

АЭРОГРИЛЬ

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ



Издательство АСТ
2026



ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Ингредиенты:

- Рыба свежемороженая (подойдет любая) — 300 г
- Соль — 1 ч. л.
- Красный молотый перец — ½ ч. л.
- Черный молотый перец — ½ ч. л.
- Лимон (по желанию) — ½ шт.
- Свежие травы (по желанию; тимьян, розмарин или орегано) — 2–3 веточки

Способ приготовления:

- 1** Разморозить рыбу. Отрезать хвост, плавники, голову (при необходимости), убрать внутренности, промыть в холодной проточной воде.
- 2** Засыпать рыбу солью и смесью красного и черного перца. Втереть специи в рыбу снаружи и внутри. По желанию для придания вкуса и аромата можно сделать надрезы на рыбе и положить туда лимон. Оставить пропитываться на 15 минут.
- 3** Выложить рыбу на решетку аэрогриля и запустить аэрогриль в режиме 180 °С на 20 минут. Подавать можно со свежей зеленью.



ЖАРЕНАЯ РЫБА

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (минтай, треска или хек) — 600 г
- Панировочные сухари — 70 г
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Растительное масло — 1 ст. л.
- Соль — 1 ч. л.
- Черный молотый перец — 0,5 ч. л.
- Паприка — 1 ч. л.
- Чеснок сушеный — 0,5 ч. л.

Способ приготовления:

- 1** Промыть рыбу в холодной проточной воде, обсушить бумажным полотенцем. Нарезать на порционные куски.
- 2** Смешать в миске соль, перец, паприку и сушеный чеснок.
- 3** Куски рыбы сбрызнуть лимонным соком, слегка смазать растительным маслом, натереть специями, обвалить в панировочных сухарях.
- 4** Аэрогриль разогреть до температуры 180 °С. Выложить рыбу на смазанную маслом решетку, оставив между кусками небольшое расстояние.
- 5** Готовить 12–15 минут. В середине процесса перевернуть куски. При подаче можно украсить ломтиками лимона и свежими овощами.