



АЭРОГРИЛЬ



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

А99

Р45

А99 **Аэрогриль** для дома / Рецепты для аэрогриля — Москва: Изда-
Р45 тельство АСТ, 2026. — 128 с.

ISBN 978-5-17-171077-4 (Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-171071-2 (Серия «Четко и по делу»)

Откройте для себя рецепты как для повседневного меню, так и для праздничного стола, экспериментируйте с различными новыми вкусами и текстурами и взгляните на процесс готовки уже знакомых блюд по-новому с помощью аэрогриля!

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-17-171077-4

(Серия «Коротко и ясно»)

ISBN 978-5-17-171071-2

(Серия «Четко и по делу»)

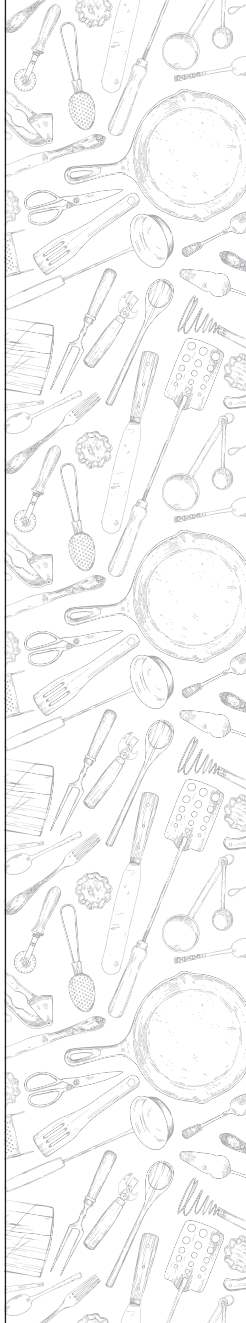
© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	10
-----------------------	-----------

РЕЦЕПТЫ С ОВОЩАМИ.....	16
-------------------------------	-----------

Картофель по-кайенски.....	16
Суп из томатов и перцев	16
Картофель по-деревенски.....	17
Хрустящие палочки из баклажанов	18
Запеченные яйца в авокадо	18
Лодочки из батата.....	19
Картофельная лодочка с сырной шапкой.....	19
Запеченные овощи	20
Яйца с овощами и сыром	21
Овощной микс с чесноком.....	21
Фаршированные перцы	22
Запеченные баклажаны с сыром	22
Овощи гриль с пряными травами	23
Цветная капуста в панировке	23
Омлет со шпинатом	23
Капрезе	24
Овощные котлеты	25
Запеченная кукуруза.....	25
Картофельные чипсы	26
Запеченный картофель с сыром фета.....	26



РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

Жюльен	27
Овощные шашлычки	27
Запеченные картофельные дольки с паприкой	28
Овощи на гриле с соусом терияки	28
Спаржа с лимоном	29
Яичные маффины с шпинатом	29
Вяленые помидоры	30
Запеченные помидоры с сыром	30
Брокколи с чесноком	31
Овощи с соевым соусом	31
Запеченная свекла	31
Цветная капуста с куркумой	32
Грибы гриль	32
Лук в аэрогриле	33
Морковь с медом	33
Запеченные кабачки	33
Тыква с корицей	34

РЕЦЕПТЫ С МЯСОМ

Куриные рулетики с беконом	35
Свиной шашлык	35
Говяжий стейк	36
Рулетики из кабачков с курицей	37
Запеченные куриные ножки	37
Авокадо в беконе	38
Говяжьи медальоны	38
Утка с медом и соевым соусом	39
Утка с яблоками и розмарином	39

СОДЕРЖАНИЕ

Утка с апельсинами и пряностями.....	40
Индейка с пряностями и картофелем	40
Куриные крылышки.....	41
Запеченная ветчина	41
Запеченное бедро индейки.....	42
Свиная рулька	42
Бараньи ребрышки.....	43
Печень в горшочках.....	44
Фаршированная курица.....	44
Люля-кебаб.....	45
Голубцы	46
Котлеты	47
Запеченные яйца с беконом.....	47
Куриные грудки с лимоном и розмарином.....	48
Свинина с медом и горчицей	48
Говядина с овощами	49
Куриные бедра с паприкой.....	49
Манты	50
Индейка с пряностями	51
Фаршированные перцы с фаршем	51
Куриные ножки с морковью	52
Курица с брокколи.....	52
Картофельная запеканка с фаршем.....	52
Свинина с ананасом	53
Курица с цветной капустой	54
Говядина с морковью и картофелем	54
Курица с картофелем и зелеными бобами	55
Куриные шашлыки с овощами	55
Говядина с кабачками	56

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

Куриные ножки в кока-коле	56
Курица с картофельными дольками	57
Свинина с цветной капустой и брокколи.....	58
Рулеты из спаржи с ветчиной	58
Баранина с чесноком и розмарином	59
Куриные наггетсы	60
Баранина с медом и соевым соусом.....	60
Шашлыки из баранины	61
Запеченная баранина с картофелем.....	61
Куриный рулет в аэрогриле.....	62
Баранина с овощами	63
Кролик, запеченный с картофелем	63
Кролик в томатном соусе.....	64
Кролик с овощами	64
Кролик с грибами	65
Кролик с лимоном и чесноком	65

РЕЦЕПТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ..... 67

Рыба с картошкой	67
Стейк из семги	68
Запеченный кальмар	68
Стейк из минтая	69
Запеченная скумбрия.....	69
Запеченная форель	70
Семга с медом и горчицей	70
Рыба, запеченная с лимоном и укропом.....	71
Гребешки в мисо-глазури	71
Палтус с овощами	72

Тунец с соевым соусом.....	72
Окунь с оливками	73
Форель с грецкими орехами	73
Камбала с томатами	73
Запеченный карп с зеленью.....	74
Скумбрия, запеченная с картофелем.....	74
Рыба в пряном маринаде.....	75
Крабовые палочки с сыром	75
Мидии с сырной шапкой	76

РЕЦЕПТЫ БРУСКЕТТ И ТАРТАЛЕТОК

Тарталетки с курицей и грибами	77
Тарталетки с овощами и сыром	77
Тарталетки с творожным кремом и ягодами.....	78
Тарталетки с лососем и шпинатом.....	78
Тарталетки с беконом и яйцом.....	79
Чесночные гренки	79
Чипсы из лаваша.....	80
Классическая брускетта с помидорами.....	80
Брускетта с авокадо	81
Брускетта с грибами	81
Брускетта с сыром фета и оливками	82
Брускетта с грушей и горгонзолой	82
Брускетта с лососем	83
Брускетта с моцареллой и помидорами	83
Брускетта со шпинатом и рикоттой	84
Брускетта с артишоками	84
Брускетта с куриным филе	84

Брускетта с тунцом	85
Брускетта с морепродуктами	86
Брускетта с вялеными томатами	86
Брускетта с беконом и яйцом	87
Брускетта с персиками и моцареллой	88
Брускетта с грибным паштетом	88
Брускетта с яблоком и корицей	89
Брускетта с творожным сыром и огурцом	90
Брускетта с шоколадом и бананом	91
Сэндвич с джемом и сыром бри	91

РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ И ВЫПЕЧКИ

Французские тосты	93
Шарлотка в аэрогриле	93
Творожная запеканка с рисовой мукой	94
Ананас на гриле с медом	95
Шоколадные маффины	95
Яблоки, запеченные с корицей	96
Банановое суфле	96
Шотландское песочное печенье	97
Сырники	97
Творожная запеканка с изюмом	98
Кекс с апельсином	99
Банановый хлеб	99
Шоколадный пудинг	100
Тарт с ягодами	100
Творожное печенье	101
Морковный торт	102

СОДЕРЖАНИЕ

Домашний йогурт.....	103
Кокосовое печенье.....	104
Чизкейк без выпечки	105
Песочное печенье.....	106
Запеченные груши с медом.....	107
Мусс из манго	107
Крем-брюле.....	107
Пирог с черникой.....	108
Кекс с изюмом и орехами	109
Пирожное «Наполеон»	110
Банановый десерт с шоколадом.....	111
Песочный пирог с вареньем.....	111

ЗАКРУТКИ

113

Консервированные помидоры с чесноком и базиликом.....	113
Консервированные огурцы с укропом.....	113
Консервированные грибы	114
Консервированная свекла	114
Варенье из клубники.....	115
Варенье из вишни.....	115
Варенье из абрикосов.....	115
Варенье из яблок и корицы	116
Варенье из малины.....	116
Варенье из черники.....	117

ЛАЙФХАКИ

118



Введение

Аэрогриль — удивительное многофункциональное изобретение для приготовления пищи с помощью циркуляции потоков горячего воздуха. Он изменил не только представление о приготовлении пищи, сделав его более быстрым, простым и полезным. В последние десятилетия он завоевал популярность в домах по всему миру, но его история началась гораздо раньше.

Идея использования горячего воздуха для приготовления пищи уходит корнями в середину XX века. В 1970-х годах группа инженеров и ученых начала эксперименты с различными способами термической обработки, чтобы создать более эффективное устройство.

Первые образцы, напоминающие современные аэрогрили, начали появляться на рынке в 1980-х годах, используя принцип конвекции: нагретый воздух циркулировал вокруг пищи, создавая эффект жарки без большого количества масла. Важное отличие аэрогриля заключается в том, что в США он назывался и продолжает называться *convection oven* — конвенционная печь, а термин «аэрогриль», привычный для русских потребителей, был придуман в 1996 году петербургской компанией «Семь холмов» и с тех пор данное название закрепилось на отечественном рынке и стало нарицательным обозначением конвенционных печей данного типа.

Настоящую популярность аэрогриль приобрел в начале 2000-х годов, когда производители начали

внедрять новые технологии и дизайны, позволяющие улучшить качество готовки. Современные аэрогрили оснащены различными функциями, такими как программирование времени и температуры, предустановленные режимы для различных типов пищи и возможность готовить сразу несколько блюд. Основной принцип работы аэрогриля заключается в использовании мощного вентилятора, который равномерно распределяет горячий воздух вокруг пищи. Это позволяет добиться эффектов, аналогичных жарке, запеканию и грилю, при этом значительно сокращая время приготовления и количество масла, необходимого для жарки. Благодаря этому еда получается более диетической и сохраняет больше полезных веществ.

Аэрогриль имеет несколько режимов работы, позволяющих не только готовить мясо и овощи, но и печь пироги, делать суши и даже йогурты. Многие модели оснащены дополнительными функциями, такими как гриль, конвекция и дегидрация, что делает их настоящим универсальным помощником на кухне. У некоторых аэрогрилей есть функция автоматического перемешивания продуктов, что будет полезно при приготовлении рагу с мясом или овощей. Преимущества аэрогриля очевидны: использование минимального количества масла позволяет готовить блюда с низким содержанием жиров, что делает их более полезными для здоровья. Кроме того, аэрогриль сокращает время приготовления пищи, что особенно актуально для занятых людей.

Аэрогриль представляет собой чашу с толстыми стенками, плотно прилегающей крышкой, термостат и нагревательный элемент. Чаши изготавливают из металла с пластиковым корпусом или из закаленного стекла. Внутри самой чаши размещается решетка, позволяющая воздуху свободно перемещаться, а через отверстия в решетке лишняя жидкость или жир стекает в специальную емкость. Благодаря этому в аэрогриле можно готовить равномерно прогретые блюда с хрустящей корочкой.

Такой кухонный прибор незаменим во время ремонта или на маленьких кухнях, в которых не удалось поместить духовой шкаф или полноценную плиту. Аэрогриль может заменить большое количество кухонной техники, например, микроволновку, тостер, духовку или мультиварку.

Помимо внешних отличий, аэрогриль также отличается и техническими характеристиками. Разные модели могут отличаться нагревательными элементами: металлическим ТЭНом или галогеновым нагревательным элементом; типом управления: механическим или электронным. Из-за обилия форм аэрогриля иногда он напоминает мультиварку из-за овальной формы.

У аэрогриля также есть и свои минусы, которые необходимо учитывать при покупке. Например, несмотря на компактность, он может занять немало места на кухне, а для больших семей его объем может оказаться недостаточным. Некоторые пользователи отмечают, что блюда, приготовленные в аэрогриле, могут иметь немного другой вкус по сравнению с традиционными методами приготовления на сковороде или в духовке.

Аэрогриль прост в использовании, позволяет готовить блюда без добавления масла; его можно возить с собой на дачу или в поездку; в нем можно не только готовить, но и стерилизовать банки, что будет огромным плюсом для любителей консервации. Из минусов же стоит отметить, что, несмотря на продуманную конструкцию, аэрогриль может быть очень хрупким, более энергозатратным в приготовлении, в отличие от привычной многим кулинарам плиты, и, конечно, далеко не все блюда можно готовить без присмотра, т.к. в некоторых случаях необходимо перевернуть продукты и следить за тем, чтобы ничего не пригорело.

В целом, аэрогриль — отличный помощник на кухне, к покупке которого стоит подходить с умом. При выборе аэрогриля стоит обращать внимание на следующие факторы.

Объем. Определите, сколько еды планируется готовить одновременно. Для больших семей или частых застолий выберите модели с большим объемом, а для одного-двух человек подойдут компактные варианты.

Мощность. Мощность аэрогриля влияет на скорость приготовления. Более мощные модели (от 1500 Вт и выше) нагреваются быстрее и обеспечивают лучшую циркуляцию воздуха.

Функции и режимы. Важно обращать внимание на наличие различных программ и режимов. Некоторые модели предлагают предустановленные программы для жарки, запекания, гриля, размораживания и даже выпечки.

Управление. Существуют модели с механическими и электронными панелями управления. Электронные панели часто имеют более удобные функции, такие как таймер и возможность программирования.

Съемные детали. Проверьте, легко ли снимаются лотки и решетки для очистки. Лучше, если они будут иметь антипригарное покрытие, что упростит уход за устройством.

Материалы. Обратите внимание на материалы, из которых изготовлен аэрогриль. Корпус должен быть прочным, а внутренние детали — из качественных, жаропрочных материалов.

Безопасность. Проверьте наличие функций безопасности, таких как защита от перегрева, автоматическое отключение и защитные покрытия. Это особенно важно, если у вас есть дети.

Гарантия и сервисное обслуживание от компании. Узнайте о гарантии на устройство и возможностях сервисного обслуживания. Хорошая гарантия — признак надежности производителя.

Отзывы пользователей на модель аэрогриля. Перед покупкой ознакомьтесь с отзывами других пользователей. Это поможет понять, насколько хорошо работает выбранная модель в реальных условиях.