



КОНСТАНТИН ЖУК

АЭРОГРИЛЬ

50 рецептов

ВКУСНОЙ КУРОЧКИ

ХЛЕБ*СОЛЬ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Ж85

В оформлении обложки использованы фотографии:
Anna_Pustynnikova, DiViArt, New Africa / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Художественное оформление *Лианы Абдрахмановой*

Жук, Константин Витальевич.
Ж85 Аэрогриль. 50 рецептов вкусной курочки / Константин Жук. — Москва :
Эксмо, 2026. — 112 с. : цв. ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-244148-6

Эта книга создана для тех, кто любит курицу и хочет открыть для себя новые, интересные способы ее приготовления. В книге 50 авторских рецептов аппетитной курицы от шеф-повара Константина Жука с разнообразными маринадами и соусами. Каждый рецепт сопровождается понятными пошаговыми инструкциями и яркими иллюстрациями, а полезные советы помогают упростить процесс и сделать готовку по-настоящему комфортной. Книга подойдет как тем, кто только осваивает аэрогриль, так и тем, кто уже уверенно им пользуется, — в ней каждый найдет удобные и вкусные решения на каждый день.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-244148-6

© Жук К., текст, 2026
© Пряничкина Н., фото, 2026
© Абдрахманова Л., оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	8
-------------------	---

САМЫЕ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Запеченные куриные ножки с паприкой и чесноком	12
Куриные грудки с песто и томатами черри.	15
Куриные крылышки в пивном барбекю	16
Куриные крылышки терияки с запеченным чесноком	18
Самые простые и сочные куриные шашлычки	19
Кунжутные куриные грудки со свежим салатом	20
Куриные грудки, запеченные с мандаринами и чесноком.	22

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Куриные крылышки баффало с сырным соусом	26
Куриные грудки гриль в медово-лаймовой глазури	29
Цыпленок гриль по-кавказски с маринованным луком и лавашом	30
Куриные стрипсы с соусом карри.	33
Куриные грудки, запеченные под соусом песто росо.	34
Куриные окорочка со сметанно-грибным соусом.	37
Куриные крылышки карри с запеченным картофелем	38
Чикен-боллы в томатном соусе по южноамерикански.	39
Куриные ножки кимчи с битыми огурцами	40
Шницели из куриной грудки с горчичным соусом.	43
Курица тикка масала с молодым картофелем	44
Курица барбекю с початками кукурузы	47

Сочные куриные кебабы с прованскими травами и салатом из свежего кабачка	48
Куриные грудки, запеченные в беконе, с сырной начинкой	51
Куриные наггетсы с картошкой и кетчупом.	52
Куриные окорочка гриль по-ямайски.	54
Куриные бедра тандури с запеченным картофелем.	55
Куриные грудки барбекю в маринаде каролина голд	57
Куриные печенки гриль по-кавказски с маринованным луком и лавашом	58
Острые тайские бургеры с курицей том ям	61
Шаурма с курицей гриль и чесночным соусом	62
Сатей из курицы по-индонезийски	65
Чикен барбекю бургер.	66
Шашлычки из курицы в кисло-сладком соусе с рисом басмати	69
Деревенские сэндвичи с курицей и бочковыми огурцами.	70
Такос из цыпленка с гуакамоле	73
Жаркое из курицы с грибами и картофелем	74
Сэндвичи с курицей барбекю и копченым беконом.	77
Цыпленок гриль с перцем и соусом чимичурри.	78
Запеченная пита с пряной курицей	81
Гирос с курицей гриль, сыром фетой и сладкими томатами.	82
Фокачча с куриными шариками и сырным соусом.	85
Утиные ножки, томленные с сельдереем и кабачком	86
Утиные ножки в острой глазури кимчи с рисом	89

Запеченные утиные грудки с картофелем и прованскими травами	90
Утиные грудки с соусом из лесных грибов и картофельным пюре.	93
Сэндвичи с уткой и чесночным соусом	94
Стейки из грудки индейки в йогуртовом маринаде с летним салатом	97
Грудка индейки с запеченными овощами и мацони	98
Зеленый салат с индейкой гриль и сыром.	101
Шашлычки карри из индейки с кокосовым картофелем.	102
Сырные куриные грудки с запеченной картошкой	104



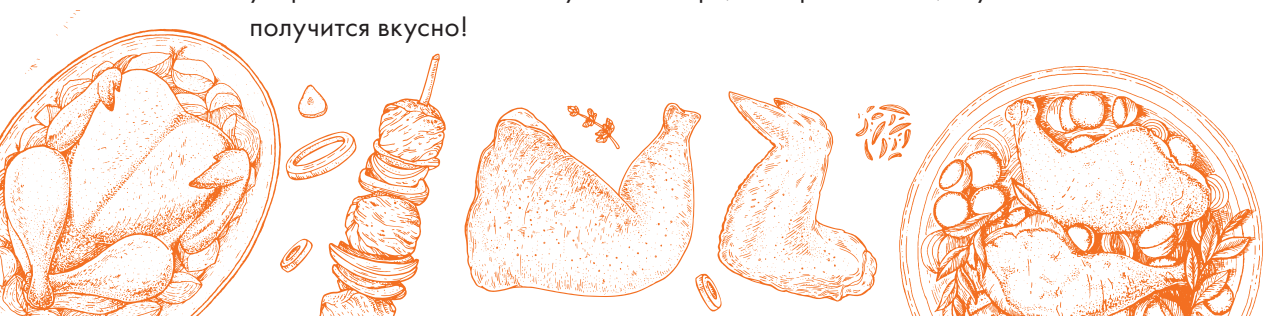


ПРЕДИСЛОВИЕ

Курица — один из самых универсальных и любимых многими продуктов. Она понятна, доступна, довольно быстро готовится и при этом легко принимает любой вкус: от простого чеснока с паприкой до сложных маринадов азиатской кухни. Но именно с курицей возникает одна и та же проблема — либо она получается сухой, либо теряет привлекательность, превращаясь в просто еду, но еда, как известно, должна быть не только вкусной, но и приятной взгляду. Аэрогриль в этом плане меняет правила игры, он позволяет добиться того самого баланса, сохраняя сочность продукта и придавая ему аппетитную корочку, которая нравится всем.

Эта книга посвящена именно курице в аэрогриле. Здесь собраны рецепты, на практике проработанные на нашей кухне, с понятными пропорциями и выверенными температурой и временем приготовления. Все рецепты рассчитаны на двух довольно прожорливых человек, поэтому будьте уверены, голодными вы не останетесь. Особое внимание уделено вкусу. Курица сама по себе нейтральна, и именно специи, маринады и соусы задают ей характер. В этой книге вы найдете как классические сочетания, так и более яркие, насыщенные варианты, которые позволяют каждый раз получать новое блюдо из одного и того же продукта.

Важно помнить, аэрогриль любит порядок. Не перегружайте корзину, не завышайте температуру «на всякий случай» и давайте продукту столько времени, сколько указано в рецепте, поверьте, этого достаточно, чтобы получить отличный результат. Эта книга не просто сборник рецептов, изучив ее и попрактиковавшись, используя базовые техники, вы сможете сами создавать ваши авторские рецепты, с легкостью подбирая те вкусы, которые близки именно вам. Готовьте уверенно и помните: на кухне вы царь, поверьте в себя, и у вас все получится вкусно!







САМЫЕ ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

