



АЭРО ГРИЛЬ

РЕЦЕПТЫ

для одного  го 

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
А99

А99 Аэрогриль : рецепты для одного. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. : ил. — (Гаджеты на кухне. Легкие и вкусные рецепты).

ISBN 978-5-04-245962-7

Эта книга создана для тех, кто устал тратить много времени на готовку и постоянно считать правильные порции. С ней вы сможете заметно сэкономить время, деньги и продукты.

Внутри понятные пошаговые рецепты с точно рассчитанными пропорциями на одного человека, благодаря которым готовка становится простой и понятной. Аэрогриль дополнительно упрощает процесс и позволяет быстро получать вкусные блюда без лишних усилий и долгого стояния у плиты.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Готовить для себя — это тоже забота	6
Почему аэрогриль удобен для одного	6
Вкусные решения на каждый день	7
Маленькая порция без ощущения компромисса	8
Рецепт как опора, а не жесткая инструкция.....	8
Меньше посуды, больше спокойствия	9
Продукты, которые всегда выручают	9
Начните с одного блюда.....	10

РЕЦЕПТЫ

УТРО И ЛЕГКИЙ СТАРТ 13

Воздушный омлет со шпинатом и сливочным сыром.....	15
Омлет с грибами и зеленью.....	16
Хрустящие оладьи из кабачка и кукурузы.....	17
Горячие тосты с сыром и томатами	19
Творожная запеканка с ягодами	20
Яйцо в хлебе с расплавленным сыром.....	21

БЫСТРО ПЕРЕКУСИТЬ

Хрустящий нут с копченой паприкой.....	25
Сырные палочки с золотистой корочкой.....	26
Кабачковые фри с чесночным соусом	27
Острая цветная капуста в хрустящей панировке.....	29
Шампиньоны, фаршированные сыром и зеленью.....	30
Хрустящий лаваш с сыром и зеленью	31

ПРОСТЫЕ БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Курица в пряном йогуртовом маринаде.....	34
Куриное филе с паприкой и чесноком.....	35
Курица в медово-соевом соусе.....	37
Курица в апельсиновой глазури	38
Индейка в йогуртовом маринаде с пряностями.....	39
Лосось в соево-имбирной глазури с брокколи.....	40
Белая рыба с йогуртово-укропным соусом.....	41
Креветки с овощами в пряном масле.....	43
Креветки с чесноком и лимоном	44
Хрустящий тофу в арахисовом соусе.....	45
Рис с овощами в азиатском стиле.....	47

КОГДА ХОЧЕТСЯ ХРУСТЯЩЕГО

Куриные крылышки с хрустящей корочкой	50
Острые крылышки в соусе баффало.....	51
Нежные куриные стрипсы в панировке.....	53
Хрустящий куриный сэндвич с острым соусом.....	54
Рыбный сэндвич в хрустящей панировке	55

СЫТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ГОЛОДНОГО ДНЯ

Стейк с чесночным маслом и травами	59
Свинная отбивная в ароматных специях	60
Свиной шницель с укропным соусом	61
Домашний чизбургер	63
Перцы, фаршированные мясом и рисом.....	64
Колбаски с карамелизированным луком	65
Тефтели в томатной глазури.....	67
Пряные кусочки лосося с румяной корочкой.....	68
Домашние котлеты из лосося	69

ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

Домашний картофель фри.....	72
Грибы с луком и ароматными травами.....	73
Запеченные овощи с сыром и розмарином.....	75
Брюссельская капуста в медово-соевом соусе.....	76
Морковь в восточных специях.....	77
Запеченная тыква с паприкой и чесноком.....	79
Брокколи с чесноком и лимоном	80
Молодой картофель с чесноком и зеленью.....	81
Картофель дольками с хрустящей корочкой	82
Цветная капуста с сырной корочкой.....	83
Тушеная капуста с морковью и луком.....	84
Батат с луком и сладким перцем в пряной глазури	85

НЕМНОГО СЛАДКОГО

Ягодный крамбл с хрустящей крошкой	88
Запеченные яблоки с корицей и медом.....	89
Порционный шоколадный брауни.....	91
Нежный мини-чизкейк	92
Банан с шоколадом и орехами	93



ПРЕДИСЛОВИЕ

Готовить для себя — это тоже забота

Есть особое удовольствие в том, чтобы готовить только для себя. Не на скорую руку, не по остаточному принципу, не из серии «что-нибудь перехватить», а спокойно, с вниманием и заботой к себе и своему дню. Но в реальности у большинства людей нет ни времени, ни сил каждый раз устраивать полноценную готовку: доставать сковородки, разогревать духовку, мыть гору посуды, думать, куда потом девать остатки. И в такой ситуации аэрогриль из модного кухонного прибора превращается в незаменимого помощника.

Эта книга создана для тех, кто хочет есть вкусную разнообразную домашнюю пищу, но без лишней возни. Для тех, кто живет один, берет еду с собой или работает из дома, поздно возвращается или просто не хочет каждый день подстраиваться под рецепты на четыре порции. В обычных кулинарных книгах многое рассчитано на семью или компанию: целая курица, противень овощей, большая запеканка, кастрюля гарнира... Все это прекрасно, но не всегда удобно, если вам нужна одна небольшая порция на завтрак, обед или ужин. Мы предлагаем вам другой подход: небольшие порции, понятные продукты, быстрые действия и результат, который не требует героических усилий.

Почему аэрогриль удобен для одного

Аэрогриль хорош тем, что берет на себя самую утомительную часть готовки. Он быстро нагревается, равномерно обдувает продукты горячим воздухом, помогает получить румяную корочку без большого количества масла и часто справляется быстрее духовки. В нем удобно готовить курицу, рыбу, мясо, овощи, гарниры, горячие бутерброды, сырники, кексы, яблоки с начинкой и многое другое. При этом он не требует постоянного внимания:

не нужно стоять у плиты, помешивая каждую минуту, следить за кипящей водой или опасаться, что блюдо подгорит снизу, пока сверху еще сырое. Конечно, аэрогриль не делает все сам, но он заметно упрощает процесс и оставляет больше пространства для жизни.

Готовка для одного часто сопровождается тремя трудностями. Первая — сложно рассчитать количество. Купили слишком много, приготовили с запасом, а потом несколько дней едите одно и то же или выбрасываете остатки. Вторая — не хочется тратить много времени ради одной тарелки. Кажется, что проще заказать еду, сделать бутерброд или ограничиться йогуртом. Третья — рецепты бывают слишком сложными для буднего дня: длинный список ингредиентов, редкие специи, несколько этапов, отдельный соус, отдельный гарнир, отдельная посуда. Мы поможем вам решить все три проблемы сразу. Порции небольшие, действия понятные, продукты обычные, а блюда подобраны под реальные ситуации, а не под идеальную картинку.

Вкусные решения на каждый день

В нашей книге есть завтраки, которые можно приготовить без суеты: горячие тосты, яйца, творожные блюда, быстрые запеканки, сырники, овощные варианты. Есть перекусы, которые выручают между делами или вечером, когда хочется чего-то вкусного, но не тяжелого. Блюда из курицы, мяса или рыбы рассчитаны на один прием пищи, а овощи при минимальных трудозатратах становятся сладкими, румяными, мягкими внутри и аппетитными снаружи. Есть простые десерты, когда хочется побаловать себя домашними сладостями без утомительной готовки.

Вам не нужно превращать каждый ужин в кулинарный проект, беспокоясь о том, что питаться хорошо можно только при условии, что у вас всегда полный холодильник, свободный вечер и желание экспериментировать. Наоборот, наши рецепты рассчитаны на обычную повседневность. Вы можете устать, забыть разморозить продукты, обнаружить в холодильнике только яйцо, кусочек сыра и половину кабачка, прийти домой поздно или захотеть приготовить что-то за пятнадцать минут. Хорошая домашняя еда должна подстраиваться под жизнь, а не требовать, чтобы жизнь подстраивалась под нее.

Маленькая порция без ощущения компромисса

Аэрогриль рассчитан для приготовления небольших порций, что очень удобно. Положить одно куриное бедро, кусок рыбы, пару картофелин, несколько соцветий брокколи или порцию замороженных овощей не кажется бессмысленным. Маленькая корзина или форма работает как компактная духовка, только быстрее и экономнее по усилиям. Вам не нужно ждать долгого разогрева, перекладывать еду с противня, отмывать плиту от брызг. Часто достаточно нарезать продукты, добавить немного масла, соли и специй, отправить все в чашу и через короткое время получить горячее блюдо.

При этом аэрогриль не отменяет вкуса. Он не про безликую диетическую еду и не про сухие кусочки, которые едят только потому, что так полезно. В нем можно готовить сочно, ярко и разнообразно. Курица получается с хрустящей кожицей или нежным филе, если правильно выбрать температуру и время. Овощи можно сделать пряными, сливочными, чесночными, кисло-сладкими, с сыром или йогуртовым соусом. Рыба сохраняет мягкость, если не передержать ее. Картофель становится золотистым без фритюра. Даже простые продукты, вроде моркови, капусты, яблок или творога, в аэрогриле приобретают новый вкус.

Рецепт как опора, а не жесткая инструкция

Чтобы готовить для себя было легче, полезно изменить отношение к рецептам. Не обязательно воспринимать их как жесткую инструкцию, где каждый грамм и специя неприкосновенны. Лучше видеть в них опору. У вас нет паприки, но есть карри, прованские травы или сухой чеснок? Можно заменить. Вместо куриного бедра есть филе? Подойдет, только время нужно немного сократить. Нет свежих овощей, зато есть замороженная смесь? Отлично, просто не перегружайте корзину и при необходимости встряхните продукты в середине приготовления. В этой книге рецепты написаны так, чтобы вы могли готовить уверенно, но не чувствовать себя связанными по рукам.

Отдельное внимание стоит уделить размеру порций. Один человек — это не половина семьи, и ему не подходит уменьшенная версия рецепта на четверых. У готовки для одного своя логика. Иногда нужна маленькая порция, чтобы поесть и ничего не оставлять. Иной раз удобно приготовить чуть больше: например, курицу на ужин и немного на завтрашний салат,

овощи к рыбе и часть в контейнер на работу, пару сырников к завтраку и один к кофе позже. Поэтому рецепты в книге рассчитаны на небольшие порции, но многие из них легко масштабируются. Если нужно приготовить на двоих, чаще всего достаточно увеличить количество продуктов и готовить партиями, не забывая корзину до отказа.

Меньше посуды, больше спокойствия

Когда готовишь только для себя, перспектива мыть несколько мисок, сковороду, противень и плиту часто отбивает желание начинать. Поэтому многие блюда можно подготовить в одной миске, а иногда прямо в форме или на пергаменте, если это подходит для вашей модели аэрогриля. Лишняя посуда не делает еду вкуснее. Гораздо важнее, чтобы после ужина у вас оставалось чувство заботы о себе, а не список кухонных дел.

Перед началом стоит помнить несколько общих правил. Не перегружайте корзину: горячему воздуху нужно место, иначе продукты будут скорее тушиться, чем запекаться. Нарезайте кусочки примерно одинакового размера, чтобы они готовились равномерно. Используйте немного масла, особенно для овощей и картофеля: оно помогает специям раскрыться и дает красивую корочку. Проверяйте готовность ближе к концу указанного времени, потому что разные модели аэрогрилей могут отличаться по мощности. Если готовите мясо или птицу, ориентируйтесь не только на внешний вид, но и на полную готовность внутри. Рыбу, творожные блюда и десерты лучше не передерживать: им часто нужна мягкость, а не максимальная румянность.

Продукты, которые всегда выручают

Еще один практичный совет: держите под рукой небольшой набор продуктов, который позволит быстро собрать еду почти в любой день. Яйца, творог, сыр, йогурт, куриное филе или бедра, рыбное филе, картофель, морковь, кабачок, замороженные овощи, хлеб, лаваш, яблоки, немного круп или готовый гарнир, базовые специи, масло, лимонный сок, горчица, соевый соус. Из такого набора можно без напряжения составить десятки комбинаций. В аэрогриле особенно удаются простые сочетания: белок плюс овощи, хлеб плюс начинка, творог плюс яйцо, яблоко плюс корица, картофель плюс специи. Чем проще набор продуктов в холодильнике, тем легче и быстрее подбирать блюда для готовки.

Нормальная повседневная кухня не строится на запретах и идеальности. Она строится на удобстве и удовольствии. Когда у вас есть несколько надежных рецептов на завтрак, пара быстрых вариантов с курицей, рыбой или овощами, несколько гарниров и десертов, жизнь становится удобнее. Вы уже не начинаете каждый раз с нуля.

Начните с одного блюда

Готовить для себя — значит признавать, что ваш обед или ужин важен, даже если за столом нет гостей. Вкусная еда не обязательно должна быть праздничной. Она может быть простой, будничной, приготовленной за двадцать минут, поданной в любимой тарелке и съеденной без спешки. Аэрогриль помогает сделать этот сценарий реальным: меньше ожидания, меньше посуды, меньше лишних порций, больше горячей домашней еды тогда, когда она действительно нужна.

Пусть эта книга станет для вас не строгим набором правил, а удобным кухонным помощником. Открывайте ее утром, когда хочется быстрого завтрака. Заглядывайте днем, когда нужен перекус. Используйте вечером, когда сил мало, а поесть нормально все-таки хочется. Меняйте специи, подстраивайте рецепты под свои продукты, повторяйте любимые блюда, отмечайте удачные сочетания. Со временем аэрогриль перестанет быть прибором, который стоит на столе, а станет частью вашего простого, вкусного и спокойного быта.

Главное — начать с одного блюда. Не с большого плана питания, не с идеального меню на неделю, не с обещания готовить каждый день только правильно. Выбирайте рецепт, доставайте продукты, включайте аэрогриль и пробуйте горячую, вкусную еду без лишней суеты. С такого маленького, но важного шага начинается привычка заботиться о себе каждый день.