



# 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»)

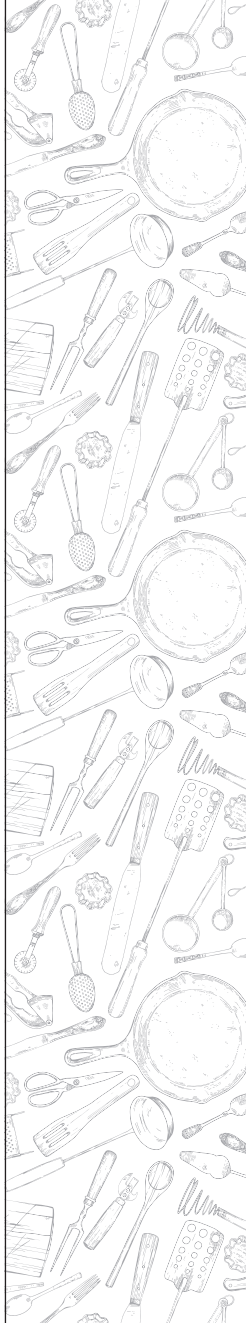
ISBN 978-5-17-171071-2

(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2026

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
<b>РЕЦЕПТЫ С ОВОЩАМИ</b> .....	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
<b>РЕЦЕПТЫ С МЯСОМ .....</b>	<b>35</b>
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.....**

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

## СОДЕРЖАНИЕ

---

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

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

---

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
<b>ЗАКРУТКИ.....</b>	<b>113</b>
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
<b>ЛАЙФХАКИ.....</b>	<b>118</b>



## 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.