

100 РЕЦЕПТОВ

КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ

**БЛЮДА
В АЭРОГРИЛЕ**

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С81

Художественное оформление серии
Е. Пуговкиной

С81 **100 рецептов.** Блюда в аэрогриле. —
Москва : Эксмо, 2026. — 160 с.: цв. ил. —
(100 рецептов. Кухня без границ).

ISBN 978-5-04-246869-8

В книге собрано 100 разнообразных рецептов для аэрогриля — от хрустящих закусок и сытных основных блюд до ароматной выпечки и нежных десертов. Рецепты подходят как для повседневного питания, так и для быстрого приготовления праздничных блюд. Пошаговые инструкции, точное время и температура приготовления, а также понятные пропорции ингредиентов делают процесс готовки простым и удобным.

УДК 641.55
ББК 36.997

© Оформление. ООО «Издательство
ISBN 978-5-04-246869-8 «Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

ВТОРЫЕ БЛЮДА

1. Куриные бедра	9
2. ПП-курица	10
3. Куриная грудка	10
4. Куриные крылышки в томатно-соевом соусе . .	11
5. Куриные плечики	12
6. Куриные котлеты.	13
7. Люля-кебабы из курицы	14
8. Суфле куриное	16
9. Стейки из индейки	17
10. Филе бедра индейки	18
11. Азу из говядины в огуречном соусе	19
12. Баранина в соусе с яблоками.	20
13. Бараньи ребрышки с луком в собственном соку	21
14. Баранина с капустой и томатами	22
15. Баранина с фасолью и овощами.	24
16. Бефстроганов из говядины в сметанном соусе . .	26
17. Биточки из говядины в сметанном соусе. . . .	27
18. Говядина в винном соусе	29
19. Говядина с айвой и черносливом	31
20. Говядина жареная	32
21. Говядина с овощами и грибами в квасном соусе	33
22. Говядина с капустой в сметанном соусе	35
23. Говядина «Удачная».	37
24. Говяжьи фрикадельки	38

25. Говядина «Чили»	39
26. Гуляш свиной	41
27. Долма из баранины по-казачьи	42
28. Мясной рулет	43
29. Мясо по-французски	45
30. Плов из говядины	46
31. Рыбные котлеты	47
32. Семга	49
33. Скумбрия	49
34. Скумбрия копченая	50
35. Стейки из горбуши	51
36. Судак	52
37. Свинина в кисло-сладком соусе	53
38. Свинина, тушенная по-мински	54
39. Свинина, тушенная с капустой	55

ГАРНИРЫ

40. Айва	59
41. Замороженные овощи	60
42. Баклажаны с перцем	61
43. Батат	62
44. Кабачки	62
45. Кабачки с помидорами и сыром	63
46. Картошка с луком	64
47. Капустный стейк	65
48. Картошка в рукаве	66
49. Макароны	67

ЗАКУСКИ

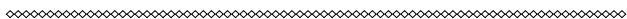
50. Баклажаны в кляре	71
51. Баклажаны с помидорами	72
52. Баклажаны с чесноком	73
53. Брокколи в кляре	74
54. Баклажаны хрустящие	75

55. Брускетты с каперсами	76
56. Брускетты с брынзой и арбузом.	77
57. Бутерброды с беконом	78
58. Бутерброды с ветчиной	79
59. Бутерброды с говяжьей печенью	80
60. Бутерброды с колбасой и баклажаном	81
61. Бутерброды с грибами	82
62. Бутерброды с сосисками и зеленым горошком .	83
63. Бутерброды с телятиной	84
64. Груша с сыром	85
65. Вяленая говядина	86
66. Закуска с плавленым сыром	86
67. Вяленые помидоры	88
68. Гребешки с беконом	89
69. Закуска из сыра фета	90
70. Картофель фри	90
71. Кабачки с сыром	91
72. Кесадилья с курицей	92
73. Кесадилья с сыром	94
74. Мини-киши с рыбой	95
75. Кольца кальмара	96
76. Креветки в панировке	97
77. Кукуруза	98
78. Крылышки в глазури	99
79. Куриные рулетики в беконе	100
80. Лук с сыром	101

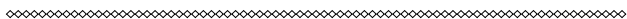
ВЫПЕЧКА И СЛАДОСТИ

81. Арахисовое печенье	105
82. Ачма ленивая	106
83. Брауни	107
84. Булочки с вареньем.	109
85. Булочки «Орео»	110

86. Заливной пирог с капустой	111
87. Кекс апельсиновый	112
88. Кекс банановый	113
89. Кекс ореховый	114
90. Кекс постный с маком	115
91. Кекс на сметане	116
92. Манник на кефире.	117
93. Кекс шоколадный	118
94. Круассаны	119
95. Кокосовое печенье	120
96. Королевская ватрушка	121
97. Манник на сметане	123
98. Кулич «пасхальный»	124
99. Маффины черничные.	125
100. Молочные коржики	126
101. Песочное печенье	127
102. Мясной пирог	128
103. Печенье на йогурте	130
104. Печенье на сгущенном молоке.	131
105. Печенье с вишней и шоколадом	132
106. Печенье с кокосовой стружкой	133
107. Печенье со сгущенкой	134
108. Печенье овсяное	135
Указатель	137
Приложения	154



Вторые блюда



1. КУРИНЫЕ БЕДРА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Куриные бедра — 3 шт.*
- *Чеснок — 2 зубчика*
- *Соевый соус — 1 ст. л.*
- *Хмели-сунели — 1 ч. л.*
- *Соль, перец — по вкусу*
- *Растительное масло — 2 ст. л.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные бедра промыть в проточной воде, просушить бумажными полотенцами.
2. Чеснок очистить, измельчить.
3. В миску залить соевый соус, растительное масло, добавить хмели-сунели, соль, перец, чеснок. Перемешать все ингредиенты.
4. Куриные бедра выложить в форму для запекания, полить приготовленным маринадом, втереть руками маринад в мясо, поместить форму в холодильник на 1 час.
5. Форму с куриными бедрами поместить в чашу аэрогриля на нижнюю решетку. Запекать 30 минут при температуре 200 °С.

2. ПП-КУРИЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Куриное филе — 500 г*
- *Соль, перец — по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе промыть, просушить бумажным полотенцем, сделать продольные надрезы.
2. Филе посолить, поперчить, накрыть пищевой пленкой, оставить мариноваться на 30 минут.
3. Филе выложить на решетку аэрогриля, запекать 20 минут при температуре 200 °С.

3. КУРИНАЯ ГРУДКА

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Куриное филе — 2 шт.*
- *Яйцо — 1 шт.*
- *Панировочные сухари — 3 ст. л.*
- *Соль, перец — по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе промыть в проточной воде, просушить бумажными полотенцами. Мясо нарезать продолговатыми кусочками шириной 3–4 см.
2. В миску вбить яйцо, добавить соль, перец.
3. Перемешать ингредиенты до получения однородной смеси.
4. Каждый кусочек обваливать в яичной смеси.
5. Запанировать в молотых сухарях. Подготовленные таким образом кусочки куриного филе выложить на решетку чаши аэрогриля.
6. Запекать мясо 30 минут при температуре 200 °С. На 15-й минуте филе перевернуть и продолжить запекание.

4. КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ТОМАТНО-СОЕВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Локтевая часть куриных крылышек — 250 г
- Плечевая часть куриных крылышек — 350 г
- Чеснок — 2 зубчика

- Соевый соус — 100 мл
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Имбирь сушеный — 1/2 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чеснок очистить, измельчить, добавить к нему сушеный имбирь, томатную пасту, соевый соус, соль, перец; тщательно перемешать все ингредиенты.
2. Части куриных крылышек промыть, просушить бумажным полотенцем, залить курицу маринадом, убрать в холодильник на 30 минут.
3. Курицу выложить на решетку чаши аэрогриля. Запекать 15 минут при температуре 185 °С. На 7-й минуте куриные крылышки перевернуть и продолжить запекание.

5. КУРИНЫЕ ПЛЕЧИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриные плечики — 700 г
- Лимон — 1/4 часть
- Сметана — 5 ст. л.

- *Кетчуп — 5 ст. л.*
- *Горчица зерновая столовая — 2 ст. л.*
- *Соль, перец — по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миску выложить сметану, кетчуп, горчицу, специи, выжать сок лимона, тщательно перемешать.
2. Куриные плечики промыть, просушить бумажным полотенцем, удалить кожу. Выложить курицу в маринад. Аккуратно все перемешать, убрать в холодильник на 30–60 минут.
3. Курицу выложить на решетку чаши аэро-гриля. Запекать 30 минут при температуре 180 °С. На 15-й минуте куриные крылышки перевернуть и продолжить запекание.

6. КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Куриный фарш — 500 г*
- *Картофель — 250 г*
- *Лук — 1 шт.*
- *Соль, перец — по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, лук промыть, очистить, натереть на мелкой терке.
2. Овощи и специи добавить в фарш, все смешать, фарш хорошо отбить. Из фарша сформировать котлеты.
3. Решетку аэрогриля слегка сбрызнуть маслом, разложить котлеты так, чтобы они не соприкасались.
4. Котлеты запекать 20 минут при температуре 200 °С.

7. ЛЮЛЯ-КЕБАБЫ ИЗ КУРИЦЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Куриный фарш — 500 г*
- *Куриные бедра — 400 г*
- *Лук — 2–3 шт.*
- *Перец сладкий — 1 шт.*
- *Свежая петрушка — 30 г*
- *Сушеный чеснок — 1 ч. л.*
- *Сладкая паприка — 1/2 ч. л.*
- *Кукурузный крахмал — 1 ст. л.*
- *Соль, перец — по вкусу*
- *Шпайжки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные бедра помыть и обсушить, срезать мясо с кости и кожи.
2. Овощи тщательно промыть.
3. Лук очистить, нарезать крупно.
4. Куриное мясо и лук измельчить в мясорубке или блендере.
5. К полученной смеси добавить куриный фарш, кукурузный крахмал.
6. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину, мелко нарезать, добавить к фаршу.
7. Зелень мелко нарубить, переложить в миску с фаршем.
8. К смеси добавить специи, хорошо перемешать, фарш отбить.
9. Шпатель для люля-кебабов предварительно положить в холодную воду на 10 минут. На шпатель сформировать продолговатые котлеты, хорошо прижать.
10. Люля-кебабы выложить на решетку аэрогриля, запекать 10–12 минут при температуре 200 °С.

8. СУФЛЕ КУРИНОЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- *Бедро куриное — 250 г*
- *Белок куриного яйца — 1 шт.*
- *Сливки 10 % или молоко — 70 мл*
- *Масло — для смазывания формы*
- *Соль, перец — по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С бедренной части снять кожу, аккуратно удалить косточку и приготовить фарш.
2. Белок яйца, специи добавить в фарш, хорошо перемешать.
3. Фарш переложить в блендер, добавить молоко или нежирные сливки и хорошо пробить все ингредиенты (если консистенция получится очень жидкой, то можно добавить 1 ст. л. любой муки).
4. Формочки для запекания смазать маслом, разложить куриное тесто по формочкам, накрыть фольгой.
5. Запекать куриное суфле в аэрогриле при температуре 185 °C 15 минут.
6. По окончании программы снять фольгу и продолжить запекать еще 5 минут при 185 °C.