



АЭРОГРИЛЬ

С пользой и без хлопот



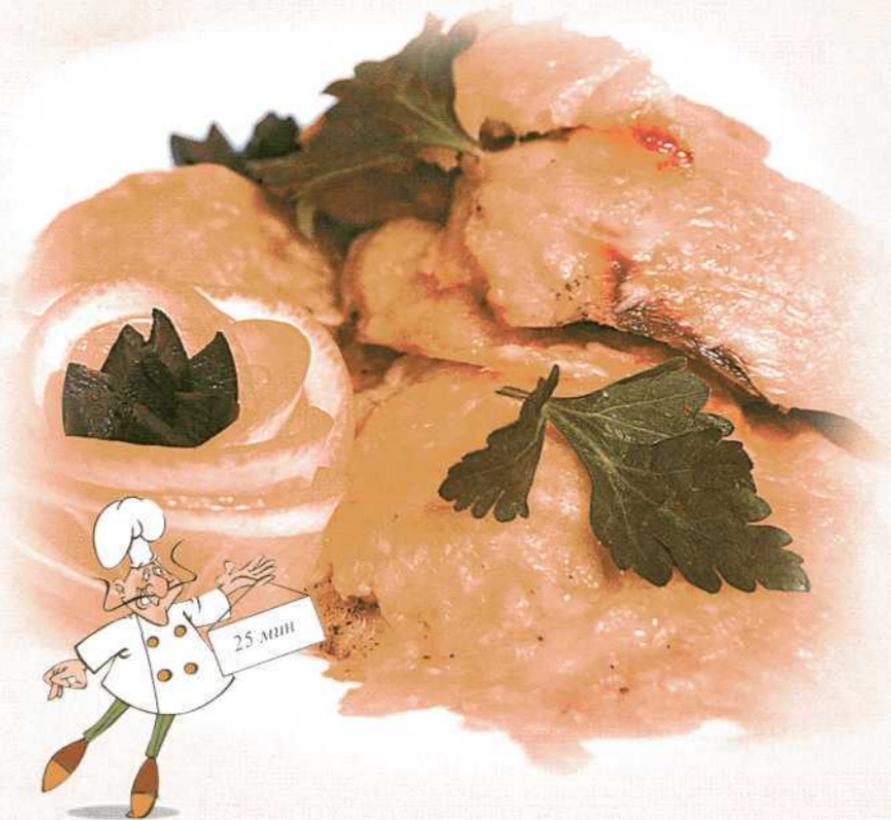


*Аэрогриль.
С пользой и без хлопот*

Содержание

4. Пикантная треска с сыром
5. Рыба в горчичном соусе
6. Суфле из лосося
7. Чешская запеканка
8. Свинина, запеченная с вином
9. Мясо, запеченное с сыром
10. Говядина по-английски
11. Удовольствие для гурмана
12. Курица с грибами
13. Карп с овощами в белом вине
14. Рыбные оладьи
15. Мясной рулет с черносливом
16. Картофель с орехово-гранатовым соусом
17. Отбивные по-русски
18. Плов из овощей в горшочках
19. Курица с оливками и маслинами
20. Тушеные овощи
21. Колобки из грибов
22. Омлет для сладкоежек
23. Острая баклажанная икра
24. Капустные котлеты
25. Рыбный форшмак
26. Рыба на гриле
27. Сладкая каша
28. Торт «Вишенка»
29. Торт «Медовик»
30. Ребрышки с апельсинами
31. Сравнительная таблица
объемной массы некоторых продуктов





ПИКАНТНАЯ ТРЕСКА С СЫРОМ

- 1 кг филе трески
- 150–200 г майонеза
- 100–150 г сыра
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- специи
- соль

Филе трески нарезать маленькими кусочками, добавить специи по вкусу. Лук нарезать полукольцами, морковь нашинковать соломкой. Рыбу выложить на противень, присыпать нарезанными луком

и морковь, сверху смазать майонезом. Готовить блюдо в течение 20–25 минут при максимальных скорости и температуре. За несколько минут до готовности рыбу посыпать сыром. Также прекрасной приправой к рыбе станет лимонный сок, он придаст блюду более пикантный вкус. Приготовленную таким способом рыбу можно подавать как самостоятельное блюдо или с гарниром.

РЫБА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

- 500 г филе трески
- 60 г кедровых орешков
- 2 ч. ложки горчицы
- 1 ч. ложка порошка карри
- 4 ст. ложки майонеза
- 1 пучок зелени петрушки
- хрен
- сахар
- соль

Филе трески нарезать на небольшие кусочки, затем добавить горчицу, майонез и хрен, получив таким образом горчичный соус. Кедровые орешки слегка

поджарить на сковороде. Далее нарезать петрушку и добавить ее к кедровым орешкам, готовить в течение 2–3 минут на слабом огне. Приготовленную смесь положить в форму, на нее положить кусочки рыбного филе, добавить сахар и соль по вкусу, залить горчичным соусом. Готовить в аэрогриле в течение 25–30 минут. За несколько минут до готовности рыбу можно сбрызнуть лимонным соком. Это подчеркнет ее вкус и аромат.





СУФЛЕ ИЗ ЛОСОСЯ

- 1 банка лосося
- 1,5–2 кг картофеля
- 4 яйца
- 1 головка репчатого лука
- 150–200 г сливок (50%)
- 100 мл молока
- красный молотый перец
- соль

Отварить картофель, размять. Отделить желтки от белков. Затем взбить желтки миксером, добавить сливки. Полученную массу перемешать

с картофельным пюре. Рыбу отделить от костей, размять и вместе с мелко нарезанным луком добавить в приготовленную смесь. Посолить по вкусу. Подготовленную форму смазать маслом, затем положить смесь, белки взбить и покрыть ими рыбу. Готовить в аэрогриле в течение 20–30 минут, пока не зарумянятся белки. К этому блюду следует подавать белое вино.

ЧЕШСКАЯ ЗАПЕКАНКА

- 450–500 г говядины
- 350–400 г хлеба черного
- 400 мл темного пива
- 2 ч. ложки горчицы
- 4 головки репчатого лука
- черный перец
- паприка
- соль

Мелко нарезать лук, добавить соль, горчицу, черный молотый перец. Все перемешать, полученную смесь добавить к предварительно вымытому и нарезанному большими кусками мясу и поставить на холод на 1 час. Хлеб нарезать небольшими кусочками, затем

залить пивом; когда хлеб размякнет, тщательно измельчить миксером до однородной массы. Добавить соль и перец по вкусу. Охлажденные куски говядины нарезать кубиками размером 2–4 см, слегка обжарить с луком, добавить несколько чайных ложек паприки. К мясу добавить лук и хлебный соус. Готовить на нижней решетке аэрогриля на протяжении 60–80 минут. После извлечения из аэрогриля сбрызнуть лимонным соком. Подавать говядину лучше горячей, украшенной свежей зеленью и овощами.



80 мин





СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ВИНОМ

- 1 кг свинины
- 6 ч. ложек оливкового масла
- 2 ч. ложки сахара
- 2 ч. ложки горчицы
- 250 мл вина
- 1 головка репчатого лука
- 4–5 лавровых листьев
- 100 мл уксуса (3%)
- перец
- соль

Свинину положить в подходящую кастрюлю. На кусок свинины положить несколько лавровых листов. Лук нарезать кольцами и положить

на лавровый лист. Смешать оставшиеся ингредиенты и залить мясо полученным соусом. Оставить свинину в соусе на 5 часов в холодильнике. После этого натереть мясо горчицей. Положить мясо в форму и полить соусом. Готовить в течение 20–25 минут на верхнем уровне. Лавровый лист может вариться с мясом достаточно долго, но важно помнить, что при длительной термической обработке лавр выделяет вредные вещества.

МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ

- 500 г свинины
- 100–150 г сыра
- 150–200 г майонеза
- 100–150 г горчицы
- 3 ч. ложки лимонного сока
- 2 головки репчатого лука
- 1 ч. ложка растительного масла
- специи
- соль

Смазать противень растительным маслом. Филе свинины нарезать на кусочки и аккуратно разложить на противне, посолить, добавить специи.

Нарезать лук кольцами и положить сверху на мясо. В отдельной посуде смешать майонез с горчицей. Полученным соусом полить кусочки мяса. На крупной терке натереть сыр и посыпать им мясо. Для остроты блюдо можно приправить лимонным соком и пряностями. Запекать в течение 30–40 минут. Для того чтобы мясо не пригорало на противне, под него следует положить нарезанный полукольцами лук.





ГОВЯДИНА ПО-АНГЛИЙСКИ

- 500–600 г говядины на ребре
- розмарин
- 1 пучок зелени петрушки
- 50 г оливкового масла
- 200 мл красного вина

На разделочной доске нарезать розмарин, петрушку. Выложить в кастрюлю толстым слоем.

На них положить кусок мяса, залить красным полусухим вином. Через несколько часов достать замаринованное мясо. Чтобы сохранить сок, нужно

смазать кусок мяса оливковым маслом. Затем положить мясо в форму для запекания. Желательно запекать при максимальной температуре и большой скорости на верхнем уровне в течение 40–50 минут (по 20–25 минут на каждой стороне). Использовать розмарин желательно с майораном и чабрецом. Вкус других, более деликатных трав из-за розмарина можно не почувствовать.

УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ГУРМАНА

- 1 кг филе индейки
- 200 мл вишневого сока
- 2 ч. ложки томатной пасты
- 1/2 ч. ложки корицы
- 3 зубчика чеснока
- молотый красный перец
- соль

Сначала приготовьте маринад. Для этого нужно тщательно перемешать вишневый сок, томатную пасту, молотый красный перец, корицу

и соль по вкусу. Затем раздавить чеснок. После того как маринад готов, положить в него филе индейки. Рекомендуется готовить в течение 10–15 минут на нижней решетке аэрогриля при температуре 220°C. Состав маринада можно варьировать в соответствии с личными предпочтениями. Например, вместо вишневого можно использовать гранатовый сок.





КУРИЦА С ГРИБАМИ

- 1 курица
- 150 г шампиньонов
- 2 яйца
- 2 ч. ложки сливочного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- 200 г панировочных сухарей
- 1 ч. ложка тертой цедры лимона
- 1 ч. ложка тертого мускатного ореха
- 2 ч. ложки сухого майорана
- молотый перец
- соль

Сливочное масло растопить, добавить лук и тушить, пока он не станет мягким. Нарезать

грибы и добавить их к маслу с луком. Тушить примерно 2–3 минуты. Добавить оставшиеся ингредиенты. Перемешать полученную смесь. С курицы срезать жир. Начинкой для курицы будет служить приготовленная смесь. После того как курица будет начинена, зашить брюшко. Затем поверхность курицы обработать солью и перцем. Начиненную курицу поместить на решетку для жарки и готовить 20–25 минут. Майоран является наиболее подходящей приправой не только к курице, но и к колбасе.

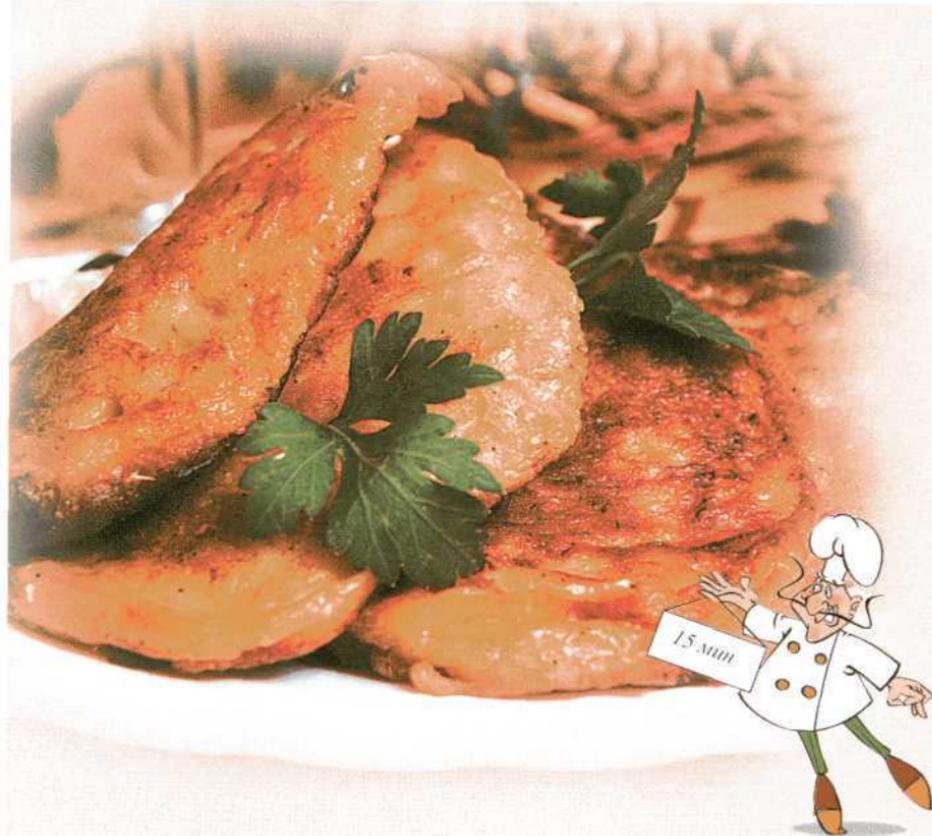
КАРП С ОВОЩАМИ В БЕЛОМ ВИНЕ

- 1 кг карпов
- 2 ст. ложки муки
- 400 мл белого сухого вина
- 2 моркови
- 2 соленых огурца
- 1 головка репчатого лука
- 1 корень сельдерея
- 2 корня петрушки

Карпа вымыть, обработать, нарезать его на несколько частей и запанировать. После того как карп подготовлен, нарезать все оставшиеся компоненты данного блюда. Овощи нарезать соломкой

и обжаривать в сливочном масле до тех пор, пока не начнут подрумяниваться. В специальную форму поместить рыбу с овощами и корнями, залить бульоном или кипятком, добавить белое вино и специи по вкусу. Варить на слабом огне на протяжении 10–15 минут. Затем выложить на блюдо в окружении овощей. Сбрызнуть лимонным соком и украсить зеленью. Данное блюдо можно приготовить из другой рыбы.





РЫБНЫЕ ОЛАДЫ

- Для теста:
- 200 мл кефира
- 2 яйца
- 1 ч. ложка соды
- растительное масло
- 3 ст. ложки муки
- Для приготовления рыбы:
- 1–2 кг филе судака
- 1 головка репчатого лука
- перец
- специи
- соль

Рыбное филе мелко нарезать, измельчить репчатый лук. Добавить перец, соль, специи, по желанию — растительное

масло. Поставить на 15–20 минут в холодильник. В глубокую миску налить кефир, взбить яйца, добавить соду, муку и перемешать до образования однородной массы консистенции сметаны. Затем вынуть рыбу из холодильника и добавить ее в смесь, перемешать, получив таким образом фарш. Далее налить растительное масло на прогретый аэрогриль. Специальной ложкой выложить оладьи на нижнюю решетку аэрогриля. Выпекать по 7 минут на каждой стороне. Вместо судака подойдет любая морская или речная рыба.

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- 500 г говядины
- 200 г сметаны
- 50 г томатной пасты
- 300 г чернослива
- 1 пучок зелени
- приправа

Вымыть мясо, нарезать тонкими ломтиками, после этого немного отбить. В нарезанные и отбитые ломтики мяса завернуть чернослив. Чтобы получившиеся рулетики не потеряли форму, закрепить их зубочисткой. Вместо зубочистки

можно использовать шелковую нить. Приготовить специальную форму, смазать маслом. Выложить рулетики в форму. В отдельной посуде смешать сметану с томатной пастой, добавить приправу, зелень. Залить мясо приготовленным соусом, готовить в аэрогриле на нижней решетке в течение 1 часа. Для приготовления этого блюда используется зелень по своему вкусу, при этом украсить блюдо можно как свежей, так и засушенной измельченной зеленью.



60 мин.





КАРТОФЕЛЬ С ОРЕХОВО-ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

- 3–4 клубня картофеля
- 2–3 ч. ложки измельченных ядер грецкого ореха
- 250–400 мл гранатового сока
- 2–3 зубчика чеснока
- 1–2 ч. ложки измельченной зелени
- соль

Измельчить ядра грецких орехов, зелень, добавить чеснок, залить гранатовым соком и добавить

соль по вкусу. Все тщательно перемешать. Очистить картофель, нарезать кубиками, потом запечь в аэрогриле на среднем уровне в течение 40–50 минут. Когда картофель приготовится, выложить его в салатник и полить сверху приготовленным соусом. Желательно, чтобы гранатовый сок, использующийся для приготовления этого блюда, был кисловатым.

ОТБИВНЫЕ ПО-РУССКИ

- 250–300 г мякоти свинины
- 2 яйца
- 100 мл молока
- 4 ст. ложки муки
- 4 зубчика чеснока
- перец
- соль

Подготавливая мясо, нарезать его на небольшие кусочки и отбить их. При этом нарезать мясо следует не вдоль волокон, а поперек, тогда отбивные получатся мягче и сочнее. В глубокой миске взбить яйца, добавив к ним

указанное количество молока, в полученную массу положить измельченный чеснок, соль, перец и приправы. После этого необходимо последовательно запанировать свиные отбивные в муке, затем — в яйце и, наконец, в панировочных сухарях. Запекать отбивные на самой верхней решетке аэрогриля до полной готовности. Затем выложить на блюдо и подавать с овощами и зеленью. Вместо свинины можно использовать телятину или ягнятину.

40 мин





ПЛОВ ИЗ ОВОЩЕЙ В ГОРШОЧКАХ

- 400–500 г риса
- 2–3 моркови
- 2–3 помидора
- 100 г консервированной кукурузы
- 1 стручок сладкого перца
- растительное масло
- лук
- 3 зубчика чеснока
- приправа для плова
- соль

Промыть рис под холодной водой (лучше на несколько часов замочить его в воде). После этого засыпать его в

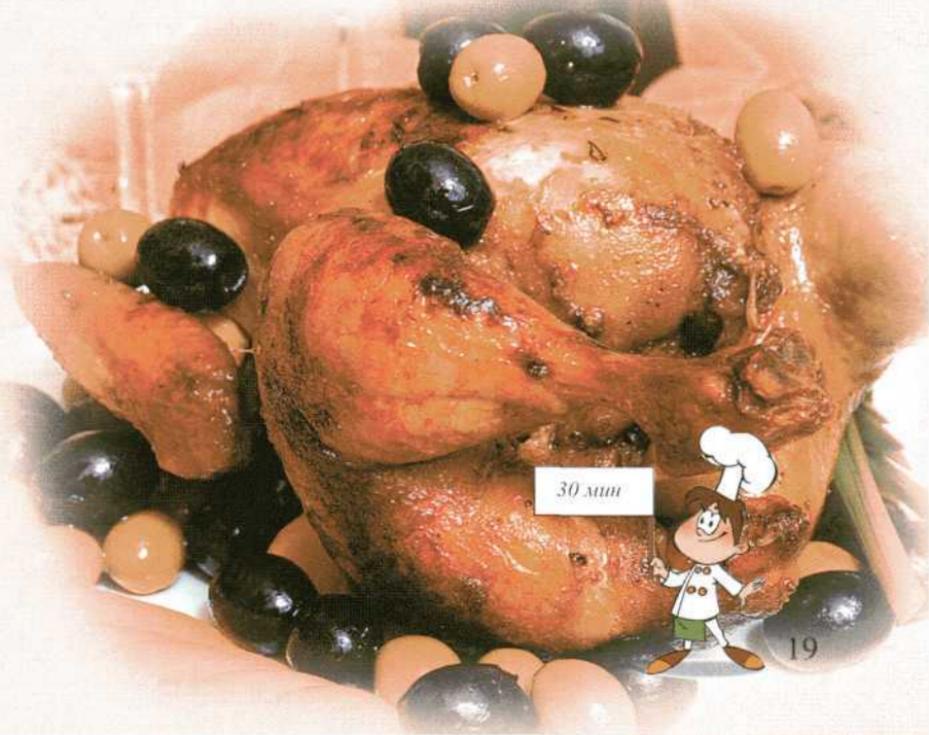
горшочки. Все остальные компоненты, входящие в данное блюдо, нарезать и добавить к рису (при этом морковь лучше натереть на крупной терке). Залить все ингредиенты крутым кипятком, закрыть горшочки крышками и готовить блюдо в аэрогриле в течение 45 минут. Стандартный состав приправы для плова включает в себя молотую паприку, куркуму, барбарис, перец красный молотый. Этот состав можно варьировать.

КУРИЦА С ОЛИВКАМИ И МАСЛИНАМИ

- 1 курица
- 150 г консервированных оливок
- 150 г консервированных маслин без косточек
- оливковое масло
- 3 зубчика чеснока
- приправа
- перец
- соль

Предварительно натерев курицу оливковым маслом, положить внутрь консервированные оливки и маслины. Для того чтобы они не выпали из курицы,

отверстие лучше заколоть зубочисткой. В соответствии с собственным вкусом можно использовать различные приправы и специи, предназначенные для курицы. Для того чтобы курица получилась ароматной, необходимо натереть ее до запекания чесноком или посыпать луком, но уже в процессе запекания. Как правило, в приправу для курицы уже входит чеснок. Чтобы не перебить аромат блюда, стоит положить его немного меньше.



30 мин



ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

- 5 помидоров
- 2–3 моркови
- 5–6 клубней картофеля средних размеров
- 1 кочан цветной капусты
- лук
- 3 зубчика чеснока
- 1 кабачок или баклажан
- 1 болгарский перец
- перец черный молотый
- 50 г растительного масла
- специи

Все вышеперечисленные овощи тщательно вымыть, нарезать не очень мелко и поместить

в керамическую или стеклянную кастрюлю. В кастрюлю налить немного растительного масла и все тщательно перемешать. Готовить данное блюдо на самой нижней решетке в течение 35–40 минут, добавляя кипяток по мере испарения жидкости из кастрюли. Помимо вышеприведенных овощей состав данного блюда можно варьировать в зависимости от имеющихся продуктов. Это блюдо может быть замечательным гарниром к мясу.

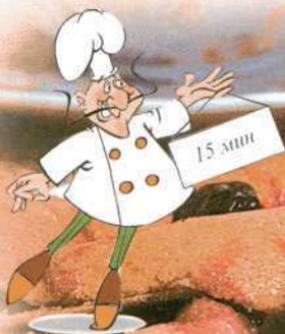
КОЛОБКИ ИЗ ГРИБОВ

- 150–200 г вареных грибов любого вида
- 200–300 г риса
- 50 г растительного масла
- 3 ст. ложки муки
- 1 пучок зелени петрушки
- соль

Нарезать грибы на мелкие кусочки. Затем отварить рис вместе с петрушкой и солью. Перед приготовлением следует на 2 часа замочить рис в емкости с холодной водой. Тогда он будет нежнее. После отваривания откинуть рис

на дуршлаг и добавить к нему грибы, немного муки и тщательно перемешать. Сформовать из получившейся массы котлеты и смазать их маслом. Если котлеты плохо формируются и рассыпаются, можно добавить к рисово-грибной массе 1 яйцо. Затем выложить их на смазанную маслом форму и готовить на средней решетке аэрогриля в течение 15 минут. Готовые котлеты подавать вместе с зеленью и овощами.





ОМЛЕТ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

- 4–5 яиц
- 4 ч. ложки сахара
- 4 ч. ложки муки
- 50 г сливочного масла
- корица
- 250 г варенья или сахарной пудры

Отделить яичные белки от желтков. Желтки перетереть с корицей и сахаром, а белки взбить с мукой. После этого соединить желтки

с белками и добавить к ним 2 ч. ложки предварительно растопленного сливочного масла. На хорошо разогретую и смазанную форму вылить тесто и готовить в течение 10–15 минут на верхней решетке аэрогриля. В качестве заключительного штриха добавить к получившемуся омлету варенье или посыпать его сахарной пудрой.

ОСТРАЯ БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

- 2–3 баклажана
- 2 помидора
- 6 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки майонеза
- кинза
- черный молотый перец
- 1 пучок зелени петрушки
- базилик

Овощи необходимо вымыть. Баклажаны, не разрезая, испечь на самой верхней решетке в течение 15–20 минут. После этого ту же процедуру необходимо проделать

с томатами, значительно сократив время запекания до 5–7 минут. Испеченные овощи очистить. Пропустить помидоры и баклажаны через мясорубку или комбайн. В измельченные овощи добавить чеснок, перец, соль, зелень по вкусу и заправить все майонезом. Такую икру можно подавать в качестве закуски к основному картофельному или мясному блюду. Перед подачей баклажанную икру следует остудить.



30 мин



КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

- 500–600 г капусты
- 4 ч. ложки манной крупы
- 50–70 г панировочных сухарей
- 60 г растительного масла
- 200–300 мл воды
- соль

Капусту нашинковать. После того как капуста нашинкована, налить в кастрюлю воду, добавить растительное масло, опустить капусту в кастрюлю, посолить по вкусу и тушить. Когда масса закипит, осторожно добавить в капусту

манную крупу, непрерывно помешивая в течение 10 минут. Охладив содержимое кастрюли, сформовать из оставшейся массы котлеты и обсыпать их панировочными сухарями. Данное блюдо можно готовить на любой решетке аэрогриля. К таким котлетам подойдет чесночный соус.

Для приготовления соуса необходимо смешать майонез (сметану) с чесноком и небольшим количеством муки. При подаче котлеты следует украсить зеленью.

РЫБНЫЙ ФОРШМАК

- 250–300 г сельди
- 1/2 батона
- 1 головка репчатого лука
- 100 мл молока
- 50 г сливок
- 50 г сливочного масла
- мускатный орех
- белый молотый перец
- перец
- соль

Очистить и разделать сельдь, освободив ее от кожи и костей. Затем сельдь мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Затем мелко нарезать

лук, немного обжарить его на сливочном масле. В жареный лук добавить перец и мускатный орех. Все перемешать, добавить немного сливок (сливки вполне может заменить обычное молоко), специй, приправ и выложить на смазанную маслом форму. Запекать в аэрогриле до полной готовности. Перед приготовлением рекомендуется сбрызнуть рыбу лимонным соком. Подавать готовое блюдо следует с зеленью и дольками лимона.





РЫБА НА ГРИЛЕ

- 450–500 г *рыбного филе*
- 4 ч. ложки *растительного масла*
- 4 ч. ложки *лимонного сока*
- 200 мл *соевого соуса*
- 5 *стеблей зеленого лука*

Сначала приготовить маринад: смешать соевый соус с маслом и зеленым луком. Рыбу нарезать на куски, зеленый лук мелко порубить. Куски рыбы и зелень положить в маринад и тщательно перемешать. Поставить мариноваться в холодильник

примерно на полчаса. После того как рыба замариновалась, вынуть куски ее из маринада и выложить на самую верхнюю решетку аэрогриля. Запекать рыбу следует в течение 20–25 минут. В процессе приготовления рыбу можно посыпать приправой. Тогда она будет значительно ароматнее. Подавать лучше всего со свежей зеленью и картофельным гарниром. К рыбе на гриле хорошо подходит сметанный соус.

СЛАДКАЯ КАША

- 250 г длинного риса
- 400 мл молока
- 25 г сливочного масла
- 100 г сухофруктов либо свежих фруктов
- 3 ч. ложки сахара

Предварительно промытый длинный рис засыпать в глиняный горшочек, добавить сахар (или сахарную пудру), сухофрукты (или свежие фрукты), залить содержимое горшочка молоком. Если перед началом приготовления на некоторое время замочить

рис в холодной воде, каша получится более рассыпчатой. Перед тем как положить рис в горшочек, смазать его края с внутренней стороны сливочным маслом. Готовить данное блюдо нужно в аэрогриле в течение 30–35 минут. При этом важно учитывать, что горшочек не должен закрываться крышкой. Это блюдо дает простор для фантазии, поскольку можно варьировать состав фруктов. Каждый раз вкус будет новым. Фрукты можно заменить любым фруктовым или ягодным вареньем.





ТОРТ «ВИШЕНКА»

- 200–400 мл воды
- 150–200 г муки
- 200 г сахара
- 300 г вишневого варенья
- 200 г орехов
- 100 г ванили

Для приготовления торта необходимо смешать все вышеперечисленные ингредиенты, получив тесто консистенции сметаны. После этого вылить тесто в предварительно смазанную маслом специальную форму и выпекать на уже прогретом аэрогриле

на средней решетке в течение 1 часа. Украсить торт можно свежей или замороженной вишней с использованием вишневого наполнителя и взбитыми сливками. После того как торт будет поставлен в аэрогриль, следует сделать высокую температуру. А через 15 минут немного ее убавить и продолжать выпекать торт до полного приготовления. Вместо вишневого можно использовать яблочное, грушевое, абрикосовое или любое другое варенье.

ТОРТ «МЕДОВИК»

- 200 мл *теплой воды*
- 4 ч. ложки *меда*
- 200 г *сахара*
- 100 г *изюма и орехов*
- 100 г *ванили*
- *сода*
- 1 ч. ложка *уксуса*

Мед залить теплой водой, перемешать, добавить в медовую смесь сахар и охладить. Для приготовления торта лучше использовать цветочный мед. Затем добавить муку, постоянно помешивая и получив смесь консистенции сметаны.

В получившуюся смесь добавить изюм, орехи, ваниль, соду, предварительно погашенную уксусом, и еще раз хорошо перемешать. Орехи можно использовать любого вида, однако перед приготовлением их необходимо тщательно очистить и растолочь в мелкую крошку. Выпекать торт следует в предварительно нагретом аэрогриле на средней решетке в течение 1 часа. В качестве добавочных компонентов торта можно использовать любые виды орехов, карамель и т. д.





РЕБРЫШКИ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 1,2 кг свиных ребрышек
- 2 апельсина
- 4 ч. ложки меда
- 2 ч. ложки лимонного сока
- 4 ч. ложки овощного соуса
- 2 ч. ложки соевого соуса
- перец
- соль

Для приготовления маринада необходимо натереть кожуру апельсина на мелкой терке в кастрюлю, затем добавить свежесжатый апельсиновый сок, мед, сок лимона, соевый

и овощной соус. Довести все до кипения, поставив маринад на слабый огонь на 10 минут, время от времени помешивая. Затем его следует охладить. В это время разрезать ребрышки на порции, замочить их в маринаде и поставить в холодильник на 3–4 часа. После этого готовить в течение 25–30 минут. Тертая цедра апельсина обладает более насыщенным ароматом, чем мякоть и сок. Именно поэтому лучше добавить именно ее.

**Сравнительная таблица объемной массы (веса)
некоторых продуктов (в граммах)**

Наименование продукта	Стакан тонкий (250 см ³)	Стакан граненый (200 см ³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 штука
Вода	250	200	18	5	—
Желатин в порошке	—	—	15	5	—
листик	2	5	—	—	1500
Капуста свежая средняя	—	—	—	—	100
Картофель средний	—	—	—	—	—
Кислота лимонная кристаллическая	—	—	25	8	—
Корица молотая	—	—	20,8	—	—
Крупа «Геркулес»	90	—	12	—	—
гречневая	210	165	25	—	—
манная	200	—	25	—	—
перловая	230	—	25	—	—
Кукурузная мука	160	130	30	10	75
Лук средний	—	—	—	—	—
Мargarин растопленный	230	180	15	4	—
Масло животное растопленное	240	185	17	5	—
Масло растительное	240	190	17	5	—
Миндаль (ядро)	160	130	30	—	—
Молоко сгущенное	—	—	30	12	—
Молоко сухое	120	100	20	5	—
Молоко цельное	255	204	18	—	75
Морковь	—	—	—	—	—
Мука картофельная	180	150	30	10	—
Мука пшеничная	160	130	30	10	100
Огурец средний	—	—	—	—	—
Орех фундук	170	130	30	—	—
Перец молотый	—	—	—	5	50
Петрушка	—	—	—	—	100
Помидор средний	—	—	—	—	—
Пшено	220	—	25	—	—
Рис	240	180	30	10	9
Сахар пиленый	200	140	—	—	—
	(22 шт.)	(16 шт.)			
Сахарный песок	230	170	25	10	—
Сахарная пудра	180	140	25	10	—
Сливки	250	200	14	5	50
Свекла	—	—	—	—	—
Сметана	250	210	25	10	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	—	—	30	10	—
Сухари молотые	125	100	15	5	—
Томат-пюре	220	—	25	5	—
Уксус	—	—	15	5	—
Фасоль	220	—	—	—	—
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	—
Хлопья овсяные	100	80	14	4	—
Чечевица	210	—	—	—	—

A99 **Аэрогриль. С пользой и без хлопот.** — М.: Эксмо, 2008. — 32 с: ил.

Аэрогриль — удивительное устройство, представитель нового поколения бытовой техники! Этот прибор создан специально для быстрого и удобного приготовления вкусной и здоровой пищи. Даже самое простое блюдо, приготовленное в аэрогриле, становится сочным и аппетитным лакомством. Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, приготовит бекон, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, сохранит витамины и микроэлементы, позволит готовить без жира и не думать про холестерин и канцерогены.

В нашей книге собраны рецепты блюд для приготовления в аэрогриле. Воспользуйтесь ими, чтобы порадовать родных и близких вкусной и полезной едой.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-27787-2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

АЭРОГРИЛЬ. С ПОЛЬЗОЙ И БЕЗ ХЛОПОТ

Фото А. Щеглова

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор Н. Кудря
Компьютерная верстка М. Колярова
Корректор Ю. Уметчикова

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип pocket» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс: (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 252-59-90/91.

Подписано в печать 14.04.2008.

Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная.

Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 131

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822)44-42-15

Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru

