



100
лучших рецептов

Елена Анисина

БЛЮДА ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

АЙРИС ПРЕСС

УДК 641.539
ББК 36.991
А67

Серийное оформление А. М. ДрагОВОГО

Анисина, Е. В.
А67 Блюда для аэрогриля / Елена Анисина. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 64 с. — (100 лучших рецептов).
ISBN 978-5-8112-3108-9

В книге рассматриваются особенности приготовления блюд в аэрогриле — нового для современных хозяек приспособления. Автор предлагает 100 рецептов для приготовления закусок, блюд из мяса и птицы, десертов и сладостей. На основе этих рецептов можно создавать свои «фирменные» — и непрестанно радовать вкусами своих домочадцев и гостей.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.991
УДК 641.539

ISBN 978-5-8112-3108-9

© ООО «Издательство
«АЙРИС-пресс», 2008

ОТ АВТОРА

Современная кухня может предоставить хозяйке целую армию помощников, от самых обычных: плиты, духовки, миксера — до самых экзотических. Как иметь дело с первыми, понятно даже без инструкции, они помогали и нашим мамам, и нашим бабушкам и вошли в нашу жизнь еще с детства. А вот чтобы разобраться со вторыми, придется потрудиться. Но зато и награда не заставит себя ждать — сэкономленное время, минимум труда, удивленные и восхищенные гости, выпрашивающие рецепт. Аэрогриль — гость скорее из второго лагеря, и как раз для того, чтобы общение с этим кухонным помощником с первых же попыток приносило только радость, написана эта книга. Здесь вы найдете не только подробные рецепты, но и общие принципы приготовления тех или иных блюд с упором именно на особенности аэрогриля. Приготовив первый раз мясо точно по рецепту, в следующий раз вы можете попробовать импровизировать — добавить другие приправы, взять другой сорт мяса или дополнить его другими продуктами. И тогда на основе этих 100 рецептов с помощью вашей фантазии и аэрогриля вы создадите тысячи вкуснейших блюд!

СУП В АЭРОГРИЛЕ

Первые блюда готовят в аэрогриле реже всего. Дело в том, что пища в аэрогриле готовится за счет контакта с горячим воздухом. Но суп не может сам контактировать с воздухом: тепло в него передается через стенки сосуда. В результате главное преимущество аэрогриля — высокая скорость приготовления — теряется. Температура воздуха в аэрогриле 250–280 °С в самом интенсивном режиме. Пламя газовой плиты или электрическая горелка имеют температуру значительно выше — поэтому что-нибудь сварить с их помощью можно гораздо быстрее.

Но суп не всегда варится при бурном кипении. Если помнить о нескольких хитростях — заливать продукты для супа не холодной, а горячей, кипящей водой, а лучше даже немного проварить продукты вместе, чтобы горячей была не только вода, — то суп в аэрогриле получится не хуже, чем в русской печи. Он будет не вариться, а скорее томиться и получится с совершенно особым насыщенным вкусом. Поэтому для приготовления в аэрогриле лучше подходят супы, которым томление идет на пользу, — солянки, щи, борщи, гороховый суп. И еще один плюс — не нужно сторожить суп, как у плиты, в аэрогриле суп не убежит и не выкипит.

ЩИ В ГОРШОЧКАХ

1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 шт. картофеля, 1–2 помидора, 400–500 г мяса (ребрышки, грудинка), зелень, чеснок, соль.

Мясо промыть, нарезать на кусочки, залить небольшим количеством воды и варить, пока вы занимаетесь овощами. Овощи вымыть, почистить картофель, морковь и лук. Нарезать картофель и помидоры кубиками, морковь — соломкой. Лук и капусту тонко нашинковать.

Уложить на дно горшочков мясо, картофель, морковь, лук, помидоры. Капусту опустить в воду, в которой варились мясо, довести до кипения; посолить. Выложить капусту в горшочки и залить все кипящим бульоном. Поставить в аэрогриль на максимальную температуру и максимальную скорость обдува на 20–30 минут. Потом вынуть, перемешать, добавить измельченную зелень и чеснок и поставить довариваться на средней скорости обдува еще 15–20 минут.

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

500 г потрохов (сердечки, желудки, шейки без кожи), 4 луковицы, 2 помидора, 3 ст. л. кетчупа, полстакана риса, специи, масло, соль, зелень, сметана.

Рис хорошо промыть и залить холодной водой. Потроха промыть, залить водой, посолить и отварить до полуготовности. Тем временем ошпарить помидоры кипятком и снять с них кожицу. Вынуть потроха из бульона, нарезать мелкими кусочками. Из шеек удалить косточки. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на масле до светло-золотистого цвета. Добавить туда потроха и нарезанные кубиками помидоры. Потушить 10–15 минут, добавить кетчуп и нагретый до кипения бульон, в котором варились потроха.

Перелить все в горшочек, добавить специи, замоченный рис и поставить суп на средний режим аэрогриля на 30 минут. Готовый суп хорошо подать с зеленью и сметаной.

СЫРНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

1 небольшая (1,5–2 кг) круглая или приплюснутая тыква (чтобы поместилась в аэрогриль), 200 г плавленого сыра, 100 г обычного твердого сыра, 1 ст. л. муки, 1 луковича, 1 картофелина, 1 морковь, черный перец, мускатный орех, соль.

Тыкву разрезать примерно пополам так, чтобы меньшая половина была с плодоножкой. Удалить сердцевину, почистить меньшую половину, а из большей вынуть часть мякоти так, чтобы остались достаточно толстые стенки, но вместе с тем внутри было достаточно места для супа (примерно на 1,5 л воды).

Почистить картофель и морковь, нарезать кубиками и поставить варить. Когда овощи сварятся до полуготовности, добавить мякоть тыквы. Луковичу почистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, добавить муку и немного овощного бульона, затем влить в варящиеся овощи. Из готовых овощей сделать пюре; добавить в него плавленый сыр.

Прогреть суп до кипения, влить в тыкву, натертую солью и перцем. Поставить в аэрогриль на высокую скорость на 15–20 минут, чтобы тыква запеклась и стала мягкой. Посыпать тертым сыром, перцем, мускатным орехом и поставить в аэрогриль еще на 5 минут, чтобы расплавился сыр.

СУП ГОРОХОВЫЙ

400–500 г мясных косточек или 300 г мяса, копченый бекон, 1 ст. гороха, 2–3 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковича, чеснок, зелень, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками и поставить вариться на то время, пока вы занимаетесь другими продуктами. Бекон нарезать полосками, чеснок мелко порубить. Нарезать морковь и картофель кубиками, лук и зелень мелко порубить. Горох хорошо промыть. Положить продукты в горшочек (кроме бекона, зелени и чеснока), залить горячим мясным бульоном, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль, сперва на полчаса на высокую температуру и скорость обдува, оставшееся время — на среднюю. За 15 минут до готовности добавить в суп бекон, зелень и чеснок.

СУП-ПЮРЕ С ГРЕНКАМИ

1 морковь, 2 луковичы, 3 шт. картофеля, 500 г соцветий цветной капусты, 2 ст. л. муки, 200 г сливок, сливочное масло, полбатона белого хлеба вчерашней выпечки, чеснок, соль.

Почистить картофель, лук и морковь. Нарезать картофель кубиками, морковь натереть на крупной терке. Картофель и цветную капусту залить водой, посолить и поставить вариться. Обжарить морковь на сливочном масле, после чего добавить к варящимся овощам.

Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, добавить муку. Обжарить все до золотистого цвета, развести овощным бульоном и влить в суп.

Когда все овощи станут мягкими, суп протереть. Влить в него горячие сливки и довести до кипения. Снять с огня и добавить измельченный чеснок.

Хлеб очистить от корочки, нарезать ломтиками и слегка подсушить в аэрогриле на средней скорости. После чего достать, натереть чесноком, нарезать кубиками и досушить до хруста и золотистого цвета. Затем на средней скорости прогреть суп около 10–15 минут.

Чтобы гренки остались хрустящими, добавить их в готовый суп уже в тарелки.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

300 г телятины, 300 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2–3 шт. картофеля, лавровый лист, перец горошком, соль.

Почистить все овощи. Мясо обмыть, прокрутить через мясорубку с 1 луковицей и чесноком. Посолить, поперчить и хорошо вымешать фарш. Слепить из фарша фрикадельки размером с грецкий орех.

Оставшуюся луковицу и морковь нарезать соломкой и обжарить.

Сложить в горшочки нарезанный кубиками картофель, обжаренные морковь и лук, фрикадельки — на расстоянии друг от друга, чтобы они не слиплись. Сверху положить несколько лавровых листиков и горошин перца.

Залить все кипящей подсоленной водой и готовить в аэрогриле сперва 20 минут на высокой, потом 20 минут на средней скорости.

ЛУКОВЫЙ СУП

500 г неострого репчатого лука, 1 л готового бульона из курицы с овощами, 1 ч. л. сахара, 100 г сливочного масла, полбагета, 50 г тертого твердого сыра, соль, перец, лавровый лист.

Нарезать хлеб ломтиками толщиной около 1 см, смазать маслом с двух сторон и поджарить на решетке аэрогриля до золотистого цвета.

Тем временем почистить лук, нарезать его тонкими колечками и обжарить на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета. Бульон прокипятить с лавровым листом 2–3 минуты. Влить горячий бульон, поварить 10 минут, добавить соли, сахара и перца по вкусу.

Разлить суп по горшочкам, сверху положить 1–2 ломтика обжаренного хлеба, засыпать тертым сыром и поставить

в аэрогриль на высокую скорость и температуру — чтобы сыр расплавился. Подавать сразу же.

СУП ИЗ ТРЕХ ВИДОВ МЯСА

2 куриных окорочка, 300 г телятины, 300 г свиной шейки, 50–70 г сливочного масла, 1 помидор, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Окорочка разрезать по суставу. Мясо нарезать кусочками по 100 г. Обжарить на сливочном масле до золотистой корочки и сложить в горшочки, чтобы в каждом непременно было мясо всех трех сортов.

На той же сковороде поджарить крупно нарезанный лук, нарезанную кольцами морковь. Выложить овощи поверх мяса. Сверху положить нарезанный дольками помидор и тонко нарезанный корень петрушки. Добавить лавровый лист и несколько горошин черного перца.

Залить горячим подсоленным кипятком и готовить первые 20 минут на высокой скорости и еще 40 минут — на средней.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

1 ст. красной фасоли, 400 г баранины, 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 3–4 ст. л. кетчупа (морковь, лук, сладкий перец и кетчуп можно заменить хорошим лечо), соль, кинза, чеснок.

Фасоль промыть, залить водой и поставить на огонь. Когда она закипит, добавить нарезанную на кусочки баранину. Тем временем подготовить овощи: почистить, нарезать морковь соломкой, картофель, перец и помидор кубиками, лук колечками. Сложить овощи в горшочек, добавить кетчуп. Сверху выложить фасоль с мясом, залить

кипящим бульоном, посолить и поставить в аэрогриль, готовить 15 минут при высокой температуре и скорости и 30 минут — при средней.

Готовый суп можно посыпать измельченной кинзой и чесноком.

ИРЛАНДСКОЕ РАГУ ПО МОТИВАМ ДЖЕРОМА

2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 ст. зеленого горошка, 3–4 зубчика чеснока, половина небольшого кочана капусты, 300 г мяса, 4 сосиски, 200 г готовых (соленых, маринованных, отварных) грибов, 3 ст. л. кетчупа, лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.

Мясо промыть, срезать сухожилия, нарезать небольшими кусочками, уложить на дно горшочков. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи почистить, картофель, сладкий перец и лук нарезать кубиками, морковь — кружочками, чеснок измельчить. Разложить овощи по горшочкам поровну. Воду довести до кипения и посолить. Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить соленным кипятком, накрыть крышками. Готовить 25 минут при высокой температуре и высокой скорости обдува, затем 15 минут — при средней. Потом добавить нарезанные кружочками сосиски, горошек, перемешать, посыпать зеленью и томить еще 5–10 минут до готовности.

СОЛЯНКА

2–3 шт. картофеля, 1 морковь, 400 г мяса, 3–4 копченые сосиски, 1–2 соленых огурца, томатная паста или кетчуп, рассол от огурцов, 200 г маслин, зелень, лимон.

Картофель почистить, нарезать кубиками. Морковь нарезать соломкой. Сложить овощи в горшочки, добавить

нарезанное кубиками мясо, соленые огурцы, томатную пасту и рассол. Если рассол неострый и некислый, добавить лимонного сока. Залить горячей водой. Варить в аэрогриле 35 минут при максимальной температуре и скорости, потом добавить маслины и нарезанные кружками сосиски и варить еще 15 минут — при средней. Перед подачей на стол посыпать зеленью и положить в каждую тарелку кружок лимона.

ЗАКУСКИ В АЭРОГРИЛЕ

ЧЕСНОЧНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

400 г черного хлеба, оливковое масло, головка чеснока, красный перец, паприка, соль.

Чеснок мелко натереть или несколько раз пропустить через пресс. Растереть с солью и 1 ч. л. оливкового масла. Хлеб нарезать палочками толщиной 1 см и длиной 5–6 см. Смазать оливковым маслом и жарить на решетке аэрогриля на высокой скорости, пока хлеб не подрумянится.

Вынуть хлеб из аэрогриля и смазать чесноком. После этого посыпать паприкой и — осторожно — красным перцем. «Палочки» будут достаточно острыми и без него, красный перец добавляют в этот рецепт любители самых острых блюд.

СЫРНЫЕ ХЛЕБЦЫ

400 г белого хлеба (лучше всего багета), 150 г майонеза, 2 зубчика чеснока, 200 г тертого сыра.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см. Чеснок измельчить и тщательно размешать с майонезом. Смазать тонким слоем этой смеси каждый ломтик хлеба с обеих сторон и разложить хлеб на решетке аэрогриля. Густо посыпать сверху сыром и поставить на высокую скорость — чтобы хлеб снизу зарумянился, а сыр сверху расплавился.

ОСТРЫЕ ЗАКУСКИ-АССОРТИ ИЗ СУХАРИКОВ И ОРЕШКОВ

150 г необжаренных кешию, 150 г арахиса, 200 г черного хлеба, 200 г белого хлеба, 100 г кунжута, оливковое масло, соль, паприка, красный перец на кончике ножа.

Нарезать хлеб кубиками. Орешки перебрать и разделить на половинки. Кунжут растолочь с солью и посыпать этой смесью хлеб. Посыпать густо паприкой и слегка — красным перцем. Перемешать. Сбрызнуть оливковым маслом. Высыпать в широкую посуду и поставить на верхнюю решетку аэрогриля.

Орехи перемешать, посыпать паприкой и красным перцем, посолить и поставить на среднюю решетку.

Готовить на высокой скорости 10–15 минут до легкого обжаривания.

Эта закуска очень хорошо сочетается с пивом.

БЫСТРЫЙ ЖУЛЬЕН В БУЛОЧКАХ

500 г шампиньонов, 200 г сметаны, 200 г натертого сыра, 3 ст. л. муки, 1 луковица, сливочное масло, сливки или молоко, 8 шт. белых булочек с плотной корочкой (или кокотницы).

У булочек срезать верхушку и вынуть середину, чтобы осталась только корочка. Грибы вымыть, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле 5–10 минут. Луквицу почистить, мелко нарезать, поджарить на сливочном масле до золотистого цвета и добавить муку. Жарить еще 1–2 минуты, после чего добавить грибы. Через 5 минут добавить сметану и снять с огня. Вмешать половину сыра.

Выложить жульен в булочки (или, если не удалось их купить, разложить по кокотницам), засыпать оставшимся сыром. Смазать булочки сверху сливками или молоком, поставить на решетку аэрогриля и запекать на высокой скорости 15–20 минут.

СЫРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛИНАМИ

300 г сыра, 200 г сливочного масла, 200 г муки, 10–15 шт. маслин без косточек, 50 г сметаны, 1 желток.

Сыр натереть. Отмерить две трети, смешать с мукой и размягченным сливочным маслом и растереть в однородное тесто. Вырезать круглое печенье и разложить на сковороде, подходящей по размеру к аэрогрилю (удобно использовать дно от формы для торта или форму для пиццы). Смазать печенье сметаной, растертой с желтком, разложить сверху нарезанные кружочками маслины и посыпать оставшимся сыром. Печь при высокой температуре и скорости 20 минут до золотистого цвета и полного расплавления сыра.

СЫР В ПАНИРОВКЕ

300 г твердого сыра, 150 г панировочных сухарей, мука, 1 яйцо, соль, специи, брусничные или клюквенные джем.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 0,5–1 см и длиной не более 4–5 см. Можно вырезать из сыра какие-нибудь фигурки. Обвалить сыр в муке и убрать в холодильник на час или в морозилку на 15–20 минут. Яйцо взбить с солью и специями. Обмакнуть в него каждый ломтик сыра, хорошо обвалить в панировочных сухарях, разложить на сковороде с тонким дном и низкими бортиками и поставить в аэрогриль на самую высокую скорость. Как только сыр покроется золотистой корочкой — вынуть и подавать с джемом.

ГРУДИНКА С ЧЕРНОСЛИВОМ НА ШПАЖКАХ

200 г не очень сладкого чернослива, 200 г грудинки с прослойками мяса, 100 г грецких орехов, зубочистки-шпажки из дерева.

Чернослив залить теплой водой на 3–5 минут, после чего слить воду, а чернослив обсушить. Вынуть косточки. Завернуть в каждый чернослив половинку грецкого ореха, а сам чернослив завернуть в ломтик грудинки; закрепить шпажкой.

Разложить на верхней решетке аэрогриля и готовить при высокой температуре 10–15 минут, пока грудинка не покроется золотистой корочкой.

Чернослив можно начинить не только орехами, но и сыром, сухариками, даже ломтиком картофеля фри.

СЫРНЫЕ ЧИПСЫ С ОРЕХАМИ

200 г сыра, 100 г орехов (фундука, арахиса, кешью, но не грецких орехов).

Сыр натереть на мелкой терке. Орехи смолоть в кофемолке или измельчить ножом. Сыр перемешать с орехами и разложить на огнеупорном блюде или тонкой сковороде круглыми лепешечками (5–6 см в диаметре).

Поставить в аэрогриль на среднюю скорость и ждать, пока сыр не просто расплавится, а немного подсохнет и станет золотистым. Готовые чипсы снять со сковороды и оставить остывать. Остывшие, они станут легкими и хрустящими.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПАШТЕТ

2–3 куриных окорочка, 600–700 г куриной печени, 1 луковица, 1 морковь, 150 г сливочного масла, 150 г жирных сливок, соль, перец.

Окорочка промыть, залить водой так, чтобы только покрыла мясо, добавить крупно нарезанные лук и морковь, посолить и варить 20–30 минут. Добавить промытую и очищенную от прожилок куриную печень и варить до готовности печени (5–10 минут после закипания).

Мясо, печень и овощи теплыми пропустить через мясорубку 1–2 раза, взбить в блендере или миксере, добавить сливочное масло и сливочный сыр столько, чтобы получилась нежная, но густая масса. Посолить, поперчить.

Выложить паштет в горшочки и запекать в аэрогриле 20–30 минут на средней скорости. Вынуть и дать хорошо остыть.

МИНИ-ШАШЛЫЧКИ

500 г куриной печени, 200 г копченой свиной грудинки или бекона, 200 г целых маринованных шампиньонов, 1 сладкий перец (свежий или маринованный), соль, перец, сливочное масло.

Печень тщательно вымыть, очистить от жилок, разрезать пополам, посолить, поперчить. Грудинку нарезать тонкими ломтиками, соответствующими величине кусочков печени. Перец почистить и нарезать квадратными кусочками. Завернуть каждый ломтик печени в бекон и нанизать на шампуры, чередуя с грибами и сладким перцем. Обмакнуть каждый шашлык в растопленное сливочное масло, разложить на средней и верхней решетках. Готовить при высокой температуре на средней скорости 20–25 минут.

Точно так же можно приготовить шашлычки из куриных сердечек, белого или красного куриного мяса. Куриные желудки для этого не подойдут — им нужно больше времени, чтобы стать мягкими.

МЯСО В АЭРОГРИЛЕ

Мясо отлично подходит для приготовления в аэрогриле. Нежные кусочки быстро запекаются без использования лишнего жира, жирные кусочки избавляются от лишнего жира на решетке, кусочки жестче становятся мягкими, если их подольше тушат в соусе.

Отдельный класс мясных деликатесов, которые можно приготовить в городе только в аэрогриле, — это копченые мясные деликатесы: буженина, сало, грудинка. непременно попробуйте их приготовить — и, возможно, вы больше никогда не вернетесь к их покупным аналогам.

ОКОРОК В РОЗМАРИНЕ И КРАСНОМ ВИНЕ

1 небольшой окорок (барашка, молодого поросенка), 1 ч. л. розмарина, соль, перец, чеснок, полстакана красного несливочного вина, при необходимости — тонкие ломтики сала.

Окорок натереть солью, проткнуть ножом в нескольких местах и засунуть в проколы кусочки чеснока и, если окорок нежирный, ломтики сала. Хорошо смочить окорок красным вином, посыпать розмарином, перцем и убрать в холодильник на 2–3 часа.

После этого окорок положить в поддон (чтобы было место для выделяющегося сока). Если окорок постный, сверху положить несколько полосок сала.

Поставить окорок в аэрогриль на первые 20 минут — на высокую температуру и скорость, затем — на среднюю. Запекать еще 40–50 минут до тех пор, пока мясо не будет легко прокалываться ножом. Если выделится много сока, поливать им мясо в процессе приготовления.

ШАШЛЫК

1 кг мяса с прослойками жира, 3–4 луковицы, 3–4 помидора, 1 лимон, 1 ст. л. хорошего уксуса, перец, др. специи, соль.

Мясо нарезать кусочками, чтобы на каждом было немного жира. Лук почистить и нарезать крупными кусками — чтобы потом его можно было нанизать на шампуры. Перемешать лук с мясом, посолить, поперчить, добавить специи, уксус и немного сока лимона.

Оставить мариноваться мясо минимум на 2–3 часа. Готовое мясо нанизать на шампуры вперемешку с овощами, помидорами и луком. Разложить шампуры на решетках аэрогриля и готовить при высокой температуре на средней скорости 20–30 минут до желаемой степени прожаренности мяса.

МЕДАЛЬОНЫ НА РЕШЕТКЕ

1 кусок свиной вырезки или кусок карбонада 600–800 г, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. майонеза или оливкового масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, перец, 5–6 кусков бекона (по желанию).

Нарезать мясо поперек волокон порционными кусочками толщиной 1 см. Отбить молоточком или тряпкой. Натереть мясо солью и перцем. Из остальных продуктов приготовить маринад — смешать масло или майонез с сахаром и горчицей и обмазать этой смесью каждый кусочек мяса.

Убрать мясо в холодильник на 30–40 минут. Аэрогриль разогреть до максимальной температуры, выложить на среднюю решетку кусочки мяса. Сверху на каждый кусочек мяса можно положить ломтик бекона — тогда мясо станет сочнее и приобретет копченый привкус. Готовить мясо 10 минут с одной стороны, после чего перевернуть и готовить еще 8–10 минут.

КОПЧЕНОЕ САЛО

Свежее сало, соль, жидкий дым, перец (черный, душистый, паприка, красный).

Сало нарезать кусками по 300–400 г, посолить, смазать жидким дымом и дать пропитаться 15–20 минут. После этого посыпать сало небольшим количеством черного, душистого и красного перца. Если хотите, после этого сало можно густо-густо обсыпать паприкой: это не добавит остроты, но сало будет покрыто красивой красно-оранжевой корочкой. Выложить сало на решетки в аэрогриль. Готовить первые 15 минут при высокой температуре и средней скорости вращения вентилятора, потом еще 30 минут при низкой температуре. Готовому салу дайте вылежаться 1–2 дня в холодильнике.

ШЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

800–900 г свиной шейки, 100 г майонеза, чеснок, соль, перец, картофель (по желанию), фольга.

Шейку нарезать ломтями 1,5–2 см, но не прорезать до конца, чтобы получилась как бы книжка с листиками. Натереть мясо со всех сторон, в том числе и «листки» внутри солью и перцем. После этого смазать мясо майонезом. Чесноком мясо можно натереть вместе с солью

и перцем, а можно просто нарезать чеснок дольками и вложить 1–2 дольки в каждый разрез.

Завернуть мясо в фольгу и убрать в холодильник на ночь или на целые сутки. После этого положить мясо на нижнюю решетку и готовить на высокой скорости 1–1,5 часа. Если вы хотите получить румяную корочку — за 15–20 минут до окончания готовности приоткройте сверху фольгу.

При желании в фольгу рядом с мясом можно положить картофель, нарезанный ломтиками. Тогда он впитает сок, выделяющийся из мяса, и вы получите одновременно с мясным блюдом отличный гарнир.

РЕБРЫШКИ С ФАСОЛЬЮ

700 г свиных ребрышек, 200 г белой фасоли, 1 крупная луковица, чеснок, тимьян, базилик, черный перец, масло для обжаривания, соль.

Заранее замочить фасоль в холодной воде на 5–6 часов. Лук почистить и мелко нарезать. Ребрышки разрезать на кусочки (3–4 на порцию), обжарить с луком до золотистого цвета. Разложить ребрышки с луком по горшочкам и поставить тушить в аэрогриль на 30–40 минут при средней температуре и скорости. Тем временем отварить фасоль в несоленой воде почти до готовности.

Добавить в ребрышки фасоль, пряные травы и чеснок, перемешать и готовить еще 15–20 минут.

ДОМАШНЯЯ БУЖЕНИНА

1,5 кг свинины (ококор), чеснок, сушеные пряные травы (базилик, тимьян, орегано, петрушка, кинза), красный перец или паприка, соль, черный перец, растительное масло; при желании — жидкий дым.

Ококор вымыть, обсушить полотенцем. Натереть солью, перцем, пряными травами, тертым чесноком и очень мелко нарезанным болгарским перцем или паприкой. Сделать в мясе 15–20 тонких разрезов, добавив дольки чеснока. 1–2 зубчика чеснока натереть, растереть с солью, разбавить водой. Жидкость набрать в медицинский шприц (большой, на 20 мл или больше) и наколоть этим соусом мясо как можно глубже — тогда оно будет хорошо просоленным и нежным даже внутри.

Обмазать все мясо растительным маслом и положить в холодильник на 1–2 дня в плотно закрытой посуде. Каждый день (а можно и 2–3 раза в день) мясо надо переворачивать.

Перед запеканием завернуть мясо в фольгу, чтобы шов был сверху. Запекать 1,5 часа при средней скорости и температуре. Чтобы получить буженину в румяной корочке — за 30 минут до окончания запекания раскройте сверху фольгу. Если вы хотите получить буженину с копченым вкусом — добавьте жидкий дым в жидкость, которую вкалывают в мясо, а также смажьте мясо жидким дымом сверху перед выдерживанием в холодильнике.

КОПЧЕНАЯ ГРУДИНКА

Куски грудинки с мясными прожилками, чеснок, соль, перец, ольховая стружка.

За 3–4 часа до приготовления грудинку промыть, обсушить, нашпиговать чесноком и обсыпать солью. При желании грудинку можно посыпать либо черным перцем, либо красным перцем в смеси с паприкой (на 1 часть красного перца 10 частей паприки).

На дно аэрогриля насыпать ольховую стружку, немного смочить ее водой. Разложить грудинку на средней решетке. Готовить 1 час при низкой температуре и средней скорости вентилятора. Готовую грудинку выдержать несколько часов в холодильнике.

ЗАПЕЧЕННОЕ МЯСО С КАРТОФЕЛЕМ

500 г свинины (лучше всего шейки), 100 г сыра, 4–6 картофелин, 2 луковицы, майонез, 200 г оливок (можно по 100 г оливок и маслин), орегано, черный перец, соль.

Мясо нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, уложить на дно плоской формы и посыпать орегано. Полить сеточкой майонеза (далее — каждый слой чередовать с майонезом), уложить сверху слой нарезанного тонкими кружочками картофеля, слой нарезанного кружочками лука и оливок, натертый на крупной терке сыр. Готовить мясо на нижней решетке 30–40 минут при максимальной температуре и скорости.

КРОЛИК В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 кролик (или 1 кг ножек), 300 г сметаны, 100 г брусники, 1 луковица, черный перец, белый перец, 1 ч. л. муки, соль.

Кролика нарезать на кусочки по суставам. Не рубите косточки — у кролика они очень острые, и жаркое будет опасно есть из-за острых осколков. Обжарить кролика с мелко нарезанным луком.

Выложить кусочки мяса в форму, посыпать солью и перцем, равномерно разложить на мясе ягоды брусники.

В обжаренный лук всыпать муку, обжарить еще немного, влить полстакана воды и проварить. Добавить сметану, прокипятить и посолить по вкусу. Залить полученным соусом кролика, накрыть крышкой и поставить готовиться при средней температуре и скорости на 45–60 минут.

ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

500 г говяжьей печени, 50 г коньяка, 1 ч. л. меда, 1 луковица, 2 больших яблока антоновки, соль, сахар, черный перец.

Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками. Добавить соль, перец, мед, коньяк и оставить на 15–20 минут. После этого выложить в форму, поставить в аэрогриль на среднюю решетку. Готовить 30 минут при средней скорости и температуре, накрыв крышкой.

Тем временем яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками. Лук почистить и нарезать крупными полукольцами. Обжаривать лук и яблоки на отдельных сковородах до золотистого цвета. В конце посолить и добавить сахар. Обжаривать еще немного, чтобы сахар расплавился. После этого влить немного воды на сковороду.

Выложить лук и яблоки в печень, влить получившийся соус, перемешать и готовить еще 10–15 минут.

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТКИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

300 г телятины, 300 г свинины, 100 г белого хлеба, 100 г молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, черный перец, соль.

Для соуса: 300 г шампиньонов, 100 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. муки, сливочное масло.

Мясо очистить от пленочек и нарезать. Хлеб наломать кусочками, залить молоком на 10–15 минут, после чего отжать лишнее молоко. Почистить лук и чеснок. Пропустить через мясорубку все компоненты фарша. Готовый фарш вымесить, слепить из него котлетки, сложить их в форму из огнеупорного стекла, влить туда же немного подсоленной горячей воды, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль на среднюю решетку, на высокую скорость вращения вентилятора.

Тем временем сделать соус. Грибы и лук мелко нарезать и посолить. Сначала обжарить на сливочном масле лук, потом добавить грибы. Обжаривать 10–15 минут, помешивая. Отдельно поджарить до золотистого цвета муку. Развести муку теплой водой и влить в грибы. Добавить сметану, проварить 1–2 минуты и при необходимости досолить.

ПРАЗДНИЧНОЕ МЯСО

600–800 г мякоти свинины (карбонада или шейки), 2 ст. л. горчицы, 3 ст. л. майонеза, 300 г чернослива, 100 г сыра, 100 г бекона с мясом, соль.

Мясо нарезать поперек волокон ломтями, не прорезая до конца 1–2 см. Толщина ломтей — 1–1,5 см. Чернослив залить на 5–10 минут подслащенной горячей водой.

Начинить мясо: натереть ломти со всех сторон солью, вложить в каждый разрез несколько черносливин, ломтик сыра и ломтик бекона.

Собрать «книжку» — плотно прижать ломтики друг к другу. Можно для плотности обмотать мясо поперек надразезов толстой белой х/б ниткой. Еще натереть солью снаружи. Переложить мясо на фольгу. Майонез смешать с горчицей и обмазать этой смесью мясо, немного заливая и между ломтиками. Фольгу соединить сверху.

Запекать при средней температуре и скорости не менее часа. Если вы хотите получить румяную корочку — за 15 минут до готовности приоткройте фольгу.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ

1–1,5 кг ребрышек, 2 апельсина, 1 ч. л. сахара, острый соус (табаско, аджика и т. п.), соль, перец.

Ребрышки целым куском обмыть, положить в кипящую подсоленную воду с горошинами перца и варить 30–40 минут. Вынуть из воды, дать остыть до теплого и нарезать на порционные кусочки — по 1 ребрышку.

Для глазури выжать сок из апельсинов, смешать с сахаром до его растворения, острым соусом (его добавить по вкусу).

Обмакивать каждый кусочек в глазурь и выкладывать на решетку. Готовить 10–15 минут при высокой скорости и температуре до зарумянивания. Если часть глазури оста-

лась, ею дополнительно обмазать ребрышки через 5–10 минут после начала запекания.

РЕБРЫШКИ В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

1 кг свиных ребрышек, 2 крупные луковицы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. меда, 5 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. томатной пасты, черный и красный перец, соль.

Ребрышки разрезать или разрубить на небольшие кусочки, посолить и поперчить. Лук мелко нарезать, смешать со всеми остальными компонентами маринада — лимонным соком, медом, томатной пастой, соевым соусом. Если маринад будет слишком густой, добавить воды.

Обмазать ребрышки получившимся маринадом, сложить в эмалированную посуду, плотно прижать и оставить на ночь, а лучше на сутки.

Промариновавшиеся ребрышки выложить в форму и тушить, накрыв крышкой, на высокой скорости и температуре до мягкости.

ПАСХАЛЬНЫЙ МЯСНОЙ РУЛЕТ

400 г жирной свинины, 400 г куриного мяса, 4 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 150 г хлеба, молоко, соль, перец.

Мясо нарезать на кусочки, очистив от жестких пленок. Хлеб залить молоком на 5–10 минут, после чего отжать лишнее молоко. Пропустить через мясорубку мясо, хлеб, лук. Посолить и поперчить фарш, вбить в него 1 сырое яйцо и хорошо промешать.

3 яйца отварить, почистить, отрезать с обеих сторон острые кончики, чтобы получились бочонки.

Раскатать фарш на пищевой пленке в виде прямоугольника, длиной чуть больше уложенных в ряд 3-х яиц,

шириной достаточной, чтобы яйца полностью обернуть. Выложить яйца, завернуть мясо сверху и плотно зашпатель шов.

Уложить рулет в форму или на фольгу, смазать майонезом. Запекать 40–45 минут при средней скорости и температуре.

ПТИЦА В АЭРОГРИЛЕ

Птица, особенно курица, просто идеально подходит для приготовления в аэрогриле без посуды, без всяких добавок и начинок — она вся покрыта кожей с прослойкой жира, ее мясо быстро готовится, потому она получается нежной, сочной и с румяной корочкой. Не зря гриль — самый популярный способ приготовления для курицы.

Небольшого размера индейка также отлично получается в аэрогриле. Правда, по сравнению с курицей она более постная, и для лучшего вкуса в нее надо добавить жира — обмазать сметаной или маслом, нафаршировать.

Гусь, утка менее подходят для обычного запекания на гриле — лишившись жира, они становятся суховаты, плюс их мясо готовится дольше куриного. Поэтому такую птицу лучше готовить в посуде под крышкой — тушить, а если запекать, то предварительно нафаршировав и поливая в процессе запекания вытопившимся соком.

КУРИЦА-ГРИЛЬ С ПИВОМ

1 курица 1–1,2 кг, 1 бутылка хорошего пива, соль, перец, сухой чеснок, травы и специи — по желанию, но в небольшом количестве.

Курицу промыть, обтереть полотенцем, натереть солью, перцем и сухим чесноком. Можно положить несколько долек свежего чеснока под кожу и внутрь курицы.

Налить в колбу аэрогриля 1 стакан пива. Курицу положить на нижнюю решетку и готовить на высокой скорости час или чуть больше — в зависимости от размеров курицы. В процессе приготовления курицу 1 раз перевернуть минут через 40–50 после начала приготовления.

ЖУЛЬЕН-ОМЛЕТ

3–4 куриных окорочка, 500 г грибов, 200 г сыра, 100 г сметаны, 1 луковица, 2 яйца, соль.

Срезать с окорочков мясо и нарезать кусочками. Мелко нарезать луковицу и грибы. Обжарить мясо, лук и грибы до золотистого цвета, посолить и разложить по порционным формочкам или выложить в большую форму. Яйца взбить со сметаной, посолить и добавить тертый сыр. Залить этой смесью курицу и поставить форму в аэрогриль. Запекать 20–25 минут — до золотистого цвета. Такой жульен вкуснее всего горячий, пока сыр расплавлен.

КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ

2 куриные грудки, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, панировочные сухари, 1 ст. л. майонеза, чеснок, смесь специй для курицы, соль.

Куриные грудки разрезать на две части, слегка отбить и сделать надрез по всей ширине. Посолить, посыпать специями и вложить в каждый надрез ломтик сыра. Яйцо взбить с майонезом и солью.

Обмакнуть каждую грудку в яйцо, хорошо запанировать в сухарях, обжарить на очень сильно разогретой сковороде 1–2 минуты с каждой стороны, выложить на решетку аэрогриля.

Доводить до готовности при высокой скорости 10–15 минут.

ГАВАЙСКИЙ ШАШЛЫК ИЗ ГРУДКИ С ОВОЩАМИ

2 куриные грудки, 1 крупный сладкий перец, 1 крупная неострая луковица, 1 банка колец ананасов, 1 лимон, оливковое масло, соевый соус, соль, смесь приправ для шашлыка.

Нарезать курицу кусками со стороной 3–4 см. Такими же кусками нарезать очищенный сладкий перец. Луковицу разрезать на 8 частей и разобрать на листики.

Перемешать мясо с овощами, выжать 1 ст. л. лимонного сока, влить соевый соус, посыпать солью и специями. Перемешать и оставить мариноваться на несколько часов.

Готовое мясо нанизать на шпажки вперемешку с овощами и четвертинками ананасовых колец. Смазать шашлыки оливковым маслом, положить на решетки аэрогриля и обжаривать 20–25 минут при высокой скорости и температуре.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С СЫРОМ И КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

2 куриные грудки, 100 г легко плавящегося сыра, 100 г копченой грудинки, 2 яйца, 100 г сливок, 2 помидора, 1 крупная луковица, соль, перец или смесь специй для курицы.

Помидоры нарезать кольцами и закрыть ими дно формы. Посолить. Куриные грудки нарезать кусочками поперек волокон и неплотно уложить в форму поверх помидоров. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить с грудинкой. Высыпать поверх курицы.

Сыр натереть, засыпать им курицу с грудинкой и немного посыпать пряностями — перцем или смесью для курицы.

Яйца взбить со сливками и полить ими курицу. Запекать в аэрогриле около получаса при средней скорости и температуре.

КУРИЦА С ПРЯНЫМИ МАСЛИНАМИ

1 курица, 1 большая банка черных маслин без косточек, оливковое масло, 1 ч. л. базилика, 2–3 зубчика чеснока, соль, лимон, деревянные зубочистки.

Курицу натереть оливковым маслом, внутрь положить маслины, смешанные с измельченным чесноком и базиликом. Отверстие заколоть зубочистками.

Уложить курицу грудкой вверх и запекать 30 минут при максимальной скорости и температуре. Затем перевернуть на один бок и запекать еще 20 минут и на другом боку — еще 10 минут. Не разрезать готовую курицу еще 15–20 минут, чтобы она лучше пропиталась запахом маслин.

ОКОРОЧКА В ПРЯНОЙ МАЙОНЕЗНОЙ КОРОЧКЕ

3–4 окорочка, 2 зубчика чеснока, смесь специй карри, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 150 г майонеза, соль.

Окорочка промыть, просушить, натереть солью и перцем и уложить на решетку кожей вниз.

Чеснок измельчить, сладкий перец очень мелко нарезать, смешать с карри и майонезом. Густо нанести эту смесь на окорочка и запекать при высокой температуре 20–25 минут. После этого проколоть окорочок ножом, и если в выделившейся жидкости будет розовый цвет, то запекать еще 10 минут, а если сок будет прозрачный — окорочка готовы.

КУРИЦА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

1 небольшая курица, 300 г грецких орехов, 300 г сливок или сметаны, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 3–4 зубчика чеснока, черный перец, соль.

Курицу нарезать порционными кусками, опустить в небольшое количество кипящей подсоленной воды с луковицей и оставить вариться на 10–15 минут.

Тем временем приготовить ореховый соус: смолоть в кофемолке орехи до состояния, похожего на муку грубого помола или отруби. Почистить лук и обжарить его на сливочном масле до золотистого цвета. К луку добавить муку, еще немного обжаривать, а потом разбавить сначала бульоном от варки курицы, а затем сливками или сметаной, поперчить по вкусу. Снять соус с огня, всыпать в него орехи и измельченный чеснок.

Готовым соусом залить куски курицы в форме, накрыть форму крышкой и запекать в аэрогриле около получаса при средней скорости и температуре.

Такая курица вкусна и в горячем, и в холодном виде.

КУРИЦА ПО-АРАБСКИ

1 курица, 50 г кураги, 50 г изюма без косточек, 50 г грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 100–150 г риса, 50 г сливочного масла, 50 г растительного масла, черный молотый перец, мед, карри, соль по вкусу.

Сухофрукты хорошо промыть теплой водой. Рис отварить до полуготовности. Орехи мелко нарубить. Лук очистить и мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистого цвета, добавить курагу, изюм, орехи и тоже немного обжарить вместе с луком. Добавить в смесь отварной рис и хорошо перемешать. Посолить, добавить карри и перец. Курицу промыть, обсушить полотенцем и начинить рисовой смесью. Отверстие зашить. Сверху тушку натереть солью и перцем, затем обмазать смесью растительного масла и меда.

Запекать на низкой решетке около часа при высокой температуре и средней скорости.

КОПЧЕНАЯ КУРИЦА

1 курица весом 1–1,5 кг, ольховые или яблочные стружки, красный и черный перец, сухой чеснок, соль, толстая х/б нитка.

Курицу натереть внутри и снаружи солью и перцем, при желании — чесноком, но только внутри. Перевязать курицу ниткой, чтобы ножки и крылышки были прижаты к тушке как можно плотнее.

Уложить курицу на решетку, на дно аэрогриля насыпать стружки и слегка сбрызнуть водой. Коптить первые несколько минут при высокой температуре, чтобы от стружек пошел дым, затем температуру можно уменьшить. Чем ниже температура — тем дольше готовится курица, но тем сильнее ее мясо будет по вкусу походить на мясо холодного копчения. Скорость вращения вентилятора — низкая.

КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 курица (при желании можно взять только ножки или только грудки), 2–3 ст. л. томатной пасты, 200 г чернослива, 1 крупная луковица, 1 ст. л. муки, черный перец, соль, растительное масло.

Курицу нарезать некрупными кусочками, посолить и поперчить. Сложить в форму для запекания. Чернослив хорошо промыть, мелко нарезать и выложить поверх курицы. Лук почистить, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета с мукой, добавить томатную пасту и развести горячей водой (около 500 мл). Если чернослив слишком кислый — в соус можно добавить сахар, если слишком сладкий — больше томатной пасты.

Залить соусом курицу, накрыть крышкой и тушить 40–50 минут, сперва при высокой температуре, потом при средней.

КУРИЦА В СМЕТАНЕ

1 курица, 3–4 крупные луковицы, 500 г сметаны, специи для курицы, соль.

Курицу нарезать крупными кусками, натереть солью и пряностями. Добавить нарезанный полукольцами лук, сметану и все хорошо перемять руками.

Уложить курицу в глубокую посуду, накрыть крышкой и запекать в аэрогриле около 40–50 минут при высокой температуре.

КРЫЛЫШКИ К ПИВУ В ОСТРОМ СОУСЕ

1 кг куриных крылышек, 10 ст. л. соевого соуса, 200 г соуса ткемали, 2 зубчика чеснока, красный перец, оливковое (или подсолнечное рафинированное) масло.

Перемешать соус ткемали с соевым соусом, добавить 2–3 ст. л. масла и измельченный чеснок. Поперчить и немного посолить крылышки, перемешать с маринадом. Переложить в стеклянную или эмалированную посуду, положить сверху тарелку с гнетом и убрать в холодильник на несколько часов, чтобы крылышки промариновались (лучше всего на ночь или на весь день).

Перед приготовлением слить маринад с крылышек, разложить их на решетке и готовить 20 минут при самой высокой скорости и температуре.

НОЖКИ ФАРШИРОВАННЫЕ

4 ножки с неповрежденной кожицей, 500 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1–2 яйца, 100 г сыра, сметана или майонез, соль и перец.

Грибы нарезать кубиками, посолить и слегка обжарить. С ножек осторожно снять кожицу, косточку отрубить

на расстоянии 1–2 см от окончания кожи. Мясо освободить от костей и мелко нарезать. К мясу добавить грибы, тертый на крупной терке сыр, яйца. Перемешать, посолить и поперчить.

Начинить куриную кожу фаршем, зашить отверстие. Нафаршированные ножки натереть чесноком, смазать сметаной или майонезом и запекать на решетке или в форме 25–30 минут при средней скорости и высокой температуре.

КУРИНЫЕ НОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

6 куриных ножек (голени), 5–6 шт. картофеля, чеснок, 150 г майонеза, соль, смесь специй для курицы или карри.

Картофель очистить от кожицы или подготовить к запеканию в мундире — очень хорошо вымыть, потерев жесткой щеткой, очистив от следов земли и верхнего грубоватого слоя кожицы и вытерев насухо плотной тканью. Смешать майонез с солью, специями и измельченным чесноком. Куриные ножки и картофель намазать этой смесью.

Картофель разложить на нижней решетке, голени — весом на средней, косточкой к центру, мясной частью к краям. Готовить 35–40 минут при высокой температуре и скорости.

РЫБА В АЭРОГРИЛЕ

Лучше всего в аэрогриле получаются жирные сорта рыбы, причем важно, чтобы это было не филе, а целая тушка рыбы с сохранившейся кожей. Кожа предохраняет мясо от высыхания, и рыба получается вкусной и нарядной.

Филе и сухая рыба хорошо получаются, только если их запекают в посуде, с соусом, или под крышкой — иначе рыба высыхает, теряет сок и жир и получается жесткой и безвкусной. В посуде же она готовится без потери соков и будет нежной и вкусной.

Отлично получаются в аэрогриле и копченые деликатесы из рыбы. Коптить можно как при помощи опилок, так и при помощи препаратов для копчения — разного рода жидких дымов. Первый способ дает более вкусный и натуральный результат, а второй — быстрее и после него проще отмыть аэрогриль.

СКУМБРИЯ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

3 средние тушки скумбрии, соль, жидкий дым.

Рыбу промыть, натереть солью, положить в посуду и прижать гнетом. Поставить в холодильник на 3 часа. Потом намазать рыбу жидким дымом и дать вылежаться еще 2–3 часа.

Коптить рыбу надо на средней решетке, в два этапа:
1) 30 минут при температуре 60 °С, скорость вентилятора

низкая, 2) 10 минут при температуре 95 °С, скорость вентилятора средняя.

ЩУКА ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

2 небольшие щуки, соль, ольховые или яблочные стружки.

Рыбу выпотрошить, если тушки достаточно крупные — отрезать головы. Натереть солью и оставить просаливаться 3–4 часа. Готовую к копчению рыбу выложить на решетку (тушка у щуки длинная, и прямой она может не поместиться — тогда ее изгибают полукругом по решетке).

На дно аэрогриля насыпать слегка смоченные стружки. Коптить около 30 минут при высокой температуре и низкой скорости.

СТЕЙКИ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

3 крупных стейка (семга, форель), оливковое масло, сухая зелень, черный перец, соль, лимон.

Для соуса: укроп, чеснок, сметана, майонез, соль.

Стейки для запекания в аэрогриле надо оставить целые, не снимать с них кожу. Тогда рыба после приготовления будет гораздо красивее, сохранит больше сока.

Стейки натереть с обеих сторон маслом и солью. Пряностями и травами можно натереть только с одной стороны — тогда стейки будут красивее выглядеть при сервировке — с той стороны, которая не будет посыпана специями, мясо сохранит свой красивый розовый цвет. При желании можно сбрызнуть рыбу соком лимона.

Запекать стейки на решетке при высокой температуре 10–15 минут — рыба готовится очень быстро. Тем временем приготовить соус: мелко-мелко нарезать укроп, растереть с солью. Чеснок растереть с зеленью. Смешать

со сметаной и майонезом в равных пропорциях. Лучшим гарниром к этой рыбе и соусу будет отварной молодой картофель.

РЫБА В КРАСНОМ МАРИНАДЕ

500–700 г рыбы с плотным мясом (палтус, тунец, осетр), 200–300 г консервированных ананасов, полстакана красного вина и полстакана сока от ананасов (или 2–3 ст. л. яблочного уксуса и 1 ст. сока от ананасов), 1 ст. л. соевого соуса, 1 помидор, 1 красный сладкий перец, 1 ст. л. крахмала, соль.

Смешать вино и сок от ананасов, чуть посолить и нагреть до кипения. Развести крахмал в четверти стакана воды и влить в кипящий соус.

Рыбу посолить, полить соевым соусом и разложить по форме для запекания. Сверху положить нарезанные кубиками ананасы и помидоры. Перец почистить, нарезать кубиками, обжарить и тоже выложить на рыбу.

Залить рыбу соусом и запекать около 20 минут при высокой температуре.

РЫБА В БЕЛОМ ВИНЕ

1 кг жирной рыбы (карп, сом, угорь, осетр), 3–4 луковицы, пучок зелени, 500 мл полусладкого белого вина, 1 лимон, сливочное масло, соль.

Рыбу почистить, нарезать порционными кусками, посолить и слегка обжарить на сливочном масле вместе с нарезанным полукольцами луком. Уложить в форму, посыпать мелко нарезанной зеленью. Залить вином, поставить в аэрогриль и запекать 30–40 минут.

В готовую рыбу для аромата можно добавить дольки лимона.

КАРАСИ В СМЕТАНЕ

6–7 штук крупных карасей, мука, сливочное масло, 300 г сметаны, соль.

Карасей почистить, выпотрошить, хорошо промыть, обсушить полотенцем и хорошо вывалять в муке с солью. Обжарить до румяной корочки на сливочном масле, переложить в чистую нагретую сковороду без ручки и залить сметаной.

Поставить в аэрогриль на высокую температуру на 10–15 минут — пока сметана не пойдет пузырями.

ЖАРЕННЫЙ СОМ С ТРАВАМИ

700–800 г сома, сухие пряные травы (петрушка, сельдерей, укроп, орегано), сливочное масло, соль.

Сом можно приготовить как целым куском, так и разрезав на порции. Подготовленного к жарке сома (вымытого, обсушенного) хорошо смазать размягченным сливочным маслом, посыпать солью и травами и положить в форму для жарки (на решетке сом высохнет). Жарить при высокой температуре 10 минут, потом перевернуть и дожаривать еще 5–7 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г красной рыбы (лучше всего семги, но подойдет и другая красная рыба — кумжа, кета, горбуша), 1 луковица, 1 кг картофеля, сливки, сыр, черный перец, соль.

Форму смазать сливочным маслом. Картофель почистить и нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами, красную рыбу — ломтиками.

Выложить в форму половину картофеля, посыпать половиной лука, посолить и поперчить. Разложить сверху

ломтики рыбы, снова добавить соль и перец. Закрывать рыбу луком и оставшимся картофелем. Сбрызнуть сливками, еще немного посолить. При желании запеканку можно засыпать тертым сыром.

Запекать 30–34 минуты при высокой температуре — до золотистого цвета и мягкости картофеля.

ГОРБУША В МАЙОНЕЗЕ

1 горбуша, 150 г майонеза, 100 г сыра, 1 луковица, 1 лимон, черный перец, соль, фольга.

Горбушу разделать на филе — удалить кожу и кости. Мясо нарезать кусочками 3–4 см, посолить, поперчить, перемешать с майонезом и мелко нарезанным луком.

Сделать из фольги 4 конвертика, положить внутрь кусочки рыбы, сверху — ломтики сыра. Выложить конвертики на решетку и запекать 15–20 минут при высокой температуре и средней скорости.

ТРЕСКА С СЫРОМ

1 кг трески, 150 г сливок, 150 г майонеза, 100 г сыра, соль, специи для рыбы.

Рыбу очистить от кожи, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и залить сливками. Оставить пропитаться на 15–20 минут, потом посолить, посыпать специями, выложить на противень, смазать сверху майонезом. Запекать на средней решетке аэрогриля 20–25 минут при максимальной температуре и скорости. За 5 минут до готовности посыпать рыбу сыром.

ОВОЩИ И ГРИБЫ В АЭРОГРИЛЕ

Овощи отлично запекаются в аэрогриле, как в посуде, так и в кулинарной бумаге, в фольге или просто в собственной кожуре. Фаворит аэрогриля, несомненно, картофель, количество блюд из которого поистине не поддается подсчету. Классика такая же, как курица-гриль, — это, конечно, картофель, запеченный целиком в фольге. Но не менее вкусны и запеченные баклажаны, помидоры, кабачки, сладкий перец.

Овощи можно запекать не только в натуральном виде, но и нафаршировав или нарезав и смешав с соусом, или в небольшом количестве воды под крышкой — в таком случае овощи готовятся на пару.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ, ЛОМТИКАМИ С ПАПРИКОЙ

4–5 картофелин, 100 г сливочного масла или 50 г растительного, соль, паприка.

Картофель очень хорошо вымыть, а потом потереть жесткой щеткой, чтобы кожа стала нежной и тонкой. Хорошо вытереть жесткой тканью.

Нарезать картофель дольками, смазать маслом, посолить и густо посыпать паприкой. Разложить ломтики на решетке и запекать при высокой температуре и средней скорости около 15–20 минут.

Такой картофель по вкусу очень похож на жаренный во фритюре, но содержит гораздо меньше жира.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С САЛОМ

5–6 картофелин, 100–150 г жирной грудинки, соль, фольга.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Картофель почистить и разрезать каждую картофелину пополам, а потом каждую половинку — еще раз пополам (но срез — не перпендикулярно предыдущему, а параллельно). Собрать каждую картофелину, прослаивая разрезы ломтиками грудинки. Посыпать сверху солью и завернуть каждую картофелину в фольгу.

Уложить на решетку разрезом фольги наверх, чтобы в процессе приготовления сало не вытекало, и запекать около получаса при высокой температуре.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ КАПУСТЫ

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 300 г брюссельской капусты, 100 г сыра, 300 г сливок, 3 яйца, панировочные сухари, соль, чеснок.

Капусту слегка — 5–10 минут — отварить в подсоленной воде и выложить в форму для запекания. Яйца взбить со сливками и солью, всыпать туда половину сыра и залить этой смесью капусту. Поверх запеканки высыпать оставшийся сыр и панировочные сухари.

Запекать 15–20 минут до зарумянивания верха, температура высокая.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

2–3 молодых кабачка, 100–150 г сухих белых грибов, 1 луковица, майонез, сыр, соль.

Грибы замочить, после чего посолить, отварить и готовые мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Лук порубить

мелко нарезать, обжарить на сливочном масле и смешать с грибами. Грибной фарш должен быть пересолен, так как часть соли возьмут в себя кабачки.

Кабачки вымыть, нарезать столбиками 5–6 см высотой. Вынуть серединку, начинить грибным фаршем, смазать сверху майонезом, можно посыпать сыром, посолить.

Заполнить кабачками форму для запекания и готовить 30–40 минут, пока кабачки не станут мягкими и не зарумянятся.

ЛОДОЧКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МЯСОМ

3–4 средних баклажана, 500 г свинины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра, соль, перец.

Баклажаны разрезать пополам, вынуть середину так, чтобы остались стенки толщиной 5–7 мм. Посолить и поперчить. Мясо, лук и чеснок мелко нарезать или провернуть через мясорубку. Посолить, поперчить и начинить лодочки мясом. Сверху засыпать сыром и уложить в форму или на решетку.

Запекать 25–30 минут до румяного цвета и мягкости, температура высокая.

ПЕЧЕНАЯ КУКУРУЗА

5–6 початков кукурузы, соль, сахар, сливочное масло.

Кукурузу очистить от листьев и рылец, опустить в кипящую воду с сахаром и солью и отваривать до готовности. Время зависит от спелости кукурузы и ее сорта, поэтому нужно время от времени пробовать зерна на вкус.

Готовую кукурузу смазать сливочным маслом и зажарить на решетке аэрогриля 10–15 минут до подрумянивания зерен, при самой высокой температуре. Готовые початки достать, еще раз смазать маслом и посыпать солью.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ

4 картофелины, 600–700 г грибов (шампиньонов, лисичек, вешенок), 300 г сметаны, сыр, соль.

Картофель почистить, нарезать брусочками. Картофель можно обжарить — тогда готовое блюдо приобретет вкус жареного картофеля. Грибы перебрать и нарезать довольно крупными кусочками. Обжарить, чтобы ушла лишняя жидкость.

Перемешать картофель с грибами и сметаной, переложить в форму для запекания, разровнять и запекать около получаса при высокой температуре. Верх можно посыпать тертым сыром.

ПЕЧЕНАЯ ФАСОЛЬ

1 ст. фасоли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. меда, соль, 100 г грудинки, 1 луковица.

Фасоль перебрать, вымыть, довести до кипения в 1 л воды. Добавить соль, сахар и мед. Варить 3–4 минуты, после чего перелить в горшок, добавить мелко нарезанную обжаренную луковицу и нарезанную обжаренную грудинку. Закрыть крышкой и запекать в аэрогриле сперва при высокой, потом при средней температуре около 1,5–2 часов — пока фасоль не станет совершенно мягкой. Если вы заметите, что зерна впитали всю воду, но фасоль еще не готова, — добавьте еще кипятка.

КАРТОФЕЛЬ В СЛИВКАХ

1 кг картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, 200 г сливок, чеснок, соль.

Картофель почистить, нарезать кружками и варить в подсоленной воде 5–6 минут. Слить воду, в картофель

добавить масло. Переложить ломтики в форму, залить подсоленными сливками с добавлением чеснока. Засыпать сыром и запекать при высокой температуре около 35–45 минут до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С БРЫНЗОЙ

500–600 г отварного картофеля, 300 г брынзы, 50 г сливочного масла, полстакана сливок или молока, 3 яйца, 2 ст. л. муки, пучок укропа, соль.

Картофель сразу после отваривания размять, добавить масло, яйца, муку. Если пюре будет густовато — влить немного горячих сливок или молока. Пюре должно получиться густое, но не сухое, крошащееся.

Брынзу размять, добавить яйцо и мелко нарезанный укроп.

Распределить по смазанной маслом и посыпанной панировочными сухарями форме половину пюре. Поверх пюре распределить брынзу и накрыть второй половиной пюре. Запекать в аэрогриле при высокой температуре 25–30 минут до зарумянивания корочки.

ТУШЕНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С МЯСОМ

0,75 ст. чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 300–400 г свинины, соль, перец.

Чечевицу промыть и замочить в теплой воде. Тем временем почистить, мелко нарезать и обжарить морковь и лук. Слить из чечевицы воду, перемешать зерна с овощами и нарезанным кусочками мясом, посолить и поперчить.

Переложить в горшочки, залить кипящей водой (всего на это количество чечевицы уйдет около 1 л воды) и поставить в аэрогриль на 40–50 минут. По истечении

этого времени проверить: если зерна мягкие и осталось немного жидкости — чечевица готова. Если зерна суховаты — добавить воды и еще немного потушить, если твердоваты, но жидкости достаточно — просто продолжить готовить.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

5–6 сладких перцев, 400–500 г мяса, полстакана риса, 1 луковица, чеснок, соль, перец, 100 г сметаны, 1 помидор, 1 ст. л. муки.

У перцев отрезать ножки, вынуть через отверстия семена. Рис отварить до полуготовности. Мясо пропустить через мясорубку с луком и чесноком, вмешать в фарш рис, посолить и поперчить. Начинить фаршем перцы, плотно уложить их в форму для запекания. Муку обжарить в масле, сперва развести 3–4-мя ст. л. воды, потом добавить сметану. Перцы полить этим соусом и посыпать мелко нарезанным помидором. Посолить.

Запекать при средней температуре около 35 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

4–5 круглых твердых помидоров, 3–4 яйца, 150 г сыра, чеснок, майонез, панировочные сухари, соль.

Помидоры либо разрезать пополам и вынуть серединку, либо удалить плодоножку и через это отверстие вынуть сердцевину. Уложить их в форму для запекания. Яйца взбить, добавить натертый сыр, 1–2 ст. л. майонеза, измельченный чеснок, соль.

Влить эту смесь в помидоры, посыпать панировочными сухарями и запечь помидоры при высокой температуре около 20 минут — чтобы помидоры зарумянились, а начинка пропеклась.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

*600 г средних или крупных шампиньонов, 1 луковица,
150 г сыра, 100 г сливок, зелень, чеснок, майонез, соль.*

Из грибов вынуть ножки. Пропустить через мясорубку ножки, сыр, зелень, лук и чеснок. Добавить майонез и, если смесь будет суховата, сливки. Посолить. Начинить шляпки этим фаршем, плотно уложить в форму и запекать при средней температуре около 20 минут.

КРУПЫ И МАКАРОНЫ В АЭРОГРИЛЕ

Для приготовления в аэрогриле подходят практически все крупы — каши получаются рассыпчатыми, ароматными, и что самое приятное — практически не требуют присмотра. Их не надо помешивать — они и так никогда не пригорят. Готовить до конца их также не обязательно — если выключить аэрогриль, когда каша сварена лишь наполовину, она дойдет там, как в русской печи.

Отлично получаются и каши с добавками — с овощами, мясом, молоком.

Не все макаронные изделия подходят для приготовления в аэрогриле. Конечно, можно попробовать сварить в аэрогриле обычные макароны. Но удобнее это будет сделать на плите, а потом запечь макароны с сыром уже в аэрогриле. А вот такие макаронные изделия, как лазанья, каннелони — то, что требует запекания, — подходят для приготовления в аэрогриле идеально.

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ

1 ст. гречневой крупы, 1 крупная луковица, сливочное или растительное масло, соль.

Крупку перебрать, промыть и положить в горшок. Залить 2-мя стаканами кипящей воды. Поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, накрыв крышкой, выставить максимальную скорость обдува и температуру. Установить

время приготовления 30 минут. Тем временем почистить лук, мелко его нарубить и обжарить на масле до светло-золотистого цвета. Когда аэрогриль закончит программу, выложить поверх каши лук, снова накрыть крышкой и готовить еще 10 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАННЕЛОНИ

200–300 г сухих каннелони, 400–500 г мяса или готового фарша, 1 луковица, 200 г сливок, 100 г сыра, соль.

Фарш с луком посолить, поперчить, хорошо перемешать и нафаршировать им каннелони. Уложить их плотно в форму, залить подсоленными горячими сливками и поставить в аэрогриль на 20–25 минут. Почти готовые каннелони посыпать сыром и допекать еще 5–10 минут, чтобы сыр расплавился.

ЛАЗАНЬЯ

300 г листов лазаньи, 500 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 500 г консервированных помидоров без кожицы, 1 головка лука, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 300 г мясного фарша, 1 ст. красного столового вина, 200 г сыра, 4 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Мелко нарезать лук, морковь и сельдерей. Обжарить на оливковом масле и потушить на слабом огне 10 минут. Добавить мясной фарш, перемешать и тушить еще 5 минут, потом влить вино и тушить, пока вино не испарится. Добавить размятые помидоры, тушить еще 30 минут, накрыв крышкой. В конце добавить соль и перец.

Для приготовления молочного соуса положить в кастрюлю масло и муку, разогреть и обжаривать несколько минут. Добавить понемногу теплое молоко, постоянно помешивая, и варить до загустения (15–20 минут), в конце посолить.

Смазать глубокий прямоугольный противень маслом. Положить на дно немного молочного соуса. Затем несколько листов лазаньи (сухую лазанью на 2–3 минуты надо опустить в кипящую воду), снова молочный соус, затем мясной соус и потом тертый сыр. И так несколько раз. Сверху смазать лазанью молочным соусом и посыпать сыром. Готовить в аэрогриле 20–30 минут при средней скорости и средней температуре.

ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

0,5 кг готовыхпельменей, 150 г сметаны, растительное масло, специи дляпельменей, 1 помидор, соль.

Пельмени полить маслом, посыпать специями, посолить — не размораживая. Перемешать, чтобы соль и специи равномерно покрыли пельмени. Добавить сметану, перемешать и выложить в форму для запекания в один ряд. Посыпать мелко нарезанным помидором, влить треть стакана кипящей воды. Накрыть форму, чтобы пельмени не высогли, и запекать при высокой температуре и скорости полчаса. На 5–10 минут крышку можно приоткрыть, чтобы пельмени покрылись корочкой.

СПАГЕТТИ-ГНЕЗДА С ОСТРЫМ МЯСНЫМ СОУСОМ

300 г сухих гнезд, 500 г мяса, 200 г томатной пасты, 100 г копченой грудинки, 1 луковица, красный перец, 1 ст. л. муки, 100 г маслин, оливковое масло для обжаривания, соль.

Мясо провернуть через мясорубку. Луквицу мелко нарезать, обжарить с мукой до золотистого цвета, добавить мясо и мелко нарезанную грудинку, обжаривать еще 10–15 минут, добавить томатную пасту, нарезанные маслины и горячую воду, чтобы получился густой соус.

Гнезда сухими выложить в форму для запекания, подлить соленой горячей воды, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль на 10 минут, чтобы вода впиталась. После этого заполнить гнезда мясным соусом и запекать еще 15–20 минут.

АЧМА

2 ст. муки, 1 яйцо, соль, оливковое масло, 150 г сыра или брынзы, 50 г сливочного масла.

Сделать на столе холмик из муки, в середине сделать кратер, добавить туда соль, яйцо, оливковое масло и немного воды. Смешать с мукой, чтобы получилось тугое тесто, вымесить с силой 10–15 минут, смазать оливковым маслом, накрыть тарелкой и оставить на полчаса.

Готовое тесто разделить на 5–6 частей, раскатывать каждую до толщины 1–2 мм, опускать на 1–2 минуты в кипящую подсоленную воду и укладывать в форму для запекания. Тесто будет площадью больше формы и ляжет складками — так и должно быть. На каждый слой теста выливать 1 ст. л. растопленного сливочного масла и посыпать сыр или раскрошенную брынзу.

Верхний слой только смазать маслом, сыром не посыпать. Выпекать 20–25 минут до золотистого цвета.

РИСОВАЯ КАША С КУРАГОЙ

1 ст. риса, 1 ст. сладкой кураги (можно взять половину кураги и половину изюма), 4 ст. молока, ванилин, сахар, соль.

Курагу промыть, нарезать кусочками, перемешать с промытым рисом. Разложить по горшочкам, залить молоком, добавить соль, сахар и ванилин. Каша готовится около

20 минут, но еще столько же ей надо постоять в выключенном аэрогриле до готовности.

ПШЕННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

1 морковь, 1 ст. пшена, 3 ст. молока, соль, сахар по вкусу, корица, ваниль.

Пшено тщательно промыть несколько раз в холодной воде, обдать кипятком, воду слить. В горшочки положить крупу и натертую на мелкой терке морковь, добавить соль, сахар и специи по вкусу, залить холодным молоком до изгиба горшочков.

Готовить 30 минут при высокой температуре на средней скорости до золотистой корочки. После приготовления оставить горшочек потомиться в аэрогриле на 10 минут.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

800 г готовой густой несладкой рисовой каши на молоке, 3 яйца, 50 г сливочного масла.

Для соуса: 100 г сухих белых грибов, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 100 г сливок.

В готовую, слегка охлажденную кашу добавить сливочное масло. Желтки отдельно от белков растереть с солью до бела и вмешать в кашу. Белки взбить в крепкую пену и осторожно подмешать к рисовой массе. Выложить пудинг в невысокую форму, разровнять, поставить в заранее прогретый аэрогриль и запекать около часа при средней температуре и низкой скорости.

Тем временем приготовить соус — замоченные заранее грибы отварить, мелко нарезать. Лук тоже мелко нарезать, обжарить вместе с мукой, соединить с грибами, развести

теплыми сливками и поварить. Если соус будет слишком густой — разбавить его грибным бульоном.

Готовый пудинг теплым нарезать на порции и полить соусом.

ЯЙЦА НА ШПИНАТНОЙ ПОДУШКЕ

4 яйца, 400 г замороженного шпината, 100 г сливок, 100 г сыра, 50 г масла.

Шпинат слегка разморозить, наломать на кусочки и выложить на смазанную маслом сковороду. Когда он окончательно разморозится, посолить, поперчить, добавить сливки.

Выложить шпинат в порционные формочки или одну большую форму. Сделать в шпинате углубления, всыпать туда сыр и выпустить яйца. Запечь в аэрогриле 10–15 минут, чтобы яйца полностью пропеклись.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

3–4 яйца, 200 г сливок, 50 г масла, 150 г тертого сыра.

Огнеупорную форму смазать маслом, налить на дно тонкий слой сливок. Выпустить яйца, посыпать тертым сыром и сбрызнуть растопленным маслом. Запекать 10 минут на верхней решетке хорошо прогретого аэрогриля при высокой температуре и высокой скорости.

В яичницу можно добавить гренки из белого хлеба, ломтики помидоров и другие компоненты — по желанию.

ВЫПЕЧКА И СЛАДКОЕ В АЭРОГРИЛЕ

Выпекать в аэрогриле можно практически все, без ограничений — если не считать только ограничений размера изделий по сравнению со стандартной духовкой. В качестве противня удобно использовать антипригарную форму для выпекания пиццы — у нее низкие бортики, и на ней удобно печь и пирожки, и коржи для торта, и, конечно же, саму пиццу.

Ассортимент сладкого, которое можно приготовить в аэрогриле, тоже необычайно широк. Это и цукаты, и пастила, и восточные сладости, и сушеные ягоды и фрукты. В аэрогриле также можно приготовить джем и варенье.

БУЛОЧКИ

1 ст. молока, 100 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. сахара, 3 ст. муки, 3 яйца, 1 пакетик сухих дрожжей, соль, 1 ст. изюма, 50 г орехов.

Дрожжи растворить в четверти стакана теплой воды с 1 ч. л. сахара. Тем временем молоко подогреть до температуры 40–45 °С градусов, влить туда растопленное масло, всыпать сахар и соль, добавить 2 яйца, ванилин и муку и хорошо размешать. Добавить в тесто раствор дрожжей, вымесить и дать подойти до увеличения в объеме в 2 раза. Сделать из готового теста булочки, смазать взбитым яйцом, посыпать орехами и сахаром и выпекать

в аэрогриле около 20 минут на высокой температуре и средней скорости.

ПИРОГИ С КАПУСТОЙ

1 ст. молока, 1 пакетик сухих дрожжей, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, около 2 ст. муки.

Для начинки: 500–700 г капусты, 1 луковица, 2 отварных яйца, 50 г масла, соль.

Дрожжи растворить в четверти стакана теплой воды с 1 ч. л. сахара. Молоко подогреть, влить туда масло, всыпать сахар и соль, добавить 1 яйцо и муку и хорошо размешать. Добавить в тесто дрожжи, вымесить и дать подойти до увеличения в объеме в 2 раза. Сделать из готового теста булочки, раскатать их и начинить капустным фаршем. Готовые пирожки смазать яйцом, дать постоять 5–10 минут и выпекать в аэрогриле 15–20 минут, температура высокая, скорость средняя.

Для капустной начинки мелко нашинковать капусту, посолить, добавить немного сахара и потушить. В конце добавить обжаренный лук и мелко нарубленные яйца.

ТАРТАЛЕТКИ С БЕКОНОМ

200 г муки, 100 г масла или маргарина, 1 яйцо, немного соли.

Для начинки: 200 г бекона с мясом, 1 луковица, 2 яйца, 200 г сливок, соль, перец.

Маргарин растереть с мукой и солью, влить в получившуюся смесь яйцо, вымесить. Готовое тесто подержать в холодильнике, раскатать до толщины 4–5 мм, вырезать круги по размеру форм для тарталеток и выложить формочки тестом.

Для начинки обжарить бекон с мелко нарезанным луком, разложить по тарталеткам и залить смесью яиц со сливками, чуть подсоленной и поперченной. Выпекать в разогретом заранее аэрогриле до светло-золотистого цвета и уплотнения начинки.

ТАРТАЛЕТКИ С БРУСНИКОЙ

200 г муки, 100 г масла или маргарина, 50 г сахара, немного соли.

Для начинки: 300 г замороженной брусники, 3 яблока, полстакана сахара.

Маргарин растереть с мукой, солью и сахаром; влить в получившуюся смесь несколько столовых ложек холодной воды. Готовое тесто подержать 10–15 минут в холодильнике, раскатать до толщины 4–5 мм, вырезать круги по размеру форм для тарталеток и выложить формочки тестом.

Яблоки очистить, нарезать кубиками, перемешать с сахаром и брусникой и начинить тарталетки. Покрыть тарталетки сверху тестом, защипать края и сделать вилкой отверстия для выхода пара. Выпекать в разогретом заранее аэрогриле до светло-золотистого цвета при средней температуре.

ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ

100 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 пакетик ванилина, соль, 4 яйца, 250 г нежирного творога, 300 г муки, пекарский порошок, полстакана молока.

Тщательно взбить сливочное масло с сахаром, солью и ванилином. Когда сахар растворится, по одному вбить яйца, затем в тесто вмешать творог, муку и пекарский порошок. Если тесто будет густовато — влить молоко.

Формочки для кексов смазать маслом и обсыпать толченым печеньем. Наполнить формочки тестом и выпекать в разогретом аэрогриле около 30 минут. Если вы захотите испечь большой кекс — увеличьте время выпечки.

АНГЛИЙСКИЙ КЕКС

4 яйца, 250 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 2 ст. муки, 2 ст. л. рома или коньяка, 1 ст. изюма, ванилин, сахарная пудра, сода или пекарский порошок, соль.

Взбить размягченное масло с сахаром до бела, вбить, не прекращая взбивание, яйца по одному. Добавить соль, ванилин, коньяк. Перемешать, добавить муку и изюм, в конце добавить пекарский порошок.

Разложить тесто по маленьким формочкам или вылить в одну большую форму и выпекать в разогретом предварительно аэрогриле при высокой температуре для мелких кексов и средней — для большого. Готовые кексы посыпать сахарной пудрой.

ТВОРОЖНЫЕ ВАТРУШКИ С АБРИКОСАМИ

200 г творога, 200 г масла, 2 ст. муки, абрикосы из компота, сахарный песок.

Творог растереть с маслом и солью в однородную массу, добавить муку и замесить мягкое тесто. Раскатать его в слой толщиной 3–4 мм, вырезать круги около 10 см в диаметре. Выложить друг на друга по 4 круга, пересыпая каждый 1 ч. л. сахара. Верхний слой сначала немного промять в середине, выложить туда абрикос без косточки из компота и только потом посыпать сахаром.

Выпекать в разогретом заранее аэрогриле до зарумянивания.

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

1 кг яблок, 3 белка, 1 ст. сахара.

Яблоки очистить от кожицы, вырезать сердцевину, сложить в кастрюлю, подлить воды и потушить до мягкости. Протереть яблоки горячими через сито. В яблочное пюре аккуратно вмешать половину сахара, а потом взбитые с другой половиной сахара белки. Получившуюся массу взбить миксером, пока она вся не побелеет. Выложить пастилу в прямоугольную форму, выстеленную кулинарной бумагой, и прогревать в аэрогриле при низкой температуре и высокой скорости около получаса, пока пастила не станет плотной. Тогда достать ее из аэрогриля, дать остыть, вынуть из формы, нарезать брусками, обвалять в сахарной пудре и еще немного просушить в аэрогриле.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

1 ст. молока, 50 г масла, 4 ст. л. сахара, 2,5 ст. муки, 1 пакетик дрожжей, соль.

Для начинки: 1 кг яблок, 50 г изюма, 200 г сливок, 2 яйца, 2 ст. л. сахарной пудры.

Развести в молоке дрожжи, добавить сахар и оставить в тепле на 15 минут. Потом всыпать туда муку, соль и растопленное масло, вымесить гладкое тесто. Дать подойти до увеличения в объеме в 2 раза. Готовое тесто раскатать и выложить в форму так, чтобы получились бортики.

Высыпать поверх теста нарезанные дольками яблоки и изюм. Можно перед выпечкой обжарить яблоки на сковороде на сливочном масле с сахаром — тогда пирог будет с привкусом карамели. Яблочную начинку залить сливочным соусом — яйца взбить в пышную пену с сахаром, развести сливками и немного посолить.

Выпекать пирог в хорошо разогретом аэрогриле около 30–40 минут.

МЕДОВО-СМЕТАННЫЙ ТОРТ

3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч. л. соды, 200 г сметаны, полстакана меда, 2 ст. муки, полстакана фундука.

Для крема: 500 г густой сметаны, 1 ст. сахара.

Яйца растереть с сахаром и содой. Вмешать сметану и мед. Добавить муку и смолотые в кофемолке орехи и размешать.

Тесто разделить на 3 части и испечь в аэрогриле три коржа. Сметану для крема перемешать с сахаром и дать сахару раствориться. При этом крем надо держать в холодильнике 20–30 минут. После этого взбить сметану в пышную пену миксером.

Прослоить коржи кремом. Верх торта можно украсить мелко нарубленными орехами.

ПАХЛАВА

2,5 ст. муки, 200 г масла, 2 яйца, полстакана сметаны, 1 ч. л. соды, 150 г топленого масла, 2 ст. л. меда, 200 г целых ядер орехов для украшения.

Для начинки: 1 ст. сахарного песка, 1 ст. очищенных грецких орехов.

Смешать муку и масло, порубить в масляную крошку. Яйца смешать со сметаной, добавить соду. Хорошо размешать и вылить смесь в посуду с мукой. Размешать. Скатать в шар и положить на холод на полчаса-час. Тем временем орехи смолоть в кофемолке и растереть с сахаром.

Разделить тесто на 5 частей, скатать в виде шариков. Раскатать первый шарик, выложить в форму, смазать растопленным маслом, посыпать ореховой начинкой. Затем то же самое проделать с оставшимися частями теста. Получится пять слоев, последний слой смазать не маслом, а яйцом.

Подержать в предварительно прогретом аэрогриле 15–20 минут при температуре 235 °С, чтобы образовалась корочка, на низкой скорости.

Вынуть пахлаву из аэрогриля, разрезать на квадраты, на каждый выложить по целому орешку, залить топленным маслом и поставить допекаться в аэрогриль до полной готовности, когда зарумянится корочка, на 20 минут. Готовую пахлаву смазать медом.

СЛОЕННЫЙ ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ

250 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахара, 5 яиц, 1 пакетик ванильного сахара, соль, 125 г крахмала, 125 г муки, 150 г шоколада.

Хорошо взбить размягченное масло с сахаром. Добавлять по одному яйца, тщательно взбивая, потом добавить соль, ванильный сахар и соду. В конце всыпать муку с крахмалом и хорошо перемешать.

Смазать форму, влить в нее тесто, разровнять и выпекать в сильно разогретом аэрогриле 1–2 минуты, пока лепешка теста не подрумянится. Потом вынуть форму, нанести еще 2 ст. л. теста, снова поставить в аэрогриль на 1–2 минуты. Так продолжать, пока все тесто не кончится.

Готовый торт вынуть из формы, слегка остудить и смазать со всех сторон растопленным шоколадом.

ПИЦЦА

1 яйцо, полстакана муки, полстакана сметаны, щепотка соды, соль.

Для начинки: 3 консервированных или 2 свежих помидора, 300 г мясных копченостей (сосиски, ветчина и т. п.), 150 г сыра, 50 г маслин или оливок, орегано.

Хорошо перемешать все компоненты теста кроме соды, соду добавить в самом конце в смеси с 1 ч. л. воды и быстро вылить тесто в форму для пиццы. Выпекать 10 минут

в разогретом заранее аэрогриле. Тесто должно перестать быть жидким.

Выложить на тесто помидоры, на них выложить мясные продукты, оливки, нарезанные кружочками, посыпать все орегано и тертым сыром. Допечь пищу еще 5–7 минут, пока сыр не расплавится.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
Суп в аэрогриле	
Щи в горшочках.....	5
Суп из куриных потрохов.....	5
Сырный суп с тыквой.....	6
Суп гороховый.....	6
Суп-пюре с гречками.....	7
Суп с фрикадельками.....	8
Луковый суп.....	8
Суп из трех видов мяса.....	9
Фасолевый суп.....	9
Ирландское рагу по мотивам Джерома.....	10
Солянка.....	10
Закуски в аэрогриле	
Чесночные пальчики.....	12
Сырные хлебцы.....	12
Острые закуски-ассорти из сухариков и орешков.....	13
Быстрый жульен в булочках.....	13
Сырное печенье с маслинами.....	14
Сыр в панировке.....	14
Грудинка с черносливом на шпажках.....	14
Сырные чипсы с орехами.....	15
Запеченный пащтет.....	15
Мини-шашлычки.....	16
Мясо в аэрогриле	
Окорок в розмарине и красном вине.....	17
Шашлык.....	18
Медальоны на решетке.....	18
Копченое сало.....	19
Шейка, запеченная в фольге.....	19
Ребрышки с фасолью.....	20
Домашняя буженина.....	20
Копченая грудинка.....	21
Запеченное мясо с картофелем.....	22
Кролик в сметанном соусе.....	22
Печень с яблоками.....	22
Паровые котлетки с грибным соусом.....	23
Праздничное мясо.....	24
Свинные ребрышки в апельсиновой глазури.....	24
Ребрышки в медовом маринаде.....	25
Пасхальный мясной рулет.....	25
Птица в аэрогриле	
Курица-гриль с пивом.....	27
Жульен-омлет.....	28
Курица в панировке.....	28
Гавайский пашлык из грудки с овощами.....	29

Куриные грудки с сыром и копченой грудинкой	29
Курица с пряными маслинами	30
Окорочка в пряной майонезной корочке.....	30
Курица с грецкими орехами	30
Курица по-арабски.....	31
Копченая курица.....	32
Курица с черносливом	32
Курица в сметане.....	33
Крылышки к пиву в остром соусе	33
Ножки фаршированные	33
Куриные ножки с картофелем по-деревенски.....	34

Рыба в аэрогриле

Скумбрия холодного копчения	35
Шука горячего копчения	36
Стейки из красной рыбы	36
Рыба в красном маринаде	37
Рыба в белом вине.....	37
Караси в сметане	38
Жареный сом с травами.....	38
Запеканка из красной рыбы с картофелем	38
Горбуша в майонезе.....	39
Треска с сыром	39

Овощи и грибы в аэрогриле

Картофель по-деревенски, ломтиками с паприкой	40
Печеный картофель с салом	41
Запеканка из разных видов капусты.....	41
Кабачки, фаршированные грибами	41
Лодочки из баклажанов с мясом	42
Печеная кукуруза	42
Картофель с грибами в сметане.....	43
Печеная фасоль	43
Картофель в сливках	43
Картофельная запеканка с брынзой.....	44
Тушеная чечевица с мясом.....	44
Фаршированный перец.....	45
Запеченные помидоры с сыром.....	45
Фаршированные грибы	46

Крупы и макароны в аэрогриле

Рассыпчатая гречневая каша с луком.....	47
Фаршированные каннелони.....	48
Лазанья	48
Пельмени, запеченные в сметане.....	49
Спагетти-гнезда с острым мясным соусом	49
Ачма	50
Рисовая каша с курагой	50
Пшеничная каша с морковью.....	51
Рисовый пудинг с грибным соусом	51
Яйца на шпинатной подушке	52
Яичница с сыром.....	52

Выпечка и сладкое в аэрогриле

Булочки.....	53
Пироги с капустой.....	54
Тарталетки с беконом.....	54
Тарталетки с брусникой	55
Творожные кексы.....	55
Английский кекс	56
Творожные ватрушки с абрикосами.....	56
Яблочная пастила.....	57
Яблочный пирог.....	57
Медово-сметанный торт.....	58
Пахлава	58
Слоеный песочный торт	59
Пицца	59