

50

рецептов

для

АЭРОГРИЛЯ



Составитель Е.С. Рзаева

Подписано в печать 5.02.2003. Формат 84×108<sup>1/32</sup>.  
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 10000 экз. Заказ № 474.

50 рецептов для аэрогриля / Сост. Е.С. Рзаева. — СПб.:  
П99 ООО «Издательство «Полигон», 2003. — 30, [2] с.

ISBN 5-89173-153-3

В брошюре приведены рецепты приготовления блюд на самой современной из кухонных машин — аэрогриле, или турбопечи. Вы сможете подражаться барашкиной по-португальски, рыбой по-гречески, овощами по-шпекки или хорошо известными запеченной курицей, омлетом, шарлоткой.

УДК 641  
ББК 36 997

Научно-популярное издание

## 50 рецептов для аэрогриля

Редактор А.А. Санникова  
Технический редактор И.В. Буздалева  
Компьютерная верстка Ю.А. Федоровой  
Корректор И.Б. Абилакова

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2: 953004 — научная и производственная литература

Гигиеническое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002 г.

ЛР ИД № 03073 от 23.10.00.

ООО «Издательство «Полигон».

194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40.

Тел: 320-74-24, тел./факс: 320-74-23 E-mail: polygon@rol.ru

Издание осуществлено при техническом содействии  
ООО «Издательство АСТ»

© ООО «Издательство «Полигон», 2002  
© А.В. Сергеев, дизайн обложки, 2002

ISBN 5-89173-153-3

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ФГУП

«Издательство «Самарский Дом печати»  
443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....5

## БЛЮДА ИЗ МЯСА

1. Ветчина с фасолью.....	7
2. Говядина по-охотничьи.....	7
3. Говядина, тушенная с картофелем.....	7
4. Жаркое из свинины.....	8
5. Мясо, тушенное с овощами.....	8
6. Свиные ножки с кислой капустой и горошком.....	9
7. Баранина по-португальски.....	9
8. Баранина с черносливом.....	10
9. Курица, запеченная в фольге.....	10
10. Курица с цветной капустой.....	10
11. Запеканка пастушья.....	11
12. Кубанские котлеты.....	11
13. Баклажаны с мясом.....	12
14. Запеченные пельмени.....	12
15. Чанахи.....	12
16. Язык по-французски.....	13
17. Пирожки картофельные с мясом.....	13

## БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

18. Карп по-матросски.....	15
19. Рыба, запеченная по-восточному.....	15
20. Рыба по-гречески.....	16
21. Щука, тушенная с хреном.....	16
22. Палтус в винном соусе.....	16
23. Рыба в суфле из сыра.....	17
24. Запеканка из рыбы и риса.....	17
25. Рыба на пару.....	18
26. Пицца «Дары моря».....	18
27. Тефтели из трески.....	18

## ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

28. Драчена картофельная с грибным соусом.....	20
29. Запеченный картофель.....	20
30. Баклажаны по-аджарски.....	20
31. Мамалыга.....	21
32. Запеканка с грибами.....	21
33. Овощи по-датски.....	22
34. Перец, фаршированный рисом и рыбой.....	22
35. Помидоры с брынзой.....	22
36. Овощное ассорти.....	23
37. Шпинат с картофелем.....	23
38. Омлет с помидорами.....	24
39. Омлет с цуккини.....	24

## ДЕСЕРТ

40. Яблочная запеканка.....	25
41. Творожная запеканка с ревенем.....	25
42. Кокосовое пирожное.....	25
43. Чернично-банановая пицца.....	26
44. Шарлотка.....	26
45. Яблоки, запеченные с курагой.....	27
46. Яблочный кекс.....	27
47. Пирог с черникой.....	28
48. Пудинг сливочный с орехами.....	28
49. Английский пудинг.....	28
50. Фруктовый торт.....	29
Полезные советы.....	30

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«И сел Иванушка-дурачок на аэрогриль...» Примерно так могла бы звучать старая русская сказка. Ведь аэрогриль — это наша русская печь, но на новый лад. Принцип работы у них одинаков: пища готовится в потоках горячего воздуха. Эта русская печь с европейским дизайном на сегодня самый совершенный кухонный прибор, наиболее экологичный. И экономичный, кстати, тоже: аэрогриль с успехом заменит тостер, ростер, гриль, духовку, шашлычницу и пароварку. В аэрогриле можно жарить, печь, запекать, варить, тушить, — да мало ли что понадобится хозяйке!

У аэрогриля множество достоинств. Все, что в нем готовится, сохраняет свои полезные вещества. Запеченные овощи даже не меняют естественный цвет. Что невозможно для аэрогриля, так это приготовить чересчур жирное блюдо. Лишний жир будет просто стекать на дно и не пригорит.

Прозрачные стенки позволят наблюдать за тем, как «поспевает» выбранное блюдо, а переворачивать, перемешивать его не стоит (нагрев идет равномерно со всех сторон). Плохо умеете готовить? Это легко поправимо. В аэрогриле есть таймер и кнопка управления температурой. Главное — задать нужный режим, хотя бы по нашей брошюре, — и можно смело заняться своими делами. В нужный момент звонок возвестит вам, что пора бы и за стол...

Аэрогриль компактен, удобен для переноски; в нем можно использовать самую разную посуду. Наконец,

он сам себя мост! Встроенная система самоочистки позволит забыть вам про горы невымытой посуды.

Можно долго говорить о плюсах, а можно упомянуть и о минусах. Главный, конечно, — дороговат аэрогриль. Но уж если ваша семья скопила на такого помощника, то отдых замученной хозяйке и вкусная, разнообразная еда обеспечены. А с таким минусом, как несоответствие температур и режимов у разных фирм-изготовителей, мы справимся вместе. Стоит лишь запомнить эту таблицу:

Режим	Температура	
	°C	°F
Слабый	150	300
Умеренно слабый	160	325
Умеренный	180	350
Умеренно горячий	210	425
Горячий	220	450
Очень горячий	260	525

С аэрогрилем легко экспериментировать. Например, изобретать собственные тосты — смотря что положить на кусок хлеба в режиме прогрева или соорудить тыквенно-лимонные цукаты (измельченные тыква и лимон в стеклянных горшочках в аэрогриле). Можно обмениваться рецептами по Интернету, можно разглядывать рекламы в метро «Сковородки уже не в моде», а можно довериться кулинарным книгам... В любом случае — приятного аппетита!

## 1. Ветчина с фасолью

700 г белой фасоли, 250 г ветчины, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка цедры лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, перец, соль, 1 стакан воды.

Фасоль замочить на ночь, затем промыть, смешать с луком (нарезанным ломтиками и обжаренным на растительном масле). Добавить нарезанную ломтиками ветчину, цедру лимона, соль, перец, воду. Тушить 20 мин при 160 °C. Готовую фасоль посыпать зеленым луком.

Отдельно подать отварной картофель и томатный соус.

## 2. Говядина по-охотничьи

800 г говядины, 70 г шпика, 2 ст. ложки 3%-го уксуса, 25 г ягод можжевельника, 1 луковица, 2 моркови, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 40 г корня сельдерея, 2 стакана воды,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки кориандра, 1 ч. ложка перца, соль.

Мясо нарезать на крупные куски, посолить, поперчить, опустить в маринад (уксус, можжевельник, кориандр). Продержать мясо в маринаде на холоде 2—3 дня. Затем в посуду к мясу добавить обжаренный шпик, лук, петрушку, морковь, сельдерей (нарезанные кубиками), залить водой. Тушить 10 мин при 200 °C.

Отдельно подать тушеную капусту.

## 3. Говядина, тушенная с картофелем

250 г говядины, 250 г вареного картофеля, 3 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 лимон, соль, перец, сахарный песок, жир.

Говядину нарезать кубиками, разогреть в жире и помять. Нарезанный кубиками вареный картофель, нарезанные стручки перца и томат-пасту добавить к мясу. Поставить в аэрогриль на 10 мин при 180 °С. Приправить соком лимона и сахарным песком, посолить, поперчить.

Подавать с белым хлебом.

#### **4. Жаркое из свинины**

250 г свинины, 250 г очищенных грецких орехов, 50 г грибов, 500 г помидоров, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, по 2 ст. ложки мелко нарезанных зеленого лука и петрушки, 2 стручка острого перца, 1/2 лимона, соль, перец, полоски омлета.

Мясо нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок измельчить, обжарить в масле. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу. Грибы нарезать тонкими дольками, добавить лук, петрушку, нарезанный кусочками перец. Все смешать с мясом, солью, перцем и тушить 10 мин при 180 °С. Отдельно за 10 мин сварить орехи, засыпав их в кипящую воду. Жаркое смешать с охлажденными и обсушенными орехами. Мясо и овощи переложить в прогретое глубокое блюдо и украсить крест-накрест полосками омлета. Посыпать зеленью, полить лимонным соком.

#### **5. Мясо, тушенное с овощами**

400 г говядины, 125 г шпика, 3 пера лука-порея, 250 г моркови, 2 баклажана, 150 г сельдерея, 100 г грибов, 2 стакана картофельного пюре, по 2 ст. ложки сливочного масла и панировочных сухарей, соль, перец.

Мясо, лук, сельдерей, морковь, грибы пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Баклажаны ошпарить кипятком и снять с них кожицу. В смазанную маслом форму положить картофельное пюре,

сверху — фарш из мяса и овощей с грибами, затем — нарезанные тонкими ломтиками баклажаны, на них — кубики шпика. Все посыпать сухарями, сверху разложить кусочки сливочного масла. Все тушить 15 мин при 160 °С.

#### **6. Свиные ножки с кислой капустой и горошком**

4 свиные ножки, 400 г очищенного зеленого горошка, 1 кг квашеной капусты, 1 луковица, 5—6 ягод можжевельника, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка майорана, 2 стакана воды, соль.

Горох замочить на ночь, затем промыть, добавить майоран, соль и отварить в 1 стакане воды в аэрогриле за 20 мин при 200 °С. Затем, вынув горох, протереть его через сито. Свиные ножки залить стаканом воды, добавить лук, лавровый лист, можжевельник и поместить в аэрогриль. Тушить 20 мин при 200 °С. Затем приподнять свиные ножки, на дно кастрюли положить квашеную капусту и вновь поместить в аэрогриль на 25 мин при 180 °С. Протертый горох выложить на блюдо вместе со свиными ножками и тушеной капустой. Отдельно подать отварной картофель и горчицу.

#### **7. Баранина по-португальски**

4 бараньи лопатки, 1/2 стакана сухого красного вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса (или 1 ст. ложка лимонного сока), 3 дольки чеснока, 1 луковица, 4 головки гвоздики, 1/4 ч. ложки молотой гвоздики, 1 ст. ложка хмели-сунели.

Приготовить маринад: в вино добавить растительное масло, уксус (или сок лимона), толченый чеснок, измельченный лук, пряности. Залить маринадом бараньи лопатки, оставить на 6 ч. Готовое мясо положить на нижнюю подставку в аэрогриль и запекать 10—12 мин при 200 °С.

## 8. Баранина с черносливом

750 г баранины (грудинки), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/4 ч. ложки корицы, 120 г чернослива, 1 ч. ложка сахарного песка, перец, соль.

Чернослив, удалив из него косточки, замочить на 6 ч. Баранину нарезать узкими кусочками (до 5 см), добавить измельченный лук и слегка обжарить в аэрогриле 5 мин при 220 °С. Затем добавить специи, чернослив, сахарный песок, муку, все перемешать и залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо. Тушить в аэрогриле 15 мин при 160 °С.

Подавать с рассыпчатым рисом.

## 9. Курица, запеченная в фольге

500 г куриного мяса, 1 ст. ложка десертного вина или ликера, 1 ч. ложка сахарного песка, 2 ч. ложки крахмала, 1/4 ч. ложки молотого перца, 2 дольки чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 морковь, 50 г свежих или консервированных грибов, по 3 ст. ложки соцветий цветной капусты и брокколи, фольга.

Натереть морковь на крупной терке, мелко нарезать чеснок и грибы. Кусочки курицы обвалить в крахмале, смешать все остальные компоненты и опустить в них мясо. Поставить в холодильник на час. На середину листа фольги выложить овощи из маринада, сверху положить мясо. Завернуть фольгу так, чтобы не вытек сок. Запекать 20 мин при 180 °С.

## 10. Курица с цветной капустой

1 курица (около 1 кг), 500 г свежей или замороженной цветной капусты, по 1 ст. ложке сметаны, сливочного масла, крошек белого хлеба, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки тертого сыра, перец, соль.

Разрезанную на 4 части курицу посолить, поперчить, обвалить в хлебных крошках и положить в смазанную маслом форму на слой из мелких соцветий цветной капусты. Сметану смешать с бульоном, полученной смесью залить курицу и посыпать сыром. Запекать 30 мин при 180 °С.

## 11. Запеканка пастушья

300 г баранины, 2 стакана мясного бульона, 3 желтка, 600 г картофельного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки мелко нарезанного сельдерея, по 2 ст. ложки мелко нарезанных петрушки и репчатого лука, 1 долька чеснока, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, соль, жир.

Лук и сельдерей обжарить в масле, добавить растертый чеснок, нарезанную маленькими кубиками баранину, петрушку, влить бульон, посолить, поперчить. Смешать картофельное пюре с яичными желтками и выложить слоем в 3 см в смазанную жиром форму, сверху положить мясную начинку, затем — оставшуюся картофельную массу. Выпекать 8 мин при 160 °С.

## 12. Кубанские котлеты

500 г говядины или свинины, 1/2 стакана молока, 4 луковицы, 3 ст. ложки топленого жира, 50 г российского сыра, 50 г очищенных грецких орехов, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанных петрушки с укропом, 6 ст. ложек молотых сухарей, перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку, поперчить, добавить измельченный обжаренный лук и снова перемолоть. Массу хорошо перемешать, добавляя молоко, и разделить на лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш из обжаренных орехов, натертого сыра, измельченного крутого яйца, зелень. Лепешки завер-

нуть, зацепить края, обвалить в молотых сухарях. Жарить на высокой подставке 5—7 мин при 200 °С.

### 13. Баклажаны с мясом

По 400 г говядины и свинины, 3 баклажана, 6 яиц, 200 г растительного масла, 0,5 л молока, 1 луковица, 3 помидора, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, перец, соль.

Баклажаны вымыть, подсушить, поставить в горячую духовку. Когда кожица на них сморщится, вынуть овощи и снять с них кожицу. Затем разрезать баклажаны на полоски, посолить, слегка отжать и обсушить. Каждую полоску обвалить в муке и яйце. В смазанную маслом форму уложить слой баклажанов, на него — слой рубленого мяса, снова слой баклажанов, мясо и т. д. (сверху должны быть баклажаны). Посыпать сверху измельченными луком, петрушкой, уложить дольки помидоров. 5 яиц взбить, соединить с молоком, залить подготовленное блюдо, посолить, поперчить. Запекать 30 мин при 180 °С.

К этому блюду хорошо подходит салат из свежих овощей.

### 14. Запеченные пельмени

1 пачка пельменей, 3 желтка.

Замороженные пельмени смазать яичным желтком; запекать в разогретом аэрогриле 20 мин при 180 °С.

Подавать как в горячем, так и в холодном виде к пиву.

### 15. Чанахи

500 г баранины, 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 луковица, зелень петрушки или кинзы, соль, перец, 2 стакана воды.

Баранину нарезать небольшими кусками, положить в глиняный горшок. Туда же добавить мелко нарезанный лук, нарезанный ломтиками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень. Все посолить, поперчить и залить 2 стаканами воды. Тушить 25 мин при 200 °С.

Готовое блюдо подавать в той посуде, в которой его готовили.

### 16. Язык по-французски

1 говяжий язык, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана белого вина, цедра половины лимона, 2 ст. ложки изюма, 10 зерен миндаля, 1/2 ч. ложки соли, бульон от языка.

Язык положить в кастрюлю, залить соленой водой, накрыть крышкой и поместить в аэрогриль на 35—40 мин при 160 °С. С готового языка снять кожу, нарезать ломтиками в 1 см. На слабом огне растопить сахарный песок с 1 ст. ложкой воды, добавить масло и муку, все хорошо перемешать. Сверху положить куски языка, посыпать их изюмом, дробленным миндалем, крупно натертой цедрой лимона. Залить бульоном от сваренного языка так, чтобы жидкость слегка покрывала мясо. Готовить в аэрогриле 3—5 мин при 180 °С.

Подавать холодным.

### 17. Пирожки картофельные с мясом

500 г картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана сметаны или молока, 2 яйца, 1 яичный желток, 25 г дрожжей, 1,5 стакана муки, 1 ч. ложка сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 800 г говядины, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 3 луковицы, соль, перец, вода, 2 ст. ложки крепкого бульона.

Сваренный в коже картофель очистить, натереть на терке, смешать с разведенными в подслащенном молоке или сметане дрожжами, добавить муку и яйца, посолить. Вымешивать тесто, пока оно не будет отставать от рук. Оставить в теплом месте на час, затем раскатать в пласт толщиной в палец и вырезать стаканом кружочки.

Для начинки нарезать мясо кусочками по 40—50 г, поджарить на масле с луком, добавить воду и потушить. Затем мелко порубить, посолить, поперчить, добавить крутые рубленые яйца, влить 2 ст. ложки крепкого бульона. Все перемешать.

На один из кружков теста положить начинку, сверху накрыть другим кружком, края защепить. Пирожки смазать яичным желтком, уложить в смазанную растительным маслом форму, выпекать 15—18 мин при 200 °С.

Хозяйкам на заметку, как:

< приготовить мясо по-французски. 100 г свинины нарезать кусочками, положить на дно порционного горшочка, полить майонезом. Сверху уложить слой из 2 тертых картофелин, залить майонезом. Затем — слой из нарезанной луковицы, майонез, 50 г тертого сыра, майонез. Готовить на нижней решетке 30 мин при максимальных температуре и скорости.

< сделать шашлык. Баранину нарезать кусочками, посолить, поперчить. Замочить мясо в светлом пиве на 12 ч. На дно аэрогриля насыпать смоченную водой оливковую стружку. Нанизать на шампуры мясо, колечки лука и перца. Запекать на решетках 15—20 мин при 235 °С и скорости Med.

### 18. Карп по-матроски

1 кг карпа, 100 г сала, по 1 луковице, моркови, кубик рыбного бульона, по 1 корню петрушки и сельдерея, 10 небольших шампиньонов, 5—6 горошин черного перца, 2 головки гвоздики, 1/2 стакана воды, 1/4 стакана красного вина, 1 ч. ложка муки, 1/4 ч. ложки соли.

Рыбу очистить, удалить жабры. На дно формы выложить нарезанные корни и тонкие ломтики сала. Сверху положить рыбу целиком, обложить ее шампиньонами, залить смесью вина и бульона. Добавить специи и запекать 15—20 мин при 180 °С.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить шампиньонами. Соус слить, процедить, заправить мукой и довести до кипения при непрерывном помешивании. Приготовленным соусом залить рыбу.

### 19. Рыба, запеченная по-восточному

1 кг жирной рыбы (скумбрии, камбалы, палтуса), 100 г зеленого лука, 1/2 ч. ложки порошка имбиря, 2 стакана десертного вина, 1/2 стакана воды, 2 дольки чеснока, 1/2 ч. ложки соли, фольга.

Лук мелко нарезать, чеснок растереть с солью, добавить остальные приправы, дать настояться 20 мин. Этой смесью с обеих сторон обмазать каждый кусок рыбы (или отдельную рыбку), завернуть в фольгу, оставив сверху небольшую щель для выхода пара. Уложить рыбу в плоскую форму, на дно аэрогриля налить 1/2 стакана воды. Запекать при 180 °С в течение 10—20 мин в зависимости от размеров рыбы.

## 20. Рыбапо-гречески

1 кг кефали или форели, 1 луковица, 3 пера лука-порея, 2 помидора, 4 дольки чеснока, мякоть 1 лимона, 1/4 стакана растительного масла, 1/2 стакана белого вина, 1 стакан воды, 1 лавровый лист, 4 веточки петрушки, по 1/4 ч. ложки шафрана и молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.

У рыбы отрезать голову, хвост, плавники, залить их водой и за 10 мин при 160 °С сварить в аэрогриле рыбный бульон. Мелко нарезать лук, лук-порей, помидоры. Чеснок растереть с солью и мякотью лимона. Все тщательно перемешать и выложить на дно смазанной маслом формы. Сверху в один слой разложить рыбу, нарезанную на кусочки по 100 г, добавить специи, 2 веточки петрушки, масло, вино и процеженный через сито рыбный бульон. Поместить в аэрогриль на 10—12 мин при 200 °С. Рыбу выложить на блюдо, посыпать оставшейся мелко нарезанной петрушкой и залить процеженным отваром.

## 21. Щука, тушенная с хреном

1 кг щуки, 1 корень хрена, по 1 стакану сметаны и воды, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

Хрен почистить, натереть на крупной терке, залить стаканом кипятка и сразу же слить воду. Щуку нарезать ломтиками толщиной 2—3 см, в один слой уложить в смазанную маслом форму. Сверху положить хрен, поперчить, посолить, залить сметаной. Тушить 20 мин при 180 °С.

## 22. Палтус в винном соусе

1 кг очищенного палтуса, по 2 стакана красного столового вина и кипяченой воды, 2 луковицы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 дольки чеснока, 3 веточки

петрушки, 2 веточки кинзы, 1 лавровый лист, 8 бутонов гвоздики, соль, мускатный орех (щепотка).

Рыбу нарезать кусками по 100 г, уложить на дно кастрюли в один слой, посыпать нарезанным кольцами луком, мелко нарезанной петрушкой, пряностями, солью. Залить вином и водой, накрыть крышкой и варить в аэрогриле 8—10 мин при 220 °С, затем еще 3—4 мин при 160 °С. Готовую рыбу выложить на блюдо, бульон процедить и поставить в аэрогриль на 3—4 мин при 220 °С. Грецкие орехи растереть с чесноком, добавить в бульон и 5 мин подержать в тепле. Рыбу залить этой смесью и посыпать мелко нарезанной кинзой.

## 23. Рыба в суфле из сыра

900 г филе жирной рыбы (камбалы, кефали, палтуса), 100 г сливочного масла, 6 яиц, 120 г твердого сыра, перец, соль.

Филе свернуть трубочками, обвязать нитками, уложить в форму на растопленное сливочное масло, посолить, поперчить. Поставить в аэрогриль на 5 мин при 180 °С. Яйца взбить, смешать с натертым сыром, смесь вылить на рыбу и снова поставить в аэрогриль на 8—10 мин при 220 °С.

## 24. Запеканка из рыбы и риса

600 г рыбного филе, 1 стакан вареного риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, соль, перец.

В смазанную маслом форму положить слой вареного риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны, томатной пасты, соли, перца, зелени. Сверху положить кусочки масла, залить смесью взбитого яйца и молока. Запекать 10 мин при 220 °С.

Подавать с салатом из свежих огурцов.

## 25. Рыба на пару

1 кг скумбрии (или любой жирной рыбы), 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана воды, по 1 ст. ложке мелко нарезанных укропа, петрушки, эстрагона, 1/4 ч. ложки молотого красного перца, 1/2 ч. ложки соли, фольга.

Рыбу посолить, поперчить, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком. Завернуть в фольгу, плотно защебив края, чтобы не вытек сок. На дно аэрогриля налить 1/2 стакана воды. В посуду для запекания положить завернутую в фольгу рыбу. Запекать 10 мин при 180 °С.

## 26. Пицца «Дары моря»

Для теста: 1,5 стакана муки, 2 ч. ложки сухих дрожжей, 1/3 стакана теплой воды, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 100 г мяса крабов (без жидкости), 100 г очищенных вареных креветок, 75 г (банка) консервированных мидий или устриц (без жидкости), 100 г мягкого сыра (сулугуни), 3 ст. ложки кетчупа, 3 веточки петрушки.

Дрожжи и сахарный песок развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать с маслом, яйцом и мукой. Тщательно вымесить. Раскатать в кружок диаметром около 30 см. Форму смазать маслом, разложить тесто, приподняв края. Тесто смазать кетчупом, затем по очереди выложить слои мяса крабов, креветок и устриц. Посыпать тертым сыром и мелко нарезанной петрушкой. Выпекать на высокой подставке 12 мин при 220 °С.

## 27. Тефтели из трески

По 600 г трески и картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана воды, перец, соль, растительное масло.

Отваренную треску очистить от кожи, удалить кости и размять (можно пропустить через мясорубку). Сме-

шать с вареным картофелем или картофельным пюре, добавить яйца и растопленное сливочное масло, соль, перец. Сформовать из этой массы шарики, обвалять их в муке, уложить в смазанную растительным маслом посуду. Добавить 1/2 стакана воды. Готовить 7—8 мин при 180 °С.

Хозяйкам на заметку, как:

< приготовить рыбу по-монастырски. Филе рыбы порезать кусочками, 2 луковицы нарезать кольцами, 4 моркови натереть. Сделать соус из 150 г томатной пасты, 2 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложек уксуса, 3 ст. ложек сахарного песка. Рыбу положить на противень, сверху — лук и морковь, залить соусом. Запекать на средней решетке 30 мин при 260 °С и скорости Med;

< сделать рыбный шашлык. Нарезать горбушу кусочками толщиной по 0,5 см, посолить, смазать майонезом. Сбрызнуть лимонным соком и замариновать на час. Нанизать поочередно рыбу, кружочки помидоров и лука на шампуры. Запекать на решетках 25 мин при 260 °С и скорости Low.

< закоптить рыбу. Сочную рыбу разделить, посолить, смазать препаратом для копчения. Завернуть в целлофан, положить на час мариноваться. На дно аэрогриля насыпать ольховой стружки. Коптить рыбу на средней и верхней решетках 35—40 мин при 120 °С и скорости Med.

## 28. Драчена картофельная с грибным соусом

600 г картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. ложки пшеничной муки, 6 сушеных грибов,  $\frac{2}{3}$  стакана воды, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, перец, соль.

Отваренный и охлажденный картофель растереть, добавив 1 ст. ложку муки и яйца. Поперчить, посолить. Массу поместить в смазанную растительным маслом форму, запекать 8—10 мин при 180 °С.

Приготовить грибной соус. Грибы замочить на несколько часов в холодной воде, промыть и отварить до готовности. Затем грибы вынуть, а в отвар добавить муку, пассерованную на сливочном масле, и варить до полуготовности. Отвар процедить, вновь довести до кипения, посолить. Добавить пассерованный лук с грибами и варить 10—15 мин.

Готовую драчену нарезать на куски и полить грибным соусом.

## 29. Запеченный картофель

12 картофелин среднего размера,  $\frac{1}{4}$  стакана растительного масла, соль, красный молотый перец.

Картофель почистить, помыть и обсушить. Каждую картофелину разрезать вдоль (не до конца) на 4—5 частей, все тщательно смазать растительным маслом, посолить и поперчить. Запекать на нижней решетке 25 мин при 240 °С.

## 30. Баклажаны по-аджарски

1 кг баклажанов, 4 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана белого сухого вина, 2 луковицы, 4 дольки

чеснока, 8 помидоров, 50 г оливок без косточек, 2 бутона гвоздики, 10 зерен миндаля, 1 лавровый лист, по 1 веточке тимьяна и майорана, щепотка мускатного ореха, перец, соль.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью и оставить на 20 мин, затем промыть и обсушить. Половину измельченного лука и чеснока положить в форму, смазанную маслом. Выложить в нее баклажаны, нарезанные кружочками помидоры, оливки, дробленый миндаль, сверху посыпать оставшимся луком, чесноком, листьями тимьяна и майорана. Поперчить, сбрызнуть маслом и вином, добавить пряности. Форму накрыть крышкой. Тушить 20—25 мин при 200 °С.

## 31. Мамалыга

800 г консервированной кукурузы, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана манной крупы, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, соль, щепотка мускатного ореха.

Кукурузу протереть, добавить взбитые яйца, мускатный орех, зелень, манную крупу, соль. Перемешанную массу выложить в смазанную растительным маслом форму. Готовить 15—20 мин при 190 °С.

Подавать с растопленным маслом или сметаной, посыпав сахарным песком и корицей.

## 32. Запеканка с грибами

По 400 г грибов и черствого белого хлеба, 0,5 л молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, соль.

Хлеб нарезать кусками и залить молоком. Когда он размокнет, перемешать до получения однородной массы. На масле поджарить мелко нарезанные грибы, лук, добавить хлебную массу. Все вымешать, прогревая на

огне, пока масса не начнет отставать от стенок посуды, затем охладить. Добавить яичные желтки, соль, петрушку, взбитые белки и поместить в смазанную маслом форму. Запекать 10 мин при 200 °С.

Отдельно подать салат из свежих овощей.

### **33. Овощи по-датски**

4 моркови, 200 г лука-пороя, 300 г савойской капусты, 5 шт. картофеля, 4 луковицы, 1/2 ст. ложки растительного масла, 300 г шпика, соль, перец, тмин.

В глубокую сковороду налить растительное масло, выложить нарезанную длинными полосками морковь, кубики лука-пороя, кубики картофеля, разделенную на мелкие части капусту. Сковороду с овощами поместить на высокую подставку и готовить 4—5 мин при 200 °С. Потом перемешать, посолить, добавить специи. Сверху уложить ломтики шпика так, чтобы они покрывали овощи. Поместить в аэрогриль на 6—8 мин при 220 °С.

### **34. Перец, фаршированный рисом и рыбой**

8 стручков сладкого перца, 1 банка сардин в масле, 2 стакана вареного риса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Стручки сладкого перца промыть и очистить от семян. Каждую сардину разделить пополам, смешать с маслом из банки, рисом, рубленным яйцом, солью, перцем, петрушкой. Полученной массой наполнить стручки перца. В кастрюлю налить немного воды и опустить в нее перец. Тушить 10 мин при 160 °С.

Подавать в горячем виде с белым хлебом.

### **35. Помидоры с брынзой**

500 г крепких помидоров, 200 г брынзы, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. ложки мел-

ко нарезанной петрушки, 1/2 стакана сметаны, перец, соль.

С помидоров срезать верхушку, удалить мякоть с семенами и перевернуть помидоры, дав им обсохнуть. Из мякоти помидоров, 2 ст. ложек сливочного масла и измельченного лука приготовить соус и протереть его через сито. Раздавить брынзу вилкой, смешать со взбитым яйцом, перцем и 1 ст. ложкой петрушки. Этой массой наполнить помидоры, сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Все залить приготовленным соусом, посолить. Тушить 10—15 мин при 180 °С. Перед подачей соус смешать со сметаной, помидоры посыпать петрушкой. Отдельно подать кукурузную кашу.

### **36. Овощное ассорти**

1 головка цветной капусты (200—300 г), по 200 г белой фасоли и капусты-брокколи, 1 красный сладкий перец, 3 моркови, 10 грецких орехов, по 2 ст. ложки сливочного и растительного масла, красного десертного вина, 3 стакана воды, соль, перец.

Фасоль замочить на ночь в 3 стаканах воды. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, положить вместе с фасолью. Перец и морковь нарезать на тонкие ломтики, добавить к капусте с фасолью и поставить в аэрогриль на 15—17 мин при 180 °С.

Для соуса смешать в небольшой миске сливочное и растительное масло, разогреть на плите. Влить туда вино, положить измельченные орехи, соль, перец. Все перемешать и, помешивая, греть 1 минуту. С овощей слить лишнюю жидкость, залить ореховым соусом и подавать к столу.

### **37. Шпинат с картофелем**

По 1 кг шпината и отварного картофеля, 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложка

измельченных орехов, 1 ломтик размоченного белого хлеба, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

Натереть картофель, добавить 1 яйцо, муку и перемешать в однородную массу. Все посолить и выложить на дно смазанной маслом формы. По краям в тесте сделать желобок. Хорошо промытый шпинат нарезать, смешать с остальными продуктами, положить в желобок, посыпать сухарями и сбрызнуть маслом. Запекать 10 мин при 180 °С.

### 38. Омлет с помидорами

4 яйца, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки молока, 2 средних помидора, 6 перьев зеленого лука, 1 ч. ложка растительного масла, 1/4 ч. ложки соли.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и зерен, мелко нарезать. Лук нарезать кусочками длиной 1—2 см. Яйца взбить, добавить разведенную в молоке муку, снова взбить, посолить. Форму для омлета (из огнеупорного стекла) смазать растительным маслом. Помидоры и лук перемешать с яичной массой, вылить в форму. Запекать на нижней решетке 15—18 мин при 160 °С.

### 39. Омлет с цуккини

5 яиц, 2 средних цуккини, по 2 ст. ложки растительного и сливочного масла, сливок, тертого сыра, 1 долька чеснока, по 1/4 ч. ложки перца и соли.

Цуккини очистить, нашинковать тонкими ломтиками, обжарить на плите в смеси растительного и сливочного масла. Добавить чеснок, растертый с солью. Все перемешать, выложить в смазанную маслом форму для омлета. Яйца взбить со сливками, сыром и перцем. Этой смесью залить цуккини, перемешать. Готовить на нижней решетке 15 мин при 160 °С.

### 40. Яблочная запеканка

300 г белого хлеба, 400 г яблок, 1 стакан молока, 4 яйца, 100 г сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, по 2 ст. ложки изюма и сливочного масла, соль.

С хлеба срезать корку, нарезать его тонкими ломтиками. Яйца взбить, добавить молоко, 50 г сахарного песка, соль. Яблоки почистить, нарезать дольками, засыпать сахарным песком. В смазанную маслом форму положить слой хлеба, намоченного в смеси молока и яиц, слой яблок и изюма. Наполнив форму, залить ее оставшейся жидкостью. Сверху положить кусочки масла и запекать в аэрогриле 15—20 мин при 180 °С.

Подавать с фруктовым соком.

### 41. Творожная запеканка с ревенем

По 400 г черствого белого хлеба, творога и ревеня, 100 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 4 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ч. ложка лимонной цедры.

Ревень нарезать, засыпать 100 г сахарного песка, дать постоять. С хлеба снять корочку, мякоть нарезать кубиками, обжарить в масле. Творог смешать с оставшимся сахарным песком и цедрой. В смазанную маслом форму положить слой хлеба, слой творожной массы, слой ревеня. Все залить смесью взбитых яиц и молока. Запекать 15 мин при 160 °С.

Подавать с сиропом от ревеня.

### 42. Кокосовое пирожное

250 г мякоти кокосовых орехов, 3 стакана молока, по 1 ст. ложке крахмала и сахарного песка, 1/2 пакетика

ванильного сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки изюма, 1/2 ч. ложки корицы.

Крахмал развести в 1/2 стакана холодного молока. Остальное молоко вскипятить, добавить в него разведенный крахмал и, постоянно помешивая, довести до кипения. Затем добавить натертую на крупной терке мякоть кокосов, изюм, сахарный песок, ванильный сахар, взбитые с коньяком яйца. Готовую смесь разложить по формочкам, сверху посыпать корицей. Запекать 5 мин при 200 °С.

### 43. Чернично-банановая пицца

Для теста: 1 стакан муки, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сухих дрожжей.

Для начинки: 3/4 стакана черники, 2 банана, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 ч. ложки топленого молока, 150 г сырковой массы, 2 ч. ложки сахарного песка.

Муку тщательно растереть с маслом. Дрожжи развести теплым молоком, влить в смесь муки и масла и месить, пока тесто не станет гладким и однородным. Тесто раскатать в круг диаметром около 30 см, уложить в смазанную маслом форму, слегка приподнять края. Ровным слоем выложить сырковую массу, сверху положить нарезанные кружками бананы и засыпать черникой. Края теста смазать маслом. На чернику положить измельченные орехи и сахарный песок, края защепить. Выпекать 10—12 мин при 200 °С.

Подать в горячем виде.

### 44. Шарлотка

500 г яблок, 600 г белого хлеба, 3 яйца, 1,5 стакана молока, 1/2 стакана сахарного песка, 1/2 ч. ложки корицы, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ч. ложка маргарина.

Нарезать хлеб тонкими ломтиками. Взбить яйца с молоком и сахарным песком. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Форму смазать маргарином, половину ломтиков хлеба выложить в один ряд, залить половиной яичной смеси. Сверху ровно разложить яблоки, посыпать сахарной пудрой и корицей, накрыть оставшимся хлебом, залить яичной смесью. Готовить на верхней решетке 20 мин при 160 °С.

### 45. Яблоки, запеченные с курагой

4 больших яблока, 2 ст. ложки сахарного песка, 8 шт. кураги, 4 грецких ореха, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин.

Курагу замочить на 3 ч, обсушить, пропустить через мясорубку с очищенными орехами. Яблоки вымыть, осторожно вынуть сердцевину, наполнить их смесью сахарного песка, орехов и кураги. Положить яблоки на блюдо, сверху — кусочки масла. Посыпать ванилином и запекать 10—12 мин при 200 °С.

### 46. Яблочный кекс

2 стакана мелко нарезанных яблок без кожуры, 1,5 стакана муки, 125 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка корицы, 1/4 ч. ложки мускатного ореха, 1/4 стакана изюма, 3/4 стакана измельченных грецких орехов, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя.

Сбрызнуть яблоки лимонным соком. Взбить в миксере сливочное масло, яйца и сахарный песок до получения однородной массы. Добавить разрыхлитель, муку, специи, орехи, изюм, в самом конце — яблоки. Осторожно перемешать, выложить в смазанную растительным маслом форму в виде кольца. Поместить в аэрогриль на 20 мин при 200 °С.

## 47. Пирог с черникой

Для теста: 350 г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 150 г маргарина, 5 ст. ложек воды, соль.

Для начинки: 500 г черники, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. ложки сливочного масла.

Муку, соль и разрыхлитель смешать с маргарином, постепенно добавляя по ложке воду, и замесить крутое тесто (пока оно не начнет отделяться от стенок посуды). Раскатать тесто, смазанную маслом форму на  $\frac{2}{3}$  наполнить тестом. Сверху разложить ягоды, слегка посыпать их мукой, затем — сахарным песком. Сверху положить кусочки сливочного масла. Накрыть оставшимся тестом. Выпекать 15 мин при 180 °С.

## 48. Пудинг сливочный с орехами

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 500 г сахарной пудры, 100 г очищенных орехов, 8 яиц, 1 пакетик ванильного сахара.

В кастрюле растопить  $\frac{2}{3}$  масла, замесить муку и прогреть. Затем, помешивая, постепенно добавить сливки. Прогреть массу на слабом огне, пока она не начнет отделяться от краев и собираться в ком. Охладить тесто, добавить в него яичные желтки, 100 г сахарной пудры, ванильный сахар, измельченные орехи. Взбить белки с остальной сахарной пудрой.  $\frac{1}{4}$  полученной массы белков положить в холодильник, остальные осторожно ввести в тесто. Положить тесто в смазанную оставшимся маслом форму и выпекать 10 мин при 220 °С. На слабом огне взбить  $\frac{1}{4}$  часть белков с сахарной пудрой до загустения и украсить пудинг.

## 49. Английский пудинг

50 г муки, 3 ст. ложки какао, 2 ст. ложки сливок, 60 г сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, 1 стакан паниро-

вочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки натертого миндаля,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соды.

Какао смешать с панировочными сухарями, добавить молоко, сливки и размачивать 10 мин. Масло растереть с 50 г сахарного песка, добавить желтки, муку, соду, а затем размоченные сухари, какао, миндаль, коньяк. Отдельно взбить белки с сахарным песком и добавить в тесто. Приготовленное тесто выложить в смазанную маслом форму. Форму поставить в посуду с водой так, чтобы вода была вровень с поверхностью пудинга. Все поместить в аэрогриль на 25 мин при 160 °С.

## 50. Фруктовый торт

450 г различных фруктов, 2 стакана муки, 150 г сливочного масла, по 1 стакану воды и сахарного песка, 2 яйца, по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки цедры лимона и соды, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей.

Промытые фрукты (без кожи и косточек), масло, сахарный песок, приправы положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и проварить 10 мин. Остудить, добавить соду, взбитые яйца. Затем всыпать муку, смешанную с разведенными дрожжами. Все перемешать. Форму для торта выстлать промасленной пергаментной бумагой, выложить на нее приготовленную массу и выпекать 20 мин при 180 °С.

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

[www.natahaus.ru](http://www.natahaus.ru)

## Полезные советы

◀ Если вы собрались готовить в аэрогриле суп, то лучше все составляющие сложить в порционные горшочки и залить кипятком. Суповые кубики положить в начале варки, соль — в конце.

◀ Для винегрета все овощи почистить, нарезать кубиками, сложить в фольгу и закрепить ее по краям скрепками. В фольге сделать несколько проколов. Готовить на нижней решетке 40—50 мин при максимальной температуре и скорости.

◀ Можно овощи приготовить по-другому. Залить замороженную смесь йогуртом, сметаной или майонезом, посыпать тертым сыром. Через 30 мин (350 °F, средняя скорость) блюдо готово.

◀ Положить кружочек очищенного и ошпаренного кипятком баклажана на решетку, сверху — кружочек лука, тертый сыр, майонез. Запекать 20 мин при 400 °F на высокой скорости.

◀ Оладьи в аэрогриле жарить на тонкой сковороде, смазанной маслом, на верхней решетке (в предварительно прогретом аэрогриле) 6 мин при 260 °C и скорости High.

◀ Для приготовления пирожков прогрейте аэрогриль. Выпекать на верхних и нижних решетках 15 мин при 180 °C и скорости Med.

◀ Банки с огурцами можно стерилизовать в аэрогриле 15 мин при 150 °C, скорость High. Банки сразу закатать.

◀ Аэрогриль может сушить зелень. Петрушку или укроп без длинных стебельков положить на стиммер на всех трех решетках уже прогретого аэрогриля. Сушить 20—30 мин при 120 °C при скорости Low.

◀ Хотите испечь яблоки? Удалить из них сердцевину, не прорезая. Внутри положить по 1 ч. ложке сахарного песка или меда. Запекать на стиммере 10 мин при максимальной скорости и температуре.

◀ Доступен вам и студень. В 4-литровую кастрюлю положить свиную голень, морковь, луковицу, 7 горошин перца, лавровый лист, соль. Залить горячей водой, закрыть крышкой. Поставить кастрюлю на нижнюю решетку, довести до кипения при 260 °C, затем включить температуру 120 °C. Студень готовится 6 ч при скорости High. После готовности посыпать нарезанным чесноком, разлить в емкости, остудить и поставить в холодильник.

◀ Курицу можно печь на решетке при 500 °F и высокой скорости.

◀ Мясо можно приготовить так: несколько тонких кусков натереть специями, чесноком или майонезом. На верхней решетке при 500 °F на высокой скорости прожарить его за 12—15 мин.

◀ Мясо и птицу перед готовкой лучше промариновать — быстрее приготовится блюдо.

◀ Сварить рис в аэрогриле, скорее всего, не получится.

◀ Положить бутерброд в аэрогриль и включить режим прогрева — тост будет хрустящим и теплым.

◀ Яйца в гриле можно только запекать (10 мин — всмятку, 15 мин — вкрутую при максимальных параметрах).

◀ Картофель перед приготовлением для образования корочки смазать майонезом, готовить 40 мин на средней решетке (на дно аэрогриля налить немного горячей воды).

◀ Первые 20 мин приготовления выпечку надо прикрывать фольгой.

◀ Бисквит в аэрогриле готовится 40 мин при 205 °C и минимальной скорости.

Аэрогриль позволяет свободно фантазировать, чего мы вам и желаем!