

Животовская Е. В.

БЛЮДА
ИЗ
АЭРОГРИЛЯ

Москва, 2017

УДК 641/642
ББК 36.99
Ж67

Животовская, Е. В.

Ж67 Блюда из аэрогриля / Е. В. Животовская. – М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. – 254 с.

ISBN 978-5-519-50796-7

В настоящее время все больше и больше людей стараются придерживаться здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является правильное питание. Аэрогриль — незаменимый помощник в приготовлении не только вкусных, но и полезных блюд, в которых после тепловой обработки сохраняется большая часть витаминов и минеральных веществ. В аэрогриле можно приготовить горячие бутерброды, закуски, пиццу, птицу-гриль, жаркое, тушеные блюда, супы в горшочках, пироги, торты, десерты и даже глинтвейны.

В нашей книге собраны замечательные рецепты для аэрогриля. Благодаря этой книге вы сможете порадовать себя и своих близких не только вкусной, но и полезной едой!

УДК 641/642
ББК 36.99
BIC WBS
BISAC СКВ000000

ISBN 978-5-519-50796-7

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017
© T8RUGRAM,
оформление, 2017

Введение

В настоящее время все больше и больше людей стараются придерживаться здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является правильное питание. Аэрогриль — незаменимый помощник в приготовлении не только вкусных, но и полезных блюд, в которых после тепловой обработки сохраняется большая часть витаминов и минеральных веществ. Еда из аэрогриля легко усваивается, содержит минимум холестерина и совсем не содержит канцерогенов. Продукты, жаренные или запеченные в аэрогриле, получаются сочными, с хрустящей корочкой, даже если готовятся без добавления жира.

Аэрогриль может заменить и тостер, и гриль, и коптильню, и фритюрницу, и шашлычницу, и микроволновую печь, и кухонную плиту. При этом он потребляет мало электроэнергии и не занимает много места на кухне. Принцип действия аэрогриля схож с работой конвекционной печи — продукты подвергаются тепловой обработке потоками горячего воздуха, который непрерывно циркулирует благодаря встроенному вентилятору.

В аэрогриле можно приготовить практически любые блюда — закуски, супы, жаркое, гарниры, пироги и торты, десерты, напитки. В продаже есть приборы с функцией горячего и холодного копчения. С их помощью можно коптить рыбу или мясо. В колбе аэрогриля можно сварить суп, кисель, компот и даже приготовить глинтвейн.

Горячие бутерброды, булочки и закуски

Бутерброды с сосисками и зеленым горошком

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сосиски, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Сосиски разрезать вдоль пополам. Ломтики хлеба смазать сметаной, выложить сверху сосиски.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3–5 минут. При подаче к столу украсить зеленым горошком.

Бутерброды с колбасой и баклажаном

Ингредиенты

4–6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г вареной колбасы, 1 баклажан, 4–6 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Баклажан вымыть, нарезать кружочками, посолить. Колбасу нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба, сверху выложить баклажаны.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с ветчиной и кетчупом

Ингредиенты

5–6 ломтиков батона, 100 г ветчины, 2 столовые ложки кетчупа, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики батона смазать маслом, положить на них ветчину. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу полить кетчупом.

Бутерброды с курицей и сыром

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сыра, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, положить мясо, посыпать тертым сыром. Бутерброды выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с телятиной и плавленым сыром

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г отварной телятины, 50 г плавленого сыра, 50 г сметаны, перец.

Способ приготовления

Телятину нарезать тонкими ломтиками, поперчить. Сыр нарезать кусочками.

Ломтики хлеба смазать сметаной, сверху положить ломтики телятины и кусочки сыра. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

**Бутерброды с говяжьей печенью
и помидором**

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г вареной говяжьей печени, 1 помидор, перец.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Печень нарезать ломтиками, положить на хлеб. Посыпать перцем, сверху положить кружочки помидора. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с салями и сыром

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г салями, 50 г сыра, 4 веточки петрушки.

Способ приготовления

Колбасу и сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть.

На хлеб положить сначала ломтик колбасы, затем сыра. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г жареных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить грибы, посолить, полить сметаной.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Бутерброды с копченой курицей

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г мяса копченой курицы, 1 столовая ложка майонеза, перец.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать ломтиками. Майонез смешать с перцем и смазать им хлеб. Мясо выложить на хлеб. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при темпера-

туре 250 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Булочки с сыром и колбасой

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г сыра, 100 г вареной колбасы, 30 мл кетчупа.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Колбасу нарезать кубиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить сыр и колбасу.

Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут. При подаче к столу полить кетчупом.

Булочки с курицей и сыром

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г жареного мяса курицы, 100 г сыра, 2 веточки зелени кинзы.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть. Сыр и мясо нарезать ломтиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить мясо и сыр. Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками кинзы.

Булочки «Сырные»

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г сыра, 50 г творога, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на терке, смешать с творогом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную смесь, поперчить. Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 7 минут.

Булочки с беконом

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 50 г сыра, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Бекон нарезать ломтиками. Сыр смешать с майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить бекон и приготовленную смесь. Булочки выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 5–7 минут.

Сосиски с сыром и яйцами

Ингредиенты

5–6 сосисок, 100 г сыра, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 огурца, 2 чайные ложки муки, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром, смазать полученной массой сосиски. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать при температуре 205 °С и средней скорости вентилятора в течение 4 минут. При подаче к столу оформить кружочками огурцов.

Колбаса с кабачками

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу, посолить и запекать при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора в течение 7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина в сухарях

Ингредиенты

300 г ветчины, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка кетчупа.