



# Содержание

7 Введение

## РЕЦЕПТЫ

- 10 Яйца кокот
- 12 Гранола с орехами, медом  
и яблочными чипсами
- 15 Творожная запеканка  
с апельсиновой цедрой
- 16 Рассыпчатые сконы к завтраку
- 18 Цезарь с курицей гриль и сухариками
- 21 Салат с запеченной тыквой и сыром  
с голубой плесенью
- 22 Халуми в пите с овощами
- 25 Брускетты с запеченным перцем  
и помидорами черри
- 27 Жюльен с лисичками  
и белыми грибами
- 28 Бабагануш

- 31 Баклажаны в азиатском стиле
- 34 Запеченный камамбер с овощами гриль и гриссини
- 37 Стейк по-аргентински с соусом чимичурри
- 40 Ростбиф с овощами гриль
- 43 Медальоны из свинины в ягодном соусе
- 44 Кебабы с мятно-йогуртовым соусом
- 46 Шведские фрикадельки с ягодным соусом
- 49 Мусака
- 52 Мини-шницели в кукурузной обсыпке
- 55 Рулеты из куриного филе с ветчиной и тимьяном
- 56 Пай с курицей и грибами в горшочке
- 59 Куриные крылышки в медовой глазури
- 62 Шашлычки в соусе терияки
- 65 Кальмары и креветки гриль на шпажках
- 68 Запеканка с треской и картофелем

- 71 Картофель «Хассельбек»
- 72 Гратен из цветной капусты и брокколи
- 75 Макароны с сыром по-альпийски
- 76 Грузинское рагу из овощей
- 79 Киш с кабачком
- 82 Быстрый пирог с мясом
- 85 Фокачча с вялеными томатами или оливками
- 88 Шотландское печенье «Шортбред» с травами
- 91 Галета с яблоками
- 94 Шоколадный фондан
- 95 Йогуртовый кекс



# Введение

Аэрогриль — современный компактный прибор для приготовления множества прекрасных блюд, особенно он актуален там, где требуется румяная корочка. Он способен с легкостью заменить духовку и фритюрницу. Одно из главных его достоинств — скорость приготовления. Практически все в нем готовится в два раза быстрее! К тому же разогревается гриль очень быстро, всего за 3–5 минут. И для румяной корочки не нужно много масла. А это значит, что блюда, приготовленные в нем, намного полезнее. И не только хрустящий картофель и румяная курочка! Яйца, запеканки, пироги, пирожки, хлеб, печенье, разнообразные заготовки, супы и даже торты! Когда нужно приготовить небольшое количество, аэрогриль позволяет обойтись без духовки — не нужно долго ждать, пока он разогреется, да и испечется все намного быстрее. Благодаря широкому диапазону температур спектр блюд, которые можно приготовить в аэрогриле, становится еще шире.

Несколько полезных рекомендаций, которые позволят комфортно и безопасно готовить в аэрогриле:

- Не готовьте слишком жирное мясо [например, утку].
- С аккуратностью запекайте легкие продукты, например чипсы: они могут перемещаться из-за обдува, прилипнуть к нагревательному элементу и начать гореть.
- Бумагу для выпечки и фольгу используйте с осторожностью, проверяйте, чтобы она была прижата продуктом, а кончики листов не торчали и не соприкасались с нагревательным элементом.
- Будьте внимательны при приготовлении дрожжевой выпечки, например хлеба, — учитывайте подъем теста разных видов хлеба.
- Для выпечки можно использовать любые жаропрочные формы — металлические, керамические или стеклянные.
- Для комфортного и безопасного извлечения форм лучше пользоваться прихватками или специальными щипцами для извлечения банок после стерилизации.

# РЕЦЕПТЫ





## ЯЙЦА КОКОТ

ПРОСТОЙ, БЫСТРЫЙ И ОЧЕНЬ ИЗЫСКАННЫЙ ЗАВТРАК. УДОБНО ТО, ЧТО ЯЙЦА И ТОСТЫ ГОТОВЯТСЯ В ОДНОМ ТЕМПЕРАТУРНОМ РЕЖИМЕ.

### НА 4 ПОРЦИИ

сливочное масло для смазывания форм

8 ст. л. сливок жирностью 20%

2–4 небольших ломтика ветчины

4 ст. л. тертого твердого или полутвердого сыра

4 яйца

несколько ломтиков хлеба

соль, молотый черный перец

+ 4 небольшие керамические или стеклянные формы [рамекины]

1. Формы смазать сливочным маслом. В каждую форму влить по 2 ст. л. сливок. Ветчину нарезать на небольшие кусочки, выложить в формочки, сверху посыпать сыром. В каждую формочку разбить по одному яйцу. Слегка посолить и поперчить.
2. Разогреть аэрогриль до 180°C. Когда раздастся звуковой сигнал, поставить формочки внутрь корзины, запекать 8 минут. По окончании программы достать яйца, дать постоять 1–2 минуты.
3. В этом же режиме подрумянивать хлеб в течение 2 минут.
4. Подавать яйца в формочках с тостами.