

**АЭРОГРИЛЬ
ГОТОВИМ НА ДАЧЕ**

Очень просто!



Очень просто!

Аэрогриль. Готовим на даче

«ЭКСМО»

2012

Аэрогриль. Готовим на даче / «Эксмо», 2012 — (Очень просто!)

ISBN 978-5-457-18002-4

Аэрогриль незаменим для тех, кто любит не только вкусную, но и полезную пищу. Если у вас на даче есть электричество, то аэрогриль вам в помощь. Наша книга предоставляет возможность составить полное меню из повседневных блюд и праздничных угощений для отдыхающих за городом. С помощью приведенных рецептов в аэрогриле сможет готовить даже ребенок, а взрослые смогут разнообразить свое меню вкусными и здоровыми блюдами.

ISBN 978-5-457-18002-4

, 2012
© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие	5
Первые блюда	8
Гороховый суп «Летний» а аэрогриле	8
Суп луковый	9
Щи из свежей капусты вегетарианские	10
Суп-лапша грибная	11
Суп грибной с курицей	12
Пикантный суп	13
Суп мясной с зеленой фасолью	14
Солянка	15
Суп из трех видов мясо	16
Щи в горшочках	17
Морковный суп-пюре	18
Щи вегетарианские с горохом и фасолью	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Е. Н. Соколова

Аэрогриль. Готовим на даче

Предисловие



Для начала немного о том, что это за зверь такой – аэрогриль, из чего он состоит и чем отличаются разные модели друг от друга. Если коротко – то это просто кастрюля, на крышке которой расположены нагреватель, вентилятор и блок управления. Между кастрюлей и крышкой можно поставить расширительное кольцо для увеличения объема. Собственно говоря, аэрогриль – это конвекционная печь. Пища в нем готовится в потоках сухого горячего воздуха, как в русской печи. Это позволяет максимально сохранить витамины и полезные вещества в готовящихся продуктах. Что необходимо учитывать при выборе модели?

По сути, есть два вида аэрогрилей. Одни предназначены для приготовления вкусных, но несложных повседневных блюд: супов, каш и любых других блюд, которые делаются в посуде, запеченных или зажаренных мяса, птицы, рыбы, овощей. Другие многофункциональные, в которых можно печь из любого типа теста (безе, бисквит, заварное тесто и даже куличи или хлеб), коптить продукты горячим и холодным способом, готовить молочные деликатесы – творог, ряженку и даже йогурт, и многое другое.

Первые, естественно, более дешевые. На панели управления такими аэрогрилями (на «крышке») предусмотрены специальные переключатели. С их помощью регулируются температура и время приготовления блюда – происходит управление прибором. Таймер у них рассчитан обычно на 60 мин. Он необходим, чтобы выставлять в соответствии с рецептом время приготовления блюда. Это удобно – прибор самостоятельно отключается, когда время истекает.

Те модели, что стоят дороже, чаще всего имеют электронную, а не механическую систему управления. Это необходимо для удобства эксплуатации прибора, функций и режимов в котором множество. Помимо обычного таймера в этих аэрогрилях есть еще «поздний старт» – отсрочка начала приготовления. Кроме того, таймер бывает совмещен с функцией

предварительного прогрева. Отдельно стоит упомянуть о температурных режимах работы аэрогриля. В многофункциональных приборах их не пара-тройка, а до десяти. Есть аэрогрили, способные нагревать продукты до 65°, 75°, 95°, 120°, 145°, 170°, 220°, 245° и, наконец, до 260 °С. Ко всему прочему, можно устанавливать вращения вентилятора, задавая этим разную скорость «ветра» внутри кастрюли. Для приготовления «воздушной» выпечки понижение скорости оказывается очень полезным, мясное блюдо, сосиски в тесте и т. п. не унесет и на максимальной скорости, так что необходимость этой опции зависит от характера приготавливаемого блюда. Естественно, в таких приборах предусмотрен и индикатор режимов работы – иначе можно запутаться.

Мощность аэрогриля. В принципе, чем этот прибор мощнее, тем лучше. Продукты будут готовиться быстрее. Однако не переусердствуйте. При наличии старой проводки достаточно будет модели мощностью 1300–1400 Вт. Впрочем, если проблем с проводкой нет, можно взять аппарат и на 1750 Вт. В наших условиях желательно, чтобы конструкция предусматривала стабилизатор – он спасет прибор от выхода из строя при перепадах напряжения.

Очередной важный нюанс при выборе прибора – это способ крепления крышки. В дешевых моделях крышка и кастрюля существуют отдельно. В процессе закладки-выгрузки продуктов крышку приходится держать в руке или куда-то пристраивать. Обычно есть подставка, на которую крышка ставится, но может попасться комплектация и без подставки. Сама стеклянная крышка и нагреватель на ней после приготовления очень горячие, класть крышку на стол не рекомендуется – только на подставку. То есть необходимо предусмотреть место для снятой горячей крышки на рабочей поверхности.

В более дорогих моделях крышка закреплена на специальной «стойке» и просто откидывается вверх. В этом случае очевидно экономится место на столе и имеется возможность открыть горячий агрегат с меньшими жертвами, но это решение тоже не идеально: во-первых, конструкция фиксатора верхнего положения с учетом веса крышки не самая удачная, во-вторых, «стойка» при работе с расширительным кольцом должна раздвигаться, но сразу поменять высоту «стойки» не удастся, а дергать этот агрегат туда-сюда не очень удобно. В более простой конструкции в случае необходимости можно поставить расширительное кольцо в любой момент: одной рукой поднять крышку (вентилятор при этом отключится), другой поставить кольцо, затем вернуть крышку на место. Процесс приготовления продолжится, время на таймере и настройки не собьются – это бывает необходимо, когда, например, тесто поднимается выше того, на что вы рассчитывали. В-третьих, если над вашим столом висят шкафчики с посудой, крышку на стойке открыть не получится, особенно если установлено расширительное кольцо – шкафчики помешают, а переносить с места на место горячую кастрюлю весом несколько килограммов просто опасно. Так что необходимо заранее тщательно выбирать место для аэрогриля.

При наличии дома всего ассортимента бытовой техники, роль аэрогриля не так и велика. Но для дачи аэрогриль – прекрасный вариант. Все же каждый день жарить шашлык на углях и питаться «быстрыми супами» из пакетиков не будешь. А при наличии аэрогриля можно разнообразить меню.

Также важно, что этот прибор компактен и весит всего несколько килограммов, поэтому его легко можно привезти с собой. И не надо будет мучиться с газовыми баллонами или с дровами. В маленькой компактной печке можно будет приготовить даже кашу и суп, про шашлык мы уже упоминали, также можно приготовить суфле из свежих ягод, стерилизовать банки для заготовок, высушить грибы и зелень на зиму и еще многое другое. Ну и тот факт, что аэрогриль сам себя моет – важная деталь для суровых условий на дачных участках.



Первые блюда

Гороховый суп «Летний» а аэрогриле

Горох, 1 стручок болгарского перца, 2 сосиски, 1 луковица, немного капусты, топленое масло, имбирь, карри.

Горох предварительно замочить. Лук порезать и обжарить на топленом масле.

Овощи и сосиски порезать и вместе с луком сложить в посуду для варки. Туда же положить горох и добавить специи. Залить горячей водой. Готовить в аэрогриле 40 мин при температуре 250 °С и при высокой скорости вентиляции.

Суп луковый

6–7 головок репчатого лука, 100 г корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 1,5 л мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки зелени укропа, специи (лавровый лист, душистый перец, соль) по вкусу.

Репчатый лук и коренья почистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Жареные овощи разложить равномерно в три порционных горшочка. Добавить нарезанный колечками лук-порея, залить горячим бульоном, положить рубленую зелень, пряности и соль.

Горшочки закрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 12–15 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции. Подавать в горшочках с гренками из черного хлеба.

Щи из свежей капусты вегетарианские

100 г белокочанной капусты, треть средней моркови, половинка клубня картофеля среднего размера, половинка головки репчатого лука, соль по вкусу, зелень.

Нарезать соломкой капусту, натереть на терке морковь, очищенный картофель порезать кубиками. Лук мелко порезать полукольцами. Поместить подготовленные продукты в горшочек, залить кипящей водой на $\frac{2}{3}$. Посолить. Закрывать крышкой.

Готовить в аэрогриле на нижней решетке, при высокой скорости и температуре 260 °С 40 мин. Посыпать зеленью, при желании добавить пряности.

Суп-лапша грибная

1 стакан лапши (желательно домашней), 1 л воды, 4–5 сушеных белых грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в 1 л чуть теплой воды на 3–4 ч. Затем грибы нашинковать и выложить в керамический горшок. Добавить обжаренный в топленом масле лук, лапшу, залить нагретой водой, в которой замачивались грибы, и посолить.

Горшок накрыть крышкой, поместить в аэрогриль и готовить 20–25 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции. После завершения заданной программы в суп добавить рубленую зелень и пряности и готовить еще 10 мин при тех же параметрах. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп грибной с курицей

300 г курицы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1–2 стручка сладкого красного перца, 200 г свежих белых грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,25 стакана сухого белого вина, 1,2–1,5 л воды, специи (перец душистый, лавровый лист, соль) по вкусу.

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать кусочками. Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить в топленом масле до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом.

Обжаренное мясо с овощами переложить в эмалированную кастрюлю или керамический горшок, добавить нашинкованные грибы и сладкий перец, муку, смешанную с томатной пастой, соль, залить горячей водой и добавить четверть стакана вина.

Кастрюлю или горшок накрыть и поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, варить суп при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции в течение 40–45 мин. За 7–10 мин до окончания приготовления в суп положить пряности. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Пикантный суп

75-100 г любой красной рыбы горячего копчения, 1 небольшой клубень картофеля, 0,5 средней моркови, 0,5 небольшой луковицы, 0,5 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Лук, морковь и картофель нарезать и обжарить в растительном масле. Картофель нарезать кубиками.

Сложить все продукты в горшочек, добавить по вкусу соль, перец, лавровый лист, залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить на нижней решетке аэрогриля при температуре 260 °С в течение 30–35 мин при высокой скорости вентилятора.

Суп мясной с зеленой фасолью

400 г постной говядины 200 г стручковой зеленой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, по 1 пучку зелени петрушки, укропа и сельдерея, 1,2 л воды, лавровый лист, соль.

Мясо нарезать маленькими кусочками и положить в керамический горшок.

Лук почистить, нарезать кольцами, спассеровать в топленом масле и выложить в горшок к мясу. Добавить нарезанный кубиками картофель, порезанные стручки фасоли, залить кипятком и посолить.

Заполненный горшок поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, готовить при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции в течение 45 мин.

За 10–15 мин до окончания приготовления в суп положить рубленую зелень и пряности.

Солянка

2–3 клубня 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.

Почистить картофель, нарезать его кубиками. Нашинковать соломкой морковь. Овощи сложить в горшочки. Нарезанное кубиками мясо, соленые огурцы, томатную пасту и рассол также добавить в горшочки. Если рассол на ваш вкус пресноват, добавить лимонного сока.

Затем залить все содержимое горшочков горячей водой и варить в аэрогриле при максимальной температуре и максимальной скорости обдува 35 мин. Потом добавить нарезанные кольцами сосиски и маслины и варить еще 15 мин при средней скорости. Перед подачей на стол посыпать зеленью и положить в каждую тарелку кусочек лимона.

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. Телятину и свинину нарезать кусочками по 100 г, обжарить на сливочном масле до золотистой корочки и сложить в горшочки (в каждом горшочке должно быть обязательно мясо всех трех сортов). Лук крупно порезать и обжарить на той же сковороде. Туда же добавить нарезанную колечками моркови. Сверху положить дольки помидора и тонко нарезанный корень петрушки. Затем добавить несколько горошин черного перца и лавровый лист, залить подсоленным кипятком и готовить при максимальной температуре, первые 20 мин на высокой скорости, последующее 40 мин на средней скорости.

Щи в горшочках

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

Мясо промыть и разрезать на кусочки. Залить небольшим количеством воды и поставить варить.

Пока варится мясо, вымыть овощи. Почистить картофель, лук и морковь. Картофель и помидоры нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук и капусту тонко шинковать.

На дно горшочка уложить мясо, затем картофель, морковь, лук и помидоры. Капусту опустить в воду, в которой варилось мясо, довести до кипения, посолить. Выложить капусту в горшочки и залить кипящим бульоном.

Поставить в аэрогриль на максимальную температуру и максимальную скорость на 20–30 мин. Потом вынуть, перемешать и добавить зелень (предварительно измельчив) и чеснок. Затем поставить довариваться на средней скорости обдува еще 15–20 мин.

Морковный суп-пюре

100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г репы, 2 дольки чеснока, 200 мл овощного бульона или воды, специи: 0,5 ч. ложки сушеного тимьяна, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, соль, перец.

Очищенную морковь нарезать кружочками, лук и репу – кубиками. Нарезанные овощи положить в горшочек, залить горячим овощным бульоном или кипятком, накрыть крышкой.

Готовить на нижней решетке аэрогриля на высокой скорости вентилятора при температуре 260 °С на протяжении 25 мин. Добавить все специи и при тех же параметрах варить еще 10 мин.

Тщательно перетереть сваренные овощи до получения однородного пюре, добавить измельченный чеснок.

Щи вегетарианские с горохом и фасолью

300 г белокочанной капусты, 0,5 стакана гороха, 0,5 стакана фасоли, 1,5 л горячей воды, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, по 50 г корня сельдерея и петрушки, 3 ст. ложки топленого масла, душистый перец.

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, крупу промыть холодной водой и положить в глиняный горшок. Морковь, лук, корень сельдерея и петрушки почистить, нашинковать и спассеровать в топленом масле.

Капусту промыть, удалить поврежденные листья, оставшиеся нарезать соломкой, вместе с пассерованными овощами выложить в горшок с горохом и фасолью, залить горячей водой, посолить и варить в аэрогриле при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции около 40 мин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.