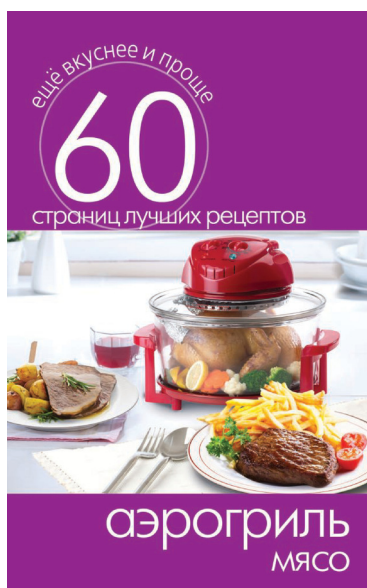




Еще вкуснее и проще

Аэрогриль. Мясо

«РИПОЛ Классик»

2014

Аэрогриль. Мясо / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Еще вкуснее и проще)

ISBN 978-5-457-68313-6

Здоровое питание стало неотъемлемой частью нашей современной жизни. Готовить не только вкусно, но и с пользой для организма – теперь не проблема. Эта книга станет вашим надежным помощником в приготовлении не только вкусной, но и полезной еды.

ISBN 978-5-457-68313-6

, 2014
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Шашлыки	5
Шашлык из свинины со шпиком	5
Шашлык из свинины	6
Шашлык из свинины по-украински	7
Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски	8
Шашлык из свинины по-французски	9
Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца	10
Шашлык из свинины и шампиньонов	11
Шашлык из свиных ребрышек	12
Шашлык из говядины с лимоном	13
Шашлык из говядины по-гречески	14
Шашлык из бараньих ребрышек	15
Шашлык из жирной говядины	16
Шашлык из говядины и молодого картофеля	17
Шашлык из баранины с цуккини	18
Шашлык из баранины по-ирански	19
Шашлык из баранины по-алжирски	20
Шашлык из рубленой баранины	21
Шашлык из говяжьей печени по-узбекски	22
Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты	23
Шашлык из сарделек с овощами	24
Шашлык из филе курицы с кабачками	25
Шашлык из куриных окорочков	26
Жаркое и запеченное мясо	27
Жаркое из свинины	27
Жаркое из свинины в тесте	28
Запеканка из окорока с баклажанами и сыром	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Аэрогриль. Мясо

Составитель Сергей Павлович Кашин

Шашлыки

Шашлык из свинины со шпиком

Ингредиенты: 400 г свинины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Воду ($\frac{1}{2}$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо и шпик залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–35 минут. При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Шашлык из свинины

Ингредиенты: 500 г свинины, 100 мл белого вина, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смешать с луком, полить вином и лимонным соком, оставить на 30 минут. Куски мяса, кольца лука и кружочки помидоров вперемешку нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

Шашлык из свинины по-украински

Ингредиенты: 500 г свинины, 100 г шпика, 300 г ржаного хлеба, 3 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, полить лимонным соком, оставить на 20 минут. Шпик и хлеб нарезать тонкими ломтиками. Мясо, шпик и хлеб плотно нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 10–15 минут.

Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски

Ингредиенты: 500 г свинины, 10 стручков сладкого перца, 5 кукурузных початков (мелких), 100 мл красного вина, 5 столовых ложек растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 20 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. Кукурузные початки разрезать пополам. Мясо, болгарский перец и кукурузные початки нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Шашлык из свинины по-французски

Ингредиенты: 1 кг свинины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 гвоздичка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса и шпик нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем полить маринадом и жарить еще 20 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца

Ингредиенты: 1 кг свинины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла. Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса попеременно с болгарским перцем, луком и яблоками нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, полить оставшимся растительным маслом, жарить при том же режиме еще 10–15 минут.

Шашлык из свинины и шампиньонов

Ингредиенты: 1 кг свинины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов нанизать на шампуры, сбрызнуть растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свиных ребрышек

Ингредиенты: 500 г свиных ребрышек, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Горький перец вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить на противень и жарить в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут. Ребрышки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Шашлык из говядины с лимоном

Ингредиенты: 500 г говядины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления: Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить. Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным с имбирем и лимонной цедрой, оставить на 35–40 минут. Мясо и кружки лимона нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 30 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из говядины по-гречески

Ингредиенты: 400 г говядины, 50 мл мясного бульона, 100 г маслин, 2 лайма, 1 пучок кинзы, 1 чайная ложка карри, перец, соль.

Способ приготовления: Лайм вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать кинзой, залить бульоном, смешанным с карри, оставить на 45 минут. Мясо и кружочки лайма нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, затем еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора. Подать к столу с маслинами.

Шашлык из бараньих ребрышек

Ингредиенты: 500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

Шашлык из жирной говядины

Ингредиенты: 1 кг говядины (жирной), 2 луковицы, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать кусками по 30–40 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить. Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо посолить и поперчить, нанизать на шампуры вместе с луком, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из говядины и молодого картофеля

Ингредиенты: 1 кг говядины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 100 мл сухого белого вина, 2 морковки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать лук кольцами, морковь и картофель – кружочками. Кусочки мяса попеременно с кольцами лука, кружками картофеля и моркови нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 25 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из баранины с цукини

Ингредиенты: 400 г баранины, 2 цукини, 1 яйцо, 1 пучок укропа,

¹/₂ пучка кинзы, 100 г зеленого горошка (консервированного), перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, нанизать на шампуры вместе с цукини, посолить, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем поперчить, смазать взбитым яйцом и жарить еще 15 минут при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и украсить зеленым горошком.

Шашлык из баранины по-ирански

Ингредиенты: 500 г баранины, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, нанизать на шампуры вместе с луком, полить растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать мукой, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Смазать томатной пастой, посыпать зеленью, жарить еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из баранины по-алжирски

Ингредиенты: 500 г баранины, 4 луковицы, 3 банана (недозрелых), 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 3 часа.

Маринованные куски мяса нанизать на шампуры вместе с бананами, сбрызнуть растительным маслом и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу полить кетчупом.

Шашлык из рубленой баранины

Ингредиенты: 500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с салом и оставить на 2 часа.

Из фарша сформовать колбаски, нанизать их на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, сбрызнуть винным уксусом, жарить еще 10 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Шашлык из говяжьей печени по-узбекски

Ингредиенты: 300 г говяжьей печени, 2–3 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковка, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и нанизать на шампуры вместе с репчатым луком, айвой, тыквой и морковью. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты

Ингредиенты: 400 г охотничьих колбасок, 300 г цветной капусты, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Колбаски очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, посолить, поперчить.

Колбаски и цветную капусту нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Шашлык из сарделек с овощами

Ингредиенты: 400 г сарделек, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 1 цукини, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Сардельки очистить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, варить до полуготовности. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена и крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сардельки, цукини, болгарский перец и картофель нанизать на шампуры, посолить, поперчить, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

Шашлык из филе курицы с кабачками

Ингредиенты: 300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 150 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, нанизать на шампуры вместе с луком и кабачками, посолить и поперчить. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Шашлык из куриных окорочков

Ингредиенты: 1 кг куриных окорочков, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 30 г горчицы, 100 мл растительного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Окорочка промыть. Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту, горчицу, растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 5 минут. Затем дать соусу остыть и опустить в него окорочка.

Оставить в прохладном месте на 1 час, затем нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, полить соусом, жарить еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Жаркое и запеченное мясо

Жаркое из свинины

Ингредиенты: 400 г свинины, 50 г свиного сала, 2 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать салом, посолить, поперчить, смазать майонезом.

Мясо выложить на решетку и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут, затем полить лимонным соком и жарить при том же режиме еще 10 минут.

Жаркое из свинины в тесте

Ингредиенты: 500 г свинины, 200 г муки, 3 яйца, 1 столовая ложка свиного жира, 50 г панировочных сухарей, 3 столовые ложки майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды приготовить жидкое тесто. Мясо промыть, поперчить, опустить в тесто, выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу смазать майонезом.

Запеканка из окорока с баклажанами и сыром

Ингредиенты: 300 г окорока, 3 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сыра (любого, тертого), 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, лук, посолить, поперчить, посыпать сыром. Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и чесноком.

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.