

помощники на кухне

Аэрогриль

• НА ДАЧЕ •



Приготовление блюд на костре или даже на плите требует внимания. Но на дачу мы едем отдыхать, поэтому от сложностей хочется избавиться. А поможет нам в этом замечательный прибор — аэрогриль. Этот умный аппарат умеет готовить супы, каши и выпечку, жарить, запекать, тушить, томить, готовить на пару, варить варенье и делать другие заготовки на зиму сразу в банках, сушить плоды, зелень и грибы, коптить мясо, рыбу, птицу, разогревать остывшие блюда.

Если вы хотите и на природе готовить легко и просто, к тому же используя то, что растет на вашем участке, возьмите аэрогриль с собой на дачу, готовьте по рецептам из нашей книги и наслаждайтесь вкуснейшей едой на свежем воздухе!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-72656-1

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

АЭРОГРИЛЬ НА ДАЧЕ

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Г. Федотов*
Художественное оформление *Н. Тихоплав*

Фотографии *Е. Брюхина, Р. Галеев*

Приготовление блюд *С. Осадчая, Е. Иванова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.04.2014. Формат 84x108^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-72656-1



9 785699 726561 >



СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------	---

Сложность	Время приготовления	БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	
★	25 мин.	Овощной салат с беконом	8
★	20 мин.	Теплый овощной салат с яблоками	10
★	35 мин.	Грибы под соусом	11
★★	50 мин.	Закуска из баклажанов с яйцом	12
★	1 ч	Вегетарианские щи со свежей капустой	14
★★	50 мин.	Суп-пюре из моркови	16
★★★★★	15 мин.	Квашеная капуста с яблоками	17
★★	1 ч 20 мин.	Борщ с гренками	18
★★	50 мин.	Голубцы с сыром	20
★	30 мин.	Запеканка из цветной капусты с сыром	21
★	1 ч	Пикантная тыква	22
★★	50 мин.	Хрустящие картофельные дольки	23
★	45 мин.	Фриттата с овощами и яблоками	24
★	1 ч	Картофель, фаршированный грудинкой	26
★★	45 мин.	Оладьи из кабачков	27

		БЛЮДА ИЗ КРУП	
★	1 ч	Пшенинная каша с грибами и овощами	28
★	1 ч	Гречневая каша в горшочке	30
★	45 мин.	Рис с кабачками и морковью	31

		БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	
★	1 ч	Караси с луком	32
★	45 мин.	Бутерброды с сайрой	34
★	1 ч 15 мин.	Запеченный сиг	35
★	1 ч 30 мин.	Скумбрия с пряностями	36
★		Стейки из семги с прованскими травами	37
★★	1 ч	Рыба со шпинатом под сырным соусом	38
★	1 ч 40 мин.	Копченая сельдь с шашлычками из овощей	40

		БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ	
★	3 ч 45 мин.	Шашлык из свинины	42
★	1 ч 15 мин.	Свинные ребрышки с чесноком	44
★	2 ч 40 мин.	Шашлык из курицы	46
★	4 ч	Запеченные голени индейки	48
★★	1 ч 20 мин.	Пряные куриные крылышки с баклажанами	50
★	1 ч 10 мин.	Запеченное куриное филе	52
★	1 ч 20 мин.	Куриные крылышки с овощами в банке	53
★★	30 мин.	Сосиски с сыром в беконе	54

Сложность	Время приготовления		
★	45 мин.	Копченые куриные крылышки	56
★	3 ч	Сердечки на шпажках	57
★★	2 ч 40 мин.	Шашлычки из печени с беконом	58

ДЕСЕРТЫ

★	30 мин.	Крамбль с вишней	60
★	1 ч	Тыква с медом и орехами	62
★★	45 мин.	Яблоки в кляре	63
★★	35 мин.	Творожная запеканка с изюмом и цукатами	64
★	30 мин.	Печенье из мюсли с фруктами	66
★	40 мин.	Фруктовый пирог	67
★★★★	45 мин.	Морковные булочки	68

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

★	1 ч	Помидоры с луком в пряном маринаде	70
★	1 ч	Кабачковая икра	72
★	2 ч	Соленые огурцы с красной смородиной	74
★	1 ч	Яблочный конфитюр	75
★★	1 ч	Закуска из баклажанов	76
★	1 ч 10 мин.	Желе из черной смородины	78
★	1 ч	Варенье из вишни с кабачками	79

Что значат пиктограммы, использованные в книге:



Сложность приготовления (от 1 до 5)



Количество порций



Время приготовления



Режим аэрогриля:

Вп – Выпечка

Жк – Жарка

Вк – Варка

Тш – Тушение

Зп – Запекание

Гр – Гриль

Бк – Барбекю

Ст – Стерилизация



ОВОЩНОЙ САЛАТ С БЕКОНОМ



Помидоры	2 шт.
Перец сладкий	2 шт.
Огурцы небольшие	2 шт.
Редис	100 г
Лук зеленый	1 пучок
Бекон	100 г
Масло растительное	2 ст. л.
Зелень укропа	
Перец черный молотый	
Соль	



■ Бекон нарезать тонкими полосками и уложить на среднюю решетку разогретого аэрогриля. Готовить 10–13 минут при высокой скорости обдува, температура 260 °С. За это время бекон должен хорошо подрумяниться.

■ Помидоры и редис нарезать дольками.

■ Перец, очистив от семян и плодоножек, нашинковать соломкой.

■ Огурцы нарезать ломтиками.

■ Зеленый лук и зелень порубить.

■ Овощи смешать, посолить, поперчить, заправить маслом и посыпать рубленой зеленью. Сверху уложить полоски бекона и сразу подавать.





Чтобы во время приготовления бекона жир не капал на дно аэрогриля, установите на нижней решетке тарелку или круглую форму с невысоким бортиком.



ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ



Помидоры	3 шт.
Лук репчатый	1 головка
Свекла крупная	1 шт.
Яблоки	3 шт.
Масло растительное	3 ст. л.
Зелень	
Перец черный молотый	
Соль	

- Свеклу натереть на крупной терке, уложить в плоскую форму и установить ее на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 15 минут при средней скорости обдува, температура 260 °С.
- Лук нарезать полукольцами.
- Помидоры нарезать тонкими дольками.
- Яблоки натереть на крупной терке.
- Зелень порубить.
- Горячую свеклу смешать с остальными овощами, посолить, поперчить. Заправить салат маслом и посыпать рубленой зеленью.



По желанию вместо обычного растительного масла можно заправить салат соусом винегрет. Для этого масло нужно смешать с 1 ч. ложкой лимонного сока, солью и перцем. В этом случае отдельно солить и перчить салат не надо.

ГРИБЫ ПОД СОУСОМ



Грибы (небольшие белые грибы, опята, маслята, шампиньоны) 500 г
Соус соевый 1 ст. л.
Сметана 2 ст. л.

■ Грибы очистить, срезая длинные ножки почти под шляпки, промыть, обсушить и уложить в плоскую форму шляпками вниз. Поставить форму в разогретый аэрогриль на среднюю решетку. Готовить 10–15 минут при средней скорости обдува, температура 180 °С. За это время в шляпках должен собраться грибной сок.

■ Горячие грибы вынуть из формы, нарезать ломтиками и выложить на тарелку. Полить соевым соусом, перемешать и заправить сметаной.



Если нет соевого соуса, можно использовать приправу для грибов с содержанием соли или обычную поваренную соль. По желанию сметану можно заменить майонезом.