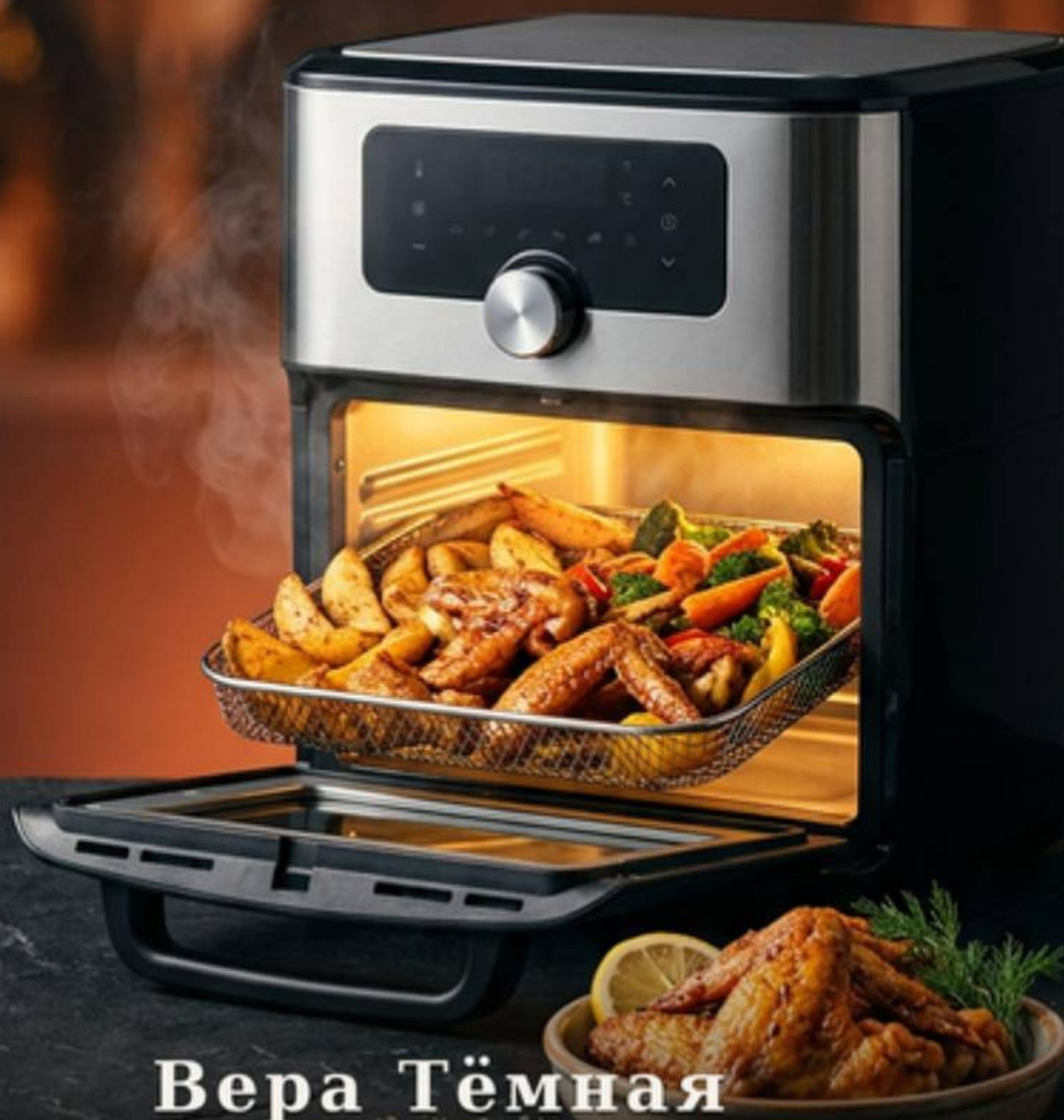


АЭРОГРИЛЬ — КОМПАКТНАЯ ДУХОВКА

# ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ



Вера Тёмная

Вера Тёмная

# **Простые рецепты для аэрогриля**

«Автор»

2026

**Тёмная В.**

Простые рецепты для аэрогриля / В. Тёмная — «Автор», 2026

63 рецепта на каждый день в аэрогриле. Без сложных терминов, поварских навыков и часов у плиты: 15–30 минут и минимум масла — а на столе горячее, хрустящее и вкусное. Книга устроена как кухня: от завтраков — яйца, омлет, сырники, панкейки — к закускам: хрустящие крылышки, луковые колечки, домашние чипсы. Дальше — курица, свинина и говядина, рыба и морепродукты, овощи и гарниры, супы-пюре, пироги из слоёного теста и десерты — от чуррос до шоколадного кекса. Каждый рецепт подстроен под аэрогриль: точные время и температура, ингредиенты в граммах, пошаговое приготовление и короткий совет «с поля». В начале — короткая теория: как работает аэрогриль, пять золотых правил и шпаргалка по температурам. Книга для тех, кто хочет есть вкусно, хрустяще и полезно — и не стоять у плиты. Если аэрогриль у вас «просто стоит» или вы пока не знаете, что в нём готовить, — начните с неё. Если аэрогриля ещё нет — после прочтения захочется.

© Тёмная В., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Введение. Аэрогриль без страха      | 5  |
| Почему это удобно                   | 6  |
| Пять золотых правил                 | 7  |
| Шпаргалка по температурам           | 8  |
| Глава 2. Завтраки                   | 9  |
| Яйца в аэрогриле                    | 10 |
| Омлет с сыром                       | 11 |
| Блинчики в аэрогриле                | 12 |
| Сырники                             | 13 |
| Английский маффин с сыром и томатом | 14 |
| Яйцо с авокадо на тосте             | 15 |
| Банановые панкейки                  | 16 |
| Яичная запеканка                    | 17 |
| Творожная запеканка                 | 18 |
| Глава 3. Закуски и перекусы         | 19 |
| Картофельные дольки                 | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 21 |

# Вера Тёмная

## Простые рецепты для аэрогриля

### Введение. Аэрогриль без страха

Аэрогриль — это, по сути, маленькая конвекционная духовка. Мощный вентилятор прогоняет горячий воздух вокруг продукта со всех сторон: получается хрустящая корочка, как при жарке, но масла нужно в 5–10 раз меньше. Включили — и через 2–3 минуты он уже на рабочей температуре, поэтому можно готовить прямо сейчас.

**Главная мысль книги:** если вы умеете готовить в духовке — вы уже умеете готовить в аэрогриле. Отличий немного: камера меньше, горячий воздух движется сильнее, поэтому блюда готовятся на 10–30% быстрее. Почти любой рецепт из духовки переносится в аэрогриль, нужно только сократить время.

## **Почему это удобно**

Мало масла. На целое блюдо хватит одной-двух чайных ложек.

Скорость. Корзина меньше, чем духовка, — и нет 30 минут на разогрев.

Чистота. Камера закрыта: нет брызг, дыма и жары на кухне.

Простой уход. Корзина и противень обычно моются в посудомойке (если на корпусе есть значок).

Один прибор для всего: от запечённого картофеля до яблочного пирога.

## Пять золотых правил

**1. Не пересыпайте.** Продукт лежит одним слоем и не блокирует поток воздуха. Лучше два подхода, чем влажная горка.

**2. Масло — умеренно.** 1–2 чайные ложки высокоградусного масла (подсолнечное, «лёгкое» оливковое, авокадо), кисточкой или спреем. Слой масла толще 1–2 мм — и смысл аэрогриля теряется.

**3. Перемешивайте в середине.** Встряхайте корзину или переворачивайте продукты в середине времени — так пропекается ровно со всех сторон.

**4. Разогревайтесь.** 3–5 минут на рабочей температуре дают более хрустящий результат.

**5. Фольга и бумага — аккуратно.** Фольга должна лежать ниже края корзины, быть накрыта продуктом и не блокировать воздух. Бумага для выпечки — только с надрезами, чтобы воздух проходил.

## Шпаргалка по температурам

### Продукт

### Температура, °C

Заморозка: фри, наггетсы, пельмени  
180–200

Курица, крылья  
190–200

Свинина, говядина  
190–220

Рыба и морепродукты  
180–200

Овощи  
180–200

Яйца, омлеты  
160–180

Тесто: пироги, кексы, печенье  
170–190

Орехи, семечки  
150–160

Хлеб, багеты, тосты  
180–190

Время в рецептах указано для корзины объёмом 5–6 литров. Если ваш аэрогриль меньше, а порция больше — готовьте в два подхода и проверяйте продукт за 2–3 минуты до конца. Лучше достать чуть раньше, чем дожарить в уголь.



## Глава 2. Завтраки

*Самая быстрая часть книги: 10–15 минут — и завтрак на столе.*

## Яйца в аэрогриле

*Время: 10–12 мин · Температура: 160 °C · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

4 крупных яйца

силиконовый коврик или форма для кексов (необязательно)

соль — по вкусу

### **Приготовление**

1. Яйца аккуратно выложите в корзину на коврик (или в ячейки формы для кексов).
2. Готовьте 10 минут для яиц «в мешочек» или 12–14 минут — для вкрутую.
3. Переложите в миску с холодной водой на 1 минуту — так легче очищать.
4. Посолите перед подачей.

**Совет:** Достаньте яйца из холодильника за 10 минут до приготовления — так они меньше лопаются.

## Омлет с сыром

*Время: 9 мин · Температура: 170 °C · Порций: 1*

### **Ингредиенты**

2 яйца  
50 мл молока или сливок  
40 г тёртого сыра  
щепотка соли и перца  
1 ч. л. сливочного масла (смазать форму)

### **Приготовление**

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем до однородности.
2. Небольшую жаропрочную миску или кружку (150–200 мл) смажьте маслом и залейте яичную смесь.
3. Сверху щедро посыпьте сыром.
4. Готовьте 7–9 минут до плотного омлета.
5. Дайте постоять 1 минуту и подавайте прямо в миске.

**Совет:** *Силиконовая форма даёт более ровный край, чем металлическая кружка.*

## Блинчики в аэрогриле

*Время: 11 мин · Температура: 180 °C · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

150 г муки

1 яйцо

200 мл молока

1 ст. л. сахара

1 ч. л. разрыхлителя

щепотка соли

1 ст. л. подсолнечного масла

### **Приготовление**

1. Яйцо взбейте с сахаром, влейте молоко, добавьте муку, разрыхлитель, соль и масло — до гладкого теста.
2. Силиконовые формочки (или бумажные cups для кексов) наполните тестом на две трети.
3. Готовьте 10–12 минут, пока блинчики не поднимутся и не подрумянятся.
4. Достаньте, дайте остыть минуту, подавайте с сиропом или сметаной.

**Совет:** Не наполняйте формочки больше чем на две трети — тесто поднимется и перельётся.

## Сырники

*Время: 14 мин · Температура: 180 °C · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

400 г творога 9% (или домашнего)

1 яйцо

2 ст. л. муки

1 ст. л. сахара

1 ст. л. кукурузного крахмала

1 ч. л. ванильного сахара (по желанию)

щепотка соли

немного масла для смазки

### **Приготовление**

1. Творог разомните с яйцом, сахаром, ванильным сахаром и солью до однородности.
  2. Добавьте муку и крахмал, хорошо перемешайте.
  3. Сформируйте 6–8 небольших сырников толщиной 1,5–2 см, выложите в корзину одним слоем, оставляя промежутки.
  4. Смажьте поверхность кисточкой с маслом.
  5. Готовьте 7 минут, переверните и готовьте ещё 5–7 минут до румяной корочки.
- Совет:** Если сырники расплываются — в твороге много влаги: добавьте ещё ложку муки.

## Английский маффин с сыром и томатом

*Время: 9 мин · Температура: 180 °С · Порций: 1*

### **Ингредиенты**

- 1 английский маффин (или багет, разрезанный пополам)
- 1 толстый ломтик томата
- 40 г тёртого чеддера
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 ч. л. кетчупа или песто

### **Приготовление**

1. Разрежьте маффин и подсушите срез в корзине 3 минуты при 180 °С.
2. Смажьте срез маслом, сверху — кетчупом или песто.
3. Выложите томат и щедро накройте сыром.
4. Верните в корзину на 3–4 минуты, пока сыр не расплавится.

**Совет:** Это «открытый бутерброд» по-аэрогрильски: собирайте прямо в корзине, а не на тарелке.

## Яйцо с авокадо на тосте

*Время: 9 мин · Температура: 180 °C · Порций: 1*

### **Ингредиенты**

2 ломтика хлеба

1 яйцо

½ авокадо

40 г тёртого сыра

щепотка соли, перца и паприки

### **Приготовление**

1. Ломтики хлеба выложите в корзину плашмя и подсушите 3–4 минуты при 180 °C.

2. В маленькой жаропрочной чашке сделайте углубление в ложке масла и разбейте яйцо, приправьте солью и перцем.

3. Поставьте яйцо в корзину рядом с хлебом на 4–5 минут — белок схватится, желток останется текучим.

4. Авокадо разомните вилкой с солью, намажьте на хлеб, сверху — яйцо, потрите или посыпьте сыром.

**Совет:** *Текущий желток — 4 минуты, более упругий — 5–6. Приправьте чёрным перцем и паприкой.*

## Банановые панкейки

*Время: 10 мин · Температура: 180 °C · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

2 спелых банана

2 яйца

3 ст. л. мёда

100 г муки (можно не добавлять)

1 ч. л. корицы

1 ч. л. разрыхлителя (если добавляете муку)

### **Приготовление**

1. Бананы разомните вилкой, смешайте с яйцами и мёдом.

2. Добавьте муку, корицу и разрыхлитель, перемешайте.

3. Сформируйте 4–5 панкейков, выложите в корзину одним слоем.

4. Готовьте 9–10 минут, переверните и готовьте ещё 2–3 минуты.

**Совет:** *Без муки панкейки мягче и меньше поднимаются — так и задумано. Подавайте с шариком мороженого.*



## Яичная запеканка

*Время: 12 мин · Температура: 180 °С · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

4 яйца

100 мл молока

50 г тёртого сыра

50 г бекона (или копчёной курицы, кубиками)

3 ст. л. нарезанных овощей (болгарский перец, цукини)

щепотка соли и перца

### **Приготовление**

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Жаропрочную форму (1–1,2 л) смажьте маслом, выложите бекон, овощи и часть сыра.
3. Залейте яичной смесью, сверху — остаток сыра.
4. Готовьте 10–12 минут при 180 °С, пока запеканка не схватится, а края не подрумянятся.
5. Дайте постоять 2 минуты и нарежьте порциями.

**Совет:** Запеканку удобно нарезать прямо в форме — получится завтрак на четыре порции.

## Творожная запеканка

*Время: 25 мин · Температура: 170 °C · Порций: 2–3*

### **Ингредиенты**

400 г творога 5%

1 яйцо

3 ст. л. сметаны

3 ст. л. сахара

2 ст. л. манной крупы (или кукурузного крахмала)

1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. ванильного сахара

1 ст. л. масла (смазать форму)

изюм или сухофрукты (по желанию)

### **Приготовление**

1. Творог смешайте с яйцом, сметаной, сахаром и ванильным сахаром.

2. Добавьте манку и разрыхлитель, перемешайте; дайте постоять 5–10 минут, пока манка набухнет.

3. Маленькую жаропрочную форму (диаметр 13–14 см) застелите пергаментом или смажьте маслом, выложите массу, разровняйте, посыпьте сухофруктами.

4. Готовьте 20–25 минут при 170 °C до корочки.

5. Слегка остудите и подавайте со сметаной.

**Совет:** Манка набухает при нагреве — именно она делает запеканку пышной. Крахмал схватится быстрее, но текстура будет плотнее.

## **Глава 3. Закуски и перекусы**

*То, что всегда под рукой: для гостей, для вечера и просто для настроения.*

## Картофельные дольки

*Время: 24 мин · Температура: 190 °C · Порций: 2*

### **Ингредиенты**

2 крупные картофелины  
2 ст. л. подсолнечного масла  
1 ч. л. паприки (лучше копчёной)  
щепотка соли, паприки и чёрного перца

### **Приготовление**

1. Картофель вымойте, нарежьте дольками, кожуру оставьте.
2. Замочите в холодной воде на 10 минут, затем хорошо обсушите полотенцем — от этого зависит хруст.
3. Смешайте дольки с маслом и специями.
4. Выложите в корзину одним слоем, не внахлест.

## **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.