

ВЛАДИМИР МАЛЯНКИН

50 САМЫХ ПРОСТЫХ И ПОПУЛЯРНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

Быстрые и сытные
ужины на
день



Быстрые и сытные ужины
на каждый день

Владимир Малянкин

**50 самых простых и популярных
рецептов для аэрогриля**

«Автор»

2026

Малянкин В. Ю.

50 самых простых и популярных рецептов для аэрогриля /
В. Ю. Малянкин — «Автор», 2026

Ваш идеальный горячий ужин готов за 15 минут — всего в одно нажатие кнопки!**В этой книге собраны **50 проверенных, простых и по-настоящему сытных ужинов**, созданных для реальной жизни.* **Никаких заморских ингредиентов:** только то, что уже есть в вашем холодильнике или ближайшем магазине у дома.* **Рекордная скорость:** большинство блюд готовятся от 10 до 20 минут — быстрее, чем курьер довезет доставку.* **Золотистый хруст без лишнего жира:** сочное мясо, тающая рыба и нежные овощи с минимумом масла благодаря мощной циркуляции горячего воздуха.* **Четкие параметры без догадок:** точная температура, выверенное время и пошаговые алгоритмы из 3–4 понятных действий. Никаких пересушенных стейков и сырой середины. От хрустящих куриных крылышек «Баффало» и сочных свиных медальонов в беконе до нежной красной рыбы с травами и овощных запеканок под сырной шапочкой. Откройте книгу, выберите рецепт на сегодня — и пусть аэрогриль сделает всю тяжелую работу за вас!

© Малянкин В. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

50 самых простых и популярных рецептов для аэрогриля

Глава

Купили аэрогриль, но не знаете, с чего начать? Устали от долгих часов у плиты и горы жирной посуды после ужина?

Эта книга — ваш универсальный гид по быстрым, сочным и полезным блюдам на каждый вечер. Никаких сложных ресторанных техник, редких ингредиентов или многочасового ожидания. Только проверенные рецепты из доступных продуктов, которые готовятся буквально за 10–25 минут!

Благодаря циркуляции раскаленного воздуха аэрогриль сохраняет мясо, птицу и рыбу сочными внутри, создавая аппетитную хрустящую корочку снаружи — и все это с минимальным количеством масла.

Что внутри:

50 пошаговых рецептов ужинов: от хрустящих куриных крылышек и сочных стейков до запеченной рыбы, овощных запеканок и ароматных гарниров.

Четкие параметры: точное время и температура для каждого блюда — больше не придется гадать и пересушивать продукты.

Минимум посуды и грязи: рецепты рассчитаны на быстрое приготовление прямо в корзине или в компактных формах.

Секреты идеальной корочки: простые кулинарные лайфхаки, которые превратят обычные продукты в шедевр.

Готовьте с удовольствием, экономьте время и радуйте семью вкусными ужинами каждый день!

ВВЕДЕНИЕ: 5 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ИДЕАЛЬНОГО БЛЮДА В АЭРОГРИЛЕ

Всегда сушите поверхность продуктов салфеткой.

Лишняя влага на мясе, рыбе или картофеле превращается в пар, и вместо хрустящей аппетитной корочки продукт начнет тушиться. Перед тем как наносить специи, тщательно промокните кусочки бумажным полотенцем.

Не перегружайте корзину.

Главный принцип работы аэрогриля — мощный поток раскаленного воздуха. Если выложить мясо или овощи в три слоя впритирку, воздух перестанет циркулировать равномерно. Выкладывайте продукты в один слой с небольшим зазором.

Ложка масла творит чудеса.

Хоть аэрогриль и позволяет готовить диетические блюда, тонкий слой растительного масла (или пара пшиков из кулинарного распылителя) необходим. Масло служит проводником тепла для специй и гарантирует ту самую золотистую корочку.

Встряхивайте и переворачивайте вовремя.

Для картофеля фри, овощей и мелких кусочков мяса обязательно встряхивайте корзину в середине цикла (обычно через 7–10 минут). Стейки, рыбу и отбивные достаточно перевернуть щипцами один раз.

Дайте мясу 3 минуты на отдых.

После извлечения из чаши соки внутри стейка или куриной грудки кипят. Не разрезайте мясо сразу на тарелке: накройте его фольгой или оставьте на доске на 3–4 минуты, чтобы сок равномерно распределился по волокнам.

РЕЦЕПТ 1. Сочная куриная грудка в паприке с хрустящей корочкой

Классика на каждый день, которая не пересушивается благодаря высокой температуре и циркуляции воздуха.

Время: 15–18 минут

Температура: 190°C

Ингредиенты:

Филе куриное — 2 шт. (около 400 г)

Масло растительное — 1 ст. л.

Паприка копченая — 1 ч. л.

Сушеный чеснок — 0.5 ч. л.

Соль, черный перец — по вкусу

Приготовление:

Филе промойте, обсушите бумажным полотенцем. Сделайте несколько неглубоких косых надрезов на поверхности.

Смажьте мясо маслом, натрите смесью паприки, чеснока, соли и перца. Оставьте на 5 минут при комнатной температуре.

Выложите филе в корзину аэрогриля в один слой.

Запекайте при 190°C 15–18 минут, перевернув один раз в середине приготовления. Дайте мясу «отдохнуть» 3 минуты перед нарезкой.

РЕЦЕПТ 2. Стейки из красной рыбы с лимоном и прованскими травами

Ужин ресторанного уровня всего за 12 минут без запаха жарки на кухне.

Время: 10–12 минут

Температура: 185°C

Ингредиенты:

Стейки горбуши, кеты или семги — 2 шт.

Оливковое масло — 1 ч. л.

Сок лимона — 1 ч. л.

Прованские травы — 0.5 ч. л.

Крупная морская соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Рыбу просушите салфеткой.

Сбрызните маслом и лимонным соком, посыпьте солью, перцем и травами со всех сторон.

Положите на решетку аэрогриля (при желании можно подложить пергамент с отверстиями).

Готовьте при 185°C 10–12 минут (для белой рыбы или тонких кусков хватит 9–10 минут).

РЕЦЕПТ 3. «Лодочки» из кабачков с фаршем и сыром

Легкий, сбалансированный ужин без тяжелых углеводов.

Время: 20 минут

Температура: 180°C

Ингредиенты:

Молодые кабачки — 2 небольших шт.

Фарш (индейка или говядина/свинина) — 250 г

Лук репчатый — 0.5 шт. (мелко нарезать)

Сыр полутвердый — 60 г

Соль, специи — по вкусу

Приготовление:

Кабачки разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть, формируя «лодочки».

Мякоть мелко порубите и смешайте с сырым фаршем, луком, солью и перцем.

Плотно наполните кабачки начинкой.

Запекайте в аэрогриле при 180°C 15 минут. Затем посыпьте тертым сыром и подержите еще 4–5 минут до расплавления и золотистой корочки.

РЕЦЕПТ 4. Картофель по-деревенски с охотничьими колбасками

Сытный «мужской» ужин на скорую руку в одной чаше.

Время: 20 минут

Температура: 195°C

Ингредиенты:

Картофель — 4–5 шт.

Охотничьи колбаски — 3 шт.

Масло растительное — 1.5 ст. л.

Сухие травы (укроп, майоран), соль — по вкусу

Приготовление:

Картофель тщательно вымойте щеткой и нарежьте дольками (кожуру можно оставить).

Замочите картофель в холодной воде на 10 минут, затем насухо вытрите полотенцем (это залог хруста).

Смешайте картофель с маслом, солью и травами. Выложите в корзину и готовьте при 195°C 12 минут, встряхнув корзину в середине.

Нарежьте колбаски брусочками, добавьте к картофелю, перемешайте и допекайте еще 6–8 минут, пока колбаски не подрумянятся.

РЕЦЕПТ 5. Рубленые котлеты из индейки с сырной начинкой

Нежные внутри, с аппетитной румяной корочкой снаружи, готовятся без лишнего масла.

Время: 15 минут

Температура: 190°C

Ингредиенты:

Филе индейки — 400 г

Яйцо куриное — 1 шт.

Сыр (моцарелла или сулугуни) — 70 г

Сметана или йогурт — 1 ст. л.

Зелень (укроп/петрушка), соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Филе нарежьте мелкими кубиками (рубленный способ сохраняет сочность). Сыр натрите или тоже нарежьте небольшим кубиком.

Смешайте мясо, сыр, яйцо, сметану, измельченную зелень, соль и специи.

Влажными руками сформируйте плоские котлеты.

Выложите в разогретую чашу аэрогриля. Готовьте при 190°C 14–16 минут, перевернув один раз на 10-й минуте.

РЕЦЕПТ 6. Хрустящие куриные голени в медово-горчичной глазури

Беспроегранный ужин с глянцевой карамельной корочкой и нежным мясом внутри.

Время: 22–25 минут

Температура: 190°C

Ингредиенты:

Куриные голени — 5–6 шт.

Мед жидкий — 1 ст. л.

Горчица (дижонская или обычная) — 1 ст. л.

Соевый соус — 2 ст. л.

Растительное масло — 1 ст. л.

Сушеный чеснок, черный перец — по вкусу

Приготовление:

Голени промойте и обязательно просушите бумажным полотенцем.

В миске соедините мед, горчицу, соевый соус, растительное масло, чеснок и перец. Обмажьте голени маринадом и оставьте на 10 минут.

Выложите голени в корзину аэрогриля на небольшом расстоянии друг от друга.

Запекайте при 190°C 22–25 минут. В середине времени (на 12-й минуте) переверните и смажьте остатками маринада для идеального глянца.

РЕЦЕПТ 7. Свиная корейка на кости (сочные отбивные без сковороды)

Мясо получается с аппетитным колером, как на мангале, но остается мягким и сочным.

Время: 16–18 минут

Температура: 195°C

Ингредиенты:

Свиная корейка на кости — 2 стейка (толщиной около 2 см)

Растительное масло — 1 ст. л.

Розмарин сушеный — 0.5 ч. л.

Паприка сладкая — 1 ч. л.

Соль, свежемолотый перец — по вкусу

Приготовление:

Мясо промойте, насухо оботрите салфетками. Сделайте по краю жировой прослойки небольшие надрезы ножом, чтобы стейк не стягивало при жарке.

Смажьте мясо маслом со всех сторон, натрите солью, перцем, розмарином и паприкой.

Разогрейте аэрогриль до 195°C в течение 3 минут.

Выложите мясо на решетку. Готовьте 16–18 минут, перевернув один раз на 9-й минуте.

Перед подачей накройте фольгой на 4 минуты, чтобы сок распределился по волокнам.

РЕЦЕПТ 8. Запеченные овощи по-средиземноморски с сыром фета

Яркий, легкий и ароматный ужин за считанные минуты.

Время: 15 минут

Температура: 185°C

Ингредиенты:

Кабачок или баклажан — 1 шт.

Болгарский перец (красный или желтый) — 1 шт.

Помидоры черри — 6–8 шт.

Сыр фета (или брынза) — 80 г

Оливковое масло — 1.5 ст. л.

Орегано или прованские травы — 1 ч. л.

Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Овощи вымойте. Кабачок нарежьте полукружьями, перец — крупными лепестками, черри оставьте целыми.

Сложите овощи в миску, добавьте оливковое масло, соль, перец и орегано, хорошо перемешайте руками.

Выложите овощную смесь в корзину аэрогриля.

Запекайте при 185°C 12 минут, встряхнув чашу в середине процесса.

За 3 минуты до конца посыпьте сверху раскрошенной фетой — она слегка оплавится и подрумянится.

РЕЦЕПТ 9. Тефтели в томатно-сметанном соусе (в форме для запекания)

Домашний сытный ужин с подливкой, который идеально сочетается с рисом, гречкой или пюре.

Время: 22 минуты

Температура: 180°C

Ингредиенты:

Фарш домашний (говядина + свинина) — 350 г

Рис отварной до полуготовности — 3 ст. л.

Лук репчатый — 0.5 шт. (мелко порубить)

Томатная паста — 1.5 ст. л.

Сметана — 2 ст. л.

Вода теплая — 100 мл

Соль, перец, сушеная зелень — по вкусу

Приготовление:

Смешайте фарш, лук, рис, соль и черный перец. Тщательно отбейте массу о миску и сформируйте аккуратные круглые тефтели (около 6–7 штук).

Выложите тефтели в небольшую термостойкую форму (керамическую или металлическую), которая помещается в чашу аэрогриля.

Для соуса смешайте томатную пасту, сметану, теплую воду, щепотку соли и сушеную зелень. Залейте тефтели соусом.

Поставьте форму в аэрогриль и запекайте при 180°C 20–22 минуты. Подливка загустеет, а тефтели получатся исключительно нежными.

РЕЦЕПТ 10. Шампиньоны, фаршированные курицей и сыром

Сочные грибные корзинки, которые насыщают без ощущения тяжести.

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.