НИКА ЖАРОВА

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ

БОЛЬШАЯ КНИГА

120 блюд с граммовками, временем и КБЖУ

+ таблицы для 100 продуктов



Ника Жарова

Рецепты для аэрогриля. Большая книга: 120 блюд с граммовками, временем и КБЖУ

https://litres.ru/74741402
SelfPub; 2026

Аннотация

120 рецептов для аэрогриля с точными граммовками, временем и температурой. Курица и хрустящие крылышки, картофель фри и по-деревенски, стейки, рыба, овощи, сырники, пицца, выпечка и блюда для праздничного стола. У каждого рецепта — КБЖУ на порцию, режим и понятные шаги: когда перевернуть, когда встряхнуть и как понять, что блюдо готово.

В книге — таблицы времени и температуры для 100 продуктов, включая замороженные полуфабрикаты и разогрев, перевод рецептов из духовки и таблица мер. Отдельная глава — ПП-ужины до 400 ккал, которые готовятся в одной корзине. А ещё меню на две недели и решения частых проблем: дым, мягкий фри, сухая грудка.

Подходит для аэрогрилей с корзиной, двухзонных, колбовых и духовок-аэрогрилей: и для тех, кто только купил прибор, и для тех, кто готовит в нём каждый день.

Содержание

Как устроена эта книга 6
- Что есть в каждом рецепте 7
- Под какой аэрогриль написаны рецепты 8
- Как читать эту книгу 9

Аэрогриль за 10 минут 10
- Как он работает 10
- Какой у вас аэрогриль 11
- 12 правил идеального результата 13
- Чем застилать корзину 15
- Безопасность 17
- Уход и чистка 18

Таблицы: время и температура 19
- Мясо и птица 20
- Рыба и морепродукты 26
- Овощи и грибы 30
- Картофель 35
- Замороженные полуфабрикаты 38
- Выпечка 43
- Разогрев готовой еды 46
- Температура готовности внутри 49
- Как перевести рецепт из духовки 51
- Меры: сколько граммов в ложке и стакане 53

Завтраки 56

Сырники без масла 57
Яйца без воды: всмятку, в мешочек, вкрутую 60
Пышный омлет как в детском саду 62
Яичные маффины с овощами и сыром 64
Горячие бутерброды с ветчиной и сыром 67
Французские гренки с корицей 69
Драники картофельные 72
Творожная запеканка с манкой 75
Запечённая овсянка с яблоком и корицей 78
Ленивые хачапури из лаваша 81
Домашняя гранола с орехами и мёдом 83
Шакшука 86
Курица и индейка 89
Курица целиком 90
Хрустящие куриные крылышки 93
Крылышки в медово-соевом соусе 96
Конец ознакомительного фрагмента. 98

Ника Жарова
Рецепты для аэрогриля. Большая книга: 120 блюд с граммовками, временем и КБЖУ

Как устроена эта книга

Аэрогриль быстро становится главным прибором на кухне: он жарит без фритюра, запекает без духовки и разогревает без микроволновки. Но у него свой характер. Рецепт для духовки или сковороды в нём работает не всегда, а инструкция к прибору обычно заканчивается на картофеле фри и куриных крылышках.

В этой книге 120 рецептов, написанных именно под аэрогриль, и таблицы времени и температуры для 100 продуктов и полуфабрикатов, которые готовят «как есть»: просто посолить, сбрызнуть маслом и включить. Её удобно держать открытой рядом с прибором: все рецепты построены одинаково, и нужное находится за секунды.

Что есть в каждом рецепте

• **Время** — подготовка и готовка отдельно. Если блюдо нужно мариновать, охлаждать или дать ему отдохнуть, это указано отдельной строкой.

• **Режим** — температура в градусах Цельсия. Стрелка «180 → 200 °C» значит, что по ходу готовки температуру нужно поднять; когда именно — сказано в шагах.

• **Порции и КБЖУ** — калории, белки, жиры и углеводы на одну порцию. Они рассчитаны по сырым продуктам, а для мяса на кости и целой рыбы — по съедобной части. Это ориентир, а не лабораторный анализ: цифры зависят от жирности конкретных продуктов.

• **Ингредиенты в граммах.** Для мелочей — соли, специй, масла, соусов — в скобках подсказка в ложках. Ложки везде без горки; таблица мер — в главе «Таблицы».

• **Шаги** с подсказками: когда переворачивать, когда встряхивать и как понять, что блюдо готово.

• **Советы и варианты** — что делать, если корзина маленькая, как заморозить, чем заменить продукт.

Под какой аэрогриль написаны рецепты

Рецепты рассчитаны на самый распространённый тип — аэрогриль с выдвижной корзиной объёмом 4–6 литров и мощностью 1400–1800 Вт. Если у вас двухзонная модель, духовка-аэрогриль или колбовый аэрогриль со стеклянной чашей, поправки собраны в таблице в следующей главе.

Аэрогрили разных производителей греют по-разному, поэтому время в рецептах дано диапазоном. Первый раз проверьте блюдо на нижней границе и запомните, сколько минут нужно именно вашему прибору. Дальше всё пойдёт на автомате.

Как читать эту книгу

• Если аэрогриль у вас недавно, прочитайте главу «Аэрогриль за 10 минут»: 12 правил из неё снимают большинство вопросов новичка.

• Если нужно просто приготовить кусок мяса, рыбу или пачку полуфабрикатов, сразу открывайте «Таблицы».

• Если не знаете, что приготовить, загляните в «Меню на две недели» и указатели в конце книги: быстрые блюда до 20 минут и блюда до 300 ккал.

Аэрогриль за 10 минут

Как он работает

Аэрогриль — это компактная конвекционная печь. Нагреватель сверху и мощный вентилятор гоняют горячий воздух вокруг продуктов, поэтому еда румянится со всех сторон, как во фритюре, а масла нужно в разы меньше.

Из этого принципа следуют три главных правила: воздуху нужно место, поверхность продуктов должна быть сухой, а тонкий слой масла работает лучше толстого. Почти любая неудача в аэрогриле — нарушение одного из них.

Какой у вас аэрогриль

Тип	Как узнать	Поправка к рецептам книги
С корзиной, 3,5–6 л	Выдвижной лоток с ручкой и решёткой внутри	Рецепты написаны для него. В корзине до 4 л готовьте большие порции в два захода
Двухзонный	Две корзины и общая панель	Делите порцию на две корзины, время то же. Функция синхронного завершения помогает приготовить мясо и гарнир одновременно
Духовка-аэрогриль	Дверца и 2–3 уровня полок	Добавьте 2–4 минуты. Ставьте противень на средний уровень, на середине времени разверните его
Колбовый	Стеклянная чаша и крышка с нагревателем	

Ставьте продукты на верхнюю решётку. Температура та же, время больше на 5–10 минут. Переворачивайте чаще

12 правил идеального результата

1. **Разогрев 3–5 минут** нужен мясу, стейкам, рыбе, выпечке из слоёного теста — всему, что должно сразу схватиться корочкой. Овощам и замороженным полуфабрикатам разогрев почти не нужен.

2. **Корзина — не больше чем наполовину.** Один слой с промежутками даёт корочку, гора продуктов — тушёное блюдо.

3. **Сухая поверхность.** Обсушивайте мясо, рыбу и картофель полотенцем: влага испаряется вместо того, чтобы румяниться.

4. **Масло — тонким слоем.** 1 ст. л. на 500–700 г овощей или картофеля достаточно. Удобнее всего распылитель-помпа или кисточка. Аэрозольные баллончики с пропеллентом со временем портят антипригарное покрытие.

5. **Только рафинированное масло**: подсолнечное, оливковое для жарки, кукурузное. Нерафинированное горит, дымит и горчит.

6. **Мелкое встряхивать, крупное переворачивать** — на середине времени, а мелкие продукты вроде фри — каждые 5 минут.

7. **Одинаковая нарезка.** Кусочки разного размера готовы в разное время.

8. **Крахмал — секрет хруста.** 1–2 ч. л. на 500 г карто-

феля, батата или курицы дают корочку, как во фритюре.

9. **Масло в панировку, а не на неё.** Смешайте сухари с маслом заранее — цвет будет ровным, без белых пятен.

10. **Соль — заранее или в конце.** Посоленное за 10 минут до готовки мясо выпускает сок на поверхность и хуже румянится. Солите за 40 минут и раньше или сразу после готовки.

11. **Термометр-щуп** — лучшая покупка к аэрогрилю. С ним мясо и птица не бывают сухими или сырыми. Таблица температур — в главе «Таблицы».

12. **Отдых мяса 5–10 минут.** Сок распределится внутри и не вытечет на доску.

Открывать корзину во время готовки можно: большинство моделей ставят таймер на паузу, а температура возвращается за полминуты.

Чем застилать корзину

Материал	Для чего	Важно
Перфорированная бумага (с отверстиями)	Рыба, сырники, наггетсы, всё, что липнет	Кладите только вместе с продуктами: пустой лист поток воздуха поднимет к нагревателю
Обычный пергамент	Выпечка, конверты для рыбы	Обрежьте по дну корзины, не закрывайте решётку целиком и не оставляйте свисающих краёв
Силиконовая форма или вкладыш	Запеканки, маффины, соусы	Выдерживает 220–230 °C; немного увеличивает время готовки
Фольга	Укрыть верх выпечки, завернуть свёклу	Не застилайте ею всё дно. Кислые продукты — томаты,

лимон — не кладите прямо на фольгу

Жаропрочная форма: стекло, керамика, металл

Омлет, запеканка, мясо в соусе

Между стенками формы и корзины оставьте минимум 1 см для воздуха

Безопасность

• Ставьте аэрогриль на ровную жаростойкую поверхность и оставляйте 10–15 см свободного места сзади и по бокам: из вентиляционного отверстия выходит горячий воздух.

• Никогда не включайте прибор с пустым листом бумаги или фольги в корзине.

• Не наливайте масло в корзину: аэрогриль — не фритюрница.

• Сливайте жир из лотка между заходами, когда готовите бекон, утку, свиные рёбра: перегретый жир дымит.

• Пользуйтесь силиконовыми или деревянными лопатками и щипцами: металл царапает покрытие.

• Перед первым использованием прогрейте пустой аэрогриль 10–15 минут при 200 °C и проветрите кухню — уйдёт заводской запах.

Уход и чистка

• Мойте корзину и лоток после каждого использования, пока жир не засох: тёплая вода, немного средства и мягкая губка.

• Пригоревшее размочите: налейте в лоток горячую воду с каплей средства на 15–20 минут, затем смойте.

• Раз в месяц протирайте нагреватель влажной губкой — только на остывшем и отключённом от сети приборе. Застарелый жир на нагревателе — главный источник дыма и запаха.

• Не используйте абразивные порошки и металлические губки.

Таблицы: время и температура

Таблицы — для продуктов, которые готовят без рецепта: посолить, сбрызнуть маслом и включить. Время указано для корзины 4–6 литров, заполненной не больше чем наполовину. Если продуктов больше, добавьте 20–30% времени и встряхивайте чаще. Мясо, птицу и рыбу проверяйте термометром: таблица температур готовности — в конце главы.

Мясо и птица

Продукт
Размер или вес
°C
Минуты
Что сделать

Куриное филе (грудка)
200–250 г, толщина 2 см
180
14–16
Перевернуть на середине

Куриные бёдра на кости
6 шт., около 900 г
200
22–25
Первые 12 мин кожей вниз

Филе куриного бедра
Целое, 120–150 г
190
14–16

Перевернуть на середине

Куриные голени
8 шт., около 1 кг
200
22–24
Перевернуть на середине

Куриные крылышки
1 кг
180 → 200
15 + 8–10
Встряхивать каждые 7 мин

Куриные окорочка
2 шт. по 350 г
190
30–35
Первые 20 мин кожей вниз

Курица целиком
1,3–1,5 кг
180
50–55
Первые 30 мин грудкой вниз

Котлеты куриные
Толщина 1,5–2 см
190
14–16
Перевернуть на 9-й минуте

Филе бедра индейки
Стейк 2 см
190
16–18
Перевернуть на середине

Филе грудки индейки
Кусок 3–4 см
180
18–22
Перевернуть на середине

Утиные окорочка
4 шт. по 300 г
180
35–40
Надрезать кожу, сливать жир

Свиная отбивная
Толщина 1–1,5 см

200
10–12
Перевернуть на середине

Свиная шея кусками (шашлык)
Куски 4 см
200
18–20
Перевернуть на середине

Свиная шея целым куском
800 г – 1 кг
170
45–50
Переворачивать каждые 15 мин

Свиная вырезка, медальоны
Толщина 3 см
200
12–13
Разогреть заранее

Свиные рёбрышки
По 2–3 ребра
180
30–35

Переворачивать каждые 10 мин

Стейк из говядины
Толщина 2,5 см
200
8–14
По прожарке, разогреть 5 мин

Котлета для бургера
150 г, толщина 1,5 см
200
10–11
Разогреть, перевернуть

Котлеты из смешанного фарша
100 г, толщина 2 см
190
15–16
Перевернуть на 9-й минуте

Тефтели, фрикадельки
30–40 г
190
10–12
Встряхнуть на середине

Люля-кебаб
Толщина 3 см
200
12–13
Перевернуть на 7-й минуте

Сосиски
Обычные
180
5–7
Надрезать наискосок

Колбаски сырые, купаты
Толщина 2,5–3 см
190
13–15
Наколоть, перевернуть

Бекон
Тонкие ломтики
180
7–9
В один слой, сливать жир

Рыба и морепродукты

Продукт
Размер или вес
°C
Минуты
Что сделать

Филе лосося, сёмги
Толщина 2,5 см
180
10–12
Кожей вниз, не переворачивать

Стейк лосося, форели
Толщина 2 см
190
10–12
Перевернуть на середине

Филе трески, минтая, хека
Толщина 1,5 см
190
8–10

На перфорированной бумаге

Филе тилапии
Тонкое
190
9–11
Не переворачивать

Скумбрия целиком
300–350 г
200
15–17
Перевернуть двумя лопатками

Дорадо, сибас целиком
350–400 г
190
15–17
Перевернуть на середине

Мойва
Целиком
200
13–15
В один слой, перевернуть

Рыбные котлеты
Толщина 1,5 см
190
12–13
Перевернуть на 7-й минуте

Креветки сырые очищенные
Крупные
200
6–7
Встряхнуть на 4-й минуте

Креветки варёно-мороженые
Любые
200
4–5
Только прогреть

Кальмар кольцами
Ширина 1 см
200
5–6
Не передерживать

Мидии варёно-мороженые
В раковинах или без

200
6–8
Встряхнуть на середине

Овощи и грибы

Продукт
Размер или вес
°C
Минуты
Что сделать

Кабачок, цукини
Кружки 1 см
200
10–12
Встряхнуть на середине

Баклажан
Кубики 2 см
200
15–17
Посолить и промокнуть заранее

Перец болгарский
Полоски
200
10–12

Встряхнуть на середине

Перец болгарский
Целиком
200
18–20
Переворачивать каждые 6 мин

Брокколи
Соцветия
190
8–9
Встряхнуть на середине

Брокколи замороженная
Соцветия
200
12–14
Не размораживать

Цветная капуста
Соцветия
200
13–15
Встряхивать каждые 5 мин

Брюссельская капуста
Половинки
190
15–18
Встряхнуть на середине

Стручковая фасоль замороженная
Любая
200
10–12
Встряхивать каждые 4 мин

Спаржа
Целые стебли
200
6–8
Сбрызнуть маслом

Морковь
Бруски 1×6 см
190
15–17
Встряхнуть на середине

Свёкла
Средняя, в фольге

190
45–55
Не очищать

Тыква
Кубики 2,5 см
200
15–18
Встряхнуть на середине

Лук репчатый
Четвертинки
190
10–12
Сбрызнуть маслом

Помидоры
Половинки
180
7–9
Срезом вверх

Кукуруза
Початок
200
12–15

Переворачивать каждые 5 мин

Чеснок
Целая головка, в фольге
180
25–30
Срезать верхушку

Шампиньоны
Целые средние
190
10–12
Не мыть, а протереть

Вешенки
Разобранные
190
8–10
Встряхнуть на середине

Картофель

Продукт
Размер или вес
°C
Минуты
Что сделать

Фри из свежего картофеля
Бруски 1 см
180 → 200
15 + 5–7
Замочить, высушить

Дольки в кожуре
6–8 долек на клубень
200
20–22
Встряхивать каждые 7 мин

Кубики
1,5–2 см
200
18–22

Встряхивать каждые 5 мин

Молодой мелкий целиком
С грецкий орех
200
18–20
Встряхнуть дважды

Крупный в мундире
250 г
200
35–40
Наколоть вилкой

Половинки
Средний клубень
200
22–25
Срезом вверх

Батат брусками
1 см
190
15–17
С крахмалом

Батат целиком
300 г
190
35–45
Наколоть вилкой

Замороженные полуфабрикаты

Продукт
Размер или вес
°C
Минуты
Что сделать

Картофель фри
Пачка 400–500 г
200
12–15
Встряхивать дважды

Картофельные дольки
Пачка 500 г
200
15–18
Встряхивать дважды

Драники, хашбрауны
В один слой
200
10–12

Перевернуть на середине

Наггетсы
В один слой
200
8–10
Перевернуть на середине

Котлеты по-киевски
2–4 шт.
180
20–25
Внутри 74 °C

Котлеты замороженные
Толщина 1,5 см
190
14–18
Перевернуть на середине

Пельмени
В один слой
200
12–15
Сбрызнуть маслом, встряхнуть

Вареники
В один слой
200
12–14
Сбрызнуть маслом, встряхнуть

Блинчики с начинкой
4–6 шт.
180
10–12
Сбрызнуть маслом, перевернуть

Сырники
В один слой
180
12–14
На бумаге, перевернуть

Чебуреки
2 шт.
190
12–15
Сбрызнуть маслом, перевернуть

Пицца
Меньше дна корзины

180
8–10
Без разогрева

Рыбные палочки
В один слой
200
8–10
Перевернуть на середине

Креветки в панировке
В один слой
200
8–10
Встряхнуть на середине

Сырные палочки
В один слой
200
6–7
Доставать при первой трещине

Луковые кольца
В один слой
200
8–10

Встряхнуть на середине

Овощная смесь
Пачка 400 г
200
12–15
С 1 ч. л. масла

Слойки, круассаны сырые
С промежутками
160
12–15
На пергаменте

Самса, хачапури
2–4 шт.
170
15–18
На пергаменте

Выпечка

Продукт	**Размер или вес**	**°C**	**Минуты**	**Что сделать**
Кекс, шарлотка	Форма 18 см	160	30–35	Через 15 мин накрыть фольгой
Маффины	Силиконовые формочки	160	14–16	Проверить шпажкой
Брауни	Форма 18×18 см	160	20–22	

Центр слегка дрожит

Печенье
Толщина 1 см
160
8–10
Партиями

Пирожки дрожжевые
Средние
180
12–14
Расстойка 15 мин

Слойки из слоёного теста
Средние
180
12–13
Смазать желтком

Булочки из дрожжевого теста
60–70 г
160
13–14
Расстойка 20 мин

Хлеб без дрожжей
Буханка 5 см
160
30
Надрез крестом

Печёные яблоки
Крупные
180
15–16
Не прорезать дно

Разогрев готовой еды

Продукт	**Размер или вес**	**°C**	**Минуты**	**Что сделать**
Пицца	Кусок	170	3–4	Хрустит, как свежая
Жареная курица, крылышки	Порция	180	5–7	Без масла
Картофель фри, дольки	Порция	200	3–4	

Встряхнуть

Котлеты, тефтели
Порция
170
5–6
Перевернуть

Шашлык
Порция
180
4–5
Сбрызнуть водой

Пирожки, выпечка
2–4 шт.
160
3–4
Не пересушить

Шаурма, лаваш с начинкой
1 шт.
180
3–4
Хрустящий лаваш

Хлеб, багет
Подсохший
170
2–3
Сбрызнуть водой

Гречка, рис, плов
В форме
160
7–8
1 ст. л. воды, накрыть фольгой

Температура готовности внутри

Термометр вставляют в самую толстую часть куска, не касаясь кости. Мясо, вынутое за 2–3 градуса до цели, дойдёт само во время отдыха.

Продукт
Температура в центре
Комментарий

Курица и индейка, любая часть
74 °C
Бёдра и голени вкуснее при 80–85 °C

Фарш: котлеты, тефтели, рулет
71 °C
Из курицы и индейки — 74 °C

Свинина куском, отбивные
63–68 °C
Плюс 5–10 минут отдыха

Говядина: с кровью
52–54 °C

Говядина: средняя прожарка
57–60 °C

Говядина: почти полная
63–65 °C

Говядина: полная прожарка
70 °C и выше

Рыба
55–63 °C
Мякоть непрозрачная и слоится

Запеканки и блюда из яиц
71 °C

Как перевести рецепт из духовки

Общее правило: температура на 20 °C ниже, время на 20–25% короче. Первый раз проверьте блюдо на двух третях времени. Для выпечки снижайте температуру на 10–20 °C и накрывайте верх фольгой, когда он подрумянится.

В духовке	В аэрогриле	Пример
220 °C, 20 мин	200 °C, 15–16 мин	Куриные бёдра, овощи
200 °C, 40 мин	180 °C, 30–32 мин	Курица кусками, картофель
180 °C, 30 мин	160 °C, 22–25 мин	Запеканка, мясо в форме
180 °C, 45 мин (выпечка)	160 °C, 35 мин	

Кекс, шарлотка

160 °C, 60 мин
140–150 °C, 45–50 мин
Чизкейк, медленное запекание

Меры: сколько граммов в ложке и стакане

Ложки — без горки, стакан — 200 мл. Для сыпучих продуктов вес зависит от того, как плотно набрать, поэтому в рецептах всегда главное — граммы.

Продукт	**1 ч. л.**	**1 ст. л.**	**Стакан 200 мл**
Вода, молоко, кефир	5 г	15 г	200 г
Масло растительное	5 г	14 г	185 г
Сметана, йогурт	6 г	18 г	

210 г

Мёд
7 г
21 г
—

Соевый соус, томатная паста
6 г
18 г
—

Мука пшеничная
3 г
10 г
130 г

Крахмал
3 г
10 г
—

Сахар
5 г
13 г
170 г

Соль	6 г	18 г
Разрыхлитель, сода	4–5 г	—
Панировочные сухари	3 г	10 г
Тёртый твёрдый сыр	3 г	8 г
Сухие специи и травы	1–2 г	—

Завтраки

Утром аэрогриль экономит больше всего времени: пока вы собираетесь, сырники румянятся, а яйца готовятся без кастрюли. Многие завтраки из этой главы можно собрать с вечера и включить прибор утром.

Сырники без масла

Румяные снаружи и нежные внутри — без сковороды, брызг и масла. Секрет в плотном твороге и короткой выдержке теста.

Время
Режим
Порции
На порцию

22 мин: подготовка 10, готовка 12
180 °C
3
320 ккал · Б 28 · Ж 9 · У 31

Ингредиенты

Продукт
Количество

Творог 5%
400 г

Яйцо

1 шт. (55 г)

Мука пшеничная в тесто
50 г (5 ст. л.)

Мука для обваливания
20 г (2 ст. л.)

Сахар
30 г (2½ ст. л.)

Ванильный сахар
1 пакетик (8 г)

Соль
1 г (щепотка)

Приготовление

1. Если творог влажный, отожмите его через марлю: лишняя влага — главная причина, почему сырники расплываются. Разомните творог вилкой или протрите через сито.

2. Добавьте яйцо, сахар, ванильный сахар и соль, перемешайте. Всыпьте 50 г муки и замесите мягкое тесто. Дайте ему постоять 10 минут: мука набухнет, и сырники будут держать форму.

3. Разогрейте аэрогриль до 180 °C 3 минуты. Мокрыми

руками сформуйте 9 шайб толщиной 2 см и обваляйте в оставшейся муке.

4. Застелите корзину перфорированной бумагой и выложите сырники с промежутком 1 см. Готовьте 12 минут, на 7-й минуте переверните лопаткой.

5. Дайте сырникам постоять в корзине 2 минуты — так они не сломаются при перекладывании.

Совет. Для более тёмной корочки сбрызните сырники маслом из распылителя: 2 г масла добавят около 6 ккал на порцию.

Вариант. С изюмом: вмешайте в тесто 40 г промытого и обсушенного изюма. Для детей: подавайте со сметаной и ягодами.

Яйца без воды: всмятку, в мешочек, вкрутую

Не нужна кастрюля и не нужно следить за кипением: яйца готовятся горячим воздухом, а результат зависит только от минут.

Время
Режим
Порции
На порцию

13 мин: подготовка 1, готовка 12
140 °C
4
175 ккал · Б 14 · Ж 13 · У 1

Ингредиенты

Продукт
Количество

Яйцо
8 шт. (440 г)

Приготовление

1. Достаньте яйца из холодильника прямо перед готовкой: время рассчитано на холодные яйца категории С1.

2. Выложите яйца в корзину в один слой, не разогревая аэрогриль. Установите 140 °С и время по таблице ниже.

3. Сразу переложите яйца в миску с ледяной водой на 5 минут: так готовка остановится, а скорлупа легко снимется.

Результат	**Время при 140 °С**
Жидкий желток	9–10 мин
«В мешочек»	11–12 мин
Вкрутую	14–15 мин

Совет. Коричневые точки на скорлупе — это нормально: горячий воздух слегка поджаривает её. Аэрогрили греют по-разному, поэтому в первый раз начните с нижней границы времени и запомните своё идеальное значение.

Пышный омлет как в детском саду

Высокий, нежный, с румяной шапкой — за 15 минут и без сковороды.

Время
Режим
Порции
На порцию

19 мин: подготовка 5, готовка 14
160 °C
2
225 ккал · Б 16 · Ж 16 · У 4

Ингредиенты

Продукт
Количество

Яйцо
4 шт. (220 г)

Молоко 2,5%
120 мл

Сливочное масло для формы
5 г

Соль
2 г (¼ ч. л.)

Приготовление

1. Смажьте маслом жаропрочную форму диаметром 15–18 см, которая свободно входит в корзину.

2. Взбейте яйца с солью вилкой до однородности — 30 секунд, без пены. Влейте молоко и перемешайте. Пропорция «на одно яйцо 30 мл молока» даёт нежную текстуру, и омлет не опадает.

3. Вылейте смесь в форму и поставьте в аэрогриль. Готовьте при 160 °C 14 минут, пока центр не перестанет дрожать.

4. Не открывайте корзину первые 10 минут — тогда омлет поднимется шапкой. Подавайте сразу.

Совет. Высокая температура делает омлет резиновым. Если в вашей модели нет 160 °C, поставьте 150 °C на 16 минут.

Вариант. С сыром и помидором: за 4 минуты до конца посыпьте омлет 40 г тёртого сыра и выложите сверху помидор, нарезанный кубиками.

Яичные маффины с овощами и сыром

Завтрак, который готовится с вечера: маффины хранятся в холодильнике 3 дня и разогреваются за 3 минуты.

Время
Режим
Порции
На порцию

22 мин: подготовка 10, готовка 12
160 °C
3
275 ккал · Б 19 · Ж 21 · У 3

Ингредиенты

Продукт
Количество

Яйцо
5 шт. (275 г)

Молоко 2,5%

30 мл (2 ст. л.)

Перец болгарский
½ шт. (80 г)

Шпинат
30 г

Ветчина
60 г

Сыр твёрдый
50 г

Соль
2 г (¼ ч. л.)

Чёрный перец молотый
0,5 г (¼ ч. л.)

Масло для формочек
3 г (½ ч. л.)

Приготовление

1. Нарежьте перец, ветчину и шпинат мелким кубиком, сыр натрите.

2. Взбейте яйца с молоком, солью и перцем.

3. Смажьте маслом 6 силиконовых формочек для маффинов. Разложите начинку и залейте яичной смесью на ¾ высоты: при готовке маффины поднимутся.

4. Готовьте при 160 °С 12 минут. Проверьте зубочисткой: она должна выходить сухой.

5. Остудите 3 минуты и выньте из формочек.

Совет. Чтобы разогреть, поставьте маффины прямо из холодильника на 3 минуты при 160 °С.

Горячие бутерброды с ветчиной и сыром

Хрустящий хлеб, тянущийся сыр и сочный помидор — быстрее, чем в духовке, и без подгоревших краёв.

Время
Режим
Порции
На порцию

10 мин: подготовка 5, готовка 5
180 °C
2
425 ккал · Б 19 · Ж 24 · У 33

Ингредиенты

Продукт
Количество

Хлеб белый (батон)
4 ломтика (120 г)

Сливочное масло

10 г

Ветчина
60 г

Помидоры
1 шт. (120 г)

Сыр твёрдый
80 г

Приготовление

1. Тонко смажьте ломтики хлеба сливочным маслом.

2. Выложите ветчину, кружки помидора и тёртый сыр. Сыр кладите последним слоем: он прижмёт начинку, и поток воздуха ничего не сдвинет.

3. Готовьте при 180 °C 5 минут, пока сыр не расплавится и не зарумянится.

Совет. Не кладите помидор поверх сыра: лёгкие ломтики сдует вентилятором, а сок размочит корочку.

Французские гренки с корицей

Ломтики батона в молочно-яичной смеси: снаружи карамельная корочка, внутри — нежный крем.

Время
Режим
Порции
На порцию

13 мин: подготовка 5, готовка 8
180 °C
2
430 ккал · Б 15 · Ж 14 · У 61

Ингредиенты

Продукт
Количество

Хлеб белый (батон)
4 ломтика толщиной 2 см (160 г)

Яйцо
2 шт. (110 г)

Молоко 2,5%
100 мл

Сахар
15 г (1 ст. л.)

Ванильный сахар
4 г (1 ч. л.)

Корица молотая
1 г (½ ч. л.)

Сливочное масло, растопленное
10 г

Мёд для подачи
20 г (1 ст. л.)

Приготовление

1. Взбейте яйца с молоком, сахаром, ванильным сахаром и корицей.

2. Обмакните каждый ломтик в смесь на 10 секунд с каждой стороны: хлеб должен пропитаться, но не раскиснуть.

3. Застелите корзину пергаментом и смажьте его растопленным маслом. Выложите гренки в один слой.

4. Готовьте при 180 °C 8 минут, на 5-й минуте переверните. Подавайте с мёдом или ягодами.

Совет. Вчерашний подсохший батон лучше свежего: он впитывает больше смеси и не разваливается.

Драники картофельные

Хрустящие края и мягкая серединка — на ложке масла вместо стакана.

Время
Режим
Порции
На порцию

33 мин: подготовка 15, готовка 18
200 °C
3
320 ккал · Б 8 · Ж 13 · У 43

Ингредиенты

Продукт
Количество

Картофель
600 г

Лук репчатый
½ шт. (60 г)

Яйцо
1 шт. (55 г)

Мука пшеничная
30 г (3 ст. л.)

Соль
5 г (¾ ч. л.)

Чёрный перец молотый
0,5 г (¼ ч. л.)

Масло растительное рафинированное
15 г (1 ст. л.)

Сметана для подачи
90 г (5 ст. л.)

Приготовление

1. Натрите картофель и лук на мелкой тёрке. Сразу отожмите массу руками или через марлю и слейте сок — от этого зависит хруст.

2. Добавьте яйцо, муку, соль и перец, перемешайте.

3. Разогрейте аэрогриль до 200 °С 3 минуты. Застелите корзину пергаментом и смажьте его половиной масла.

4. Выложите массу ложкой и разровняйте в лепёшки толщиной 1 см. Сверху смажьте оставшимся маслом.

5. Готовьте 18 минут, на 10-й минуте переверните. Если корзина небольшая, готовьте в два захода. Подавайте со сметаной.

Совет. Чтобы картофель не потемнел, натирайте его сразу вместе с луком: лук замедляет потемнение.

Творожная запеканка с манкой

Классика детства без духовки: высокая, нежная, с румяным верхом. Готовится в форме прямо в корзине.

Время
Режим
Порции
На порцию

45 мин: подготовка 15, готовка 30
160 °C
4
330 ккал · Б 26 · Ж 13 · У 27

Ингредиенты

Продукт
Количество

Творог 5%
500 г

Яйцо
2 шт. (110 г)

Манная крупа
40 г (3½ ст. л.)

Сметана 15%
60 г (3½ ст. л.)

Сахар
60 г (4½ ст. л.)

Ванильный сахар
1 пакетик (8 г)

Соль
1 г (щепотка)

Сливочное масло для формы
5 г

Приготовление

1. Смешайте манку со сметаной и оставьте на 10 минут набухать.

2. Разотрите творог с яйцами, сахаром, ванильным сахаром и солью, добавьте манку со сметаной. Для самой нежной текстуры пробейте массу погружным блендером.

3. Смажьте маслом форму диаметром 18 см и выложите

массу. Разровняйте.

4. Готовьте при 160 °C 30 минут. Если верх темнеет слишком быстро, через 15 минут накройте форму фольгой и подогните её края под бортик, чтобы её не сдуло.

5. Остудите в форме 15 минут: горячая запеканка оседает, тёплая — держит высоту.

Вариант. С изюмом или курагой: добавьте 50 г сухофруктов. С ягодами: выложите на дно формы 100 г замороженной вишни без сока.

Запечённая овсянка с яблоком и корицей

Каша, которую не нужно мешать: овсянка запекается в форме и режется на порции, как пирог.

Время
Режим
Порции
На порцию

25 мин: подготовка 5, готовка 20
170 °C
3
360 ккал · Б 13 · Ж 12 · У 50

Ингредиенты

Продукт
Количество

Овсяные хлопья
150 г

Молоко 2,5%

300 мл

Яйцо
1 шт. (55 г)

Яблоки
1 шт. (150 г)

Мёд
30 г (1½ ст. л.)

Корица молотая
2 г (1 ч. л.)

Разрыхлитель теста
4 г (1 ч. л.)

Соль
1 г (щепотка)

Грецкие орехи
20 г

Приготовление

1. Смешайте хлопья, разрыхлитель, корицу и соль.

2. Взбейте яйцо с молоком и мёдом и соедините с хлопья-

ми.

3. Нарежьте яблоко тонкими дольками. Половину вмешайте в массу, остальное выложите сверху и посыпьте рублеными орехами.

4. Вылейте в смазанную форму диаметром 16–18 см и готовьте при 170 °С 20 минут, пока центр не схватится.

Совет. Соберите форму с вечера и уберите в холодильник. Утром добавьте ко времени 3 минуты.

Ленивые хачапури из лаваша

Сыр, яйцо и тонкий лаваш — вкус аджарского хачапури за 15 минут и без замеса теста.

Время
Режим
Порции
На порцию

15 мин: подготовка 7, готовка 8
180 °C
2
545 ккал · Б 30 · Ж 35 · У 25

Ингредиенты

Продукт
Количество

Лаваш тонкий
1 большой лист (100 г)

Сулугуни
150 г

Яйцо
3 шт. (165 г)

Сметана 15%
30 г (1½ ст. л.)

Сливочное масло
15 г

Зелень (укроп, петрушка)
5 г

Приготовление

1. Натрите сулугуни и смешайте с одним яйцом и сметаной.

2. Разрежьте лаваш на 2 прямоугольника. Выложите начинку на каждый, оставив края по 4 см, заверните края «лодочкой» и прищипните концы.

3. Смажьте бортики растопленным маслом (оставьте 2 кусочка для подачи). Готовьте при 180 °С 5 минут.

4. Сделайте в центре каждой лодочки углубление, вбейте по яйцу и готовьте ещё 3 минуты: белок схватится, желток останется жидким.

5. Положите сверху кусочек масла и посыпьте зеленью.

Домашняя гранола с орехами и мёдом

Хрустящая смесь хлопьев, орехов и мёда — дешевле магазинной и с понятным составом. Порция — 55 г.

Время
Режим
Порции
На порцию

17 мин: подготовка 5, готовка 12
150 °C
6
270 ккал · Б 7 · Ж 11 · У 35

Ингредиенты

Продукт
Количество

Овсяные хлопья
200 г

Миндаль
50 г

Тыквенные семечки
30 г

Мёд
60 г (3 ст. л.)

Масло растительное рафинированное
15 г (1 ст. л.)

Корица молотая
2 г (1 ч. л.)

Соль
1 г (щепотка)

Изюм
40 г

Приготовление

1. Смешайте хлопья, рубленый миндаль, семечки, корицу и соль.

2. Подогрейте мёд с маслом 20 секунд в микроволновке и вмешайте в сухую смесь, чтобы каждый лепесток покрылся глазурью.

3. Выложите массу в форму или на пергамент слоем 1,5–

2 см. Готовьте при 150 °C 12 минут, перемешивая каждые 4 минуты: края румянятся быстрее.

4. Остудите полностью — хрустящей гранола становится только после остывания. Добавьте изюм. Храните в банке до 3 недель.

Совет. Не повышайте температуру: мёд при 180 °C быстро горит, а вентилятор поднимает лёгкие хлопья к нагревателю. Если хлопья летают, прижмите их сверху металлической решёткой.

Шакшука

Яйца в пряном томатном соусе с перцем: яркий завтрак в одной форме.

Время
Режим
Порции
На порцию

25 мин: подготовка 10, готовка 15
180 °C
2
305 ккал · Б 18 · Ж 18 · У 16

Ингредиенты

Продукт
Количество

Томаты в собственном соку
400 г

Перец болгарский
1 шт. (120 г)

Лук репчатый
1 шт. (70 г)

Чеснок
2 зубчика (6 г)

Яйцо
4 шт. (220 г)

Масло растительное рафинированное
10 г (2 ч. л.)

Паприка сладкая
2 г (1 ч. л.)

Зира молотая
1 г (½ ч. л.)

Соль
3 г (½ ч. л.)

Чёрный перец молотый
0,5 г (¼ ч. л.)

Зелень (укроп, петрушка)

10 г

Приготовление

1. Нарежьте лук и перец мелким кубиком, чеснок — тонко. Смешайте в жаропрочной форме с маслом и паприкой.

2. Готовьте при 180 °С 6 минут, перемешав на середине: овощи станут мягкими.

3. Добавьте томаты, разминая их вилкой, зиру, соль и перец. Готовьте ещё 4 минуты.

4. Сделайте ложкой 4 углубления, вбейте яйца и слегка посолите белки. Готовьте 5 минут при 180 °С — до схватившегося белка и жидкого желтка.

5. Посыпьте зеленью. Подавайте с хлебом.

Курица и индейка

Курица — главный продукт для аэрогриля: кожа становится хрустящей, мясо остаётся сочным. Чтобы не гадать, готова ли птица, держите под рукой термометр: 74 °C в самой толстой части, для бёдер и голеней можно до 85 °C.

Курица целиком

Золотистая хрустящая кожа и сочное мясо без противня и мытья духовки. Понадобится корзина от 5,5 литра.

Время
Режим
Порции
На порцию

65 мин: подготовка 10, готовка 55 (+ 10 мин отдыха)
180 °C
4
575 ккал · Б 46 · Ж 41 · У 3

Ингредиенты

Продукт
Количество

Курица (тушка)
1 тушка (1,4 кг)

Масло растительное рафинированное
15 г (1 ст. л.)

Соль
12 г (2 ч. л.)

Паприка сладкая
5 г (2½ ч. л.)

Чеснок сушёный
3 г (1½ ч. л.)

Чёрный перец молотый
1 г (½ ч. л.)

Лимон
½ шт. (60 г)

Чеснок
5 зубчиков (15 г)

Приготовление

1. Обсушите тушку бумажными полотенцами снаружи и внутри: сухая кожа становится хрустящей, влажная — тушится.

2. Смешайте масло, соль, паприку, сушёный чеснок и перец. Натрите курицу снаружи и под кожей на грудке. Положите внутрь половинку лимона и раздавленные зубчики чес-

нока.

3. Свяжите ножки ниткой, крылья подверните под спинку — так тушка поместится компактно и крылья не подгорят.

4. Выложите курицу грудкой вниз и готовьте при 180 °C 30 минут. Переверните грудкой вверх и готовьте ещё 20–25 минут.

5. Проверьте готовность: в толстой части бедра термометр показывает 75–80 °C, а сок при проколе прозрачный. Дайте курице отдохнуть 10 минут и только потом разрезайте.

Совет. Если корзина меньше 5,5 литра, разрежьте курицу вдоль грудки и раскройте, как цыплёнка табака. Готовьте 35–40 минут при 190 °C, перевернув на середине.

Хрустящие куриные крылышки

Крылышки, которые хрустят, как из фритюра. Секрет — разрыхлитель и высокая температура в конце.

Время
Режим
Порции
На порцию

35 мин: подготовка 10, готовка 25
180 → 200 °C
4
265 ккал · Б 24 · Ж 17 · У 2

Ингредиенты

Продукт
Количество

Куриные крылышки
1 кг

Разрыхлитель теста
8 г (2 ч. л.)

Соль
8 г (1¼ ч. л.)

Паприка сладкая
5 г (2½ ч. л.)

Чеснок сушёный
3 г (1½ ч. л.)

Чёрный перец молотый
1 г (½ ч. л.)

Приготовление

1. Разрежьте крылышки по суставам, кончики уберите (их можно заморозить для бульона). Тщательно обсушите полотенцами.

2. Смешайте разрыхлитель, соль и специи. Обсыпьте крылышки и перемешайте, чтобы смесь легла тонким ровным слоем. Важно: нужен именно разрыхлитель, а не сода — сода даст мыльный привкус.

3. Выложите крылышки в один слой; если не помещаются, готовьте в два захода. Готовьте при 180 °C 15 минут, встряхнув на 8-й минуте.

4. Поднимите температуру до 200 °C и готовьте ещё 8–10 минут до глубокой золотистой корочки.

Совет. Соус смешивайте с крылышками сразу после готовки, а не до неё: в соусе кожа не хрустит.

Крылышки в медово-соевом соусе

Липкая карамельная глазурь с чесноком и кунжутом — главная закуска к фильму.

Время
Режим
Порции
На порцию

32 мин: подготовка 10, готовка 22 (+ 30 мин маринования)
190 °C
4
330 ккал · Б 25 · Ж 20 · У 10

Ингредиенты

Продукт
Количество

Куриные крылышки
1 кг

Соевый соус
45 г (2½ ст. л.)

Мёд
40 г (2 ст. л.)

Чеснок
3 зубчика (10 г)

Имбирь свежий
5 г

Масло растительное рафинированное
10 г (2 ч. л.)

Кунжут
5 г (1¾ ч. л.)

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.