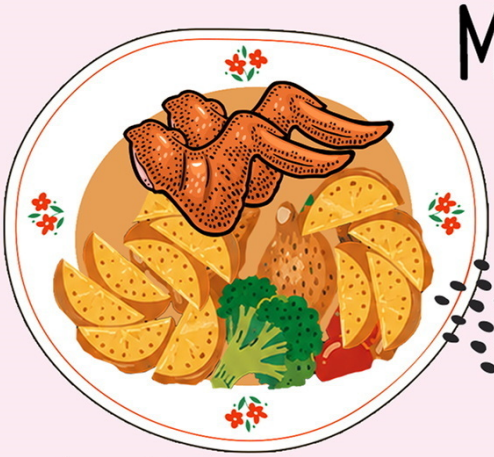
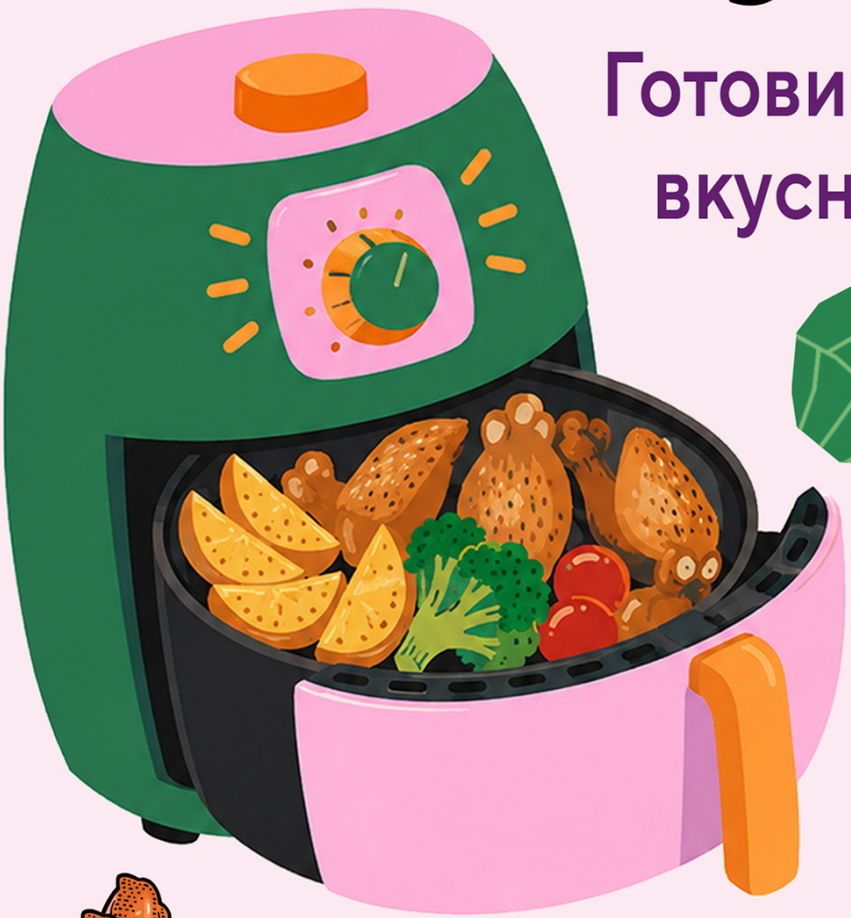
Мария Сурова

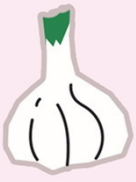


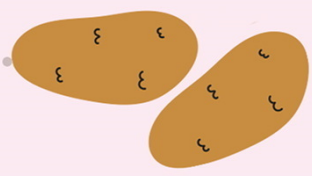
Разумная кухня

Готовим в аэрогриле вкусно и бюджетно



ЗАВТРАКИ
ГОРЯЧЕЕ
ДЕСЕРТЫ





Кулинарное открытие (Эксмо)

Мария Сурова

Разумная кухня. Готовим в аэрогриле вкусно и бюджетно

«Эксмо»
2026

УДК 641.55
ББК 36.997

Сурова М. В.

Разумная кухня. Готовим в аэрогриле вкусно и бюджетно / М. В. Сурова — «Эксмо», 2026 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-256045-3

Используете аэрогриль только для курицы и картошки? Тогда пора узнать, на что он действительно способен. Мария Сурова – кулинарный инфлюенсер, ведущая кулинарных программ и курсов – собрала в этой книге рецепты, которые помогут превратить аэрогриль в один из самых полезных приборов на кухне. Здесь есть блюда на каждый день и для особого случая, а также практические рекомендации, благодаря которым даже выпечка, десерты и другие «сложные» для аэрогриля блюда будут получаться с первого раза. Книга продолжает серию «Разумная кухня» – о домашней еде, которая позволяет готовить вкусно, разнообразно и без лишних затрат времени, продуктов и электроэнергии. Внутри книги: • 80 рецептов для аэрогриля на каждый день. • Завтраки, супы, блюда из птицы, мяса и рыбы. • Хлеб, несладкая выпечка, пироги, десерты и чизкейки. • Закуски, гарниры, салаты и домашние заготовки. • Авторские лайфхаки и советы по работе с аэрогрилем. • Простые продукты, понятные технологии и отличный результат без лишних усилий.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-256045-3

© Сурова М. В., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Посуда и материалы 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Мария Сурова
Разумная кухня. Готовим в аэрогриле вкусно и бюджетно

Серия «Кулинарное открытие»

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Al Imran Sharif, Anastasiia Ageeva, Annie Dove, Antonina Maslova, Antonov Maxim, aksol, Dean Norris, DiViArt, Drawlab19, Ekaterina Merzlyakova, EK-art, Elegant Solution, Elizaveta Melenteva, Epine, first vector trend, Goderuna, Goderuna, GoodStudio, guliy_art, Irina Vaneeva, Jirwat, KEIGO YASUDA, kis_tochka, kirpmun, logaryphmic, Masha_tolk_art, Mashikomo, Mariia Mazaeva, melonee, molodcovart, NadyaSaen, Nata_Alhontess, Natalllenka.m, Nataliia Pyzhova, Net Vector, Nick To, overkoffeined, Padma Sanjaya, Qualit Design, revinci_drawing, Ribkhan, Saramix, Sabelskaia, song_mi, Sonya illustration, TATIANA.AREFIEVA, Thanus Lairoongreung, Vectorgoods studio, Victoriia Ol, Victoria Novak, Victoria Sergeeva, ziiinvn/ Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

хлеб*соль®

© М. Сурова, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

В последние годы появилось много новой и интересной техники, которая помогает нам готовить. Аэрогриль – это одно из лучших изобретений! Не просто так он становится все популярнее и популярнее. Появляются новые модели с расширенным функционалом, со встроенными программами, разного цвета и размера. Вот главные плюсы этого кухонного помощника.

1. Аэрогриль намного экономичнее среднестатистической электрической духовки – на приготовление одного и того же блюда мы тратим в 2–3 раза меньше электроэнергии.

2. Можно готовить с минимальным количеством масла или вовсе без него.

3. В аэрогриле можно выставить температурный режим от 40 до 200 °С, что делает его универсальным – можно жарить на высокой температуре, томить на средней и сушить на минимальной.

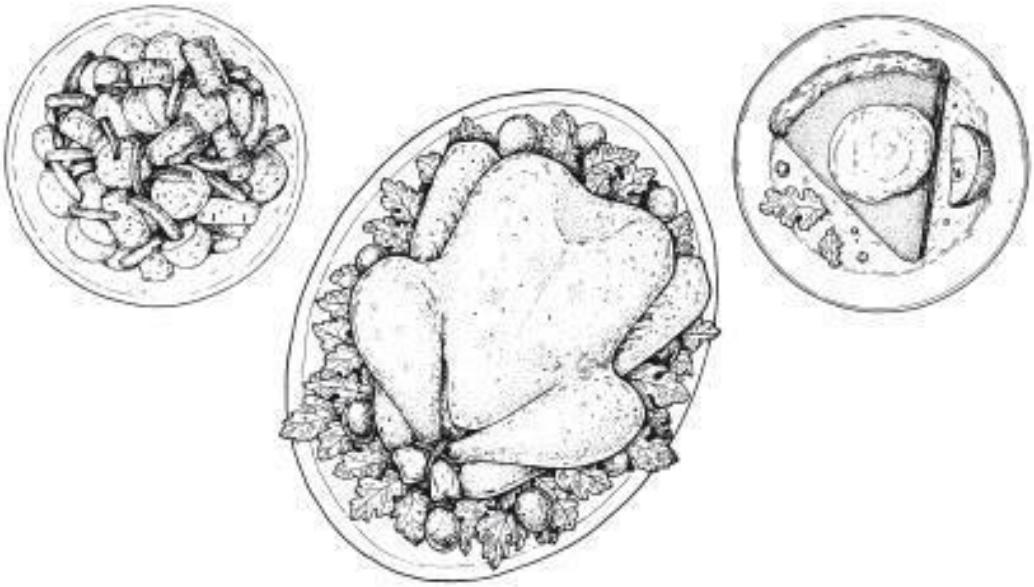
4. Есть встроенные программы, которые позволяют выбрать нужный режим для приготовления конкретного блюда.

5. Продукты готовятся быстрее, чем в духовке.

6. Техника выключается сама после того, как заканчивается время готовки, и можно не беспокоиться о том, что блюдо сгорит.

Готовить в аэрогриле настолько удобно и просто, что теперь я уже не представляю, как раньше жила без него. В этой книге покажу весь функционал этого замечательного прибора, а еще поделюсь универсальными рецептами, которые подходят для любой модели.

По сути, аэрогриль – это домашняя версия конвектомата, профессионального прибора, который давно уже используют в ресторанах и кафе. Отличие только в размерах и выборе программ. Нагревательный элемент аэрогриля находится наверху – это тэн или галогенная лампа. Рядом с ним расположен вентилятор, который с огромной скоростью гоняет горячий воздух внутри корзины-кастрюли. Именно поэтому на дне всегда есть решетка, чтобы воздух мог свободно циркулировать и подогревать продукты как снизу, так и сверху. Снизу продукты обычно пропекаются слабее, но я знаю, как сделать так, чтобы блюда готовились равномерно.



Посуда и материалы

Чтобы максимально использовать аэрогриль, понадобится набор посуды. Наверняка, у вас уже есть что-то из этого списка.

1. Керамические формы для запекания. Они прекрасно держат тепло и, нагреваясь, отдают его постепенно. Есть небольшие, где можно готовить порционные блюда и сразу подавать на стол, а есть такие, в которых можно сделать блюдо на всю компанию.

2. Небольшие чугунные сковороды без ручки. Чугун – уникальный материал. Если у вас есть бабушкина блинная сковорода без ручки, она даст необходимое тепло снизу, которое поможет испечь хлеб, пиццу или пирог с румяной корочкой. Я купила еще и овальную – на ней прекрасно получается выпекать батон или пироги на песочном тесте.

3. Стеклянные жаропрочные формы. В них блюда готовят так же, как в керамических, но большую часть таких форм можно ставить только в холодный аэрогриль и нагревать вместе с продуктами. Зато в них прекрасно видно, пропекся пирог или нет.

4. Керамические горшочки с крышкой. В аэрогриле в этих горшочках получаются просто восхитительные блюда!

5. Силиконовые формы для выпечки. Главное – выбирать формы от надежного производителя и подходящие по размеру. Обычно у них есть ручки, которые направлены вверх, чтобы было удобно вынимать форму из глубокой чаши аэрогриля.

6. Фольга. Необходима, чтобы закрыть верх блюда, если оно начинает поджариваться, а нижняя часть еще не готова. Также в фольге можно запекать рыбу, мясо или овощи.

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.