

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



аэрогриль
МЯСО

Сергей Павлович Кашин

Аэрогриль. Мясо

Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8106746

Аэрогриль. Мясо / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07324-4

Аннотация

Здоровое питание стало неотъемлемой частью нашей современной жизни. Готовить не только вкусно, но и с пользой для организма – теперь не проблема. Эта книга станет вашим надежным помощником в приготовлении не только вкусной, но и полезной еды.

Содержание

Шашлыки	4
Шашлык из свинины со шпиком	4
Шашлык из свинины	6
Шашлык из свинины по-украински	7
Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски	8
Шашлык из свинины по-французски	9
Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца	10
Шашлык из свинины и шампиньонов	11
Шашлык из свиных ребрышек	12
Шашлык из говядины с лимоном	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Аэрогриль. Мясо

Составитель Сергей Павлович Кашин

Шашлыки

Шашлык из свинины со шпиком

Ингредиенты: 400 г свинины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Воду ($\frac{1}{2}$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо и шпик залить при-

готовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–35 минут. При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Шашлык из свинины

Ингредиенты: 500 г свинины, 100 мл белого вина, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смешать с луком, полить вином и лимонным соком, оставить на 30 минут. Куски мяса, кольца лука и кружочки помидоров попеременно нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

Шашлык из свинины по-украински

Ингредиенты: 500 г свинины, 100 г шпика, 300 г ржаного хлеба, 3 столовые ложки лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, полить лимонным соком, оставить на 20 минут. Шпик и хлеб нарезать тонкими ломтиками. Мясо, шпик и хлеб плотно нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 10–15 минут.

Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски

Ингредиенты: 500 г свинины, 10 стручков сладкого перца, 5 кукурузных початков (мелких), 100 мл красного вина, 5 столовых ложек растительного масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 20 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками. Кукурузные початки разрезать пополам. Мясо, болгарский перец и кукурузные початки нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Шашлык из свинины по-французски

Ингредиенты: 1 кг свинины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 гвоздичка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса и шпик нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем полить маринадом и жарить еще 20 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца

Ингредиенты: 1 кг свинины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла. Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса попеременно с болгарским перцем, луком и яблоками нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, полить оставшимся растительным маслом, жарить при том же режиме еще 10–15 минут.

Шашлык из свинины и шампиньонов

Ингредиенты: 1 кг свинины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Кусочки мяса попеременно с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов нанизать на шампуры, сбрызнуть растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свиных ребрышек

Ингредиенты: 500 г свиных ребрышек, 100 мл растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Горький перец вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить на противень и жарить в разогретой до 20 °С духовке 25–30 минут. Ребрышки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Шашлык из говядины с лимоном

Ингредиенты: 500 г говядины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления: Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить. Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным с имбирем и лимонной цедрой, оставить на 35–40 минут. Мясо и кружки лимона нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 30 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

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.