



*Вкуснейшие блюда  
немецкой кухни*



*Рецепты для  
аэрофритюрницы*

*Мастера Рецептов*

# **Мастера Рецептов Вкуснейшие блюда немецкой кухни. Рецепты для аэрофритюрницы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70064464](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70064464)  
SelfPub; 2023*

## **Аннотация**

У вас есть фритюрница и вы не знаете, как извлечь из неё максимум пользы? Или вы подумываете о том, чтобы приобрести её, и ищете вдохновения для рецептов? Тогда эта кулинарная книга – то, что вам нужно! Откройте для себя более 60 разнообразных рецептов, которые были специально разработаны для приготовления во фритюрнице. Закуски, такие как креветки, бургеры с лососем и мини-пиццы. Основные блюда, такие как жаркое из свинины, рулет из говядины и донер-кебаб. Десерты, такие как шоколадный торт, булочки с корицей. Готовить в аэрофритюрнице быстро, легко и полезно для здоровья. Блюда получаются идеально хрустящими и содержат гораздо меньше жира, чем в обычной фритюрнице. С этой кулинарной книгой каждый рецепт будет успешным! Подробные инструкции и полезные советы превращают приготовление пищи в лёгкий

процесс. Чего вы ждёте? Закажите уникальную кулинарную книгу для фритюрницы прямо сейчас.

# Содержание

Руководство по фритюрнице	5
Преимущества и недостатки фритюрницы горячего воздуха	9
Преимущества	10
Недостатки	12
Каковы различия между обычной фритюрницей и аэрофритюрницей?	13
Различные типы фритюрниц горячего воздуха	15
Блюда с овощами:	19
Рецепт: Тыквенные оладьи в аэрофритюрнице	20
Рецепт: Овощи в аэрофритюрнице	22
Рецепт: Салат "Капрезе" с жареным картофелем	24
Рецепт: Штрудель из брокколи и лука-порей с соусом из сыра	26
Рецепт: Ложный заяц с корнеплодами	28
Рецепт: Картофель фри из баклажанов	30
Рецепт: Разноцветный овощной рататуй	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Мастера Рецептов Вкуснейшие блюда немецкой кухни. Рецепты для аэрофритюрницы**

## **Руководство по фритюрнице**

Фритюрницы очень популярны в быту, так как позволяют приготовить что-то быстро и просто. Если вас заинтересует фритюрница, то вариант с аэрофритюрницей гораздо компактнее обычной фритюрницы. Аэрофритюрница имеет гораздо больше возможностей, чем классическая фритюрница. Она не требует использования жиров и масел, соответственно, блюда получаются более здоровыми. Пища не жарится во фритюре, а обрабатывается горячим воздухом. Она состоит из нагревательного кольца и вентилятора, который распределяет воздух в рабочей камере. На корпусе фритюрницы расположены кнопки, отвечающие за время приготовления и температуру. В него встроен таймер, который отключается, когда фритюрница выполнит свою работу.

Фритюрница может занимать довольно много места, но они бывают разных размеров. Для одного человека вполне достаточно аэрофритюрницы, вмещающей один литр. Для пар и семей она может быть и двухлитровой. Если вы хотите использовать фритюрницу для вечеринок, то можете купить с несколькими уровнями. Такие могут вмещать даже до девяти литров! Удобны в использовании фритюрницы с прозрачным корпусом, что позволяет хорошо видеть блюда. Практичнее всего будет купить такую, в которой все детали являются съёмными, так фритюрницу легче чистить, при необходимости также мыть в посудомоечной машине.

Если вдаваться лишь в некоторые преимущества, то, как будет сказано в последующей главе, фритюрница также экономит время и энергозатраты. Пока фритюрница делает свою работу, вы можете сидеть и отдыхать. Помимо всего прочего, вам не нужно переворачивать картофель фри при каждом приготовлении, как это делается в духовке. Также не нужно каждый раз предварительно разогревать прибор, как в случае с духовкой, а поскольку используется совсем немного масла, то не нужно беспокоиться о его утилизации.

Недостатков у покупки фритюрницы практически нет. Конечно, её первоначальная стоимость относительно высока, однако в долгосрочной перспективе эта цена действительно оправдывает себя, так как нет больших последующих

расходов.

В этой книге вы узнаете о других преимуществах фритюрниц, о различных моделях и размерах, а также о том, какие из них подходят для частных домов, а какие – для ресторанов. Существует множество типов фритюрниц, которые популярны в быту. Они снимают большую часть работы по приготовлению пищи и отличаются универсальностью. Однако одна фритюрница является настоящим универсалом, и это фритюрница горячего воздуха – аэрофритюрница. Она обладает гораздо большими возможностями, чем обычная фритюрница, поскольку в ней можно не только готовить блюда, но и запекать и размораживать продукты. Для жарки ей не нужны масла и жиры, так как она использует только горячий воздух. Внутри фритюрницы находится нагревательное кольцо и вентилятор, который распределяет воздух в рабочей камере.

Поскольку во фритюрнице не обжариваются продукты, блюда получаются более свежими на вкус, а также более полезными для здоровья. В овощах сохраняется на 30% больше витаминов, также сохраняется естественная текстура и цвет. Вместо использования жиров и масел вы можете применять травы и специи. Кроме того, это более гигиенично, так как вы можете легко распылить необходимое небольшое количество масла на продукты с помощью бутылки с рас-

пылителем. Однако помимо таймера, который отключается сам, и корзины для жарки, фритюрница ещё имеет ёмкость для масла.

Следует признать, что этот современный тип фритюрницы может быть дорогим в покупке. Это всегда зависит от модели и размера фритюрницы. В этой книге фритюрница с горячим воздухом анализируется более подробно, объясняются её преимущества и недостатки. Вы познакомитесь с различными моделями и размерами, и подберёте фритюрницу, которая подойдёт для частного использования или для торговли на предприятиях общественного питания. Также в книге приведены более 60 рецептов, по которым вы сможете приготовить вкусные баварские блюда с помощью фритюрницы.

В книге представлены различные овощные, мясные и рыбные блюда. Есть также картофель фри и пицца. Поскольку с помощью фритюрницы можно готовить и кондитерские изделия, в этой книге есть и несколько тортов, а также рецепты, как самостоятельно приготовить хлеб с помощью фритюрницы.

# **Преимущества и недостатки фритюрницы горячего воздуха**

Конечно, у фритюрницы горячего воздуха есть не только преимущества, но и недостатки, как и у многих других бытовых приборов. Вы должны подумать, что важно лично для вас и являются ли недостатки, возможно, не настолько серьёзными, чтобы вы решили всё-таки купить фритюрницу.

# Преимущества

Пища, которая готовится с помощью фритюрницы, готовится без жира и с небольшим количеством масла или вообще без него. Поэтому пища получается более здоровой и свежей, чем та, что приготовлена в обычной фритюрнице. Кроме того, сохраняется цвет и вкус пищи.

Отсутствуют запахи фритюра, которые в любом случае возникают при использовании жира и масла.

Фритюрница горячего воздуха очень универсальна. С ней у вас есть другие и более широкие возможности, чем с обычной фритюрницей. Вы можете испечь пироги и приготовить овощи, испечь рулеты и разморозить пиццу. При использовании фритюрницы большего размера вы также можете готовить несколько блюд одновременно.

Вам не нужно предварительно разогревать аэрофритюрницу для каждого блюда. Поэтому потребление электроэнергии очень низкое. Кроме того, сохраняются витамины, содержащиеся в продуктах, так как жирные кислоты не теряются, как при "глубокой обжарке".

Фритюрницу легко мыть. Вам не нужно думать о том, как

избавиться от масла, ведь оно вам не нужно. Кроме того, вы можете мыть части фритюрницы в посудомоечной машине и не беспокоиться о том, что обожжётесь о масло.

# Недостатки

Поскольку фритюрница не использует жир или масло и, следовательно, не обжаривает продукты во фритюре, а использует горячий воздух, продукты не будут такими хрустящими, как в обычной фритюрнице. Кроме того, пища может пересохнуть во время приготовления, так как жир просто отсутствует.

Процесс приготовления занимает больше времени, чем процесс подготовки. Первоначальная стоимость аэрофритюрницы несколько выше, чем у обычной фритюрницы.

# Каковы различия между обычной фритюрницей и аэрофритюрницей?

При использовании обычной фритюрницы преимущества заключаются в том, что вкус пищи получается более насыщенным, чем при использовании фритюрницы горячего воздуха. Особенно когда речь идёт о хрустящей консистенции.

С другой стороны, пища получается очень жирной. Запахи после жарки обязательно присутствуют, в отличие от фритюрницы с горячим воздухом. Так как вы работаете с жиром и горячим маслом, то и пораниться легче, чем в случае с фритюрницей горячего воздуха.

Однако первоначальные затраты на обычную фритюрницу ниже, так как она очень проста и не так многогранна, по сравнению с аэрофритюрницей. Тем не менее последующие расходы дороже, потому что здесь нужны жиры и масла.

Аэрофритюрница настолько универсальна, что вы также сэкономите на покупке других приборов, например микроволновой печи или духового шкафа. Это одно из самых боль-

ших преимуществ, которые даёт фритюрница горячего воздуха.

# Различные типы фритюрниц горячего воздуха

Существуют различные модели и размеры фритюрниц горячего воздуха. Некоторые из них подходят для домашнего использования, рассчитанного на 5 человек, в то время как другие фритюрницы подходят для использования на предприятиях общественного питания, рассчитанных на 9 и более человек. В зависимости от модели и размера варьируется и цена. В этой главе представлены некоторые модели и размеры, которые могут заинтересовать при выборе фритюрницы.

Первая фритюрница предназначена для тех, кто любит много есть и, конечно, также любит готовить. Модель Aisok имеет объём 3,5 литра и хорошо подходит для одиночек или семей. Многие покупатели ценят простоту использования этой модели. Кроме того, эта модель устраняет запах жира. Вместе с пищей вы потребляете на 80% меньше калорий. Эта фритюрница имеет внутреннюю стенку из нержавеющей стали, с её помощью вы можете регулировать температуру, а также она оснащена встроенным таймером. Корпус keer-cool обеспечивает дополнительную защиту от ожогов. Меню

с картинками имеет верхнюю ручку и является подвижным. Надписи легко читаются. Внутренняя кастрюля может быть снята, её можно мыть в посудомоечной машине.

Объём аэрофритюрницы Princess составляет 5,2 литра. Это делает её идеальным вариантом для большой семьи. Кроме того, она имеет сенсорную панель управления, термостат, который можно регулировать в диапазоне от 80 до 200 градусов, и таймер. Особенность этой фритюрницы в том, что она оснащена 7 запрограммированными программами выпечки. Вы можете сразу же начать готовить одним нажатием кнопки, даже если вы не знаете точной температуры и времени приготовления – Princess знает! Она также очень гибкая, так как вы можете сами устанавливать температуру и время приготовления.

Следующая фритюрница от бренда Klarstein под названием VitAir Turbo – это более крупная фритюрница размером примерно 34 x 48 x 32 см, поэтому она подходит даже для сферы общественного питания, так как вмещает 9 литров. Она имеет смотровое окно с углом обзора 310°, что позволяет всегда держать продукты в поле зрения. Кроме того, ей очень легко управлять, так как она имеет запрограммированные автоматические функции. Здесь вы получаете не только фритюрницу, но и множество аксессуаров. Впослед-

ствии вы сможете использовать их для приготовления таких блюд, как курица-гриль, чипсы, шашлык и пицца. В комплект входят: вставной лоток, металлический круглый лоток, решётка-гриль, 3D-клетка для гриля, шампур для курицы и щипцы для захвата.

Модели от Klarstein также могут впечатлить привлекательным дизайном. Так фритюрница действительно выделяется на фоне других. Управлять прибором можно с помощью сенсорной панели. На ней всегда отображается температура, время работы и выбранная программа. Вы можете установить температуру и время работы вручную или выбрать одну из автоматических функций. Температуру можно установить в диапазоне от 50 до 230 градусов, а время работы – не более одного часа. С помощью таймера вы можете настроить фритюрницу на то, чтобы утром испечь свежие булочки. Что касается цены, то она дороже двух других.

Существуют фритюрницы горячего воздуха от марок Tefal, Kesser и Philips, а также от Tristar, DeLonghi и Gourmnett Maxx. В зависимости от размера ценовой диапазон либо выше, либо ниже. Также это зависит от того, сколько литров вмещает фритюрница и какие функции она предлагает.



# **Блюда с овощами:**

# Рецепт: Тыквенные оладьи в аэрофритюрнице



## **Ингредиенты:**

1 шт. тыква (Хоккайдо, Мускат или Неаполитанская длинная)

1 яйцо

100 г сливочного сыра

70 г панировочных сухарей

1 пучок петрушки (поменьше, измельчить)

Соль

Перец (из мельницы)

Мускатный орех (молотый)

Оливковое масло

## **Приготовление:**

Разрежьте тыкву пополам и удалите семена. Затем натрите её на тёрке и посолите. Дайте тыкве отдохнуть в течение 10 минут. Хорошо отожмите её и положите в миску со сливочным сыром, яйцом, панировочными сухарями, рубленой петрушкой и специями. Оставьте пропитываться в течение 5 минут. Затем сформируйте шарики и придавите их плоской стороной. Обжарьте в горячей аэрофритюрнице с ч.л. масла при температуре 180 градусов в течение 7 минут. Затем переверните через 7 минут и обжарьте шарики с другой стороны. Тыквенные оладьи хорошо сочетаются с салатом и соусом тартар.

# Рецепт: Овощи в аэрофритюрнице



## Ингредиенты:

1 шт. перец (красный)

1 шт. перец (жёлтый)

1 шт. кабачок

1 шт. лук (красный)

Оливковое масло (немного)

1 ч. л. морской соли

чёрный перец по вкусу

2 ст. л. сахара (можно сахарной глазури)

1/2 пучка тимьяна (листья отщипнуть и измельчить)

### **Приготовление:**

Вымойте овощи и высушите их бумагой. Нарежьте овощи кубиками и положите их в миску с маслом, морской солью, чёрным перцем и сахаром. Замаринуйте в ней овощи и добавьте тимьян. Готовьте во фритюре при температуре 180 градусов в течение 18 минут, а затем посыпьте готовые овощи зеленью.

# Рецепт: Салат "Капрезе" с жареным картофелем



## Ингредиенты:

250 г картофеля (тонкими ломтиками толщиной 4-5 мм)

2 ст. л. рапсового масла

3 шт. помидоры (спелые, ароматные, нарезанные кубиками)

1/2 шт. рукколы

2 шарика моцареллы "Буффало "

1 щепотка соли

1 щепотка перца

20 г сахара

6 ст. л. бальзамического уксуса (тёмного)

2 ч. л. мёда

1 ч. л. горчицы

10 ст. л. оливкового масла

6 листьев базилика (мелко нарезать полосками)

### **Приготовление:**

Бланшируйте картофель в течение 3 минут, предварительно нарезав его ломтиками. Дайте им обсохнуть на полотенце, смажьте ломтики 2 столовыми ложками рапсового масла и положите их во фритюр на 15 минут при температуре 180 градусов. Тем временем разрежьте помидоры, удалите плодоножку, а затем нарежьте их кубиками. Вымойте рукколу и нарежьте моцареллу на небольшие кусочки. Заправка состоит из соли, перца, сахара, мёда и горчицы. Добавьте оливковое масло и смешайте всё вместе. Обмакните помидоры, рукколу и моцареллу в заправке и смешайте с ломтиками картофеля, затем посыпьте базиликом.

# Рецепт: Штрудель из брокколи и лука-поррея с соусом из сыра



## Ингредиенты:

150 г брокколи (варёной или размороженной)

150 г картофеля (варёного и очищенного)

100 г лука-поррея

100 г сыра фета

100 мл взбитых сливок

1-2 зубчика чеснока (очищенных)

1/2 шт. листов теста для штруделей

15 г сливочного масла (жидкого)

100 г творога

1 яйцо

1 кофейная ложка тмина (молотого)

1 мускатный орех (молотый)

Соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Брокколи нарежьте небольшими кусочками, а картофель – кубиками 2 x 2 см. Вымойте лук-порей, высушите его, разрежьте пополам и нарежьте диагональными кольцами. Смешайте овощи с солью, перцем, мускатным орехом и семенами тмина, после чего размешайте в них яйца и творог. Затем разложите листы теста для штруделя на салфетке и смажьте маслом один лист теста для штруделя, поверх него положите второй. Оставьте границу в 3 см, затем сложите и сверните тесто в штрудели с помощью салфетки. Далее смажьте кисточкой оставшимся маслом и выпекайте во фритюре в течение 25 минут при температуре 185 градусов. Затем доведите до кипения в кастрюле взбитые сливки и добавьте в них сыр фета. Приправьте измельчённым чесноком, солью и перцем. Наконец, разрежьте штрудель.

# Рецепт: Ложный заяц с корнеплодами



## Ингредиенты:

200 г мясного фарша (смешанного)

1-2 ломтика тоста (в зависимости от размера)

1 яйцо

1/2 шт. лука (маленького, очищенного, белого)

1/2 ч.л. эстрагоновой горчицы

1/2 ч.л. майорана

1 щепотка тмина (молотого)

Соль

250 г корнеплодов

1/2 шт. лук (красный, очищенный)

125 мл овощного бульона

Оливковое масло

### **Приготовление:**

Очистите корнеплоды, отрежьте концы и разрежьте их пополам. Затем разрежьте их вдоль на палочки и посолите. Красный лук разрежьте пополам и нарежьте клиньями. Налейте немного масла во фритюрницу и обжарьте овощи при температуре 180 градусов. Делайте это в течение 10 минут. Раскрошите гренки и смешайте их с яйцом. Добавьте лук и чеснок, а также горчицу и специи. Добавьте суп к овощам. Сформируйте всё в виде двух палочек, положите на овощи искусственных зайцев и обжаривайте всё при 170 градусах в течение 30 минут. Затем разрежьте зайца, приправьте овощи солью и подавайте.

# Рецепт: Картофель фри из баклажанов



## **Ингредиенты:**

500 г баклажанов

1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. семян кунжута

Немного соли и перца (по вкусу)

## **Приготовление:**

Вымойте баклажаны и нарежьте их полосками. Смешайте

их с кунжутным маслом, семенами кунжута, солью и перцем и обжарьте во фритюре при 180 градусах в течение 20 минут.

# Рецепт: Разноцветный овощной рататуй



## **Ингредиенты:**

- 1 красный перец
- 1 жёлтый перец
- 1/2 жёлтых кабачка
- 1/2 баклажана
- 1 банка помидоров
- 1/2 базилика

Немного оливкового масла

# 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.