

Tefal®

OptiGrill™



НА ГРИЛЕ

32 идеальных рецепта для гриля





НА ГРИЛЕ

32 идеальных рецепта для гриля

Tefal[®]

OptiGrill[™]






СОДЕРЖАНИЕ



OPTIGRILL, удовольствие от идеального гриля


4

 Рецепты для программы «**Красное мясо**»

6

 Рецепты для программы «**Бургеры**»

18

 Рецепты для программы «**Птица**»


22

 Рецепты для программы «**Сендвичи**»

32

 Рецепты для программы «**Колбасы**»

40

 Рецепты для программы «**Рыба**»

50

 Рецепты для программы «**Пользовательские настройки**»

60

Оглавление

72



ИННОВАЦИИ



ИЗМЕРЕНИЕ
ТОЛЩИНЫ КУСКА



ИНДИКАТОР
ГОТОВНОСТИ



ОПТИГРИЛЛ, УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ИДЕАЛЬНОГО ГРИЛЯ

Секрет идеального приготовления пищи на гриле состоит в определении идеальной температуры и времени приготовления для каждого конкретного продукта: его вида, размера, толщины куска. Порадуйте себя стейком с кровью, средней или сильной прожарки и насладитесь идеальным вкусом, которым можно поделиться с друзьями.

История гриля

Человечество изобрело гриль сразу же после открытия огня. Именно тогда мы случайно выяснили, что мясо и рыбу можно сделать нежнее, легче для переваривания и, самое главное, вкуснее. Как ярко можно себе представить сочный аромат первого куска мяса, случайно упавшего на угли. Возможно, это самое волнующее открытие в истории человечества! Чистое наслаждение, дошедшее до нас в неизменном виде сквозь века.

Искусство приготовления на гриле

Гриль - это наследство, доставшееся нам от наших предков, охотников и рыбаков, готовивших таким образом свою добычу. Постепенно искусство гриля превратилось в тип приготовления еды, которым пользуются почти все народы. Гриль - это символ очага, вокруг которого собирались люди для приготовления пищи во все времена по всему миру. Гриль - это не просто способ приготовления, но еще и возможность хорошо провести время. Это идеальная возможность насладиться лучшими кусками мяса или рыбы, предварительно замаринованными или приготовленными по любому из огромного количества простых международных рецептов, приправив получившееся блюдо соусами, секреты которых передаются из поколения в поколение.

Мгновенное наслаждение

Гриль часто требует импровизации. Никакой суеты, никакого беспорядка, самое главное - легкость приготовления. На кухне или на природе, гриль - это простая радость. Превращение из сырого в готовое происходит почти мгновенно, так что еда приготовлена, стол накрыт, пора наслаждаться!

С этой книгой рецептов для OPTIGRILL от TEFAL вы добьетесь успехов в приготовлении на гриле любых продуктов.

Революция в гриле

Нет ничего лучше вкусной еды, приготовленной на гриле так, как вам нравится больше всего: с кровью, средней или сильной прожарки. И нет ничего хуже недожаренного или пережаренного обугленного мяса. OPTIGRILL - то, что вам нужно для идеального гриля: он не просто гарантирует, что каждое блюдо будет приготовлено именно так, как вам нравится, более того: блюдо будет украшено традиционным для гриля «рисунком».



Идеальные результаты

Новейшие технологии облегчают использование OPTIGRILL: что бы вы ни хотели приготовить (бургеры, красное мясо, птицу, сосиски, рыбу, морепродукты, сендвичи), одна из 6 автоматических программ поможет вам добиться совершенства. А еще есть программа ручной настройки – для овощей и фруктов.

- Автоматические или ручные температурные настройки – готовьте еду так, как вам нравится.
- Автоматический датчик определения толщины куска для регулировки температуры – результаты можно сохранить до следующего раза.
- Подходящий температурный режим для любых продуктов. Ошибки в приготовлении уйдут в прошлое.

Нежное сочное мясо с традиционным для гриля «рисунком»

Уникальная технология устраняет все традиционные недостатки гриля: опасность обугливания еды, пережаривания или недожаривания мяса.

- Если гриль нагрелся до нужной температуры, загорается лампочка индикатора. Она просто и удобно демонстрирует процесс приготовления. Индикатор меняет цвет в процессе работы, позволяя с легкостью определить, когда продукт достиг желаемого уровня приготовления. Сначала индикатор горит зеленым, затем переходит в желтый (значит, мясо приготовлено с кровью), оранжевый (средняя прожарка) и, наконец, красный (сильная прожарка). Звуковой сигнал отмечает переход от одного уровня прожарки к другому – пока блюдо не приготовится так, как вы хотите. Можно открывать прибор, не останавливая процесс приготовления, поэтому вы сможете вынуть кусок мяса с кровью, оставив остальные готовиться дальше. Благодаря датчику, прибор автоматически адаптируется под количество и толщину кусков, оставшихся на гриле.
- Температурный режим точно отрегулирован таким образом, чтобы поджарить поверхность мяса, оставив традиционный «рисункок», но при этом медленно готовить его внутри для сохранения сочности и нежности.

6 программ на выбор.

В памяти прибора заложены особые настройки для оптимального приготовления любых продуктов. OPTIGRILL предлагает 6 заданных и 1 настраиваемую пользовательскую программу:



Бургеры



Птица



Сендвичи



Колбасы / Свинина / Ягнятина



Красное мясо



Рыба / Морепродукты



+ ручной режим для приготовления овощей и фруктов

Профессионал на кухне

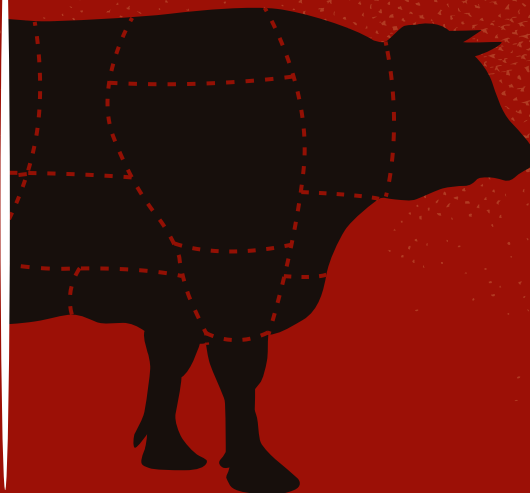
Гриль – ваш лучший друг. Вы тоже можете добиться удивительных результатов, не опасаясь пережарить или испортить мясо.

- Простой и удобный прибор, который одинаково легко использовать и чистить: литое антипригарное покрытие можно мыть в посудомоечной машине, а поддон для жира легко извлекается и также моется.
- Большое количество программ позволяет приготовить что угодно: мясо, рыбу, гамбургеры, панини, морепродукты, овощи и фрукты - и все это именно так, как вы любите.

С OPTIGRILL от TEFAL приготовление на гриле стало простым, а ваши творения – гарантированно восхитительными!

OPTIGRILL ИСКУССТВО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ГРИЛЕ: ГОВЯДИНА

Несомненно, гриль изобрели, чтобы готовить нежное мясо. Сегодня говядина заменила мясо дикого кабана или мамонта, которыми пировали наши предки, однако удовольствие осталось неизменным: мы любим вонзить зубы в хорошо прожаренный, нежный и сочный кусок мяса.



Идеальная настройка

OPTIGRILL специально разработан для приготовления мяса: в особенности говядины. Собственно, именно в этом и заключалось его первоначальное предназначение, и именно поэтому он часто является основой пикников.

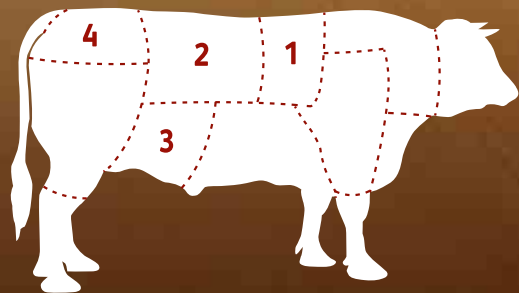
Лампочка индикатора поможет вам отследить процесс приготовления и определить момент, когда мясо прожарено так, как вам нравится. Звуковой сигнал отмечает переход к каждой стадии прожарки: с кровью (слабой прожарки), средней или сильной. Когда нужный вам результат достигнут, вы можете достать как один кусок, так и все. Прибор специально разработан таким образом, чтобы адаптироваться под размер и толщину каждого куска мяса, который вы поместите на гриль. Выбор программы поможет приготовить как сырое, так и маринованное мясо за несколько минут. Тем временем вы можете сосредоточиться на приготовлении приправ, соуса барбекю и салата на гарнир к мясу.

OPTIGRILL – самый «умный» гриль!

Что бы вы ни готовили: ребрышки, телятину, каре, филе, отбивные, вырезку или рибай, – OPTIGRILL автоматически устанавливает нужный температурный режим в соответствии с размером и толщиной кусков. Вы всегда получите оптимальный результат – нежное и сочное мясо и «рисунок» от гриля.



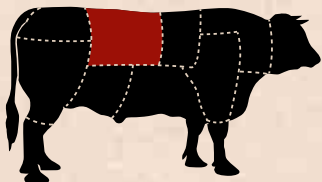
- 1 - Рибай
- 2 - Филейная вырезка/Филейный край
- 3 - Пашина
- 4 - Огузок



ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ



4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 4 филейных стейка, 150 г каждый
- по 1 ч.л. (5 мл) соли и перца
- 1 ст.л. (15 мл) масла
- 250 г нарезанных шампиньонов
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 1/2 ч.л. (2 мл) сухого чабреца
- 2 ст.л. (30 мл) бальзамического уксуса
- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 30 г мелко покрошенного голубого сыра

- 1. Обсушите** стейки бумажным полотенцем. Приправьте их половиной приготовленного количества соли и перца, остальное отложите в сторону.
- 2. Включите гриль. Выберите**  программу и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите стейки на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите стейки на тарелку, накройте фольгой. Подождите 5 минут перед тем, как подавать блюдо на стол.
- 4.** Пока мясо готовится, **растопите** масло в глубокой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте грибы, чеснок, чабрец, оставшиеся соль и перец. Периодически помешивая, готовьте 5 минут или до тех пор, пока смесь не размякнется и не приобретет коричневый оттенок. Влейте бальзамический уксус. Снимите с огня и добавьте петрушку, перемешайте. Подавайте стейки, полив их сверху соусом и посыпав голубым сыром.

Советы

- Воздушное картофельное пюре и нежная зеленая фасоль станут идеальным гарниром для этого простого, но вкусного блюда.
- Филейная вырезка – это вырезка из нежирной части туши, и она может стать очень сухой, если ее передержать на огне. Когда вы готовите стейки из вырезки, лучше остановиться на средней прожарке



С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка

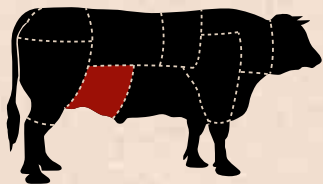


Сильная
прожарка





СТЕЙК ИЗ ПАШИНЫ, МАРИНОВАННЫЙ С ЛАЙМОМ И КИНЗОЙ

4 – 6 порций / Время приготовления: 15 мин.
Программа:



Ингредиенты

- 1 стакан (250 мл) свежих листьев кинзы
- 1/4 стакана (50 мл) свежевыжатого лаймового сока
- 2 ст.л. (30 мл) масла канолы
- 6 раздавленных зубчиков чеснока
- 2 мелко нарезанных луковицы лука-шалот с перьями
- 2 перца халапеньо, очищенного от семян
- 1 1/2 ч.л. (7 мл) молотой зиры
- 1 стейк из пашины 750 г
- 3/4 ч.л. (4 мл) соли

- 1. Смешайте** кинзу, сок лайма, чеснок, лук, перец и зиру в кухонном комбайне или блендере до получения равномерной консистенции. Положите стейк в пластиковый пакет, залейте получившейся смесью и запечатайте. Оставьте мариноваться в холодильнике (от 4 часов до суток).
- 2. Достаньте** стейк из пакета и дайте лишнему маринаду стечь, остатки маринада больше не понадобятся. Посолите стейк со всех сторон.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите  Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите стейки на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите стейки на разделочную доску, накройте фольгой. Подождите 5 минут перед тем, как нарезать стейк на тонкие кусочки.

Советы

- Подавайте стейк с крупными листьями салата и печеным картофелем.
- Нарезанный стейк можно подавать вместе с жареными на гриле стручковым перцем и луком, сметаной, сальсой и гуакамоле как начинку для фахитос.
- Чтобы получить нежный стейк, лучше остановиться на средней прожарке.



С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка



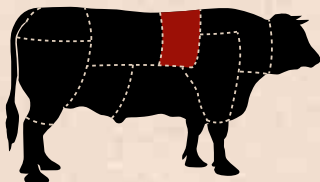
Сильная
прожарка



СТЕЙКИ РИБАЙ НА ГРИЛЕ С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

2 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 2 стл. (30 мл) красного винного уксуса
- 1 стл. (15 мл) свежавыжатого лимонного сока
- 4 мелко нарезанных зубчика чеснока
- по 1 чл. (5 мл) соли и измельченного перца чили
- 1/2 чл. (2 мл) молотого острого перца
- 1 лавровый лист
- 3 стл. (45 мл) оливкового масла
- 1/2 стакан (125 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 2 стейка рибай, 175 г каждый





С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка



Сильная
прожарка

1. Для приготовления соуса Чимичурри, **смешайте** уксус с лимонным соком, чесноком, половиной имеющегося количества соли и порошка чили, молотым чили и лавровым листом. Взбейте венчиком с оливковым маслом до однородности, вмешайте петрушку. Оставьте на 15 минут, удалите лавровый лист.
2. Пока соус настаивается, **обсушите** стейки бумажным полотенцем. Посыпьте оба стейка оставшейся солью и перцем с двух сторон.
3. **Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите стейки на гриль и закройте крышку.
4. **Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите стейки на тарелку, накройте фольгой. Подождите 5 минут. Подайте стейки с соусом чимичурри (соус можно налить на тарелку или сбрызнуть им само мясо).

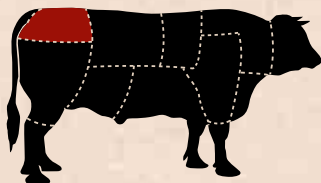
Советы

- Насладитесь блюдом, напоминающем об августовском урожае, подавая стейки с отварными кукурузными початками и ломтиками свежих помидоров.
- Говядину премиального качества (тонкий край) можно заменить рибай-стейком.



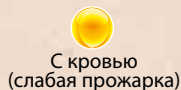
МАРИНОВАННЫЙ В ВИСКИ СТЕЙК ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.
Программа:



Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 мл) яблочного сока или сидра
- 1/3 стакана (75 мл) виски
- 1/3 стакана (75 мл) кленового сиропа
- 2 ст.л. (30 мл) дижонской горчицы
- 1 ст.л. (15 мл) вустерского соуса
- 1 порубленная луковица
- 4 порубленных зубчика чеснока
- 2 веточки розмарина
- 1 стейк (огузок)
- по 1/2 ч.л. (2 мл) соли и перца





С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка



Сильная
прожарка

1. **Перемешайте** венчиком яблочный сок и виски, кленовый сироп, горчицу и вустерский соус. Вмешайте лук, чеснок и розмарин. Поместите стейк в пластиковый пакет, влейте получившуюся смесь и запечатайте пакет. Оставьте мариноваться в холодильнике (от 4 часов до суток).
2. **Достаньте** стейк из пакета и дайте лишнему маринаду стечь, остатки маринада перелейте в кастрюлю и отставьте в сторону. Посолите и поперчите стейк со всех сторон.
3. **Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите стейки на гриль и закройте крышку.
4. **Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите стейки на разделочную доску, накройте фольгой. Подождите 5 минут перед тем, как нарезать.
5. Пока мясо готовится, **доведите** оставшийся маринад до кипения. Уменьшите огонь и кипятите на медленном огне 10-12 минут или до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится до прилб. 1/4 стакана (50 мл) и не приобретет насыщенный карамельный цвет. Процедите соус, оставьте только жидкость. Стейки подавайте на стол, сбрызнув соусом.

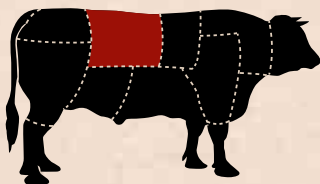
Советы

- Чтобы вкус был более насыщенный, «подавите» побеги розмарина, достаточно сильно постукивая по ним рукояткой шеф-ножа, пока не почувствуете сильный аромат.
- Подавайте стейки с хрустящим картофелем-фри, запеченным в духовке, и печеной фасолью.
- Кленовый сироп можно заменить медом – тогда вкус будет мягче.







КЛАССИЧЕСКИЙ СТЕЙК НА ГРИЛЕ С КАРТОФЕЛЕМ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.
Программа:



Ингредиенты

- 4 средних картофелины, (1 кг)
- 1 стл. (15 мл) масла канолы
- 2 стл. (30 мл) приправы для стейка, отдельно
- 4 ростбифа или стейка из оковалка, 175 г каждый
- 1/4 стакана (50 мл) томатного соуса
- 1 чл. (5 мл) вустерского соуса
- 1/2 чл. (2 мл) соуса чили (по вкусу)

- 1. Готовьте** картофель в микроволновой печи в течение 6 минут или до тех пор, пока клубни не станут мягкими, но сохраняют прочность и форму. Дайте остыть, чтобы не обжечь руки. Разрежьте каждую картофелину пополам, затем порежьте вдоль на брусочки по 1 см толщиной. Полейте маслом и приправьте половиной приправы для стейка. Смешайте томатный и вустерский соусы с соусом чили до однородной массы, отставьте в сторону.
- 2.** Тем временем, **обсушите** стейки бумажным полотенцем. Приправьте каждый стейк со всех сторон оставшейся приправой для стейков.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите стейки на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите стейки на тарелку, накройте фольгой. Оставьте на 5 минут.
- 5.** Пока стейки остывают, **выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите картофель на гриль и закройте крышку.
- 6. Готовьте** картофель порциями по 5 минут или до тех пор, пока он не станет нежным и не приобретет гриль-полосы. Подавайте стейки с картофелем и смесью соусов на тарелке.

Советы

- Вкус блюда можно изменить, используя чесночно-пряную приправу, техасско-мексиканскую или смесь перцев вместо приправы для стейков.
- Стейки и картофель лучше всего подавать с паровой брокколи или цветной капустой.



С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка

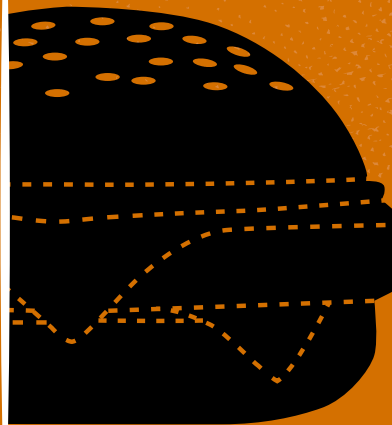


Сильная
прожарка



ОПТИГРИЛЛ НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ДОМАШНИЕ ГАМБУРГЕРЫ

По легенде Чингисхан придумал рецепт мяса п-татарски (основной ингредиент гамбургеров) в 12 веке. В своих походах он клал мясо под седло, чтобы отбить его. Однако немцы из Гамбурга дали этому блюду свое название, когда привезли его в Соединенные Штаты более чем восемьсот лет спустя! С тех пор люди по всему миру повторяют эту идею и не могут оторваться этого многослойного изобретения, которое можно есть руками.



Идеальный бургер

ОПТИГРИЛЛ – это «умный» прибор, автоматически распознающий размер и толщину кусков, которые вы помещаете на гриль.

Программа для бургеров поможет вам легко и быстро приготовить идеальные гамбургеры.

Положите котлеты из говяжьего фарша на гриль и выберите программу «БУРГЕР». И все! Котлеты будут идеально приготовлены. Вам останется только переложить их на булочки и добавить свои любимые ингредиенты и соус. Приготовьте классический гамбургер или создайте что-то совершенно новое!

ИТАЛЬЯНСКИЙ БУРГЕР С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



4 порции / Время приготовления: 15 мин.


Программа:



Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 г) панировочных сухарей
- 1/2 стакана (125 г) тертого сыра пармезан
- 1/4 стакана (50 мл) молока
- 1 ст.л. (15мл) итальянской приправы
- по 1/2 ч.л. (2 мл) соли и перца
- 2 перемешанных венчиком яйца
- 3 мелко порезанных зубчика чеснока
- 150 г фарша говядины, телятины или свинины
- 4 порезанные пополам и поджаренные булочки
- 1 стакан (250 мл) томатной пасты
- 1 стакан (250 мл) измельченного сыра моцарелла

1. Равномерно **перемешайте** панировочные сухари с сыром пармезан, молоком, итальянской приправой, солью, перцем, яйцами и чесноком. Выложите в емкость говядину, телятину и свинину. Аккуратно перемешайте до однородной массы. Обваляйте в смеси приправ и сформируйте четыре котлеты.
2. **Включите гриль.** Выберите программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите котлеты на гриль и закройте крышку.
3. **Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – слабая прожарка, оранжевый – средняя, красный – сильная. Равномерно намажьте нижние части булочек половиной имеющегося количества томатной пасты и положите на них котлеты. Распределите оставшуюся пасту по котлетам, присыпьте сыром, накройте оставшимися половинками булочек.

 С кровью
(слабая прожарка)

 Средняя
прожарка

 Сильная
прожарка

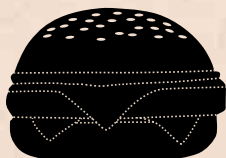
Советы

- Настоящий итальянский сендвич подается с пассированными грибами, луком и стручковым перцем.
- Подавать бургеры можно с пассированной брокколи.
- Бургер получится не менее вкусным, если вместо смеси говядины, телятины и свинины использовать только говядину.

НАСТОЯЩИЙ АВСТРАЛИЙСКИЙ БУРГЕР





4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 500 г нежирного говяжьего фарша
- по 3/4 ч.л. (4 мл) соли и перца
- 2 ст.л. (30 мл) дижонской горчицы
- 2 ст.л. (30 мл) майонеза
- 4 ломтика бекона
- 4 ломтика сыра чеддер
- 4 булочки для гамбургера
- листья салата-латук
- ломтики помидора
- 4 ломтика консервированной свеклы
- 4 кусочка ананаса

- 1. Сформируйте** из фарша четыре котлеты и приправьте их солью и перцем. Накройте, охладите в течение 1 дня или до момента приготовления. Смешайте горчицу с майонезом до получения однородной консистенции, отложите смесь в сторону.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите бекон на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Переложите бекон на тарелку и накройте фольгой. Аккуратно протрите поверхность гриля бумажным полотенцем.
- 4. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите котлеты на гриль и закройте крышку.
- 5. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Сразу же накройте каждую котлету ломтиком сыра. Положите каждую котлету на булочку, накройте сверху листом салата, ломтиком помидора, свеклы и ананаса. Накройте котлету сверху беконом и солидной порцией майонезной смеси.

Советы

- Сбалансированное блюдо получится, если подавать бургеры с зеленым салатом из помидоров и огурцов.
- Еще больше традиционного австралийского вкуса можно добавить, положив на котлету под бекон глазунью из одного яйца.



С кровью
(слабая прожарка)



Средняя
прожарка

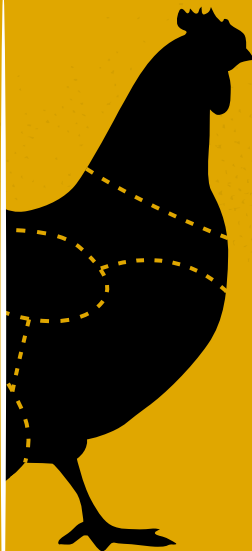


Сильная
прожарка



ОПТИГРИЛЛ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОЧНОЙ КУРИЦЫ-ГРИЛЬ

Белое мясо птицы часто предпочитают красному мясу. Даже самые заядлые мясоеды любят мясо птицы. Вопрос ли это вкуса или диеты, мясо птицы менее жирное, особенно если удалить кожу. Неудивительно, что куриные наггетсы так популярны в сетях ресторанов быстрого питания. Куриные и индюшачьи ножки, филе и крылья особенно вкусны, если приготовить их на гриле. Жарьте птицу тонкими ломтиками, кубиками или на шампуре; приправьте специями или замаринуйте. ОПТИГРИЛЛ и рецепты со всего мира подарят вам безграничные возможности.



Точные настройки

ОПТИГРИЛЛ – это «умный» прибор, автоматически распознающий размер и толщину кусков, которые вы помещаете на гриль. Он идеален для любого мяса птицы, куски которого могут быть намного меньше, чем обычно более крупные куски говядины.

Для приготовления грудки индейки или куриных ножек требуются настройки и температурный режим, отличающиеся от жарки вырезки из спинной части говядины. Любители гриля знают, что самая сложная задача – правильно определить нужную температуру, чтобы не допустить обугливания или высушивания мяса.

Больше разнообразия

Дети часто предпочитают курицу или индейку, так как их мясо намного нежнее на вкус, чем красное мясо. Мясо птицы также часто выбирают, потому что оно менее жирное. Кроме того, оно дешевле. Да и кто может устоять перед золотистым куриным шашлыком? Вы можете также попробовать мелкую птицу, например, бройлерных цыплят. Они очень питательны и на вкус больше напоминают дичь, чем обычную курицу. На гриль можно положить как ножку или куски филе, так и птицу целиком, разрезав ее пополам. Таким же образом можно готовить перепелку.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В МЕДОВОМ СОУСЕ ХОЙСИН



4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:



Ингредиенты


- 1/2 стакана (125 мл) соуса хойсин
- 1/4 стакана (50 мл) меда
- 2 стл. (30 мл) свежевыжатого лаймового сока
- 2 стл. (30 мл) соевого соуса
- 1 стл. (15 мл) кунжутного масла
- 1 стл. (15 мл) мелко порубленного имбиря
- 4 раздавленных зубчика чеснока
- 4 куриные грудки
- поджаренные семена кунжута
- нарезанный лук-шалот

- 1. Перемешайте** венчиком соус хойсин с медом, лаймовым соком, соевым соусом, кунжутным маслом, имбирем и чесноком до получения однородной консистенции. Половину смеси перелейте в подходящую для микроволновой печи посуду. Разогрейте в микроволновой печи на высокой мощности 60-90 секунд или до выделения пара. Отставьте в сторону.
- 2. Поместите** курицу в пластиковый пакет, влейте туда оставшийся соус, запечатайте. Маринуйте при комнатной температуре в течение 30 минут или в холодильнике до 24 часов.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите курицу на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Переложите курицу на разделочную доску. Нарезьте мясо и сбрызните его нагретым соусом. Перед подачей на стол посыпьте семенами кунжута и луком-шалот.



Средняя
прожарка

Советы

- Подавайте со смесью жареных овощей и рисом.
- Соус можно подавать с филе лосося – используйте программу 



КУРИНЫЕ ОКOROЧКА, МАРИНОВАННЫЕ В ПАХТЕ И РОЗМАРИНЕ

4 порции / Время приготовления: 10 мин.
Программа:



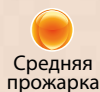
Ингредиенты

- 1 стакан (250 мл) пахты
- 1/4 стакана (50 мл) дижонской горчицы
- 2 стл. (30 мл) мелко нарезанного свежего розмарина
- 4 раздавленных зубчика чеснока
- 8 очищенных от кожи куриных окорока
- по 3/4 чл. (4 мл) соли и перца

- 1. Перемешайте** пахту с горчицей, розмарином и чесноком. Поместите курицу в пластиковый пакет, влейте туда получившуюся смесь, запечатайте. Оставьте мариноваться в холодильнике от 4 до 24 часов.
- 2. Извлеките** курицу из маринада и стряхните излишки жидкости. Оставшийся маринад не понадобится. Равномерно посолите и поперчите мясо.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите курицу на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый.

Советы

- Подавать лучше всего с зеленым салатом из помидоров и огурцов и запеченным картофелем.
- Пахту в маринаде можно заменить нежирным йогуртом без добавок.







КУРИНЫЕ ОКOROЧКА НА ГРИЛЕ В ГОРЧИЧНО-МЕДОВОМ СОУСЕ

4 порции / Время приготовления: 5 мин.
Программа:



Ингредиенты

- 1/4 стакана (50 мл) меда
- 2 стл. (30 мл) зернистой горчицы
- по 3/4 чл. (4 мл) соли и перца
- 1/2 чл. (2 мл) сушеного чабреца
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 4 куриных окорочка, очищенных от кожи и костей

- 1. Перемешайте** мед с горчицей, солью, перцем, чабрецом и чесноком до получения однородной консистенции. Отмерьте 2 стл. (30 мл) и отложите в сторону. Равномерно покройте курицу оставшимся соусом.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите курицу на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Уберите курицу с гриля и смажьте сверху оставшимся соусом.

Советы

- Куриные окорочка, приготовленные таким образом, можно превратить в полноценное блюдо, добавив к ним гарнир из коричневого риса на пару и брокколи.
- Оставшиеся окорочка можно порезать, смешать с салатом-латук, помидорами и сыром чеддер и завернуть в лаваш.



Сильная
прожарка



КРЫЛЫШКИ БАФФАЛО НА ГРИЛЕ

1 фунт (500 г) / Время приготовления: 5 мин.
Программа:





Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 мл) просеянной муки
- 1 ст.л. (15 мл) паприки
- по 1 ч.л. (5 мл) соли и перца
- 1 500 г куриных крыльев
- 1 ст.л. (30 мл) масла канолы
- 2 ст.л. (30 мл) растопленного сливочного масла
- 2 ст.л. (30 мл) соуса чили



Сильная
прожарка

- 1. Смешайте** муку с паприкой, солью и перцем и поместите в пластиковый пакет. Положите туда куриные крылья и хорошо потрясите – до тех пор, пока курица не покроется ровным слоем смеси. Переложите крылья в глубокую миску и сбрызните маслом канолы, перемешайте, чтобы равномерно распределить масло по курице. Остаток мучной смеси больше не понадобится.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите крылья на гриль и закройте крышку, нажмите сверху, чтобы нагреваемая поверхность соприкоснулась с крыльями.
- 3. Готовьте**, периодически переворачивая крылья, до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Пока крылья готовятся, смешайте в глубокой миске растопленное сливочное масло и соус чили. Положите горячую готовую курицу в получившийся соус и перемешайте, чтобы равномерно распределить соус по крыльям.

Советы

- Классическое для павов блюдо можно получить, добавив к крыльям на гарнир голубой сыр или соус ранч для обмакивания, а также порезанные вдоль «палочками» морковь и стебли сельдерея.
- Если вы любите острые блюда, в мучную смесь можно добавить кайенский перец.
- Крылья получатся более сладкими, если вместо сливочного масла и соуса чили использовать соус барбекю, медово-чесночный соус или подавать крылья сразу с гриля с дольками лимона.



КУРИЦА ПО-ГРЕЧЕСКИ НА ШПАЖКЕ



4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 2 стл. (30 мл) оливкового масла
- 2 стл. (30 мл) лимонного сока
- 2 чл. (10 мл) сушеного орегано
- 1 чл. (5 мл) мелко натертой лимонной цедры
- по 3/4 чл. (4 мл) соли и перца
- 1/2 чл. (2 мл) молотой паприки
- 6 раздавленных зубчиков чеснока
- 4 куриные грудки, нарезанные кубиками
- соус дзадзики

- 1. Перемешайте** масло в глубокой миске с лимонным соком, орегано, лимонной цедрой, солью, перцем, паприкой и чесноком. Положите туда курицу и перемешайте, чтобы мясо равномерно покрылось получившейся смесью. Наколите курицу на 8-дюймовые (20 см) деревянные шпажки.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите шашлычки на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** порциями до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Подавайте курицу на стол с соусом дзадзики (цацки).

Советы

- Для полноценного блюда к курице можно добавить гарнир из хорошо проваренного и приправленного риса и греческого салата.
- Традиционное средиземноморское блюдо получится, если подавать курицу в пите с соусом дзадзики, нарезанными помидорами, огурцом и красным луком.



Сильная
прожарка



OPTIGRILL С ГРИЛЕМ СЕНДВИЧ СТАНОВИТСЯ ПОЛНОЦЕННЫМ БЛЮДОМ

В 1762 году, когда дворецкий графа Сендвича предложил очень удобный способ есть на ходу, зажав свой обед двумя ломтиками хлеба, он наверняка не предполагал, что его потомки усовершенствуют его изобретение с помощью гриля. Люди по всему миру с энтузиазмом применяют гриль, создавая тысячи различных вариантов сендвичей: панини, сендвич-рулеты, роллы со слоеным тестом, бейглы, багеты...



Фаст фу д дома

Насладитесь «уличной» едой прямо у себя на кухне. Сам вид таких сендвичей навевает ощущение отдыха, когда друзья могут забежать в гости перекусить. Сендвич готовится быстро, так что вечеринку можно не откладывать. Нужно всего лишь положить все ингредиенты между двумя ломтиками хлеба, и все. Каждый ест, что хочет, и никому не надо стоять у плиты. Не выходя из дома, можно почувствовать на прогулке, с удовольствием вгрызающимся во вкуснейшую еду и наслаждающимся каждым кусочком.

Горячие-горячие сендвичи!

Сендвичи, приготовленные на гриле, гораздо ближе к традиционному полному горячему обеду; они могут быть как совсем простыми, так и довольно интересными. Изысканные варианты французских тостов и сендвичей с расплавленным сыром сверху, итальянских панини или традиционных английских клуб-сендвичей источают аппетитный аромат, как только жар гриля проникает в хлеб и плавит сыр.

Обмакните хлеб перед грилем в смесь взбитых яиц и молока или смажьте его оливковым маслом или горчицей – получится пальчики оближешь! Сыр подчеркивает вкус и добавляет сендвичу мягкость. Составьте вкуснейший многослойный сендвич из ветчины, помидоров и любимых ингредиентов.

Виды и размер хлеба можно изменять (попробуйте сендвичи по-крестьянски (country-style), цельнозерновой хлеб, бейглы и т.д.). Импровизируйте: заверните ингредиенты в блинчики, слоеное тесто, рисовые или кукурузные лепешки-тортильи – создайте впечатление домашнего блюда или придайте сендвичам дух вьетнамской или мексиканской кухни.

OPTIGRILL можно использовать для пикников и приготовления на свежем воздухе: порауйте своих друзей и накормите их разнообразными блюдами. Датчик толщины автоматически устанавливает правильный температурный режим для потрясающей хрустящей корочки. Станьте экспертом по горячим сендвичам!

ТОСТ С ВЕТЧИНОЙ, ЯБЛОКОМ, СЫРОМ ЧЕДДЕР И ИЗЮМОМ



4 порции /Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 8 ломтиков хлеба с корочей и изюмом
- 4 ломтика ветчины
- 1 яблоко, очищенное от шкурки и нарезанное тонкими ломтиками
- 4 ломтика сыра чеддер
- 20 г масла

1. Намажьте маслом одну сторону каждого ломтика хлеба. Положите на 4 ломтика ветчину, яблоко и сыр, накройте сэндвичи оставшимся хлебом.
2. **Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите сэндвичи на гриль и закройте крышку.
3. **Готовьте** порциями до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Порежьте сэндвичи пополам и подавайте на стол.



Средняя прожарка

Советы

- Ветчину можно заменить на любой заранее приготовленный мясной продукт, подходящий для закуски или завтрака: например, бекон или сосиски.
- В качестве начинки для сэндвича можно использовать сыр бри, грушу и индейку – это придаст сэндвичу более «европейский» вкус.

ИЗЫСКАННЫЙ СЕНДВИЧ-ГРИЛЬ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ И ПОМИДОРОМ

2 порции / Время приготовления: 5 мин.

Программа:





Ингредиенты

- 1 стл. (15 мл) растопленного сливочного масла
- 1 стл. (15 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 1 стл. (15 мл) мелко натертого сыра пармезан
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- щепотка черного перца
- 4 ломтика свежеспеченного хлеба с хрустящей корочкой 1 см толщиной
- 2 ломтика сыра чеддер
- 70 г. очень тонкой ветчинной нарезки
- 6 ломтиков помидора



Средняя
прожарка

- 1. Смешайте** сливочное масло с петрушкой, сыром пармезан, чесноком и перцем до получения однородной консистенции. Равномерно смажьте масляной смесью одну сторону каждого ломтика хлеба. Положите на несмазанную сторону 2 ломтиков хлеба по ломтику сыра чеддер. Добавьте ветчину и помидоры. Накройте сендвичи оставшимся хлебом, несмазанной стороной внутрь.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите сендвичи на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый, или до тех пор, пока сыр не расплавится, а хлеб не поджарится.

Советы

- Количество вариантов начинки для этого сендвича поистине безгранично! Замените ветчину на бекон, салями или индейку. Добавьте базилик, шалфей или поджаренный стручковый перец.
- Добавьте своей любимой горчицы для остроты.
- Рекомендуем подавать сендвич как закуску к горячему супу – получится согревающий ланч или легкий ужин.



ОСТРЫЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ ПАНИНИ С ОВОЩАМИ НА ГРИЛЕ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 1/4 стакана (50 мл) оливкового масла
- 2 стл. (30 мл) бальзамического уксуса
- по 3/4 чл. (4 мл) соли и стручкового перца
- 4 раздавленных зубчиков чеснока
- 1 цуккини, нарезанный кружочками 1 см толщиной
- 1 красный стручковый перец, порезанный полосками
- 1/2 маленькой красной луковицы, нарезанной кружочками
- 1/4 стакана (50 мл) песто (например, артишок, базилик или сушеные томаты)
- 8 ломтиков свежего итальянского хлеба 1 см толщиной
- 1/4 стакана (50 мл) маринованного перца чили
- 1 стакан (250 мл) тертого сыра (например, боккончини, пармезана или моцареллы)



Средняя прожарка



- 1. Перемешайте** масло с уксусом, солью, перцем и чесноком. Положите цуккини, красный стручковый перец и лук, и равномерно покройте их масляно-уксусной смесью.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите овощи на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** овощи порциями 3-5 минут или до тех пор, пока они не станут нежными, и на них не появятся полосы от гриля. Намажьте песто на 4 ломтика хлеба. Положите сверху овощи, чили и сыр. Накройте оставшимся хлебом.
- 4. Выберите** программу и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите два сендвича на гриль и закройте крышку. Готовьте до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Повторите процедуру с двумя оставшимися сендвичами.

Советы

- Чем больше чили вы используете, тем острее будет блюдо. Кроме того, можно добавить острую итальянскую саями. Если вы не любите острое, исключите перец чили.
- Сменив сорт сыра, можно каждый раз придавать сендвичу новый уникальный вкус. Попробуйте швейцарский сыр или горгонзолу.



КЛАБ-СЕНДВИЧ С БЕКОНОМ НА ГРИЛЕ



2 порции / Время приготовления: 5 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 4 небольших ломтика бекона
- 2 ст.л. (30 мл) майонеза
- 1 ст.л. (15 мл) яблочного уксуса
- 4 ломтика хлеба на закваске 1 см толщиной
- 4 кусочка диетической индейки, запеченной в духовке
- 2 ломтика сыра чеддер
- 1 маленький помидор, порезанный на ломтики
- 1 стакан (250 мл) листьев молодого шпината

- 1. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите **OK**. Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите бекон на гриль и закройте крышку.
- 2. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Переложите бекон на тарелку и накройте фольгой. Аккуратно протрите поверхность гриля бумажным полотенцем.
- 3. Смешайте** майонез с яблочным уксусом и равномерно покройте получившейся смесью два ломтика хлеба. Положите сверху бекон, индейку и сыр. Накройте оставшимся хлебом.
- 4. Выберите** программу  и нажмите **OK**. Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите сэндвичи на гриль и закройте крышку.
- 5. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Переложите сэндвичи на тарелку. Перед подачей на стол аккуратно приподнимите верхние кусочки хлеба и положите под них помидоры и шпинат.

Советы

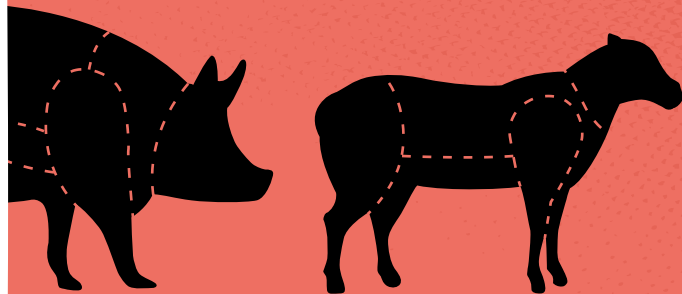
- На завтрак сэндвич можно накрыть глазуньей из одного яйца поджаренной стороной вверх.
- Диетическую индейку можно заменить тонко нарезанной запеченной в духовке индейкой или курицей.





ОPTIGRILL КОЛБАСЫ, СВИНЫЕ И БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ- ГРИЛЬ В ЛУЧШЕМ ПРОЯВЛЕНИИ

Свинина вкуснее всего получается на гриле. И ягнятина! Это мясо можно приготовить на любой вкус, оно впитывает вкус тех приправ, с которыми его готовят. С травами – в ковбойском стиле – мясо быстро карамелизуется на гриле и получается нежным и сочным. Глазированной по-азиатски со специями в большом количестве красного соуса кисло-сладкая свинина божественна. А что еще можно сказать про острые колбаски чоризо, кроме того, что от них просто слюнки текут? Невероятно ароматная свинина еще и одно из самых доступных видов мяса для гриля.



Хот-доги и колбасные изделия

Чтобы вечеринка удалась, положите на гриль колбасные изделия разных видов. Любители свинины создали самую настоящую культуру колбасных продуктов, превратив чоризо, сардельки и другие разнообразные колбасные изделия и хот-доги в любимые по всему миру блюда.

Гриль с индивидуальными настройками

Продукты бывают разного размера, толщины и вида – OPTIGRILL работает со всем. Прибор точно определяет время приготовления и поддерживает правильный температурный режим, пока продукт не приготовится как раз так, как нужно. С OPTIGRILL вы уверенно сможете приготовить любые ребрышки или сосиски.

Потрясающие свиные или бараньи ребрышки – «бросьте кость» ненасытным едокам!

Свинине нужен только уже имеющийся в мясе жир, чтобы превратиться в тающий во рту источник наслаждения. Жилистые кусочки и толстые стейки из филейной вырезки, которые вы можете разрезать на тонкие ломтики, тоже идеально получаются на гриле.

Ягнятина на гриле превращает каждый день в праздник. Замаринуйте это нежное мясо, а затем поджарьте его на гриле, чтобы поразить даже самых привередливых гурманов.

Поджарив бекон, вы получите идеальный последний штрих для каждого кусочка мяса!

САРДЕЛЬКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКОМ И СЫРОМ ЧЕДДЕР



4 порции /Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 3/4 стакана (175 мл) панировочных сухарей
- 1/2 стакана (125 мл) порезанных кислых яблок
- 2 мелко нарезанные луковичы лука-шалот с перьями
- 1 стл. (15 мл) дижонской или медовой горчицы
- 1 стл. (15 мл) соуса барбекю
- 4 сардельки
- 3/4 стакана (175 мл) измельченного сыра чеддер

- 1. Смешайте** сухари с яблоками, луком, горчицей и соусом барбекю до получения однородной массы. Разрежьте сардельки вдоль не до конца, чтобы их можно было раскрыть, как книжку. Равномерно распределите полученную смесь по сарделькам.
- 2. Включите гриль.** Выберите программу  и нажмите . Щедро полейте внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите сардельки на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Аккуратно снимите сардельки с гриля и посыпьте сыром. Подавать лучше всего с дополнительной порцией горчицы.



Сильная
прожарка

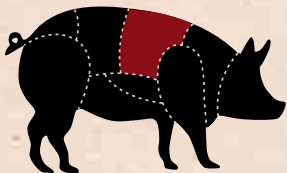
Советы

- Подавать сардельки можно с пловом и хрустящим капустным салатом.
- Панировочные сухари можно сделать в домашних условиях, измельчив подсушенный хлеб в кухонном комбайне.

ОСТРО-СЛАДКИЕ СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С АНАНАСОМ





4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 1/3 стакана (75 мл) кетчупа
- 2 стл. (30 мл) коричневого сахара
- 1 стл. (15 мл) сладкого соуса чили
- 1 стл. (15 мл) вустерского соуса
- 1 чл. (5 мл) молотой зиры
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- по 3/4 чл. (4 мл) соли и перца
- 4 свиных отбивных без кости по 2,5 см и 175 г каждая (примерно)
- 4 кольца ананаса
- порубленные свежие листья кинзы
- 2 дольки лайма

- 1. Перемешайте** кетчуп с коричневым сахаром, сладким соусом чили, вустерским соусом, зирой и чесноком. Разогрейте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 2 минут. Посолите и поперчите мясо со всех сторон. Смажьте отбивные частью соуса, остальное отставьте в сторону.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите мясо на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Переложите мясо на тарелку и накройте фольгой. Протрите поверхность гриля бумажной салфеткой. Отставьте в сторону на 5 минут. Тем временем, смажьте часть оставшегося соуса ананасовые кольца.
- 4. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите ананасы на гриль и закройте крышку.
- 5. Готовьте** 3-5 минут или до появления гриль-полос. Положите ананасы на мясо и смажьте оставшимся соусом. Присыпьте кинзой и подавайте с лаймовыми дольками.

Советы

- Остроту блюду можно придать, заменив сладкий соус чили острым.
- Можно использовать как свежие, так и консервированные ананасы.



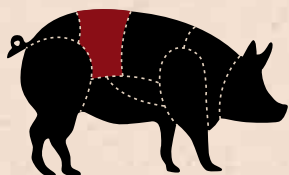
Средняя
прожарка



СВИНОЕ ФИЛЕ ПО-ТОСКАНСКИ



4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:




Ингредиенты

- 500г свиного филе
- 1 ст.л. нарезанных листьев шалфея
- 1 ст.л. нарезанных листьев розмарина
- 1 ст.л. нарезанного чабреца
- 3 зубчика чеснока
- 50 мл оливкового масла
- 2 спелых помидора
- 2 лука-шалот
- 2 ч.л. лаймового сока
- 2 ч.л. мелко нарезанного базилика

- 1.** Поместите шалфей, розмарин, чабрец, чеснок и оливковое масло в кухонный комбайн и измельчите в однородную мягкую массу. Обмажьте получившейся пастой свинину со всех сторон.
- 2.** Очистите помидоры от семян и нарежьте. Добавьте нарезанный лук-шалот, лаймовый сок и базилик, хорошо перемешайте. Отставьте в сторону.
- 3.** **Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите мясо на гриль и закройте крышку.
- 4.** **Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Переложите мясо на разделочную доску и накройте фольгой. Отставьте в сторону на 5 минут, затем разрежьте на кусочки. Подавайте с томатной сальсой.

Советы

- Лучшим гарниром будет паста.
- Свинину можно заменить куриными грудками – в таком случае, используйте программу 



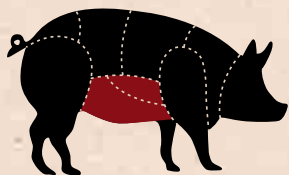
Сильная
прожарка



ВКУСНЫЕ И СОЧНЫЕ «РЕБРЫШКИ» БАРБЕКЮ БЕЗ КОСТЕЙ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:





Ингредиенты

- 500 г свиного филе
- по 2 ч.л. (10 мл) порошка чили и горчичного порошка
- 1 ч.л. (5 мл) молотого чеснока (приправа)
- 1 ч.л. (5 мл) молотого лука (приправа)
- по 3/4 ч.л. (4 мл) соли и перца
- 1/4 стакана (50 мл) копченого соуса барбекю
- 1/4 стакана (50 мл) растопленного абрикосового джема
- 1 ст.л. (15 мл) неострой горчицы



Сильная
прожарка

- 1. Надрежьте** свинину вдоль на ломтики, не разрезая до конца, чтобы мясо можно было раскрыть. Отбейте мясо для получения равномерной толщины. Сделайте аккуратные надрезы сверху примерно до середины куска на расстоянии около 2,5 см друг от друга, имитирующие ребра.
- 2.** Смешайте порошок чили с горчичным порошком, луком, чесноком, солью и перцем. Равномерно натрите смесь приправ мясо и дайте впитаться (30 мин). Тем временем, перемешайте соус барбекю с джемом и горчицей до однородной консистенции. Разогрейте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 60 секунд. Отмерьте 2 ст.л. (30 мл) соуса и смажьте им мясо. Остатки отставьте в сторону.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите мясо на гриль и закройте крышку.
- 4.** Готовьте до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на красный. Уберите мясо с гриля и накройте фольгой. Отставьте в сторону на 5 минут, затем разрежьте по выполненным ранее надрезам, чтобы мясо напоминало по виду мясо на ребрышках. Подавайте с оставшимся соусом.

Советы

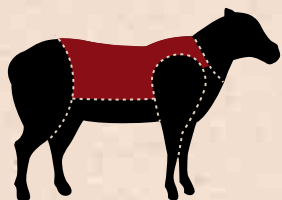
- Отбить мясо можно отбивным молотком или маленькой сковородой с тяжелым дном.
- Подавайте с капустным салатом, запечённым в духовке сладким картофелем и стручковой фасолью – барбекю для любого времени года.
- Смесь приправ получается достаточно острой – для более «мягкого» вкуса можно уменьшить количество порошка чили до 1 ч.л. (5 мл).



«РЕБРЫШКИ» ЯГНЕНКА С ТРАВАМИ



4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:




Ингредиенты

- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 1 ст.л. (15 мл) мелко нарезанного свежего розмарина
- 1 ст.л. (15 мл) мелко нарезанного свежего чабреца
- 2 ст.л. (30 мл) оливкового масла
- 1 ст.л. (15 мл) дижонской горчицы
- по 3/4 ст.л. (4 мл) соли и перца
- 4 раздавленных зубчика чеснока
- 8 ребрышек ягненка, примерно (750 г)

- 1. Смешайте** петрушку, розмарин и чабрец. Добавьте масло, горчицу, соль, перец и чеснок, чтобы получилась паста. Смажьте ей мясо со всех сторон.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите мясо на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на цвет, соответствующий нужной степени готовности: желтый – с кровью, оранжевый – средняя прожарка, красный – сильная. Переложите мясо на тарелку, накройте фольгой. Подождите 5 минут перед тем, как подавать блюдо на стол.

Советы

- Ребрышки можно подавать как горячее блюдо с гарниром из мини-картофелин и овощей на гриле, или как закуску – без гарнира.
- Вы можете попросить мясника нарезать ребрышки по-французски – начисто соскоблить мясо с костей, – тогда блюдо будет смотреться изысканнее.


С кровью
(слабая прожарка)

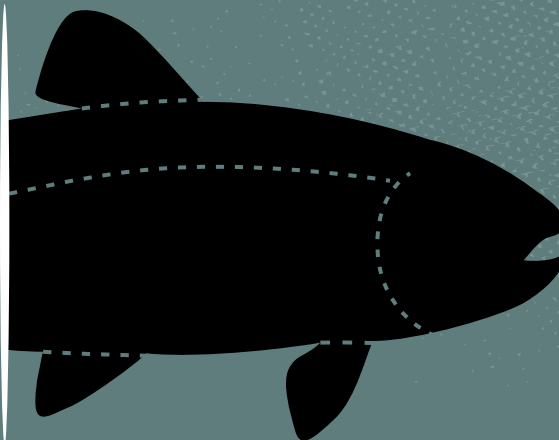

Средняя
прожарка


Сильная
прожарка



ОПТИGRILL ВКУСНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Когда речь заходит о гриле, рыбаки – те же охотники. Менее жирные, более изящные и легкие рыба или морепродукты, приготовленные на гриле, становятся все более популярным выбором для приготовления обеда. В OPTIGRILL есть специальная настройка для идеального приготовления рыбы и морепродуктов.



На родине и за рубежом

Гриль – это древнейший и наиболее естественный способ приготовления пищи. Моряки разработали собственные местные рецепты и технологии в зависимости от окружения и кулинарных традиций. Рыбу чистят, приправляют и готовят как целиком, так и в виде филе без костей. Рыба и морепродукты готовятся гораздо быстрее, чем мясо, так что обед будет готов всего за несколько минут.

Отличные идеи

Попробуйте рецепты со всего мира, особенно островные, и откройте для себя богатый выбор приправ, маринадов и способов жарки.

Вместо того, чтобы просто положить рыбу на гриль, где она пригорит, следуйте примеру Робинзона Крузо и поваров со всего мира: заверните рыбу в капусту, виноградные или банановые листья – или даже в бекон.

Филе лосося, трески, тунца или рыбы-меч, целая форель, макрель или сардины, кальмары, лобстеры, омары и королевские креветки – все отлично получаются на гриле. Добавьте немного лимонного сока, смажьте оливковым маслом, приправьте фенхелем и другими ароматными травами, добавьте легкого соуса и молодых овощей, и получите вкуснейшую жаренную рыбу!

СНЕППЕР В ТОМАТНО-ОЛИВКОВОМ СОУСЕ



4 порции/Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 2 ст.л. (30 мл) свежесжатого лимонного сока
- 2 ст.л. (30 мл) оливкового масла
- 1 ст.л. (15 мл) белого винного уксуса
- 3 раздавленных зубчика чеснока
- по 3/4 ч.л. (4 мл) соли и перца
- 4 филе снеппера, примерно по 150 г кусок
- 1 стакан (250 мл) очищенных от семян и мелко нарезанных помидоров
- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанных зеленых оливок
- 1 ч.л. (5 мл) натертой лимонной цедры

- 1. Перемешайте** петрушку с лимонным соком, оливковым маслом, уксусом и чесноком, разделите на две равные порции. Посолите и поперчите рыбу половиной смеси соли и перца. Смажьте рыбу половиной имеющейся смеси с петрушкой. Чтобы приготовить томатный соус, смешайте оставшуюся смесь с помидорами, оливками, лимонной цедрой и остатками соли и перца, отставьте в сторону.
- 2. Включите гриль.** Выберите программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите рыбу на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Подавайте рыбу с томатным соусом.


Средняя
прожарка

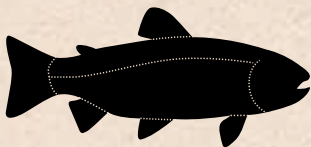
Советы

- На гарнир отлично подойдет стручковая фасоль и длиннозерный рис.
- Соус можно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.

ЛОСОСЬ В СМЕТАННО-УКРОПНОМ СОУСЕ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:





Ингредиенты

- 3/4 стакана (175 мл) нарезанного свежего укропа
- 1/4 стакана (50 мл) нарезанного лука-шалот
- 2 стл. (30 мл) свежавыжатого лимонного сока
- 2 ч.л. (10 мл) натертой лимонной цедры
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 3/4 ч.л. (4 мл) соли и перца
- 1/4 стакана (50 мл) оливкового масла
- 1/2 стакана (125 мл) нежирной сметаны
- 4 филе лосося, примерно 125 г кусок



С кровью
(слабая прожарка)

- 1. Поместите** укроп, лук-шалот, лимонный сок, лимонную цедру, чеснок и половину смеси соли и перца в кухонный комбайн. Измельчите. Не выключая комбайн, медленно влейте оливковое масло до получения однородной консистенции. Разделите смесь на две равные порции. Одну из них смешайте со сметаной, отставьте в сторону. Посолите и поперчите рыбу остатками соли и перца, смажьте оставшейся без сметаны укропной смесью.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите рыбу на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на желтый. Подавайте рыбу со сметанно-укропным соусом.

Советы

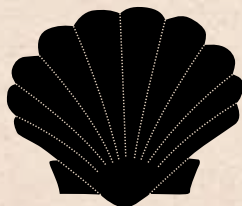
- Убрав лосося с гриля на «желтой» стадии, вы получите рыбу ресторанного типа прожарки: розоватого цвета, с сочной серединой.
- На гарнир можно подавать паровой молодой картофель и зелень, например, молодой шпинат.



МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ПЕСТО ИЗ БАЗИЛИКА, ЗАВЕРНУТЫЕ В ВЕТЧИНУ



16 гребешков / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 2 плотно наполненных стакана (500 мл) свежих листьев базилика
- 1/4 стакана (50 мл) поджаренных кедровых орехов
- 2 стл. (30 мл) свежего лимонного сока
- 1 зубчик чеснока
- по 1/2 чл. (2 мл) соли и перца
- 1/4 стакана (50 мл) оливкового масла
- 500 г морских гребешков (примерно 16 штук)
- 4 ломтика ветчины прошутто

- 1. Поместите** базилик, кедровые орехи, лимонный сок, чеснок, соль и перец в кухонный комбайн, измельчите. Не выключая комбайн, медленно влейте оливковое масло до получения однородной консистенции. Отставьте полученный соус песто в сторону.
- 2. Обсушите** каждый гребешок бумажным полотенцем. Нарежьте каждый ломтик ветчины на 4 длинные полоски. Заверните гребешок в полоску ветчины и наколите зубочисткой.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите гребешки на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Положите на каждый гребешок по порции песто. Можно добавить еще немного кедровых орехов для украшения.

Советы

- Из гребешков получается неплохая закуска. Как горячее блюдо их можно подавать с гарниром, смешав песто с горячей пастой.
- Остатки песто можно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 5 дней. Соус можно использовать с курицей, колбасными изделиями или намазывать на сендвич.



Средняя прожарка



САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ-ГРИЛЬ С ЛИМОННО-КАПЕРСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ


4 порции горячего блюда или 8 порций закуски / Время приготовления: 20 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 8 очищенных кальмаров с щупальцами, примерно 500 г
- 2/3 стакана (150 мл) оливкового масла extra virgin
- 1/3 стакана (75 мл) свежавыжатого лимонного сока
- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанных каперсов
- 1 мелко нарезанный лук-шалот
- 1/4 ч.л. (1 мл) соли и перца
- 12 стаканов (3 л) листьев молодой рукколы
- 1 стакан (250 мл) тонко нарезанного жареного красного стручкового перца
- 1/2 стакана (125 мл) свежего зеленого горошка
- 1/2 стакана (125 мл) тонко нарезанного красного лука

- 1. Надрежьте** кальмаров вдоль на три четверти толщины. Подрежьте все щупальца, чтобы они были одинаковой длины. Хорошо промойте и обсушите кальмаров и щупальца.
- 2. Перемешайте** оливковое масло с лимонным соком, каперсами, луком-шалот, солью и перцем до однородной консистенции. Смажьте каждого кальмара, используя 1/4 стакана (50 мл) получившейся заправки.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите **OK**. Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите кальмаров на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** порциями до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на оранжевый. Перемешайте кальмары с оставшейся заправкой. Смешайте рукколу с красным стручковым перцем, красным луком, горохом и кальмарами. Подавайте салат с кальмарами-гриль.

Советы

- Приготовленные таким образом кальмары могут служить как легкой закуской, так и полноценным горячим блюдом.
- Вы можете заменить кальмаров 16 крупными креветками или 8 морскими гребешками – их проще готовить.



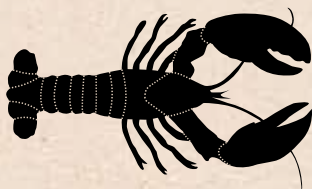
Средняя прожарка



ХВОСТЫ ЛОБСТЕРОВ НА ГРИЛЕ СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ И БЕЛЫМ ВИНОМ



2-4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:




Ингредиенты

- 1/4 стакана (50 мл) белого вина
- 2 стл. (30 мл) свежевыжатого лимонного сока
- 1 мелко нарезанного лука-шалот
- 2 раздавленных зубчиков чеснока
- 1/2 ч.л. (2 мл) соли и перца
- 1/2 стакана (125 мл) холодного сливочного масла, в кубиках
- 4 хвоста лобстеров, примерно 90 г каждый
- дольки лимона

- 1. Смешайте** вино, лимонный сок, лук-шалот, чеснок и половину имеющегося количества соли и перца в маленькой сковородке на среднем огне. Доведите до кипения и варите до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится до прикл. 2 стл. (30 мл). Снимите с огня и дайте остыть 1 минуту. Вмешайте холодное масло в винную смесь, по несколько кубиков за раз, перемешайте до однородной консистенции. Отставьте в сторону, но не давайте остыть окончательно.
- 2. Положите** каждый хвост плоской стороной вниз, воткните тяжелый нож кончиком в основание хвоста, надавите, чтобы разрезать оболочку и сделать надрез в мякоти на три четверти длины. Раскройте хвосты. Посолите и поперчите оставшейся солью и перцем.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите лобстеров на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** порциями до тех пор, пока цвет индикатора не сменится на желтый. Подавайте лобстеров с теплым сливочным соусом и лимонными дольками.

Советы

- Чтобы не дать соусу остыть, поставьте емкость с соусом в кастрюлю с теплой водой и накройте фольгой.
- Лобстеров можно подавать как закуску с зеленью или как горячее блюдо с гарниром из дикого или длиннозерного риса и спаржи на пару.


С кровью
(слабая прожарка)



OPTIGRILL

ОВОЩИ И ФРУКТЫ СОТЭ (SAUTÉ) – 1 001 ПОТРЯСАЮЩИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ГРИЛЯ

Гриль обычно интересует тех, кто не представляет своей жизни без мяса. Но положите на гриль овощи и фрукты – и вы поймете, что на нем можно приготовить практически все! Вы удивитесь, насколько обработка на гриле усиливает вкус и аромат продуктов. Овощи, обычно разваривающиеся в супах, прекрасно сохраняются на гриле. А фрукты на гриле превращаются во вкуснейший деликатес! Просто попробуйте!



Я шеф-повар

M

Пользовательские настройки

Пользовательские (ручные) настройки – это седьмая программа, стоящая отдельно от остальных. Ее можно использовать для всего: пожарьте кусочки или ломтики овощей и фруктов, палочки из картофеля или свеклы, домашнее итальянское ассорти из стручкового перца или ломтиков баклажана, запеките картофель с травами, смешайте оставшиеся с обеда овощи, и т.д.

Пользовательские настройки идеальны для небольших продуктов. Vegetарианцам понравятся шашлычки из овощей и тофу. Почему бы не попробовать японские мини-шашлычки терияки, креветки на гриле, фаршированные мидии или крабовые котлеты «по-рыбацки»? От экзотических блюд до вегетарианских – есть масса вариантов устроить отличный обед с закусками, отлично подходящими к мясу на гриле.

Гриль – это весело

Смените привычные перекусы на овощи и фрукты, приготовленные на гриле. Порадуйте приверед, приготовив их любимые продукты на гриле. Легкие и вкусные овощи и фрукты с пылу с жару – это восхитительно. И совсем необязательно быть вегетарианцем, чтобы насладиться ими. Гриль – это весело и просто: порубите овощи и фрукты на куски или насадите их на шпажки. Это так легко! Кроме того, фрукты и овощи можно комбинировать с мясом или рыбой. Огромный выбор ингредиентов для обеда!

Солнышко на тарелке

Овощи и фрукты можно готовить, не снимая шкурки – она защищает вкусную сочную мякоть. Насадите их на шпажки, и каждый кусочек порадует новым неожиданным вкусом. Гриль не только подчеркивает вкус овощей и фруктов, но и придает им экзотический или средиземноморский вид. Не останавливайтесь на помидорах, баклажанах и цуккини – попробуйте приготовить на гриле фенхель, артишоки, стручковый перец, смазав их оливковым маслом и присыпав прованскими травами.

OPTIGRILL гордится тем, что по праву считается незаменимым помощником для гурманов, но при этом превращает приготовление еды в быстрый и легкий процесс. А если захотите, то с OPTIGRILL вы легко можете себе представить, что находитесь на необитаемом острове или в походе!

КАРТОФЕЛЬ С ПАРМЕЗАНОМ И ТРАВАМИ

4 порции /Время приготовления: 15 мин.
Программа:



Я шеф-повар

Ингредиенты

- 4 средних картофелины, примерно 1 кг
- 2 ст.л. (30 мл) оливкового масла
- 1 ч.л. (5 мл) итальянской приправы
- 1 ч.л. (5 мл) соли и перца
- 1/4 стакана (50 мл) тертого сыра пармезан

- 1. Разогрейте** картофель в микроволновой печи в течение 6 минут или до тех пор, пока клубни не станут мягкими, но сохраняя прочность и форму. Дайте остыть, чтобы не обжечь руки. Нарежьте каждую картофелину на ломтики 1 см толщиной. Перемешайте оливковое масло с итальянской приправой, солью и перцем. Смажьте картофельные ломтики со всех сторон получившейся смесью.
- 2. Включите гриль.** Выберите программу и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите картофель на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** картофель 5 минут или до тех пор, пока он не станет нежным и приобретет гриль-полосы. Переложите картофель на мелкую тарелку для подачи на стол и присыпьте пармезаном.

Советы

- Этот простой, но вкусный гарнир идеально подходит к курице, стейкам, свинине или рыбе, приготовленным на гриле.
- Поэкспериментируйте с различными приправами и смесями: например, можно попробовать приправу тако, сушеный укроп или другие сочетания, подходящие для гриля.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПАСТОЙ НА ГРИЛЕ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



я шеф-повар



Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 мл) красного винного уксуса
- 1/4 стакана (50 мл) свежесжатого лимонного сока
- 1 стл. (15 мл) меда
- 2 раздавленных зубчика чеснока
- 1 ч.л. (5 мл) соли и перца
- 1/2 стакана (125 мл) оливкового масла
- по 1 штуке цуккини и баклажана, нарезанные кружочками по 1 см толщиной
- 1 стручковый красный перец, нарезанный толстыми полосками
- 1/2 луковицы красного лука, нарезанной кольцами
- 6 стаканов (1,5 л) приготовленной пасты (макаронных изделий) – спиралей или перьев
- 1/2 стакана (125 мл) натертого сыра фета
- 1/4 стакана (50 мл) нарезанных листьев базилика
- 1/4 стакана (50 мл) нарезанных оливок
- 1/4 стакана (50 мл) обжаренных кедровых орехов (по вкусу)

- 1. Перемешайте** уксус с лимонным соком, медом, чесноком, солью и перцем. Постоянно помешивая, медленно влейте оливковое масло и доведите до однородной консистенции. Перемешайте достаточное количество заправки с цуккини, баклажаном, красным стручковым перцем и луком так, чтобы равномерно покрыть продукты заправкой. Оставшуюся заправку оставьте для салата.
- 2. Включите гриль. Выберите** программу **(M)** и нажмите **(OK)**. Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите овощи на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** овощи порциями по 3-5 минут или до тех пор, пока они не станут нежными и приобретут гриль-полосы. Крупно порубите овощи, смешайте с отваренными макаронами, оставшейся заправкой, сыром фета, базиликом и оливками. Перед подачей на стол можно присыпать кедровыми орехами по вкусу.

Советы

- Можно добавить в салат белок, вмешав нут, а также приготовленные заранее на гриле и предварительно нарезанные ломтиками курицу, стейки или колбасы, а также королевские креветки.
- Подавать салат можно как гарнир к любым приготовленным на гриле белковым блюдам (курица, стейки, свинина, рыба или морепродукты).
- Салат можно хранить в холодильнике в плотно закрытом контейнере до 3 дней.



КОРНЕПЛОДЫ НА ГРИЛЕ В МЕДОВОМ СОУСЕ

4-6 порций / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



я шеф-повар

Ингредиенты

- 4 очищенные моркови
- 4 очищенных корня
- 2 шт батата
- 1/2 стакана (125 мл) меда
- 2 ст.л. (30 мл) растопленного сливочного масла
- 1 ст.л. (15 мл) нарезанного свежего чабреца
- 1 ч.л. (5 мл) мелко натертой апельсиновой цедры
- 1 ч.л. (5 мл) соли и перца
- 4 ч.л. (20 мл) яблочного уксуса

- 1. Порезьте** морковь и пастернак ломтиками под наклоном толщиной примерно 2,5 см. Нарежьте батат кружочками толщиной 1 см, разрежьте каждый кружочек пополам. Положите овощи в глубокую миску для разогревания в микроволновой печи и готовьте на высокой мощности в течение 6 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими, но сохраняют прочность и форму.
- 2. Перемешайте венчиком** мед с растопленным сливочным маслом, чабрецом, апельсиновой цедрой, солью и перцем. Покройте овощи медовой смесью.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите овощи на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** овощи порциями по 5 минут или до тех пор, пока они не станут нежными и приобретут гриль-полосы. Готовые порции накрывайте фольгой.
- 5.** Тем временем, **смешайте** уксус с оставшейся медовой смесью. Как только все овощи будут готовы, снова положите их в миску и хорошо смешайте с уксусно-медовым соусом.

Советы

- Салат служит хорошим гарниром для жареной свинины или курицы.
- Свежий чабрец можно заменить 2 ч.л. (10 мл) сушеного чабреца.



ШАШЛЫЧКИ ИЗ ТОФУ С СУШЕНЫМИ ТОМАТАМИ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ УКСУСЕ

4 порций / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



я шеф-повар

Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 мл) песто из сушеных томатов
- 1/3 стакана (75 мл) бальзамического уксуса
- 1/4 стакана (50 мл) мелко нарезанных свежих листьев базилика
- 1/4 ч.л. (1 мл) соли и перца
- 1 упаковка (454 г) тофу (extra firm): слить жидкость, обсушить и нарезать на кусочки по 2,5 см
- 1 цуккини, нарезанный на кружочки толщиной 1 см
- 1 небольшой стручковый перец, нарезанный на кусочки
- 3/4 стакана (175 мл) томатов-черри



- 1. Перемешайте** песто с уксусом, базиликом, солью и перцем в глубокой миске. Добавьте тофу, цуккини, стручковый перец и томаты-черри. Перемешайте, чтобы равномерно покрыть ингредиенты маринадом. Попеременно насадите тофу и овощи на деревянные шпажки (20 см длиной).
- 2. Включите гриль. Выберите** программу **(M)** и нажмите **(OK)**. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите половину шпажек на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** овощи порциями по 6-8 минут или до тех пор, пока они не станут нежными, а тофу приобретет гриль-полосы. Перед подачей на стол смажьте шашлычки оставшимся маринадом.

Советы

- Подавать шашлычки можно с заранее сваренным коричневым рисом или кускусом.
- Если вы не любите тофу, его можно заменить грибами.
- Если вы любите мясо, вместо тофу можно использовать курицу или говядину, порезанные кубиками.
- Если вы любите морепродукты, попробуйте вместо тофу королевские креветки или морские гребешки.
- Песто из сушеных томатов можно заменить песто из базилика.



КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ НА ГРИЛЕ

12 крабовых котлеток / Время приготовления: 25 мин.

Программа:



Я шеф-повар

Ингредиенты

- 1/2 стакана (125 мл) мелко нарезанного сельдерея
- 1/2 стакана (125 мл) мелко нарезанного сладкого красного перца
- 1/2 стакана (125 мл) мелко нарезанной свежей петрушки
- 1/2 стакана (125 мл) майонеза
- 2 мелко нарезанного лука-шалот
- 2 стл. (30 мл) дижонской горчицы
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 1/4 ч.л. (1 мл) соли и перца (прибл.)
- 2 банки (по 120 г) нарезанного крабового мяса, хорошо обсушить
- 1 1/4 стакана (300 мл) панировочных сухарей панко
- 2 обжаренных сладких красных перца
- 1/4 стакана (50 мл) сметаны
- 4 ч.л. (20 мл) свежвыжатого лимонного сока
- дольки лимона



- 1. Смешайте** сельдерей с нарезанным перцем, петрушкой, половиной подготовленного майонеза, луком-шалот, горчицей, чесноком, солью и перцем. Добавьте крабовое мясо и 1/2 стакана (125 мл) панировочных сухарей, хорошо перемешайте до однородной консистенции. Сформируйте из получившейся смеси 12 шариков. Оставшиеся сухари высыпьте в мелкую тарелку. Обваляйте каждый шарик в сухарях, положите получившиеся котлетки на выложенный пергаментной бумагой противень. Поставьте в морозилку на 1 час.
- 2.** Тем временем, **поместите** оставшийся майонез, обжаренный красный перец, сметану и лимонный сок в кухонный комбайн, измельчите. Посолите, поперчите по вкусу, отставьте в сторону.
- 3. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите котлетки на гриль и закройте крышку.
- 4. Готовьте** порциями по 3 минуты или до тех пор, пока котлетки полностью не прогреются и не приобретут гриль-полосы. Подавайте с соусом из перца.

Советы

- Крабовые котлетки можно приготовить заранее – они хранятся в морозилке в плотно закрытом контейнере до 1 месяца. Замороженные котлетки следует готовить 6 минут или до тех пор, пока они не прогреются насквозь и не приобретут гриль-полосы.
- Котлетки хорошо подавать в качестве закуски на коктейльной вечеринке.
- Как горячее блюдо котлетки можно подавать с гарниром из паровых овощей или слегка заправленного салата из зелени.
- Сухари панко широко используются в японской кухне и продаются вместе с другими панировочными сухарями в азиатских отделах продуктовых магазинов.



МЯСНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С ГРИБАМИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

4 порции / Время приготовления: 20 мин.

Программа:



я шеф-повар

Ингредиенты

- 1/3 стакана (75 мл) меда
- 1/4 стакана (50 мл) соевого соуса с низким содержанием натрия
- 2 стл. (30 мл) рисового винного уксуса
- 6 раздавленных зубчиков чеснока
- 1 500 г говядины на ваш выбор, без костей, нарезанного кубиками по 2,5 см
- 12 маленьких шампиньонов без ножек
- 1/2 красного сладкого перца, нарезанного квадратами
- 1/2 маленькой красной луковицы, нарезанной квадратами
- 2 ч.л. (10 мл) кукурузной муки



С кровью
(слабая прожарка)





Средняя
прожарка



Сильная
прожарка







- 1. Перемешайте** мед с соевым соусом, уксусом и чесноком в глубокой емкости. Половину смеси переместите в миску для микроволновой печи, остальное оставьте в сторону. Мясо, грибы, красный перец и лук равномерно покройте оставшейся медовой смесью. Поочередно насадите мясо и овощи на четыре деревянные шпажки (по 30 см).
- 2. Включите гриль. Выберите** программу  и нажмите . Слегка сбрызните внутреннюю поверхность маслом при желании. Как только лиловый индикатор перестанет мигать, поместите шашлычки на гриль и закройте крышку.
- 3. Готовьте** 6-8 минут или до тех пор, пока овощи не станут нежными, а мясо не приготовится до желаемой степени прожарки.
- 4.** Тем временем, **добавьте** кукурузную муку в оставшуюся медовую смесь, перемешайте венчиком до получения однородной массы. Разогрейте в микроволновой печи на высокой мощности, один раз перемешав, в течение 60 секунд или до достижения желаемой густоты и блеска. Перед подачей равномерно покройте шашлычки соусом.

Советы

- Говядину можно заменить свининой или курицей без костей.
- Шашлычки можно смешать с заранее приготовленным рисом или азиатской лапшой для стер-фрая (блюдо, приготовленное путем быстрого обжаривания, постоянно перемешивая).



Оглавление

	Филе говядины с грибами и голубым сыром..... 8
	Стейк из пашины, маринованный с лаймом и ки ой.....10
	Стейки рибай на гриле с соусом чимичурри.....12
	Маринованный в виски стейк по-деревенски.....14
	Классический стейк на гриле с картофелем.....16
	Итальянский бургер с фрикадельками.....19
	Настоящий австралийский бургер.....20
	Куриные грудки в медовом соусе хойсин.....23
	Куриные окорочка, маринованные в пахте и розмарине.....24
	Куриные окорочка на гриле в горчично-медовом соусе.....26
	Крылышки баффало на гриле.....28
	Курица по-гречески на шпажке.....30
	Тост с ветчиной, яблоком, сыром чеддер и изюмом.....33
	Изысканный сендвич-гриль с ветчиной, сыром и помидором.....34
	Острый итальянский панини с овощами на гриле.....36
	Клаб-сендвич с беконом на гриле.....38
	Сардельки, фаршированные яблоком и сыром чеддер.....41
	Остро-сладкие свиные ребрышки с ананасом.....42
	Свиное филе по-тоскански.....44
	Вкусные и сочные «ребрышки» барбекю без костей.....46
	«Ребрышки» ягненка с травами.....48
	Снеппер в томатно-оливковом соусе.....51
	Лосось в сметанно-укропном соусе.....52
	Морские гребешки с песто из базилика, завернутые в ветчину.....54
	Салат из кальмаров-гриль с лимонно-каперсовой заправкой.....56
	Хвосты лобстеров на гриле со сливочным соусом и белым вином...58
	Картофель с пармезаном и травами.....61
	Средиземноморский овощной салат с пастой на гриле.....62
	Корнеплоды на гриле в медовом соусе.....64
	Шашлычки из тофу с сушеными томатами в бальзамическом уксусе66
	Крабовые котлетки на гриле.....68
	Мясные шашлычки с грибами в соусе терияки.....70

БЛАГОДАРНОСТИ:

АВТОРСТВО РЕЦЕПТОВ
The Test Kitchen Inc.

ФОТОГРАФИИ
Гай Рено

ОФОРМЛЕНИЕ
Сабина Жарри

АВТОРСКОЕ ПРАВО НА ФОТОГРАФИИ
Graphic Obsession

ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
Moutarde Konnection

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

Tefal®

OptiGrill™



www.tefal.com