



КНИГА РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО
ГРИЛЯ



РЕЖИМЫ И ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Готовить на гриле – одно удовольствие. И чтобы это удовольствие разнообразить, мы подобрали для вас очень разные, но всегда интересные рецепты широкого кулинарного спектра.

Мы старались оставить универсальные рекомендации по времени и способу приготовления. Но помните, что линейка моделей грилей разная, каждый гриль имеет свои особенности. И в случае любых сомнений по температуре или режиму работы, проконсультируйтесь дополнительно с инструкцией к вашему конкретному грилю.





ГРИЛЬ-СТЕЙК С РОЗМАРИНОМ

Стейк на гриле – классика американской кухни. Правильно приготовленный стейк высокого качества – это вершина кулинарного мастерства. Использование розмарина добавляет ароматическое измерение, делая блюдо незабываемым.

Ингредиенты:

2 стейка из говядины
(примерно по 200 г каждый)
2 веточки свежего розмарина
Соль и свежемолотый черный перец
Оливковое масло

Приготовление:

Выньте стейки из холодильника за 30 минут до готовки, чтобы они нагрелись до комнатной температуры. Разогрейте электрический гриль до высокой температуры. Сбрызните стейки оливковым маслом, затем посыпьте солью и перцем с обеих сторон. Положите стейки на гриль и добавьте сверху веточки розмарина. Готовьте стейки по 4-5 минут с каждой стороны для степени прожарки medium-rare или дольше, в зависимости от предпочтений. Дайте стейкам отдохнуть под фольгой в течение 5 минут перед подачей.

Температура жарки:

Около 230°C



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ НА ГРИЛЕ С СОЕВЫМ СОУСОМ

Куриные крылышки на гриле – это любимое угощение на спортивные мероприятия и семейные сборы. Маринад на основе соевого соуса придает крылышкам солоновато-сладкий вкус и аппетитный цвет.

Ингредиенты:

1 кг куриных крылышек
100 мл соевого соуса
2 столовые ложки меда
3 зубчика чеснока,
измельченных
1 чайная ложка имбиря,
тертого
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

В большой миске смешайте соевый соус, мед, измельченный чеснок, тертый имбирь, соль и перец. Добавьте куриные крылышки в маринад, перемешайте, чтобы они были полностью покрыты. Оставьте мариноваться на 1-2 часа в холодильнике. Предварительно разогрейте гриль. Выложите крылышки на гриль и готовьте, периодически переворачивая, до готовности и появления аппетитной корочки, около 20-25 минут.

Подавайте горячими, украсив зеленью.

Температура жарки:

Около 180-200°C



ГРИЛЬ-КУРИЦА С РОЗМАРИНОМ И ЛИМОНОМ

Это блюдо восходит к традиционным методам приготовления курицы на открытом огне, где использование розмарина и лимона добавляет особенные аромат и свежесть. Гриль придаёт коже золотистую хрустящую корочку, делая мясо нежным и сочным.

Ингредиенты:

- 1 целая курица (около 1,5 кг)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 лимон
- 2 веточки розмарина
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Курицу помыть, обсушить бумажными полотенцами. Разрезать лимон пополам, одну половину выдавить в оливковое масло, другую нарезать кружочками. Курицу натереть смесью оливкового масла и лимонного сока, затем посолить и поперчить изнутри и снаружи. Внутрь курицы поместить кружочки лимона и веточки розмарина. Разогреть электрический гриль до средней температуры. Курицу положить на гриль и готовить, периодически поворачивая, около 1 часа или до готовности (пока сок, вытекающий из мяса, не станет прозрачным). Дать курице отдохнуть 10 минут перед подачей.

Температура жарки:

Около 200°C



ГРИЛЬ-СТЕЙК С МАРИНАДОМ ИЗ СОЕВОГО СОУСА

Стейк на гриле – классика американской кухни, где маринад на основе соевого соуса добавляет мясу уникальный вкус и аромат, делая его невероятно сочным и аппетитным.

Ингредиенты:

2 стейка (по 200 г каждый)
4 столовые ложки соевого соуса
2 столовые ложки оливкового масла
1 чайная ложка мёда
2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Соедините соевый соус, оливковое масло, мёд и чеснок в миске для маринада. Стейки поместите в маринад на 30 минут при комнатной температуре. Электрический гриль разогрейте до высокой температуры. Выньте стейки из маринада, обсушите бумажным полотенцем, посолите и поперчите. Готовьте стейки на гриле до желаемой степени прожарки, по 3-4 минуты с каждой стороны для степени прожарки "medium rare". Дайте стейкам отдохнуть 5 минут перед подачей.

Температура жарки:

Около 230°C



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Гриль-овощи – отличный способ подчеркнуть их натуральный вкус, добавив едва уловимую копчёность и аромат гриля. Бальзамический уксус придаёт овощам сладковатую кислинку и делает их идеальным дополнением к любому основному блюду.

Ингредиенты:

1 баклажан
2 сладких перца
2 кабачка
200 г шампиньонов
3 столовые ложки оливкового масла
2 столовые ложки бальзамического уксуса
Соль, свежемолотый черный перец по вкусу
Несколько веточек тимьяна или розмарина (по желанию)

Приготовление:

Овощи нарезать длинными ломтиками толщиной около 0,5 см. В большой миске смешать оливковое масло и бальзамический уксус. Добавить нарезанные овощи и аккуратно перемешать, чтобы овощи были равномерно покрыты маринадом. Посолить и поперчить по вкусу. Разогреть электрический гриль до средней температуры. Выложить овощи на гриль и готовить, периодически поворачивая, до мягкости и появления характерных полос от гриля, около 5-7 минут для каждого типа овощей. Готовые овощи выложить на блюдо, посыпать свежими травами и подать в качестве гарнира или самостоятельного блюда.

Температура жарки:

Около 180°C



ГРИЛЬ-СЭНДВИЧ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ТОМАТАМИ

Сэндвич, приготовленный на гриле, приобретает неповторимый вкус благодаря хрустящей подрумяненной корочке и расплавленному сыру. Сочетание моцареллы и томатов – классика итальянской кухни, а добавление базилика делает вкус блюда ещё богаче.

Ингредиенты:

4 куска хлеба для тостов
200 г моцареллы, нарезанной ломтиками
2 спелых томата, нарезанных кружочками
Несколько листьев свежего базилика
Оливковое масло для смазывания
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

На одну сторону каждого куска хлеба выложить ломтики моцареллы, сверху — кружочки томатов, посолить и поперчить по вкусу. Добавить листья базилика и накрыть вторым куском хлеба. Снаружи каждого сэндвича легко смазать оливковым маслом. Разогреть электрический гриль и выложить сэндвичи. Готовить до золотистой корочки и полного расплавления сыра, около 3-5 минут с каждой стороны. Подавать сэндвич горячим, нарезанным пополам для удобства еды.

Температура жарки:

Около 180°C



ГРИЛЬ-ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

Лосось, приготовленный на гриле, получается невероятно сочным с лёгким дымным ароматом. Маринад терияки добавляет сладко-солёный вкус, делая блюдо особенно аппетитным.

Ингредиенты:

4 филе лосося (по 150-200 г каждое)

100 мл соуса терияки

1 столовая ложка меда

1 чеснок, измельчённый

1 чайная ложка свежего имбиря, измельчённого

Семена кунжута для украшения

Ломтики лимона для подачи

Приготовление:

В миске смешайте соус терияки, мед, измельчённый чеснок и имбирь для маринада. Филе лосося залейте маринадом и оставьте мариноваться в холодильнике на 30 минут. Разогрейте электрический гриль до средней температуры. Выложите филе лосося на гриль кожей вниз и готовьте без поворачивания около 4-6 минут, затем аккуратно переверните и готовьте ещё 2-3 минуты до готовности.

Перед подачей посыпьте филе лосося семенами кунжута и украсьте ломтиками лимона.

Температура жарки:

Около 180°C



ГРИЛЬ-ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ

Шашлык – блюдо, которое любят во многих странах мира. Курица, маринованная с ароматными специями, приобретает на гриле замечательную корочку и остаётся нежной внутри.

Ингредиенты:

500 г куриного филе,
нарезанного кубиками
2 столовые ложки оливкового
масла
1 столовая ложка паприки
1 чайная ложка молотого
кориандра
1/2 чайной ложки куркумы
Соль, перец по вкусу
Лимонный сок для маринада
Деревянные шампуры,
замоченные в воде

Приготовление:

В большой миске смешайте оливковое масло, паприку, кориандр, куркуму, соль, перец и лимонный сок. Добавьте кубики куриного филе в маринад и хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 1 час. Нанижите маринованное куриное филе на шампуры. Разогрейте гриль до средней температуры и готовьте шашлыки, периодически поворачивая, до готовности, около 10-15 минут. Подавайте горячими, украсив свежими травами и подав лимонные дольки для сбрызгивания.

Температура жарки:

Около 180-200°C



ГРИЛЬ-БАКЛАЖАНЫ С ПАРМЕЗАНОМ И ПОМИДОРАМИ

Это блюдо сочетает в себе простоту и изысканность, представляя собой идеальный вегетарианский вариант или гарнир. Баклажаны на гриле получаются невероятно ароматными, а добавление пармезана и помидоров приносит сытность и свежесть.

Ингредиенты:

2 баклажана, нарезанные кружочками толщиной около 1 см

2-3 столовые ложки оливкового масла

100 г тёртого пармезана

2 спелых помидора, нарезанных кружочками

Несколько листьев базилика

Соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Баклажаны слегка посолить и оставить на 10 минут, чтобы вышла горечь. Затем промокнуть их бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу. Смазать кружочки баклажана оливковым маслом с обеих сторон. Разогреть гриль до средней температуры и выложить на него кружочки баклажана. Готовить с каждой стороны по 3-4 минуты до появления золотистой корочки. После того как баклажаны подрумянятся с обеих сторон, посыпать их тёртым пармезаном, сверху выложить кружочки помидоров, посолить и поперчить по вкусу. Закрыть крышку гриля и готовить ещё 2-3 минуты, пока сыр не расплавится. Перед подачей украсить блюдо свежими листьями базилика.

Температура жарки:

Около 180°C



ГРИЛЬ-КРЕВЕТКИ В ЧЕСНОЧНОМ МАСЛЕ

Креветки на гриле – это всегда праздник вкуса. Чесночное масло добавляет блюду пикантности и аромата, делая каждый кусочек незабываемым.

Ингредиенты:

500 г креветок, очищенных
3 столовые ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока, измельчённых
Лимонный сок (сок 1 лимона)
Соль, перец по вкусу
Несколько веточек свежего укропа для украшения

Приготовление:

В миске смешать оливковое масло, измельчённый чеснок, лимонный сок, соль и перец. Добавить креветки в маринад и оставить мариноваться в холодильнике на 30 минут. Разогреть гриль до высокой температуры. Креветки нанизать на шампуры (если используются деревянные шампуры, замочить их в воде заранее). Готовить креветки на гриле, периодически переворачивая, до появления розового цвета, около 2-3 минут с каждой стороны. Перед подачей украсить креветки веточками укропа и подать с дольками лимона для дополнительной свежести.

Температура жарки:

Около 180°C



ГРИЛЬ-КУКУРУЗА С МАСЛОМ И ТРАВАМИ

Кукуруза на гриле – летний фаворит, который невозможно не любить. Подрумяненные и слегка хрустящие зёрнышки с ароматным маслом и травами превращают обычную кукурузу в настоящий деликатес.

Ингредиенты:

- 4 початка кукурузы
- 4 столовые ложки сливочного масла
- 1 чайная ложка сушёного тимьяна
- 1 чайная ложка сушёного розмарина
- Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Очистите кукурузу от листьев и «волос». В маленькой кастрюле растопите сливочное масло и добавьте к нему тимьян, розмарин, соль и перец. Хорошо перемешайте. Кисточкой смажьте каждый початок кукурузы ароматизированным маслом. Разогрейте гриль до средней температуры и выложите початки кукурузы. Грильте кукурузу, периодически поворачивая и смазывая оставшимся маслом, до золотистой корочки, примерно 10-15 минут. Подавайте горячей, дополнительно смазав маслом по вкусу.

Температура жарки:

Около 200-220°C



ГРИЛЬ-ПИЦЦА С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ

Пицца на гриле получается особенно вкусной благодаря хрустящему дымному коржу. Это простой и быстрый способ насладиться любимым блюдом под открытым небом.

Ингредиенты:

1 готовое тесто для пиццы
1/2 стакана томатного соуса
200 г моцареллы, нарезанной ломтиками
Свежие листья базилика
Оливковое масло
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Разогрейте гриль до высокой температуры. Тесто для пиццы раскатайте на легко подпыленной мукой поверхности до желаемой толщины и формы. Перенесите тесто на гриль и грильте одну сторону до золотистой корочки, около 2-3 минут. Аккуратно переверните тесто на другую сторону, смажьте томатным соусом, добавьте моцареллу и посолите, поперчите по вкусу. Отрегулируйте фиксатор угла открытия верхней крышки так, чтобы верхняя панель не соприкоснулась с продуктами, а находилась над ними. Прикройте крышку и готовьте пиццу до полного расплавления сыра и появления хрустящей корочки, ещё около 5-7 минут. Перед подачей украсьте свежим базиликом и полейте оливковым маслом. Пицца на гриле с моцареллой и базиликом готова к подаче.

Температура жарки:

Около 220-250°C



ВАФЛИ НА ГРИЛЕ

Вафли на гриле – это отличный способ насладиться хрустящими и ароматными вафлями, приготовленными быстро и легко. Благодаря грилю вафли приобретают аппетитную золотистую корочку и насыщенный вкус.

Ингредиенты:

2 яйца
1 ½ чашки молока
½ чашки растопленного сливочного масла
2 чашки муки
¼ чашки сахара
1 столовая ложка разрыхлителя
1 чайная ложка ванильного экстракта
Щепотка соли

Приготовление:

В большой миске взбейте яйца, затем добавьте молоко и растопленное сливочное масло. Хорошо перемешайте. В отдельной миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль. Постепенно добавляйте сухие ингредиенты к влажным, постоянно помешивая, чтобы избежать комков. Добавьте ванильный экстракт и перемешайте до однородной массы. Для приготовления вафель используйте *специальные панели для вафель*. Разогрейте электрический гриль до средней температуры. Слегка смажьте поверхности гриля растительным маслом или спреем для жарки, чтобы вафли не прилипали. Налейте необходимое количество теста на гриль, чтобы покрыть поверхность (количество зависит от размера гриля). Закройте крышку гриля и готовьте вафли в течение 3-5 минут, или до золотистой корочки и полной готовности.

Температура жарки:

Около 180-200°C