

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.



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.



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.



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.



ОВОЩИ НА ГРИЛЕ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

Гриль-овощи – отличный способ подчеркнуть их натуральный вкус, добавив едва уловимую копченость 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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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. Закройте крышку гриля 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. Этот рецепт не только прост в исполнении, но и позволяет насладиться классическими вкусами Италии прямо у себя дома. Наслаждайтесь каждым кусочком!