



ЗАПЕКАЕМ

в духовке • рукаве • мультиварке • на гриле

Аппетитная свинина гриль под сырной корочкой, сочный стейк из семги с пряностями, сытный картофельный пирог с цукини, курица в нежном сливочном соусе с овощами, мясной рулет с беконом, телятина с пряной корочкой, овощные, мясные, творожные запеканки... В мультиварке, духовке и на гриле можно приготовить немало оригинальных и вкусных блюд! К тому же запекание — это способ тепловой обработки продуктов, не требующий каких-то особых навыков. Он позволяет сохранить максимальное количество витаминов и полезных веществ и сократить время приготовления. Достаточно подготовить необходимые продукты и воспользоваться рецептами этой книги. Каждый из них сопровождается подробным описанием процесса приготовления с указанием затрачиваемого времени, а также фотографией готового блюда.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3250-6



9 785991 032506

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-9141-9



9 789661 491419

Оксана Рябинина

ЗАПЕКАЕМ в духовке • рукаве • мультиварке • на гриле



Оксана Рябинина

ЗАПЕКАЕМ

в духовке
рукаве
мультиварке
на гриле

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

250 рецептов для мяса • рыбы • овощей



Оксана Рябинина

ЗАПЕКАЕМ

в духовке

рукаве

мультиварке

на гриле

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2015

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Содержание

Введение	6		
Запеканка овощная под соусом	10	Запеканка из цветной капусты с макаронами	21
Запеканка овощная	11	Картофельная запеканка с ветчиной	21
Запеканка из фасоли	12	Запеканка с цветной капустой и ветчиной	21
Запеканка из шпината	12	Запеканка из кабачков с окороком	22
Южная запеканка	13	Мясная запеканка с баклажанами	22
Запеканка свекольная	13	Мясная запеканка с картофелем	23
Запеканка из цветной капусты	13	Запеканка с тушеной капустой	23
Лежни картофельные	14	Баклажаны, фаршированные мясом	24
Картофель с чесноком	14	Помидоры, фаршированные мясом	24
Картофель, запеченный с соусом	14	Имам баялды	24
Баклажаны с сыром и сметаной	15	Пестрый мясной рулет	25
Брынза, запеченная в фольге	15	Баклажаны фаршированные	25
Запеканка из грибов	15	Баклажанный пирог	26
Запеканка картофельная с грибами	16	Блинчатый пирог с грибами и курицей	26
Картофельная запеканка по-монастырски	16	Запеканка из курицы и риса	27
Запеканка из спагетти с баклажанами	17	Запеканка из индейки с баклажанами	27
Картофельная лазанья	17	Макаронная запеканка с курицей	28
Кукурузная запеканка с сыром и овощами	18	Лазанья из курицы с грибами	28
Запеканка с рисом и помидорами	18	Грибы, фаршированные курицей	29
Запеканка из мамалыги с грибами	18	Торт с курицей и грибами	29
Запеканка тыквенная с сыром	19	Семга с лимоном в фольге	30
Рыбная запеканка	19	Форель, запеченная в фольге	31
Запеканка с лососем	20		
Запеканка картофельная с рыбой	20		

Скумбрия, запеченная в фольге с лимоном	32	Картошечка с фаршем	49
Курица фаршированная	32	Кабачки, фаршированные мясом	49
Курица, запеченная по-особому	32	Картофель, печенный с беконом	50
Фаршированная утка	33	Овощи в рукаве	50
Утка с апельсиновым соусом	33	Креветки гриль	51
Свинина, запеченная с овощами и яблоками	33	Окунь	51
Мясо по-испански	34	Скумбрия	51
Телятина с пряной корочкой	34	Лосось	52
Телятина с апельсиновым соусом	34	Рыба, запеченная с овощами	52
Мясо в пряной глазури	35	Горбуша	53
Запеканка творожная	35	Щука	53
Запеканка творожная с морковью	36	Рыба с картофелем	53
Запеканка из творога, овощей и фруктов	36	Карп	54
Рисовая запеканка со сливами	37	Мясо с паприкой	54
Вишневая запеканка	37	Мясо с горчицей	54
Пирог с пряностями	37	Мясо	55
Пирог с мясом, сыром и луком-пореем	37	Говядина в рукаве	55
Слоеный пирог с мясом и овощами	38	Мясной рулет с беконом в рукаве	55
Луковый пирог	38	Баранина	56
Картофельный пирог с цуккини	39	Бараньи ребрышки	56
Пирог с домашней птицей по-графски	39	Баранина, тушенная с картофелем	56
Пикантный сырный пирог	40	Баранья нога	57
Сырный пирог	41	Окорок	57
Пирог с изюмом и орехами	42	Овощи с мясом	58
Открытый вишневый пирог	42	Свинина на шпажках	58
Пирог с ревенем	43	Рулет мясной с капустой	58
Фруктово-ягодный пирог	43	Свинина в рукаве	59
Пирог маковый	44	Мясо в рукаве на луковой подушке	59
Пирог «Дружная семейка»	44	Шашлык	59
Яблочный пирог с кардамоном	45	Свинина с черносливом	60
Грушевый пирог	46	Антрекот	60
Пирог «Наслаждение»	46	Свиная грудинка маринованная	60
Пирог семейный	47	«Зимний» шашлык в рукаве	61
Запеченный картофель	47	Мясной рулет с сыром	61
	48	Котлеты	62
	48	Рулька в медовом соусе с картофелем	63
	49		

Введение

Аппетитная свинина гриль под сырной корочкой, ароматное жаркое с белыми грибами, курица в нежном сливочном соусе с овощами, сочный стейк из семги с пряно-стями, сытная картофельная лазанья, пикантные баклажаны гриль с лимоном, чесноком и тмином... В мультиварке, духовке и на гриле можно приготовить немало оригинальных и вкусных блюд!

Запекание — один из древнейших способов тепловой обработки продуктов. Их готовят, размещая над огнем (углями) на вертеле, шампурах или решетке, — такой вид запекания называют открытым — или в духовке, мультиварке и т. п. (закрытое запекание). Герметичность продукта может обеспечивать естественная оболочка — например, когда целую рыбу, не разделявая, запекают в чешуе. Но чаще такие блюда готовят в «конвертах» из фольги, пергамента, в рукаве для запекания или под крышкой в специальных формах. При этом продукты готовятся не за счет жара, который воздействует на них непосредственно, а за счет нагрева воздуха и его циркуляции.

Еще один способ тепловой обработки продуктов — кратковременное запекание (грилирование), которому подвергают уже практически готовые (отваренные) продукты для получения красивой румяной корочки. Их выкладывают тонким слоем в открытую посуду и помещают в духовку или на гриль. При этом необходимо следить, чтобы блюда не пересушились или не запеклись до темно-коричневой корочки.

Готовить запеченные блюда достаточно просто. Достаточно подготовить продукты, выложить их в специальную емкость и поместить в духовку или мультиварку — и на какое-то время вы можете о них забыть. Их не нужно будет постоянно помешивать, а получатся они мягкими и нежными, поскольку будут готовиться в собственном соку.

Особенно удобно готовить запеченные блюда **в мультиварке**: вам нужно будет установить определенный режим и время приготовления, а все остальное этот прибор сделает сам. Чаша с антипригарным покрытием позволяет готовить продукты без использования жира, в результате чего при запекании не образуются дым и гарь. При этом вы можете быть уверены, что блюдо не подгорит, а благодаря функции подогрева оно и после окончания приготовления останется теплым.

Приготовить мясо или овощи гриль можно и **на открытом огне**, нанизав их на шампуры или выложив на решетку, а можно запечь их **в электрическом, газовом гриле или барбекю**. В одних видах электрогрилей продукты жарятся, соприкасаясь с нагретой поверхностью, в других — не контактируя с источниками тепла. Электродвигатель медленно вращает вертел, и нанизанные на него мясо или птица обжариваются равномерно. С помощью таких приспособлений можно приготовить и другие продукты — например, рыбу, котлеты, гренки или овощи, если выложить их на решетку. В барбекю предусмотрены несколько режимов термической обработки разных видов продуктов. Высоту решетки, на которую выкладывают ингредиенты, можно регулировать, вначале опуская низко, ближе к углям,

чтобы мясо или рыба покрылись румяной корочкой, а потом поднимая выше, чтобы довести блюдо до готовности. В ряде моделей для контроля притока воздуха и температуры предусмотрены специальные заслонки: чтобы не пережарить продукты, заслонку открывают — и нагрев воздуха понижается. В подобных приборах предусмотрены и другие функции, позволяющие готовить изумительно вкусные блюда без лишних хлопот.

Формы для запекания

Формы для запекания могут быть самыми разными — круглыми, прямоугольными, квадратными, с высокими и низкими бортиками, с вынимающимся дном. Можно использовать и **сковороды** разного диаметра, **противни** разных размеров с высокими и низкими бортами. Материалы, из которых они изготовлены, должны выдерживать высокие температуры и не выделять опасных для здоровья веществ.

В последнее время в продаже появились формы из самых разных материалов — силиконовые, металлические с тефлоновым покрытием и другие. Хорошо подходит для запекания и традиционная посуда из пористой керамики, в которой продукты «томятся», благодаря чему сохраняют максимальное количество полезных веществ. А если у вас сохранилась доставшаяся еще от бабушки чугунная сковорода, не спешите ее выбрасывать. Она как нельзя лучше подходит для приготовления запеченных блюд, ведь продукты в чугунной сковороде с толстым дном и стенками прогреваются равномерно и не подгорают. Можно использовать и емкости из жаропрочного стекла, в которых блюда также прогреваются равномерно. Еще один плюс — через прозрачное стекло вы сможете видеть, насколько хорошо запеклись продукты.

Неплохо зарекомендовали себя и формы для выпечки из листовой стали с антипригарным покрытием. А формы из силиконового материала могут выдерживать температуры от $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$ до $230\text{ }^{\circ}\text{C}$, что позволяет не только использовать их в любых видах плит, но и при необходимости помещать в морозильную камеру. Однако за такими формами нужен особый уход: после использования их следует вымыть и высушить в теплом месте. При слишком высокой температуре силиконовые формы сушить нельзя, иначе их швы могут разойтись.

Фольга, пергамент или рукав для запекания?

Запекать блюда в «конвертах» из алюминиевой фольги, пергамента или в специальном рукаве очень удобно. При этом за продуктами не нужно постоянно следить, переворачивать. Еще один плюс — герметичная упаковка защищает духовку от капель жира, а значит, вам легче будет ее мыть.

Для запекания продуктов лучше использовать тонкую и прочную **алюминиевую фольгу**, в которую заворачивают продукты так, чтобы из них при приготовлении не вытекал жир или выделяющийся сок. Другой способ — закрыть выложенные в форму или на противень ингредиенты фольгой, аккуратно подвернув края. Чтобы продукты не прилипали к фольге, ее предварительно смазывают маслом.

Не менее удобен **пергамент**, который может быть коричневым или выбеленным. Можно использовать пергамент в рулоне или нарезанные по размеру стандартного противня листы. На некоторые виды бумаги нанесено специальное силиконовое покрытие, обладающее жиро- и влагоотталкивающими свойствами. Чтобы «конвертики» из пергамента сохраняли форму, можно скрепить их с помощью степлера.

Мясо, птицу, рыбу, овощи и другие продукты можно приготовить и **в рукаве для запекания**. Это приспособление представляет собой свернутый в рулон длинный «рукав», который изготовлен из устойчивых к высоким температурам материалов. От него отрезают кусок нужной длины, прибавляя к длине продукта около 20 см. Подготовленные ингредиенты помещают в рукав, а его края плотно завязывают. Чтобы во время приготовления

Запеканка из фасоли

🕒 4 порции

🕒 1 час 20 минут

фасоль консервированная 1 банка; кабачки 225 г; лук-порей 100 г; зеленый лук рубленый ½ ст. ложки; бульон 150 мл; сок томатный по вкусу; перец красный молотый по вкусу

Для теста:

мука пшеничная 225 г; маргарин 50 г; йогурт натуральный 6 ст. ложек; сода пищевая ½ ч. ложки; травы сушеные 2 ч. ложки; соль ¼ ч. ложки

1. Фасоль смешайте с мелко нарезанными луком-пореем, кабачками, томатным соком, бульоном и красным перцем. Положите в жаростойкое блюдо и запекайте в заранее разогретой духовке 20 минут.
2. Для приготовления теста смешайте муку с солью, смесью трав и содой. Разотрите смесь с маргарином до однородной крошки, добавьте йогурт и аккуратно перемешайте. Выложите на посыпанную



- мукой поверхность и слегка вымесите. Раскатайте тесто в пласт толщиной примерно 1 см.
3. Выемкой для теста вырежьте 12 полумесяцев, разложите их поверх запеченных овощей и вновь поставьте блюдо в духовку. Запекайте 30 минут, пока лепешки не станут золотистыми и твердыми сверху.
 4. Оформите рубленым зеленым луком.

Запеканка из шпината

🕒 2 порции

🕒 1 час

шпинат 250 г; лук репчатый 1 шт.; яйца 2 шт.; булочки 2 шт.; сухари панировочные 2 ст. ложки; чеснок 1 зубчик; молоко ½ стакана; масло растительное 2 ст. ложки; мускатный орех молотый ¼ ч. ложки; перец черный молотый по вкусу; соль по вкусу

1. Лук и чеснок нарежьте кубиками, обжарьте на масле.
2. Шпинат нарежьте соломкой и ошпарьте.
3. У булочек срежьте корочки, мякиш нарежьте кубиками и замочите в молоке, соедините с яичными желтками, шпинатом, луком, чесноком, добавьте мускатный орех, соль, перец и перемешайте. Введите взбитые яичные белки. Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму.



4. Запекайте 30 минут при температуре 150 °С.
5. Перед подачей нарежьте запеканку на порции, оформите зеленью.

2. Груши смажьте растопленным маслом, уложите на разогретый до средней температуры гриль и жарьте 7 минут. За это время груши несколько раз переверните и полейте маслом. Снимите груши с гриля, уложите на тарелку.

3. Орехи разотрите с сахарной пудрой, вложите в углубления, образовавшиеся при удалении сердцевины.

4. Подавайте груши горячими с шариками мороженого.



Бананы гриль

3 порции

10 минут

бананы 3 шт.; шоколад молочный 50 г; орехи грецкие рубленые 50 г

1. Бананы нарежьте дольками, обжарьте на гриле.

2. Выложите на блюдо, полейте растопленным шоколадом и посыпьте орехами.



Карамелизованные бананы

2 порции

20 минут

бананы 4 шт.; масло сливочное 2 ст. ложки; сахар коричневый 2 ст. ложки; ром темный 2 ст. ложки

1. Очистите бананы и разрежьте пополам вдоль. Выложите бананы в смесь размягченного масла и коричневого сахара и очень аккуратно перемешайте.

2. Бананы выложите на разогретый гриль и жарьте, один раз перевернув, примерно по 5 минут с каждой стороны, пока они не закармлизируются и не появится хрустящая корочка. Будьте внимательны, чтобы сахар не пригорел.

3. Переложите на тарелки и сбрызните ромом. Подавайте горячими.



УДК 641/642
ББК 36.991
3-30



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Ответственный редактор *Т. А. Куличихина*
Научный редактор *И. Г. Ройтенберг*
Дизайн *В. А. Кугаевский*
Фотографы *К. А. Шевчик, А. А. Болтов*
Стилисты *М. Р. Журавлева, Е. Б. Брюхина, Ю. Г. Барина*

Информация предоставлена сайтом www.mmenu.com
Фотографии предоставлены сайтом www.foto.millionmenu.ru
Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

Видання для організації дозвілля

**Запікаємо в духовці, рукаві,
мультиварці, на грилі**
(російською мовою)

Укладач *РЯБІНИНА Оксана*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадєєва*

Підписано до друку 29.04.2015.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 10,32.
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Издание для досуга

**Запекаем в духовке, рукаве,
мультиварке, на гриле**

Составитель *РЯБЕНИНА Оксана*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано в печать 29.04.2015.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 10,32.
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-9141-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3250-6 (Россия)

© ООО «Издательство "Миллион меню"», 2015
© Hemiro Ltd., издание на русском языке, 2015
© DepositPhotos.com / rocharibeiro, bhofack2,
обложка, 2015
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2015
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досу-
га»», г. Белгород, 2015