

# Ваш любимый электрогриль на каждый день месяца

БЫСТРО ВКУСНО ПОЛЕЗНО

**G'GRIL**



30 рецептов от **G'GRIL**

## Оглавление

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Оглавление .....                                                   | 1  |
| Вступление .....                                                   | 2  |
| Мясо - как приготовить безупречный стейк .....                     | 3  |
| 1. Филе миньон на гриле .....                                      | 5  |
| 2. Телячья печень по-лионски .....                                 | 6  |
| 3. Рибай стейк .....                                               | 7  |
| 4. Стриплойн стейк .....                                           | 8  |
| 5. Каре ягненка на гриле .....                                     | 9  |
| 6. Свиная корейка на косточке с чатни из ананаса .....             | 10 |
| 7. Свиные ребрышки с соусом барбекю .....                          | 11 |
| 8. Колбаски на гриле .....                                         | 12 |
| Рыба и морепродукты .....                                          | 13 |
| 9. Лосось в маринаде из лайма и йогурта .....                      | 14 |
| 10. Скумбрия гриль .....                                           | 15 |
| 11. Морской окунь с тропической сальсой .....                      | 16 |
| 12. Стейк из морской форели в апельсиново-горчичном маринаде ..... | 17 |
| 13. Креветки с соусом терияки .....                                | 18 |
| 14. Королевские креветки на гриле .....                            | 19 |
| 15. Кальмары с чесноком и оливковым маслом .....                   | 20 |
| Птица .....                                                        | 21 |
| 16. Куриные крылышки в глазури .....                               | 22 |
| 17. Куриные ножки с кориандром .....                               | 23 |
| 18. Куриное филе на гриле .....                                    | 24 |
| 19. Филе индейки на гриле .....                                    | 25 |
| Бургеры .....                                                      | 26 |
| 20. Бургер с говядиной .....                                       | 27 |
| 21. Шаурма с курицей .....                                         | 28 |
| 22. Кесадилья с курицей .....                                      | 29 |
| Овощи .....                                                        | 30 |
| 23. Картофель на гриле с розмарином .....                          | 31 |
| 24. Молодая кукуруза на гриле .....                                | 32 |
| 25. Перец на гриле с болгарской брынзой .....                      | 33 |
| 26. Спаржа с пармезаном .....                                      | 34 |
| 27. Тыква на гриле с корицей и мускатным орехом .....              | 35 |
| Фрукты .....                                                       | 36 |
| 28. Ананасы на гриле в медовой глазури .....                       | 37 |
| 29. Персики с корицей .....                                        | 38 |
| 30. Бананы на гриле с карамелью .....                              | 39 |
| Соусы .....                                                        | 40 |
| Соус барбекю с медом .....                                         | 40 |
| Соус из красного вина .....                                        | 40 |
| Перечный соус .....                                                | 41 |
| Соус Блю Чиз .....                                                 | 41 |
| Горчичный соус .....                                               | 42 |
| Аргентинский соус .....                                            | 42 |

## Вступление

В настоящее время существует огромное количество различной техники, которая помогает хозяйкам радовать себя и своих близких самыми разнообразными блюдами. Электрические и газовые плиты, микроволновые печи, духовые шкафы, пароварки, мультиварки, а теперь к этому списку прибавился еще один уникальный прибор – электрический контактный гриль. Если плиты и микроволновые печи – привычное явление на нашей кухне, то достоинства электрического гриля известны еще не всем. Благодаря электрогрилю мы получаем такой же результат, как если бы мы готовили на гриле на углях или на газу. Ну а как тут не вспомнить про мангал, который мы используем в основном в тёплое время года. А электрогриль можно эксплуатировать всегда. Пользоваться электрогрилем можно и дома, и на даче – везде, где есть электричество.

Этот прибор незаменим для тех, кто любит не только вкусную, но и полезную пищу. Пожалуй, ни одно приспособление для приготовления пищи не способно в полной мере сохранить витамины и полезные вещества так, как электрогриль. Благодаря тому, что блюда на гриле готовятся быстро, большинство витаминов и минералов, содержащихся в продуктах, не разрушается. Кроме того, запекание на гриле улучшает усвоение пищи, делая многие питательные вещества более доступными.

Жарку на гриле не заменить ничем, это особенный способ, идеально подходящей для всех блюд, требующих поджаристой золотистой корочки.

Приготовленная на гриле еда считается здоровой пищей, так как готовится практически без масла. В результате получаются хорошо прожаренные, аппетитные блюда без излишков жира и вредных веществ (холестерина и канцерогенов).

Попробуйте приготовить несложные и очень вкусные блюда по рецептам, приведенным в этой книге – от горячих закусок и бутербродов, мяса и рыбы до вкуснейших десертов – и вы убедитесь, что сделали правильный выбор, когда решили приобрести электрогриль.

Ваш **GRILL**

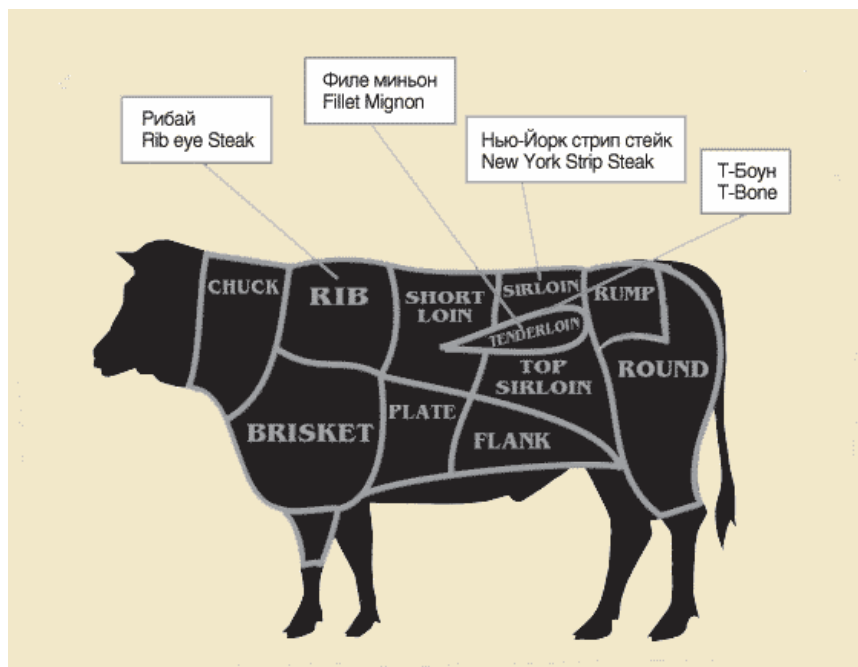
\* Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано время подготовки и приготовления, а также рекомендуемая температура.

## Как приготовить безупречный стейк

Приготовление правильного стейка может быть не простой задачей даже для профессионального повара. Мы подскажем вам несколько приемов, при помощи которых вы без труда пожарите безупречный стейк на гриле.

**Шаг 1** – выбрать стейки.

- Выбор того или иного стейка зависит от Ваших предпочтений. Если Вы любите мясо пожирнее – выбирайте рибай, менее жирное – это стриплойн, а из говяжьей вырезки получается отличное филе миньон.
- На стейк-карте Вы можете более подробно ознакомиться каким стейкам соответствуют какие отрубы.



**Шаг 2** – подготовить стейки.

- Заблаговременно достаньте стейк из холодильника, чтобы он нагрелся до комнатной температуры
- Если стейк был заморожен, размораживайте его всю ночь в холодильнике и оботрите насухо.
- Холодный стейк готовится дольше, при жарке он потеряет больше соков и прожарится менее равномерно.

## **Шаг 3 – разогреть гриль**

- Разогрейте гриль до нужной температуры.
- Смажьте стейки специями и, при необходимости, растительным маслом.
- Шипение, которое раздастся после того, как вы поместите стейки на гриль, даст понять, прогрелся ли он до нужной температуры.

## **Шаг 4 – приготовить мясо по вкусу**

- Приготовить стейк довольно быстро. Выложите куски мяса на гриль так, чтобы они не соприкасались. Во время приготовления аккуратно переворачивайте стейки щипцами (не повредите их, чтобы не вытекли соки).
- Вы можете варьировать время приготовления, если вы предпочитаете стейк с кровью или хорошо прожаренный. Чтобы удостовериться в степени прожарки, используйте термометр для мяса.
  - Rare с кровью – обжаренный снаружи и красный внутри - 39-43°
  - Medium rare – стейк с кровью, красно-розовый внутри - 42-47°
  - Medium- среднепрожаренный стейк, розовый внутри - 47-50°
  - Medium well – почти прожаренный стейк, светло-розовый внутри - 55-57°
  - Welldone – полностью прожаренный внутри стейк - 65-70°
- Если у вас пока нет термометра, можно ориентироваться на время жарки, которое подходит для стейка толщиной 2,5 см. Стейки большей толщины требуют большего времени приготовления, и наоборот.
  - *Rare с кровью – 1-2 мин с каждой стороны, дать отдохнуть 8-10 мин*
  - *Medium rare – 2-2,5 мин с каждой стороны, дать отдохнуть 6-8 мин*
  - *Medium – 3 мин с каждой стороны, дать отдохнуть 5 мин*
  - *Medium well – 4-5 мин с каждой стороны, дать отдохнуть 4 мин*
  - *Welldone - 6-8 мин с каждой стороны, дать отдохнуть 2-3 мин*

## **Шаг 5 – дать стейкам отдохнуть**

- Оставить мясо немного полежать так же важно, как и правильно его приготовить, поскольку только так весь кусок станет сочным и нежным.
- Уберите стейки с гриля, приправьте солью, накройте фольгой и уберите в теплое место на 5-10 минут, позвольте стейку расслабиться, благодаря чему все соки равномерно распределятся по всему куску мяса.

## **Теперь Вы поняли преимущества гриля!**

Благодаря быстрой обжарке на гриле с обеих сторон стейк прогревается более равномерно, а середина успевает приготовиться. При этом, поверхность стейка, с одной стороны, быстро достигает благородного золотистого оттенка, а с другой – не успевает высохнуть, как если бы мы готовили стейк в духовке или на сковороде.

## 1. Филе миньон на гриле



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 1,5 кг говяжьей вырезки
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец
- по желанию соус

Из средней части вырезки нарезать стейки толщиной 3,5 – 4 см. Оставшуюся вырезку можно использовать для бефстроганов. Стейки сбрызнуть оливковым маслом, приправить свежемолотым перцем и оставить «согреться» до комнатной температуры.

Жарить на предварительно разогретом до 240° гриле по 3 минуты с каждой стороны, посолить, после чего стейки завернуть в фольгу и оставить на 8 минут томиться на гриле при 160°. Достать стейки из гриля и, не разворачивая фольгу, оставить «отдыхать» на 5 минут, затем выложить на сервировочные тарелки и полить соусом из красного вина (рецепт представлен в разделе «Соусы») или любым другим соусом по Вашему вкусу.



## 2. Телячья печень по-лионски



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 800 г телячьей печени
- 2 средней луковицы
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 ст.л. растительного масла
- соль, свежемолотый перец

Очищенную от пленок печень нарезать кусками толщиной около 2-х см, приправить солью, перцем, сбрызнуть растительным маслом и жарить на предварительно разогретом до 240° гриле до готовности в течение 7-10 минут.

Выложить печень на тарелку, накрыть фольгой, дать «отдохнуть» 3-5 минут. Лук нашинковать кольцами и обжарить на сливочном и растительном масле до прозрачности. При подаче выложить печень на тарелку, сверху уложить горкой обжаренный лук.

## 3. Рибай стейк

*Время подготовки:*

*5 мин*

*Время приготовления:*

*20 мин*

- 4 рибай стейка
- 1ст.л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец
- *по желанию* соус Блю Чиз, аргентинский или любой на Ваш вкус



Заблаговременно достать мясо из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры. Натереть стейки перцем, сбрызнуть маслом и жарить на гриле, разогретом до 220°, в течение 3-4 минут с каждой стороны, посолить. Убрать мясо с гриля, накрыть фольгой и оставить в теплом месте на 10 минут.

Помните, пусть лучше стейк отдыхает дольше, чем надо, а не меньше, это позволит ему приобрести наибольшую мягкость и раскрыть аромат. Можно подавать с аргентинским соусом (рецепт представлен в разделе «Соусы») или любым другим соусом по Вашему вкусу.



## 4. Стриплойн стейк



*Время подготовки: 20 мин*

*Время приготовления: 10-15 мин*

- 4 стейка толщиной 3 см из тонкого филейного края
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 головка чеснока
- 5 веточек розмарина
- 5 веточек тимьяна
- соль, свежемолотый перец
- *по желанию* соус перечный, Блю Чиз или любой на Ваш вкус

Мясо замариновать на 20 минут в смеси оливкового масла, соли, перца, чеснока и трав. Вынуть стейки из маринада и обжарить с двух сторон на раскаленном до 260° гриле до нужной степени прожарки.

Можно подавать с перечным соусом (рецепт представлен в разделе «Соусы») или любым другим соусом по Вашему вкусу.

## 5. Каре ягненка на гриле

*Время подготовки:*

25 мин

*Время приготовления:*

10 мин

- 1 кг корейки ягненка на косточке
- 2 ст.л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 ч.л. сушеного розмарина
- соль, перец

*для подачи*

- 200 г йогурта натурального
- по 30 г укропа, петрушки, кинзы
- 6 зубчиков чеснока



Каре комнатной температуры разделить на порционные котлетки, разрезая мякоть между ребрами и замариновать в смеси оливкового масла, соли, перца, чеснока и розмарина на 10-20 минут.

Разогреть гриль до 220° и обжарить до золотистого цвета, но не пережаривать (рекомендуемая прожарка – медиум).

К блюду можно подать аджику или кетчуп, или соус барбекю, или натуральный йогурт, смешанный с зеленью и чесноком.

## 6. Свиная корейка на косточке с чатни из ананаса

*Время подготовки:*

30 мин

*Время приготовления:*

20 мин

- 4 шт. свиной корейки на косточке толщиной 1,5-2 см
- 1 ст.л. растительного масла
- по ¼ ч.л. сушеного фенхеля и кориандра
- соль, свежемолотый перец

*для чатни из ананаса*

- 1 спелый ананас (или консервированный)
- по 1 шт. болгарского красного и зеленого перца
- 1 ст.л. уксуса (винного белого)
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. меда



Заблаговременно достать мясо из холодильника, чтобы оно прогрелось до комнатной температуры. Растолочь в ступке фенхель и кориандр. Свиную корейку натереть специями, солью, перцем и сбрызнуть маслом. Гриль разогреть до 220° и обжаривать корейку в течение 5-6 минут с каждой стороны. Убрать мясо с гриля, накрыть фольгой и оставить в теплом месте на 7-10 минут.

Для чатни нарубить мелкими кубиками ананас и перец. Смешать все с остальными ингредиентами и поставить в холодильник на 30 минут. На блюдо выложить свиную корейку, а сверху – чатни из ананаса.

## 7. Свиные ребрышки с соусом барбекю



*Время подготовки: 30 мин*

*Время приготовления: 30 мин*

- 1,5 кг свиных ребрышек

*для сухого маринада:*

- 3 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. сладкой паприки
- ¼ ст.л. соли
- 1 ст.л. свежемолотого перца
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст.л. сушеного розмарина

Для маринада мелко нашинкованный чеснок соединить с маслом, сладким молотым перцем и солью. Ребрышки нарезать на порционные куски, натереть маринадом и убрать в холодильник на 30 минут. Маринованные ребрышки обжарить по 5-7 минут с каждой стороны на предварительно разогретом до 220° гриле.

Ребрышки выложить на двойной слой фольги. Плотно завернуть фольгу и запекать еще в течение 20 минут при температуре 150°.

Подавать ребрышки со свежими овощами, зеленью и томатным соусом.

## 8. Колбаски на гриле



*Время приготовления: 10 мин*

- 10-12 шпикачек или любых других колбасок
- 1 ст.л. оливкового масла

Колбаски сбрызнуть оливковым маслом и готовить на гриле, разогретом до 220° в течение 10 минут, переворачивая их во время приготовления.

Можно подавать с овощами, обжаренными на гриле.

# РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Попробуйте приготовить рыбу на гриле!

Она не требует много времени на приготовление, а поэтому является отличным кандидатом для нашего гриля.

И именно обжаренная на гриле рыба остается сочной (как если бы Вы готовили ее в фольге), так как готовится и не высушивается так, как если бы Вы готовили ее на сковороде!

Особенно изысканными получаются на гриле морепродукты!

- Рыбу для гриля можно брать любую, на Ваш вкус. Конечно, лучше всего получится морская рыба, в которой больше мяса, а кости легко отделить. С хорошей рыбой не нужно особо мудрить. Секрет вкусной рыбы в ее свежести. Чем свежее, тем вкуснее!
- Свежие травы в рецепте можно заменить на сухие или использовать то, что есть под рукой.
- Время приготовления рыбы зависит от ее размера. Чем меньше рыба, тем быстрее она приготовится. Более крупная рыба должна готовиться при температуре до 200°, чтобы она пропеклась внутри и не сгорела снаружи. В целом рыба готовится быстро и больше всего для нее подходит средняя температура.
- Рыбу можно готовить непосредственно на поверхности гриля, а можно поместить в конверт из фольги с кусочком сливочного масла. Этот вариант подходит, если жарить очень нежную рыбу целиком.
- Проверить готовность рыбы, которая жарится целиком, можно, вставив нож в мякоть за жабрами: если мякоть белая, рыба готова.



## 9. Лосось в маринаде из лайма и йогурта



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 4 стейка лосося

*для маринада*

- ½ чашки обезжиренного йогурта
- ¼ лайма или лимона
- 1 ч.л. меда
- 1 ст.л. молотого имбиря
- 1 зубчик чеснока
- ¼ ч.л. соли
- ½ ч.л. свежемолотого перца

Для маринада йогурт соединить с соком лайма, медом, имбирем, чесноком, солью и перцем. Стейки смазать маринадом и убрать в холодильник на 10-15 минут.

Маринованные стейки жарить на предварительно разогретом до 185° гриле в течение 4-5 минут с каждой стороны, переворачивая один раз за время приготовления.

## 10. Скумбрия гриль



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 4 шт. скумбрии
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец

Скумбрию разделить на филе вдоль хребта, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на предварительно разогретом до 220° гриле до готовности.

## 11. Морской окунь с тропической сальсой



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 4 шт. морского окуня
- 2 ст.л. оливкового масла

*для сальсы*

- 1 манго
- 3 кружочка свежего или консервированного ананаса
- 2 сладких помидора
- ½ лайма или лимона
- свежая кинза или другая зелень
- соль, свежемолотый перец

Морского окуня очистить от чешуи, отрезать плавники, помыть, обсушить. Рыбу посолить, поперчить, смазать оливковым маслом и жарить на предварительно разогретом до 220° гриле до готовности.

Для сальсы очищенное манго, ананас и помидоры нарезать кубиками по 0,5 см, добавить мелко нашинкованную кинзу, цедру и сок лайма или лимона, посолить по вкусу. Готовую рыбу подавать с тропической сальсой.

## 12. Стейк морской форели в апельсиново-горчичном маринаде



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 4 стейка форели

*для маринада*

- 2 ст.л. сладкой горчицы
- ½ апельсина
- 1 ст.л. нашинкованного зеленого лука
- соль, свежемолотый перец

Для маринада соединить горчицу с соком апельсина, нашинкованным луком, солью и перцем. Стейки смазать маринадом и убрать в холодильник на 10-15 минут.

Маринованную форель жарим на гриле, разогретом до 185°, в течение 4-5 минут с каждой стороны, переворачивая один раз за время приготовления. Готовая форель будет аппетитно смотреться с перышками зеленого лука и дольками лимона.

## 13. Креветки с соусом терияки



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 500 г очищенных креветок
- 2 ст.л. оливкового масла
- 20 мл соуса терияки или соевого соуса
- 10 г корня имбиря

Оливковое масло соединить с мелко нарезанным имбирем, соусом терияки или соевым соусом, хорошо перемешать и замариновать креветки на 10 минут.

Креветки жарить на предварительно разогретом до 220° гриле в открытом состоянии 5 минут с каждой стороны до готовности.



## 14. Королевские креветки на гриле



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 12-16 шт. королевских креветок
- 4 ст.л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- ½ лимона
- соль, свежемолотый перец

Королевские креветки приправить оливковым маслом, посолить, поперчить и обжарить на предварительно разогретом до 220° гриле до готовности в течение 5 минут с каждой стороны.

Для соуса мелко нашинкованный чеснок соединить с соком лимона и оливковым маслом. При подаче готовые креветки полить соусом. Украсить долькой лимона и веточкой петрушки.



## 15. Кальмары с чесноком и оливковым маслом



*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 1 кг очищенных кальмаров
- 2 зубчика чеснока
- 5 ст.л. оливкового масла
- ½ лимона
- соль

Острым ножом сделать небольшие насечки на тушках кальмаров для приготовления их целиком или нарезать кальмары крупными кольцами. Оливковое масло соединить с мелко нашинкованным чесноком, солью и смазать кальмары.

Гриль разогреть до 220° и обжарить кальмаров до готовности. При подаче можно сбрызнуть соком лимона.

# ПТИЦА

Курица-гриль является любимым лакомством многих гурманов. Но приготовленная в домашних условиях курица гриль существенно отличается от покупной и по вкусовым качествам, и по полезным свойствам.

За счет минимального количества жира, птица имеет низкую калорийность, что очень удобно для людей, следящих за своей фигурой.

Несколько советов по приготовлению птицы на гриле:

- Уделите большое внимание выбору самой птицы. Молодое мясо гораздо нежнее и вкуснее.
- Птица на гриле будет более вкусная, если при ее приготовлении использовать маринад. Вы можете даже предварительно замариновать птицу на ночь, так мясо станет еще более сочным, а Вы сократите время на приготовление на следующий день.
- Маринады могут быть самыми разнообразными, можете просто сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, добавив соль и свежемолотый перец, или же использовать дополнительно пряные травы, соки фруктов, обезжиренный йогурт и другое.
- Филе птицы так же, как и рыбы, можно приготовить на гриле, поместив его в конверт из фольги с кусочком сливочного масла. Так Вы получите диетическое блюдо для здорового питания.
- Мясо курицы и индейки, содержащее мало жира, рекомендуется во время приготовления смазывать растительным маслом (если только оно не готовится в фольге).

## 16. Куриные крылышки в глазури



*Время подготовки: 40 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 1,5 кг куриных крылышек

*для маринада*

- 6 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. меда
- 4 зубчика чеснока
- кусочек корня имбиря
- 1 свежий острый перчик
- ½ лимона

Для маринада нашинковать чеснок, мелко нарезать корень имбиря, выдавить сок лимона, удалить семена из перчика и мелко его порубить. Соединить с остальными компонентами маринада и тщательно перемешать.

Крылья разрезать на сегменты по суставу, залить маринадом, хорошо перемешать, убрать в холодильник для маринования на 30 минут. Гриль разогреть до 220° и готовить крылышки по 5 минут с каждой стороны.

## 17. Куриные ножки с кориандром



*Время подготовки: 40 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 1,5 кг куриных ножек

*для маринада*

- 1 ст.л. тростникового сахара
- 4 зубчика чеснока
- ¼ ч.л. сладкой паприки
- 2 ст.л. оливкового масла
- ¼ ч.л. сушеного молотого кориандра
- ½ лимона
- соль

Для маринада измельченный чеснок соединить с солью, паприкой, оливковым маслом, семенами кориандра, сахаром и соком лимона. Куриные голени залить маринадом, хорошо перемешать, убрать в холодильник для маринования на 30 минут. Гриль разогреть до 220° и готовить по 6-8 минут с каждой стороны.

## 18. Куриное филе на гриле



*Время подготовки: 40 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 4 куриных филе
- ½ лимона
- ½ репчатого лука
- 2 ст.л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец

Куриное филе посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, соком лимона и смазать измельченным на терке репчатым луком. Оставить мариноваться на 30 минут.

Гриль разогреть до 200° и готовить куриное филе по 5 минут с каждой стороны. К куриному филе в качестве гарнира подать овощи, приготовленные на гриле.



## 19. Филе индейки на гриле



*Время подготовки: 2 часа.*

*Время приготовления: 8 мин*

- 4 филе индейки весом по 175-200 г
- ½ лимона
- 2 ст.л. оливкового масла
- ¼ ч.л. молотого кумина
- ¼ ч.л. сухого орегано
- соль, свежемолотый перец

Филе индейки слегка отбить через пищевую пленку, посолить, поперчить, добавить специи, сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона. Мариновать в холодильнике не менее 2-х часов. Гриль разогреть до 200° и жарить индейку до готовности по 4 минуты с каждой стороны.



Граф Сэндвич придумал сэндвич для того, чтобы иметь возможность питаться во время работы и отдыха, не отнимая драгоценное время. Мы подскажем Вам, как можно быстро приготовить сэндвичи и бургеры на нашем гриле.

- Используйте свежие булочки для сэндвичей, тостов и хот догов. Если их нет, можно взять домашний хлеб, срезав с него корочки и нарезав на пластины толщиной около 1,5 см.
- Да, кстати, если у Вас нет под рукой тостера, то помочь Вам сможет наш гриль, потому что обжаренный на нем хлеб становится тостом.
- Подпекайте булочки на полностью открытом гриле, предварительно разогретом до 185°. Ни в коем случае не закрывайте гриль! Иначе хлеб высохнет.
- Заранее подготовьте овощи и зелень для начинки, так Вы сэкономите время.
- Подготовьте домашний или готовый горчичный соус, кетчуп, майонез или любой другой на Ваш вкус.
- При приготовлении бифштекса из фарша очень важно хорошо отбить фарш, так он сохранит форму во время жарки, и Вы без труда сможете его переворачивать.

# БУРГЕРЫ

## 20. Бургер с говядиной

*Время подготовки:*

*20 мин*

*Время приготовления:*

*10 мин*

- 4 булочки для бургера
- 400 г мякоти говядины для фарша
- 1 репчатый лук
- 1 красный лук
- 1 помидор
- листовой салат
- соль, свежемолотый перец
- смесь из специй по вкусу
- *по желанию* томатный или горчичный соус



Порубить говядину острым тяжелым ножом или пропустить через мясорубку. Соединить мясо в миске с мелко нарезанным репчатым луком, добавить соль, перец и хорошо вымешать фарш. Сформировать плоские круглые котлетки толщиной около 1,5-2 см, обвалять в специях, переложить на тарелку и убрать в морозилку на несколько минут для того, чтобы бургеры не разваливались при жарке. Красный лук нарезать кольцами и обжарить на гриле.

Булочки разрезать пополам и слегка подпечь на гриле. Бургеры достать из холодильника и жарить на гриле, разогретом до 260°, по 4 минуты с каждой стороны до готовности.

Будьте осторожны, переворачивая бургеры и снимая их с гриля!

Нижнюю часть каждой булочки смазать соусом, выложить листья салата, кружочек помидора, готовый бургер, кольца красного лука и накрыть второй половиной булочки.

## 21. Шаурма с курицей



*Время подготовки: 20 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 600 г куриного филе
- 4 лаваша
- 2 крупных помидора
- зеленый салат

*для соуса*

- ½ чашки нежирного йогурта
- ½ лимона
- 1 зубчик чеснока

*для маринада*

- 3 зубчика чеснока
- по ¼ ч.л. порошка карри и молотого тмина
- ½ лимона
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль, свежемолотый перец

Куриное филе нарезать на полоски по 3 см, замариновать, соединив все компоненты для маринада. Убрать в холодильник на 15-20 минут. В это время приготовить соус. Соединить йогурт с мелко нарезанным чесноком и соком лимона.

Куриные полоски обжарить на предварительно разогретом до 200° гриле по 4 минуты с каждой стороны или до готовности. Затем на гриль выложить лаваш и слегка поджарить в течение 1-2 минут. Лаваш выложить на плоскую тарелку, сверху положить нарезанный зеленый салат, кружочки помидоров и куриное филе. Сверху полить двумя столовыми ложками соуса.

## 22. Кесадилья с курицей

*Время подготовки: 25 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 800 г куриных грудок
- 4 шт. пшеничных лепешек  
тортилья
- 300 г твердого сыра
- 2 томата
- 1 болгарский перец
- 1 красный лук
- 1 маленький пучок зеленого  
лука
- 2 банки консервированной  
кукурузы
- ¼ ч.л. кориандра
- соль, свежемолотый перец



Тонко нарезанное куриное филе поместить на 20 минут в маринад из оливкового масла, соевого соуса и бальзамического уксуса

Обжарить на разогретом до 200° гриле маринованную курицу, нарезанные соломкой болгарский перец и красный лук. Для начинки кесадильи зеленый лук нарезать мелкими колечками, добавить нарезанные кубиками томаты, кукурузу и смешать с приготовленной на гриле курицей, перцем и красным луком. Добавить измельченный кориандр, соль и перец.

Лепешку положить на ровную поверхность, половину тортильи посыпать тертым сыром, на эту же половину выложить начинку, оставляя немного пространства от краев лепешки, сверху на начинку посыпать тертый сыр. Свернуть кесадилью пополам, слегка прижать. Фаршированную лепешку жарить на гриле, разогретом до 180° в течение 2 минут с каждой стороны. Готовую кесадилью разрезать на части.

Мясо, приготовленное на гриле, безусловно, очень вкусное. Но превосходны на вкус и запеченные на гриле овощи. Это самое простое блюдо из всех возможных. Использование гриля позволяет сохранить в овощах антиоксиданты и наибольшее количество полезных веществ. Это идеальный гарнир к рыбе или мясу. Главное в приготовлении овощей на гриле -это идея!

- Для обжаривания на гриле подходят многие овощи - сладкий болгарский перец, помидоры, лук, баклажаны, цукини, огурцы, фенхель, чеснок, тыква и даже спаржа. Не стоит забывать также о початках кукурузы, которые, смазанные сливочным маслом с добавлением чеснока, становятся настоящим деликатесом.. Предварительно отваренные соцветия цветной капусты и грибы еще больше разнообразят Ваше меню.. А баклажаны и цукини, нарезанные ломтиками вдоль и смазанные оливковым маслом, готовятся просто в мгновение ока.
- Правильно подготовьте овощи для гриля, придайте им максимально плоскую форму, так Вам будет проще жарить.
- Можно использовать приправы, готовить с оливковым или растительным маслом или без него.
- Подчеркните вкус овощей маринадом, для приготовления которого можно использовать сок лимона, соевый соус, бальзамический уксус, соль, сахар, мед.
- Нежные или фаршированные овощи лучше всего готовить завернутыми в фольгу.
- Отдавайте предпочтение сезонным овощам: они не только лучше на вкус, но и содержат больше ценных веществ.
- Время приготовления овощей на гриле выбирайте исходя из их степени спелости, консистенции и того, как вы их нарежете.

## 23. Картофель на гриле с розмарином



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 8-10 средних картофелин
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст.л. оливкового масла
- соль, розмарин, свежемолотый черный перец

Картофель хорошо вымыть, отварить в кожуре в подсоленной воде до полуготовности в течение 5-7 минут. Слить воду, дать остыть картофелю, разрезать пополам.

В оливковое масло добавить мелко нарезанный чеснок, листочки розмарина, соль, перец и хорошо перемешать. Половинки картофеля смазать полученным соусом и обжаривать на предварительно разогретом до 200° гриле до готовности в течение 7-10 минут.



## 24. Молодая кукуруза на гриле

*Время подготовки:*

*3 мин*

*Время приготовления:*

*10 мин*

- 8 початков вареной кукурузы в вакуумных пакетах или отваренной свежей
- 2 ст.л. сливочного масла, соль



Подготовленную вареную кукурузу обжарить на предварительно разогретом гриле.

К готовой кукурузе добавить сливочное масло и соль на Ваш вкус.

## 25. Перец на гриле с болгарской брынзой



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 10 мин*

- 8-10 шт. сладкого болгарского перца
- 150 г болгарской брынзы
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- соль

Вымытый и обсушенный сладкий болгарский перец разрезать вдоль на 4 части, убрать плодоножку с семенами и срезать перегородки, придавая перцу максимально плоскую форму.

Готовить половинки перца на предварительно разогретом до 200° гриле до готовности.

Обжаренный перец выложить на блюдо, добавить кусочки брынзы, мелко нарезанный чеснок, соль и сбрызнуть оливковым маслом.

## 26. Спаржа с пармезаном



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 500 г спаржи
- 4 ст.л. оливкового масла
- 100 г тертого пармезана или другого твердого сыра
- соль

У вымытой спаржи отрезать нижние твердые кончики, так спаржа будет нежнее. Сложить спаржу в пластиковый пакет, залить оливковым маслом, посолить, хорошо перемешать.

Разогреть гриль до 200° и обжарить спаржу 10-15 минут до готовности. Спаржа должна хорошо подрумяниться на верхушках.

Готовую спаржу выложить на блюдо, посыпать тертым пармезаном.

## 27. Тыква на гриле с корицей и мускатным орехом



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- 1 маленькая тыква или ½ большой тыквы
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. коричневого тростникового сахара
- щепотка молотого чеснока, корицы и мускатного ореха

Тыкву нарезать на кусочки. Оливковое масло соединить с сахаром, специями, хорошо перемешать и смазать нарезанную тыкву.

Обжарить кусочки тыквы на предварительно разогретом до 200° гриле с двух сторон до готовности.

Фрукты на гриле - это великолепный десерт и для взрослых и для детей. Они могут подаваться как отдельное блюдо, а также идти отличным дополнением к мясу гриль или птице.

- Используйте любые крепкие, не перезрелые фрукты: сливы, ананас, персики, нектарины, бананы, груши, яблоки, апельсины. Рекомендуемая толщина кусочков должна составлять 2,5-3,5 см. Тогда фрукты не пристанут к поверхности гриля и хорошо пропекутся. Готовить на гриле можно практически любые фрукты, не бойтесь экспериментировать!
- Чтобы подчеркнуть вкус фруктов используйте глазури или сладкие маринады, рецепты которых мы приводим ниже.
- Не забудьте про специи - имбирь, розмарин, гвоздика, мускатный орех, душистый перец, корица. Они также усилят вкус фруктов. Любители блюд поострее могут попробовать добавить чили и карри.
- Также, в маринаде для фруктов можно использовать и алкоголь, но только для взрослых десертов. Смесь рома или коньяка, корицы и мускатного ореха сделает вкус и аромат запеченных на гриле фруктов просто фантастическим!

## 28. Ананасы на гриле в медовой глазури

*Время подготовки:*

*10 мин*

*Время приготовления:*

*8 мин*

- 1 свежий ананас
- 1 апельсин
- 3 ст.л. меда
- ½ ч.л. молотой корицы
- по желанию мороженое



Ананас очистить от кожуры, удалить сердцевину и глазки, нарезать на кружочки толщиной 1,5-2 см.

Для глазури в миску выжать сок из апельсина, добавить мед, хорошо перемешать и смазать ананас.

Обжарить кружочки ананаса на предварительно разогретом до 180° гриле по 4 минуты с каждой стороны.

Выложить на тарелку, посыпать корицей. Можно подавать с шариком мороженого.



## 29. Персики с корицей

*Время подготовки:*

*10 мин*

*Время приготовления:*

*6 мин*

- 4 -6 больших персика
- 4 ст.л. сливочного масла
- $\frac{1}{4}$  чашки коричневого тростникового сахара
- $\frac{1}{2}$  ч.л. молотой корицы
- *по желанию* мороженое



Персики разрезать на половинки, удалить косточку. Для глазури в миске соединить масло, сахар, молотую корицу, хорошо перемешать и смазать фрукты.

Половинки персиков обжарить на предварительно разогретом до 180° гриле по 3 минуты с каждой стороны.

Можно подавать с мороженым.

## 30. Бананы на гриле с карамелью



*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 8 мин*

- 4 банана
- 2 ст.л. сливочного масла
- ¼ чашки коричневого тростникового сахара
- половина апельсина
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- *по желанию* мороженое, свежая мята

Бананы очистить, разрезать вдоль пополам. Для глазури сливочное масло соединить с сахаром, апельсиновым соком и корицей, прогреть, помешивая до полного растворения сахара.

Половинки банана смазать глазурью и обжарить на предварительно разогретом до 180° гриле по 3-4 минуты с каждой стороны.

Можно подавать с шариком мороженого и украсить свежей мятой.

Какими бы вкусными не были бы блюда на гриле, не забывайте о соусах. Они станут вкусным дополнением к вашему блюду.

## Соус барбекю с медом

*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 20 мин*

- ¼ стакана сливочного масла
- 2 репчатых лука
- 1 стакан кетчупа
- 0,3 стакана воды
- ¼ стакана меда
- ¼ лимона
- 1 ст.л. соус ворчествер или соевого соуса
- соль, свежемолотый перец

Растопить сливочное масло в сотейнике на среднем огне, добавьте мелко нарезанный лук и жарить 4-5 минут до мягкости на тихом огне. Добавить кетчуп, воду, мед, сок лимона, ворчестерский или соевый соус, соль и черный перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, не закрывая, 10 минут, пока соус слегка не загустеет. Рекомендуем к мясу или птице гриль.

## Соус из красного вина

*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 20 мин*

- бокал сухого красного вина
- 200 мл мясного бульона
- 30 г сливочного масла
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 красная луковица
- тимьян, соль, свежемолотый перец

Нарезанный кубиком лук обжарить на оливковом масле, добавить бульон, выпарить вдвое, влить красное вино и выпаривать до загустения. Соус процедить, добавить тимьян, соль, перец и кусочки сливочного масла. Рекомендуем к мясу гриль.

## Перечный соус

*Время подготовки: 10 мин*

*Время приготовления: 20 мин*

- 2 репчатых лука
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. растительного масла
- 200 мл сливок 33% жирности
- ½ ст.л. муки
- смесь «4 перца» в мельнице, соль
- 200 мл мясного бульона

Нарезанный кубиками лук обжарить на смеси оливкового и сливочного масла на тихом огне до размягчения лука, добавить муку и немного обжарить, помешивая. Лук переложить в сотейник, добавить немного бульона и пробить блендером. Затем влить оставшийся бульон, сливки, посолить, довести до кипения и немного проварить до загустения соуса, добавить свежемолотый перец, перемешать. Подавать теплым. Рекомендуем к мясу гриль.

## Соус Блю Чиз

*Время подготовки: 2 мин*

*Время приготовления: 7 мин*

- 150 г сыра Дор Блю или любого другого сыра с плесенью
- 200 мл сливок 33% жирности
- бокал сухого белого вина
- орегано или тимьян на Ваш выбор

Нагреть сливки, не кипятить! В прогретые сливки добавить сыр, подождать, пока растворится и добавить вино. Посыпать ароматными травами.

Рекомендуем к рыбе, птице, овощам и мясу гриль.

## Горчичный соус

*Время подготовки: 2 мин*

*Время приготовления: 7 мин*

- 250 мл сливок 22% жирности
- 2 ст.л. сладкой дижонской горчицы
- 1 пучок укропа
- соль, свежемолотый перец

Сливки соединить с нашинкованной зеленью укропа, горчицей, посолить, поперчить. Нагреть сливки, довести до кипения, помешивая, не кипятить. Соус готов!

Рекомендуем к рыбе и мясу гриль.

## Аргентинский соус

*Время подготовки: 5 мин*

*Время приготовления: 15 мин*

- по 1 пучку петрушки и кинзы
- 1 зеленый сладкий перец
- 6 зубчиков чеснока
- 1 жгучий перчик
- 80 мл яблочного уксуса
- 170 мл оливкового масла
- ½ ст.л. орегано
- соль, свежемолотый перец

Зеленый перец нарезать мелкими кубиками, у жгучего перца удалить семена и мелко нарезать, чеснок, зелень петрушки и кинзы мелко нашинковать. Можно измельчить перцы и зелень с помощью блендера, но не превращая соус в пюре. Компоненты соединить в миске, добавить соль, перец по вкусу и специи, перемешать. Постепенно влить оливковое масло и уксус, доводя до нужной консистенции. Нужно помнить, что масла должно быть вдвое больше чем уксуса. Рекомендуем подавать к мясу и птице.



БЫСТРО ВКУСНО ПОЛЕЗНО

[www.gfgril.ru](http://www.gfgril.ru)

**GFGRIL**