

# ГОТОВИМ В АЭРОГРИЛЕ



- Приготовление блюд в электрогриле в режимах: томление; гриль, жарка, запекание; выпечка
- Кулинарные рецепты

**Коллектив авторов**  
**Р. Н. Кожемякин**  
**Л. А. Калугина**  
**Готовим в аэрогриле**  
**Серия «Домашняя**  
**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8373630](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373630)*

*Готовим в аэрогриле / Автор-составитель: Калугина Л.А. при участии*

*Кожемякина Р.Н.: Аделант; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-93642-305-5*

### **Аннотация**

Аэрогриль – это многофункциональный бытовой прибор для приготовления пищи, очень простой и удобный в обращении. Он выполняет все виды кулинарной обработки продуктов – варит, томит, тушит, жарит, печет, сушит. Принцип работы прибора заключается в использовании потока горячего воздуха, который при заданной температуре равномерно обдувает приготавливаемое блюдо. Применяя кольцо-увеличитель, в аэрогриле можно приготовить одновременно три блюда, располагая их на разных уровнях, при этом допускается употребление любой жаропрочной посуды. В аэрогриле можно

готовить диетические блюда – жарить мясо, курицу, рыбу, шашлык, котлеты совершенно без масла, а излишки жиров, содержащихся в этих продуктах, будут вытапливаться и стекать в колбу прибора. Можно также выпекать хлеб, пироги и пирожки, готовить супы, овощи, каши, запеканки, варить варенье, стерилизовать банки и домашние заготовки, размораживать продукты, сушить зелень, грибы, овощи и фрукты.

# Содержание

Приготовление в аэрогриле	6
Приготовление в горшочках (режим "томление")	16
Супы, щи, борщи и рассольники	18
Суп грибной с курицей	18
Суп гороховый с копченой грудинкой	19
Щи вегетарианские с горохом и фасолью	20
Суп мясной с зеленой фасолью	21
Суп фасолевый по болгарски	21
Суп грибной с горохом	22
Суп чечевичный	23
Бозбаш по-армянски	24
Суп с поджаркой	25
Суп харчо в горшочках	26
Суп гуляш по венгерски	27
Шурпа	28
Суп прибалтийский со свиной	29
Суп с гречневой крупой	30
Суп жульен	31
Суп луковый	32
Суп куриный с рыбой и шампиньонами	32
Суп куриный с белыми грибами	33
Суп куриный душистый	34
Суп лапша грибная	35

Чорба аппетитная	36
Суп осетровый	37
Суп рыбный с рисом	39
Рыбная похлебка по уральски	39
Суп рыбный со свеклой	40
Рассольник со свининой	41
Рассольник рыбный	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Готовим в аэрогриле**

## **Автор-составитель:**

### **Калугина Л.А. при**

### **участии Кожемякина Р.Н**

## **Приготовление в аэрогриле**

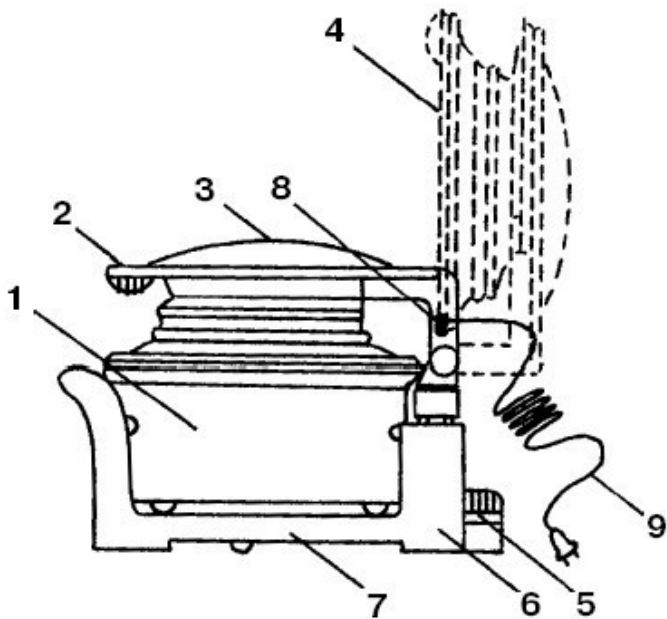
Аэрогриль – это многофункциональный бытовой прибор для приготовления пищи, очень простой и удобный в обращении. Он выполняет все виды кулинарной обработки продуктов – варит, томит, тушит, жарит, печет, сушит. Принцип работы прибора заключается в использовании потока горячего воздуха, который при заданной температуре равномерно обдувает приготавливаемое блюдо. Применяя кольцо-увеличитель, в аэрогриле можно приготовить одновременно три блюда, располагая их на разных уровнях, при этом допускается употребление любой жаропрочной посуды.

В аэрогриле можно готовить диетические блюда – жарить мясо, курицу, рыбу, шашлык, котлеты совершенно без масла, а излишки жиров, содержащихся в этих продуктах, будут вытапливаться и стекать в колбу прибора. Можно также выпекать хлеб, пироги и пирожки, готовить супы, овощи, каши,

запеканки, варить варенье, стерилизовать банки и домашние заготовки, размораживать продукты, сушить зелень, грибы, овощи и фрукты.

На современном рынке присутствуют как недорогие аэрогрили с механическим управлением и одной скоростью конвекции, так и дорогостоящие, но и более удобные в работе приборы с электронным управлением и тремя скоростями конвекции.

Основной частью аэрогриля является его крышка, поскольку в крышке расположены панель управления, нагревательный элемент и вентилятор. На панели управления размещена информация о всех программах кулинарной обработки продуктов – времени, температуре и скорости подачи горячего воздуха. На электронном таймере можно задать время работы прибора от 1 минуты до 24 часов. При открывании крышки работающего прибора его работа моментально приостанавливается. Только вентилятор может продолжать работать. Как только крышка опускается, прибор продолжает заданную программу.



**Рис. 1. Аэрогриль (модель NX 1057 Elide): 1 – стеклянная колба; 2 – крышка в закрытом положении; 3 – панель управления на крышке (микропроцессор); 4 – крышка в открытом положении; 5 – механизм подъема крышки; 6 – кронштейн; 7 – пластиковый корпус аэрогриля; 8 – гнездо подключения сетевого шнура; 9 – сетевой шнур**

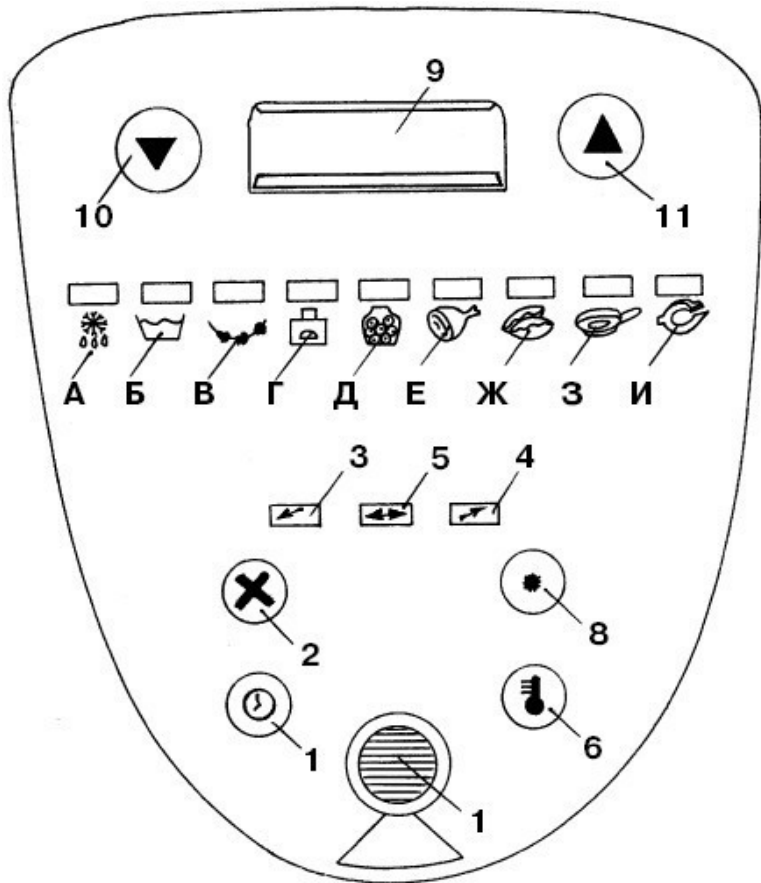
Аэрогрили могут иметь как съемную крышку, так и

несъемную – крышку на кронштейне. Кронштейн обеспечивает открывание крышки и ее подъем при установке на колбу кольца-увеличителя.

Следующей главной частью прибора является стеклянная цилиндрическая колба, изготовленная из специального стекла. Потоки горячего воздуха, отражаясь от цилиндрических стенок колбы, обеспечивают равномерный прогрев продуктов.

Колба вставляется в пластиковый корпус, который предотвращает контакт горячей колбы с поверхностью стола.

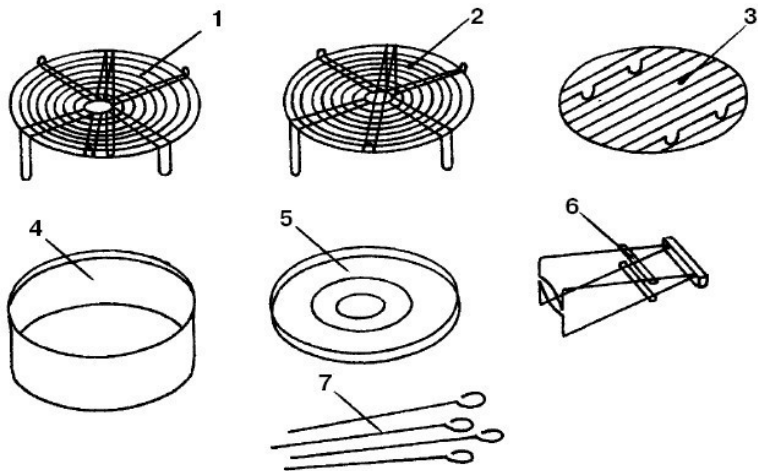
Верхняя решетка используется для приготовления яиц, горячих бутербродов, гренок.



**Рис. 2. Панель управления аэрогриля: 1 – кнопка пуска; 2 – включение вентилятора; 3 – понижение оборотов вентилятора; 4 – увеличение оборотов вентилятора; 5 – оптимальный режим подачи горячего воздуха;**

**х**; **6** – кнопка управления температурой; **7** – кнопка сброса программы; **8** – кнопка включения предварительного прогрева; **9** – электронный таймер (время); **10** – кнопка уменьшения температуры; **А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З, И** – индикаторы показаний температуры горячего воздуха в режимах: **А** – разморозки; **Б** – промывки; **В** – сушки; **Г** – томления; **Д** – стерилизации; **Е** – запекания; **Ж** – выпечки; **З** – жарки; **И** – гриля

На средней решетке готовится выпечка, мясные и рыбные блюда. Причем, продукты по возможности рекомендуется класть прямо на решетку. Расстояние между продуктами и стенками колбы должно быть не менее 1,5 см, тогда горячий воздух будет свободно циркулировать и равномерно нагревать блюдо. Переворачивать продукты не нужно. Рыба и мясо, приготовленные прямо на решетке, будут обладать диетическими свойствами, поскольку лишний жир вытопится и количество холестерина в таких продуктах уменьшится.



**Рис. 3. Дополнительные принадлежности аэрогриля: 1 – верхняя решетка; 2 – средняя решетка; 3 – нижняя решетка; 4 – кольцо увеличитель; 5 – сетчатый противень; 6 – щипцы ухваты; 7 – шампуры**

Перед приготовлением на решетке во избежание прилипания продукта к решетке, ее необходимо смазывать маслом или жиром.

На нижней решетке готовят блюда в горшочках, кастрюльках, а также крупные куски мяса, рыбы и птицу. На дно колбы нельзя ставить посуду или класть продукты, в противном случае будет нарушена циркуляция горячего воздуха и блюда останутся сырыми. На дно колбы можно наливать жидкость. Обычно при приготовлении мяса, птицы или рыбы на

дно колбы наливают стакан пива или вина. Блюдо, приготовленное в горячих парах пива или вина, будет мягким, воздушным, ароматным и особенно вкусным.

Кольцо-увеличитель используется для приготовления крупных продуктов, стерилизации банок и домашних заготовок, при одновременном приготовлении комплексного обеда.

При использовании кольца-увеличителя время приготовления блюд увеличивается на 15 минут.

Стимер или сетчатый противень удобен для сушки трав, тертых овощей, ягод, жарки кофе и семечек.

В комплект прибора входят также небольшие шампуры, на которых удобно готовить шашлык из мяса, рыбы и грибов.

Параметры режимов приготовления блюд в аэрогриле, как правило, указываются в кулинарных книгах. Но время приготовления не будет постоянной величиной. Оно зависит не только от веса продукта, но и от его качества. Кроме того, качество продукта влияет и на выбор температурного режима. Поэтому, эти два параметра – время и температура – могут слегка корректироваться в каждом конкретном случае. Аэрогриль дает возможность такой корректировки, так как в зависимости от степени готовности блюда можно изменить не только время приготовления, но и всю заданную программу в любой момент работы прибора.

В зависимости от вида кулинарной обработки продуктов температурная шкала прибора разделена на **8 режимов**:

*разморозка продуктов – 65 градусов; сушка – 95 градусов; томление – 120 градусов; стерилизация – 150 градусов; запекание – 180 градусов; выпечка – 205 градусов; жарка – 235 градусов; гриль – 260 градусов.*

При температуре 80 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 10 минут аэрогриль может сам себя помыть. При этом в колбу нужно налить горячую воду, но не более чем на 1/2 ее объема и добавить немного средства для мытья посуды.

Выбор скорости подачи горячего воздуха также зависит от вида кулинарной обработки продуктов.

Низкая скорость – для сушки зелени, некоторых видов выпечки, приготовления омлетов.

Средняя скорость – для запекания, тушения, томления, сушки овощей и фруктов.

Высокая скорость – для жарки, гриля, стерилизации, приготовления в горшочках, сушки грибов.

В инструкциях по эксплуатации аэрогриля, как правило, даны таблицы примерных параметров приготовления различных блюд. Например:

Яйцо всмятку готовится на верхней решетке в течение 10 минут при температуре 205 градусов и средней скорости вентиляции.

Яйцо вкрутую – на верхней решетке в течение 15 минут при температуре 205 градусов и средней скорости вентиляции.

Яичница – на верхней решетке в течение 12–15 минут при тех же параметрах.

Яблоки печеные – на любой решетке в течение 15 минут при температуре 180 градусов и средней скорости вентиляции.

Орехи жареные – на верхней решетке в течение 10 минут при температуре 180 градусов и средней скорости вентиляции.

Стерилизация пустых банок емкостью до 1 л – на нижней решетке в течение 15 минут при температуре 150 градусов и высокой скорости вентиляции.

Стерилизация банок емкостью более 1 л – в течение 20 минут при тех же параметрах.

Сушка моркови – в стимере на верхней решетке в течение 13 минут при температуре 150 градусов и средней скорости вентиляции.

Сушка зелени – в стимере на верхней решетке в течение 10 минут при температуре 150 градусов и низкой скорости вентиляции.

# Приготовление в горшочках (режим "томление")

Блюда в горшочках очень удобно готовить в аэрогриле. Стенки глиняного горшочка, равномерно прогреваясь, создают мягкие условия тепловой обработки – томление, при котором в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества и витамины, образуются новые вкусовые и ароматические вещества. Процесс приготовления пищи в горшочках имеет и еще одно немаловажное преимущество – сохраняется энергетическая структура блюда, создавшаяся в результате приготовления, что также крайне важно для здоровья человека. Желательно для приготовления в аэрогриле использовать огнеупорные керамические горшочки, покрытые изнутри глазурью. Тем более, что сейчас на рынке представлен широкий выбор различных горшочков. Если внутренний слой горшочков не покрыт глазурью, то многочисленные поры горшочка будут значительно поглощать жидкость из блюд и нарушать технологию их приготовления. В горшочках хорошо готовить мясные, рыбные, овощные и грибные блюда, супы и каши. Особенно хорошо получаются национальные русские блюда – щи, рассыпчатые воздушные каши, солянки, грибы – рецептура которых изначально сформировалась на приготовлении именно в гли-

няных горшках.

Уход за горшочками несложен, они легко моются мягкими моющими средствами для посуды, а подгоревшая пища удаляется с помощью нагревания в аэрогриле горшочка с водой, слегка подкисленной уксусом.

# Супы, щи, борщи и рассольники

## Суп грибной с курицей

### *Компоненты*

*Кусочек курицы – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 1–2 шт. Грибы белые свежие – 200 г Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 1/4 стакана Перец душистый – 3–4 горошины Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,2–1,5 л Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать кусочками.

Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить в топленом масле до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом. Обжаренное мясо с овощами переложить в эмалированную кастрюлю или керамический горшок, добавить нашинкованные грибы и сладкий перец, муку, смешанную с томатной пастой и соль, залить горячей водой и добавить четверть стакана вина.

Кастрюлю или горшок накрыть, поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, варить суп при температуре 260 граду-

сов и высокой скорости вентиляции в течение 40–45 минут. За 7–10 минут до окончания приготовления в суп положить пряности.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

## **Суп гороховый с копченой грудинкой**

### ***Компоненты***

*Грудинка свиная копченая – 400 г Горох – чуть больше 0,5 стакана Картофель – 1–2 шт. Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Корень сельдерея – 50 г Коренья пастернака и петрушки – по 1 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 небольшой пучок Перец черный горошком – 4–5 шт. Лист лавровый – 1–2 шт. Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Грудинку нарезать маленькими кусочками, положить в керамический горшок, добавить размоченный горох и нарезанный кубиками картофель.

Оставшиеся овощи почистить и нашинковать соломкой, лук почистить и нарезать полукольцами. Нашинкованные овощи немного потушить в оставшемся масле и выложить в горшок с мясом и горохом. Залить горячей водой, посолить, горшок накрыть, поставить в аэрогриль на нижнюю решетку

и готовить при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 45–50 минут. За 10–12 минут до окончания приготовления положить в суп рубленую зелень и пряности.

## **Щи вегетарианские с горохом и фасолью**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Горох – 0,5 стакана Фасоль – 0,5 стакана Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Коренья сельдерея и петрушки – по 50 г Масло топленое – 3 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Укроп сухой молотый – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, горох с фасолью промыть холодной водой и положить в глиняный горшок. Морковь, лук, коренья сельдерея и петрушки почистить, нашинковать и пассеровать в топленом масле.

Капусту нашинковать соломкой. Затем капусту с пассерованными овощами выложить в горшок с горохом и фасолью, залить горячей водой, добавить соль и варить щи в аэрогриле при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 10 минут до окончания приготовления положить в щи пряности.

Подавать щи с ржаными сухариками, в каждую порционную тарелку можно добавить по кусочку сливочного масла.

## **Суп мясной с зеленой фасолью**

### ***Компоненты***

*Говядина постная – 400 г Стручки зеленой фасоли – 200 г  
Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое  
– 1 столовая ложка Зелень петрушки, укропа и сельдерея  
– по 1 пучку Вода – 1,2 л Лавровый лист – 1–2 шт. Соль –  
по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Мясо нарезать маленькими кусочками и положить в керамический горшок. Лук почистить, нарезать кольцами, пассеровать в топленом масле и выложить в горшок к мясу, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанные на кусочки стручки фасоли, залить кипятком и посолить. Заполненный горшок поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, готовить при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 45 минут. За 10–15 минут до окончания приготовления в суп положить рубленую зелень и пряности.

## **Суп фасолевый по болгарски**

### ***Компоненты***

*Фасоль белая – 1 стакан Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Коренья сельдерея и пастернака – по 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мята – 2–3 веточки Соль – по вкусу Способ приготовления*

### ***Способ приготовления***

Фасоль тщательно промыть и предварительно замочить в подсоленной воде на 7–8 часов. Затем воду слить, а фасоль выложить в керамический горшок.

Лук, морковь и коренья почистить, мелко нашинковать, слегка обжарить в растительном масле, добавить в горшок к фасоли, залить горячей водой и поставить в аэрогриль, накрыв горшок крышкой. Готовить при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 30 минут.

Помидоры бланшировать в кипятке, очистить от кожицы, нарезать дольками. Перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Затем помидоры со сладким перцем добавить в суп и продолжить приготовление еще 10–15 минут при тех же параметрах. Готовый суп сразу посолить, заправить мелко нарубленной мятой и выдержать в отключенном аэрогриле еще несколько минут.

## **Суп грибной с горохом**

### ***Компоненты***

*Грибы сушеные – 40 г Горох – 0,5 стакана Лук репчатый*

– 1 шт. Морковь – 1 шт. Коренья петрушки и сельдерея – по 50–70 г Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1–2 шт. Укроп сушеный молотый – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

### **Способ приготовления**

Горох хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить.

Грибы тщательно промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 л чуть теплой воды и выдержать 3–4 часа. Тем временем лук, морковь и коренья почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Затем в кастрюлю с грибами положить вымоченный горох, довести до кипения на плите и перелить содержимое кастрюли в керамический горшок. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить, поставить горшок на нижнюю решетку аэрогриля и готовить суп 30–35 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 5–7 минут до окончания приготовления положить в суп пряности. Подавать со свежей зеленью.

## **Суп чечевичный**

### **Компоненты**

Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чечевица – 1 стакан Вода – 1,5 л Масло растительное – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельчен-

*ная – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Базилик молотый – 1 неполная столовая ложка Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в 1 л воды. Лук и морковь почистить, нарезать и обжарить в растительном масле. Слить воду с чечевицы и выложить ее в керамический горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, жареные лук и морковь, посолить. Горшок накрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и варить суп в течение 40 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 10 минут до окончания приготовления в суп положить пряности.

Подавать со сливочным маслом и свежей зеленью.

## **Бозбаш по-армянски**

### **Компоненты**

*Баранина – 400 г Горох лущеный – 1 неполный стакан Картофель – 2–3 шт. Яблоки – 2 шт. Чернослив – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Лавровый лист – 1 шт. Сушеная резаная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Соль и молотый перец – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Горох тщательно промыть и замочить в холодной воде, лучше на ночь, утром воду слить. Баранину нарубить на

небольшие кусочки, залить холодной водой и отварить на плите до готовности, периодически снимая пену. Затем мясо вынуть из бульона, а бульон процедить в керамический горшок. В горячий бульон положить вымоченный горох, нарезанный кубиками картофель, посолить и поперчить. Горшок накрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 30–35 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Лук почистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле, добавив томатную пасту. Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Чернослив тщательно промыть теплой водой. Как только заданная программа завершит свою работу, добавить в суп жареный лук, чернослив с яблоками, сушеные травы и лавровый лист и продолжить приготовление при тех же параметрах еще 10–15 минут.

## Суп с поджаркой

### *Компоненты*

*Свинина – 400 г Сало свиное – 200 г Картофель – 300 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Перец красный сладкий – 2 шт. Томатная паста – 2 столовые ложки Зелень кинзы – 1 пучок Вода – 1,5 л Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Свинину нарезать маленькими кусочками. Сало нарезать маленькими кубиками, положить на сковороду и растопить

на слабом огне. Убрать шкварки. На сковороду в растопленное сало положить свинину и обжарить до румяной корочки. К мясу добавить нарезанный кольцами лук и обжарить. Затем добавить натертую на крупной терке морковь и опять прожарить все вместе. Добавить томатную пасту, перемешать и прогреть еще 2–3 минуты. В керамический горшок переложить все содержимое сковороды, сверху положить нарезанный кружочками картофель и нашинкованный сладкий перец, залить горячей подсоленной водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 30 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Подавать с рубленой зеленью кинзы.

## **Суп харчо в горшочках**

### ***Компоненты***

*Грудинка баранья – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Помидоры свежие – 3–4 шт. Рис – 0,5 стакана Сливы маринованные без косточек – 0,5 стакана Орехи грецкие – 1 стакан Вода – 1,8 л Перец жгучий – 0,5 небольшого стручка Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грудинку нарезать небольшими кусочками, примерно по 3–4 кусочка на порцию, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить обычным способом 1–1,5 часа, периоди-

чески снимая пену.

Затем мясо вынуть, бульон процедить и разлить равномерно в три порционных керамических горшочка. В каждый горшочек добавить кусочки мяса, мелко нарезанный репчатый лук, промытый рис, кислые сливы, толченые орехи, соль и кусочки жгучего перца. Заполненные горшочки накрыть, поставить в аэрогриль на нижнюю решетку и готовить при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции в течение 20–25 минут.

Помидоры бланшировать в кипятке, очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить томатную пасту и слегка обжарить. После завершения заданной программы положить в суп обжаренные помидоры и толченый чеснок и готовить суп еще 15 минут при тех же параметрах.

Подавать со свежей зеленью.

## **Суп гуляш по венгерски**

### ***Компоненты***

*Говядина – 400 г Картофель – 2–3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий – 2 шт. Помидоры – 2–3 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Паста томатная – 2 столовые ложки Тмин молотый – 1 чайная ложка Вода – 1,3 л Соль и красный молотый перец – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать маленькими кусочками. Лук, перец и помидоры мелко нарезать, положить на сковороду, добавить кусочки мяса и томатную пасту, посыпать красным перцем, влить немного горячей воды и потушить под крышкой 10–15 минут. Затем содержимое сковороды перелить в керамический горшок, добавить нарезанный маленькими кубиками картофель, посолить, залить горячей водой. Горшок накрыть, поставить в аэрогриль и готовить около 35 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 5 минут до окончания приготовления суп заправить толченым чесноком и тмином. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

## Шурпа

### *Компоненты*

*Говядина – 500 г Картофель – 3–4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 2 л Соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Отдельно сварить мясной бульон. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе 5 минут.

Подготовленное мясо с морковью и луком сложить в большой керамический горшок, залить горячим мясным бульоном, добавить нарезанный соломкой картофель и соль. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 40-45 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции.

## **Суп прибалтийский со свиной**

### ***Компоненты***

*Свинина постная – 500 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 3 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кусок свинины отварить обычным способом в 1 л воды почти до готовности.

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и обжарить в свином жире.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками. Отварную свинину нарезать порционными кусочками, разложить в три керамических горшочка, залить горячим процеженным бульоном, равномерно добавить горячую сыворотку, картофель, обжаренные овощи, пряности и соль.

Горшочки поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 25 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Подавать со свежей зеленью и гренками из ржаного хлеба.

## **Суп с гречневой крупой**

### ***Компоненты***

*Говядина нежирная – 500 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 100 г Масло топленое – 1–2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Гречневая крупа – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук, морковь и корень петрушки почистить, нашинковать и обжарить в растопленном масле. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, убавить огонь и тщательно снять пену. Затем горячий бульон с мясом перелить в большой керамический горшок. Добавить хорошо промытую гречку, нарезанный кубиками картофель и жареные овощи. Горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 40–50 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Затем в суп добавить пряности, рубленую зелень и толченый чеснок. Готовить при тех

же параметрах еще 15 минут. Подавать суп со свежей зеленью.

## Суп жульен

### *Компоненты*

*Морковь – 100 г Репка – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной – 1,8 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу*

### *Способ приготовления*

Горох тщательно промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить.

Все остальные овощи – морковь, репу, лук репчатый и лук-порей, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать, обжарить в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая овощам потемнеть. Затем прожаренные овощи сложить в большой керамический горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и варить 40–45 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

## Суп луковый

### *Компоненты*

*Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 100 г Коренья петрушки и пастернака – по 1 шт. Лук – порей – 1 стебель Бульон мясной – 1,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 2–3 столовые ложки Лист лавровый – 1–2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль по вкусу*

### *Способ приготовления*

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Жареные овощи разложить равномерно в три порционных горшочка. Добавить нарезанный колечками лук-порей, залить горячим бульоном, положить рубленую зелень, пряности и соль. Горшочки накрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 12–15 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Подавать в горшочках с гренками из черного хлеба.

## Суп куриный с рыбой и шампиньонами

### *Компоненты*

*Филе минтая – 300 г Бульон куриный – 1 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1–2 шт. Лук репчатый – 1–2 шт. Масло*

*растительное – 2 столовые ложки Сметана – 2/3 стакана  
Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль –  
по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Филе рыбы и грибы нарезать небольшими кусочками. В три порционных горшочка равномерно положить кусочки рыбы и грибов, жареные овощи, залить горячим куриным бульоном и посолить.

Заполненные горшочки поставить в аэрогриль, готовить при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции 35–40 минут. За 10 минут до окончания приготовления в горшочки добавить рубленую зелень петрушки и сметану.

## **Суп куриный с белыми грибами**

### **Компоненты**

*Курица – 500 г Грибы белые свежие – 300 г Вода – 1,5 л  
Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт.  
Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 3–4 столовые ложки  
Мука пшеничная – 2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок  
Сметана – 3–4 столовые ложки Соль и перец молотый  
– по вкусу*

### **Способ приготовления**

Курицу нарезать порционными кусками, обжарить на ско-

вороде в топленном масле до золотистой корочки и выложить в большой керамический горшок. Белые грибы тщательно промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать и обжарить в оставшемся топленном масле, добавить нашинкованные морковь и лук и прожарить вместе с грибами. Затем грибы с овощами также выложить в горшок к мясу, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, залить горячей водой, поперчить, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 30 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком. После завершения заданной программы добавить приготовленную смесь в суп и проварить еще 10–15 минут при тех же параметрах. Подавать с гренками из белого хлеба.

## **Суп куриный душистый**

### ***Компоненты***

*Курица – 400 г Рис – 3 столовые ложки Морковь – 2 шт.  
Лук репчатый – 1–2 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Квас хлебный – 1,5 стакана Вода – 1,3 л Зелень петрушки – 1 пучок Зелень чабреца – 1 пучок Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6 горошин Соль и красный молотый перец – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь, лук и корни почистить, нашинковать солом-

кой и обжарить в растительном масле. Курицу нарезать маленькими кусочками. В керамический горшок выложить мясо, рис и подготовленные овощи, добавить соль и перец. Горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 35–40 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 15 минут до окончания приготовления в суп влить полтора стакана кваса, добавить пряности и рубленую зелень петрушки. После завершения программы в суп положить пучок чабреца. Перед подачей на стол чабрец вынуть из супа. Подавать со сметаной.

Для приготовления хлебного кваса нужно взять 200 г пшеничных отрубей и 1,2 л воды.

Отруби смешать с небольшим количеством холодной воды, а затем заварить крутым кипятком и поставить на сутки в теплое место для брожения. Готовый квас процедить. Оставшуюся массу можно еще раз залить теплой водой и выдержать сутки в теплом месте.

## **Суп лапша грибная**

### ***Компоненты***

*Лапша домашняя – 1 стакан Вода – 1 л Грибы сушеные белые – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу*

***Для приготовления теста***

*Мука – 300 г Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

На рабочий стол насыпать горкой просеянную муку, сделать в центре муки углубление, влить в него сырые яйца, добавить соль и замесить крутое тесто. Затем тесто накрыть полотенцем и выдержать около 15–20 минут на столе. Выдержанное тесто раскатать в тонкий пласт, сложить его треугольником и нарезать лапшу тонкой соломкой. Приготовленную лапшу следует подсушить на воздухе, разложив ее тонким слоем на посыпанном мукой столе.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в 1 л слегка теплой воды на 3–4 часа. Затем грибы нашинковать и выложить в керамический горшок, добавить обжаренный в топленом масле лук и приготовленную лапшу, залить горячей водой, в которой вымачивались грибы и посолить. Горшок накрыть крышкой, поместить в аэрогриль и готовить 20–25 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. После завершения заданной программы в суп добавить рубленую зелень и пряности и готовить еще 10 минут при тех же параметрах. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

## **Чорба аппетитная**

### ***Компоненты***

*Курица – 400 г Лапша домашняя – 1 стакан Лук репча-*

*тый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло сливочное – 3–4 столовые ложки Квас хлебный – 1,5 стакана Зелень кинзы и петрушки – по 1 пучку Перец стручковый горький – 1 стручок Вода – 1,2 л Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Способы приготовления домашней лапши и хлебного кваса описаны в двух предыдущих рецептах.

Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить в сливочном масле до золотистой корочки. Лук и корень петрушки нашинковать и обжарить в оставшемся масле. В керамический горшок положить жареную курицу и овощи, залить горячей водой, посолить. Горшок накрыть крышкой, поместить в аэрогриль и готовить 15 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Затем в суп добавить домашнюю лапшу и влить горячий квас и готовить блюдо еще 25 минут при тех же параметрах. После завершения программы в суп добавить разрезанный на 4 части стручок горького перца и выдержать 15 минут в отключенном аэрогриле. Перед подачей на стол горький перец вынуть. Подавать чорбу со свежей зеленью.

## **Суп осетровый**

### **Компоненты**

*Головы осетровые – 400 г Рыба морская – 300 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Коренья петрушки*

– 70 100 г Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 2–3 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

### **Способ приготовления**

Морскую рыбу и осетровую голову промыть, удалить чешую, жабры и глаза, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить, пену снять и варить на медленном огне до полной готовности, за несколько минут до окончания приготовления бульон посолить. Сваренную рыбу и голову вынуть, мясо отделить от костей и нарезать кусочками, а бульон процедить.

Лук, морковь и коренья почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до полуготовности. Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Затем огурцы и жареные овощи разложить в три порционных горшочка, залить горячим процеженным бульоном, добавить кусочки рыбы, зелень и пряности. Горшочки накрыть крышкой, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 15 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

## **Суп рыбный с рисом**

### ***Компоненты***

*Филе судака – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рис тщательно промыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. В керамический горшок выложить жареные овощи, добавить нарезанное кусочками рыбное филе, насыпать рис и залить горячей подсоленной водой. Горшок накрыть крышкой, поместить в аэрогриль и готовить около 35–40 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 10 минут до окончания приготовления в суп добавить рубленую зелень, пряности и мелко нарубленный чеснок.

## **Рыбная похлебка по уральски**

### ***Компоненты***

*Филе окуня – 400 г Грибы сушеные – 50 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 2–3 шт. Сало свиное*

*топленое – 1,5 столовые ложки Вода – 1,5 л Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грибы тщательно промыть и замочить в 1,5 л теплой воды на 3–4 часа. Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в сале. Картофель нарезать мелкими кубиками. Вымоченные грибы нарезать кусочками и выложить в большой керамический горшок, добавить картофель, обжаренные овощи, нарезанную небольшими кусочками рыбу и залить горячей водой, в которой вымачивались грибы. Горшок накрыть и поставить в аэрогриль. Готовить 35–40 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 15 минут до окончания приготовления положить в суп пучок петрушки.

## **Суп рыбный со свеклой**

### ***Компоненты***

*Филе морского окуня – 400 г Свекла небольшая – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 1,3 л Уксус столовый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Филе рыбы нарезать маленькими кусочками. Свеклу, корень петрушки и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук нашинковать соломкой. Морковь с петрушкой и

луком обжарить в сливочном масле. Свеклу потушить под крышкой с небольшим количеством воды и столовой ложкой уксуса. Затем в керамический горшок положить рыбу и подготовленные овощи, залить горячей водой, посолить. Горшок накрыть, поставить в аэрогриль и готовить 30–35 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. Подавать суп со свежей зеленью.

## **Рассольник со свиной**

### ***Компоненты***

*Свинина – 500 г Огурцы среднего размера соленые – 2 шт.  
Рассол огуречный – 2 стакана Вода – 1 л Рис – 0,5 стакана  
Корень сельдерея – 70 г Лук репчатый – 1–2 шт. Морковь – 1–2 шт. Масло сливочное – 2–3 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа.

Почистить морковь, лук и корень сельдерея, нашинковать и обжарить в масле. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости. В три порционных горшочка уложить нарезанную небольшими кусочками свинину, добавить подготовленные овощи и рис, влить горячую воду и горячий огуречный рассол. Гор-

шочки накрыть крышками, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 45–55 минут при температуре 260 градусов и высокой скорости вентиляции. За 5–7 минут до окончания приготовления положить в горшочки пряности. После завершения программы блюдо выдержать в аэрогриле еще 1015 минут. Подавать рассольник в горшочках со сметаной и зеленью.

## **Рассольник рыбный**

### ***Компоненты***

*Рыба – 500 г Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Коренья петрушки, пастернака и сельдерея – по 1 шт. Картофель – 2–3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Лимон – 3 ломтика Лавровый лист – 1–2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.