



# Лучшие рецепты для аэрогриля



**Дарья Костина**

# **Лучшие рецепты для аэрогриля**

**Серия «Быстро, вкусно, просто»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=566785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=566785)*

*Лучшие рецепты для аэрогриля: АСТ; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-069078-7*

## **Аннотация**

Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, сварит варенье, приготовит безе, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, йогурт и многое другое. Аэрогриль специально создан для того, чтобы готовить каждый день полный рацион для всей семьи, потому что на трех решетках могут готовиться одновременно три блюда. Используя дома аэрогриль, вы сохраняете здоровье своей семьи, экономите свое время и в результате получаете прекрасный полноценный ежедневный или праздничный обед!

# Содержание

Незаменимый помощник	4
Первые блюда	6
Солянка мясная сборная в горшочках	6
Солянка из языка и грибов	7
Суп куриный	8
Суп овощной	9
Суп рыбный	10
Деревенский гороховый суп	11
Деревенская уха	12
Деревенский гороховый суп	13
Солянка «Маркизова лужа»	14
Суп из форели	15
Борщ	16
Борщ с сосисками и солеными грибами	17
Английский борщ	18
Борщ с фасолью	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Лучшие рецепты для аэрогриля

## Незаменимый помощник

Аэрогриль – без преувеличения революционное изобретение последнего времени. Он незаменимый помощник на кухне для любой хозяйки, не имеет аналогов среди современной бытовой техники, удобен и прост в применении, компактен, готовит без дыма и запаха.

Только представьте – самый простой аэрогриль может заменить десять различных приборов: гриль, шашлычницу, пароварку, фритюрницу, тостер, конвекционную духовку, ростер, сковородку, кастрюлю, йогуртницу. В нем можно приготовить большое количество блюд по разнообразным рецептам. Причем он все делает сам, достаточно только положить в него продукты и выбрать программу. Об окончании работы аэрогриль сообщит звуковым сигналом.

Аэрогриль специально создан для того, чтобы готовить каждый день полный рацион для всей семьи, потому что на трех решетках могут одновременно готовиться три блюда.

Одним из достоинств аэрогрилей является то, что им не нужна вытяжка. В процессе приготовления пищи на аэрогриле не происходит выделения дыма или гари, не пригорает

масло, не бывает брызг жира по всей кухне и запахов готовки во всей квартире.

Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, сварит варенье, приготовит безе, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, йогурт и многое другое.

Кроме того, аэрогриль готовит очень быстро, что позволит сэкономить значительное количество времени. Например, курица-гриль весом около 1 кг обычно готовится всего 40 минут. И еще он прозрачный: можно наблюдать весь процесс приготовления!

У аэрогриля много преимуществ – это компактность, отсутствие вредных излучений, экономия электроэнергии, отсутствие контакта с нагревательными элементами, возможность одновременного приготовления нескольких блюд, в любой посуде, возможность готовить пищу на пару, сохраняя витамины.

Покупая и используя дома аэрогриль, вы сохраняете здоровье своей семьи, экономите свое время и в результате получаете прекрасный полноценный ежедневный или праздничный обед!

*Удачи вам и приятного аппетита!*

# Первые блюда

## Солянка мясная сборная в горшочках

На 3 горшочка: 300–400 г курицы или свинины, 150 г вареной колбасы, 150 г консервированных грибов, 3 средние картофелины, 1,5 кубика любого бульона, 3 средних соленых огурца, морковь, кетчуп, чеснок, зелень, лавровый лист, 1 л кипящей воды.

Нарезать кусочками мясо, морковь, картофель, колбасу, огурцы – кубиками. Измельчить лук, чеснок, зелень. Приготовленные продукты разложить в горшочки, залить кипящей водой. Варить солянку на нижней решетке 40–45 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора высокая.

Для получения аппетитной пенки на солянке за 10 минут до окончания варки с горшочков можно снять крышки.

Перед подачей на стол добавить в горшочки по 1 столовой ложке сметаны или майонеза.

## Солянка из языка и грибов

400 г отварного языка, 200 г пассерованных грибов, 100 г пассерованного лука, 3 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 50 мл белого виноградного вина, 150 г припущенных соленых огурцов, 300 г помидоров, 600 мл бульона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Отварной язык нарезать мелкими ломтиками, все продукты распределить на 4 порционных горшка, добавить грибы, лук, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло, вино, припущенные соленые огурцы, помидоры, нарезанные ломтиками. Все залить бульоном и поставить в аэрогриль. Тушить в течение 10 минут при температуре 200 °С. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

# Суп куриный

На 3 горшочка: 3 порционных куска курицы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2–3 картофелины, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень, соль, специи.

Лук и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, зелень порубить. В каждый горшочек положить по кусочку курицы, распределить лук, морковь и картофель. Добавить по 1 лавровому листу, 2–3 горошины перца, соль и специи по вкусу. Залить горячей водой, закрыть крышками и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить 30 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора – высокая.

# Суп овощной

2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, лавровый лист, соль, сливочное масло, зелень.

Овощи нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюльку, залить крутым кипятком, посолить. Поставить в аэрогриль на 25–30 минут при температуре 260 °С на средней скорости. Яйцо взбить в мисочке и постепенно, помешивая, влить в готовый суп. Положить лавровый лист. Выдержать суп еще 5–7 минут в том же режиме. Перед подачей положить в суп кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью.

# Суп рыбный

На 3 горшочка: 2 свежие сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.

Почистить сельдь, освободить от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в горшочки, сверху положить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук, залить крутым кипятком. Поставить в аэрогриль на 40 минут, температура 260 °С, скорость высокая. Затем положить лавровый лист, мелко нарезанные соленые огурцы и налить горячий огуречный рассол. Посыпать укропом и выдержать еще 10 минут.

# Деревенский гороховый суп

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Сало нарезать кубиками, чеснок и лук мелко порубить. Натереть на крупной терке морковь, зелень порубить. Горох промыть, но не замачивать. Положить все продукты в горшочек, залить горячей водой или бульоном, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль. Готовить 1 час 20 минут: первые 20 минут готовить при температуре 260 °С на высокой скорости, далее – при температуре 120 °С, скорость вентилятора – средняя.

# Деревенская уха

На 3 горшочка: 3 порционных куска рыбы (кета, морской окунь, скумбрия, форель) или несколько очищенных небольших целых рыбок (плотва, лещ, окунь), 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 картофелины, укроп, соль, специи.

Лук, морковь, картофель нарезать, зелень порубить. В каждый горшочек положить рыбу, распределить овощи, добавить зелень, соль и специи. Залить горячей водой, накрыть крышками. Готовить в аэрогриле 20 минут на нижней решетке при температуре 260 °С, скорость – высокая.

# Деревенский гороховый суп

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Соленый шпиг нарезать кубиками, чеснок мелко порубить. Нарезать картошку, морковь, лук, зелень. Горох промыть, замачивать не надо.

В горшочки разложить горох, овощи, зелень. Залить горячей водой или бульоном и поставить в прогретый аэрогриль на 1 час 20 минут при температуре 260 °С, скорость высокая, затем еще на 1 час при температуре 180 °С, скорость высокая.

Стоит приготовить к супу гренки. Их можно подсушить тут же, на верхней решетке, минут за 6–8 до конца варки супа.

# Солянка «Маркизова лужа»

Продукты на 1 горшочек: бекас, дупель или часть дикой утки, 50 г ветчины, мяса или колбасы, 1–2 картофелины, 1 небольшая морковь, лавровый лист, перец горошком.

**Для заправки:** 1 луковица, 2–3 ст. ложки острого томатного соуса или кетчупа, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1–2 ложки сметаны, уксус, черный перец по вкусу, петрушка, укроп.

Ветчину, мясо или колбасу нарезать кусочками. Картошку нарезать кубиками. Морковь нарезать кружочками.

В горшочки положить кусочки дичи, мясопродукты, морковь, картофель, лавровый лист, соль, перец. Закрыть крышкой или фольгой. Варить при температуре 260 °С в течение 50 минут, скорость – высокая.

За это время приготовить заправку: луковицу мелко порубить, добавит томатный соус, сахар, уксус. Обжарить заправку на сковороде минут 10.

# Суп из форели

100 г рыбы, картофель, перец, лук, приправы и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на кусочки, картофель, лук, перец тоже нарезать и сложить все в глиняный или стеклянный горшочек. Готовить 30–35 минут при температуре 250 °С. Скорость обдува – высокая.

# Борщ

200 г мяса, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 бульонный кубик, 2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, специи, соль.

Очистить овощи. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, перемешать и положить в мелкую тарелку, налить растительное масло. Свеклу натереть на крупной терке, перемешать с уксусом и добавить немного кипятка. Положить в глубокую тарелку. Готовить 25 минут при температуре 235 °С, скорость вентилятора – высокая.

Мясо нарезать на куски, картофель разрезать на 4 части. Уложить на решетку. Готовить 15 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора – высокая.

Положить все в горшочки, добавить специи и бульонный кубик, залить кипятком. Готовить на нижней решетке 5 минут при температуре 235 °С и высокой скорости.

# Борщ с сосисками и солеными грибами

2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты (свежей или квашеной), 300 г мяса, 6 сосисок, 2 бульонных кубика, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 3 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 л воды.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, разложить по горшочкам. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по 1/2 бульонного кубика.

Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 25 минут при температуре 260 °С в режиме HIGH; затем 15 минут при температуре 150–180 °С в режиме MED. За 5 минут до окончания добавить нарезанные сосиски и зелень.

# Английский борщ

На 3 горшочка: 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты, 300 г мяса, 6 шт. сосисок, 1,5 бульонных кубиков, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, специи по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, уложить на дно горшочков. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по 0,5 бульонного кубика. Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 40–50 минут при 260 °С, скорость – высокая.

# Борщ с фасолью

Фасоль, морковь, свекла, картофель, капуста, мясной бульон, 3 ст. ложки томатного сока, укроп, петрушка, свежие или сушеные, соль, душистый перец, сливочное масло.

Фасоль замочить. Морковь и свеклу порезать соломкой, картофель нарезать ломтиками. Капусту нашинковать не очень мелко.

Сложить овощи в 3 горшочка, добавить в каждый по столовой ложке томатного сока, укроп, петрушку, душистый перец. Залить горячим бульоном, добавить немного сливочного масла. Томить в аэрогриле около 35 минут при температуре 260 °С, скорость – высокая.

При желании можно положить в каждый горшочек по кусочку мяса или варить постный борщ на воде.

# 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.