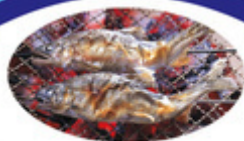


Моя кулинарная библиотечка



# Аэрогриль

Быстрые  
закуски с.3

ОВОЩИ,  
МЯСО,

Ароматные  
бараньи  
ребрышки с.39

рыба, десерты

# рецепты



# **Аэрогриль: Овощи. Мясо. Рыба. Десерты**

## **Серия «Моя кулинарная библиотечка»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=649455](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=649455)*

*Аэрогриль. Овощи. Мясо. Рыба. Десерты. Рецепты: Эксмо; Москва;  
2010*

*ISBN 978-5-699-44048-1*

### **Аннотация**

В книге собраны разнообразные рецепты блюд из мяса, рыбы и овощей, приготовленных на аэрогриле. Вы удивите домашних необыкновенно вкусными произведениями кулинарного искусства.

# Содержание

Закуски	5
Чесночные «палочки»	5
Горячие бутерброды с грибами и луком	6
Горячие бутерброды «Экзотические»	7
Горячие бутерброды «Летняя фантазия»	8
Горячие бутерброды «Мини-пиццы»	9
Гренки с творогом	10
Сырное печенье с маслинами	11
Острые закуски-ассорти из сухариков и орешков	12
Быстрый жульен в булочках	13
Запеченный паштет	14
Мини-шашлычки	15
«Синьор Помидор»	16
Супы, щи, борщи	17
Свежие щи с мясом	17
Щи кислые	18
Бозбаш по-армянски	19
Фасолевый суп с бараниной	21
Суп-харчо в горшочках	22
Суп мясной с горохом	24
Мясной суп с яблоком и специями	25
Суп-гуляш по-венгерски	26

Шурпа	27
Суп с фрикадельками	28
Суп томатный с ветчиной	29
Рассольник со свиной	30
Суп с тремя видами мяса	31
Суп-жюльен	32
Суп с клецками по-малороссийски	33
Суп луковый по-русски	34
Суп куриный с овощами	35
Ирландское рагу	36
Суп из куриных потрохов	37
Куриный суп быстрого приготовления	38
Суп с индейкой	39
Суп куриный с белыми грибами	40
Рыбный суп с рисом	41
Уха по-крестьянски	42
Рыбная похлебка по-уральски	43
Суп рыбный со свеклой	44
Борщ	45
Суп грибной с курицей	47
Суп овощной со сладким перцем	48
Супчик «Дачный»	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# Аэрогриль. Овощи. Мясо. Рыба. Десерты. Рецепты

## Закуски

### Чесночные «палочки»

*Состав: 400 г черного хлеба, 1 головка чеснока, оливковое масло, красный перец, паприка, соль.*

Чеснок натереть на мелкой терке (или несколько раз пропустить через пресс). Растереть массу с солью и 1 ч. ложкой оливкового масла.

Хлеб нарезать палочками толщиной 1 см и длиной 5–6 см. Смазать их оливковым маслом и жарить на решетке аэрогриля на высокой скорости, пока не подрумянятся.

Вынуть хлеб из аэрогриля и смазать чесноком. После этого посыпать паприкой и – осторожно! – красным перцем. «Палочки» будут достаточно острыми и без него.

# Горячие бутерброды с грибами и луком

*Состав: 100 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 яичный желток, белый хлеб, тертый сыр, мука, соль, перец по вкусу.*

Отварить сушеные грибы, мелко нарезать их и обжарить на сковороде. Затем положить муку, сметану и потушить несколько минут. Добавить желток, соль, перец и хорошо перемешать.

Ломтики хлеба сначала намазать сливочным маслом, потом – грибной массой. Посыпать все тертым сыром (1 ч. ложка на каждый бутерброд). Сверху положить небольшой кусочек масла.

Бутерброды разложить на решетке аэрогриля. Запекать 15 минут (при температуре 205 °С и максимальной скорости).

# Горячие бутерброды «Экзотические»

*Состав: 4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка ветчины, 4 кружочка свежего (или консервированного) ананаса, 4 ломтика сыра, 4 вишенки (можно из компота), 30 г сливочного масла.*

На каждый ломтик хлеба, предварительно намазав его маслом, положить, друг на друга, кусочек ветчины и кружочек ананаса. Сверху уложить ломтик сыра. Украсить кушанье вишенкой.

Разложить бутерброды на высокой решетке аэрогриля и готовить 6 минут (при температуре 180 °С и средней скорости).

# Горячие бутерброды «Летняя фантазия»

*Состав: 1 сарделька или 2–3 кружка колбасы, 1 свежий огурец, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, 100 г сыра, 2 яйца, 2–3 ст. ложки майонеза, сливочное масло, батон, зелень, соль.*

Сардельку и овощи нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке.

Смешать подготовленные продукты, вбить сырые яйца, положить майонез и заранее порубленную зелень. Все перемешать, посолить по вкусу.

Нарезать батон ломтиками толщиной 1 см, намазать сливочным маслом, а сверху положить приготовленный салат.

Запечь бутерброды в аэрогриле в течение 10–13 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости).

Можно готовить бутерброды сразу на трех решетках.

# Горячие бутерброды «Мини-пиццы»

*Состав: 10 простых сушек, 10 ломтиков французского (или обычного) батона, 0,5 стакана мелко нарезанных маринованных грибов, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка майонеза, сливочное масло, кетчуп.*

Сушки размочить в воде в течение 10 минут и промокнуть салфеткой. Ломтики батона разрезать пополам, намазать сливочным маслом.

Сверху положить размоченные сушки, смазать их по кругу кетчупом. После этого заполнить свободное пространство сушек смесью ветчины, грибов и майонеза, посыпать тертым сыром.

Запекать в аэрогриле 13–15 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции).

# Гренки с творогом

*Состав: 4 порции: 4 ломтика белого хлеба, 250 г творога, 1/4 стакана молока, 2–3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка изюма, ванилин по вкусу.*

Ломтики белого хлеба обмакнуть в теплое подслащенное молоко. В творог вбить 1 яйцо, добавить сахар, ванилин и изюм. Все тщательно перемешать.

На ломтики хлеба выложить приготовленную творожную массу. Верх смазать взбитым яйцом.

Гренки положить на низкую решетку аэрогриля и запекать 20 минут (при температуре 180 °С и высокой скорости).

# Сырное печенье с маслинами

*Состав: 300 г сыра, 200 г сливочного масла, 200 г муки, 10–15 маслин (без косточек), 50 г сметаны, 1 яичный желток.*

Сыр натереть. Отмерить две трети, смешать с мукой и размягченным сливочным маслом и растереть в однородное тесто.

Раскатать его в пласт и вырезать формочкой (или стаканом) круглое печенье.

Разложить заготовки на сковороде, подходящей по размеру к аэрогрилю (удобнее всего использовать дно от формы для торта или форму для пиццы).

Смазать печенье сметаной, растертой с желтком. Сверху разложить нарезанные кружочками маслины и посыпать оставшимся сыром.

Готовить 20 минут (при высоких температуре и скорости) – до золотистого цвета и полного расплавления сыра.

## **Острые закуски-ассорти из сухариков и орешков**

*Состав: 150 г необжаренных орехов кешию, 150 г арахиса, 200 г черного хлеба, 200 г белого хлеба, 100 г кунжута, оливковое масло, соль, паприка, красный перец – на кончике ножа.*

Нарезать хлеб кубиками. Орешки перебрать и разделить на половинки.

Кунжут растолочь с солью и посыпать этой смесью хлеб. Посыпать густо паприкой и слегка – красным перцем. Перемешать. Сбрызнуть оливковым маслом.

Высыпать сухарики в широкую посуду и поставить на верхнюю решетку аэрогриля.

Орехи перемешать, тоже посыпать паприкой и красным перцем, посолить и поставить на среднюю решетку.

Готовить 10–15 минут (при высокой температуре и скорости) до легкого обжаривания. Эта закуска очень хорошо сочетается с пивом.

## **Быстрый жульен в булочках**

*Состав: 500 г шампиньонов, 200 г сметаны, 200 г натертого сыра, 3 ст. ложки муки, 1 луковица, сливочное масло, сливки (или молоко), 8 белых булочек с плотной корочкой.*

У булочек срезать верхушку и вынуть середину так, чтобы осталась только корочка. Грибы вымыть, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле (5—10 минут).

Лук почистить, мелко нарезать, поджарить на сливочном масле (до золотистого цвета) и добавить муку. Жарить еще 1–2 минуты, после чего добавить грибы.

Через 5 минут добавить сметану и снять с огня. Вмешать половину сыра.

Выложить жульен в булочки и посыпать оставшимся сыром. Смазать булочки сливками (или молоком), поставить на решетку аэрогриля. Готовить 15–20 минут (при высоких температуре и скорости).

## Запеченный паштет

*Состав: 2–3 куриных окорочка, 600–700 г куриной печени, 1 луковица, 1 морковь, 150 г сливочного масла, 150 мл жирных сливок, соль, перец.*

Окорочка промыть и залить водой так, чтобы она только покрыла мясо. Добавить крупно нарезанные лук и морковь, посолить и варить 20–30 минут.

Добавить промытую и очищенную от прожилок куриную печень и варить до готовности (5—10 минут после закипания воды).

Мясо, печень и овощи, теплыми, пропустить через мясорубку 1–2 раза. Затем взбить в блендере (или миксере), добавить сливочного масла и сливок столько, чтобы получилась нежная, но густая масса. Посолить, поперчить.

Выложить паштет в горшочки и запекать в аэрогриле 20–30 минут (при средних значениях характеристик). Достать и дать хорошо остыть.

# Мини-шашлычки

*Состав: 500 г куриной печени, 200 г копченой свиной грудинки (или бекона), 200 г маринованных шампиньонов (целых), 1 сладкий перец (свежий или маринованный), соль, перец, сливочное масло.*

Печень тщательно вымыть, очистить от жилок, разрезать пополам, посолить и поперчить. Грудинку нарезать тонкими ломтиками, по величине соответствующими размерам кусочков печени. Перец почистить и нарезать квадратиками.

Завернуть каждый ломтик печени в бекон и нанизать на шампуры, чередуя с грибами и сладким перцем. Обмакнуть каждый шашлык в растопленное сливочное масло.

Разложить шампуры на средней и верхней решетках аэрогриля. Готовить (при высокой температуре и средней скорости) 20–25 минут.

## «Синьор Помидор»

*Состав: Помидоры, майонез, сыр, чеснок, зелень, соль, специи.*

С помидоров срезать «крышечку» и вынуть мякоть. Смешать ее с майонезом, тертым сыром, измельченным чесноком и зеленью, добавить соль и специи. Начинить овощи полученным фаршем.

Разложить помидоры на нижней и средней решетках аэрогриля. Готовить 15 минут (при температуре 150–180 °С и средней скорости).

# Супы, щи, борщи

## Свежие щи с мясом

*Состав: 500 г говядины, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 2 помидора, 2 сладких перца, 1 ст. ложка топленого масла, 1–2 лавровых листа, по 1 пучку укропа и зелени петрушки, соль по вкусу.*

Мясо хорошенько промыть, нарезать маленькими кусочками и положить в большой керамический горшок. Лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и обжарить в топленом масле. Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Капусту тонко нашинковать. Помидоры измельчить дольками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой.

Все подготовленные овощи уложить в горшок с мясом, залить горячей водой, накрыть крышкой и поместить в аэрогриль. Готовить щи 45–55 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции). За 10–15 минут до окончания приготовления в щи положить пучки зелени и пряности.

Подавать кушанье со сметаной.

## Щи кислые

*Состав: 500 г свинины, 1,5 л воды, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 70 г корня сельдерея, 1–2 картофелины, 70 г свиного сала, 1–2 ст. ложки сушеной измельченной петрушки, 1 лавровый лист, 4–5 горошин душистого перца, соль по вкусу.*

Сало мелко нарезать, положить на горячую сковороду и растопить. Шкварки убрать. Квашеную капусту слегка отжать, положить на сковороду с растопленным салом и немного потушить. Добавить мелко нашинкованный лук, также натертые на крупной терке морковь и корень сельдерея. Тушить под крышкой до полуготовности капусты.

Мясо тщательно промыть, нарезать порционными кусками и уложить в 3 порционных горшочка. Равномерно добавить нарезанный маленькими кубиками картофель и тушеные овощи. Посолить продукты, залить горячей водой.

Горшочки накрыть крышками, поставить в аэрогриль и готовить 50–55 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции). За 7 минут до завершения программы положить в горшочки зелень и пряности. После окончания готовки щи выдержать в аэрогриле еще около 15 минут. Подавать щи в горшочках со сметаной.

## Бозбаш по-армянски

*Состав: 400 г баранины, 1 неполный стакан лущеного гороха, 2–3 картофелины, 2 яблока, 100 г чернослива, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, по 1 ст. ложке сушеной резаной зелени петрушки и сельдерея, соль и молотый перец по вкусу.*

Горох тщательно промыть и замочить в холодной воде на несколько часов, затем воду слить. Баранину нарубить на небольшие кусочки, залить холодной водой и отварить до готовности, периодически снимая пену. Затем мясо вынуть из бульона, а его процедить в керамический горшок. В горячий бульон положить вымоченный горох и нарезанный кубиками картофель; посолить и поперчить.

Горшок накрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 30–35 минут (при температуре 260 °С 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 работу, добавить в суп жареный лук, чернослив с яблоками, сушеные травы и лавровый лист. Продолжить приготовление при тех же

параметрах в течение еще 10–15 минут.

# Фасолевый суп с бараниной

*Состав: 1 стакан красной фасоли, 400 г баранины, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 3–4 ст. ложки кетчупа (морковь, лук, сладкий перец и кетчуп можно заменить хорошим лечо), вода, соль, кинза, чеснок.*

Фасоль промыть, залить водой и поставить на огонь. Когда она закипит, добавить нарезанную на кусочки баранину.

Тем временем подготовить овощи: почистить и нарезать морковь соломкой; картофель, перец и помидор – кубиками; лук – колечками. Сложить овощи в горшочек, добавить кетчуп. Поверх выложить фасоль с мясом. Залить продукты кипящим бульоном, посолить и поставить горшок в аэрогриль.

Готовить 15 минут (при высоких температуре и скорости) и 30 минут – при средних.

Готовый суп посыпать измельченными кинзой и чесноком.

## Суп-харчо в горшочках

*Состав: 400 г бараньей грудинки, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 помидора, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана маринованных слив (без косточек), 1 стакан грецких орехов, 1,8 л воды, 1/2 небольшого стручка жгучего перца, соль по вкусу.*

Грудинку нарезать небольшими кусочками (примерно по 3–4 шт. на порцию). Сложить их в кастрюлю, залить холодной водой и варить обычным способом 1–1,5 часа, периодически снимая пену.

Затем мясо вынуть, бульон процедить и разлить равномерно в 3 порционных керамических горшочка. В них положить кусочки мяса, мелко нарезанный репчатый лук, промытый рис, кислые сливы, толченые орехи, соль и кусочки жгучего перца.

Заполненные продуктами горшочки закрыть и поставить в аэрогриль на нижнюю решетку. Готовить (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции) в течение 20–25 минут.

Помидоры пробланшировать в кипятке, очистить от кожицы и нарезать их дольками. Положить томаты на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить томатную пасту и слегка обжарить.

После завершения заданной программы аэрогриля положить в суп обжаренные помидоры и толченый чеснок и готовить суп еще 15 минут (при тех же параметрах).

Подавать кушанье со свежей зеленью.

## Суп мясной с горохом

*Состав: 400 г говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 45 г томатной пасты, 100 г гороха, 1 сладкий перец, 25 г сливочного масла, 2 л воды, соль по вкусу.*

Горох замочить в холодной воде на 3 часа.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Промыть их и положить в емкость, посолить, залить кипяченой водой и варить 40 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости). После этого положить измельченные лук и картофель, нарезанный соломкой сладкий перец, сливочное масло, томатную пасту и горох. Варить суп еще 15 минут (в таком же режиме).

# Мясной суп с яблоком и специями

*Состав: 400 г говядины, 5 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 2 помидора, 1 зеленый сладкий перец, 2,5 л воды, 40 г сливочного масла, 1 зеленое яблоко, 4 горошины черного перца, 3 г хмели-сунели, 2 г черного молотого перца, 8 г измельченной зелени петрушки, 5 г измельченной кинзы, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать средними по размерам кусками, положить в сковороду и жарить в растопленном сливочном масле (на среднем огне) до появления золотистой корочки.

Лук и морковь нарубить; сладкий перец нарезать кольцами, помидоры – дольками. Подготовленные овощи положить к мясу.

Добавить немного воды и тушить все на небольшом огне.

После этого мясо и овощи переложить в кастрюлю. Влить оставшуюся воду, добавить крупно нарезанный картофель, кусочки яблока, всыпать перец горошком и хмели-сунели, посолить и поперчить.

Варить суп в аэрогриле 25 минут (при температуре 200 °С и высокой скорости вентиляции). За 3 минуты до готовности добавить измельченную зелень.

## Суп-гуляш по-венгерски

*Состав: 400 г говядины, 2–3 картофелины, 2 луковицы, 2 сладких перца, 2–3 помидора, 5–6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка молотого тмина, 1,3 л воды, соль и красный молотый перец по вкусу.*

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук, перец и помидоры тоже измельчить и положить на сковороду. Добавить к овощам 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 °С и высокой скорости вентиляции). За 5 минут до окончания приготовления суп заправить толченым чесноком и тмином.

Подавать суп со свежей зеленью и сметаной.

# Шурпа

*Состав: 500 г говядины, 3–4 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 л мясного бульона, соль по вкусу.*

Из воды и мяса сварить бульон.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Сырое мясо нарезать небольшими кусочками. Обжарить их 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 °С и высокой скорости вентиляции).

## Суп с фрикадельками

*Состав: 300 г телятины, 300 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2–3 картофелины, лавровый лист, перец горошком, соль.*

Почистить овощи. Мясо обмыть и прокрутить через мясорубку – с луковицей и чесноком. Посолить, поперчить и хорошо вымешать фарш. Слепить из него фрикадельки размером с грецкий орех.

Оставшуюся луковицу и морковь нарезать соломкой и обжарить. Сложить в горшочки нарезанный кубиками картофель, обжаренные морковь и лук, фрикадельки – на некотором расстоянии, чтобы они не слиплись. Сверху положить несколько лавровых листиков и горошин перца. Залить все кипящей подсоленной водой. Готовить в аэрогриле сперва 20 минут (при высоких температуре и скорости), потом 20 минут при средних.

## Суп томатный с ветчиной

*Состав: 250 г ветчины, 5 помидоров, 1 луковица, 2 моркови, 12 г муки, 2,5 л куриного бульона, 25 г сливочного масла, 40 мл сливок, 3 веточки петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Ветчину некрупно нарезать. Смешать ее с нарубленным луком и тушить в растопленном сливочном масле в течение 6 минут. Затем добавить измельченную морковь, накрыть крышкой и тушить еще 7 минут. После этого всыпать муку и размешать; добавить размятые помидоры и бульон. Переложить подготовленные продукты в специальную емкость и варить в аэрогриле 18 минут (при температуре 200 °С и высокой скорости). После этого влить сливки, положить зелень петрушки, посолить, поперчить и готовить еще 6 минут (в таком же режиме).

## Рассольник со свиной

*Состав: 500 г свинины, 2 средних соленых огурца, 2 стакана огуречного рассола, 1 л воды, 1/2 стакана риса, 70 г корня сельдерея, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, 4–5 горошин душистого перца, соль по вкусу.*

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа. Морковь, лук и корень сельдерея почистить, 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 3 порционных горшочка уложить нарезанную небольшими кусочками свинину, подготовленные овощи и рис; влить горячие воду и огуречный рассол.

Горшочки накрыть крышками, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 45–55 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции). За 5–7 минут до окончания приготовления положить в горшочки пряности. После завершения программы блюдо выдержать в аэрогриле еще 10–15 минут.

Подавать рассольник в горшочках со сметаной и зеленью.

# Суп с тремя видами мяса

*Состав: 2 куриных окорочка, 300 г телятины, 300 г свиной шейки, 50–70 г сливочного масла, 1 помидор, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Окорочка разрезать по суставу. Мясо нарезать кусочками по 100 г. Обжарить продукты на сливочном масле до образования золотистой корочки и разложить в горшочки так, чтобы в каждом непременно было мясо всех сортов.

На той же сковороде поджарить крупно нарезанный лук и кружочки моркови. Выложить овощи поверх мяса. Сверху положить нарезанный дольками помидор и тонкие ломтики корня петрушки. Добавить лавровый лист и несколько горошин черного перца.

Залить подготовленные продукты горячим подсоленным кипятком и готовить в аэрогриле первые 20 минут (при высоких температуре и скорости), а последующие 40 минут – при средних параметрах.

## Суп-жюльен

*Состав: 100 г моркови, 100 г репы, 100 г репчатого лука, 100 г лука-порей, 100 г гороха, 100 г стручков фасоли, 1,8 л мясного бульона, 1 капустная кочерыжка, 4 ст. ложки сливочного масла, перец молотый, соль по вкусу.*

Горох тщательно промыть и замочить на несколько часов в холодной воде. Затем слить ее. Все остальные овощи – морковь, репу, лук (репчатый и лук-порей), капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать и обжарить в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая овощам потемнеть.

Прожаренные овощи сложить в большой керамический горшок. Туда же положить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох; влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить.

Заполненный горшок закрыть крышкой и поставить в аэрогриль. Варить 40–45 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции).

Подавать суп-жюльен со сметаной и свежей зеленью.

# Суп с клецками по-малороссийски

*Состав: 2 л мясного бульона, 45 г манной крупы, 1 яйцо, по 3 веточки петрушки и укропа, соль, черный молотый перец и тертый мускатный орех по вкусу.*

В 200 мл кипящего бульона, помешивая, всыпать манную крупу. Затем влить яйцо, посолить и поперчить; добавить тертый мускатный орех и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в плоскую форму и выпекать в течение 15 минут (при температуре 180 °С и средней скорости). Манный пудинг разрезать на небольшие кусочки, положить в оставшийся горячий бульон и посыпать измельченной зеленью.

# Суп луковый по-русски

*Состав: 300 г лука, 2 ст. ложки муки, 4 бульонных кубика, коренья петрушки и сельдерея, лавровый лист, сыр, чеснок, белый хлеб, душистый перец, зелень.*

Лук мелко нарезать. На стриммере (в фольге) обжарить лук в сливочном масле. В каждый из 4 горшочков положить лук, бульонный кубик, влить кипяток, добавить коренья петрушки и сельдерея, лавровый лист, душистый перец и закрыть горшочки крышками.

Томить в аэрогриле в течение 10 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости).

Перед подачей к столу вынуть корешки. В каждую порцию кушанья положить по ломтику белого хлеба. Добавить зелень, 1 ст. ложку тертого сыра, рубленый чеснок.

## Суп куриный с овощами

*Состав: 400 г куриного мяса (с костями), 2 сладких перца, 2 луковицы, 1 небольшой корень сельдерея, 2,5 л воды, 2 моркови, 55 г домашней лапши, 35 г сливочного масла, 2 г молотой корицы, 3 г хмели-сунели, 8 г измельченного укропа, соль по вкусу.*

Куски птицы промыть, положить их в емкость вместе со сливочным маслом и жарить на небольшом огне в течение 20–25 минут. Затем добавить нарезанные лук, морковь, корень сельдерея, сладкие перцы, влить немного воды и посолить. Всыпать хмели-сунели и корицу и тушить 20–25 минут на небольшом огне.

После этого все переложить в специальную посуду, влить оставшуюся воду и варить в аэрогриле 15–17 минут (при температуре 200 °С и высокой скорости), затем всыпать лапшу и варить еще 5 минут.

Перед подачей в суп добавить измельченный укроп.

## Ирландское рагу

*Состав: 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 стакан зеленого горошка, 3–4 зубчика чеснока, 1/2 небольшого кочана капусты, 300 г мяса, 4 сосиски, 200 г готовых (соленых, маринованных, отварных) грибов, 3 ст. ложки кетчупа, лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.*

Мясо промыть и, срезав с него сухожилия, измельчить небольшими кусочками. Уложить на дно четырех порционных горшочков. Туда же положить измельченные грибы, кетчуп и специи.

Все овощи почистить. Картофель, сладкий перец и лук нарезать кубиками, морковь – кружочками, чеснок измельчить. Разложить овощи по горшочкам поровну.

Воду довести до кипения и посолить. Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Влить соленый кипяток, закрыть горшочки крышками.

Готовить кушанье 25 минут (при высоких температуре и скорости обдува), затем 15 минут – при средних значениях характеристик.

Потом добавить нарезанные кружочками сосиски, горошек, перемешать, посыпать зеленью и томить еще 5—10 минут до готовности.

# Суп из куриных потрохов

*Состав: 500 г потрохов (сердечки, желудки, шейки без кожи), 4 луковицы, 2 помидора, 3 ст. ложки кетчупа, 1/2 стакана риса, специи, масло, соль, зелень, сметана.*

Рис хорошо промыть и залить холодной водой. Потроха промыть, залить водой, посолить и отварить до полуготовности (бульон не выливать!). Тем временем ошпарить помидоры кипятком и снять с них кожицу.

Вынуть потроха из бульона, нарезать мелкими кусочками. Из шеек удалить косточки.

Лук почистить, мелко нарезать и обжарить на масле до светло-золотистого цвета. Добавить туда потроха и нарезанные кубиками помидоры. Потушить все вместе 10–15 минут, добавить кетчуп и нагретый до кипения бульон, в котором варились потроха.

Перелить все в горшочек, добавить специи и замоченный рис. Готовить суп в аэрогриле 30 минут (при средних значениях характеристик).

Готовый суп хорошо подать с зеленью и сметаной.

# Куриный суп быстрого приготовления

*Состав: 4 порционных кусочка курицы (примерно по 100 г), 1 крупная головка репчатого лука, 2 средние моркови, 4 картофелины, 4 лавровых листа, зелень сельдерея, вода, укроп, черный перец горошком, соль по вкусу.*

Лук, картофель и морковь мелко нарезать. Зелень нарубить.

Приготовить 4 горшочка. В каждый положить по кусочку курицы и равномерно разложить овощи. Добавить по 1 лавровому листу, по 3 горошины перца и зелень. Посолить по вкусу.

Горшочки залить (по плечики) водой, закрыть крышками и поставить на низкую решетку в прогретый аэрогриль. Готовить 30 минут (при температуре 260 °С и средней скорости).

При подаче посыпать рубленым чесноком и мелко нарезанной зеленью.

## Суп с индейкой

*Состав: 150 г грудки индейки, 50 г моркови, 10 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 200 г кислых яблок, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка рубленой петрушки, острый соевый соус, соль, перец.*

Грудку индейки натереть солью, перцем и смазать маслом. После этого запечь мясо в аэрогриле, на верхней решетке, в течение 15 минут (при температуре 205 °С и средней скорости).

Нарезать мясо полосками. Морковь и яблоки измельчить кубиками. Лук и чеснок порубить. Выложить фрукты и овощи в горшочек, влить кипяток, чтобы он слегка прикрывал содержимое. Готовить 25 минут на нижней решетке (при температуре 260 °С и высокой скорости).

Из протушенных продуктов сделать пюре, разбавить его кипяченой водой до густоты супа и потомить еще 5 минут. Приправить суп солью, перцем и соевым соусом.

Положить индейку, петрушку и подавать.

# Суп куриный с белыми грибами

*Состав: 500 г курицы, 300 г свежих белых грибов, 1,5 л воды, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 3–4 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 пучок укропа, 3–4 ст. ложки сметаны, соль и перец молотый по вкусу.*

Курицу нарезать порционными кусками. Обжарить их на сковороде в топленом масле до образования золотистой корочки и выложить в большой керамический горшок.

Белые грибы тщательно промыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать и обжарить в оставшемся топленом масле. Добавить нашинкованные морковь и лук и прожарить вместе с грибами. Затем грибы с овощами тоже переложить в горшок. Добавить туда же нарезанный мелкими кубиками картофель, залить горячей водой; поперчить и посолить.

Горшок закрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 30 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции).

Смешать муку со сметаной и яичным желтком. После завершения заданной программы добавить приготовленную смесь в суп и поварить его еще 10–15 минут (при тех же параметрах).

Подавать кушанье с гренками из белого хлеба.

# Рыбный суп с рисом

*Состав: 500 г филе судака, 1 морковь, 2 луковицы, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки растительного масла, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

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, всыпать рис и залить горячую подсоленную воду.

Горшок закрыть крышкой и поместить в аэрогриль. Готовить 35–40 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции).

За 10 минут до окончания приготовления в суп добавить измельченную зелень, пряности и мелко нарубленный чеснок.

## Уха по-крестьянски

*Состав: 4 порционных куска рыбы (кета, морской окунь, скумбрия, форель) или несколько чищенных небольших целых рыбок (плотва, лещ, окунь), 2 моркови, 1 луковица, 2–3 картофелины, укроп, соль, специи.*

Лук, морковь и картофель нарезать, зелень порубить. В каждый из 3 порционных горшочков положить рыбу. Равномерно распределить овощи; добавить зелень, соль и специи.

Залить горшочки горячей водой (по плечики) и закрыть крышками. Готовить в аэрогриле на нижней решетке 20 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости).

# Рыбная похлебка по-уральски

*Состав: 400 г филе окуня, 50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 картофелины, 1 1/2 ст. ложки свиного топленого сала, 1,5 л воды, 1 пучок зелени петрушки (с корешками), соль по вкусу.*

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 тоже почистить и нарезать мелкими кубиками.

Вымоченные грибы нарезать кусочками и выложить в большой керамический горшок. Туда же положить картофель, обжаренные овощи и нарезанную небольшими кусочками рыбу. Залить продукты горячей водой, в которой вымачивались грибы.

Горшок закрыть крышкой и поставить в аэрогриль. Готовить 35–40 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

За 15 минут до окончания приготовления положить в суп пучок петрушки.

## Суп рыбный со свеклой

*Состав: 400 г филе морского окуня, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,3 л воды, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.*

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

Морковь, петрушку и лук обжарить в сливочном масле. Свеклу потушить под крышкой с небольшим количеством воды и 1 ст. ложкой уксуса. В керамический горшок положить рыбу и подготовленные овощи; залить их горячей водой и посолить. Горшок закрыть крышкой и поставить в аэрогриль. Готовить 30–35 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции). Подавать суп со свежей зеленью.

# Борщ

*Состав: 250 г говядины, 250 г свинины, 1,6 л воды, 1 свекла, 300 г белокочанной капусты, 1–2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки топленого масла, по 1 пучку петрушки и укропа, 5–6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Овощи почистить и нарезать соломкой.

На горячую сковороду положить 2 ст. ложки масла и обжарить в нем свеклу. Затем добавить томатную пасту, перемешать, влить немного горячей воды и потушить под крышкой 10–15 минут.

Отдельно на оставшемся масле обжарить морковь и лук. Очищенный картофель и капусту нашинковать соломкой.

Мясо тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и уложить в 3 порционных горшочка. Равномерно разложить по ним все подготовленные овощи, влить горячую воду и посолить.

Горшочки накрыть крышками и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить 45–50 минут (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции). За 7–10 минут до окончания приготовления в борщ добавить толченый чеснок и пряности.

Подавать кушанье в горшочках, со свежей рубленой зеле-

НЬЮ И СМЕТАНОЙ.

# Суп грибной с курицей

*Состав: 300 г курицы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 сладких красных перца, 200 г белых свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 50 мл сухого белого вина, 3–4 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1,2–1,5 л воды, соль по вкусу.*

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать.

Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить в топленом масле до образования румяной корочки. Затем положить туда же предварительно очищенные и нашинкованные лук и морковь. Обжарить овощи вместе с мясом.

Подготовленные продукты переложить в эмалированную кастрюлю (или керамический горшок). Добавить нашинкованные грибы, сладкий перец, муку, смешанную с томатной пастой, и соль. Влить горячую воду и вино.

Кастрюлю (или горшок) накрыть, поставить в аэрогриль на нижнюю решетку. Варить суп (при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции) в течение 40–45 минут. За 7–10 минут до окончания приготовления в суп положить пряности.

Подавать кушанье со сметаной и свежей зеленью.

# Суп овощной со сладким перцем

*Состав: 5 сладких перцев, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 яйца, 2 л воды, 30 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Почищенный мелко нарубленный лук прогреть с растительным маслом в аэрогриле в течение 6 минут (при температуре 200 °С и средней скорости вентиляции).

Помидоры помыть, обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть измельчить и варить, пока масса не загустеет. Сладкие перцы промыть, семена удалить, мякоть нарезать соломкой. Соединить их с остальными овощами, залить кипящей водой и посолить. Варить в аэрогриле (при температуре 260 °С и средней скорости вентиляции) в течение 20 минут.

Яйца хорошо взбить. Заправить ими суп, дать ему немного постоять и подать на стол.

## Супчик «Дачный»

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

Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками. Сложить их в кастрюльку, залить крутым кипятком и посолить.

Поставить овощи в аэрогриль на 25–30 минут (при температуре 260 °С и средней скорости).

# 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.