

ваш домашний повар



АЭРОГРИЛЬ

1000 *чудо-рецептов*



Сергей Павлович Кашин
Аэрогриль. 1000 чудо-рецептов
Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6371323

Аэрогриль. 1000 чудо-рецептов / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ классик;

Москва; 2013

ISBN 978-5-386-06260-6

Аннотация

Аэрогриль – это поистине чудо-помощник на нашей кухне. С его помощью без особого труда вы сможете сварить суп и кашу, поджарить мясо или рыбу, приготовить овощи, испечь пирог и даже ароматный хлеб. В нашей книге вы найдете множество рецептов самых разных блюд из мяса, рыбы, овощей и грибов, которые конечно же придутся вам по вкусу. Желаем всем приятного аппетита.

Содержание

Рецепты блюд из мяса	6
Закуски	6
Бутерброды с колбасой и баклажаном	7
Бутерброды с ветчиной и кетчупом	8
Бутерброды с курицей и сыром	8
Бутерброды с телятиной и плавленым сыром	9
Бутерброды с говяжьей печенью и помидором	10
Бутерброды с салями и сыром	11
Бутерброды с копченой курицей	11
Булочки с сыром и колбасой	12
Булочки с курицей и сыром	13
Булочки с беконом	14
Сосиски с сыром и яйцами	14
Колбаса с кабачками	15
Ветчина в сухарях	16
Колбаса с сыром	17
Пицца	18
Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем	18
Пицца с колбасой, беконом и грибами	19
Пицца с сосисками и овощами	20

Пицца «Ассорти»	21
Пицца с копченой курицей и острым соусом	22
Пицца с копченой курицей и овощами	23
Пицца с говядиной и винным соусом	24
Пицца с говяжьим фаршем и шампиньонами	25
Пицца с вареной говядиной и сосисками	26
Пицца с копченой колбасой и тушеной печеню	27
Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами	28
Пицца с вареной курицей и колбасным сыром	29
Первые блюда	30
Куриный суп с картофелем	30
Куриный суп с рисом и томатом	31
Куриный суп с вермишелью	32
Куриный суп с горохом	32
Куриный суп с болгарским перцем	33
Куриный суп с фасолью	34
Куриный суп со стручковой фасолью	35
Куриный суп с картофелем и цветной капустой	36
Куриный суп с гречневой крупой	37
Куриный суп с фрикадельками	38

Куриный суп с зеленым горошком	39
Куриный суп с вермишелью и сыром	40
Куриный суп-лапша	41
Суп из телятины с брокколи	41
Острый суп из говядины с рисом	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Составитель Сергей Павлович Кашин

Аэрогриль. 1000 чудо-рецептов

Рецепты блюд из мяса



Закуски

Бутерброды с сосисками и зеленым горошком

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сосиски, 50 г консервиро-

ванного зеленого горошка, 50 г сметаны.

Способ приготовления

Сосиски разрезать вдоль пополам. Ломтики хлеба смазать сметаной, выложить сверху сосиски.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3–5 минут. При подаче к столу украсить зеленым горошком.

Бутерброды с колбасой и баклажаном

Ингредиенты

4–6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г вареной колбасы, 1 баклажан, 4–6 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть. Баклажан вымыть, нарезать кружочками, посолить. Колбасу нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба, сверху выложить баклажаны.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 ми-

нут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с ветчиной и кетчупом

Ингредиенты

5–6 ломтиков батона, 100 г ветчины, 2 ст. л. кетчупа, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики батона смазать маслом, положить на них ветчину. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

При подаче к столу полить кетчупом.

Бутерброды с курицей и сыром

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г вареного мяса курицы,

50 г сыра (любого), 50 г майонеза.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, положить мясо, посыпать тертым сыром. Бутерброды выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 250 °C и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с телятиной и плавленым сыром

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г отварной телятины, 50 г плавленого сыра, 50 г сметаны, перец.

Способ приготовления

Телятину нарезать тонкими ломтиками, поперчить. Сыр нарезать кусочками.

Ломтики хлеба смазать сметаной, сверху положить ломтики телятины и кусочки сыра.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Бутерброды с говяжьей печенью и помидором

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г вареной говяжьей печени, 1 помидор, перец.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Печень нарезать ломтиками, положить на хлеб.

Посыпать перцем, сверху положить кружочки помидора.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с салями и сыром

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г салями, 50 г сыра (любого), 4 веточки петрушки.

Способ приготовления

Колбасу и сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть.

На хлеб положить сначала ломтик колбасы, затем сыра.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с копченой курицей

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г мяса копченой кури-

цы, 1 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезать ломтиками. Майонез смешать с перцем и смазать им хлеб. Мясо выложить на хлеб.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Булочки с сыром и колбасой

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г сыра (любого), 100 г вареной колбасы, 30 мл кетчупа.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Колбасу нарезать кубиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить сыр и колбасу.

Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 ми-

нут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Булочки с курицей и сыром

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г жареного мяса курицы, 100 г сыра (любого), 2 веточки кинзы.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть. Сыр и мясо нарезать ломтиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить мясо и сыр. Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками кинзы.

Булочки с беконом

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 50 г сыра, 50 г майонеза.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Бекон нарезать ломтиками. Сыр смешать с майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить бекон и приготовленную смесь. Булочки выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 5–7 минут.

Сосиски с сыром и яйцами

Ингредиенты

5–6 сосисок, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 огурца, 2 ч. л. муки, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром, смазать полученной массой сосиски. Огурцы вымыть и нарезать кружочками.

Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать при температуре 205 °С и средней скорости вентилятора в течение 4 минут.

При подаче к столу оформить кружочками огурцов.

Колбаса с кабачками

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 2 ч. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и рубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом

форму, сверху положить колбасу, посолить и запекать при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора в течение 7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина в сухарях

Ингредиенты

300 г ветчины, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. кетчупа.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть каждый во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора в течение 2 минут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Колбаса с сыром

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом форму, положить сверху ломтики сыра, запекать при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора в течение 2 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого ломтика кружочек помидора, смазать майонезом.

Пицца

Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г куриной ветчины, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 яйцо, 1 помидор, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими дольками.

Ветчину нарезать небольшими ломтиками.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца взбить с сыром.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, ветчину и помидор.

Полить яично-сырной смесью, посыпать зеленым луком, выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре

260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с колбасой, беконом и грибами

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 150 г копченой колбасы, 150 г маринованных грибов (любых), 1 луковица, 100 г бекона, 150 г брынзы, 2 ст. л. кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, перец.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Грибы, бекон и колбасу нарезать небольшими ломтиками. Брынзу натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На основу выложить колбасу, грибы, бекон, сыр. Изделие смазать кетчупом, поперчить, посыпать луком и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с сосисками и овощами

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 4 сосиски, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке.

Сладкий перец нарезать полосками.

Помидор вымыть и нарезать тонкими дольками. Сосиски нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить сладкий перец, сосиски и помидор. Посыпать сыром и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца «Ассорти»

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 2 копченые сардельки, 100 г копченой колбасы, 100 г вареной колбасы, 100 г ветчины, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 2–3 веточки базилика, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Сардельки, колбасу и ветчину мелко нарезать. Зелень базилика и укропа вымыть, нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, колбасные изделия и помидоры, смазать майонезом, посыпать сыром и зеленью базилика.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Пицца с копченой курицей и острым соусом

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 300 г мяса копченой курицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка базилика, $\frac{1}{2}$ ч. л. красного молотого перца.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень базилика вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса смешать чеснок, лук, помидоры, лимонный сок, кетчуп и красный перец. Основу для пиццы полить соусом.

Сверху выложить мясо и сыр, посыпать зеленью базилика.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с копченой курицей и овощами

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г мяса копченой курицы, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра, 2 помидора, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления

Сыр и курицу нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, мясо, сыр и помидоры, посыпать зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с говядиной и винным соусом

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 250 г жареной говядины, 5–6 стрелок чеснока, 150 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. сухого виноградного вина, 1 ст. л. кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке, чесночные стрелки измельчить и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса смешать чесночные стрелки, лук, помидоры, вино и кетчуп.

Основу для пиццы полить соусом.

Сверху выложить мясо и сыр, посыпать зеленью петрушки.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при

температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с говяжьим фаршем и шампиньонами

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г тушеного говяжьего фарша, 100 г маринованных шампиньонов, 2 помидора, 50 г маслин, 2 ст. л. кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками, маслины – кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить говяжий фарш, помидоры, грибы, маслины и зелень петрушки.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с вареной говядиной и сосисками

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г вареной говядины, 3 сосиски, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.

Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Сосиски и мясо нарезать небольшими ломтиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, сосиски, мясо и помидор.

Посыпать сыром и тщательно промытой зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с копченой колбасой и тушеной печенью

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г копченой колбасы, 150 г тушеной куриной печени, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать полосками. Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Колбасу нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить перец, колбасу, печень и помидор. Посыпать сыром и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 250 г салями, 150 г маринованных шампиньонов, 100 г буженины, 150 г сыра (любого), 2 ст. л. кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, перец.

Способ приготовления

Грибы, салями и буженину нарезать небольшими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Основу для пиццы смазать кетчупом, поперчить, посыпать зеленью укропа, сверху выложить салями, грибы, буженину, сыр.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с вареной курицей и колбасным сыром

Ингредиенты

1 основа для пиццы, 200 г филе вареной курицы, 1 стручок болгарского перца, 200 г колбасного сыра, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления

Сыр и филе курицы нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, филе курицы, сыр и помидоры, посыпать зеленым луком.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 12–15 минут.

Первые блюда

Куриный суп с картофелем

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 5 картофелин, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Филе курицы нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 10 минут при том же режиме.

Куриный суп с рисом и томатом

Ингредиенты

300 г куриных крылышек, 5 картофелин, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, 5 г красного молотого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Крылышки промыть, выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить томатную пасту, жарить еще 4–5 минут при том же режиме.

Крылышки переложить в горшочек с кипящей водой, добавить картофель, рис и лавровый лист.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

Куриный суп с вермишелью

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить макаронные изделия.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с горохом

Ингредиенты

100 г гороха, 300 г филе вареной курицы, 2 морковки, 1

луковица, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченный горох положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Добавить нарезанное филе, морковь, лук, варить еще 15 минут при том же режиме, посолить, поперчить. Варить еще 10 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриный суп с болгарским перцем

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 3 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящим бульоном, добавить картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с фасолью

Ингредиенты

300 г филе куриной грудки, 3 картофелины, 150 г консервированной фасоли в томатном соусе, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе

промыть, мелко нарезать. Кипящую воду налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить мясо.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить картофель, посолить, варить еще 15 минут при том же режиме. Добавить фасоль, лавровый лист, варить 5–7 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп со стручковой фасолью

Ингредиенты

100 г замороженной стручковой фа соли, 400 г куриных крылышек, 2 картофелины, 2 морковки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Куриные крылышки промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Добавить картофель и морковь, варить еще 15 минут при том же режиме. Посолить, поперчить, добавить фасоль, варить еще 10

минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 3 картофелины, 1 морковь, 150 г замороженной цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе курицы аккуратно нарезать ломтиками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, цветную капусту и морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с гречневой крупой

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 50 г гречневой крупы, 2 картофелины, 1 ч. л. сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе курицы нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и укроп.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить гречневую крупу, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 20 минут при том же режиме.

Куриный суп с фрикадельками

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, обжаривать в оливковом масле в течение 3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, фрикадельки.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 10 минут при том же режиме.

Куриный суп с зеленым горошком

Ингредиенты

500 г филе курицы, 150 г замороженного зеленого горошка, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить в горшочек с разогретым сливочным маслом, добавить лук, жарить в течение 5–7 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящей водой, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Добавить зеленый горошек, варить еще 10–15 минут при

том же режиме.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Куриный суп с вермишелью и сыром

Ингредиенты

300 г филе вареной курицы, 2 л куриного бульона, 150 г вермишели, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в горшочек, обжаривать в оливковом масле в течение 3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Сыр натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, положить вермишель, мясо.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Посолить, поперчить, варить еще 3–5 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать сыром.

Куриный суп-лапша

Ингредиенты

1 $\frac{1}{2}$ л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г домашней лапши, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из телятины с брокколи

Ингредиенты

300 г телятины, 150 г замороженной брокколи, 3 карто-

фелины, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Телятину промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Острый суп из говядины с рисом

Ингредиенты

200 г говядины, 3 картофелины, 50 г риса, 20 мл растительного масла, 20 мл соуса чили, 5–7 чесночных стрелок, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Чесночные стрелки вымыть, измельчить.

Говядину промыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в растительном масле 5–7 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, посолить, поперчить, добавить чесночные стрелки, соус, жарить еще 3 минуты при том же режиме.

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.