

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](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 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

## **Бутерброды с телятиной и плавленным 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 1/2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г домашней лапши, 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.