

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	6
Бутерброды с ветчиной и кетчупом	7
Бутерброды с курицей и сыром	7
Бутерброды с телятиной и плавленым сыром	7
Бутерброды с говяжьей печенью и помидором	8
Бутерброды с салями и сыром	8
Бутерброды с копченой курицей	8
Булочки с сыром и колбасой	9
Булочки с курицей и сыром	9
Булочки с беконом	9
Сосиски с сыром и яйцами	10
Колбаса с кабачками	10
Ветчина в сухарях	10
Колбаса с сыром	11
Пицца	12
Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем	12
Пицца с колбасой, беконом и грибами	12
Пицца с сосисками и овощами	13
Пицца «Ассорти»	13
Пицца с копченой курицей и острым соусом	14
Пицца с копченой курицей и овощами	14
Пицца с говядиной и винным соусом	14
Пицца с говяжьим фаршем и шампиньонами	15
Пицца с вареной говядиной и сосисками	15
Пицца с копченой колбасой и тушеной печенью	16
Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами	16
Пицца с вареной курицей и колбасным сыром	16
Первые блюда	18
Куриный суп с картофелем	18
Куриный суп с рисом и томатом	18
Куриный суп с вермишелью	19
Куриный суп с горохом	19
Куриный суп с болгарским перцем	19
Куриный суп с фасолью	20
Куриный суп со стручковой фасолью	20
Куриный суп с картофелем и цветной капустой	21
Куриный суп с гречневой крупой	21
Куриный суп с фрикадельками	21
Куриный суп с зеленым горошком	22
Куриный суп с вермишелью и сыром	22
Куриный суп-лапша	23
Суп из телятины с брокколи	23
Острый суп из говядины с рисом	24

Суп из говядины с фрикадельками	24
Суп из говяжьего языка	24
Суп из говяжьей печени с горохом	25
Суп из говяжьих почек с плавленым сыром	25
Суп из баранины по-узбекски	26
Суп из баранины с черносливом и рисом	26
Суп из баранины с нутом	27
Суп из колбасы и шампиньонов	27
Мясной суп-пюре с картофелем	27
Простые щи из говядины	28
Щи на говяжьем бульоне с квашеной капустой	28
Щи из куриных крылышек со щавелем	29
Щи на курином бульоне с сосисками	29
Щи с тушенкой	30
Традиционный борщ	30
Борщ «Любительский»	31
Блюда из яиц	32
Омлет с сосисками и сыром	32
Омлет с колбасой и кабачками	32
Блюда из круп и макаронных изделий	33
Рисовая каша с грибами на мясном бульоне	33
Запеканка из вермишели с ветчиной	33
Вторые блюда	34
Шашлык из свинины	34
Шашлык из свинины со шпиком	34
Шашлык из свинины по-украински	35
Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски	35
Шашлык из свинины по-французски	35
Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца	36
Шашлык из свинины и шампиньонов	36
Шашлык из свиных ребрышек	37
Шашлык из говядины с лимоном	37
Шашлык из говядины по-гречески	38
Шашлык из жирной говядины	38
Шашлык из говядины и овощей	38
Шашлык из говядины и молодого картофеля	39
Шашлык из говядины по-казахски	39
Шашлык из баранины с цуккини	40
Шашлык из бараньих ребрышек	40
Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты	40
Шашлык из баранины по-ирански	41
Шашлык из баранины по-кандагарски	41
Шашлык из баранины по-алжирски	42
Шашлык из рубленой баранины	42
Шашлык из говяжьей печени по-узбекски	42
Шашлык из сарделек с овощами	43
Шашлык из куриных окорочков	43
Шашлык из филе курицы с кабачками	44

Жаркое из свинины	44
Жаркое из свинины в тесте	44
Запеканка из окорока с баклажанами и сыром	45
Свинина, запеченная с краснокочанной капустой	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

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 консервированного 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 минут.

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 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 курицы, 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 минут.

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 нарубить.

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, обвалить 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 фасоли, 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 картофелины, 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.

Залить кипящей водой, добавить картофель и рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

Суп из говядины с фрикадельками

Ингредиенты

1 ¹/₂ л говяжьего бульона, 250 г говяжьего фарша, 2 картофелины, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Из фарша сформовать фрикадельки. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить фрикадельки, картофель, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты

300 г говяжьего языка, 3 картофелины, 1 морковь, 30 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с разогретым растительным маслом.

Обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Подготовленный говяжий язык промыть, мелко нарезать, положить в горшочек, залить кипящей водой, добавить картофель, морковь, рис и корень петрушки.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

Положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьей печени с горохом

Ингредиенты

100 г гороха, 200 г говяжьей печени, 3 картофелины, 1 морковка, перец, соль.

Способ приготовления

Говяжью печень промыть. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Предварительно замоченный горох положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре не ниже 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут.

Добавить говяжью печень, картофель, морковь, варить еще 20 минут при том же режиме.

Посолить, поперчить, варить еще 5 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Суп из говяжьих почек с плавленым сыром

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 300 г говяжьих почек, 100 г плавленого сыра, 3 картофелины, 1 морковка, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленные говяжьи почки промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить тертый плавленый сыр, кар-

тофель, морковь, говяжьи почки, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из баранины по-узбекски

Ингредиенты

2 л мясного бульона, 200 г вареной баранины, 100 г алычи, 3 картофелины, 50 г риса, 40 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым оливковым маслом, добавить алычу и мясо, обжаривать в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящим бульоном, положить картофель, морковь и рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Посолить, поперчить, варить еще 10–15 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из баранины с черносливом и рисом

Ингредиенты

500 г баранины, 150 г чернослива, 100 г риса, 2 луковицы, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления

Чернослив промыть и обдать кипятком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут.

Добавить рис, чернослив, лук, варить в течение 15 минут при том же режиме, положить лавровый лист, приправу, посолить, поперчить.

Варить 10–15 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Суп из баранины с нутом

Ингредиенты

2 л бульона из баранины, 50 г нута, 1 картофелина, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 ст. л. сушеной зелени, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в форму, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Кипящий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, положить предварительно замоченный нут.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 45 минут. Добавить томатную пасту, лук, сушеную зелень и картофель, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

Суп из колбасы и шампиньонов

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 150 г шампиньонов, 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Колбасу нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В горшочек налить кипящую воду, добавить картофель и грибы.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Положить колбасу, посолить, варить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу добавить зелень.

Мясной суп-пюре с картофелем

Ингредиенты

1 л мясного бульона, 200 г вареного мяса (любого), 2 картофелины, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и мясо, посолить.

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

Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, варить 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Простые щи из говядины

Ингредиенты

400 г говядины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

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

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить томатную пасту, мясо, варить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи на говяжьем бульоне с квашеной капустой

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Лук и морковь выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить 1 ст. л. томатной пасты, тушить 3 минуты при температуре 210 °С и низкой скорости вентилятора.

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

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

Положить лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту.

Варить 15 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи из куриных крылышек со щавелем

Ингредиенты

400 г куриных крылышек, 200 г белокочанной капусты, 100 г щавеля, 2 картофелины, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Куриные крылышки промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Добавить капусту, варить 10 минут при том же режиме, положить картофель, посолить, варить еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора, добавить щавель, варить еще 5 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи на курином бульоне с сосисками

Ингредиенты

1 1/2 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г сосисок, 2 картофелины, 2 морковки, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Сосиски нарезать кружочками.

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

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Положить картофель и морковь, варить еще 20 минут при том же режиме.

Добавить сосиски и томатную пасту, варить 10 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с тушенкой

Ингредиенты

400 г говяжьей тушенки, 200 г квашеной капусты, 2 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму, обжаривать в растительном масле вместе с морковью в течение 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Воду довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и капусту, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить тушенку, томатную пасту, лук, морковь, варить еще 15 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Традиционный борщ

Ингредиенты

400 г говядины с косточкой, 300 г свинины, 2 свеклы, 3 морковки, 4 картофелины, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 3 помидора, 200 г белокочанной капусты, 100 г квашеной капусты, 1 ч. л. сушеной зелени укропа, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, размять. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Шпик мелко нарезать, выложить в форму, добавить свеклу, морковь, болгарский перец, лук, корень петрушки, обжаривать 7 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа, добавить томатное пюре, жарить еще 3 минуты при том же режиме, влить немного воды, тушить 5 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

Мясо промыть, нарубить, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 1 час. Мясо вынуть, отделить от костей.

В бульон положить свежую и квашеную капусту, варить 15–20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить картофель, овощную смесь, мясо, лавровый лист.

Варить еще 20 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Борщ «Любительский»

Ингредиенты

2,5 л мясного бульона, 300 г вареной говядины, 4 копченые сардельки, 100 г копченой говядины, 150 г филе вареной курицы, 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 3 картофелины, 60 г томатной пасты, 30 мл оливкового масла, 100 г сметаны, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать.

Вареную и копченую говядину, филе курицы и сардельки нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить в форму с разогретым оливковым маслом, посолить, поперчить, тушить 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Кипящий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, тушеную овощную смесь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Положить мясо и сардельки, томатную пасту, варить еще 5 минут при том же режиме.

Добавить приправу, перец, соль, лавровый лист, варить 10 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Блюда из яиц

Омлет с сосисками и сыром

Ингредиенты

6 яиц, 5–6 сосисок, 100 г сыра (любого), 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. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить яичной смесью, запекать при температуре 205 °С и при средней скорости вентилятора в течение 4 минут, затем выложить на блюдо, оформить кружочками огурцов.

Омлет с колбасой и кабачками

Ингредиенты

100 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 5 яиц, 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 нарубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу, полить взбитыми яйцами, посолить и запекать при температуре 230 °С и при средней скорости вентилятора в течение 7 минут.

Омлет выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Блюда из круп и макаронных изделий

Рисовая каша с грибами на мясном бульоне

Ингредиенты

150 г риса, 450 мл мясного бульона, 50 г маринованных грибов (любых), 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Рис выложить в горшочек, залить горячим бульоном, готовить в течение 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить грибы и сливочное масло, довести до готовности в течение 15 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Запеканка из вермишели с ветчиной

Ингредиенты

100 г вермишели, 5–8 ломтиков ветчины, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 ч. л. приправы, соль.

Способ приготовления

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Яйца взбить с приправой и солью.

Вермишель выложить в смазанную оливковым маслом форму, сверху положить ветчину, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями. Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10–15 минут.

Вторые блюда

Шашлык из свинины

Ингредиенты

500 г свинины, 100 мл белого вина, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смешать с луком, полить вином и лимонным соком, оставить на 30 минут.

Куски мяса, кольца лука и кружочки помидоров вперемешку нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

Шашлык из свинины со шпиком

Ингредиенты

400 г свинины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Воду ($\frac{1}{2}$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо и шпик залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–35 минут. При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Шашлык из свинины по-украински

Ингредиенты

500 г свинины, 100 г шпика, 300 г ржаного хлеба, 3 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, полить лимонным соком, оставить на 20 минут.

Шпик и хлеб нарезать тонкими ломтиками.

Мясо, шпик и хлеб плотно нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 10–15 минут.

Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски

Ингредиенты

500 г свинины, 10 стручков сладкого перца, 5 мелких кукурузных початков, 100 мл красного вина, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. кетчупа, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 20 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками.

Кукурузные початки разрезать пополам.

Мясо, болгарский перец и кукурузные початки нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Шашлык из свинины по-французски

Ингредиенты

1 кг свинины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками.

Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус.

Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса и шпик нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем полить маринадом и жарить еще 20 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца

Ингредиенты

1 кг свинины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла.

Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса попеременно с болгарским перцем, луком и яблоками нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, полить оставшимся растительным маслом, жарить при том же режиме еще 10–15 минут.

Шашлык из свинины и шампиньонов

Ингредиенты

1 кг свинины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца.

Грибы промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семя, нарезать кольцами.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса попеременно с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов нанизать на шампуры, сбрызнуть растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свиных ребрышек

Ингредиенты

500 г свиных ребрышек, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Горький перец вымыть и мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить на противень и жарить в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут.

Ребрышки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Шашлык из говядины с лимоном

Ингредиенты

500 г говядины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить.

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным с имбирем и лимонной цедрой, оставить на 35–40 минут.

Мясо и кружки лимона нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 30 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из говядины по-гречески

Ингредиенты

400 г говядины, 50 мл мясного бульона, 100 г маслин, 2 лайма, 1 пучок кинзы, 1 ч. л. карри, перец, соль.

Способ приготовления

Лайм вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать кинзой, залить бульоном, смешанным с карри, оставить на 45 минут.

Мясо и кружочки лайма нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, затем еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Подать к столу на блюде, украшенном маслинами.

Шашлык из жирной говядины

Ингредиенты

1 кг жирной говядины, 2 луковицы, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусками по 30–40 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить.

Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо посолить и поперчить, нанизать на шампуры вместе с луком, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из говядины и овощей

Ингредиенты

300 г говядины, 100 г цветной капусты, 100 г кабачков, 1 морковка, 3 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Капусту вымыть, разделить на соцветия.

Кабачки вымыть, нарезать кружочками.

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо, кабачки, морковь и цветную капусту нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, затем еще 15 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу полить кетчупом.

Шашлык из говядины и молодого картофеля

Ингредиенты

1 кг говядины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 100 мл сухого белого вина, 2 морковки, перец, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца.

Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать лук кольцами, морковь и картофель – кружочками. Кусочки мяса попеременно с кольцами лука, кружками картофеля и моркови нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 25 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из говядины по-казахски

Ингредиенты

1 кг говядины, 100 г бараньего сала, 2 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока.

Оставить в прохладном месте на **2 часа**.

Сало аккуратно нарезать тонкими ломтиками.

Обернуть каждый кусок мяса ломтиком сала, нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 25 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из баранины с цукини

Ингредиенты

400 г баранины, 2 цукини, 1 яйцо, 1 пучок укропа, $\frac{1}{2}$ пучка кинзы, 100 г консервированного зеленого горошка, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, нанизать на шампуры вместе с цукини, посолить, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем поперчить, смазать взбитым яйцом и жарить еще 15 минут при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и украсить зеленым горошком.

Шашлык из бараньих ребрышек

Ингредиенты

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты

Ингредиенты

400 г охотничьих колбасок, 300 г цветной капусты, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Колбаски очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, посолить, поперчить.

Колбаски и цветную капусту нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Шашлык из баранины по-ирански

Ингредиенты

500 г баранины, 2 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, нанизать на шампуры вместе с луком, полить растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать мукой, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Смазать томатной пастой, посыпать зеленью, жарить еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из баранины по-кандагарски

Ингредиенты

500 г баранины, 5 луковиц, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 пучок кинзы, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, перемешать и оставить в прохладном месте на 3 часа.

Куски мяса, кольца лука и кружки лимона нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу украсить веточками кинзы.

Шашлык из баранины по-алжирски

Ингредиенты

500 г баранины, 4 луковицы, 3 банана (недозрелых), 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 3 часа.

Маринованные куски мяса нанизать на шампуры вместе с бананами, сбрызнуть растительным маслом и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Шашлык из рубленой баранины

Ингредиенты

500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 ст. л. винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать.

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с салом и оставить на 2 часа.

Из фарша сформовать колбаски, нанизать их на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, сбрызнуть винным уксусом, жарить еще 10 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Шашлык из говяжьей печени по-узбекски

Ингредиенты

300 г говяжьей печени, 2–3 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и нанизать на шампуры вместе с репчатым луком, айвой, тыквой и морковью. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из сарделек с овощами

Ингредиенты

400 г сарделек, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 1 цукини, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сардельки очистить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, варить до полуготовности.

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена и крупно нарезать.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Сардельки, цукини, болгарский перец и картофель нанизать на шампуры, посолить, поперчить, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

Шашлык из куриных окорочков

Ингредиенты

1 кг куриных окорочков, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 30 г горчицы, 100 мл растительного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Окорочка промыть.

Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту, горчицу, растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 5 минут.

Затем дать соусу остыть и опустить в него окорочка.

Оставить в прохладном месте на 1 час, затем нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, полить соусом, жарить еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из филе курицы с кабачками

Ингредиенты

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 150 г тертого сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Кабачки вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, нанизать на шампуры вместе с луком и кабачками, посолить и поперчить. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Жаркое из свинины

Ингредиенты

400 г свинины, 50 г свиного сала, 2 ст. л. майонеза, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать салом, посолить, поперчить, смазать майонезом.

Мясо выложить на решетку и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут, затем полить лимонным соком и жарить при том же режиме еще 10 минут.

Жаркое из свинины в тесте

Ингредиенты

500 г свинины, 200 г муки, 3 яйца, 1 ст. л. свиного жира, 50 г панировочных сухарей, 3 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды приготовить жидкое тесто.

Мясо промыть, поперчить, опустить в тесто, выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу смазать майонезом.

Запеканка из окорока с баклажанами и сыром

Ингредиенты

300 г окорока, 3 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, лук, посолить, поперчить, посыпать сыром.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и чесноком.

Свинина, запеченная с краснокочанной капустой

Ингредиенты

500 г свинины, 400 г краснокочанной капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 4 яйца, 20 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать.

Мясо и лук выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить капусту, картофель, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут, затем при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора 15–20 минут.

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.