



Екатерина Васильевна Животовская
Блюда из аэрогриля
Серия «Слишком полезно не бывает!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3850615
Блюда из аэрогриля / Е. В. Животовская: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03824-3

Аннотация

Горячие бутерброды, закуски, пицца, птица-гриль, жаркое, тушеные блюда, супы в горшочках, пироги, торты, десерты и даже глинтвейны – все это можно приготовить в аэрогриле. На страницах данной книги собраны лучшие опробованные рецепты для аэрогриля, воспользовавшись которыми, вы порадуете родных и близких вкусной и полезной едой.

Содержание

Введение	4
Горячие бутерброды, булочки и закуски	5
Пицца	9
Пицца с овощами и грибами	9
Пицца с рыбой и морепродуктами	13
Пицца с мясом	16
Супы в горшочках	20
Вегетарианские супы	20
Супы из рыбы и морепродуктов	28
Мясные супы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Екатерина Васильевна Животовская

Блюда из аэрогриля

Введение

В настоящее время все больше и больше людей стараются придерживаться здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является правильное питание. Аэрогриль – незаменимый помощник в приготовлении не только вкусных, но и полезных блюд, в которых после тепловой обработки сохраняется большая часть витаминов и минеральных веществ. Еда из аэрогриля легко усваивается, содержит минимум холестерина и совсем не содержит канцерогенов. Продукты, жаренные или запеченные в аэрогриле, получаются сочными, с хрустящей корочкой, даже если готовятся без добавления жира.

Аэрогриль может заменить и тостер, и гриль, и коптильню, и фритюрницу, и шашлычницу, и микроволновую печь, и кухонную плиту. При этом он потребляет мало электроэнергии и не занимает много места на кухне. Принцип действия аэрогриля схож с работой конвекционной печи – продукты подвергаются тепловой обработке потоками горячего воздуха, который непрерывно циркулирует благодаря встроенному вентилятору.

В аэрогриле можно приготовить практически любые блюда – закуски, супы, жаркое, гарниры, пироги и торты, десерты, напитки. В продаже есть приборы с функцией горячего и холодного копчения. С их помощью можно коптить рыбу или мясо. В колбе аэрогриля можно сварить суп, кисель, компот и даже приготовить глинтвейн.

Горячие бутерброды, булочки и 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 столовые ложки 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, 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, 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 25 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с грибами

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г жареных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить грибы, посолить, полить сметаной.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Бутерброды с копченой курицей

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г мяса копченой курицы, 1 столовая ложка 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, 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, 2 веточки зелени 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 «Сырные»

Ингредиенты

2 пшеничные булочки, 100 г сыра, 50 г творога, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на терке, смешать с творогом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную смесь, поперчить. Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 7 минут.

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, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 огурца, 2 чайные ложки 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 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени 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 столовые ложки панировочных сухарей, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка 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, 2 помидора, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка 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 овощами и грибами

Пицца «Грибная поляна»

Ингредиенты

Основа для пиццы, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, 1 луковица, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы и лук выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, жарить в течение 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Основу для пиццы смазать майонезом, выложить грибы и лук, посыпать сыром, поперчить.

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

Пицца с баклажанами и цукини

Ингредиенты

Основа для пиццы, 2 баклажана, 1 небольшой цукини, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 столовые ложки кетчупа, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны и цукини вымыть, нарезать кружочками, обжаривать в растительном масле 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить баклажаны, цукини, помидоры.

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

Пицца с корейской морковью и маринованными грибами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г корейской моркови, 300 г маринованных грибов, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени кинзы, 1/2 пучка зелени базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень кинзы и базилика вымыть, нарубить. Грибы жарить на растительном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, затем добавить чеснок и жарить еще 1 минуту при том же режиме.

Основу для пиццы полить майонезом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить грибы с чесноком, корейскую морковь, посыпать зеленью.

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

Пицца с молодым картофелем и зеленью

Ингредиенты

Основу для пиццы, 3–4 сваренных в мундире клубня молодого картофеля, 100 г майонеза, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 пучок щавеля, 2 веточки базилика, соль.

Способ приготовления

Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Яйца и картофель очистить, нарезать кружочками.

Сыр натереть на крупной терке. Базилик вымыть. Зелень укропа, петрушки и щавель вымыть, мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками.

Основу для пиццы посыпать зеленью, сверху выложить картофель, яйца и помидор, посолить, посыпать сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу украсить веточками базилика.

Пицца с сельдереем и помидорами черри

Ингредиенты

Основу для пиццы, 2 стебля сельдерея, 57 помидоров черри, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать кружочками. Помидоры черри вымыть. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить сельдерей и помидоры. Посыпать чесноком и сыром.

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

Пицца с лесными грибами, овощами и сыром

Ингредиенты

Основу для пиццы, 200 г жареных лесных грибов, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 100 г сыра, 1 столовая ложка майонеза, перец.

Способ приготовления

Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Основу для пиццы смазать майонезом, выложить грибы, сладкий перец, помидоры, поперчить, посыпать сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Томатная пицца с фасолью и картофелем

Ингредиенты

Основа для пиццы, 100 г консервированной фасоли в томатном соусе, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить фасоль, картофель, помидоры. Посыпать чесноком и сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца с кукурузой и грибами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г консервированной кукурузы, 300 г маринованных грибов, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, перец.

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Основу для пиццы смазать майонезом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить грибы с чесноком, кукурузу, посыпать зеленью. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Овощная пицца с маслинами и стеблями бамбука

Ингредиенты

Основа для пиццы, 100 г маслин без косточек, 50 г маринованных стеблей бамбука, 50 г сыра, 2 помидора, 1 морковь, 2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 столовые ложки кетчупа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь обжаривать в растительном масле вместе с луком и чесноком в течение 1 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить болгарский перец и помидоры, посолить, тушить 3 минуты при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. Смешать тушеные овощи с маслинами, нарезанными стеблями бамбука и зеленью и выложить на поверхность изделия. Посы-

пать натертым на крупной терке сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с маринованными овощами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 100 г маринованных кружочками баклажанов, 3 маринованных огурца, 3 маринованных зубчика чеснока, 4 маринованных зеленых помидора, 100 г лечо, 50 мл томатного соуса, 100 г сыра.

Способ приготовления

Огурцы и чеснок мелко нарезать. Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. На основу для пиццы ровным слоем выложить лечо, сверху распределить огурцы и чеснок, затем баклажаны и помидоры, полить томатным соусом, посыпать сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца «Диетическая»

Ингредиенты

Основа для пиццы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок щавеля, 3 сваренных в мундире клубня молодого картофеля, 2–3 веточки укропа, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 помидор, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, соль.

Способ приготовления

Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Яйца и картофель очистить, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть. Зеленый лук и щавель вымыть, мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками.

Основу для пиццы посыпать зеленью, сверху выложить картофель, яйца и помидор, посолить, посыпать сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Пицца по-китайски

Ингредиенты

Основа для пиццы, 50 г риса, 200 г маринованных шиитаке, 1 стебель сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, $\frac{1}{2}$ чайной ложки карри, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Грибы мелко нарезать. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Зелень кинзы и базилика вымыть, нарубить.

Основу для пиццы полить майонезом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить рис, грибы, сельдерей, посыпать все зеленью, перцем и карри.

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

Пицца с рыбой и морепродуктами

Пицца со шпротами, корейской морковью и маслинами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г консервированных шпрот, 100 г корейской моркови, 2 помидора, 50 г маслин без косточек, 2 столовые ложки томатного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Маслины разрезать на половинки. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Основу для пиццы полить соусом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, корейскую морковь, маслины и шпроты.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Пицца со шпротами и перепелиными яйцами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г консервированных шпрот, 5 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 1 помидор, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 100 г сыра, перец.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Яйца очистить и разрезать на половинки. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидор, яйца и шпроты. Посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пицца с мидиями и шампиньонами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г консервированных мидий, 100 г майонеза, 3 крупных шампиньона, 2 помидора, 100 г сыра, 2–3 веточки базилика, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Базилик вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить на основу, посолить. Сверху выложить мидии, помидоры, посыпать базиликом и сыром.

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

Пицца с креветками и спаржей

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г вареных очищенных креветок, 100 г майонеза, 100 г корейской спаржи, 100 г сыра, 2–3 веточки базилика.

Способ приготовления

Спаржу нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на мелкой терке, взбить с майонезом. Базилик вымыть, измельчить.

Основу для пиццы смазать смесью майонеза и сыра, оставить на 10 минут. Затем выложить сверху креветки и спаржу, посыпать базиликом.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7-10 минут.

Пицца с горбушей и маринованными опятами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 200 г филе жареной горбуши, 100 г маринованных опят, 2 помидора, 50 г маслин без косточек, 2 столовые ложки томатного соуса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Маслины разрезать на половинки. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить соусом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, грибы, маслины и рыбу.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7-10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Пицца с сайрой и картофелем

Ингредиенты

Основа для пиццы, 200 г консервированной сайры в масле, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 помидор, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 100 г сыра, перец.

Способ приготовления

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Картофель очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить помидор, картофель и сайру. Посыпать сыром, выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пицца с копченой скумбрией, стеблями бамбука и маринованными грибами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 150 г филе копченой скумбрии, 100 г маринованных грибов, 2 помидора, 50 г маринованных стеблей бамбука, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Грибы и стебли бамбука нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, грибы, стебли бамбука и кусочки филе сайры.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7-10 минут.

Пицца с мясом

Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем

Ингредиенты

Основа для пиццы, 200 г куриной ветчины, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра, 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

Основа для пиццы, 150 г копченой колбасы, 150 г маринованных грибов, 1 луковица, 100 г бекона, 150 г брынзы, 2 столовые ложки кетчупа, 1/2 пучка зелени 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

Основа для пиццы, 4 сосиски, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра, 1 помидор, 1 пучок зелени 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

Основа для пиццы, 2 копченые сардельки, 100 г копченой колбасы, 100 г вареной колбасы, 100 г ветчины, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра, 1 помидор, 2–3 веточки базилика, $\frac{1}{2}$ пучка зелени 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

Основа для пиццы, 300 г мяса копченой курицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени базилика, $\frac{1}{2}$ чайной ложки 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

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

Основа для пиццы, 250 г жареной говядины, 5–6 стрелок чеснока, 150 г сыра, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка сухого виноградного вина, 1 столовая ложка кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени 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

Основа для пиццы, 200 г тушеного говяжьего фарша, 100 г маринованных шампиньонов, 2 помидора, 50 г маслин, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени 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

Основа для пиццы, 200 г вареной говядины, 3 сосиски, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра, 1 помидор, 1 пучок зелени 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 зеленью укропа.

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

Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами

Ингредиенты

Основа для пиццы, 250 г салями, 150 г маринованных шампиньонов, 100 г буженины, 150 г сыра, 2 столовые ложки кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени 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 копченой колбасой и тушеной печенью

Ингредиенты

Основа для пиццы, 200 г копченой колбасы, 150 г тушеной куриной печени, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра, 1 помидор, 1 пучок зелени 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 вареной курицей и колбасным сыром

Ингредиенты

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.

Супы в горшочках

Вегетарианские супы

Диетический овощной суп

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Суп из цветной капусты с зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, морковь и цветную капусту, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу посыпать сушеной зеленью.

Суп из цветной капусты и стручковой фасоли

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу добавить зелень укропа.

Суп «Летний»

Ингредиенты

1 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка щавеля и шпината, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить. Картофель и морковь выложить в горшочек, залить 500 мл кипящей воды.

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

Добавить щавель и шпинат, посолить, варить при том же режиме еще 10 минут. При подаче к столу добавить зелень укропа и сметану.

Картофельный суп с рисом

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис и картофель, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из брокколи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и брокколи, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу добавить зелень укропа и петрушки.

Томатный суп с вермишелью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 200 г мелкой вермишели, 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 клубень картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Томатную пасту развести 500 мл воды, положить в горшочек, добавить растительное масло, лук, картофель и тушить на верхней решетке в течение 10–15 минут при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора.

Влить горячий бульон, посолить, поперчить и добавить вермишель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Овощной суп с маслинами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу добавить сушеную зелень.

Томатный суп с зеленью

Ингредиенты

4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 1 пучок щавеля, 2 клубня картофеля, 1 морковь, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень и щавель вымыть, нарубить.

Помидоры положить в горшочек, залить 1,5 л кипящей воды, добавить картофель, морковь, щавель. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить зелень, посолить, поперчить, варить еще 5–7 минут при том же режиме.

Овощной суп по-туркменски

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В горшочек налить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, жарить 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить 1,5 л воды, добавить аджику, картофель и рис, посолить, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу добавить зелень.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и морковь, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 5 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 3 моркови, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжаривать в сливочном масле в течение 2 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, переложить в горшочек.

Влить горячий бульон, добавить морковь и картофель, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном.

Картофельный суп-пюре с плавленым сыром

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г плавленого сыра, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить сыр, перемешать и варить при том же режиме 7-10 минут.

Грибной суп с картофелем и сыром

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сыра, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Налить в горшочек или колбу аэрогриля 1,5 л кипящей воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу положить зелень петрушки и сыр.

Грибной суп с рисом

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 моркови, 50 г риса, 1 клубень картофеля, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать. 1,5 л воды довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис, грибы и морковь, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Грибной суп с пшенной крупой

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 50 г пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и пшено, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 35 минут. При подаче к столу добавить зелень укропа и вареные грибы.

Грибной суп с кабачками

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 100 г кабачков, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, обжаривать 2 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Влить 1–1,2 л кипящей воды, добавить грибы, картофель, кабачки, лук и морковь, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу заправить сметаной.

Простой свекольник

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и свеклу, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник со стручковой фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, натереть на терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Фасоль вымыть и крупно нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить свеклу и фасоль, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком, добавить сметану.

Свекольник с грибами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить грибы и свеклу, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и добавить сметану.

Свекольный суп-пюре

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 свеклы, 1 луковица, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, перелить в горшочек, добавить свеклу, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Свеклу вынуть из бульона, протереть, положить в бульон, добавить лук и масло, варить 5 минут при том же режиме.

Постные щи

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

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

Бульон 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.

Добавить томатную пасту, варить еще 20 минут при том же режиме. При подаче к столу заправить сметаной.

Постные щи с грибами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 30 г сушеных грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, перелить в горшочек, добавить предварительно замоченные грибы. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 15 минут при том же режиме, добавить томатную пасту, варить еще 10 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

Диетический борщ с зеленью

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить.

Отвар 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 томатную пасту, щавель, зелень. Варить еще 15 минут при том же режиме. При подаче к столу заправить майонезом.

Борщ с пекинской капустой и грибами

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить капусту и грибы, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Добавить томатную пасту, варить еще 10 минут при том же режиме. При подаче к столу заправить сметаной.

Простой рассольник

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и огурцы, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут. При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с грибами

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить шампиньоны и огурцы, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Супы из рыбы и морепродуктов

Рыбный суп с картофелем

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы, 3 клубня картофеля, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. 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 лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут при том же режиме. При подаче к столу добавить нарезанную вареную рыбу.

Рыбный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа, 200 г филе вареной рыбы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу. Варить еще 5 минут при том же режиме.

Суп из консервированной скумбрии

Ингредиенты

250 г консервированной скумбрии в масле, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжарить в растительном масле вместе с морковью в течение 3 минут при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора. Влить кипящую воду, положить консервированную рыбу, картофель, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Суп из консервированной сардинеллы с овощами и рисом

Ингредиенты

250 г консервированной сардинеллы в масле, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Влить кипящую воду, положить картофель и рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Добавить рыбу, лавровый лист, посолить, варить еще 10–15 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из шпрот с овощами, рисом и сыром

Ингредиенты

300 г консервированных шпрот, 4 клубня картофеля, 200 г сыра, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Воду довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить картофель, морковь, корень петрушки и шпроты, варить в течение 15 минут при том же режиме. Добавить мелко нарезанный сыр, варить в течение 5 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Уха из хека

Ингредиенты

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжаривать в течение 3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

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

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут. Положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, еще 5 минут при той же температуре и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Уха из сома по-саратовски

Ингредиенты

500 г филе сома, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 моркови, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в горшочек, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, залить кипящей водой, добавить пшеничную крупу, картофель, морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, перец, соль. Варить еще 7-10 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из минтая с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г филе минтая, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе минтая промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить.

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 форели по-итальянски

Ингредиенты

300 г филе форели, 50 г спагетти, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить. Филе форели промыть, положить в горшочек, залить 1,2 л воды. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Рыбу вынуть, бульон процедить, положить картофель, морковь, спагетти, посолить. Варить при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, добавить рыбу и зелень, варить еще 5 минут при том же режиме.

Уха из осетрины с рисом и овощами

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 г осетрины, 20 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидор вымыть, нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рис выложить в горшочек, влить бульон. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить промытую и крупно нарезанную осетрину, варить 5 минут при том же режиме, добавить лук, перец, помидор,

посолить. Варить еще 10 минут при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком

Ингредиенты

150 г очищенных креветок, 50 г консервированных мидий, 4 моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 мл сливок, 1 пучок зелени базилика, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить горошек, креветки и мидии, посолить, варить 7-10 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью базилика и заправить сливками.

Суп из креветок, зеленого горошка и риса

Ингредиенты

200 г креветок, 100 г риса, 2 моркови, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в горшочек с разогретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить томатный соус, тушить в течение 2–3 минут при том же режиме.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить. В горшочек налить 1 л кипящей воды, добавить рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, положить зеленый горошек, креветки, посолить, поперчить, варить еще 5–7 минут при том же режиме. Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из креветок с морской капустой

Ингредиенты

150 г очищенных креветок, 100 г консервированной морской капусты, 2 моркови, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками. В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить креветки и морскую капусту, посолить, варить 5 минут при том же режиме.

Суп из кальмаров с сухариками

Ингредиенты

200 г очищенных кальмаров, 50 г маслин без косточек, 100 г ржанных сухариков, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Кальмары промыть, нарезать кольцами.

Зелень кинзы вымыть, нарубить. В горшочек налить 1 л кипящей воды, добавить кальмары и маслины, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7-10 минут, посыпать зеленью кинзы. При подаче к столу в каждую тарелку положить сухарики.

Суп из морепродуктов и сыра

Ингредиенты

200 г консервированных кальмаров и очищенных креветок, 150 г сыра, 2 моркови, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками. В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Положить морепродукты, варить 5 минут при том же режиме. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты

2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера.

Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать. Варить 5 минут при температуре 260 °С и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты

200 г очищенных креветок, 100 г крабового мяса, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в горшочек, залить 1 л воды, добавить рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить креветки и крабовое мясо, варить 5 минут при том же режиме. Бульон слить и процедить.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, снова выложить в горшочек, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать.

Суп довести до кипения при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень петрушки.

Рассольник с килькой

Ингредиенты

1 л рыбного бульона, 200 г консервированной кильки в томатном соусе, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить кильку, картофель и огурцы, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с осетриной и грибами

Ингредиенты

1,5 л бульона из осетрины, 200 г вареной осетрины, 30 г сушеных грибов, 2 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 10 г сушеной зелени укропа, перец.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Осетрину нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить предварительно замоченные грибы. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить, варить еще 20 минут при том же режиме. При подаче к столу в каждую тарелку положить осетрину.

Мясные супы

Куриный суп с картофелем

Ингредиенты

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 5 клубней картофеля, 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 клубней картофеля, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, лавровый лист, 5 г красного молотого перца, 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 моркови, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка зелени 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 клубня картофеля, 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 клубня картофеля, 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.

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.