

**ас**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

*быстро, вкусно, просто*



# Лучшие рецепты для аэрогриля



Быстро, вкусно, просто

# Лучшие рецепты для аэрогриля

«АСТ»

2010

Лучшие рецепты для аэрогриля / «АСТ», 2010 — (Быстро, вкусно, просто)

ISBN 978-5-457-16952-4

Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, сварит варенье, приготовит безе, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, йогурт и многое другое. Аэрогриль специально создан для того, чтобы готовить каждый день полный рацион для всей семьи, потому что на трех решетках могут готовиться одновременно три блюда. Используя дома аэрогриль, вы сохраняете здоровье своей семьи, экономите свое время и в результате получаете прекрасный полноценный ежедневный или праздничный обед!

ISBN 978-5-457-16952-4

, 2010  
© АСТ, 2010

## Содержание

Незаменимый помощник	6
Первые блюда	7
Солянка мясная сборная в горшочках	7
Солянка из языка и грибов	8
Суп куриный	9
Суп овощной	10
Суп рыбный	11
Деревенский гороховый суп	12
Деревенская уха	13
Деревенский гороховый суп	14
Солянка «Маркизова лужа»	15
Суп из форели	16
Борщ	17
Борщ с сосисками и солеными грибами	18
Английский борщ	19
Борщ с фасолью	20
Горячие закуски	21
Запеченные яйца	21
Запеканка из макарон с сардельками и сыром	22
Запеканка из курицы с креветками	23
Фаршированные помидоры	24
Хлебные гамбургеры	25
Сыр, жаренный в сухарях	26
Горячие рыбные бутерброды	27
Горячие бутерброды с колбасой	28
Горячие мини-бутерброды	29
Горячие овощные бутерброды	30
Горячие бутерброды с грибами и луком	31
Чесночные тосты	32
Тосты с сыром	33
Гренки для овощных блюд	34
Гренки с сосисками	35
Гренки с ветчиной, яйцом и перцем	36
Тартинки с грибами	37
Тартинки с ветчиной и яйцом по-венгерски	38
Ветчинные рулетики	39
Воздушный пирог	40
Рулетики с горчицей	41
Жюльен	42
Жюльен с курицей	43
Креветки в вине	44
Горячая закуска с морской капустой «Лагуна»	45
Горячая закуска с помидорами	46
Омлет	47
Омлет имбирный со свиной	48
Омлет с креветками, грибами и курицей по-японски	49

Конец ознакомительного фрагмента.

50

# Лучшие рецепты для аэрогриля

## Незаменимый помощник

Аэрогриль – без преувеличения революционное изобретение последнего времени. Он незаменимый помощник на кухне для любой хозяйки, не имеет аналогов среди современной бытовой техники, удобен и прост в применении, компактен, готовит без дыма и запаха.

Только представьте – самый простой аэрогриль может заменить десять различных приборов: гриль, шашлычницу, пароварку, фритюрницу, тостер, конвекционную духовку, ростер, сковородку, кастрюлю, йогуртницу. В нем можно приготовить большое количество блюд по разнообразным рецептам. Причем он все делает сам, достаточно только положить в него продукты и выбрать программу. Об окончании работы аэрогриль сообщит звуковым сигналом.

Аэрогриль специально создан для того, чтобы готовить каждый день полный рацион для всей семьи, потому что на трех решетках могут одновременно готовиться три блюда.

Одним из достоинств аэрогрилей является то, что им не нужна вытяжка. В процессе приготовления пищи на аэрогриле не происходит выделения дыма или гари, не пригорает масло, не бывает брызг жира по всей кухне и запахов готовки во всей квартире.

Аэрогриль сварит суп, поджарит мясо, сварит варенье, приготовит безе, сделает жаркое, пиццу, горячие бутерброды, йогурт и многое другое.

Кроме того, аэрогриль готовит очень быстро, что позволит сэкономить значительное количество времени. Например, курица-гриль весом около 1 кг обычно готовится всего 40 минут. И еще он прозрачный: можно наблюдать весь процесс приготовления!

У аэрогриля много преимуществ – это компактность, отсутствие вредных излучений, экономия электроэнергии, отсутствие контакта с нагревательными элементами, возможность одновременного приготовления нескольких блюд, в любой посуде, возможность готовить пищу на пару, сохраняя витамины.

Покупая и используя дома аэрогриль, вы сохраняете здоровье своей семьи, экономите свое время и в результате получаете прекрасный полноценный ежедневный или праздничный обед!

*Удачи вам и приятного аппетита!*

## Первые блюда

### Солянка мясная сборная в горшочках

На 3 горшочка: 300–400 г курицы или свинины, 150 г вареной колбасы, 150 г консервированных грибов, 3 средние картофелины, 1,5 кубика любого бульона, 3 средних соленых огурца, морковь, кетчуп, чеснок, зелень, лавровый лист, 1 л кипящей воды.

Нарезать кусочками мясо, морковь, картофель, колбасу, огурцы – кубиками. Измельчить лук, чеснок, зелень. Приготовленные продукты разложить в горшочки, залить кипящей водой. Варить солянку на нижней решетке 40–45 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора высокая.

Для получения аппетитной пенки на солянке за 10 минут до окончания варки с горшочков можно снять крышки.

Перед подачей на стол добавить в горшочки по 1 столовой ложке сметаны или майонеза.

## **Солянка из языка и грибов**

400 г отварного языка, 200 г пассерованных грибов, 100 г пассерованного лука, 3 лавровых листа, 50 г сливочного масла, 50 мл белого виноградного вина, 150 г припущенных соленых огурцов, 300 г помидоров, 600 мл бульона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Отварной язык нарезать мелкими ломтиками, все продукты распределить на 4 порционных горшка, добавить грибы, лук, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло, вино, припущенные соленые огурцы, помидоры, нарезанные ломтиками. Все залить бульоном и поставить в аэрогриль. Тушить в течение 10 минут при температуре 200 °С. Подать в горшочке, посыпав зеленью.

## Суп куриный

На 3 горшочка: 3 порционных куска курицы, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2–3 картофелины, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень, соль, специи.

Лук и морковь мелко нарезать, картофель нарезать кубиками, зелень порубить. В каждый горшочек положить по кусочку курицы, распределить лук, морковь и картофель. Добавить по 1 лавровому листу, 2–3 горошины перца, соль и специи по вкусу. Залить горячей водой, закрыть крышками и поставить на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить 30 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора – высокая.

## Суп овощной

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

Овощи нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюльку, залить крутым кипятком, посолить. Поставить в аэрогриль на 25–30 минут при температуре 260 °С на средней скорости. Яйцо взбить в мисочке и постепенно, помешивая, влить в готовый суп. Положить лавровый лист. Выдержать суп еще 5–7 минут в том же режиме. Перед подачей положить в суп кусочек сливочного масла и посыпать рубленой зеленью.

## Суп рыбный

На 3 горшочка: 2 свежие сельди, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 луковицы, 1 морковь, лавровый лист, укроп, соль.

Почистить сельдь, освободить от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в горшочки, сверху положить нарезанные мелкими кубиками картофель, морковь, лук, залить крутым кипятком. Поставить в аэрогриль на 40 минут, температура 260 °С, скорость высокая. Затем положить лавровый лист, мелко нарезанные соленые огурцы и налить горячий огуречный рассол. Посыпать укропом и выдержать еще 10 минут.

## **Деревенский гороховый суп**

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Сало нарезать кубиками, чеснок и лук мелко порубить. Натереть на крупной терке морковь, зелень порубить. Горох промыть, но не замачивать. Положить все продукты в горшочек, залить горячей водой или бульоном, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль. Готовить 1 час 20 минут: первые 20 минут готовить при температуре 260 °С на высокой скорости, далее – при температуре 120 °С, скорость вентилятора – средняя.

## Деревенская уха

На 3 горшочка: 3 порционных куска рыбы (кета, морской окунь, скумбрия, форель) или несколько очищенных небольших целых рыбок (плотва, лещ, окунь), 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 картофелины, укроп, соль, специи.

Лук, морковь, картофель нарезать, зелень порубить. В каждый горшочек положить рыбу, распределить овощи, добавить зелень, соль и специи. Залить горячей водой, накрыть крышками. Готовить в аэрогриле 20 минут на нижней решетке при температуре 260 °С, скорость – высокая.

## Деревенский гороховый суп

Горох, картофель, морковь, лук, чеснок, зелень, соленый шпиг.

Соленый шпиг нарезать кубиками, чеснок мелко порубить. Нарезать картошку, морковь, лук, зелень. Горох промыть, замачивать не надо.

В горшочки разложить горох, овощи, зелень. Залить горячей водой или бульоном и поставить в прогретый аэрогриль на 1 час 20 минут при температуре 260 °С, скорость высокая, затем еще на 1 час при температуре 180 °С, скорость высокая.

Стоит приготовить к супу гренки. Их можно подсушить тут же, на верхней решетке, минут за 6–8 до конца варки супа.

## Солянка «Маркизова лужа»

Продукты на 1 горшочек: бекас, дупель или часть дикой утки, 50 г ветчины, мяса или колбасы, 1–2 картофелины, 1 небольшая морковь, лавровый лист, перец горошком.

**Для заправки:** 1 луковица, 2–3 ст. ложки острого томатного соуса или кетчупа, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1–2 ложки сметаны, уксус, черный перец по вкусу, петрушка, укроп.

Ветчину, мясо или колбасу нарезать кусочками. Картошку нарезать кубиками. Морковь нарезать кружочками.

В горшочки положить кусочки дичи, мясопродукты, морковь, картофель, лавровый лист, соль, перец. Закрыть крышкой или фольгой. Варить при температуре 260 °С в течение 50 минут, скорость – высокая.

За это время приготовить заправку: луковицу мелко порубить, добавить томатный соус, сахар, уксус. Обжарить заправку на сковороде минут 10.

## Суп из форели

100 г рыбы, картофель, перец, лук, приправы и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать на кусочки, картофель, лук, перец тоже нарезать и сложить все в глиняный или стеклянный горшочек. Готовить 30–35 минут при температуре 250 °С. Скорость обдува – высокая.

## Борщ

200 г мяса, 1 свекла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 бульонный кубик, 2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, специи, соль.

Очистить овощи. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, перемешать и положить в мелкую тарелку, налить растительное масло. Свеклу натереть на крупной терке, перемешать с уксусом и добавить немного кипятка. Положить в глубокую тарелку. Готовить 25 минут при температуре 235 °С, скорость вентилятора – высокая.

Мясо нарезать на куски, картофель разрезать на 4 части. Уложить на решетку. Готовить 15 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора – высокая.

Положить все в горшочки, добавить специи и бульонный кубик, залить кипятком. Готовить на нижней решетке 5 минут при температуре 235 °С и высокой скорости.

## **Борщ с сосисками и солеными грибами**

2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты (свежей или квашеной), 300 г мяса, 6 сосисок, 2 бульонных кубика, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 3 лавровых листа, 6 горошин перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубка чеснока, 1 л воды.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, разложить по горшочкам. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по 1/2 бульонного кубика.

Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 25 минут при температуре 260 °С в режиме HIGH; затем 15 минут при температуре 150–180 °С в режиме MED. За 5 минут до окончания добавить нарезанные сосиски и зелень.

## Английский борщ

На 3 горшочка: 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г капусты, 300 г мяса, 6 шт. сосисок, 1,5 бульонных кубиков, 200 г соленых грибов, 3 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 л воды, специи по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, уложить на дно горшочков. Добавить измельченные грибы, кетчуп, специи. Все овощи вымыть, нарезать и распределить по горшочкам поровну. В каждый горшочек положить по 0,5 бульонного кубика. Горшочки установить на нижнюю решетку аэрогриля. Залить кипятком, накрыть крышками. Готовить 40–50 минут при 260 °С, скорость – высокая.

## Борщ с фасолью

Фасоль, морковь, свекла, картофель, капуста, мясной бульон, 3 ст. ложки томатного сока, укроп, петрушка, свежие или сушеные, соль, душистый перец, сливочное масло.

Фасоль замочить. Морковь и свеклу порезать соломкой, картофель нарезать ломтиками. Капусту шинковать не очень мелко.

Сложить овощи в 3 горшочка, добавить в каждый по столовой ложке томатного сока, укроп, петрушку, душистый перец. Залить горячим бульоном, добавить немного сливочного масла. Томить в аэрогриле около 35 минут при температуре 260 °С, скорость – высокая.

При желании можно положить в каждый горшочек по кусочку мяса или варить постный борщ на воде.

## Горячие закуски

### Запеченные яйца

6 яиц, 2 зубка чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 мл сливок, 150 мл бульона, 3 ст. ложки сметаны, 2–3 ч. ложки кетчупа, зелень, перец, соль.

*Приготовить соус:* лук и чеснок мелко нарезать и пассеровать на маленьком огне, добавить кетчуп, рубленую зелень, черный перец, овощной бульон, сливки, сметану.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать пополам и уложить в форму, смазанную маслом. Залить горячим соусом яйца и готовить в разогретом аэрогриле 10–12 минут при температуре 260 °С на высокой скорости.

## **Запеканка из макарон с сардельками и сыром**

1–2 сардельки или сосиски, 1 морковь, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100–150 г кабачка, 2–3 яйца, 100–150 г макарон, 50–70 г тертого сыра, зелень, кетчуп, соль, перец.

Сардельки нарезать кубиками, морковь и кабачок натереть на крупной терке, перец, помидор, лук мелко нарезать.

В форму, смазанную маслом, положить нарезанные сардельку и овощи. Заполнить форму на четверть объема. Выпекать в аэрогриле 10 минут при температуре 235 °С на средней скорости. Затем насыпать в форму сухие макароны и залить крутым кипятком так, чтобы макароны были полностью покрыты водой, посолить, поперчить. Форма должна быть заполнена наполовину. Выдержать еще 15 минут при той же температуре. Затем вбить 2–3 яйца, перемешать, полить кетчупом, посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут при температуре 235 °С на максимальной скорости. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **Запеканка из курицы с креветками**

120 г курицы, 8 креветок, 100 г рыбы, 4 яйца, 1 ст. ложка ликера, 1/2 ч. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки консервированных грибов, 50 г зеленого горошка, 1/2 ч. ложки соли.

Смешать куриное мясо, нарезанное на мелкие кусочки, с креветками, очищенными от панциря, и мелко нарезанной рыбой, добавить зеленый горошек. Полученную массу разделить на 4 порции, разложить в горшочки, залить яйцами, тщательно перемешанными с соевым соусом и ликером, посолить. Запекать в аэрогриле в течение 15–20 минут при температуре 180 °С.

## Фаршированные помидоры

Помидоры, майонез, твердый сыр, чеснок, зелень, соль, специи.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть из помидоров мякоть (очень удобно это сделать при помощи чайной ложки). Мякоть помидора смешать с майонезом, тертым сыром, измельченным чесноком и зеленью, добавить соль и специи. Начинить помидоры полученным фаршем.

Разложить помидоры на нижней и средней решетках, готовить 15 минут при температуре 150–180 °С, скорость – средняя.

## Хлебные гамбургеры

Хлеб, яйца, репчатый лук, соль, специи.

Хлеб нарезать на ломтики толщиной 2–2,5 см, мелко нарезать лук. Вынуть из хлеба мякиш, оставив «рамку». Мякиш раскрошить, добавить нарезанный лук, яйца, соль, специи (в фарш можно добавить мелко нарезанные грибы, крабовые палочки, тертый сыр, мелко нарезанные и спассерованные овощи). Все тщательно перемешать.

Хлебные «рамки» смазать майонезом, плотно заполнить фаршем.

Разложить на решетках (можно сразу на нескольких), готовить 10–15 минут при температуре 260 °С, скорость вентилятора – высокая.

## **Сыр, жаренный в сухарях**

300 г твердого сыра, 2 яйца, панировочные сухари, специи, соль, мука.

Сыр нарезать прямоугольниками толщиной 1 см. Яйца взбить, добавив соль и специи.

Кусочки сыра обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах и запанировать в сухарях. Выложить на верхнюю решетку аэрогриля, застеленную фольгой или бумагой для выпечки. Запекать в предварительно прогретом аэрогриле при максимальных параметрах (260 °С, высокая скорость) 10 минут.

## Горячие рыбные бутерброды

1 банка шпрот, 2 яйца, сливочное масло, тертый сыр, черный хлеб.

Шпроты размять вилкой, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, намазать сливочным маслом. На хлеб положить шпротную массу, посыпать тертым сыром. Выпекать в аэрогриле при температуре 260 °С 10–12 минут на максимальной скорости.

## **Горячие бутерброды с колбасой**

Ветчина или колбаса, сыр, помидоры, майонез, соль, батон.

Батон нарезать толщиной 1 см, намазать майонезом, сверху положить ломтик ветчины, ломтик помидора (посыпать его солью), ломтик сыра. Запекать в аэрогриле на средней и верхней решетках при температуре 260 °С 10–15 минут на высокой скорости.

## Горячие мини-бутерброды

10 простых сушек, 10 ломтиков французского или обычного батона (разрезать пополам), 1/2 стакана мелко нарезанных маринованных грибов, 1/2 стакана натертого сыра, 1 ст. ложка майонеза, сливочное масло, кетчуп.

Сушки размочить в воде в течение 10 минут, промокнуть салфеткой. Ломтики батона намазать сливочным маслом, сверху положить размоченную сушку, смазать ее по периметру кетчупом, заполнить смесью грибов и майонеза, посыпать тертым сыром. Выпекать в аэрогриле в течение 13–15 минут при температуре 260 °С на высокой скорости.

## Горячие овощные бутерброды

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

Сардельку и овощи нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке, вбить яйца, порубить зелень, добавить майонез. Все перемешать, посолить по вкусу. Нарезать батон толщиной 1 см, намазать сливочным маслом и положить сверху приготовленный салат. Запечь в аэрогриле при температуре 260 °С в течение 10–13 минут на высокой скорости. Можно запекать сразу на трех решетках.

## **Горячие бутерброды с грибами и луком**

100 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец – по вкусу, белый хлеб.

Отварить предварительно замоченные сушеные грибы, мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить муку, сметану и потушить несколько минут. Добавить желток, соль, перец и хорошо перемешать. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, затем грибной массой, посыпать тертым сыром (1 чайная ложка на каждый бутерброд), на сыр положить небольшой кусочек масла. Бутерброды уложить на решетку аэрогриля. Выпекать 15 минут при температуре 205 °С на максимальной скорости.

## Чесночные тосты

1 французский батон (багет), 1/2 стакана сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 зубка мелко нарезанного чеснока, соль, черный перец – по вкусу.

Нарезать батон по диагонали на куски толщиной в 2,5 см. Тщательно смешать масло, сыр, чеснок, соль и перец. Получившуюся смесь нанести на одну сторону ломтиков хлеба. Положить их в аэрогриль.

*Режим приготовления:* 6 минут – 450 °С – медленная скорость. Хлеб должен стать золотисто-коричневым. Повторить всю процедуру с оставшимися ломтиками хлеба.

Для травяных тостов вместо чеснока добавить в масло 2 столовые ложки нарезанной зелени петрушки, базилика или розмарина.

## Тосты с сыром

Нарезать белый хлеб ломтиками толщиной 1 см. Обжарить с одной стороны.

*Режим приготовления:* 6 минут – 450 °С – медленная скорость. Хлеб должен стать золотисто-коричневым.

Намазать противоположную сторону тонким слоем масла, положить ломтик сыра (швейцарского, костромского, голландского) и обжарить до расплавления сыра.

## **Гренки для овощных блюд**

150 мл молока, 1 яйцо, 15 г сахара, 50 г сливочного масла или маргарина.

Хлеб, нарезанный в форме треугольника или ромба, замочить в яично-молочной смеси с сахаром. Обжарить на решетке гриля до образования поджаристой корочки.

## Гренки с сосисками

50 г шпига, 100 г сосисок, 20 мл растительного масла, 50 г мелких помидоров черри, 20 г салата-латука.

На ломтик хлеба положить ломтик шпига, сверху сосиску, крестообразно нарезанную с каждой стороны на 1/3 длины. Закрепить деревянной шпилькой. Шпиг и сосиску предварительно смазать растительным маслом. Гренки обжарить на решетке, украсить листиком салата, сверху положить помидор.

## **Гренки с ветчиной, яйцом и перцем**

100 г ветчины, 60 мл молока, 1 яичный белок, 40 г сыра, 20 г сливочного масла, перец черный.

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смочить в молоке. Вареную ветчину (нежирную) мелко нарезать или пропустить через мясорубку, добавить взбитый яичный белок, молотый перец и перемешать. Этой массой намазать подготовленные ломтики хлеба, сверху посыпать их тертым сыром, положить на решетку, смазанную маслом, и готовить 6 минут на медленной скорости при 450 °С.

## Тартинки с грибами

120 г грибов, 20 мл растительного масла, 10 г соли, 4 г перца, 20 г сливочного масла.

Грибы очистить, промыть, обсушить на полотенце. Разрезать на две части (крупные – на четыре), обмакнуть в масло, посолить, посыпать перцем и обжарить на решетке. Ломтики белого хлеба смазать сливочным маслом и также обжарить на решетке. На готовые тартинки уложить обжаренные грибы.

## **Тартинки с ветчиной и яйцом по-венгерски**

40 г сливочного масла, 200 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, соль.

Ржаной хлеб нарезать полосками длиной 6–7 см, шириной 1 см. Намазать их с обеих сторон сливочным маслом. Немного подсолить, обвалить в мелко нарезанной или протертой ветчине и мелко рубленых яйцах и подсушить на решетке.

## **Ветчинные рулетики**

200 г вареной ветчины, 50 г сыра, 10 г горчицы, 20 мл красного столового вина, 20 г сливочного масла, 40 мл растительного масла, 10 г зелени петрушки.

Ветчину нарезать ломтиками, смазать горчицей, на них уложить ломтики сыра, сверху сбрызнуть красным вином. Свернуть ветчину с сыром в рулетики и закрепить деревянной зубочисткой. Смазать рулетики растительным маслом и обжарить на решетке. Уложить на поджаренные на сливочном масле гренки и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Воздушный пирог**

4 толстых ломтика белого хлеба, 4 ломтика сыра, 250 мл молока или сметаны, 1–2 яйца, соль, перец.

Белый хлеб и сыр расположить слоями в смазанной маслом небольшой форме. Молоко, яйца, специи смешать и влить в форму. Запекать в предварительно прогретом аэрогриле 25 минут при температуре 180 °С на средней скорости.

## Рулетики с горчицей

4 сардельки или сосиски, 8 тонких кусочков сала или бекона, горчица, плавленый сыр.

Сардельки разрезать пополам сначала поперек, а затем вдоль каждую половинку. Внутреннюю сторону половинок намазать горчицей. Соединить намазанные половинки, положив между ними ломтик плавленого сыра. Завернуть их в тонкие ломтики сала, закрепить деревянными зубочистками. Запекать в аэрогриле на средней и верхней решетках при температуре 260 °С 15 минут (пока сало не станет золотистым) на максимальной скорости.

## Жюльен

На 6 порционных кокотниц: 200 г грибов, 150 г сыра твердых сортов, 0,5 л сливок, лук репчатый, оливки, зелень, сливочное масло, мука, соль, специи.

Грибы отварить, мелко нарезать, пассеровать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными луком и оливками. Дав остыть, добавить сливки, немного муки, натертый на мелкой терке сыр, соль, специи. Тщательно перемешать, распределить по кокотницам (особенно вкусно получается в керамических кокотницах, если же их нет, можно использовать небольшие керамические горшочки без крышек). Кокотницы расставить на решетках, готовить 20 минут при температуре 235 °С, скорость – средняя.

## Жюльен с курицей

300–400 г куриного мяса, 1 ст. ложка муки, 1 стакан куриного бульона или молока, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать на маленькие кусочки и обжарить в сливочном масле (отварное мясо обжаривать не нужно). Подготовленное мясо сложить в горшочек или кокотницу, посолить, поперчить, залить белым соусом и присыпать сверху тертым сыром.

*Приготовление соуса:* сначала муку надо подсушить на сковороде, не обжаривая ее, затем добавить сливочное масло и, непрерывно помешивая, слегка обжарить, влить горячий куриный бульон или горячее молоко и, часто помешивая, довести до кипения. Полученный белый соус смешать со сметаной в соотношении 1:1, 1:3 или 3:1 и довести до кипения.

Запекать жюльен при температуре 235 °С на средней скорости 20–25 минут.

## **Креветки в вине**

500 г креветок (замороженных), 400 мл белого сухого вина, 1/2 ст. ложки соли.

Креветки промыть чуть теплой водой, ошпарить кипятком. Замочить креветки на 15 минут в соленой воде (на 0,5 литра воды 1/2 столовой ложки соли). Затем воду слить, креветки выложить в стеклянную миску или кастрюльку. Залить креветки белым вином. Готовить креветки на нижней решетке аэрогриля в течение 10 минут при температуре 205 °С на высокой скорости.

## **Горячая закуска с морской капустой «Лагуна»**

300 г морской капусты, 100 г крабовых палочек, 2 огурца, 1–2 яйца, 100–150 г сыра, майонез.

Свежемороженую капусту припустить в небольшом количестве воды. Яйцо отварить вкрутую. Капусту, крабовые палочки и огурец нарезать тонкой соломкой, яйцо натереть на крупной терке, сыр – на мелкой.

Все ингредиенты уложить слоями в такой последовательности: капуста, крабовые палочки, огурец, яйцо. Каждый слой полить майонезом. Сверху также залить майонезом, посыпать сыром. Готовить на средней решетке в течение 13 минут при температуре 260 °С и высокой скорости.

## Горячая закуска с помидорами

2–3 помидора, 150 г крабовых палочек, 100 г консервированного зеленого горошка, майонез.

Помидоры нарезать полукружьями, крабовые палочки – кусочками.

Помидоры, крабовые палочки и горошек красиво уложить на тарелке. Полить майонезом. Запечь на средней решетке в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости.

## Омлет

5 яиц, 1 стакан молока, немного сливок или 2 ч. ложки сливочного масла, зелень, соль, специи.

Миксером взбить яйца с молоком, добавить сливки, мелко порубленную зелень, соль, специи. Форму слегка смазать маслом, вылить в нее получившуюся массу.

Аэрогриль прогреть, поставить форму на среднюю решетку. Готовить 20–25 минут при температуре 205 °С, скорость – средняя.

## **Омлет имбирный со свиной**

4 яйца, 1 ч. ложка молотого имбиря, 250 г свиного фарша, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложки соли.

Свиной фарш выложить в форму для омлета, смешать с маслом, растертым чесноком и имбирем, на 5–6 минут поместить на нижнюю решетку в аэрогриль при температуре 160 °С. Яйца взбить с соевым соусом, сахаром, перцем и солью. Полученную смесь вылить на фарш, перемешать, посыпать зеленым луком. Готовить в течение 8–10 минут при температуре 160 °С, скорость – высокая.

## **Омлет с креветками, грибами и курицей по-японски**

4 яйца, 150 г куриного белого мяса, 250 г консервированных грибов, 4 крупные креветки без панциря, 120 г рыбного филе, 50 г очищенного жареного арахиса, 1 ст. ложка вишневого ликера, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Яйца взбить с вином, сахаром и солью. Все остальные продукты мелко нарезать и распределить по 4 формочкам, сверху залить яичной смесью. Готовить в течение 15–20 минут при температуре 160 °С, скорость – высокая.

## **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.