

DUX

H O L L A N D



АЭРОГРИЛЬ

Тостер, пароварка, жаровня,
плита и духовой шкаф в одном

Аэрогриль прекрасно подходит для приготовления хрустящего картофеля-фри или запекания курицы.

Книга рецептов DUX



- 7-в-1 multifunctional air fryer, replacing a convection oven, toaster, oil-free fryer, steamer, grill, and oven.
- Large 14.5 l capacity for cooking, allowing you to bake chicken.
- Requires up to 50% less time and energy for food preparation compared to traditional techniques.
- Unique, patented technology and ergonomic design allow you to preserve the natural taste of meat, fish or vegetables, without oil.
- Instant heating up to 250°C.

14,5 л × 1600 Вт × 220-240 В/50 Гц



DESIGNED BY DUX EUROPE BY
HART VAN BRABANTLAAN 12-14-16
5038 JL TILBURG, THE NETHERLANDS



СВИНИНА В КОНЬЯКЕ	1
СВИНИНА С РИСОМ И АНАНАСАМИ	2
СВИНОЕ КОЛЕНО	3
СВИНИНА В КЛЯРЕ	4
БАРАНИНА С МОРКОВКОЙ, ЧЕСНОКОМ И ЯБЛОКАМИ	5
ЧАНАХИ	6
ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	7
ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ	8
ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ	8
ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК ПО-ГРУЗИНСКИ	9
ГОВЯЖИЙ ЛЮЛЯ НА ШАМПУРАХ	9
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	10
ШАШЛЫК С ЦИТРУСОМ И МЯТОЙ	10
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ В ТОМАТЕ	11
ДИЕТИЧЕСКИЙ ШАШЛЫК	11
ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ	12
ШАШЛЫК ИЗ МОРСКОГО ОКУНА	12
ШАШЛЫК ИЗ ТРЕСКИ	13
ШАШЛЫК ИЗ КАЛЬМАРОВ	13
ШАШЛЫК ИЗ КРЕВЕТОК	14
ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК	14
ГОВЯДИНА В МЯТНОМ МАРИНАДЕ	15
ГОВЯДИНА С ОРЕГАНО	15
ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	16
ДИЕТИЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША	16
ШАРИКИ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО МЯСА	17
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РЕШЕТКЕ	17
РУЛЕТ ИЗ КРОЛИКА	18
ГОВЯДИНА, НАШПИГОВАННАЯ ОВОЩАМИ	19
ТЕЛЯЧИЙ ШНИЦЕЛЬ В ФОЛЬГЕ	20
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ	21
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ И ГОВЯДИНЫ	21
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЧЕСНОКОМ	22
КРОЛИК ЗАПЕЧЕННЫЙ	22
КРОЛИК С ЧЕСНОКОМ	23
БАРАНИНА С ТОМАТАМИ	23
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	24
ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ	25
КРОЛИК В СМЕТАНЕ	26



ЗАГАДОЧНЫЕ КОНВЕРТИКИ	26
ШАШЛЫК ИЗ КРОЛИКА	27
РЫБА С СЫРОМ	28
РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ	29
РЫБА СО СМАКОМ	30
ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА	31
СУДАК ФАРШИРОВАННЫЙ	32
ХЕК, ТУШЕНЫЙ С СЫРОМ И КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ	33
РЫБА В ТЫКВЕ	34
ЗУБАСТЫЙ ПИРОГ	35
ЛОСОСЬ ПО-ФИНСКИ	36
СУФЛЕ ИЗ ТРЕСКИ И СЫРА С КАРТОФЕЛЕМ	37
РЫБА В СУФЛЕ ИЗ СЫРА	38
ФАРШИРОВАННЫЙ КАЛЬМАР	39
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	40
ПЕЧЕНАЯ РЫБА	40
РЫБА ПО-НОВГОРОДСКИ	41
ЛЕЩ ПЕЧЕНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ	42
БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ И ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	42
МОРСКОЙ ОКУНЬ С ГРЕЙПФРУТОМ	43
ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ	44
УГОРЬ НА РЕШЕТКЕ	45
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ	45
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СУДАКА	46
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТРЕСКИ	46
ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	47
КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ	47
КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ	48
ПИКША	48
РЫБНАЯ СЛОЙКА	49
СУДАК С КРЕВЕТКАМИ	49
ЛОСОСЬ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50
РЫБА С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ	50
РЫБА С БЕЛЫМ ВИНОМ	51
ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ	52
РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ	53
РЫБНЫЕ СВЕРТКИ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ И МАЙОНЕЗОМ	54
РЫБА «УСЛАДА ДЛЯ ГУРМАНА»	55
РЫБА В ТОМАТЕ	56

РЫБА В КАПУСТЕ	57
РЫБА В ХЛЕБЕ	58
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ	59
ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ 2	60
ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ	61
КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	61
ГОРБУША В ВОДОРΟΣЛЯХ	62
ПИРОГ С ЛОСОСЕМ И КАРТОФЕЛЕМ	63
МЯСНАЯ ФАНТАЗИЯ «ФЕДЯ, ДИЧЬ!»	64
КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА НА ВЕРТЕЛЕ	64
КУРИЦА С КОРИЦЕЙ	65
КУРА ФАРШИРОВАННАЯ «ВНУТРЕННИЙ СОБЛАЗН»	66
КУРИНЫЕ ГРУДКИ «ВЕТЧИНА ЗА ПАЗУХОЙ»	67
КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-КИЕВСКИ	68
КУРИНЫЕ ОКOROЧКА «АХ, ЧТО ЗА НОЖКИ!»	69
КУРИНЫЕ ОКOROЧКА «БАУНТИ»	70
ЧАХОХБИЛИ	71
ЦЫПЛЕНOK В БРУСНИЧНОМ СОУСЕ	72
КУРА С АНАНАСАМИ	73
КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ «ДЕ ВАЛЯЙ»	74
КУРИНЫЕ ОКOROЧКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ	75
КУРИНЫЕ ОКOROЧКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОРЕХАМИ	76
«ЗНАТНЫЙ ОБЕД ИЗ КУРИНЫХ ШЕЕК (СУП «ПО-ДЕРЕВЕНСКИ» В ГОРШOЧКАХ) И ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ШЕЙКИ»	77
КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ «ДВА В OДНОМ»	78
«КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ, ИЛИ КАК НАКОРМИТЬ OДНОЙ КУРИЦЕЙ ДЕСЯТЬ ГОСТЕЙ»	79
«КУРИЦА «ПО-ВОСТОЧНОМУ», ФАРШИРОВАННАЯ ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ»	80
КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И ЛИМОНОМ	81
РУЛЕТ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ	82
КОПЧЕНАЯ КУРА «НЕГРИТЯНКА»	83
ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	84
ДИЕТИЧЕСКИЙ ШАШЛЫК	85
УТИНАЯ ГРУДКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ	85
ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ	86
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	87
КУРИНЫЕ ГРУДКИ НА РЕШЕТКЕ	87
КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ИМБИРНОМ МАРИНАДЕ	87
КУРИНЫЕ ГРУДКИ В МАРИНАДЕ ИЗ ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ	88



КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	88
РУЛЕТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	88
УТИНАЯ ГРУДКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ.....	89
КУРИЦА-ГРИЛЬ.....	89
КУРИНАЯ ГРУДКА С РИСОМ	90
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ	91
ПЕЧЕНЬ В ФОЛЬГЕ.....	92
ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ.....	92
ПЕЧЕНЬ ДИЕТИЧЕСКАЯ В ГОРШОЧКЕ	93
ПЕЧЕНЬ ПОД СВЕКОЛЬНОЙ ШУБОЙ	93
КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ.....	94
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ «ТЕЩИНЫ ЯЗЫКИ»	94
ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ	95
ПЕЧЕНКА ЗАПЕЧЕННАЯ.....	96
ПЕЧЕНЬ КРОЛИЧЬЯ ПЕЧЕНАЯ.....	97
КАБАЧОК С ГРИБАМИ	98
КАБАЧОК ФАРШИРОВАННЫЙ	99
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКА	100
ИКРА КАБАЧКОВАЯ «ПОЛЕЗНАЯ».....	100
ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ	101
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ	101
ТЫКВА С МЯСОМ	102
ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ	103
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ.....	104
РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ	104
КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ.....	105
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ.....	105
МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ	106
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ.....	107
БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕНЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ	107
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ	108
ЛАЗАНЬЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ	109
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ.....	109
КАПУСТНЫЕ СЫРНИКИ.....	110
ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ	110
БАКЛАЖАННАЯ ИКРА	111
БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТАМИ	111
БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ.....	112
ГРИБЫ С ОВОЩАМИ.....	112



ОВОЩНОЕ РАГУ	112
ШАШЛЫК С ГРИБАМИ	113
ШАМПИньОНЫ С ЯБЛОКАМИ	114
ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «ПИКАНТНЫЕ»	115
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ	116
ГРИБНОЙ ПЛОВ В ТЫКВЕ	117
СУП МОЛОЧНЫЙ С БРЫНЗОЙ В ГОРШОЧКАХ	118
СОЛЯНКА	118
КУРИНЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ	119
РЫБНЫЙ СУП В ГОРШОЧКАХ	120
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРЕНКАМИ	121
КУРА В ГОРШОЧКЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	122
КУРА ПО-ДОМАШНЕМУ	122
ОВОЩНОЙ СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ	123
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	123
БОРЩ ДОМАШНИЙ	124
БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	125
ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	126
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	127
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	128
ЩИ ИЗ КРАПИВЫ	129
РАССОЛЬНИК	129
СУП ОВОЩНОЙ	130
СУП ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С КАПУСТОЙ	131
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	132
СУП РЫБНЫЙ	132
СУП ОВСЯНЫЙ	133
ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ	133
СУП ИЗ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ	134
СУП С СУХОФРУКТАМИ	134
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	135
МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ	136
СВЕКОЛЬНЫЙ СУП	137
СУП С ИНДЕЙКОЙ	138
ПИЦЦА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ	139
ПИЦЦА С ТВОРОГОМ И ПОМИДОРАМИ	140
ПИЦЦА «СОЛНЕЧНЫЙ БЕРЕГ»	141
ПИЦЦА С ТЫКВОЙ	142
ПИЦЦА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ	143



ПИЦЦА ПО-РУССКИ	144
ПИЦЦА «ВСЯКОЕ ЛЫКО В СТРОКУ»	145
РУССКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯИЧНИЦА.....	146
ЯИЧНИЦА ПО-ФРАНЦУЗСКИ.....	147
ОМЛЕТ С СЫРОМ.....	148
ОМЛЕТ «СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ».....	148
ОМЛЕТ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК.....	149
ОМЛЕТ СО СЛОЖНОЙ НАЧИНКОЙ	150
РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОМЛЕТОМ.....	151
ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА В ВЕТЧИНЕ С СЫРОМ	152
ГЛАЗУНЯ С СЫРОМ.....	152
ГЛАЗУНЯ ПОЛ ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ.....	153
ОМЛЕТ «ПЕРВАЯ ПРОБА УРОЖАЯ».....	153
ОМЛЕТ С СЕЛЬДЬЮ.....	154
СУП С ОМЛЕТОМ	155
ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ	156
ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ «АССОРТИ»	157
ЛЕЧО	158
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ.....	158
ИКРА ГРИБНАЯ	159
ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	160
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ.....	161
СВЕКЛА, МАРИНОВАННАЯ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ	162
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ.....	163
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ	164
ПОМИДОРЫ С ВИНОГРАДОМ.....	165
ТОМАТЫ В СУХОМ ВИНЕ.....	166
ТОМАТЫ В ЖЕЛЕ.....	167
ВАРЕНЬЕ ИЗ ТОМАТОВ.....	168
МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК.....	169
ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ.....	170
КОМПОТ ИЗ СЛИВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	171
СМОРОДИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ	171
КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ С МЕДОМ	172
ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ	172
ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ВИШНЕЙ.....	173
ВАРЕНЬЕ АБРИКОСОВОЕ С ОРЕХАМИ	173
ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ	174
ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕСНОЙ МАЛИНЫ.....	175

ЯНТАРНЫЙ КОНФИТЮР ИЗ ЯБЛОК	176
СУХОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ	176
СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ	176
ФИРМЕННЫЙ ХЛЕБ «СЕМЬ ХОЛМОВ»	177
ХЛЕБ КЛАССИЧЕСКИЙ БЕЛЫЙ	178
РЖАНОЙ ХЛЕБ	179
СЫРНЫЙ ХЛЕБ	180
«ДЕШЕВЫЕ БУЛОЧКИ»	181
ЯБЛОЧНЫЕ БУЛОЧКИ	182
КУЛИЧ	183
КУЛИЧ	184
КУЛИЧ	185
КУЛИЧ МОРКОВНЫЙ	186
БИСКВИТ СО ЩАВЕЛЕМ	187
ШАРЛОТКА С РЕВЕНЕМ	187
ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ	188
ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ	189
ПИРОГ ЯБЛОЧНЫЙ С КОРИЦЕЙ	190
ПЕСОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С ЯБЛОКАМИ	191
ШАРЛОТКА-ПРЯНИК	192
КОВРИЖКА МОРКОВНАЯ	192
МОРКОВНЫЕ БУЛОЧКИ	193
БУЛОЧКИ С КАПУСТОЙ	194
ПИРОЖНОЕ ИЗ ТЫКВЫ	195
ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	196
ШАВЕРМА	197
ПОЗЫ	198
ХИНКАЛИ	199
БЕЛЯШИ	200
ЧЕБУРЕКИ	201
ЧЕБУРЕКИ КРЫМСКИЕ	202
ПИРОГ ПО-КРЫМСКИ	203
ФИРМЕННОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО	204
30 ПИРОЖКОВ ЗА 30 МИНУТ	205
ПИРОГ «ПИКАНТНЫЙ»	206
СЫРНЫЙ ПИРОГ	207
ПИРОЖКИ С СЫРОМ	208
ПЛЮШКИ С МАКОМ	209
ЛУКОВЫЙ ПИРОГ	210

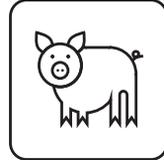


ПИРОГ «КОКОСОВЫЙ».....	211
ПИРОГ «ЛИМОННЫЙ».....	211
ПИРОГ С ЛИМОНОМ.....	212
ПЕЧЕНЬЕ К ПИВУ.....	213
ПИРОЖНОЕ С ТВОРОГОМ.....	214
РУЛЕТКИ.....	215
ПИРОЖНОЕ «ПЕРСИК».....	216
ПЕЧЕНЬЕ «СТРУЖКА».....	217
РОГАЛИКИ.....	218
СЛАДКИЕ ТРУБОЧКИ.....	219
СТЕРИЛИЗУЕМ БАНКИ.....	220
«ЖИВЫЕ ЯГОДЫ».....	220
ТОМЛЕННЫЙ ЩАВЕЛЬ.....	221
ЗАГОТОВКА ОВОЩЕЙ.....	222
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ.....	222
СУШКА ЯБЛОК.....	223
КВАС ЗА ДВА ЧАСА.....	224
ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «СЮРПРИЗ».....	225
БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК «НА ВСЮ СЕМЬЮ».....	226
БЫСТРЫЙ ТОРТ ИЗ ХЛЕБА.....	227
ПИРОЖКИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.....	228
САРДЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ.....	228
ПЕЛЬМЕНИ В АЭРОГРИЛЕ.....	229

СВИНИНА В КОНЬЯКЕ

Ингредиенты:

1 килограмм свинины, 1 стакан коньяка,
зелень, соль, перец, сливочное
и подсолнечное масло.



Способ приготовления: свинину необходимо разделить на порционные куски. Зелень мелко нарезать.

Свинину выложить в глубокую посуду, посыпать зеленью, посолить, поперчить, залить коньяком и оставить на 2 часа в холодильнике.

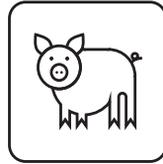
Свинину необходимо разжарить на смазанных маслом решетках в течение 15 минут при температуре 180 градусов - скорость максимальная.

После жарки мясо необходимо переложить в кастрюлю, добавить немного топленого или сливочного масла и залить коньячным маринадом. Затем тушить, закрыв крышкой, 35-40 минут на высокой скорости при температуре 235 градусов.

СВИНИНА С РИСОМ И АНАНАСАМИ

Ингредиенты:

полкило нежирной свинины, ананас, 1 луковица, 3 зубчика гвоздики, пол чайной ложки молотого кориандра, 1-2 столовых ложки сливочного масла, по четверти чайной ложки корицы и кардамона, 250 граммов отваренного до полуготовности риса, 1 столовая ложка сахарного песка.



Способ приготовления: лук мелко порубить, мясо нарезать небольшими ломтиками. 10 минут обжаривать лук и мясо в сливочном масле, добавив кориандр и гвоздику. Затем влить стакан воды и потушить до мягкости.

Ананас разрезать пополам. Одну половину ананаса очистить и нарезать кусочками.

Половину нарезанных ананасов перемешать с рисом.

В форму выложить мясо в соусе, высыпать рис, добавить корицу, кардамон, сбрызнуть 3-4 столовыми ложками воды.

На оставшиеся ломтики ананаса отжать сок от второй половинки плода, добавить сахар, перемешать и выложить смесь на поверхность риса.

Форму закрыть крышкой.

Томить в аэрогриле около 15 минут при максимальных температуре и скорости.

СВИНОЕ КОЛЕНО

Ингредиенты:

свиной окорок, соль, перец, чеснок по вкусу.

Способ приготовления: окорок разрезать на порционные куски по 700-800 граммов. Посолить, поперчить, нашпиговать чесноком.



Каждый кусок завернуть в фольгу. Запекать в аэрогриле 1 час 20 минут при максимальных температуре и скорости.

Затем фольгу приоткрыть и запекать еще 10 минут, чтобы мясо зарумянилось, предварительно смазав открытые части майонезом.

СВИНИНА В КЛЯРЕ

Ингредиенты: свиная вырезка.

Для приготовления теста: 1 бутылка пива, 4 яйца, соль, мука, сахар по вкусу.

Способ приготовления: отделить желтки от белков. В пиво влить желтки, посолить, добавить сахар. Взбить.



Затем, не переставая взбивать, высыпать тонкой струйкой муку, чтобы получилась густая масса.

Отдельно взбить белки и медленно влить их в тесто, при этом слегка помешивая.

Свинину нарезать на порционные плоские куски, отбить с двух сторон. Посолить, поперчить. Положить куски свинины в тесто.

Разогреть растительное масло в широкой посуде на средней или нижней решетке при максимальных температуре и скорости.

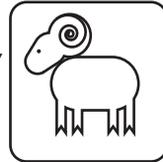
Достать куски свинины ложкой из теста, окунуть их в масло, и обжарить по 5-7 минут с каждой стороны при максимальных температуре и скорости.

Оформить горячее блюдо зеленью.

БАРАНИНА С МОРКОВКОЙ, ЧЕСНОКОМ И ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты:

баранья нога или любой кусок баранины, чеснок, морковь, репчатый лук, яблоки, майонез, соль, перец, специи.



Способ приготовления: морковь и чеснок нарезать тонкими дольками в виде треугольников. Перемешать соль со специями. Лук нарезать кольцами. Яблоки также нарезать дольками.

Баранину помыть. Нашпиговать морковью и чесноком, в каждую подготовленную лунку для шпигования. Расстояние между лунками должно быть не менее 5 сантиметров. Высыпать в лунку смесь соли и перца, и вложить по дольке чеснока и моркови.

Несколько долек яблока и слой лука выложить на фольгу. На эту подложку выложить мясо, смазанное со всех сторон майонезом.

Завернуть фольгу так, чтобы лук и яблоки облепили мясо со всех сторон. Обернуть фольгой очень плотно (можно в несколько слоев), чтобы не вытек жир.

Запекать мясо в аэрогриле 1 час при максимальных температуре и скорости, затем ещё потомить 1 час при температуре 180 градусов.

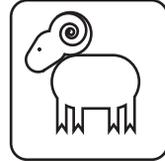
Мясо тушится долго, но результат превзойдет все Ваши ожидания.

Подавать к столу, украшенной зеленью и помидорами.

ЧАНАХИ

Ингредиенты:

*полкило баранины, 700-750 граммов картофеля,
200 граммов помидоров, 300 граммов баклажа-
нов, 200 граммов стручков зеленой фасоли,
1 головка лука, зелень петрушки или кинзы.*



Способ приготовления: мытую баранину нарезать небольшими кусками. Овощи нарезать ломтиками. Стручки фасоли очистить от прожилок.

Сложить все продукты в керамическую емкость объемом 2-3 литра, залить 2 стаканами воды. Посолить, поперчить.

Посуду накрыть крышкой. Мясо готовить в аэрогриле 40 минут при температуре 235 градусов на средней скорости, затем томить еще 40 минут при 180 градусах, около 1 часа.

ГОВЯЖЬЯ ГРУДИНКА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 300-350 граммов непостной грудинки, 3 средних луковицы, 1 кусочек ржаного хлеба (около 1 сантиметра толщиной), полчайной ложки аджики, соль, сахар по вкусу.



Способ приготовления: лук порубить кольцами, хлеб нарезать мелкими кубиками, обрезав предварительно корки. Грудинку разрезать на куски по 5-6 сантиметров.

На дно формы выложить половину нарезанного лука, уложить грудинку. На грудинку высыпать лук, хлеб, помазать аджикой. По вкусу можно добавить чайную ложку сахара.

Солить мясо в конце приготовления.

Мясо залить кипятком, чтобы вода его покрыла. Накрывать крышкой и поставить в предварительно прогретый аэрогриль. Готовить 1 час при максимальной температуре и скорости, затем снизить температуру до 180 градусов и тушить, пока мясо не станет совсем мягким. Солить за 5-10 минут до готовности.

На заметку: длительность приготовления зависит от качества мяса. Говядина тушится долго, но результат превзойдет все Ваши ожидания. Мясо будет ароматным, а соус, образовавшийся во время приготовления будет прекрасной подливкой.

ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С АНАНАСОВЫМ СОУСОМ

Для маринада: 2 чайные ложки соевого соуса, 1 чайная ложка растительного масла, долька чеснока, немного имбиря.

Для соуса: 3 столовые ложки ананасового сока, 1 чайная ложка чесночного порошка, зеленый лук.



Способ приготовления: нанизать замаринованное мясо на шампуры, уложить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя. Готовые шашлыки полить соусом.

ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК С ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

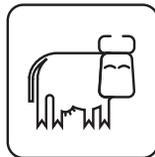
Для маринада: помидор, 2 головки репчатого лука, уксус, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: насадить мясо на шампуры, прослаивая луком и колечками помидора. Поместить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов на средней скорости.



ГОВЯЖИЙ ШАШЛЫК ПО-ГРУЗИНСКИ

Ингредиенты: 200 граммов говядины, 1 столовая ложка нежирного молока, долька чеснока, соль, перец.



Способ приготовления: говядину пропустить через мясорубку, добавить молоко, мелко нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Из полученной массы сформовать колбаски и нанизать их на шампуры.

Запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ГОВЯЖИЙ ЛЮЛЯ НА ШАМПУРАХ

Для маринада: помидор, 2 головки репчатого лука, уксус, черный молотый перец, соль.

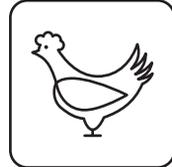


Способ приготовления: насадить мясо на шампуры, прослаивая луком и колечками помидора. Поместить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов на средней скорости.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки без кожи, 1 чайная ложка растительного масла, 1 средний красный перец.

Для маринада: немного соуса чили, имбирь, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 чайная ложка растительного масла, щепотка душистого перца, тимьяна, соль.

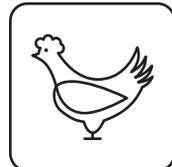


Способ приготовления: куриное мясо замариновать. Сладкий перец нарезать на кусочки шириной 2 см, смешать с растительным маслом и солью. Нанизать на шампуры поочередно мясо и перец. Готовить на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ШАШЛЫК С ЦИТРУСОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки или говядины.

Для маринада: тертая цедра и сок 1/4 апельсина, 1 чайная ложка растительного масла, измельченная свежая мята, немного тмина, черный молотый перец, соль.



Способ приготовления: нанизать мясо на шампуры, уложить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



Если хочется полностью сберечь нежный аромат – поместите шампуры в фольгу или жаропрочную пленку для духовки.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ В ТОМАТЕ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки.

Для соуса: 1 небольшой помидор, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка растительного масла, щепотка паприки и горчичного порошка, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: помидор и лук мелко нарезать, добавить растительное масло и приправы. Потушить 15 минут на сковороде. Куриную грудку нарезать кусочками, перемешать с соусом, нанизать на шампуры, уложить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



ДИЕТИЧЕСКИЙ ШАШЛЫК

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки, 100 мл кефира 1 % жирности, зелень укропа и петрушки.

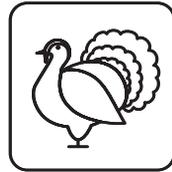
Способ приготовления: куриную грудку, порезанную кубиками, замариновать на ночь в кефире с добавкой мелко нарезанной зелени укропа и петрушки. Готовить на шампурах на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

На две порции:

Ингредиенты: 200 граммов филе индейки (грудка), 100 граммов молодых кабачков, 100 граммов сладкого перца, 100 граммов репчатого лука.

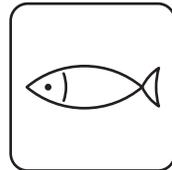


Для маринада: 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 дольки чеснока, зелень базилика, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: индейку, кабачки, сладкий перец и лук нарезать кубиками и поместить в маринад на 4 часа. Нанизать на шампуры поочередно кусочки индейки и кусочки овощей. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ШАШЛЫК ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ

Ингредиенты: 200 граммов филе морского окуня, 100 граммов репчатого лука.



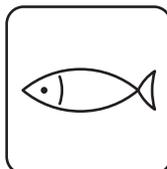
Для маринада: 1 столовая ложка некрепкого уксуса, лимонная кислота на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: филе нарезать кубиками и поместить в маринад на 2 часа. Нанизать на шампуры, чередуя с кольцами репчатого лука. Готовить 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость лучше сначала поставить высокую, чтобы рыба внутри осталась сочной. Затем перейти на среднюю скорость. При подаче на стол можно сбрызнуть рыбу гранатовым соком.

ШАШЛЫК ИЗ ТРЕСКИ

Ингредиенты: 200 граммов филе трески, 2 столовые ложки коньяка.

Для маринада: 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки семян фенхеля, черный молотый перец, соль.



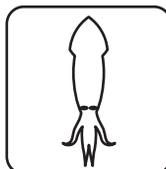
Способ приготовления: филе порезать и замариновать. Нанизать на шампуры. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

Коньяк нагреть в небольшой емкости на краю решетки аэрогриля, при подаче рыбы вылить на нее коньяк и поджечь.

ШАШЛЫК ИЗ КАЛЬМАРОВ

Ингредиенты: 200 граммов очищенных кальмаров.

Для маринада: 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, черный молотый перец, соль.



Способ приготовления: тушки кальмаров расправить, чтобы были плоские. Обмакнуть в маринад. Нанизать на шампуры. Готовить на средней решетке аэрогриля при температуре 260 градусов и средней скорости, пока кальмары не станут матовыми.

ШАШЛЫК ИЗ КРЕВЕТОК

Ингредиенты: 12 крупных сырых креветок.

Для маринада: 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла (лучше оливкового), щепотка перца чили и базилика, соль.



Способ приготовления: креветки очистить и замариновать на ночь. Нанизать креветки на шампуры и готовить на верхней решетке аэрогриля 10 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК

Ингредиенты: 1 помидор, 1/3 молодого цукини, 1/2 сладкого перца.

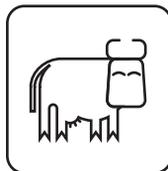


Способ приготовления: помидор и кабачок нарезать кружочками толщиной 1 см, перец - квадратиками. Нанизать на шампуры поочередно: помидор, кабачок и перец. Готовить на средней решетке аэрогриля, как описано выше.

ГОВЯДИНА В МЯТНОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты: 200 граммов говядины.

Для маринада: 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка лимонного сока, пучок мяты (измельчить).

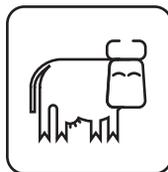


Способ приготовления: говядину отбить, обмазать маринадом, выдержать 3 часа. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

ГОВЯДИНА С ОРЕГАНО

Ингредиенты: 200 граммов говядины.

Маринад: 1/3 небольшого лимона натереть с цедрой. Добавить 1 столовую ложку растительного масла, 1/2 чайной ложки орегано, 2 измельченные дольки чеснока, соль.

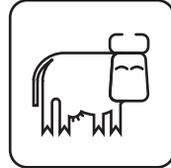


Способ приготовления: говядину отбить, обмазать маринадом, выдержать 3 часа. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

Ингредиенты: 200 граммов говядины.

Для начинки: 1/2 небольшого сладкого перца, 1/2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка растительного масла, уксус, соль, базилик.

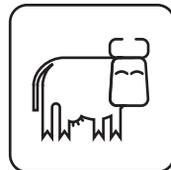


Способ приготовления: перец и лук измельчить и потушить с растительным маслом. Добавить каплю уксуса, соль, базилик. Кусок говядины толщиной 2 см прорезать горизонтально - сделать карман. Поместить в карман приготовленную смесь, сколоть края зубочисткой. Мясо посолить и выложить на верхнюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ДИЕТИЧЕСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША

На три порции:

Ингредиенты: 0,5 килограмма фарша, 1 головка репчатого лука, любая смесь специй, оливки без косточек.



Способ приготовления: фарш смешать с измельченным луком и специями. Посолить. Разделить пополам. Из одной половины сформовать котлетки, слегка их приплюснув. В середину каждой положить оливку без косточки. Сформовать котлетки из оставшегося фарша и накрыть ими котлетки с оливками, края защипнуть. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ШАРИКИ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО МЯСА

На две порции:

Ингредиенты: 200 граммов говядины, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, пряности, имбирь, петрушка, соль.

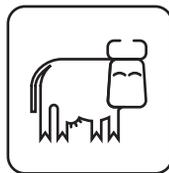


Способ приготовления: мясо и сваренное вкрутую яйцо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, листья петрушки, пряности, имбирь, соль, влить немного воды. Все хорошо перемешать. Сформовать продолговатые шарики и смочить их во взбитом сыром яйце. Обжарить на верхней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

Гарнировать зеленым горошком или другими овощами.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: 100 граммов говядины, 50 граммов моркови, 50 граммов сладкого перца, 50 граммов репчатого лука, 1 чайная ложка растительного масла.



Способ приготовления: морковь, сладкий перец, репчатый лук нашинковать соломкой. Слегка спассеровать на растительном масле. Говядину отбить, выложить сверху смесь, свернуть мясо в рулетик и закрепить зубочисткой. Обжарить на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

РУЛЕТ ИЗ КРОЛИКА

На две порции:

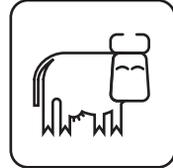
Ингредиенты: 200 граммов филе кролика, 100 граммов помидоров, 1 столовая ложка розового сухого вина, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки семян фенхеля, 1/2 пучка тимьяна и майорана, 1 веточка розмарина, 1 столовая ложка оливкового масла, соль, перец.



Способ приготовления: помидоры мелко порезать. Лук очистить и измельчить, тимьян и майоран мелко порубить. Смешать помидоры, лук и зелень. Филе кролика выложить на рабочую поверхность, слегка отбить, промариновать в вине, посолить, поперчить, посыпать получившейся смесью и семенами фенхеля. Свернуть в плотный рулет, обвязать кулинарным шпагатом, поместив под него розмарин. Смазать маслом. Запекать рулет на средней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

ГОВЯДИНА, НАШПИГОВАННАЯ ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 150 граммов говядины, 60 граммов овощей (морковь, корень петрушки, сельдерей), 15 граммов растительного масла, 10 граммов муки, 5 граммов томата.



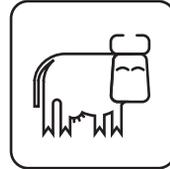
Способ приготовления: говядину без кости и пленок нашпиговать тонкими продолговатыми кусочками моркови, сельдерея, корня петрушки, можно в прорези положить немного чеснока (2-3 грамма на порцию), лавровый лист, нашинкованный лук, томат. Завернуть в фольгу и запекать на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

Готовую говядину нарезать ломтиками поперек волокон, подать с отварными макаронными изделиями или тушеными овощами.

ТЕЛЯЧИЙ ШНИЦЕЛЬ В ФОЛЬГЕ

На две порции:

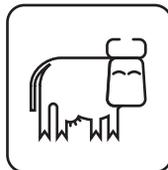
Ингредиенты: 200 граммов телятины, 1/2 головки репчатого лука, 50 граммов ветчины, 50 граммов грибов, 1 столовая ложка растительного масла, соль, черный молотый перец, тмин.



Способ приготовления: лук мелко нарезать и обжарить его в масле на сковороде. Посолить и добавить пряности, бульон или горячую воду и тушить вместе с очищенными и нарезанными грибами. Положить отбитый, посоленный и сдобренный пряностями кусок мяса на смазанную маслом фольгу, на него - кусок ветчины, а на ветчину - тушеный лук с грибами. Завернуть мясо в фольгу и как следует закрепить, чтобы не вытекал сок. Запекать на средней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ

Ингредиенты: 200 граммов говядины, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец острый.



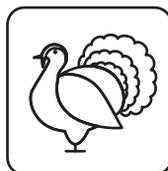
Способ приготовления: говяжью вырезку нарезать на пласты толщиной 0,5 см, отбить, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью, свернуть в рулеты, завязать кулинарным шпагатом и готовить 15-20 минут на средней решетке аэрогриля при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

Пряный вкус этого блюда не оставит равнодушным. Но не увлекайтесь острым перцем - он стимулирует аппетит. Добавляйте его совсем немного.

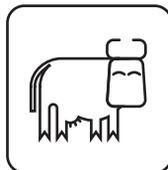
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ И ГОВЯДИНЫ

На две порции:

Ингредиенты: 100 граммов филе индейки, 100 граммов филе говядины, 1 пучок зелени, специи, соль, 1 столовая ложка воды.



Способ приготовления: из мяса приготовить фарш, посолить, добавить специи, воду, измельченную зелень. Перемешать, сформовать котлеты. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15-18 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



Такие котлеты получаются гораздо нежнее просто говяжьих, но калорийнее при этом не становятся.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты: 200 граммов говяжьего фарша, соль, 1 долька чеснока, 1/2 пучка кинзы, черный молотый перец, 1 столовая ложка воды.



Способ приготовления: фарш посолить, добавить измельченный чеснок, зелень, воду, черный перец. Размешать, сформовать котлеты. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

Во всех наших рецептах много зелени. Она прекрасно способствует не только пищеварению, но и сжиганию жиров.

КРОЛИК ЗАПЕЧЕННЫЙ

На пять порций:

1 килограмм мяса кролика, соль.

Способ приготовления: мясо замочить на час, меняя воду. Посолить. Готовить на средней решетке аэрогриля 40 минут при температуре 180 градусов. Скорость средняя.



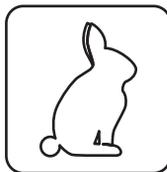
Мясо кролика – одно из самых диетических, полезно людям любого возраста.

КРОЛИК С ЧЕСНОКОМ

На пять порций: 1 килограмм мяса кролика, 1-2 чайные ложки сухих приправ, 2-3 дольки чеснока, соль.

Способ приготовления: мясо замочить на час, меняя воду. Чеснок, соль и приправы измельчить. Натереть мясо. Готовить на средней решетке аэрогриля 40 минут при температуре 180 градусов. Скорость средняя.

Приготовленный по такому рецепту кролик получится более пряным.



БАРАНИНА С ТОМАТАМИ

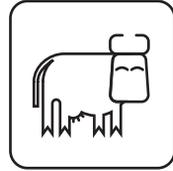
На две порции: 200 граммов бараньего филе, 300 граммов помидоров черри, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, пучок петрушки, горчица, специи.

Способ приготовления: масло взбить с горчицей и специями. Филе нарезать ломтиками, смазать соусом и обвалять в петрушке. Лук нарезать кольцами, обдать кипятком. Форму для запекания смазать маслом и уложить на неё слоями мясо, лук, помидоры. Сбрызнуть маслом и запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ

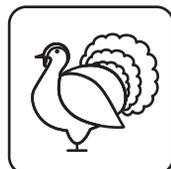
На три порции: 300 граммов телятины, 100 граммов ржаного хлеба, 1 головка репчатого лука, 40 граммов муки, 300 мл соуса (томатного или сметанного), 100 мл воды, соль, перец.



Способ приготовления: котлетную массу, приготовленную с луком, разделить на шарики весом по 10-12 граммов. Запанировать их в муке, обжарить, уложить в форму, залить томатным или сметанным соусом с луком и тушить на средней решетке аэрогриля под крышкой 25-30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Гарнировать овощами.

ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ

На три порции: 300 граммов филе индейки, 2 кислых яблока, 50 граммов растительного масла, 300 мл белого вина, 1 столовая ложка сахара, соль, черный перец.



Для соуса: 60 мл яблочного сока, 120 мл белого вина, 120 мл овощного бульона, 20 граммов сливочного масла, соль, белый перец.

Способ приготовления: целые куски филе индейки посыпать солью и перцем. Яблоки очистить, вырезать сердцевину и нарезать дольками. На сковороде в растительном масле обжарить с обеих сторон куски филе, затем примерно на 15 минут поставить в предварительно прогретый аэрогриль на 180 градусов, скорость средняя. Вынуть и поместить в теплое место. Нарезанные яблоки слегка отварить в белом вине с сахаром и маслом, при этом они должны оставаться плотными.

Для соуса: в мясной сок, образовавшийся после жарки, добавить яблочный сок, белое вино, бульон и проварить. Затем процедить соус через тонкое сито, еще немного поварить, добавить соль, белый перец и сливочное масло. Филе индейки нарезать ломтиками, подавать с яблочными дольками и соусом.

КРОЛИК В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: мясо кролика, 1 луковица, сметана, соль.

Способ приготовления: кролика разрезать на порционные куски, посолить. Лук и морковь нарезать кольцами.



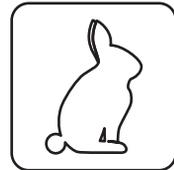
Мясо разложить в противне с крышкой или в силиконовой форме. Поверх кролика положить нарезанный кольцами лук. Все это слегка смазать сметаной и запечь в аэрогриле на верхней решетке при температуре 235 градусов в течение 25 минут, до золотистой корочки. Скорость СРЕДНЯЯ.

Затем, залить сметанным соусом, противень закрыть крышкой или фольгой. Потушить на средней решетке аэрогриля в течение 30 минут. Скорость ВЫСОКАЯ, температура 260 градусов.

ЗАГАДОЧНЫЕ КОНВЕРТИКИ

Ингредиенты: мясо кролика, соль, перец, яблочный уксус для маринада, морковь, лук, сливочное масло, майонез.

Способ приготовления: мясо кролика нарезать пластинками и отбить. Около полчаса выдержать в маринаде.



Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порубить. Овощи перемешать, посолить, заправить мягким сливочным маслом. Обжарить.

Овощную начинку положить на середину каждой мясной пластинки, свернуть «конвертиком», закрепить ниткой.

Конвертики уложить в форму, смазать майонезом и запечь на решетке в течение 50 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

ШАШЛЫК ИЗ КРОЛИКА

Ингредиенты: мясо кролика, соль, перец, яблочный уксус для маринада, майонез, репчатый лук, соленый огурец, шпиг.

Способ приготовления: мясо нарезать кубиками, лук - кольцами. Перемешать, замариновать в майонезе в течение получаса.



Соленый огурец нарезать кружками 3-4 миллиметра в диаметре. Шпиг порезать кубиками.

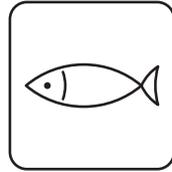
Способ приготовления: нанизать компоненты шашлыка на шампуры (мясо, лук, огурец, лук, шпиг и так далее).

На дно колбы насыпать ольховой стружки, смочить водой, капнуть несколько капель жидкого дыма.

Выложить на 3 решетки шашлык. Установить время 6 минут, температура 260 градусов, скорость ВЫСОКАЯ. Затем снизить температуру до 180 градусов, скорость НИЗКАЯ на 25-30 минут.

РЫБА С СЫРОМ

Ингредиенты: 300 граммов рыбного филе, 2 столовых ложки сливочного масла, 2 столовых ложки тертого сыра, 1-2 зубчика чеснока, зелень, соль, перец, сок лимона, мука и крошки тертого белого хлеба для панировки, яйцо.



Способ приготовления: каждый кусок рыбы отбить, чуть посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона.

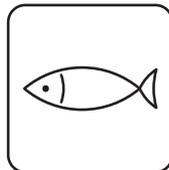
Из сыра, масла, зелени и чеснока приготовить начинку.

На середину каждого куса положить начинку, свернуть рулетиком. Запанировать сначала в муке, затем, обмакнув в яйцо, в крошках тертого белого хлеба.

Запекать на стиммере на верхней решетке аэрогриля в течение 25-30 минут при температуре 180-205 градусов и скорости вентилятора СРЕДНЕЙ.

РЫБА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Ингредиенты: судак, горбуша или сазан, репчатый лук, картофель, кабачки, шампиньоны, растительное масло, лучше оливковое, вода, лимон, перец.



Способ приготовления: лимон нарезать на полукруги. Лук нарезать кольцами, картофель кабачки кубиками, шампиньоны тонкими ломтиками.

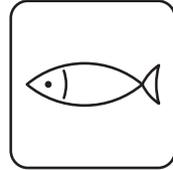
Рыбу очистить, выпотрошить, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки, уложить в них ломтики лимона.

Положить рыбу в смазанную жиром глубокую форму, вокруг разложить репчатый лук, картофель, кабачки и сверху - нарезанные тонкими ломтиками шампиньоны. Посолить, поперчить, полить маслом и полить.

Запечь в течение получаса в аэрогриле при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

РЫБА СО СМАКОМ

Ингредиенты: на 750 граммов рыбы - 100 граммов гречневой крупы, 2 яйца, пол стакана сметаны, 1 луковица, 1 столовая ложка муки.



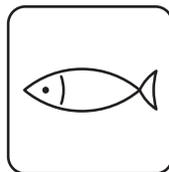
Способ приготовления: гречу сварить. Яйца отварить. Лук мелко нарезать и обжарить. Приготовить из этих ингредиентов начинку.

Рыбу очистить, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно помыть, посолить и начинить.

Рыбу обвалить в муке, положить в форму для запекания, залить сметаной и запечь в аэрогриле в течение 40 минут. Температура 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ФАРШИРОВАННАЯ РЫБА

Ингредиенты: на одного карпа, щуку или судака - полкило филе любой красной рыбы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 белка, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахарной пудры, панировочные сухари, 4 головки лука, 2 морковки, при желании - маслины без косточек.



Способ приготовления: рыбу выпотрошить, отрезать голову и хвост. Не разрезая рыбу, вырезать хребтовую кость, чтобы на коже остался толстый слой рыбы.

Белки взбить в пену. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке.

Из красной рыбы приготовить фарш, добавив в нее нарубленные яйца, белки, соль, сахарную пудру и панировочные сухари - столько, сколько возьмет, чтобы фаршем можно было начинить подготовленную рыбу.

Можно добавить в фарш нарезанные маслины без косточек.

Рыбу плотно нафаршировать, края разрезов зашить.

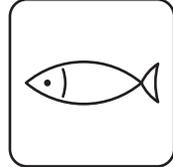
Рыбу выложить в форму для запекания, на дно которой насыпан мелко лук и морковь, подлить горячей воды и запечь в течение часа при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Рыба хороша как в горячем, так и в холодном виде. Чтобы холодная закуска получилась особенно эффектной, как остынет, около часа подержите рыбу под прессом. Затем нарежьте острым ножом на ломтики и выложите на блюдо. Смотрится очень красиво - белый цвет рыбы, в центре переходящий в красный, вкрапления желтого и белого дает яйцо и, наконец, черные пятнышки маслин...

А можно добавить в фарш грибов тогда палитра будет еще разнообразнее...

СУДАК ФАРШИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: судак весом около 2-х килограмм, 1 луковица, сельдерей, соль, перец, булка, 1 стакан теплого молока, 100 грамм молотого миндаля и орехов, немного зеленого лука, яичный желток, 2 столовых ложки лимонного сока, молотый мускатный орех, рыбный бульон.



Способ приготовления: судака выпотрошить. Лук мелко нарезать, посолить, поперчить, смешать с сельдереем в однородную массу и аккуратно смазать ею судака изнутри и снаружи.

Рыбу завернуть в фольгу и оставить пропитаться.

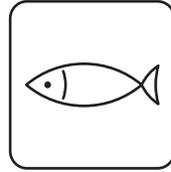
Начинка: булку размочить в молоке, отжать и смешать ее с миндалем, орехами, желтком, луком, сбрызнуть соком лимона. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом.

Начинить рыбу, соединив отверстие деревянными палочками или зашив.

В чашу аэрогриля налить немного рыбного бульона. Судака запечь на решетке в течение 60 минут при температуре 180 градусов и скорости ВЫСОКОЙ.

ХЕК, ТУШЕНый С СЫРОМ И КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

Ингредиенты: хек, макрурус, пикша или другая рыба, копченая грудинка, горчица, сыр, маринованные огурцы, зелень.



Способ приготовления: рыбу разделить, нарезать поперечными кусками толщиной 2-3 сантиметра, смазать их тонким слоем горчицы.

Грудинку очень тонко нарезать. Сыр натереть на терке.

На дно формы, смазанной маслом, уложить куски рыбы, накрыть их слоем грудинки, налить в форму немного воды или рыбного бульона, посыпать тертым сыром.

Запекать в предварительно прогретом аэрогриле 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Перед подачей на стол украсить зеленью и мелкими маринованными огурчиками.

РЫБА В ТЫКВЕ

Ингредиенты: 400 граммов рыбного филе, 1-2 луковицы, тыква, растительное масло, лимонный сок.

Для соуса: 3 яйца, / стакан кефира (можно пополам со сметаной).

Способ приготовления: тыкву нарезать плоскими тонкими кусочками по пол сантиметра. Лук нарезать полукольцами и обжарить. Рыбу посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Приготовить соус, хорошенько перемешав его ингредиенты.

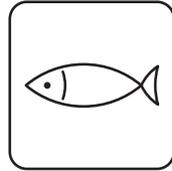
На дно формы налить немного растительного масла, положить слой тыквы, затем слой рыбы, немного масла, слой лука, и снова слой тыквы.

Залить соусом и запечь на нижней решетке аэрогриля в течение 40 минут при температуре 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ЗУБАСТЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: полкило зубатки, пол стакана риса, морковь, лук, сметана, сыр, кетчуп или майонез.

Для теста: 2 стакана муки, 120 граммов маргарина, 1 яйцо, 1 морковь, 2 столовых ложки сметаны, соль, сода.



Способ применения: морковь натереть на терке, маргарин размягчить, добавить муку, морковь, сметану, посолить, добавить соду на кончике ножа. Замесить тесто.

Рис отварить до полу готовности. Зубатку нарезать кубиками. Морковь натереть на терке, лук нарезать и слегка обжарить с морковью.

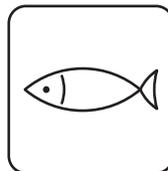
Тесто выложить в смазанную маслом форму и сделать бортики.

Положить на тесто рис, рыбу, морковь и лук. Смазать сметаной, майонезом или кетчупом.

ЛОСОСЬ ПО-ФИНСКИ

Ингредиенты: любая красная рыба, 22%-е сливки, укроп.

Способ приготовления: укроп мелко нарезать.



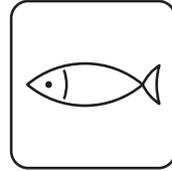
Куски красной рыбы без хребтовой кости сложить в форму, смазанную маслом, засыпать укропом. Не солить, чтобы не свернулись сливки!

Залить рыбу сливками.

Запекать в аэрогриле при температуре 205 градусов в течение 25-30 минут, скорость вентилятора ВЫСОКАЯ, пока сливки не покроются коричневой корочкой.

СУФЛЕ ИЗ ТРЕСКИ И СЫРА С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты: 700 граммов картофеля, 1 крупная луковица, 700 граммов трески (без костей), 1 чайная ложка муки, соль, перец, сахар по вкусу, 30 граммов масла, 175 граммов сыра, 2 яйца, 200 граммов майонеза.



Способ приготовления: картофель нарезать ломтиками и сварить. Луковицу нарезать кольцами. Треску освободить от костей и нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Белки и желтки разделить.

Муку, соль, сахара смешать, обвалить в ней муку.

Выложить картофель на дно неглубокой формы, сверху уложить лук. Стряхнув с трески остатки муки, положить ее поверх лука. Залить растительным маслом.

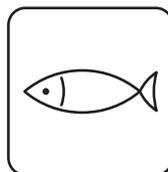
Запекать 10 минут при температуре 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. За это время смешать майонез, сыр, перец и желтки.

В отдельной кастрюле взбить в пену белки и аккуратно ввести их в майонезную смесь.

Вынув блюдо из аэрогриля, выложить сверху суфле и запекать еще 15 минут при температуре 205-235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ. Суфле должно затвердеть и покрыться золотистой корочкой.

РЫБА В СУФЛЕ ИЗ СЫРА

Ингредиенты: 900 граммов филе камбалы, скумбрии или другой жирной рыбы, 6 яиц, 120 граммов твердого сыра, перец, соль по вкусу, 50 граммов сливочного масла.



Способ приготовления: филе свернуть трубочками, обвязать нитками, уложить в форму в растопленное сливочное масло, посолить, поперчить.

Яйца взбить, смешать с тертым сыром.

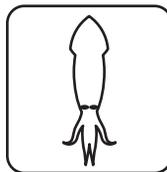
Форму с рыбой поставить в предварительно прогретый аэрогриль на 5-6 минут. Температура 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Через 5-7 минут рыбу залить взбитыми яйцами и запекать в аэрогриле еще около 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАЛЬМАР

Ингредиенты: целые тушки кальмара, сыр, майонез или сметана.

Для начинки: морковь, репчатый лук, консервированный зеленый горошек, отварные грибы, специи.



Способ приготовления: если кальмары приобретены в замороженном виде, разморозить их, залить на 2-3 минуты горячей водой, чтобы легче удалялась кожица. Кожицу снять. Сыр натереть на терке, смешать со сметаной или майонезом.

Приготовить начинку, смешав мелко порубленные грибы, лук, натертую на терке морковь и горошек. Осторожно нафаршировать кальмаров.

Выложить кальмаров на сковороду, аккуратно расправив хвосты. Смазать сырно-сметанной смесью, залить сметаной или майонезом до половины высоты телец кальмаров.

Запекать на нижней решетке аэрогриля сначала в режиме «предварительного прогрева», затем подержать еще 7 минут, снизив температуру до 205 градусов, скорость ВЫСОКАЯ.

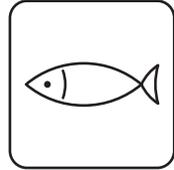
Подавать кальмаров на листьях салата, полив соусом и посыпав зеленью.

ИДЕИ: в качестве начинок можно использовать замороженные овощные смеси или яйцо с рисом и рыбой горячего копчения. Хороши греча, обжаренная с луком и морковкой или картофельное пюре с жареным луком.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

На четыре порции: 500 граммов рыбного филе, 1 картофелина, 6 луковиц, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

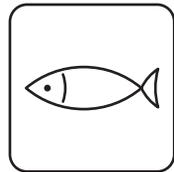
Способ приготовления: филе рыбы пропустить через мясорубку дважды. Добавить сырой картофель, натертый на мелкой терке, мелко нашинкованный лук, причем половину лука пожарить в небольшом количестве растительного масла, а другую половину положить в фарш в сыром виде, добавить соль и перец по вкусу. Все перемешать, масса должна получиться однородной. Если есть свежая зелень, добавить ее в фарш, предварительно мелко порезав. Сформовать из фарша котлеты. Запекать в форме на средней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов и средней скорости, затем 5 минут под крышкой.



ПЕЧЕНАЯ РЫБА

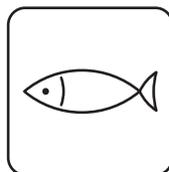
На две порции: Рыба (макрурус) – 400 граммов, масло растительное, соль, петрушка.

Способ приготовления: рыбу очистить, вымыть, посолить, вытереть и обмазать хорошенько маслом. Готовить на средней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя. Перед подачей посыпать свежей петрушкой. К печеной рыбе подается жареный картофель, кусочек лимона.



РЫБА ПО-НОВГОРОДСКИ

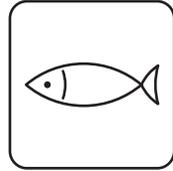
На две порции: 200 граммов филе трески, 150 граммов маринованных грибов, 50 граммов рыжиков, 50 граммов груздей, 20 граммов рассола (огуречного или капустного), 60 граммов вишни без косточек, 30 граммов малосольных огурцов, 1 головка репчатого лука, 1/2 столовой ложки растительного масла, соль, специи, зелень.



Способ приготовления: филе рыбы выложить в смазанную маслом форму и поставить на среднюю решетку аэрогриля на 10 минут, температура 260 градусов, скорость высокая. Затем полить рассолом, положить маринованные грибы, вишни без косточек, малосольные огурцы, очищенные и нашинкованные, соленые грузди и рыжики, пассерованный лук, полить растительным маслом, закрыть крышкой и тушить 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Готовую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, с которыми она тушилась, полить соком и посыпать мелко нарезанной зеленью.

ЛЕЩ ПЕЧЕНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

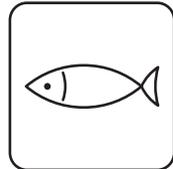
На три порции: 400 граммов леща, 200 граммов отваренной гречневой каши, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, зелень.



Способ приготовления: очистить леща, выпотрошить его, натереть солью, нафаршировать следующим образом: мелко порезанный лук поджарить в 1 столовой ложке масла, положить тарелку круто сваренной каши, размешать с маслом, слегка поджарить, всыпать зелень. Нафаршировать рыбу, зашить. Готовить на средней решетке аэрогриля 20-30 минут при температуре 235 градусов. Скорость высокая. Подавая, украсить рыбу зеленью петрушки.

БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ И ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ

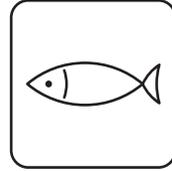
На две порции: 80 граммов филе рыбы (треска, окунь морской или хек), 30 граммов нежирного творога, 1 яйцо, 20 граммов сметаны 10% жирности, соль.



Способ приготовления: филе рыбы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить творог, яйцо, соль и снова пропустить через мясорубку. Творог должен быть не кислым и хорошо отжатым. Из полученной массы сформовать биточки, положить на смазанную маслом форму, сверху полить сметаной. Запекать на средней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя. Биточки подать с отварными или тушеными овощами, полив соусом или растопленным маслом.

МОРСКОЙ ОКУНЬ С ГРЕЙПФРУТОМ

Ингредиенты: морской окунь — 200 граммов, 1/2 грейпфрута, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, базилик.

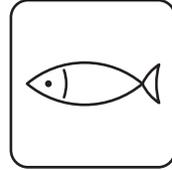


Способ приготовления: рыбу очистить и выпотрошить. Натереть изнутри солью и перцем. Наполнить брюшко рыбы дольками грейпфрута, листиками базилика. Сколоть зубочистками или зашить. Обмазать рыбу растительным маслом. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

ЩУКА ФАРШИРОВАННАЯ

На три порции: щука 0,5 килограмма, 1 лимон, перец, кориандр, мускатный орех, имбирь, хмели-сунели, соль.

Для фарша: 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 корнеплода репы, 1 морковь, 1 лук-порей.



Способ приготовления: щуку очистить, выпотрошить через надрез у головы, удалить жабры и обтереть насухо. Снять кожу, оставив на ней нетолстый слой мякоти. Отделить мякоть от костей и пропустить через мясорубку.

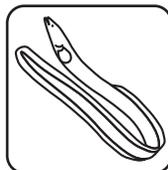
Фарш поджарить на масле репу и лук, пропустить через мясорубку, смешать с мясом щуки, добавить яйцо, измельченные пряности, лук-порей, соль, все перемешать еще раз. Приготовленной массой нафаршировать щучью кожу и зашить разрез. Завернуть в фольгу. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Щуку осторожно вынуть и уложить на блюдо. Охладить, украсить ломтиками лимона, зеленью.

Говорят, щуку разрезает на столе хозяйка, и первый ломтик подает самому уважаемому человеку за столом.

УГОРЬ НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: молодой угорь - 200 граммов, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

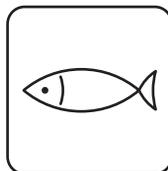
Способ приготовления: с угря соскоблить слизь, натереть его солью, вымыть, выпотрошить. Посолить, смазать растительным маслом. Запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-РУССКИ

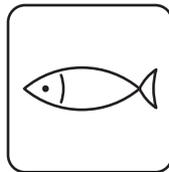
На две порции: 200 граммов рыбного филе (судак), 300 граммов кабачков, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: филе рыбы с кожей нарезать порционными кусками, уложить на среднюю решетку аэрогриля, посолить, поперчить. Вокруг рыбы уложить нарезанные кружками кабачки, сбрызнуть растительным маслом и запекать 20 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СУДАКА

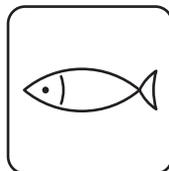
Ингредиенты: 200 граммов рыбного филе (судак), 300 граммов кабачков, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.



Способ приготовления: филе рыбы с кожей нарезать порционными кусками, уложить на среднюю решетку аэрогриля, посолить, поперчить. Вокруг рыбы уложить нарезанные кружками кабачки, сбрызнуть растительным маслом и запекать 20 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ТРЕСКИ

Ингредиенты: 200 граммов рыбного филе (треска), 1/2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо, перец, лавровый лист, имбирь, соль.

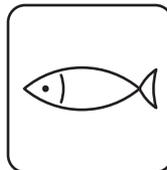


Способ приготовления: филе дважды пропустить через мясорубку. В массу положить мелко нашинкованный лук, яйцо, специи, соль и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать шарики-фрикадельки, обмазать растительным маслом и запекать на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя. Готовые фрикадельки вынуть, охладить, подавать в маленьких тарелочках, украшая зеленью.

К фрикаделькам хорошо подать стакан овощного сока, дольку лимона, листья шпината, салата, ревеня, щавеля, аниса. И вкусно, и тем, кто худеет, полезно.

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Ингредиенты: 200 граммов филе морского окуня, 1 соленый огурец.

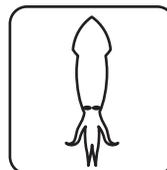


Способ приготовления: на филе окуня положить натертый на крупной терке соленый огурец. Готовить на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

Филе морского окуня входит в список нежирной рыбы. С соленым огурцом - очень вкусно, но не стоит есть его поздно вечером, соленый огурец может задержать лишнюю жидкость.

КАЛЬМАРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

На две порции: 200 граммов кальмаров, 100 граммов филе трески, растительное масло, чёрный молотый перец, соль.



Способ приготовления: приготовить фарш из филе трески, добавить растительное масло, соль, перец. Нафаршировать сырые очищенные кальмары. Готовить на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

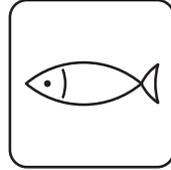
Сочетание рыбы и морепродукта неплохо усваивается, причем жиров в этом блюде - минимум.

КОТЛЕТЫ ИЗ ЩУКИ

Ингредиенты: 200 граммов филе щуки, 1/2 головки репчатого лука, соль.

Способ приготовления: из филе щуки и лука сделать фарш, добавить соль по вкусу. Сформовать котлеты. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

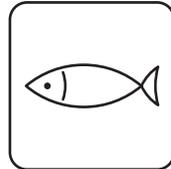
Речная рыба не менее полезна, чем морская. А уж если в семье есть рыбаки - такие котлетки нужно есть как минимум 3 раза в неделю.



ПИКША

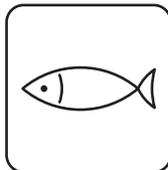
Ингредиенты: пикша - 200 граммов, специи, соль.

Способ приготовления: пикшу очистить, промыть, посыпать специями, посолить. Запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.



РЫБНАЯ СЛОЙКА

Ингредиенты: 100 граммов филе трески, 100 граммов филе форели, 1/4 пучка зелени.

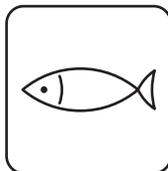


Способ приготовления: филе трески посыпать зеленью, сверху положить филе форели. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

В этом рулете уникально сочетаются две «элитные» в диетологии рыбы. Одна - нежирная, другая - содержащая ненасыщенные жиры, способствующие снижению холестерина.

СУДАК С КРЕВЕТКАМИ

На две порции: 100 граммов филе судака, 50 граммов очищенных варено-мороженых креветок, зелень, соль.

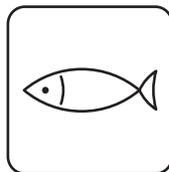


Способ приготовления: на филе судака выложить креветки, посолить, посыпать зеленью, Готовить в фольге на средней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

Максимум белка и вкуса. И это при почти полном отсутствии жира!

ЛОСОСЬ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На две порции: 250 граммов филе лосося, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 стручку красного и зелёного сладкого перца, 100 мл белого вина, 200 граммов помидоров черри, 1/2 пучка укропа, 1 столовая ложка хрена, соль, перец.

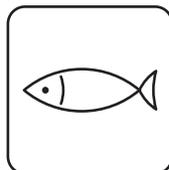


Способ приготовления: рыбу вымыть, обсушить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Перец нарезать кольцами. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу и нарезать кружочками. В форму для запекания уложить слоями рыбу, перец и помидоры. Залить соусом из вина и хрена. Запекать на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя. При подаче на стол украсить укропом.

РЫБА С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: сиг, судак, форель - любая средней величины рыба, зелень петрушки.

Для орехового соуса: 3/4 стакана грецких орехов, 4-5 зубчиков чеснока, 1 ломтик черствого белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль.



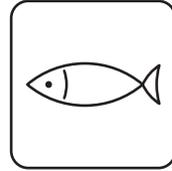
Способ приготовления: приготовить ореховый соус. Орехи растолочь с чесноком, посолить. Добавить ломтик хлеба, предварительно замоченный в воле и хорошо отжатый, растительное масло, уксус. Смесь хорошо взбить, затем развести теплой водой до умеренной густоты и еще раз хорошенько взбить.

Рыбу запечь точно также, как и в предыдущем рецепте.

При подаче к столу залить рыбу ореховым соусом и украсить зеленью петрушки.

РЫБА С БЕЛЫМ ВИНОМ

Ингредиенты: рыба, растительное масло, 2 сладких болгарских перца, 2 луковицы, 2 помидора, 7 лимон, мука, соль, белое вино.



Способ приготовления: рыбу почистить, нарезать на порционные куски, обсушить салфеткой, посолить, обвалить в муке. Лимон нарезать кружочками. Овощи измельчить. В растительном масле спассеровать лук, помидоры, сладкий болгарский перец. Посолить, поперчить, солить по вкусу белое вино.

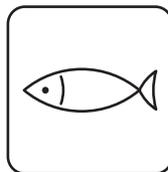
Рыбу зажарить на решетке аэрогриля при температуре 205 градусов до золотистого цвета 15-20 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

Переложить рыбу в форму, залить ее соусом. Сверху ровным слоем положить кружки лимона и запечь в аэрогриле до образования нежной корочки 5-10 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подавать на стол охлажденным.

ФОРЕЛЬ С ГРИБАМИ

На две порции: 1 небольшая форель (около 7 килограмма), 250 граммов шампиньонов (можно полпакетика замороженных грибов), 50 граммов сала, 2 луковицы, пол лимона, 1 столовая ложка сметаны, соль, перец, приправа для рыбы, укроп, сельдерей.



Способ приготовления: форель почистить, посолить. Поперчить изнутри и снаружи, посыпать приправой и рубленой зеленью. Лимон нарезать кружками.

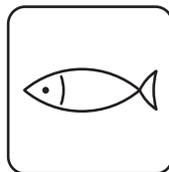
Сало порезать кубиками. Лук измельчить и обжарить в сале. Добавить грибы, потушить 5 минут. Посолить, сдобрить специями, сметаной.

Форель нафаршировать охлажденной грибной массой, завернуть в фольгу вместе с кружками лимона.

Запекать в течение 25 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ

Ингредиенты: 8 кусков филе камбалы или любой другой рыбы, 100 граммов грибов, 1 луковица, 1 морковь, пучок петрушки, зубчика чеснока, 50 граммов сливочного масла, соль, черный молотый перец, красный перец на кончике ножа.



Способ приготовления: филе камбалы посолить, поперчить черным перцем. Вымыть зелень петрушки, половину всей зелени мелко порубить и посыпать ею рыбное филе.

Лук и морковь почистить и очень мелко натереть на терке. Грибы мелко порубить.

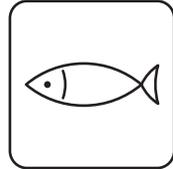
Лук, морковь и грибы обжарить на предварительно разогретой сковороде с маслом. Добавить раздавленный чеснок и красный перец. Все хорошо перемешать. Остудить.

Каждый кусок филе с одной стороны обильно смазать грибной массой. Свернуть рулетики, закрепив их нитками.

На дно аэрогриля налить горячую воду. Выложить рулеты на стиммер и поставить в аэрогриле на среднюю решетку. На верхнюю решетку разместить форму с горячей водой. Время 40 минут, температура 235 градусов, скорость СРЕДНЯЯ.

РЫБНЫЕ СВЕРТКИ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ И МАЙОНЕЗОМ

На две порции: 8-10 кусочков филе трески, хека или минтая, лук-порей, 200 граммов шампиньонов, полбанки майонеза, сливочное масло, лимонный сок, укроп, эстрагон, базилик.



Способ приготовления: филе рыбы вымыть, обсушить, посыпать солью, полить лимонным соком. Посыпать укропом, эстрагоном базиликом - это придает рыбе особый вкус.

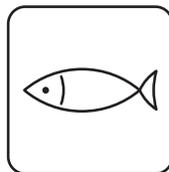
Лук-порей и шампиньоны порезать. Посыпать ими каждый кусочек филе, каждый из которых скрутить потом в сверток и закрепить нитками.

Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее свертки. Сверху полить их майонезом.

Печь на нижней решетке аэрогриля, 35- 40 минут. Температура 180 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

РЫБА «УСЛАДА ДЛЯ ГУРМАНА»

Ингредиенты: любая рыба или рыбное филе, 2 яйца, 2-3 луковицы, 4 столовых ложки тертого сыра, 2 столовых ложки сливочного масла, зелень петрушки,



Для маринада: 1 стакан воды 1 чайная ложка растительного масла 1,5 столовых ложки 3%-ного уксуса соль, черный молотый перец

Способ приготовления: рыбу почистить, разделить на филе, нарезать на порционные куски. Приготовить маринад и в течение 20-30 минут выдержать в нем рыбу.

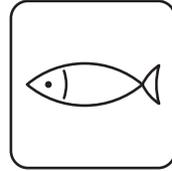
Лук и зелень измельчить. Яйца отварить или запечь, затем мелко порубить. Лук обжарить в растительном масле. Смешать его с яйцами и зеленью.

На фольгу, смазанную маслом, выложить по кусочку филе, посыпать тертым сыром, уложить слой фарша, снова посыпать сыром и покрыть вторым кусочком филе. Фольгу завернуть конвертом. Таким образом обработать все куски рыбы.

Рыбу в фольге запечь на решетках аэрогриля в течение 30 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

РЫБА В ТОМАТЕ

На две порции: 1 килограмм рыбы, 3 крупных морковки, 4 луковицы, томатный соус, 3-4 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 30 граммов подсолнечного масла, соль.



Способ приготовления: рыбу почистить и нарезать порционными кусками. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами.

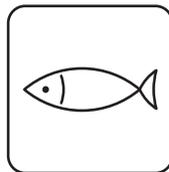
На дно круглой формы налить подсолнечного масла, положить пласт моркови, сверху разложить кольца лука. Выложить на эту «подушку» куски рыбы, два лавровых листика. Поперчить, полить томатным соусом.

Затем еще раз положить слой моркови, слой лука, рыбы с лавровым листом и перцем. Снова полить все томатным соусом.

Сверху разложить морковь, залить оставшимся соусом. Добавить в форму горячую подсоленную по вкусу воду - так, чтобы вода покрыла блюдо полностью. Закрывать крышкой. Время 1 час, температура 260 градусов, скорость ВЫСОКАЯ.

РЫБА В КАПУСТЕ

Ингредиенты: минтай, хек, судак или другая рыба, луковица, полкочана капусты, полбанки майонеза, соль, перец.



Способ приготовления: рыбу почистить, нарезать на кусочки. Каждый посолить, поперчить. Лук нарезать кольцами. Капусту мелко шинковать.

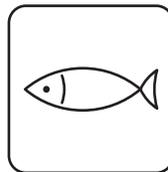
Стиллер закрыть фольгой, смазать ее маслом и выложить на нее кусочки рыбы. На рыбу положить ровным слоем лук, затем капусту. Залить майонезом.

Печь на верхней решетке аэрогриля в течение 30 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

ИДЕИ: одновременно на средней решетке можно запечь картофель для гарнира, смазать предварительно майонезом.

РЫБА В ХЛЕБЕ

На две порции: буханка черного хлеба («кирпич»), треска, минтай или более мелкая рыба, столовая ложка сливочного масла.



Способ приготовления: у буханки срезать верх и вынуть мякиш, оставив стенки толщиной 1 сантиметр.

Рыбу почистить. Крупную рыбу нарезать на кусочки.

Выложить рыбу внутрь хлебного «горшочка». Положить в «горшочек» сливочное масло.

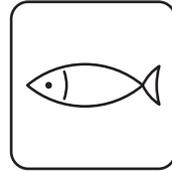
Чтобы герметично закрыть рыбу срезанной крышкой, часть мякиша хорошо размять и сделать по периметру прокладку. «Горшочек» плотно закрыть.

Печь при температуре 235 градусов в течение 50 минут. Скорость средняя.

ВНИМАНИЕ! Если во время приготовления в «горшочке» появится щель, то надо заделать ее хлебным мякишем.

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ

Ингредиенты: филе трески, бекон, несколько маленьких помидоров, оливковое масло, лимонный сок, кисло-сладкий томатный соус, соль, перец, майонез.



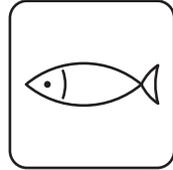
Способ приготовления: бекон нарезать очень тонкими пластинками. Приготовить маринад из оливкового масла, лимонного сока, томатного соуса, соли и перца и майонеза.

Филе трески нарезать на кусочки в палец ТОЛЩИНОЙ и выдержать их в маринаде в течение 30 минут.

Кусочки филе завернуть в пластинки бекона, нанизать на смазанный растительным маслом шампур, чередуя их с маленькими помидорами. Температура 205 градусов, 20 минут, скорость СРЕДНЯЯ. На дно колбы предварительно засыпать ольховую стружку, смоченную водой.

ШАШЛЫК ИЗ РЫБЫ 2

Ингредиенты: филе рыбы, лук, помидоры, болгарский перец, маринованные огурцы, белое сухое вино или маринад: майонез, 2 стакана воды, соль, сахар, специи, лимонный сок по вкусу.



Способ приготовления: филе рыбы нарезать на квадраты 4 x 4 сантиметра, залить белым сухим вином или маринадом на 30 минут.

Лук, помидоры, перец, маринованные огурчики нарезать кольцами.

Если рыба нежирная, то, достав ее из маринада, дать стечь лишней жидкости и сбрызнуть слегка каждый кусочек растительным маслом.

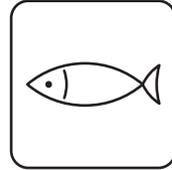
Нанизать кусочки рыбы на шампуры, чередуя их с овощами. Жарить в аэрогриле 25-30 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Ингредиенты: горбуша, соль, перец, кориандр, репчатый лук, майонез.

Способ приготовления: выпотрошенную горбушу разделить на две части, каждую натереть солью, посыпать кориандром. Лук порезать колечками. Рыбу завернуть в фольгу, переложив луком, поперчив и смазав майонезом.

Готовить при температуре 260 градусов, 30 минут, скорость ВЫСОКАЯ.



КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Ингредиенты: 800 граммов филе лосося, 5 очищенных грецких орехов, 2 столовых ложки майонеза, соль, перец, 1/2 ч. л. ольхового дыма, ольховые стружки.

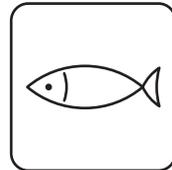
Способ приготовления: рыбу нарезать полосками толщиной 1,5-2 сантиметра, слегка посолить, поперчить, свернуть в рулетики.

Грецкие орехами измельчить, остатки филе мелко порезать и смешать с орехами, ольховым дымом, майонезом. Сверху на рулетики положить рыбно-ореховую смесь.

Рулетики выложить на противень и установить на среднюю решетку аэрогриля.

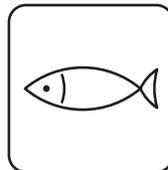
На верхнюю решетку поставить стиммер с ольховой стружкой, заполненный наполовину.

Параметры: температура 235 градусов, 30 минут, скорость СРЕДНЯЯ.



ГОРБУША В ВОДОРΟΣЛЯХ

Ингредиенты: горбуша или другая красная рыба, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, майонез, зелень петрушки, соль, перец.



Способ приготовления: рыбу помыть, подрезать кожу около шеи и, завернув голову назад, содрать кожу, как мешок.

Отделить мясо от костей. Пропустить через мясорубку вместе с сырым луком и чесноком. Добавить немного воды, чтобы фарш не был сухим, посолить, поперчить, положить измельченную зелень петрушки. При желании можно добавить в фарш немного майонеза и 1 ЯЙЦО.

Наполнить фаршем рыбу кожу, отверстие зашить. Смазать майонезом.

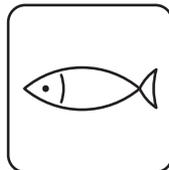
рыбу выложить на среднюю решетку аэрогриля, смазанную растительным маслом. Запечь в течение 40 минут при температуре 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Перед подачей на стол нарезать ломтиками и посыпать зеленью. Рыба хороша как в горячем, так и в холодном виде.

ИДЕИ: если остался фарш, его можно использовать для гарнира. Нафаршировать им сырой картофель, смазанный майонезом, и запечь его вместе с рыбой на нижней решетке.

ПИРОГ С ЛОСОСЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты: баночка консервированного лосося, отварной картофель, репчатый или зеленый лук, сливочное масло, яйцо для смазки пирога, Тесто: 0,5 литра молока, 150 граммов сливочного маргарина яйцо, полпачки дрожжей, 4 стакана муки, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка растительного масла.



Способ приготовления: приготовить тесто: в 0,5 литра теплого молока положить маргарин, разбить яйцо. Дрожжи и 1 столовую ложку сахара развести в 1/3 стакана молока.

Когда дрожжи поднимутся, вылить смесь в молоко, добавить муку. Тесто хорошо вымесить. Добавить 1 столовую ложку растительного масла. Затем взять тесто в руки и несколько раз отбить для пышности.

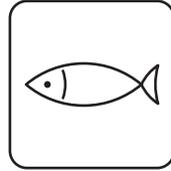
Начинка: картофель нарезать соломкой. Мелко нарезать лук. Половину теста раскатать и выложить на решетку, устланную калькой. В кальке предварительно сделать дырочки. На тесто положить слой картофеля, лук, слой консервированного лосося, затем опять картофель.

Положить на начинку несколько кусочков сливочного масла и закрыть оставшимся тестом. Защипать края, смазать пирог яйцом и проткнуть в нескольких местах ножом.

Поставить в предварительно разогретый аэрогриль и выпекать 25-30 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

МЯСНАЯ ФАНТАЗИЯ «ФЕДЯ, ДИЧЬ!»

Ингредиенты: любое мясо, в том числе и птицы, побеги и ягоды можжевельника из расчета четверть от веса мяса. Соль, перец.



Подготовка: мясо нарезать на дольки, посолить, поперчить. Замочить вместе с побегами и ягодами можжевельника часа на три. Придавить нетяжелым гнетом так, чтобы вода выступала на уровень сжимающего гнета. После чего воду слить.

Приготовление: жарить в течение 30- 35 минут в низкой форме при температуре 180 градусов, скорость вентилятора СРЕДНЯЯ. Форму смазать.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА НА ВЕРТЕЛЕ

Ингредиенты: 24 куриных печенки, 24 шляпки грибов, свиная копченая грудинка, соль, черный перец по вкусу, немного растопленного сливочного масла.



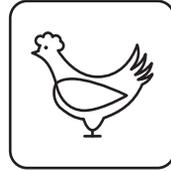
Подготовка: печенки тщательно вымыть, очистить от пленок и жилок, разрезать пополам, посолить, поперчить.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками, обернуть каждый ломтиком половинки печенки и надеть на вертел поочередно с грибами.

Приготовление: обмакнуть каждый шашлычок в сливочное масло и зажарить в течение 20 минут в аэрогриле при температуре 205 градусов, часто поворачивая шампур - пока печенки не подрумянятся и не станут мягкими, скорость СРЕДНЯЯ.

КУРИЦА С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты: курица, перец, соль, молотый кориандр, корица.



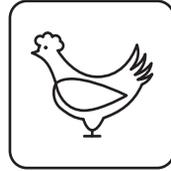
Подготовка: курицу разделить на порции. Каждую порцию натереть солью, затем перцем, затем кориандром и, наконец, корицей.

Важно, что кориандра требуется совсем чуть-чуть; корицы - больше, но тоже, не злоупотреблять, чтобы блюдо не горчило.

Приготовление: запечь в форме в предварительно прогретом аэрогриле в течение 30-35 минут при максимальных температуре и скорости.

КУРА ФАРШИРОВАННАЯ «ВНУТРЕННИЙ СОБЛАЗН»

Ингредиенты: курица, 300 граммов свинины, 2 яйца, 1 пакетик очищенных фисташек, 150 граммов ветчины, немного тертого мускатного ореха, соль, перец по вкусу.



Подготовка: у курицы с целой ненарушенной шкуркой отрезать голову. Сделав надрез на спинке, аккуратно, сохранив небольшую прослойку мяса снять с курицы кожу. Ноги и крылышки на шкуре оставить.

Шкуру промыть и дать обсохнуть. Ветчину нарезать полосками. Яйца мелко порубить.

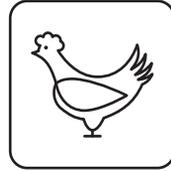
Подготовкa начинки: мясо курицы и свинину отварить, пропустить через мясорубку. Добавить в фарш мускатный орех, измельченные яйца. Посолить, поперчить. Перемешать, отбить.

Приготовление: у куриной шкурки ножки и крылья сложить на животике, на спине шкуру расправить и начинить слоями: слой фарша, слой фисташек, слой ветчины, слой фисташек, слой ветчины.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ «ВЕТЧИНА ЗА ПАЗУХОЙ»

Ингредиенты: 4 грудки, 2 яйца, 2 столовых ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка муки.

Для начинки: 4 кусочка ветчины, пол стакана тертого сыра, 2 зубчика чеснока, соль, перец.



Подготовка: чеснок мелко порубить. Сыр натереть на терке, смешать с чесноком. Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками.

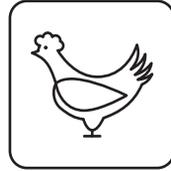
Грудку надрезать в виде кармана, внутри посолить, поперчить, посыпать тертым сыром с чесноком. На сыр уложить кусочек ветчины и снова засыпать сыром.

Кармашки зашить или заколоть деревянными палочками. Снаружи грудку посолить, обмакнуть в яйцо и в муку, затем опять в яйцо и в сухари.

Приготовление: запекать на верхней решетке предварительно прогретого аэрогриля в течение 15-20 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. Затем еще 10 минут в режиме «подогрев». Скорость НИЗКАЯ, чтобы сыр успел «раствориться».

КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-КИЕВСКИ

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 100 граммов сливочного масла, 2 столовых ложки зелени петрушки, соль, черный перец, лимонный сок, приправы, мука, 1-2 яйца, панировочные сухари, подсолнечное масло для жарки.



Подготовка: масло взбить. Зелень порубить, добавить в масло. Тщательно размешивая, всыпать в смесь перец и приправы по вкусу. Завернуть в фольгу, придав маслу форму колбаски. Яйца взбить.

С куриных грудок снять кожу и отделить кость. Каждую грудку разрезать пополам и слегка отбить. Посолить, поперчить, полить лимонным соком.

Затвердевшее масло разделить на 4 части. Каждую положить на отбивную и завернуть в виде рулетика. Каждый из 4-х рулетиков обвалить в муке, яйце и сухарях.

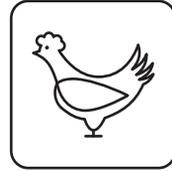
Приготовление: обжарить в аэрогриле в течение 10-15 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подать с рисом, овощами или салатом.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА «АХ, ЧТО ЗА НОЖКИ!»

Ингредиенты: куриные окорочка, панировочные сухари.

Для начинки: зеленый лук, вареные яйца, майонез.



Подготовка: острым ножом отделить кость от мякоти, начиная от бедра так, чтобы получилась «лепешка». Отбить, посолить, поперчить.

Зеленый лук и яйца для начинки нарезать, смешать с небольшим количеством майонеза.

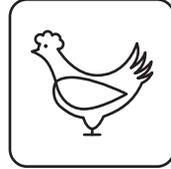
Положить начинку на середину «лепешки». После чего края ее соединить, как у пирожка и зашить ниткой.

Приготовление: «пирожки» обвалить в сухарях и положить в аэрогриль. Печь около 30 минут при температуре 205-235 градусов до получения золотистой корочки. Скорость ВЫСОКАЯ.

Перед подачей на стол, немного остудив, вынуть из окорочков нитки.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА «БАУНТИ»

Ингредиенты: окорочка, 1 луковица, 5-10 штук вареных грибов, яйцо, специи, соль, зелень, кокосовая стружка.



Подготовка: с окорочков аккуратно снять кожу. Мясо освободить от костей и смолоть. Лук мелко нарезать, обжарить. Грибы нарезать. Зелень мелко порубить.

В мясной фарш добавить лук, грибы, специи, зелень, посолить.

Фаршем начинить кожу, зашить.

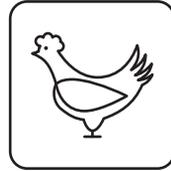
Приготовление: обмакнуть фаршированные окорочка в яйцо и в кокосовую стружку.

Запечь на решетке в течение 25-30 минут при максимальных температуре и скорости.

Готовые окорочка еще раз обсыпать кокосовой стружкой.

ЧАХОХБИЛИ

Ингредиенты: курица весом около килограмма, 4 головки лука, 1 столовая ложка уксуса, 2 помидора, 250 граммов портвейна, 1 куриный бульонный кубик, соль, по пол чайной ложки черного молотого перца и тимьяна.



Подготовка: курицу обработать, разрубить на небольшие кусочки по 40-50 граммов. Лук нарезать полукольцами, помидоры кружочками.

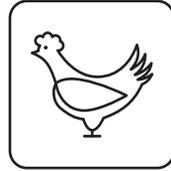
Приготовление: кусочки курицы уложить в глиняный трехлитровый горшок и обжарить в течение 30 минут при температуре 260 градусов и скорости ВЫСОКАЯ, не закрывая крышкой, чтобы зарумянилась.

Затем курицу посолить, поперчить. Часть лука выложить слоем 1-2 сантиметра на курицу, посыпать перцем и тимьяном.

Помидоры уложить на лук немного поперчить и посолить. Уложить сверху оставшийся лук.

ЦЫПЛЕНОК В БРУСНИЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты: цыпленок, брусничный сироп, соль.



Подготовка: приготовить брусничный соус из брусничного сиропа с добавлением по вкусу соли.

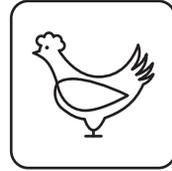
Цыпленка разрезать на шесть частей (два окорочка, крылышки и пополам тушка), каждый наколоть в нескольких местах острым ножом, залить брусничным соусом и поставить на 5-6 часов в прохладное место.

Приготовление: Кусочки замаринованного мяса выложить на среднюю решетку аэрогриля и жарить в течение 30 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подавать к столу с ягодами моченой брусники(или брусники в собственном соку с сахаром).

КУРА С АНАНАСАМИ

Ингредиенты: 1,5 кг филе кури, / пакетик супа пюре из грибов (в расчете на 1 литр), 1 банка консервированных ананасов (кружочками), майонез.



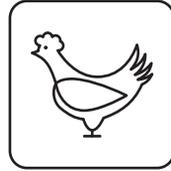
Подготовка: кури разрубить на порционные куски, сложить в миску. Влить в миску сок из консервированных ананасов и высыпать содержимое пакетика грибного супа-пюре. Все перемешать.

Приготовление: Куски кури выложить на среднюю решетку, сверху на каждый кусочек положить по кружку ананаса, смазать майонезом. Запекать при температуре 260 градусов в течение 25-30 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подавать к столу с консервированной кукурузой и зеленым горошком.

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ «ДЕ ВАЛЯЙ»

Ингредиенты: 4 куриных бедрышка, 40-50 граммов сливочного масла, 1 яйцо, 100 граммов панировочных сухарей черный молотый перец, соль по вкусу.



Подготовка: Бедрышко куриное отделить от кости, удалив все хрящики, сухожилия. Аккуратно снять шкурку. Бедрышко промыть, отбить, чтобы получился кусок толщиной около 3 миллиметров.

Приготовить лезон: сырое яйцо разбить в миску, добавить 1/3 чайной ложки соли, перца по вкусу, 1 столовую ложку воды. Хорошенько взбить.

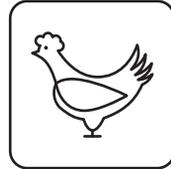
Каждый кусочек филе обмакнуть в лезон, положить на разделочную доску и, уложив на него по кусочку масла 10-12 граммов, свернуть в трубочку. Обвалить в панировочных сухарях.

Приготовление: Выложить «де валяй» на среднюю решетку аэрогриля, накрыв каждый кусочек филе снятой с него шкуркой. Для получения золотистой корочки запекать около 25-30 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

К столу подавать с рисом или с картофелем фри.

КУРИНЫЕ О КОРОЧКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 4 куриных окорочка, 400 граммов зеленого горошка, 400 граммов моркови, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 100 граммов сметаны, соль, перец по вкусу.



Подготовка: морковь отварить, нарезать кубиками. С окорочков осторожно снять кожу. Мякоть освободить от костей и мелко порубить. К рубленной массе добавить морковь, зеленый горошек, 2 яйца, соль, перец. Все тщательно перемешивается.

Куриную кожу зашить, оставив небольшое отверстие, через которое закладывается в нее фарш. После чего отверстие зашить, фаршированный окорочок натереть чесноком и слегка посолить, смазать сметаной.

Приготовление: Запекать на средней решетке аэрогриля в течение 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОРЕХАМИ

Ингредиенты: 4-6 куриных окорочков, грецкие орехи, репчатый лук, чеснок, молотый мускатный орех, соль, перец, 1 столовая ложка сливок, майонез или сметана, кинза, укроп.



Подготовка: осторожно снять с окорочков шкурку, оставляя ее на лодыжке. Косточку с мясом отрубить выше того места, где висит шкурка. Эту часть отложить в сторону, с другой снять мясо и промолоть его в мясорубке вместе с луком, чесноком, грецкими орехами. Добавить соль, перец, мускатный орех, столовую ложку сливок. Перемешать.

Фаршем наполнить шкурку, придав ей первоначальную форму окорочка. Отверстие зашить, смазать майонезом или сметаной, посыпать кинзой, укропом, перцем.

Приготовление: фаршированные окорочка запекать в аэрогриле около 35 минут при температуре 260 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ, наизнанку, один конец завязать ниткой и набить получившийся мешочек фаршем из потрохов. Завязать ниткой другой конец.

Приготовление: открыв аэрогриль вынимаем горшочки. На нижнюю решетку выкладываем 8 фаршированных куриных шеек.

В горшочки добавляем пассерованные лук с морковью, устанавливаем их на средней решетке и включаем аэрогриль еще на 40 минут (температура 260 градусов). Скорость ВЫСОКАЯ.

ЗНАТНЫЙ ОБЕД ИЗ КУРИНЫХ ШЕЕК (СУП «ПО-ДЕРЕВЕНСКИ» В ГОРШОЧКАХ) И ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ШЕЙКИ

Продукты на 4 порции: 8 куриных шеек, 300 граммов куриных потрохов, 500 граммов картофеля, 160 граммов булки, 50 граммов томат-пасты, желтки 3 яиц, 50 граммов лука, 50 граммов моркови, соль, специи.



Подготовка: с шеек аккуратно снять кожу. Шейки порубить. Картофель нарезать ломтиками.

Шейки разложить в 4 горшочка, добавить картофель, залить водой, горячей.

Поставить в аэрогриль на нижнюю решетку и варить при температуре 260 градусов около 20 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

Лук, морковь мелко нарезать, пассеровать с томатной пастой и специями. Посолить.

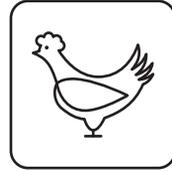
Куриные потроха отварить 10 минут, пропустить с луком через мясорубку, добавить вымоченную в воде или молоке булку, специи, желтки 3 яиц, перемешать.

Снятую чулком с шеек кожу вывернуть.

Приготовление: На среднюю решетку аэрогриля поставить форму с курицей. Запекать 25 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ «ДВА В ОДНОМ»

Ингредиенты: курица средних размеров, 1 стакан риса, репчатый лук, морковь, грибы, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 стакана растительного масла, 10-15 штук чернослива, соль.



Подготовка: залить кипятком стакан риса и проварить 25 минут.

С курицы аккуратно снять кожу, начиная с брюшка. Нарезать тушку на маленькие куски.

В растительном масле пассеровать мелко нарезанный лук, морковь, грибы, кусочки курицы, приправить сметаной, посолить.

Рис слить, добавить пассерованную смесь, досолить по вкусу. Этой смесью начинить куриную кожу, придав ей форму курицы.

В форму налить 1/2 стакана кипятка и положить туда фаршированную курицу, смазать ее сметаной. Обложить черносливом.

КУРИЦА ФАРШИРОВАННАЯ, ИЛИ КАК НАКОРМИТЬ ОДНОЙ КУРИЦЕЙ ДЕСЯТЬ ГОСТЕЙ

Ингредиенты: 1 курица, 4-5 яиц, 1 крупная морковь, 1 средняя луковица, чайная ложка соли, перец на кончике ножа (красный или черный), зелень, сметана или майонез.



Подготовка: яйца отварить вкрутую. Морковь сварить. Лук нашинковать. Морковь и яйца нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить.

Надрезать кожу курицы вокруг лапок и аккуратно снять ее от гузки к шее (чулком). Кожу в местах разрезов ножек и шейки зашить.

Мясо снять с костей, пропустить через мясорубку. Добавить к фаршу морковь, яйца и лук, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и специи.

Полученной смесью начинить курицу так, чтобы примерно 1/5 часть ее осталась свободной. Зашить отверстие. Курицу смазать майонезом или сметаной.

Приготовление: запекать в течение 40 минут при температуре 235 градусов — пока шкурка не станет прозрачной. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подавать на стол с листьями салата.

КУРИЦА «ПО-ВОСТОЧНОМУ», ФАРШИРОВАННАЯ ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ

Ингредиенты: 1 курица, 50 граммов кураги, 50 граммов изюма без косточек, 30 граммов очищенных грецких орехов, 1 луковица, 100 граммов риса, 50 граммов сливочного масла, соль, перец, майонез или сливочный йогурт.



Подготовка: сухофрукты тщательно промыть. Курагу замочить на 1 час.

Рис отварить.

Орехи порубить. Лук мелко порезать.

Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить курагу, изюм, орехи и тоже немного обжарить вместе с луком. Добавить в эту смесь отварной рассыпчатый рис и все перемешать. Посолить, поперчить.

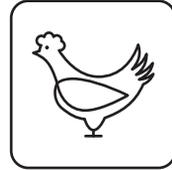
Куру начинить рисовой смесью. Отверстия зашить. Тушку натереть солью, перцем. Можно обмазать смесью растительного масла с мелом, майонезом либо йогуртом.

Приготовление: запекать на нижней решетке аэрогриля в течение 35-40 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подавать на блюде, украсив свежей зеленью.

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты: курица, 2-3 кислых яблока, лимон, соль, перец, майонез.



Подготовка: лимон нарезать тонкими ломтиками. У яблок вырезать середину и нарезать тонкими дольками.

Курицу выпотрошить, подсушить полотенцем, посолить, поперчить внутри и снаружи.

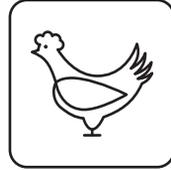
Выложить тушку изнутри ломтиками лимона, заполнить брюшко яблоками. Курицу зашить и смазать майонезом.

Приготовление: жарить в аэрогриле первые 35 минут при температуре 235 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).

Затем еще около 15 минут при температуре 205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ) до появления золотистой корочки.

РУЛЕТ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты: 1 килограмм рулета индейки, 300 граммов кислых яблок, 300 граммов моркови, 2 луковицы, 300 граммов зеленого болгарского перца, 2 столовых ложки готового хрена, 100 граммов майонеза, соль, красный перец по вкусу.



Подготовка: лук порезать кольцами, морковь и перец длинными полосками.

Рулет индейки разрезать на 4 пластины. Яблоки нарезать кружками.

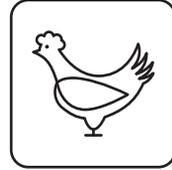
Приготовить соус: в половине стакана теплой воды или бульона развести 1 столовую ложку хрена и 50 граммов майонеза.

Приготовление: в форму для запекания и тушения уложить лук, морковь и перец, посолить, поперчить. Залить овощи соусом. Поставить овощи на нижнюю решетку аэрогриля.

На верхнюю решетку положить две пластины индейки. Выложить на них яблоки и закрыть сверху двумя оставшимися пластинами. Смазать индейку смесью майонеза с хреном и выпекать около 45 минут при температуре 235 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

КОПЧЕНАЯ КУРА «НЕГРИТЯНКА»

Ингредиенты: кура, соль, ольховая стружка, препарат для копчения, майонез.



Подготовка: куру натереть солью, майонезом и коптильным препаратом снаружи и внутри. Выдержать в холодном месте около 6 часов.

За 5 минут до приготовления смочить стружку водой.

Приготовление: положить куру на нижнюю решетку. Но сначала на дно колбы высыпать влажную стружку.

Запекать первые 40 минут при температуре 260 градусов, затем еще 10 минут перевернув куру. Скорость ВЫСОКАЯ.

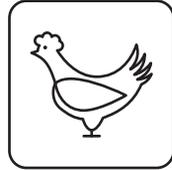
Готовность куры определяется по приятному шоколадному цвету кожицы.

Подавать к столу как в холодном, так и в горячем виде со свежими овощами и зеленью.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки без кожи, 1 чайная ложка растительного масла, 1 средний красный перец.

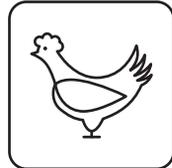
Для маринада: немного соуса чили, имбирь, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 чайная ложка растительного масла, щепотка душистого перца, тимьяна, соль.



Приготовление: куриное мясо замариновать. Сладкий перец нарезать на кусочки шириной 2 см, смешать с растительным маслом и солью. Нанизать на шампуры поочередно мясо и перец. Готовить на средней решетке аэрогриля 15-20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ В ТОМАТЕ

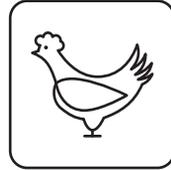
Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки.
Для соуса: 1 небольшой помидор, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка растительного масла, щепотка паприки и горчичного порошка, черный молотый перец, соль.



Приготовление: помидор и лук мелко нарезать, добавить растительное масло и приправы. Потушить 15 минут на сковороде. Куриную грудку нарезать кусочками, перемешать с соусом, нанизать на шампуры, уложить их на среднюю решетку аэрогриля. Готовить 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ШАШЛЫК

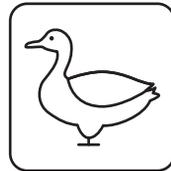
Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки, 100 мл кефира 1 % жирности, зелень укропа и петрушки.



Приготовление: куриную грудку, порезанную кубиками, замариновать на ночь в кефире с добавкой мелко нарезанной зелени укропа и петрушки. Готовить на шампурах на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

УТИНАЯ ГРУДКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 200 граммов утиной грудки, 50 граммов клюквы, пучок зелени, соль.



Приготовление: клюкву протереть, перемешать с мелко нарубленной зеленью и солью. Натереть утиную грудку. Готовить на средней решетке аэрогриля 20-25 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты на три порции: 300 граммов филе индейки, 2 кислых яблока, 50 граммов растительного масла, 300 мл белого вина, 1 столовая ложка сахара, соль, черный перец.



Для соуса: 60 мл яблочного сока, 120 мл белого вина, 120 мл овощного бульона, 20 граммов сливочного масла, соль, белый перец.

Приготовление: целые куски филе индейки посыпать солью и перцем. Яблоки очистить, вырезать сердцевину и нарезать дольками. На сковороде в растительном масле обжарить с обеих сторон куски филе, затем примерно на 15 минут поставить в предварительно прогретый аэрогриль на 180 градусов, скорость средняя. Вынуть и поместить в теплое место. Нарезанные яблоки слегка отварить в белом вине с сахаром и маслом, при этом они должны оставаться плотными.

Для соуса: в мясной сок, образовавшийся после жарки, добавить яблочный сок, белое вино, бульон и проварить. Затем процедить соус через тонкое сито, еще немного поварить, добавить соль, белый перец и сливочное масло. Филе индейки нарезать ломтиками, подавать с яблочными дольками и соусом.

СУФЛЕ ИЗ КУРЫ

Ингредиенты: 150 граммов куриной грудки, 1 яичный белок, 50 мл молока, 1 столовая ложка муки 1 сорта, соль.

Приготовление: куриную грудку пропустить через мясорубку несколько раз. Смешать с яичным белком, добавить молоко, хорошо взбить массу миксером или венчиком. Для густоты добавить муку, слегка посолить. Массу выложить в антипригарную форму для запекания и закрыть фольгой. Готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость высокая.



КУРИНЫЕ ГРУДКИ НА РЕШЕТКЕ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки.

Маринад: смешать 2 измельченные дольки чеснока, 2 столовые ложки соевого соуса, щепотку кардамона и корицы.

Приготовление: выдержать филе в маринаде 3 часа, отбить. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ИМБИРНОМ МАРИНАДЕ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки.

Маринад: маленькую луковицу измельчить с 2 дольками чеснока, добавить 1 столовую ложку сока лимона, 1 чайную ложку тертого имбиря, порошок карри.

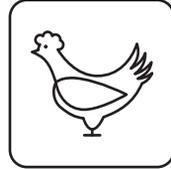
Приготовление: выдержать куриные грудки в маринаде 4-6 часов. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



КУРИНЫЕ ГРУДКИ В МАРИНАДЕ ИЗ ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНИ

Ингредиенты: 200 граммов куриной грудки.

Маринад: по 1/4 чайной ложке сухого розмарина, тимьяна, черного молотого перца смешать с 1 столовой ложкой сока лимона и щепоткой соли.



Приготовление: натереть этой смесью куриное филе, выдержать 4 часа. Отбить. Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ

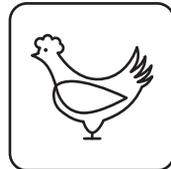
Ингредиенты на две порции: 200 граммов мяса индейки, 1 яйцо, 1/2 головки репчатого лука, пряности, соль.



Приготовление: мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить пряности, соль. Все тщательно перемешать, сформовать небольшие котлеты и обжарить их на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

РУЛЕТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Ингредиенты на две порции: 200 граммов куриной грудки, 100 граммов яблок, 1 чайная ложка растительного масла, чеснок, соль, перец.

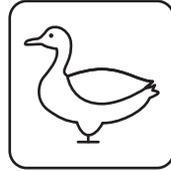


Приготовление: куриные грудки отбить, посолить, поперчить. Яблоки мелко нарезать, смешать с измельченным чесноком. Выложить начинку на грудки, свернуть рулетом, закрепить зубочистками. Обмазать слегка растительным маслом. Готовить на средней решетке аэрогриля 25 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

УТИНАЯ ГРУДКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

Ингредиенты: 200 граммов утиной грудки, 50 граммов клюквы, пучок зелени, соль.

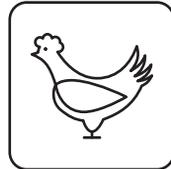
Приготовление: клюкву протереть, перемешать с мелко нарубленной зеленью и солью. Натереть утиную грудку. Готовить на средней решетке аэрогриля 20-25 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.



КУРИЦА-ГРИЛЬ

Ингредиенты на пять порций: курица – 1 килограмм, 1-2 дольки чеснока, соль, сухие специи.

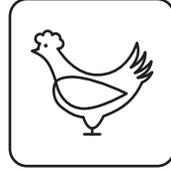
Приготовление: выложить натертую чесноком, солью и перцем курицу на нижнюю решетку. Готовить в аэрогриле 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



Членам семьи, не нуждающимся в похудании, отдаем все части курицы, кроме белой грудки, ее едим сами, т.к. в ней меньше всего жиров.

КУРИНАЯ ГРУДКА С РИСОМ

Ингредиенты на четыре порции: 250 граммов филе куриной грудки, 100 граммов бурого риса, 250 граммов репчатого лука, 250 граммов моркови, 1/2 яблока, 1/2 столовой ложки карри, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки сахарозаменителя, 1 столовая ложка куриного бульона, 10 граммов изюма без косточек, корица, соль.



Приготовление: отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Лук нарезать полукольцами. Морковь и яблоки нарезать соломкой. Нарезать полосками филе куриной грудки. Хорошо обжарить в горячем растительном масле нарезанные морковь, яблоко, мясо, лук и карри. Сверху посыпать сахарозаменителем и дать немного постоять. Разложить по горшочкам, влить куриный бульон и воду по плечики, добавить изюм, закрыть крышкой. Варить 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Заправить по вкусу корицей и разложить вместе с рисом по тарелкам.

ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: 300 граммов любой печени, 2-3 куска батона, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 100 граммов сливочного масла, 1-2 яйца, 1 чайная ложка рубленой зелени (можно сушеной), соль, перец.



Подготовка: печень очистить от пленок и жилок, пропустить через мясорубку вместе с вымоченной и отжатой булкой, отваренной морковкой и подрумяненным на сковороде луком.

Сливочное масло растереть с сырыми желтками. Смешать эту массу с печеночным фаршем и перемешать до полной однородности, добавляя при этом зелень, соль и перец.

Взбить в пышную пену белки и осторожно ложкой перемешать с фаршем.

Приготовление: стиммер покрыть фольгой и выложить в него печеночную массу. Запекать в аэрогриле в течение часа при температуре 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Готовый пудинг выложить на блюдо. Сверху можно полить соусом.

ПЕЧЕНЬ В ФОЛЬГЕ

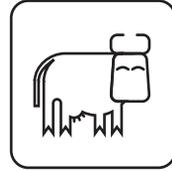
Ингредиенты: печень говяжья, сало, репчатый лук, подсолнечное масло, соль.

Подготовка: печень нарезать ломтиками толщиной 1-1,5 сантиметра. Лук нарезать кольцами толщиной 0,5 сантиметра. Сало порезать тонкими ломтиками.

Приготовление: каждый кусок печени уложить в фольгу, смазанную растительным маслом. Посолить.

На каждый ломтик печени выдавить по 1 дольке чеснока, сверху уложить кольца лука и сало, так, чтобы оно покрывало печень.

Фольгу закрыть и запекать на средней решетке аэрогриля около 30 минут при температуре 205 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).



ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ

Ингредиенты: 0,5 килограмма любой печени, 0,5 стакана сметаны, 2 столовых ложки кетчупа, 1 луковица.

Подготовка: печень нарезать очень мелкими кусочками (как лапшу). Мелко нарезать лук.

Сметану смешать с кетчупом, добавить печень, лук. Хорошенько перемешать.

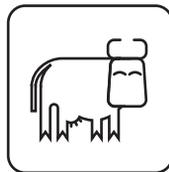
Приготовление: выложить в смазанную маслом форму или в керамический горшочек. Закрыть крышкой. Потушить в аэрогриле в течение 30-40 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.



ПЕЧЕНЬ ДИЕТИЧЕСКАЯ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты: говяжья печень, репчатый лук, сметана, мука, соль, перец по вкусу.

Подготовка: печень промыть, очистить от пленок, нарезать на куски желаемой величины. Посолить, поперчить. Лук порезать.



Приготовление: печенку обвалить в муке и сложить в горшочек. Добавить лук, сметану по вкусу. Залить кипятком. Горшочек поставить на нижнюю решетку.

Тушить в аэрогриле около 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Идеи: можно добавить в горшочек помидоры, сладкий перец. Лук, по желанию, можно предварительно спассеровать.

ПЕЧЕНЬ ПОД СВЕКОЛЬНОЙ ШУБОЙ

Ингредиенты: 500 граммов печени, 2 небольшие свеклы, майонез или растительное масло, соль.

Подготовка: печень нарезать кусочками. Свеклу натереть на терке, перемешать с майонезом.



Приготовление: в форму, смазанную маслом, сложить один слой свеклы. Поставить на среднюю решетку на 10 минут, температура 260 градусов, скорость ВЫСОКАЯ. Затем в форму выложить слой печени и еще один слой свеклы. Запечь при температуре 235 градусов 30 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты: 500 граммов свиной или телячьей печени 1 яйцо, 1-1,5 столовых ложки муки, 1 небольшая луковица, 3-4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.



Подготовка: печень, лук, чеснок пропустить через мясорубку. Добавить муку, посолить, поперчить. Хорошенько вымешать фарш.

Приготовление: котлеты ложкой выкладывать на прогретую форму. Жарить при температуре 205 градусов (скорость ВЫСОКАЯ): 10 минут на одной стороне, 4 минуты на другой.

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ «ТЕЩИНЫ ЯЗЫКИ»

Ингредиенты: 500 граммов говяжьей печени, 150 граммов булки или белого хлеба, молоко, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.



Для заливочного соуса: 1 столовая ложка муки, 1,5 стакан молока или бульона, 0,5 стакана сметаны, 1 бульонный кубик.

Подготовка: булку размочить в молоке. Печень вместе с булкой пропустить через мясорубку. Добавить яйцо и ложку растительного масла.

Молоком (Две столовых ложки) развести муку и влить в печеночную массу.

Все тщательно перемешать, взбить.

Приготовление: на разогретый противень оладьи наливать длинными «языками».

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты: 1 килограмм говяжьей печени, 10 яиц, 1 луковица, соль, специи по вкусу, зелень, майонез или татарский соус, 15 граммов муки.



Подготовка: лук мелко нарезать. Печень пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо, лук, специи. Посолить. Хорошенько перемешать. 9 яиц взбить с 1 столовой ложкой майонеза. Зелень порубить.

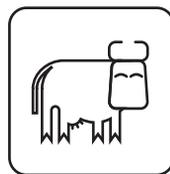
Приготовление: выпекать в аэрогриле в прогретой форме. Температура 260 градусов, время – 10 минут с одной стороны и 7 с другой, (скорость СРЕДНЯЯ). Должно получиться 7 печеночных коржей и 6 яичных.

Коржи складываем друг на друга, промазывая майонезом и посыпая каждый корж зеленью.

Готовый торт поставить минут на 30 в холодильник. Тогда он будет особенно нежным.

ПЕЧЕНКА ЗАПЕЧЕННАЯ

Ингредиенты на три порции: 500 граммов телячьей печени, 250 граммов яблок, 50 граммов муки, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 литра овощного бульона, 1 чайная ложка соли, черный перец на кончике ножа.



Приготовление: печенку на 30 минут положить в холодную воду. Потом хорошенько посолить ее с обеих сторон, дать еще 30 минут вылежаться, сполоснуть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и обвалить в муке. Лук почистить и нарезать кольцами. В сковороде с решеткой разогреть масло и подрумянить на нем печень с луком, периодически переворачивая. Вынуть из сковороды и переложить в глубокую форму. В оставшемся масле слегка подрумянить остальную муку. Постепенно развести ее бульоном и поварить до консистенции крема, после чего соус посолить и поперчить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Накрыть печенку слоем яблок. Залить соусом и тушить на средней решетке аэрогриля под крышкой 60 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

ПЕЧЕНЬ КРОЛИЧЬЯ ПЕЧЕНАЯ

Ингредиенты: печень от 3-х кроликов, 3 средние луковицы, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль.

Подготовка: лук нарезать кружками и обжарить на растительном масле в течение 10 минут.



Печень посолить по вкусу, при желании можно поперчить.

Чеснок мелко порубить.

Приготовление: лук выложить в форму, равномерно разложить поверх него печень. Печь на средней решетке аэрогриля в течение 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Через 20 минут посыпать печень чесноком и допекать еще 10 минут при той же температуре.

КАБАЧОК С ГРИБАМИ

Ингредиенты: молодой кабачок, грибы, отварной рис, репчатый лук, майонез, тертый сыр.

Подготовка: молодой кабачок нарезать кружочками.

Грибы отварить, слегка обжарить с отварным рисом и луком.

Приготовление: на кружки кабачка выложить грибную массу, слегка обмазать майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в аэрогриле около 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.



КАБАЧОК ФАРШИРОВАННЫЙ

Ингредиенты: кабачок весом около 1 килограмма, 300 граммов мяса курицы, 1/2 стакана риса, 1 помидор, 1 луковица, 30 граммов тертого сыра, 1 пучок укропа, соль, перец.



Подготовка: кабачок очистить от кожуры, нарезать кружками толщиной около 2 сантиметров. Часть мякоти с семенами удалить. Отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Для начинки мясо курицы отделить от костей, отварить, мелко порубить. Рис отварить. Лук мелко нарезать. Смешать все компоненты начинки, посолить, добавить черный молотый перец по вкусу.

Приготовление: подготовленные кружки кабачков выложить на фольгу, заполнить приготовленным фаршем, смазать майонезом.

Запекать на средней решетке в течение 30 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ. За 5 минут до готовности посыпать сыром.

Подавать к столу со сметаной или томатным соусом.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКА

Ингредиенты: кабачок, репчатый лук, зелень петрушки, чеснок, сода, 1 сырое яйцо, соль, перец, 4 столовые ложки муки.

Подготовка: мякоть кабачка натереть на мелкой терке (лишний сок слить). Зелень мелко порубить. Чеснок истолочь.

Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета.

Смешать кабачок, зелень, лук и чеснок. Добавить соду на кончике ножа, яйцо. Посолить, поперчить. Обвалить в муке.

Приготовление: жарить оладьи в прогретом противне, смазанном маслом 10 минут на одной стороне, 10 - на другой. Температура 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.



ИКРА КАБАЧКОВАЯ «ПОЛЕЗНАЯ»

Ингредиенты: небольшой кабачок, зелень, чеснок.

Приготовление: небольшой кабачок запечь в аэрогриле в фольге в течение 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Остудить, очистить от кожицы, мелко порубить с зеленью и чесноком, добавить растительное масло.

Подавать с помидорами.

Это очень простой рецепт очень полезного продукта. Запеченный в аэрогриле, кабачок максимально сохраняет все свои полезные свойства.



ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ

Ингредиенты: тыква, яблоки, мел (по 1 столовой ложке на порцию), корица.

Подготовка: тыкву ОЧИСТИТЬ, порезать крупными ломтями. Яблоки помыть.

Приготовление: тыкву и яблоки запечь в аэрогриле в фольге в течение 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Печеные яблоки очистить от сердцевинки и кожицы. Взбить миксером пюре из яблок и тыквы, добавив мед и корицу.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 500 граммов тыквы, 250 граммов творога, 60 граммов манной крупы, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 50 граммов сахара, 1/2 стакана сметаны, 50 граммов сливочного масла.

Подготовка: тыкву очистить, нарезать кусочками и слегка припустить в масле до готовности.

Сварить густую манную кашу на молоке.

Творог отпрессовать и протереть через сито. 1 яйцо разделить на желток и белок.

Манную кашу смешать с тыквой, добавить творог. Вбить сырые яйца (желток оставить для смазки), посыпать сахаром. Перемешать.

Приготовление: тыквенно-творожную массу выложить в формочки, смазать желтком и запечь в аэрогриле при температуре 180 градусов (скорость СРЕДНЯЯ) до появления румяной корочки.



ТЫКВА С МЯСОМ

Ингредиенты: тыква средней величины, 500 граммов мяса или фарша, 100 граммов риса, 2 головки лука, соль, черный перец.

Подготовка: у тыквы срезать верхушку, очистить середину от семян и семенных волокон.



Из мяса приготовить фарш.

Рис отварить.

Лук мелко порубить. Фарш, рис и лук смешать, посолить, поперчить. Обжарить.

Приготовление: тыквенный «горшочек» заполнить фаршем, закрыть «крышкой» и запекать в аэрогриле в фольге при температуре 260 градусов 1 час. Скорость ВЫСОКАЯ.

К столу блюдо подают горячим, при всех разрезая на куски, каждый из которых поливают сметаной или другим соусом по вкусу.

ТЫКВА С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: небольшая тыква, рис, изюм, сливы или чернослив, яблоки, лучше «Антоновские», масло, сахар, корица.

Подготовка: тыкву промыть, срезать верхушку. Удалить семена и прожилки. Из семечек вынуть ядра и измельчить.



Рис сварить, воду слить. Изюм промыть. Из слив вынуть косточки. Яблоки нарезать дольками.

Рис, изюм, сливы и яблоки перемешать, добавить масло, сахар по вкусу, корицу, измельченные ядра тыквенных семечек.

Приготовление: подготовленную массу выложить в тыкву, накрыть «крышкой» и завернуть в фольгу, запечь в аэрогриле при температуре 260 градусов в течение часа (в зависимости от размера тыквы). Скорость ВЫСОКАЯ.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ТЫКВОЙ

Ингредиенты на две порции: 200 граммов картофеля, 200 граммов тыквы, 2 столовые ложки растительного масла, соль.



Приготовление: подготовленный картофель нарезать крупными кубиками и положить в горшочки, добавить очищенную от кожицы и семян нарезанную мякоть тыквы, влить столько кипящей воды, чтобы она только покрывала картофель и тыкву, добавить соль и тушить в аэрогриле под крышкой сначала 15 минут при температуре 260 градусов, потом 30- 40 минут при температуре 205 градусов, скорость высокая. При подаче блюдо полить растительным маслом.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ

Ингредиенты на шесть порций: 400 граммов картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 100 граммов репчатого лука, 100 граммов моркови, 200 граммов кабачков, 50 граммов петрушки, 100 граммов соуса (томатного), 1/2 головки чеснока, специи, соль, зелень.



Приготовление: картофель и кабачки нарезать дольками или кубиками, нарезать репчатый лук, морковь, петрушку, положить в горшочки, посолить, добавить томатный соус, закрыть крышкой и тушить 40 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. За 5-10 минут до готовности положить мелко нарубленный или растертый с солью чеснок. При подаче полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

Ингредиенты: 120 граммов капусты, 15 граммов манной крупы, 10 граммов сухарей, соль по вкусу.

Приготовление: капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, растительное масло и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая 10-15 минут, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, смазать растительным маслом. Запекать в антипригарной форме на средней решетке аэрогриля 15-18 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты на две порции: 200 граммов свеклы, 200 граммов квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томат-пасты, 2 столовые ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Приготовление: печеную свеклу очистить, нарезать соломкой, лук измельчить. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче. Все потушить в горшочках под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты 35-40 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Приправить солью, перцем по вкусу.



МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты на четыре порции: 6 морковин, 1/2 стакана манной крупы, 1 чайная ложка сахара, соль, растительное масло.

Приготовление: отварить морковь, очистить, пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, сахар, соль. Тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, смазать растительным маслом. Запекать на средней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 235 градусов, скорость средняя. Уложить на плоское блюдо, посыпать тертыми орешками.



Для фарша: морковь и корень петрушки нарезать мелкой соломкой и спассеровать. Отдельно обжарить лук, нарезанный полукольцами. Все смешать, добавить пассерованную томат-пасту. Затем фарш заправить сахаром, уксусом и потушить 2 минуты. Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем уложить на противень, добавить 2 столовые ложки кипятка, закрыть крышкой. Готовить на средней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Подавать фаршированный перец в горячем или холодном виде.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Ингредиенты на две порции: 4 сладких перца.

Для фарша: 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томат-пасты или 1-2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 2/3 столовой ложки сахара, 1 столовая ложка 3% уксуса.

Приготовление: подготовленные стручки перца залить горячей водой и варить 1-2 минуты. Затем откинуть на дуршлаг и заполнить фаршем.



БАКЛАЖАНЫ ПЕЧЕННЫЕ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

Ингредиенты на две порции: 500 граммов баклажанов, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 стакана зерен граната, соль, черный молотый перец.

Приготовление: баклажаны запекать без масла на средней решетке аэрогриля 30-40 минут при температуре 260 градусов, скорость средняя. Снять кожицу, мелко порубить, посолить, поперчить, добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

Ингредиенты: 200 граммов помидоров, 10 граммов репчатого лука, 10 граммов моркови, 10 граммов растительного масла, 5 граммов сливочного масла, 40 граммов гречневой крупы, 60 мл воды, 4 грамма петрушки, 40 мл молока, 1 яйцо, соль, специи.



Приготовление: помидоры разрезать пополам и, удалив мякоть, посолить. Мелко нарубленный репчатый лук и натертую морковь спассеровать, добавить гречневую кашу, соль, воду и варить до полной готовности гречки. Добавить зелень петрушки и черный перец. Помидоры наполнить фаршем, выложить на противень. Запекать на средней решетке аэрогриля 10 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Яйцо взбить с молоком, залить запеченные помидоры и вновь запечь 20 минут при температуре 205 градусов, скорость средняя.

Добавить к уже обжаренной массе из мяса и лука. Опять жарить до практически полного высыхания еще 5 минут. Посолить и поперчить. В форму для запекания выложить слоями баклажаны и массу из мяса, лука и помидор. Залить остатками взбитых помидоров. Посыпать тертым сыром. Накрыть форму фольгой и завернуть края или закрыть крышкой. Запекать на средней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 180 градусов. Скорость средняя.

ЛАЗАНЬЯ ДИЕТИЧЕСКАЯ

Ингредиенты на три порции: 1,5 баклажана, 6 небольших помидоров в собственном соку, 2 головки репчатого лука, 500 граммов мяса (телятина), 150 граммов сыра.



Приготовление: баклажаны очистить от кожуры и порезать вдоль тонкими кусками. Запекать на верхней решетке аэрогриля 15 минут при температуре 260 градусов, скорость средняя. Мясо и лук пропустить через мясорубку. Обжарить без масла полученную массу в течение 10-15 минут до практически полного высыхания смеси. Помидоры взбить блендером. Половину полученной массы.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦАМИ

Ингредиенты на две порции: 400 граммов цветной капусты, 4 яйца, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.



Приготовление: подготовленную цветную капусту отварить в подсоленной воде, разделить на кочешки, уложить в форму, смазанную маслом, залить смесью из взбитых яиц с молоком и маслом. Запекать на средней решетке аэрогриля до образования золотистой корочки 20-25 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.

КАПУСТНЫЕ СЫРНИКИ

Ингредиенты на три порции: 500 граммов капусты, 2 плавленых сырка, яйцо, соль.

Приготовление: кочан разобрать на листья и отварить в соленой воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг и охладить. В каждый лист завернуть кусочки сыра. Полученные рулетики обмакнуть во взбитое яйцо, обжарить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.



ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ

Ингредиенты на две порции: 4 крупных спелых помидора, 4 яйца, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Приготовление: помидоры помыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину. Яйца сварить вкрутую, мелко порезать, посолить, поперчить и нафаршировать ими помидоры. Подготовленные помидоры положить на решетку, посыпать зеленью. Накрыть верхушками. Запекать в аэрогриле 15-20 минут при температуре 205 градусов. Скорость средняя.



Еще интереснее готовить это блюдо с сырыми яйцами, которые нужно осторожно влить в чашечки помидоров и слегка посолить. При указанных выше режимах, яйцо получается «в мешочек». Почти яичница с помидорами, но почти без жиров, и жарить не нужно.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

Ингредиенты: 100 граммов баклажанов, 50 граммов помидоров, 100 граммов сладкого перца, 1/2 пучка зелени, 1 столовая ложка растительного масла.



Приготовление: баклажаны, помидоры и перцы готовить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 260 градусов, скорость средняя. Измельчить блендером, добавить масло, соль, нарезанную зелень.

В этой икре не используются сахар и уксус, поверьте, они только лишь меняют прекрасный натуральный вкус запеченных овощей.

БАКЛАЖАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТАМИ

Ингредиенты: 1 маленький баклажан, 2 помидора, 1 чайная ложка сухих трав, 1 столовая ложка растительного масла, соль.



Приготовление: нарезать баклажан и помидоры кружками толщиной в 1 см. Баклажан запечь в аэрогриле на верхней решетке 15 минут при температуре 260 градусов, скорость средняя. Кружки баклажанов и помидоров выложить слоями в тефлоновую форму, каждый слой посолить, сбрызнуть растительным маслом, посыпать сухими травами. Запекать 15 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.

Отличное блюдо, как самостоятельное и как закуска. Можно употреблять и горячим, и холодным. Неплохо добавить дольку измельченного чеснока.

БАКЛАЖАНЫ ТУШЕННЫЕ

Ингредиенты: 100 граммов баклажанов, сок лимона, чеснок, зелень.

Приготовление: баклажан нарезать поперек кружками, положить в горшочек, добавить зелень и 1 столовую ложку кипятка. Тушить под крышкой 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Добавить сок лимона, чеснок.



ГРИБЫ С ОВОЦАМИ

Ингредиенты: 200 граммов грибов, 100 граммов сладкого перца, 100 граммов помидоров.

Приготовление: грибы отварить 2-3 минуты. Помидоры, сладкий перец порезать, смешать с грибами, посолить, поперчить. Запекать в тефлоновой форме на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость средняя.

Можно использовать и как самостоятельное блюдо, содержащее растительные белки, и как гарнир.



ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты на две порции: 100 граммов баклажанов, 100 граммов кабачков, 100 граммов тыквы, 100 граммов помидоров, зелень, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Приготовление: тыкву нарезать, добавить нарезанный баклажан, кабачок, протертые или мелко нарезанные помидоры, соль по вкусу, растительное масло. Поместить в горшочек и потушить в аэрогриле 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



ШАШЛЫК С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 600-700 граммов разных грибов — подосиновиков, моховиков, белых, подберезовиков, 3-4 головки репчатого лука, 150 граммов копченого шпига, помидоры, лук, соль, перец.



Подготовка: грибы очистить, хорошо промыть, отварить в течение 20 минут. Откинуть, из отвара потом можно будет сварить суп.

Шпиг нарезать на кусочки, помидоры и лук кольцами.

Половинки небольших грибов, разрезанные пополам шляпки грибов покрупнее нанизать на шампуры, чередуя их с кусочками шпига, помидоров и лука.

Соль смешать с черным перцем и этой смесью слегка натереть подготовленные шампуры. Поместить в холодильник на 20-30 минут.

Приготовление: шампуры с шашлыком разместить на верхней решетке аэрогриля и жарить при температуре 180 градусов: 25 минут (скорость СРЕДНЯЯ).

ШАМПИНЬОНЫ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: шампиньоны или другие грибы, яблоки кислых сортов (Антоновка и т.п.), репчатый лук, сливочное масло, сметана, соль, перец.



Подготовка: грибы почистить, шляпки отрезать, ножки мелко порубить. Шляпки грибов обжарить в сливочном масле. Посолить, поперчить белым перцем.

Репчатый лук порезать кубиками. Обжарить в масле мелко нарезанные ножки грибов, добавить лук, обжарить. Посолить, поперчить. Остудить.

Нарезать мелкими кубиками яблоки. Смешать с грибной массой.

Приготовление: в смазанную маслом форму из фольги выложить шляпки грибов, заполнить их яблочно-грибной массой. Полить сметаной.

Выпекать на средней решетке аэрогриля 10-12 минут при температуре 180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

При подаче на стол посыпать зеленью. Очень вкусно это блюдо с отварным картофелем и салатом из помидоров.

Идеи: фаршировать грибы можно порубленной грибной массой с сыром, с зеленью. Можно сделать еще более изысканный фарш — см. следующий рецепт.

ГРИБЫ ФАРШИРОВАННЫЕ «ПИКАНТНЫЕ»

Ингредиенты: 20 шампиньонов, соль, лимонная кислота, майонез.

Для фарша: 7 столовая ложка растительного масла, 2 чайных ложки томатной пасты, 3 столовых ложки мелко нарезанного лука, 3 столовых ложки сухого белого вина, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.



Подготовка: шляпки шампиньонов отделить от ножек, вымыть. Отварить в подсоленной воде 15-20 минут, подсушить, обмазать майонезом.

Ножки мелко порубить, обжарить в растительном масле, кула потом добавить томатную пасту, мелко порезанный лук, вино, чеснок (растолченный). Посолить, поперчить и обжарить еще в течение 3 минут. Добавить 1 столовую ложку мелко порубленной петрушки. Заполнить смесью шляпки грибов.

Приготовление: шляпки выложить на среднюю решетку и запечь в течение 10 минут при температуре 235 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 100 граммов грибов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, соль.



Подготовка: крупу перебрать, промыть. Подсушить на сковороде. Лук и чеснок измельчить.

Грибы отварить, мелко порубить и обжарить в растительном масле с луком и чесноком.

Приготовление: в форму или горшочек сложить крупу и обжаренные грибы. Посолить. Залить полутора стаканами воды (или грибного отвара). Варить в аэрогриле на нижней решетке около 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ГРИБНОЙ ПЛОВ В ТЫКВЕ

Ингредиенты: небольшая тыква или часть кабачка, грибы, лук, растительное масло, морковь, курага, 1/2 стакана риса, соль, перец по вкусу.



Подготовка: свежие грибы отварить, порезать и обжарить с луком в растительном масле.

Морковку натереть, курагу тщательно помыть и порезать.

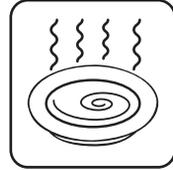
Небольшую тыкву или часть кабачка очистить от кожи и семян. На дно получившегося «горшочка» выложить обжаренные грибы, морковь и курагу. Посолить, поперчить. Грибная и морковная масса займут примерно половину «горшочка».

Засыпать сверху 1/2 стакана риса и 1 стакан горячей воды. Сверху можно посыпать тертым мускатным орехом.

Приготовление: завернуть тыкву-«горшочек» в фольгу и запечь в аэрогриле при температуре 260 градусов до готовности (30 минут или больше в зависимости от размера «горшочка»).

СУП МОЛОЧНЫЙ С БРЫНЗОЙ В ГОРШОЧКАХ

Ингредиенты на 1 порцию: 250 миллилитров молока, 250 миллилитров воды, 3 чайных ложки риса, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 яйцо, 3-4 ложки натертой брынзы.



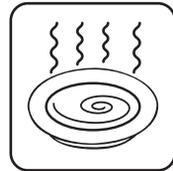
Подготовка: воду вскипятить с молоком. Рис промыть. Брынзу измельчить. Яйцо взбить и соединить с брынзой.

Приготовление: в горшочек насыпать рис, положить масло, залить вскипевшим молоком с водой.

Готовить 30 минут при максимальных температуре и скорости. Добавляем взбитую смесь брынзы и яйца. Суп готов. Приятного аппетита!

СОЛЯНКА

Ингредиенты: 150 граммов грудинки, ветчины, колбасы, сосисок, отварного мяса и шпига, небольшой соленый огурец, луковица, чеснок по вкусу, 1 чайная ложка муки, 1 десертная ложка масла (сливочного или растительного), 1 десертная ложка томат-пасты или кетчупа, 5-6 штук маслин или оливок.



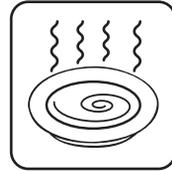
Подготовка: лук нашинковать, обвалить в муке и обжарить в масле. Мясопродукты и огурец порезать кусочками в виде широкой лапши.

Все компоненты сложить в горшочек, залить горячей водой или бульоном. Поперчить.

Приготовление: варить в аэрогриле около 20 минут при температуре 260 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).

КУРИНЫЙ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ингредиенты на 4 порции: 4 порционных кусочка кури, крупная луковица, средних морковки, несколько картофелин, 4 лавровых листочка, перец горошком, зелень сельдерея, укроп, соль.



Подготовка: лук и морковь мелко нарезать. Картошку нарезать кубиками. Зелень порубить.

Приготовление: приготовить 4 горшочка. В каждый положить по кусочку кури, распределить лук, морковь, картошку.

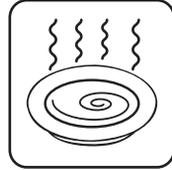
Добавить по 1 лавровому листу, по 3 горошины перца, зелень. Посолить по вкусу.

Залить горячей водой до плечиков горшка, накрыть крышкой и поставить в аэрогриль.

Готовить 40 минут при температуре 260 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).

РЫБНЫЙ СУП В ГОРШОЧКАХ

Ингредиенты на 4 порции: 4 порционных куска рыбы — кеты, морского окуня, палтус, скумбрии или форели, 1 большая луковица, 2 морковки, несколько картофелин, 4 лавровых листа, перец горошком, укроп, зелень сельдерея, соль, специи по вкусу.



Подготовка: лук, морковь, картошку мелко нарезать. Зелень порубить.

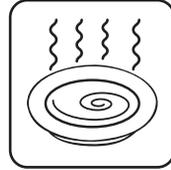
Приготовление: в каждый горшочек положить по порционному куску рыбы, распределить лук, морковь, картошку.

Добавить по 1 лавровому листу, по 3 горошины перца, зелень, приправу для рыбных супов, посолить по вкусу.

Залить горячей водой по плечики горшочка, поставить горшочки на нижнюю решётку, закрыть крышками. Готовить в аэрогриле 40 минут при температуре 260 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРЕНКАМИ

Ингредиенты на 3 порции: 300 граммов квашеной капусты, 2 средних головки репчатого лука, 3 столовых ложки растительного масла, 2 столовых ложки муки, 1 грибной бульонный кубик, 4-5 ломтиков булки, соль, перец по вкусу.



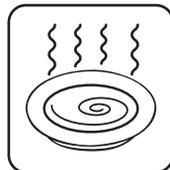
Подготовка: капусту отжать, промыть, если очень кислая. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с капустой до золотистого цвета. Прогреть в аэрогриле горшочки. В стакане теплой кипяченой воды развести 2 столовых ложки муки, прокипятить.

Приготовление: разложить обжаренную капусту в горшочки, разлить разведенную муку, добавить по 1/3 бульонного кубика. Влить воду(или горячий бульон, если не используется кубик) до горловин горшочков. Перемешать. Варить в аэрогриле на нижней решетке около 30 минут при температуре 260 градусов. С закрытой крышкой. Скорость ВЫСОКАЯ.

Приготовить гренки – булку обмакнуть в масло и нарезать на кубики. После отключения зуммера на горшочки положить верхнюю решетку, на нее стиммер с кубиками из хлеба. Прожарить в аэрогриле минут 10 при температуре 260 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

КУРА В ГОРШОЧКЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ингредиенты на 3 горшочка: 1, 2 килограмма кури, 3 средних головки репчатого лука, 3 крупных помидора, 3 больших зубчика чеснока, по 1 пучку укропа, кинзы, петрушки, перец горошком, соль.



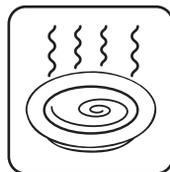
Подготовка: кури разделить. Помыть. Лук порезать кольцами. Помидоры натереть на терке. Чеснок измельчить. Зелень мелко порезать.

Приготовление: разложить по горшочкам слоями – слой кури, слой зелени, чеснока и перца, слой тертых помидоров с солью. И еще раз в том же порядке. Добавить горячей воды.

Закрывать горшочки крышками. Готовить на нижней решетке аэрогриля около 50 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

КУРА ПО-ДОМАШНЕМУ

Ингредиенты на 3 горшочка: филе кури, картофель, морковь, лук, перец горошком, половина бульонного кубика.



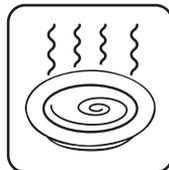
Подготовка: филе кури нарезать маленькими кусочками. Небольшой картофель разрезать на 4 части. Морковь, лук измельчить.

Приготовление: горшочки залить кипятком на 5 минут, затем воду слить.

Положить в горшочки кури, картошку, морковь, лук, перец горошком по 1-2 штуки, по половине бульонного кубика. Все это должно занять чуть больше половины объема горшка. Залить кипятком — до плечиков. Закрывать крышкой. Готовить в аэрогриле 45 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. В конце добавить зелень.

ОВОЩНОЙ СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

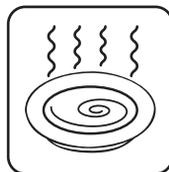
Ингредиенты: 50 граммов картофеля, 50 граммов зелёной стручковой фасоли, 50 граммов мелко нарезанного корня сельдерея, соль, перец.



Приготовление: поместить нарезанные овощи в горшочек, посолить, поперчить залить кипятком по плечики, закрыть крышкой и томить в аэрогриле 35 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Для пикантности в кипящий суп можно добавить 1 дольку лимона.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

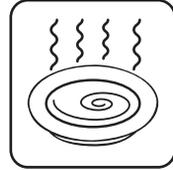
Ингредиенты: 100 граммов белокочанной капусты, 50 граммов картофеля, 10 граммов репчатого лука, 10 граммов моркови, 10 граммов кореньев сельдерея, 10 граммов кореньев петрушки, соль.



Приготовление: репчатый лук мелко нашинковать, нарезать кубиками морковь, сельдерей, петрушку, добавить нашинкованную капусту, нарезанный картофель. Поместить все компоненты в горшочек, посолить, залить кипятком по плечики и закрыть крышкой. Томить в аэрогриле 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

БОРЩ ДОМАШНИЙ

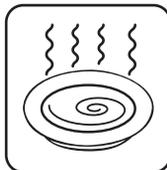
Ингредиенты: 1/2 свеклы среднего размера, 1/2 картофелины, 50 граммов белокочанной капусты, 1/4 болгарского перца, 1/4 моркови, 1 корень петрушки, 1/4 головки репчатого лука, 1/4 помидора, семя укропа, хмели- сунели, зелень петрушки, укропа, соль.



Приготовление: положить в горшочек семя укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, капусту, помидор, картофель, соль и залить кипятком по плечики. Варить под крышкой 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Через 20 минут добавить отварной картофель и продолжить процесс еще 10 минут. При подаче в борщ положить зелень.

БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 50 граммов морской капусты (проще всего взять готовый салат из морской капусты), 50 граммов свеклы, 50 граммов отварного картофеля, 10 граммов моркови, 1 корень петрушки, 10 граммов репчатого лука, 10 граммов томат-пюре, несколько капель уксуса, соль.

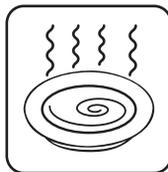


Приготовление: свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, добавить томат-пюре, уксус и морскую капусту. Все компоненты положить в горшочек, залить кипятком по плечики, закрыть крышкой. Томить в аэрогриле 20 минут при температуре 260 градусов.

щавелем, все поместить в горшочек, залить горячим отваром, закрыть крышкой. Готовить в аэрогриле 20 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. В готовые щи положить зелень укропа. Замечательный источник аскорбиновой кислоты. Если Вам приходилось раньше готовить такие щи просто на плите - Вы сразу почувствуете, насколько выигрывает этот способ приготовления по вкусовым качествам.

ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Ингредиенты: 1 картофелина среднего размера, 50 граммов щавеля (удобнее консервы «щавель стерилизованный»), 10 граммов репчатого лука, 1 чайная ложка растительного масла, соль, петрушка, укроп, 2 литра воды.



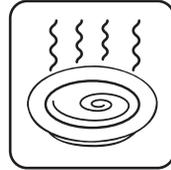
Приготовление: картофель отварить целым очищенным клубнем и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать (или взять готовые консервы), добавить нашинкованный лук, петрушку, масло растительное. Отварной картофель нарезать кубиками, смешать со специями в щи можно положить чеснок, растертый с солью.

Мы предлагаем Вам исконно русский вариант щей, который можно правильно готовить только в русской печи или аэрогриле. На плите такого вкуса не получится! Для снижения веса важно, что этот вариант щей даже без картошки!

В щи можно добавить сладкий перец, петрушку заменить сельдереем – получится более современный вариант.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

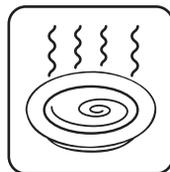
Ингредиенты: 50 граммов белокочанной капусты, 50 граммов репы, 10 граммов моркови, 10 граммов репчатого лука, 1 корень петрушки, 5 граммов томат-пюре, 1 чайная ложка растительного масла, соль.



Приготовление: капусту нарезать соломкой, репу - мелкими кубиками. Положить в горшочек, добавить пассерованные корни и лук, томат-пюре, немного соли, залить кипящей водой по плечики, закрыть крышкой. Варить в аэрогриле 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Одновременно

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ

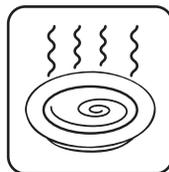
Ингредиенты: 100 граммов шпината, 1/4 небольшой моркови, веточка петрушки, 1/4 головки репчатого лука, 1 средняя картофелина, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль.



Приготовление: шпинат перебрать и промыть 2-3 раза. При этом воду не сливать, а вынимать зелень, чтобы песок не остался на листьях. Проварить шпинат в 0,5 л воды, не накрывая кастрюлю крышкой. Откинуть шпинат на сито, промыть холодной водой и пропустить через мясорубку. В горшочек для супа переложить пюре, мелко нарезанный лук и коренья. Картофель нарезать ломтиками, добавить в горшочек. Влить в горшочек кипящий отвар от шпината и варить под крышкой на нижней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. За 5 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец, соль.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

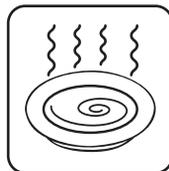
Ингредиенты: 100 граммов молодой крапивы, 1/4 небольшой моркови, веточка петрушки, 1 /4 головки репчатого лука, 1 средняя картофелина, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, соль.



Приготовление: молодую крапиву (лучше побеги) хорошо промыть в холодной воде. Погрузить ее на 1 минуту в кипяток, откинуть на сито, облить холодной водой и, когда вода стечет, измельчить. Репчатый лук измельчить. В горшочек положить крапиву, лук, картофель и морковь. Залить кипятком по плечики и варить в аэрогриле под крышкой 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. При подаче на стол в щи из крапивы положить специи, зелень.

РАССОЛЬНИК

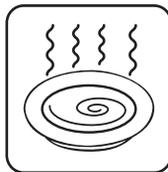
Ингредиенты: 50 граммов картофеля, 50 граммов бурого риса, 1/3 соленого огурца, 10 граммов моркови, 1/4 головки репчатого лука, чеснок, лавровый лист, перец, зелень сушеная, соль.



Приготовление: в горшочек положить картофель и промытый рис. Нарезать соленые огурцы, морковь, лук, добавить пряности и посолить. Залить кипятком по плечики, закрыть крышкой. Готовить на нижней решетке аэрогриля 40 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

СУП ОВОЩНОЙ

Ингредиенты: 2 шт. картофеля, 50 граммов цветной капусты, 1 /2 моркови, 2 помидора, 1 репа, 20 граммов петрушки, 10 граммов корня сельдерея, 1/2 головки репчатого лука, 30 граммов лука-порея, 40 граммов свежей стручковой фасоли, 40 граммов свежего стручкового гороха, 20 граммов зеленого салата, 1 /2 столовой ложки растительного масла, 800 граммов отвара.

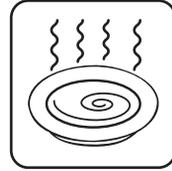


Приготовление: морковь, петрушку, сельдерей, репу, репчатый лук, лук-порея нашинковать соломкой. Цветную капусту разделить на мелкие кочешки, лопатки фасоли нашинковать, стручки гороха разрезать пополам, картофель и помидоры нарезать дольками. Все сложить в горшочки, залить кипящей водой по плечики, закрыть крышкой и варить в аэрогриле 40 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. За 5-8 минут до окончания варки добавить нарезанные листья салата. Перед подачей посыпать суп зеленью петрушки или укропа.

Таким великолепным по вкусу и пользе для здоровья блюдом следует накормить всю семью. Пусть и они поверят, что диета бывает вкусной.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С КАПУСТОЙ

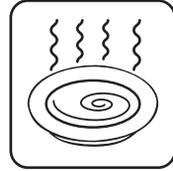
Ингредиенты: 100 граммов свежих помидоров, 100 граммов белокочанной капусты, 10 граммов моркови, 10 граммов лука, 1 чайная ложка растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль, черный молотый перец.



Приготовление: помидоры протереть через сито. Морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нашинковать соломкой. В горшочек уложить овощи, залить кипящей водой по плечики, посолить, поперчить. Плотно закрыть крышкой и поставить в аэрогриль на 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. При подаче добавить зелень петрушки.

СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

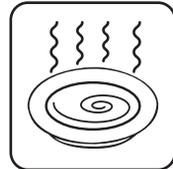
Ингредиенты: 50 граммов картофеля, 100 граммов зеленого горошка (можно консервированного), 10 граммов моркови, 10 граммов лука- порея, соль, зелень укропа или петрушки.



Приготовление: подготовить овощи: картофель нарезать кубиками, морковь – звездочками, лук-порея – кусочками; все положить в горшочек, залить наполовину кипящей подсоленной водой, довести до готовности на нижней решетке аэрогриля 25 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Добавить зеленый горошек и потомить еще 10 минут.

СУП РЫБНЫЙ

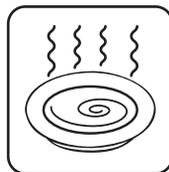
Ингредиенты: 60 граммов филе морского окуня, 1/2 клубня картофеля, 7 головка репчатого лука, корень петрушки, лавровый лист, 2-3 горошины черного перца, 1/2 чайной ложки растительного масла.



Приготовление: филе окуня нарезать кубиками. Поместить в порционный горшочек. Добавить нарезанный кубиками картофель, немного репчатого лука, корень петрушки, лавровый лист, черный перец, растительное масло. Залить горшочек кипятком по плечики. Готовить в аэрогриле 30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

СУП ОВСЯНЫЙ

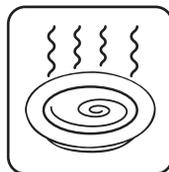
Ингредиенты: 100 граммов картофеля, 10 граммов моркови, 10 граммов репчатого лука, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, зелень, соль.



Приготовление: в горшочек с залитой в него наполовину кипящей водой опустить картофель, нарезанный брусочками, закрыть крышкой и готовить 25-30 минут при температуре 260 градусов. Скорость высокая. Заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяные хлопья, хорошо размешать и варить еще 10-15 минут.

ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ

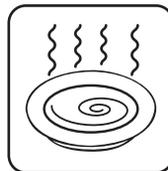
Ингредиенты: 20 граммов сухих грибов, 10 граммов моркови, 10 граммов репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 50 граммов консервов «Лечо».



Приготовление: грибы замочить, процедить воду, вылив осадок. В этой воде грибы отварить до готовности, не соля. Вынув, нарезать тонкой лапшой и опустить в грибной бульон. Добавить измельченный лук и лечо. Поместить все в горшочек и варить под крышкой на нижней решетке аэрогриля 30 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Посолить по вкусу.

СУП ИЗ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

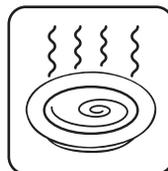
Ингредиенты: 100 граммов консервов «Шампиньоны резаные», 10 граммов моркови, 100 граммов картофеля, 5 граммов растительного масла, 10 граммов зелени петрушки, соль.



Приготовление: грибы нарезать ломтиками, морковь - тонкими кружочками, сложить в горшочек, добавить нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, кипящую воду, закрыть крышкой, довести до готовности на нижней решетке аэрогриля 40 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Заправить растительным маслом. Подать, посыпав зеленью петрушки.

СУП С СУХОФРУКТАМИ

Ингредиенты: 2 столовые ложки бурого риса, 50 граммов чернослива, 50 граммов кураги, 50 граммов изюма.



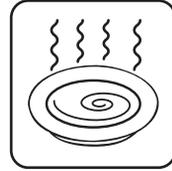
Приготовление: рис перебрать, промыть, положить в горшочек. Чернослив, курагу, изюм (или другие сухофрукты) тщательно перебрать, промыть, опустить горшочек, залить кипятком и варить до готовности 35 минут на нижней решетке аэрогриля при температуре 260 градусов. Скорость высокая.

Фруктовый суп едят и горячим, и холодным.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ

Ингредиенты: 100 граммов фасоли, 1 /4 средней моркови, 1/2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

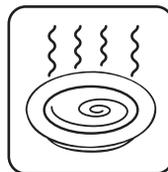
Приготовление: фасоль заранее замочить в воде. Морковь натереть на терке. Лук порезать кубиками. Разбухшую фасоль смешать с луком и морковью, поместить в горшочек. Посолить, залить кипятком по плечики, закрыть крышкой. Готовить в аэрогриле 50 минут при температуре 260 градусов. Скорость средняя.



25 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Добавить все специи, посолить, поперчить и варить еще 10 минут. Дать супу остыть при комнатной температуре. При помощи миксера сделать из супа нежное однородное пюре. Нагреть суп- пюре в том же горшочке. Разлить по подогретым тарелкам.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

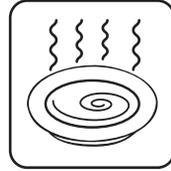
Ингредиенты: 100 граммов моркови, 50 граммов репчатого лука, 1/2 чайной ложки сушеного тимьяна, 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха, 100 граммов репы, 2 дольки измельченного чеснока, 200 мл воды или овощного бульона, соль, молотый белый перец.



Приготовление: морковь очистить и нарезать кружочками. Лук и репу нарезать кусочками. Добавить к подготовленным овощам чеснок, положить их в горшочек, залить кипящей водой или бульоном. Накрыть крышкой и варить на нижней решетке аэрогриля.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП

Ингредиенты: 200 граммов свеклы, 10 граммов репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, немного яблочного уксуса, 1/5 чайной ложки соли, молотая гвоздика, молотые ягоды можжевельника на кончике ножа, 1 лавровый лист, 2 столовые ложки рисовой муки (или крахмала), 10 граммов петрушки.

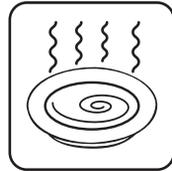


Приготовление: свеклу почистить и нарезать кубиками. Лук порубить. Потушить в масле. Добавить свеклу, соль, гвоздику, можжевельник, лавровый лист, рисовую муку и, помешивая, спассеровать. Выложить в горшочек, залить кипятком по плечики. Накрыть крышкой и варить в аэрогриле 40 минут при температуре 260 градусов, скорость высокая. Добавить мелко порубленную петрушку, приправить уксусом и разлить по тарелкам.

Прикрывая содержимое, варить 25 минут на нижней решетке при температуре 260 градусов, скорость высокая. Сделать пюре, разбавить кипяченой водой до густоты супа и потомить еще 5 минут. Приправить суп солью, перцем и соевым соусом. Добавить индейку, петрушку и подавать.

СУП С ИНДЕЙКОЙ

Ингредиенты две порции: 150 граммов грудки индейки, 50 граммов моркови, 10 граммов репчатого лука, 1 долька чеснока, 200 граммов кислых яблок, острый соевый соус, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка рубленой петрушки, соль, перец.



Приготовление: грудку индейки натереть солью, перцем, смазать маслом. Запечь в аэрогриле на верхней решетке 15 минут при температуре 205 градусов и средней скорости. Нарезать мясо полосками. Морковь и яблоки нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить. Выложить в горшочек, влить кипятка, чтобы он слегка прикрывал содержимое, варить 25 минут на нижней решетке при температуре 260 градусов, скорость высокая. Сделать пюре, разбавить кипяченой водой до густоты супа и потомить еще 5 минут. Приправить суп солью, перцем и соевым соусом. Добавить индейку, петрушку и подавать.

ПИЦЦА С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

Ингредиенты для теста: 200 граммов муки, пол чайной ложки соли, 10 граммов дрожжей, 125 граммов (пол стакана) теплой воды, щепотка сахара, 1 столовая ложка растительного масла.



Для начинки: 200 граммов копченой рыбы, кислых яблока, 1 луковица, 2 столовых ложки сметаны, 50 граммов сыра, специи.

Подготовка: смешать половину воды, сахар, немного муки и дрожжи. Поставить в теплое место на 15 минут и дать опаре подойти. Через 15 минут оставшуюся воду, муку, соль и растительное масло соединить с опарой и вымесить гладкий шар из теста.

Дать ему подойти. Аэрогриль прогреть.

За это время приготовить начинку. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать кольцами толщиной пол сантиметра.

Лук мелко нарезать и слегка подрумянить на сливочном масле.

Сыр натереть на терке.

Рыбу нарезать.

Тесто еще раз хорошо вымесить, раскатать и выложить на смазанный жиром противень.

Выложить слоями начинку: лук, рыба, сметана, яблоки, специи. Посыпать пиццу тертым сыром. Корж выпечь 10 минут, температура 235 градусов, скорость СРЕДНЯЯ.

Запекать около 20 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ПИЦЦА С ТВОРОГОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты для теста: 250 граммов муки, 125 граммов сливочного масла, 1 чайная ложка соли, яйцо, 2-3 столовых ложки воды.

Для начинки: 150 граммов творога, 4 помидора, яйца, 150 граммов тертого сыра, молотый черный перец, зелень петрушки.



Подготовка: замесить слоеное тесто и поместить его в холодильник на 2 часа.

Творог смешать с яйцом. Помидоры нарезать кружочками. Зелень порубить. Аэрогриль прогреть.

Приготовление: тесто раскатать и выложить в форму с невысокими краями. Положить на тесто творог. Сверху в один слой уложить помидоры. Посыпать сыром, зеленью, поперчить.

Запекать 30-40 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ПИЦЦА «СОЛНЕЧНЫЙ БЕРЕГ»

Ингредиенты для теста: 200 граммов муки, 1 столовая ложка сахара, 125 граммов сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки: полкило помидоров, 200 граммов брынзы, 2 средних луковицы.



Подготовка: замесить слоеное тесто и поместить его на полчаса - час в холодильник.

Помидоры нарезать кольцами толщиной 1 сантиметр, брынзу - небольшими кубиками. Лук нарезать кольцами и спассеровать на масле. Аэрогриль прогреть.

Приготовление: тесто раскатать тонким слоем и выложить на смазанную жиром сковороду.

На тесто слоями выложить брынзу, помидоры, лук, помидоры. Каждый слой солить и перчить.

Запекать 30-40 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость средняя.

Лук очистить и нарезать кольцами.

Корейку нарезать полосками и обжарить на сковороде. В вытопленном жире аккуратно обжарить лук до светло-желтого цвета.

Посолить сметану.

Аэрогриль прогреть.

Приготовление: раскатать тесто на смазанном маслом противне. Смазать тесто сметаной. Выложить на него ломтики тыквы, кольца лука, полоски сала и тертый сыр. Посыпать свежемолотым перцем и запечь в предварительно прогретом аэрогриле при температуре 180 градусов. Печь около 40 минут до золотистого цвета.

ПИЦЦА С ТЫКВОЙ

Ингредиенты для теста: 400 граммов муки, 20 граммов дрожжей, 250 граммов воды комнатной температуры, 4 столовых ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли.

Для начинки: полтора килограмма твердой мякоти тыквы, 4 луковицы, 200 граммов копченой корейки, 150 граммов сметаны, 200 граммов тертого сыра, соль, перец.



Подготовка: дрожжи растворить в небольшом количестве теплой воды, смешать с просеянной мукой, оставшейся водой, растительным маслом, посолить. Вымесить тесто и поставить его на полчаса подойти (30 минут, температура 65 градусов, скорость НИЗКАЯ).

В это время сделать начинку: тыкву нарезать ломтиками толщиной в пол сантиметра, положить в небольшое количество воды, довести до кипения и подержать 3 минуты. Затем откинуть на дуршлаг.

ПИЦЦА БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ингредиенты: ветчина или колбаса, помидоры, перец, сыр, грибы.

Для теста: 1 яйцо, 3 столовых ложки майонеза или сметаны, 3 столовых ложки муки, сода (погасить уксусом).



Подготовка: замесить жидкое тесто. Все ингредиенты начинки нарезать. Сыр натереть на терке. Аэрогриль прогреть.

Приготовление: тесто залить в форму, смазанную растительным маслом, пропечь 10 минут, температура 235 градусов, скорость СРЕДНЯЯ. На тесто положить ветчину, помидоры, грибы, посыпать сыром и запечь в аэрогриле в течение 10 минут при температуре 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ПИЦЦА ПО-РУССКИ

Ингредиенты: 2-3 вареных картошки, большой помидор, 2 яйца, веточки укропа, 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец.



Подготовка: картофель, помидор нарезать, перемешать. Сыр натереть на терке. Зелень порубить. Яйца взбить венчиком.

Приготовление: аэрогриль предварительно прогреть, установив в нем форму, смазанную маслом.

По завершении программы уложить в сковороду картофель с помидорами, сыр. Залить яйцами. Посолить, поперчить.

Запекать при температуре 235 градусов до готовности. Скорость СРЕДНЯЯ.

Готовую пиццу посыпать укропом.

ПИЦЦА «ВСЯКОЕ ЛЫКО В СТРОКУ»

Ингредиенты: черствый батон, молоко, сыр, лук, кетчуп, сардельки или сосиски, майонез.

Подготовка: лук нарезать кольцами, сардельки или сосиски разрезать на 4 части вдоль.



Батон нарезать, каждый кусок батона с обеих сторон смочить в молоке.

Сыр натереть на терке.

Приготовление: плотно сложить куски батона в низкую форму, смазанную маслом, посыпать сыром, уложить лук. Намазать сверху кетчупом. Сардельки сложить в виде решетки, смазать майонезом.

Запечь в аэрогриле в течение 30-40 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

РУССКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯИЧНИЦА

Ингредиенты на 1 горшочек: 2 яйца, соль по вкусу, молоко.

Подготовка: в горшочек разбить яйца, посолить, размешать вилкой.

Добавить молоко по плечики. Тщательно размешать вилкой.

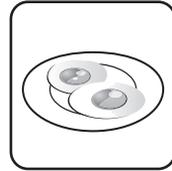
Поставить горшочек в холодный аэрогриль.

Приготовление: первые 15-20 минут при температуре 95-120 градусов, чтобы не допустить вскипания, скорость **ВЫСОКАЯ**.

Затем еще 40-45 минут при температуре 65-80 градусов и оставить в аэрогриле до полного остывания, скорость **НИЗКАЯ**.

ВАЖНО: правильно приготовленная яичница отличается однородной консистенцией без выделения сыворотки. Такую раньше можно было приготовить **ТОЛЬКО** в русской печке.

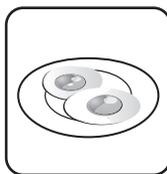
Яичница хороша тем, что не вызывает аллергических реакций у тех, кто страдает аллергией на сваренные вкрутую или всмятку яйца.



ЯИЧНИЦА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Ингредиенты: 5 яиц, 100 граммов сыра, 2 столовых ложки укропа, треть чайной ложки соли.

Подготовка: укроп порубить, сыр натереть на терке. Яйца и укроп хорошо взбить. Посолить и поперчить.



Аэрогриль прогреть с формой.

Приготовление: выпекать в смазанной маслом форме при температуре 205 градусов, 10-15 минут.

Когда яичница немного поджарится, на середину ее положить сыр и довести до готовности. Скорость СРЕДНЯЯ.

Готовую яичницу при подаче на стол свернуть в трубочку.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

Ингредиенты: 5 яиц, 7 столовая ложка зелени, 2 столовых ложки сыра, 2 чайных ложки сливочного масла, 1 стакан молока.

Подготовка: зелень порубить. Сыр натереть на терке. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить сыр.

Приготовление: вылить массу в форму, смазанную маслом и запечь в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

При подаче на стол, посыпать зеленью.



ОМЛЕТ «СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ»

Ингредиенты: пригоршня молодых не цветущих веточек крапивы, 4 яйца, четверть стакана сметаны, молока ИЛИ воды, соль, столовая ложка растительного масла.

Подготовка: крапиву промыть, отжать, мелко нарезать. Яйца взбить со сметаной, посолить. Добавить крапиву, взбить.

Приготовление: на разогретую в аэрогриле сковороду налить столовую ложку масла и вылить взбитую массу, разровняв.

Жарить омлет 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.



ОМЛЕТ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

Ингредиенты: 1 яблоко, 1 яйцо, 10 граммов сливочного масла, четверть стакана молока, сахарная пудра по вкусу.

Подготовка: яблоко **ПОЧИСТИТЬ**, нарезать **ТОНКИМИ** ломтиками. Яйцо взбить с молоком.



Приготовление: яблоко выложить в форму, смазанную маслом, и потушить на средней решетке аэрогриля 7 минут при температуре 235 градусов. Скорость **СРЕДНЯЯ**.

Затем добавить яичную массу и запекать в течение 7 минут при температуре 235 градусов. Скорость **ВЫСОКАЯ**.

При подаче на стол посыпать омлет сахарной пудрой и подать горячим.

ОМЛЕТ СО СЛОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

Ингредиенты: 4 яйца, 8 столовых ложек молока, соль, перец, тонкие кусочки салями, шампиньоны, зеленый горошек.



Подготовка: яйца взбить, добавить молоко, взбить в пену, посолить, поперчить.

Шампиньоны и зеленый горошек откинуть на дуршлаг.

Приготовление: кусочки салями свернуть в трубочки и сложить на дно разъёмной формы, смазанной маслом и посыпанной мукой.

Поверх салями всыпать шампиньоны и горошек. Залить яичной массой.

Накрыть форму фольгой и поставить в тазик с водой.

Таз с формой поставить в разогретый аэрогриль и запечь на нижней решетке в течение 25 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Через 25 минут фольгу снять и подрумянить омлет еще в течение 10-15 минут.

В рыбную смесь добавить яйцо, оставшиеся сливки, посолить, поперчить. Хорошо размешать.

Приготовление: в неглубокую форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, выложить половину рыбного фарша, на него положить омлет, закрыть второй половиной фарша.

Смазать верх майонезом или сметаной и запечь в аэрогриле в течение 30 минут при температуре 235 градусов до получения золотистой корочки. Скорость ВЫСОКАЯ.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С ОМЛЕТОМ

Ингредиенты для рыбного фарша: полкило филе рыбы (скумбрии, минтая, трески), 100 граммов белого хлеба, 200 граммов 22%-х сливок, луковица, яйцо, панировочные сухари, сметана или майонез для смазки.



Продукты для омлета: 2 яйца, 2 столовых ложки молока, 7 стакан мелко нарубленной зелени.

Подготовка: хлеб замочить в сливках. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Яйцо взбить с молоком, посолить, добавить зелень и испечь в аэрогриле в течение 15 минут в стиммере, покрытом фольгой и смазанном сливочным маслом, омлет. Температура 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Пока готовится омлет, два раза пропустить через мясорубку рыбное филе вместе с размоченным хлебом и луком.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯЙЦА В ВЕТЧИНЕ С СЫРОМ

Ингредиенты: 6 ломтиков ветчины, 6 сваренных вкрутую яиц (ИЛИ испеченных в аэрогриле), 100 граммов сметаны, 50 граммов тертого сыра, соль, перец по вкусу.



Подготовка: яйца сварить или испечь. Очистить. Завернуть в ломтики ветчины.

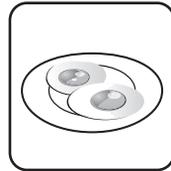
Сметану смешать с 25 граммами тертого сыра, посолить, поперчить.

Приготовление: форму смазать маслом и выложить в нее яйца в ветчине. Залить сметаной, смешанной с сыром. Посыпать оставшимся сыром сверху.

Запекать в аэрогриле 10-12 минут при температуре 150-180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ГЛАЗУНЯ С СЫРОМ

Ингредиенты на 4 порции: 8 яиц, 120 граммов тертого сыра, 100 граммов сметаны, 40 граммов масла, соль, перец.



Подготовка: сыр мелко натереть. Желтки аккуратно отделить от белков. Белки взбить, посолить, поперчить, добавить тертый сыр.

В 4 тарелочки или формочки для кекса разложить взбитый белок, сделать выемки и положить по 2 целых желтка в каждую.

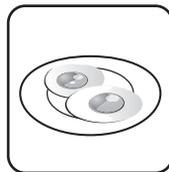
Сметану посолить, поперчить, сделать из нее ободок вокруг желтков в каждой тарелочке.

Приготовление: запечь в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Подать на стол сразу из аэрогриля.

ГЛАЗУНЯ ПОЛ ОГУРЕЧНЫМ СОУСОМ

Ингредиенты на 2 порции: 4 яйца, 20 граммов сливочного масла, консервированный огурец, 1 чайная ложка подсолнечного масла, столовых ложки кетчупа, 1 чайная ложка горчицы, немного зеленого ИЛИ репчатого лука, молотый черный перец, соль по вкусу.



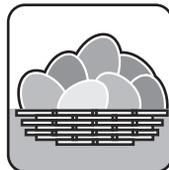
Подготовка: огурец мелко порезать и смешать с горчицей, кетчупом, подсолнечным маслом и нарезанным зеленым или репчатым луком. Посолить, поперчить.

Приготовление: две тарелки или формы смазать маслом, осторожно разбить в каждую из них по два яйца, залить яичницу приготовленным соусом и запекать в аэрогриле в течение 15-20 минут при температуре 205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

ОМЛЕТ «ПЕРВАЯ ПРОБА УРОЖАЯ»

Ингредиенты: 4 яйца, молоко, сосиски или бекон, лук, зелень, сладкий перец, помидоры, сыр, подсолнечное масло.

Подготовка: сосиски или бекон, овощи и зелень нарезать. Сыр натереть на терке. Яйца взбить с молоком.



Приготовление: мясопродукты, зелень и овощи выложить в смазанную маслом форму, залить взбитым яйцом и посыпать тертым сыром.

Запекать на средней решетке около 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Идеи: можно добавить к овощам и натертую на терке морковь. Впрочем, начинка омлета может быть любой – из всего, что растет у Вас на огороде.

Овощи, перед тем как заливать их яичной смесью, можно слегка запечь в аэрогриле минут 10-15.

ОМЛЕТ С СЕЛЬДЬЮ

Ингредиенты: 4 яйца, 4 столовых ложки воды, 1 отварная картофелина, 1 очищенная от костей соленая сельдь, сметана, зеленый лук, молотый перец.



Подготовка: картофель нарезать кубиками. Яйца взбить с водой, добавив щепотку молотого перца.

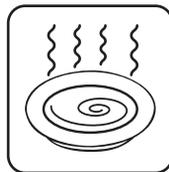
Сельдь порезать кусочками.

Приготовление: в форму, смазанную маслом, положить картофель, залить его яичной смесью. Запекать на верхней решетке аэрогриля при температуре 180 градусов до загустения. Скорость ВЫСОКАЯ.

Затем разложить сверху кусочки сельди, залить сметаной, посыпать зеленым луком и подержать в аэрогриле при той же температуре еще 5 минут.

СУП С ОМЛЕТОМ

Ингредиенты: остатки колбасы, ветчины, сосисок, 3 яйца, столовая ложка сливочного масла, 2 столовых ложки манной крупы или 4 столовых ложки молотых сухарей, столовых ложки молока, петрушка.



Подготовка: сухари или крупу замочить в молоке. Колбасу, ветчину, сосиски мелко порезать. Желтки взбить со сливочным маслом, добавить мясопродукты, замоченные сухари или крупу.

Взбить белки и ввести их в яичную смесь. Перемешать, посолить, поперчить.

Приготовление: выложить яичную смесь в смазанную маслом форму и запечь на средней решетке аэрогриля при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. 20-25 минут.

Остывший омлет нарезать кусочками (квадратики, широкая лапша, ромбики) и положить в закипевший бульон.

Еще лучше сразу разложить омлет в порционные тарелки и залить горячим бульоном. Украсить зеленью петрушки.

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ

Ингредиенты: 8 яиц, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана молока, 4-5 картофелин (или картофельное пюре (такого же объема), 1/2 стакана острого сыра или брынзы, 200 граммов сливочного масла, кетчуп, соль, перец по вкусу, зелень.



Подготовка: картофель отварить, размять в пюре. Сыр натереть на терке. Перемешать вместе с картофелем. Зелень порубить.

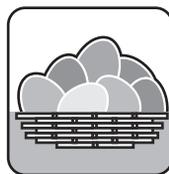
Приготовление: яйца, муку, молоко хорошо взбить. Посолить, поперчить. Выпечь в смазанной малом форме 15-20 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

На готовый омлет выложить смесь из картофельного пюре и сыра. Свернуть в виде рулета, посыпать сверху сыром, сбрызнуть маслом и запечь в течение 2-3 минут в горячем аэрогриле.

Готовый рулет при подаче на стол нарезать дольками, полить кетчупом и посыпать зеленью.

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ «АССОРТИ»

Ингредиенты: 2 яйца, молоко, 1 столовая ложка муки, помидоры, зелень, мясное ассорти – ветчина, колбаса, птица, мясо – все, что окажется под рукой.



Подготовка: взбить 2 яйца с равным по объему количеством молока. Постепенно добавить муку, соль по вкусу.

Приготовление: выпекать в аэрогриле в форме, в течение 15 минут при температуре 180-205 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).

Пока готовится омлет, тонко нарезать помидоры, покрошить ветчину, колбасу, птицу и другие мясопродукты, какие есть под рукой. Зелень порубить.

Готовый омлет аккуратно выложить на блюдо. Выложить на него помидоры, зелень, мясопродукты. Аккуратно свернуть в рулет. Остудить.

Перед подачей на стол, нарезать ломтиками толщиной 1-2 сантиметра. Можно украсить маслинами – и вообще, как подскажет Вам фантазия. Вы сочиняйте – аэрогриль выполнит все!

ЛЕЧО

Ингредиенты: 2 килограмма очищенных помидоров, 2 килограмма перца, 7 килограмм лука, 1 килограмм моркови, пол литра растительного масла, соль, сахар по вкусу.



Подготовка: из помидоров отжать сок. Овощи красиво нарезать.

Приготовление: заложить все в чистые банки, разлить масло, сок и готовить в аэрогриле 30 минут при температуре 180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

Ингредиенты: огурцы, укроп с семенами, корень хрена, чеснок, лавровый лист, черный перец.



Для маринада: на 1 литр воды - 2 столовых ложки соли, 3 столовых ложки сахарного песка, 9,5 чайных ложек 9%-го уксуса.

Подготовка: огурцы заложить в ведро на 6-8 часов.

Приготовить маринад, вскипятив компоненты.

Приготовление: в банки уложить специи, огурцы, залить горячим маринадом и стерилизовать 10 минут в аэрогриле при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. Перед закаткой в каждую банку добавить уксус. Затем закатать.

ИКРА ГРИБНАЯ

Ингредиенты: грибы, репчатый лук, морковь, растительное масло, соль.

Подготовка: грибы довести до кипения, промыть проточной водой и пропустить через мясорубку вместе с луком и морковью.



Приготовление: поместить все в большой керамический горшок и томить в аэрогриле около 40-50 минут до выпаривания жидкости; первые 20 минут при максимальной температуре и скорости, затем снизить температуру до 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

По окончании программы достать горшочек из аэрогриля, добавить по вкусу соль и растительное масло и разложить по банкам.

Банки накрыть, металлическими крышками и поставить в аэрогриль на 20-30 минут. Температура 150 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Затем достать банки и сразу же закатать.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

Ингредиенты: баклажаны, болгарский перец, репчатый лук, морковь, помидоры, растительное масло, соль.



Подготовка: лук нашинковать, морковь натереть на терке. Баклажаны и перец нарезать кубиками. С молодых баклажанов кожицу можно не снимать.

Лук и морковь спассеровать, добавить баклажаны, перец, все перемешать, посолить и сложить в большой керамический горшок.

Приготовление: поставить горшок в аэрогриль до выпаривания жидкости; как в предыдущем рецепте.

Затем достать горшок, добавить нарезанные спелые помидоры и поставить в аэрогриль еще на 10-15 минут.

Затем достать горшок из аэрогриля и разложить икру по стеклянным банкам. Накрыв банки металлическими крышками, поставить их в аэрогриль для стерилизации на 20 минут, скорость ВЫСОКАЯ.

Достать банки и сразу закатать.

ИДЕИ: вместо баклажанов можно использовать кабачки.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: огурцы, крепкие помидоры, лук, болгарский красный и зеленый перец, чеснок, кабачки.



Маринад: на 1,5 литра воды 2 столовых ложки соли, 2-3 столовых ложки сахара, перец горошком, гвоздика, корица, лавровый лист, семя укропа или мелко нарезанный укроп.

Подготовка: огурцы и кабачки нарезать кусочками, лук полукольцами, помидоры кружками, перец соломкой.

В литровые или 0,8-литровые банки сложить слоями огурцы, лук, помидоры, перец, кабачки, чеснок и так далее в том же порядке.

Довести до кипения маринад и поварить его 10 минут.

Приготовление: банки залить кипящим маринадом, накрыть крышками.

Стерилизовать 15-20 минут при температуре 205 градусов, скорость ВЫСОКАЯ.

Сразу закатать.

СВЕКЛА, МАРИНОВАННАЯ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты: на 1 килограмм вареной свеклы - 250 граммов черной смородины.

Для заливки: 1 литр воды, на кончике ложки столового уксуса, 60-80 граммов сахара, 30 граммов соли, 8 зубчиков гвоздики, душистый перец горошком.



Подготовка: молодую свеклу сварить в течение 40 минут, очистить, нарезать кубиками.

Смородину помыть, дать стечь воде.

Приготовить маринад.

Приготовление: смородину со свеклой сложить в банки, залить горячим маринадом. Стерилизовать 10 минут при максимальных температуре и скорости.

ИДЕИ: точно так же можно мариновать свеклу со сливой (ягоды освобождаем от косточек и предварительно бланшируем 3 минуты).

ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ингредиенты: 10 килограммов огурцов, 2,5 килограмма красной смородины, 300 граммов укропа, 1-2 головки чеснока.

Рассол: на 10 литров воды 200-250 граммов соли.

Подготовка: приготовить рассол.

Огурцы промыть, плотно сложить в банки, засыпать ягодами, залить горячим рассолом. Накрыть крышками.

Приготовление: стерилизовать в аэрогриле 15 минут при температуре 150 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Банки закатать.



КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ТОМАТЫ

Ингредиенты: помидоры средней величины, по 2 луковицы на 1 банку.

Маринад: на 1 литр воды – 1 столовая ложка соли (чуть с горкой), 5 столовых ложек сахарного песка, лавровый лист, 5-6 горошин черного перца, 6-7 столовых ложек 9%-го уксуса.



Подготовка: томаты помыть, разрезать вдоль пополам. Лук нарезать кольцами.

Приготовить маринад, вскипятив все компоненты и лишь в последнюю очередь добавив уксус.

Приготовление: на дно каждой банки уложить лук, сверху сложить помидоры. Залить томаты горячим маринадом и стерилизовать 10 минут в аэрогриле при температуре 180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Сразу закатать.

ПОМИДОРЫ С ВИНОГРАДОМ

Ингредиенты на трехлитровую банку:

1 сладкий перец, 1 жгучий перец, 3 дольки чеснока, 2 лавровых листа, 5 смородиновых листов, 4 листа вишни, 4 горошины черного перца, 1 лист хрена, укроп, по 1 столовой ложке соли и сахара, 7 лист винограда, помидоры.



Подготовка: уложить в банки помидоры, виноград, специи и все компоненты, залить кипятком, накрыть крышками.

Приготовление: стерилизовать банки в аэрогриле, установив кольцо-увеличитель в течение 20 минут при максимальных температуре и скорости.

ТОМАТЫ В СУХОМ ВИНЕ

Ингредиенты: *мелкие темные томаты.*

На 1 литр красного сухого вина 200 граммов мела, 30 граммов соли.

Подготовка: томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножки, уложить в приготовленные банки, залить кипящим маринадом.

Приготовление: стерилизовать в аэрогриле 15 минут при 150 градусах. Скорость ВЫСОКАЯ (из расчета на литровые банки).



ТОМАТЫ В ЖЕЛЕ

Ингредиенты: томаты, репчатый лук.

Для маринада: 1 литр воды, 3 столовых ложки уксуса, 1 столовая ложка соли, 2 столовых ложки сахара, 8-10 горошин душистого перца, 1 гвоздичка, 2 столовых ложки желатина.



Подготовка: томаты нарезать толстыми кружками, лук - кольцами.

Уложить плотно в банки.

Желатин замочить в холодной воде на час.

Сварить маринад, затем ввести желатин, довести до кипения, но не кипятить.

Приготовление: залить томаты горячим маринадом, накрыть крышками и поставить стерилизовать по обычной программе.

ИДЕИ: таким же образом можно приготовить и сливы, только положить поменьше соли (2 чайных ложки) и побольше сахара (100 граммов).

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТОМАТОВ

Ингредиенты: 1 килограмм помидоров, 200 граммов грецких орехов.

Сироп: 200 граммов воды, 1 килограмм сахарного песка, 5 граммов лимонной кислоты.

Подготовка: приготовить сироп. Мелкие томаты помыть, крупные нарезать на дольки.

Приготовление: разложить помидоры в подготовленные 1-литровые банки и поставить в аэрогриль. Первые 20 минут стерилизовать при максимальных температуре и скорости, затем снизить температуру до 150 градусов и держать еще 20 минут.

По окончании программы добавить орехи, аккуратно перемешать ложкой.

Закатать.



МАРИНОВАННЫЙ КРЫЖОВНИК

Ингредиенты: крыжовник.

Для маринада: на литр воды – полкило сахарного песка, 3-4 горошины перца, 4 ГВОЗ-ДИКИ, 1 лавровый лист, пол стакана 5%-го уксуса, можно добавить немного корицы.



Подготовка: крупные ягоды крыжовника наколоть в нескольких местах заостренной спичкой, разложить в пол литровые банки.

Приготовить маринад: все ингредиенты, кроме уксуса, довести до кипения. Охладить и добавить уксус.

Приготовление: банки залить холодным маринадом. Прикрыть крышками. Поставить в аэрогриль.

Стерилизовать пол литровые баночки с крыжовником 10 минут при максимальных температуре и скорости и потом еще 15 минут; снизив температуру до 120 градусов.

ИДЕИ: точно так же можно мариновать черную и красную смородину.

Маринованные ягоды хороши в салаты и на гарнир к мясным блюдам.

ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ

Ингредиенты: 5 стаканов не совсем зрелых ягод крыжовника, 200 граммов вишневых листьев, 7 стаканов сахарного песка, 2 стакана воды.



Подготовка: крыжовник очистить от СЕМЯН.

Вскипятить волю с вишневыми листьями и залить ею крыжовник. Дать остыть и поставить на 12 часов в холодильник.

Через 12 часов отделить образовавшийся сок, сложив отдельно ягоды и листья, добавить сахар и довести до кипения.

Приготовление: разлить сок по банкам, накрыть крышками без резиновых прокладок и стерилизовать в аэрогриле в течение 15 минут при максимальных температуре и скорости.

Через 15 минут положить в образовавшийся сироп ягоды без листьев и кипятить еще 15 минут, пока ягоды не станут прозрачно-зелеными.

За 2-3 минуты до конца варки добавить в варенье с десяток вымытых вишневых листьев. Дать снова закипеть изумрудное варенье готово.

Закатать банки.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ингредиенты: спелые крепкие сливы.

Подготовка: сливы хорошо промыть, освободить от плодоножек, сложить в литровые банки.

Приготовление: банки плотно закрыть крышками, простерилизовать 15-20 минут при температуре 260 градусов, скорость ВЫСОКАЯ.

ИДЕИ: таким же способом можно приготовить компот и из разрезанных пополам слив. Удалив косточки, сложить половинки срезом вниз и немного придавить их рукой.



СМОРОДИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Ингредиенты: смородина, сахар из расчета на 1 литровую банку 5-6 чайных ложек сахара.

Подготовка: ягоды промыть, обсушить. Разложить в чистые банки до плечиков, слегка присыпать песком.

Приготовление: банки накрыть крышками и стерилизовать в аэрогриле 25-30 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ИДЕИ: точно так же можно томить в аэрогриле бруснику и черноплодную рябину.



КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ С МЕДОМ

Ингредиенты: 3 килограмма персиков, 1 литр воды, 750 граммов сахара, 250 граммов мела, ром.

Подготовка: крепкие персики промыть, пробланшировать, очистить, освободить от косточек, сложить в подготовленные банки.

Воду, сахар, мед прокипятить.

Приготовление: горячим сиропом залить персики, влить в каждую банку немного рома или водки, банки плотно закрыть и простерилизовать 15 минут. 205 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.



ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: на 1 килограмм подготовленных кабачков 1 килограмм сахарного песка, 1 лимон.

Подготовка: кабачки почистить, освободить от семян, натереть на крупной терке. Лимон ошпарить кипятком и натереть на средней терке вместе с цедрой.

Смешать лимон и кабачок, засыпать сахаром, все перемешать и дать постоять 30 минут.

Приготовление: поставить смесь в аэрогриль, довести до кипения и, снизив температуру до 205 градусов, варить еще 10-15 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

ИДЕИ: можно не натирать кабачок на терке, а нарезать его фигурными пластиночками размером 1-1,5 сантиметра. Получится удивительно красивое варенье, ягоды из которого можно будет использовать для украшения пирожных и тортов.



ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ВИШНЕЙ

Ингредиенты: 2 килограмма кабачков, 1 килограмм вишни.

Для сиропа: 2 килограмма сахара, 2 стакана воды.

Подготовка: кабачок мелко нарезать. Вишню помыть. Сварить сироп

Приготовление: разложить кабачок с вишней по литровым банкам, залить горячим сиропом. Закрыть крышками.

Стерилизовать 10-15 минут при максимальных температуре и скорости. Когда появятся пузырьки, снизить температуру до 150 градусов и подержать еще 20 минут.

Закатать.



ВАРЕНЬЕ АБРИКОСОВОЕ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты: на 1 килограмм абрикосов - 100 граммов очищенных грецких орехов, 750 граммов сахара.

Подготовка: абрикосы тщательно вымыть, дать стечь воле. Сложить орехи и абрикосы в посуду, засыпать сахаром и дать настояться в течение 6 часов.

Приготовление: разложить по банкам и стерилизовать в аэрогриле в течение 15 минут при максимальных температуре и скорости.

Через 15 минут снизить температуру до 120 градусов и стерилизовать еще 20 минут.



ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

Ингредиенты: 1 килограмм айвы, 1 килограмм сахарного песка.

Подготовка: плоды вымыть, вырезать сердцевину, нарезать кусочками по 1,5-2 сантиметра.



Сахарный песок растворить в малом количестве воды, вскипятить.

Приготовление: горячий сироп разлить поровну по банкам, разложить айву. Банки закрыть сетчатым стиммером и варить на средней решетке аэрогриля 20 минут при температуре 150 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Затем накрыть банки крышками без резинок и варить еще 30 минут при температуре 205-235 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Через 5-10 минут, как аэрогриль выключится, достать банки, закатать и снова поставить в выключенный аэрогриль до остывания.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕСНОЙ МАЛИНЫ

Ингредиенты: малина, сахар.

Подготовка: ягоды малины промыть и подсушить.

Сварить сироп из расчета 750 граммов сахара на литр кипящей воды.



Приготовление: пока варится сироп, простерилизовать банки. Для литровых или 800-граммовых с отвинчивавшимися крышками хватит 15 минут при температуре 150 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Не вынимая банок из аэрогриля, заполнить их ягодами и залить горячим сиропом.

В течение 25 минут сварить варенье при температуре 180 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Закатать банки.

ВАЖНО: так как не требуется помешивание варенья при варке, как это было при традиционном способе заготовки, варенье получается с целыми ягодами, отчего его качество и вкус несопоставимо выше.

И очень красивым получается варенье!

ЯНТАРНЫЙ КОНФИТЮР ИЗ ЯБЛОК

Ингредиенты: на 1 килограмм яблок 800 граммов сахара

Подготовка: яблоки помыть, очистить от косточек, пропустить через мясорубку, добавить сахар.

Приготовление: разложить массу по банкам и потопить в аэрогриле первые 15 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. Затем снизить температуру до 150 градусов и поддерживать банки еще 20-30 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.



СУХОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

Ингредиенты: на килограмм ягод 800 граммов сахара и литр воды.

Подготовка: ягоды помыть, подсушить. Сварить сироп и проварить в нем ягоды в течение 10 минут.

Приготовление: вынуть клубнику из варенья, разложить на решетках и подсушить в течение 15 минут при температуре 65 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ. Если ягоды очень крупные - скорость ВЫСОКАЯ.

Готовую клубнику разложить в простерилизованные банки.



СУШЕНЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Ингредиенты: яблоки, груши.

Подготовка: яблоки и груши тщательно помыть, вырезать сердцевину. Нарезать тонкими дольками. Выложить фрукты на 3 решетки.

Приготовление: Сушить фрукты 30 минут при температуре 120 градусов, скорость СРЕДНЯЯ. Крышка аэрогриля должна быть чуть приоткрыта.



ФИРМЕННЫЙ ХЛЕБ «СЕМЬ ХОЛМОВ»

Ингредиенты на 500 граммовую буханку: 200 граммов молока, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 25 граммов дрожжей, 3 стакана муки, 100 граммов маргарина, 2 яйца, специи - тмин, кориандр, корица, мускатный орех.



Подготовка: молоко подогреть. Маргарин растопить. 1 яйцо взбить.

В стакане теплого молока развести сахар, соль, растворить дрожжи. В форму влить смесь, добавить 1,5 стакана муки, размесить и поставить опару на 30-40 минут в аэрогриль, температура 65 градусов, скорость НИЗКАЯ.

Затем влить в опару растопленный маргарин, добавить яйцо, специи по вкусу и, постепенно перемешивая, добавить муку, так, чтобы тесто было мягким. Вымешивать рукой, пока тесто не будет отлипать от рук.

Смазать тесто растительным маслом и поставить подходить в аэрогриль на 40 минут, на тех же параметрах.

Выложить тесто в форму, смазанную растительным маслом, намазать сверху взбитым яйцом и дать еще расстояться 20-30 минут, на тех же параметрах.

Приготовление: выпекать в предварительно прогретом аэрогриле 20-25 минут при температуре 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ХЛЕБ КЛАССИЧЕСКИЙ БЕЛЫЙ

Ингредиенты: 25 граммов дрожжей, 1 стакан теплой воды, 1 столовая ложка маргарина, по 1 чайной ложке соли, растительного масла и сахара, 3 стакана муки, яйцо.



Подготовка: сливочное масло растопить, всыпать муку и тщательно перемешать.

Отдельно в половине стакана теплой воды развести дрожжи, в другой половине стакана развести соль и сахар. Влить воду в муку и замесить крутое тесто, вымешивать 10-15 минут, чтобы отставало от рук. При необходимости добавить муки сверх указанного количества.

Поставить тесто подниматься в аэрогриль на 30-40 минут (температура 65 градусов, скорость НИЗКАЯ).

Взбить яйцо. Аэрогриль прогреть.

Приготовление: форму смазать маслом, выложить в нее тесто, сверху смазать взбитым яйцом и поставить на среднюю решетку аэрогриля.

Первые полчаса выпекать хлеб при 80 градусах, скорость ВЫСОКАЯ.

Через 30 минут увеличить температуру до 180 градусов и выпекать еще час. Скорость СРЕДНЯЯ.

РЖАНОЙ ХЛЕБ

Ингредиенты на 1 буханку: 25 граммов дрожжей, 1 стакан теплой воды, 1 чайная ложка цикория, 1 стакан ржаной муки, четверть стакана пшеницы, 3 столовых ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сливочного масла. 7 яйцо для смазки хлеба.



Подготовка: смешать муку с пшеницей и пшеничной мукой.

В отдельной емкости растворить в воде дрожжи, цикорий, соль, сахар. Влить в муку, замесить тесто. В конце ввести растопленное масло. Вымешивать 5 минут.

Поставить подниматься в аэрогриль. Температура 65 градусов. Скорость НИЗКАЯ, 30 минут.

Приготовление: придавить тесто и выложить его в форму. Смазать яйцом и при тех же параметрах поставить подниматься еще на полчаса.

Выпекать 30-40 минут при температуре 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

После окончания программы не вынимать из аэрогриля еще минут 10.

СЫРНЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты на 1 буханку: 2 стакана муки, 4 чайных ложки порошка для выпечки, полторы чайных ложки соли, 1 стакан тертого неострого твердого сыра, 2 яйца, 1 стакан молока, четверть стакана растительного масла.



Подготовка: разогреть аэрогриль до 180 градусов, скорость вентилятора ВЫСОКАЯ, 6 минут.

В кастрюлю просеять сухие ингредиенты, добавить натертый сыр, сложить горкой. Сделать углубление.

В другой посуде взбить яйца, ввести молоко и растительное масло.

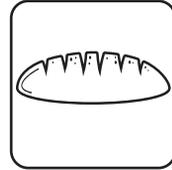
Вылить жидкость в углубление. Деревянной лопаткой осторожно замесить тесто. Не вымешивать!

Приготовление: выложить тесто в форму, накрыть пергаментом. Дать постоять 20 минут.

Выпекать в аэрогриле 50-60 минут, скорость вентилятора СРЕДНЯЯ, температура 180 градусов.

«ДЕШЕВЫЕ БУЛОЧКИ»

Ингредиенты: 100 граммов дрожжей, 2 стакана воды, 4 столовых ложки сахара, пол столовой ложки соли, 6 стаканов муки, 1 стакан подсолнечного масла.



Для начинки: сахарный песок, мак.

Подготовка: замесить не очень крутое тесто. Положить тесто в мешок, так, чтобы осталось место. Мешок завязать. Убрать в холодильник на 3-4 часа, периодически вынимая мешок из холодильника и разминая тесто.

Аэрогриль прогреть.

Приготовление: брать из холодильника тесто частями, раскатывая кусок в лепешку. Посыпать лепешку сахарным песком и маком. Скатать в рулет. Рулет нарезать на колбаски. Каждую колбаску вывернуть в булочку.

Выпекать 15 минут на нижней решетке в смазанном маслом стиммере при температуре 205 градусов. скорость НИЗКАЯ.

ВАЖНО: эти булочки не черствеют и на следующий день.

ЯБЛОЧНЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты для теста: 3 тонких стакана муки, 1 тонкий стакан холодной сметаны, 1 пачка маргарина.

Для начинки: 1 килограмм яблок, не очень кислых, где-то около 12-16 штук.

Для смазки булочек: 2 яйца, сахарный песок.

Подготовка: яблоки очистить от кожуры, разрезать пополам, сердцевинки вычистить.

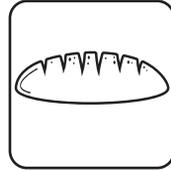
Маргарин натереть на терке, добавить его в муку, влить сметану и замесить тесто.

На 10-15 минут убрать тесто в холодильник.

Тесто разделить на столько частей, сколько яблочных половинок получилось. Каждую часть теста раскатать, положить внутрь по половинке яблока, выпуклой стороной вниз. В отверстие от сердцевинки всыпать немного сахара (если яблоки кисловаты - сахара можно и побольше, полное отверстие). Края теста защипнуть над сердцевинкой, обмакнуть выпуклой стороной булочки во взбитом яйце, затем в сахарном песке.

Аэрогриль прогреть.

Приготовление: выпекать булочки на стиммере на верхней решетке в течение 27 минут при температуре 180 градусов, пока булочки не подрумянятся. Скорость ВЫСОКАЯ.



КУЛИЧ

Ингредиенты: 1200 граммов муки, пол литра молока, 50 граммов дрожжей, 400 граммов сливочного масла, 10 яиц, 2 стакана сахара, изюм, цукаты, ванилин.



Подготовка: из 600 граммов муки, молока и дрожжей замесить мягкое тесто и поставить в предварительно прогретый аэрогриль подниматься (30 минут, скорость низкая, температура 65 градусов).

Желтки растереть с сахаром. Масло растопить. Белки взбить.

В поднявшуюся опару ввести растертые желтки, растопленное масло, остальную муку, взбитые белки, цукаты, изюм, ванилин. Все тщательно вымесить в течение 20 минут, пока тесто не перестанет приставать к рукам.

Поставить подниматься в аэрогриль еще на полчаса при тех же параметрах.

Приготовление: на смазанную растительным маслом поверхность выложить тесто, разделить его на куски и разложить в смазанные маслом формы, так, чтобы тесто заполнило их на треть.

Выставить формы в предварительно прогретый аэрогриль на среднюю решетку на расстойку (скорость НИЗКАЯ, температура 65 градусов).

Когда тесто поднимется, поднять температуру до 120 градусов. Скорость СРЕАНЯЯ. Через 15 минут поднять температуру до 150 градусов и выпекать куличи в течение 40 минут.

Готовые куличи оставить остывать в формах. Украсить глазурью, помадкой или сахарной пудрой.

КУЛИЧ

Ингредиенты для полукилограммового кулича: 300 граммов муки, 75 граммов воды, 85 граммов сахара, 60 граммов масла, крупное яйцо, 20-25 граммов дрожжей, грамма соли, 2 грамма ванильной пудры, четверть чайной ложки сухих духов (смесь мускатного ореха, гвоздики и кардамона).



Подготовка: замесить тесто безопасным способом. Поставить на два часа в теплое место или на 30-40 минут в аэрогриль (температура 65 градусов, скорость вентилятора НИЗКАЯ).

Затем сформовать куличи и дать им остыть расстояться в течение получаса. Если тесто расстает уже в форме, на это потребуется 2 часа.

Приготовление: выпекать куличи в хорошо прогретом аэрогриле при температуре 180 градусов в течение 40 минут – часа. Скорость СРЕДНЯЯ.

За 10 минут до окончания выпечки смазать кулич взбитым белком и посыпать сверху орехами.

КУЛИЧ

Ингредиенты: 6,5 стаканов муки, полтора стакана молока, 50 граммов дрожжей, 300 граммов сливочного масла или маргарина, 1,5-2 стакана сахара, 6 яиц, пол чайной ложки соли, ванилин, корица, кардамон, изюм или миндаль.



Подготовка: в теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину всей муки, размешать, накрыть чистым полотенцем и поставить опару в теплое место подниматься.

Желтки отделить от белка, растереть их с сахаром и ванилином. Белки взбить.

Когда объем опары увеличится вдвое, добавить в нее соль, желтковую смесь, масло, хорошенько перемешать. Добавить взбитые белки и остальную муку. Вымесить тесто так, чтобы было не очень густым и свободно отставало от стенок посуды. Поставить в теплое место.

Когда объем теста увеличится вдвое, добавить изюм и орехи.

Приготовление: формы смазать маслом. Выложить тесто, заполнив формы на половину. Поставить формы в предварительно прогретый аэрогриль.

Когда тесто поднимется на три четверти формы включить программу выпечки: время - 30 минут, температура - 205 градусов, скорость - СРЕДНЯЯ.

КУЛИЧ МОРКОВНЫЙ

Ингредиенты: 100 граммов сливочного масла, 200 граммов сахарного песка, пол литра молока, 200 граммов моркови, 50 граммов дрожжей, соль по вкусу, около 1 килограмма муки.



Подготовка: морковь вымыть, почистить, нарезать кусочками. Уложить в кастрюлю и залив небольшим количеством воды (до трети объема занимаемого морковью), отварить под крышкой до готовности при максимальных температуре и скорости.

Дрожжи распушить в небольшом количестве теплого молока.

Отваренную морковь протереть через сито, добавить масло, молоко, муку, дрожжи, сахар, соль и замесить тесто.

Приготовление: тесто поставить подниматься в аэрогриль на 30 минут при температуре 65 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

Затем разложить тесто по формам, смазанным маслом, заполнив их наполовину, и дать подняться еще в течение полчаса при тех же параметрах.

Вытекать 30-40 минут при температуре 180 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

БИСКВИТ СО ЩАВЕЛЕМ

Ингредиенты: щавель, 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки, разрыхлитель.

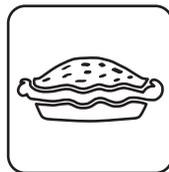
Подготовка: щавель тщательно промыть, обсушить. Мелко нарезать.

Из сахарного песка, муки, яиц и разрыхлителя замесить тесто. Хорошо взбить.

Аэрогриль прогреть.

Приготовление: щавель выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху щавель посыпать двумя столовыми ложками сахарного песка. Залить взбитой бисквитной массой и запечь в аэрогриле при температуре 180 градусов около 30 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.

При подаче на стол бисквит перевернуть и посыпать сахарной пудрой.



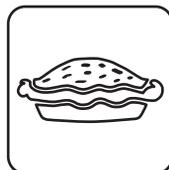
ШАРЛОТКА С РЕВЕНЕМ

Ингредиенты: 4 яйца, 2/3 стакана сахара, 1 стакан муки, 4-5 листьев ревеня, разрыхлитель.

Подготовка: листья ревеня помыть, подсушить и мелко порезать.

Яйца взбить с сахаром, добавить муку, разрыхлитель. Замесить бисквитное тесто.

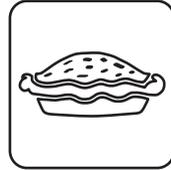
Приготовление: ремень выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Залить бисквитным тестом и выпекать в аэрогриле при температуре 180 градусов около 30 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.



ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Ингредиенты: клубника, черника, вишня, сливы и т.д.

Для теста: 1 яйцо, 50 граммов сахара, 150 граммов сливочного масла, разрыхлитель, 250 граммов муки.



Для заливки: 2 столовых ложки сметаны, 1 яйцо, сахар по вкусу, ванилин, 2 чайных ложки муки.

Подготовка: ягоды промыть, подсушить. Яйцо взбить с 50 граммами сахара. Добавить размягченное сливочное масло, разрыхлитель, муку. Замесить тесто.

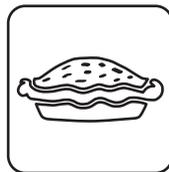
Смешать в миксере все компоненты для заливки.

Приготовление: разложить в форме тесто, сделав бортики. Выпекать на верхней решетке в течение 20 минут при температуре 205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ). Затем выложить корж на среднюю решётку. Сверху разложить ягоды, покрыть заливкой. Выпекать 15 минут при той же скорости и температуре.

Идеи: в праздничном варианте пирог можно украсить взбитыми с сахаром белками (запечь еще 10 минут при тех же параметрах температуры и скорости) или покрыть сверху взбитыми сливками с тертым шоколадом.

ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: фрукты – 2 яблока, апельсин, киви, груша, банан, 7 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 2 яйца, разрыхлитель, 2 столовых ложки растопленного сливочного масла.



Подготовка: фрукты нарезать.

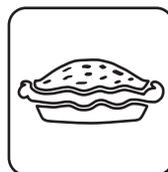
Все компоненты теста перемешать, добавить нарезанные фрукты.

Прогреть аэрогриль.

Приготовление: выпекать в форме закрытой фольгой, смазанной маслом около 50 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ПИРОГ ЯБЛОЧНЫЙ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты для теста: 1 яйцо, 3 столовых ложки сахарного песка, 150 граммов растопленного сливочного масла, 1/4 стакана воды, 12-14 столовых ложек муки, разрыхлитель.



Начинка: 8 средних яблок, 3 столовых ложки сахарного песка, 1 столовая ложка муки, 2-3 чайных ложки корицы. Тесто для верхнего коржа: 100 граммов растопленного сливочного масла, 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан поджаренных рубленых грецких орехов, 1-2 чайных ложки корицы, 1 стакан муки.

Подготовка: замесить тесто для основного коржа. Выпекать как на странице 156.

Яблоки очистить, нарезать крупными дольками. Смешать со всеми остальными компонентами начинки.

Выложить на тесто яблочную начинку. Выпекать 15 минут при температуре 180 градусов(скорость СРЕДНЯЯ). На средней решетке.

ПЕСОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты: яблоки, 300 граммов муки, 100 граммов сахарного песка, 200 граммов сливочного масла, 1/2 лимона, 1 яйцо, кислое варенье, яйцо для смазки.



Подготовка: лимон натереть на терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кружочками.

Масло растереть с сахарным песком и яйцом. Добавить лимон, муку. Замесить тесто.

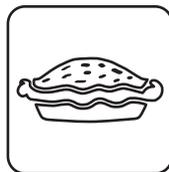
Тесто тонко раскатать, нарезать кружочками чуть больше яблока по размеру. Вырезать из бумаги для выпечки или фольги кружки. На каждый кружок фольги положить по кружку теста.

Приготовление: на каждый кружок теста положить по кружку яблока. В середину яблока капнуть немного кислого варенья. Закрыть другим кружком теста, края защипнуть и смазать яйцом.

Запекать на решетке аэрогриля 25-30 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ШАРЛОТКА-ПРЯНИК

Ингредиенты: 4 яйца, 1 стакан сахарного песка, разрыхлитель, соль, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манной крупы, 5 крупных яблок, пригоршня чернослива, масло.



Подготовка: чернослив промыть, освободить от косточек. Нарезать ломтиками яблоки.

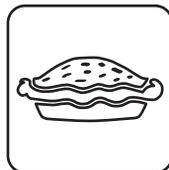
Взбить миксером яйца с сахаром, добавить разрыхлитель, посолить. Продолжая взбивать тесто, постепенно добавить муку и манку. Прогреть аэрогриль.

Приготовление: в форму-кюгельхопф, смазанную маслом, выложить яблоки, залить тесто и сверху утопить в нем чернослив.

Печь на нижней решетке в течение 50 минут при температуре 205 градусов, прикрыв форму фольгой. Скорость СРЕДНЯЯ.

КОВРИЖКА МОРКОВНАЯ

Ингредиенты: 500 граммов моркови, 2 стакана сахарного песка, 200 граммов маргарина, 2 яйца, 3 стакана муки, разрыхлитель, корица, ванилин.



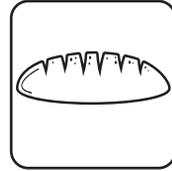
Подготовка: морковь натереть на терке. Маргарин растопить, вылить его в морковь. Добавить сахар, яйца, разрыхлитель, корицу, ванилин. Все хорошо перемешать. Прогреть аэрогриль.

Приготовление: тесто вылить в форму, смазанную маслом. Закрывать фольгой. Печь в аэрогриле первые 50 минут при температуре 180 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

При подаче на стол украсить коврижку кремом или взбитыми сливками и фруктами.

МОРКОВНЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты: две крупные морковки, 1/2 стакана сахарного песка, 3-4 ложки растительного масла, соль, пакетик разрыхлителя или 1/3 чайной ложки соды, погашенной уксусом, мука.



Подготовка: морковь мелко натереть. Добавить к морковной массе сахарный песок, масло, разрыхлитель, посолить.

Всыпать муку, так, чтобы после замеса, из теста можно было сформовать шарики величиной около 5 сантиметров.

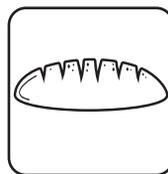
Приготовление: каждый шарик обвалять в муке и смазать яйцом, испечь в аэрогриле при температуре 205 градусов в течение 20-25 минут, постелив на решетку фольгу. Скорость ВЫСОКАЯ.

Получаются очень ароматные булочки приятного абрикосового цвета.

БУЛОЧКИ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 35 граммов дрожжей, 400 граммов муки, сахар, соль, 500 граммов капусты, масло.

Подготовка: в 200 граммах воды развести дрожжи, посолить, добавить сахар, всыпать муку. Перемешать и выбить на доске.



Капусту нашинковать соломкой. Перемешать с тестом и опять выбить на доске.

Поставить тесто для брожения на 1-2 часа. Аэрогриль прогреть.

Приготовление: готовое тесто разделить на булочки, смазать яйцом, выложить на решётки. Выпекать при температуре 205-235 градусов в течение 15-20 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.

Горячие булочки смазать маслом.

ПИРОЖНОЕ ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты: тыква, сахар, яйцо, сухари, молотые орехи, корица, масло.

Подготовка: тыкву нарезать на небольшие кусочки и запечь в аэрогриле в фольге. Сухари истолочь. Белок отделить от желтка и взбить в пену.



Печеную тыкву размять в пюре, добавить сахар, сырой яичный желток, молотые сухари, корицу и молотые орехи. Все хорошо перемешать, добавить взбитый белок.

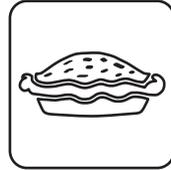
Приготовление: массу вылить в формочки, смазанные маслом и выпекать около 20 минут при температуре 180-205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ),

При подаче на стол посыпать пирожное сахарной пудрой.

ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты: 250 граммов муки, 3 чайных ложки отрубей, 150 граммов маргарина, 1 яйцо, 150 граммов кефира, соль.

Начинка: 450 граммов цветной капусты, 2 больших луковицы, 200 граммов воды, смесь сушеных пряных трав, 3 яйца, 70 граммов сливок, 250 граммов сыра, соль, перец.



Подготовка: замесить тесто и поставить его на 1 час в холодильник.

Цветную капусту разделить на соцветия. Лук мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Капусту и лук залить теплой водой, добавить пряную смесь и тушить около 8 минут.

Яйца смешать со сливками, добавить сыр, посолить.

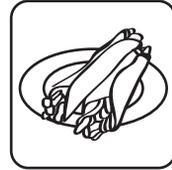
Приготовление: тесто раскатать, выложить в смазанную маслом форму, сделать из теста бортик высотой около 3 сантиметров. Выпекать смотри страницу 158.

Капустную начинку выложить на тесто и залить смесью из яиц и сливок. Запекать в аэрогриле при температуре 205 градусов около 15 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.

ШАВЕРМА

Ингредиенты: 5 штук питу, любое готовое мясо без костей, 2 головки репчатого лука, 1 банка майонеза, 3-4 красных помидора.

Подготовка: каждую питу разделить на две. Внутреннюю часть каждой половинки смазать майонезом.



Подготовить начинку: помидоры, лук, мясо мелко нарезать. Лук предварительно можно замариновать. Все смешать.

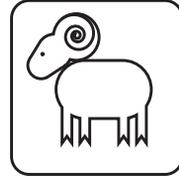
На край каждой половинки питу положить начинку, свернуть питу в виде рулета и завернуть в лист белой бумаги или кальки.

Приготовление: разложить 5 шаверм на средней решетке, 5 - на верхней. Печь при температуре 260 градусов в течение 10 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

ПОЗЫ

Ингредиенты:

Для фарша: жирная баранина (или говядина со свиной в равных частях), лук, соль, перец.



Для теста: 1 яйцо, мука, 1 стакан кипяченой воды, соль, Для сметанного соуса: сметана, сахар, соль, уксус по вкусу, тертый чеснок.

Подготовка: мясо и лук, взятые в равных объемах, пропустить через мясорубку через решетку с большими отверстиями. Посолить, поперчить. Тщательно перемешать и добавить немного кипяченой воды.

Из перечисленных выше ингредиентов замесить крутое тесто, как на пельмени. Раскатать его толщиной 2-3 миллиметра, нарезать на кружочки диаметром примерно 10 сантиметров. В середину каждого кружка положить фарш, края залепить, как у трюфеля.

Приготовление: на нижнюю решетку установить емкость с горячей водой, на среднюю решетку разместить стиммер. На стиммер выложить позы, так, чтобы они не касались друг друга.

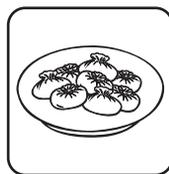
На верхнюю решетку установить форму с горячей водой. Готовить на пару в течение 30-35 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ХИНКАЛИ

Ингредиенты:

Для теста: 500 граммов муки, 1 стакан воды, соль, перец.

Для фарша: мясо, 7 головок репчатого лука, полстакана теплой воды, соль, перец.



Подготовка: из муки и воды замесить тесто, посолив и поперчив его по вкусу. Тесто тонко раскатать, вырезать кружочки размером с блюдце. Из перечисленных ингредиентов приготовить фарш.

Приготовление: на каждый кружок теста положить по 1 столовой ложки фарша. Защипнуть хинкали в виде мешочка.

Готовить на пару (как описано в рецепте выше): первые 10 минут при температуре 260 градусов, затем еще 20 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

БЕЛЯШИ

Ингредиенты: дрожжевое тесто, яйцо.

Для фарша: свинина с говядиной, репчатый лук, соль, перец.

Подготовка: мясо мелко порубить. Лук пропустить через мясорубку, смешать с мясной массой, посолить, поперчить, добавить воды. Запечь в форме при температуре 205 градусов, 25-30 минут. Скорость СРЕДНЯЯ.



Тесто разделить на шарики, раскатать в лепешки. На середину каждой лепешки положить фарш, закипать края таким образом, чтобы в середине осталось небольшое отверстие. Смазать каждый беляш яйцом.

Приготовление: разместить беляши на обеих решетках на небольшом расстоянии друг от друга. Печь в течение 15 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ. При необходимости беляши с нижней решетки допечь 6 минут.

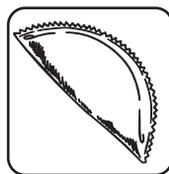
Беляши очень хорошо поднимаются, красиво запекаются, а внутри очень сочные!

ЧЕБУРЕКИ

Ингредиенты:

Для фарша: 500 граммов говяжьего фарша, 500 граммов свиного фарша, немного бульона, лук, соль, черный перец.

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.



Подготовка: говяжий и свиной фарши смешать, разбавить бульоном до консистенции густой сметаны, добавить мелко порубленный лук, соль и черный перец по вкусу. Выложить в форму. Готовить с закрытой крышкой 35-40 минут.

Приготовить тесто: полстакана воды довести до кипения, посолить и в кипящую воду всыпать 1 стакан муки.

Снять с огня, размешать, добавить оставшуюся воду, яйцо, еще один стакан муки. Вымесить тесто, раскатать колбаской. Нарезать колбаски на кусочки, каждый из которых раскатать на аккуратные лепешки толщиной 1,5 миллиметра.

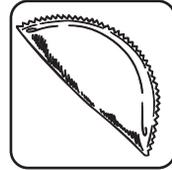
Приготовление: на подготовленные лепешки выложить фарш, защипнуть края. Для красивого золотистого цвета каждый чебурек смазать яйцом. Выложить чебуреки в прогретый аэрогриль на среднюю (можно на высокую) решетку. Печь 10-15 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

ЧЕБУРЕКИ КРЫМСКИЕ

Ингредиенты: слоеное тесто.

Для фарша: в равных частях свинина и говядина, лук, соль, черный перец.

Подготовка: свинину и говядину пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить лук. Еще раз пропустить через мясорубку. Тщательно перемешать, добавив в фарш немного воды или молока до получения консистенции густой каши. И потушить.



Тесто разделить на шарики, каждый раскатать очень тонко в пласт размером с чайное блюдце.

Приготовление: на половину лепешки тонким слоем намазать фарш, закрыть второй половиной. Края защипать.

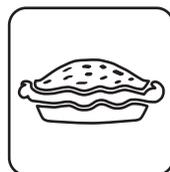
В разогретый гриль на решетки, смазанные маслом, выложить чебуреки. Жарить их при температуре 235 градусов в течение 25 минут.

Готовые чебуреки едят, свернув трубочкой, макая их в уксусно-горчичный соус (в разбавленный уксус добавить 1 чайную ложку горчицы, хорошенько размешать.)

ПИРОГ ПО-КРЫМСКИ

Ингредиенты:

Для теста: 3 стакана муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка соли, 300 граммов сливочного маргарина, три четверти стакана воды, яйцо для смазки пирога.



Начинка: 400 граммов мяса, головки репчатого лука, 2 крупные картофелины, соль, перец, зелень петрушки.

Подготовка: из перечисленных компонентов приготовить слоеное тесто, разделить его на две неравные части (большая часть пойдет для низа пирога, меньшая – для верха). Положить тесто в холодильник на полчаса.

Для начинки запеченное мясо и картошку порезать кубиками лук - кольцами. Зелень порубить. Все ингредиенты начинки смешать, посолить, поперчить, добавить полстакана воды.

Приготовление: большую часть теста раскатать в пласт толщиной 0,8 сантиметра, переложить на смазанный маслом противень так, чтобы края теста поднимались по стенкам. На тесто выложить начинку. Вторую половину теста раскатать в пласт толщиной 0,5 сантиметра. Накрыть ею пирог, защипать места соединения верхнего и нижнего пластов.

Печь при температуре 205 градусов в течение 25 минут. Скорость ВЫСОКАЯ.

ФИРМЕННОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Ингредиенты: 1 килограмм муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1/3 пачки сливочного маргарина, 1/3 пачки дрожжей, 3 столовых ложки сахара, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка соли.



Приготовление: молоко подогреть с сахаром и солью в течение 3 минут при температуре 260 градусов (скорость высокая). Растворить дрожжи.

Через 3 минуты добавить яйцо и половину муки. Дать постоять в остывающем аэрогриле 15 минут.

Растопить маргарин и горячим влить в тесто, перемешать с растительным маслом и оставшейся мукой.

Рукой вымесить тесто до однородной консистенции. Тесто должно быть густым.

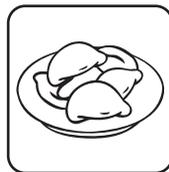
Пирожки и пироги из этого теста можно выпекать сразу. Булочки и ватрушки пусть полежат полчаса. Прогреть аэрогриль.

Печь 10-15 минут при температуре 205 градусов прямо на решетках, смазанных растительным маслом. Скорость средняя.

30 ПИРОЖКОВ ЗА 30 МИНУТ

Ингредиенты:

Для теста: 25 граммов дрожжей, 1 яйцо, 100 граммов молока, 100 граммов маргарина, 1,5-2 стакана муки, сахар, соль по вкусу.



Подготовка: все компоненты теста замешать.

Приготовить любую начинку. Тесто раскатать, слепить первую партию – 12 пирожков. Смазать пирожки яйцом.

Приготовление: выложить среднюю решетку 6 пирожков. Печь 20 минут при температуре 205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

За это время слепить оставшиеся пирожки.

Вторую и третью партию пирожков выпекать так же.

ИДЕИ: можно вылепить пирожки круглой формы и разложить их плотно один к другому на бумагу для выпечки, в бумаге сделать дырочки. Получится пирог из нескольких самостоятельных пирожков. В один из пирожков можно спрятать монету или положить в каждый по новогоднему пожеланию. Такой «федеративный» пирог из независимых пирожков печется 20 минут на средней решетке при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ПИРОГ «ПИКАНТНЫЙ»

Ингредиенты:

Для теста: 1 стакан муки, четверть чайной ложки соды, 150 граммов сливочного масла, 3 столовых ложки сметаны.

Начинка: 2 стакана тертого сыра, 1 столовая ложка муки, 2 стакана сливок, 4 желтка, чуть соли и красного перца.

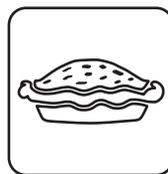
Подготовка: муку, масло, сметану, соль хорошо размешать размять тесто руками и поставить на 40 минут в морозилку.

Сливки взбить с желтками, красным перцем и солью. Сыр смешать с 1 столовой ложкой муки.

Приготовление: тесто раскатать, выложить на стиммер, смазанный маслом. По краям теста сделать бортики.

На тесто выложить сыр, залить взбитыми с желтками сливками.

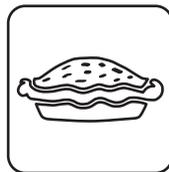
Печь 25 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.



СЫРНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты: 100 граммов муки, 50 граммов сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли, 2 яйца, 100 граммов сыр мускатный орех.

Подготовка: воду и масло, посолив, довести до кипения. Не снимая с огня, всыпать муку и быстро перемешать до получения однородного теста.



Снять с огня, выложить в миску, вбить яйца.

Сыр натереть на крупной терке.

Оставив немного сыра для украшения пирога, основную часть его смешать с тестом.

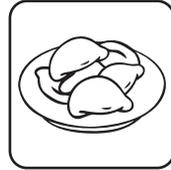
Приготовление: выложить тесто в смазанную маслом форму. Верх пирога промазать яйцом, посыпать сыром. Печь около 30 минут при температуре 180-205 градусов. Скорость НИЗКАЯ. Пирог готов, когда он поднимется и зарумянится. Форму использовать тонкую.

ПИРОЖКИ С СЫРОМ

Ингредиенты: 400 граммов творога, 1 пачка сливочного маргарина, 2 стакана блинной муки, 2 яйца, 300 граммов сыра.

Подготовка: размягченный маргарин растереть с творогом, добавить муку. Раскатать тесто, подсыпав немного муки. Сыр натереть на крупной терке, рассыпать его равномерно на тесто, завернуть в виде рулета и нарезать рулет на 16-18 ломтей. Яйца взбить.

Приготовление: каждый ломтик рулета с обеих сторон обмакнуть в яичную массу. Печь на средней и верхней решетке аэрогриля. Время – 15-20 минут, температура – 205 градусов, скорость НИЗКАЯ.



ПЛЮШКИ С МАКОМ «ФРЕКЕН БОК»

Ингредиенты: 4 стакана муки 1 пачка сливочного маргарина 2 яйца 1 стакан молока 2 столовых ложки сметаны 1/3 палочки дрожжей 3 столовых ложки сахарного песка пол чайной ложки соли мак для начинки



Подготовка: дрожжи развести в молоке. Маргарин растопить, добавить сметану, яйца, сахар, соль, молоко, в котором развели дрожжи. Размешать ложкой, добавить муку. Руками замесить тесто. Оставить его на 1 час подходить.

Через 1 час тесто выложить на муку, разделить на 2 части.

Каждую часть раскатать тонким листом размером 30х30 сантиметров. Смазать пласт растительным маслом, посыпать сахарным песком и маком.

Закатать тесто рулетом, разрезать его на кольца около 3 сантиметров толщиной. С одной стороны срез соединить.

Приготовление: выпекать плюшки в аэрогриле в течение 20 минут при температуре 205 градусов.

Скорость НИЗКАЯ.

ЛУКОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

Для теста: 1 стакан муки, 3 столовых ложки сметаны, 120 граммов масла или маргарина.

Начинка: 1 килограмм репчатого лука, 3 столовых ложки масла или маргарина, 4 яйца, 1,5 столовых ложки сметаны, соль, перец.

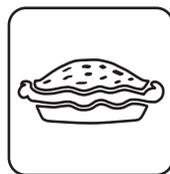
Подготовка: замесить тесто, порубить его на доске ножом. Скатать колобок. Дать полежать ему в холодильнике в течение часа.

Приготовить начинку: лук порезать кубиками, обжарить слегка в масле. Яйца взбить со сметаной, добавить смесь в остывший лук.

Приготовление: из теста раскатать большой блин, выложить его на смазанную маслом низкую форму. Выпекать 20 минут, при температуре 205 градусов, скорость низкая. Положить начинку, сделав по краям теста бортик.

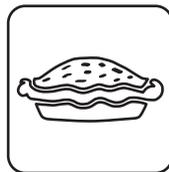
Печь 15 минут при температуре 205градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

Подавать горячим. Впрочем, пирог этот хорош и как основное блюдо, и на закуску.



ПИРОГ «КОКОСОВЫЙ»

Ингредиенты: 150 граммов сливочного масла, 150 граммов сахара, 3 яйца, 100 граммов кокосовой стружки (1 пакетик), 175 граммов муки, сода, погашенная лимонным соком.

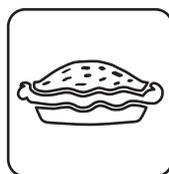


Подготовка: масло взбить с яйцами, добавляя их по одному. Всыпать муку, кокосовые хлопья, хорошенько перемешать добавить соду, погашенную лимонным соком.

Приготовление: выложить тесто в смазанную маслом форму. Печь на средней решетке в течение 30-40 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

ПИРОГ «ЛИМОННЫЙ»

Ингредиенты: 1 стакан муки, пол стакана сахарного песка, 100 граммов масла, 4 яйца, 1 лимон, разрыхлитель.



Подготовка: лимон пропустить через мясорубку или натереть на терке, семечки удалить.

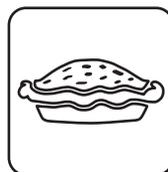
Муку смешать с разрыхлителем. Масло растереть с сахаром до побеления, постоянно размешивая, добавить яйца, затем лимонную смесь. Всыпать муку и все тщательно перемешать.

Приготовление: полученную массу вылить в чудо-форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Печь около 50 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ. Через 30 минут накрыть фольгой и прижать ее свободной решеткой. Печь до готовности.

ПИРОГ С ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

Для теста: пол палочки дрожжей, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сахара, 3,5 стакана муки, 200 граммов сливочного маргарина, пол чайной ложки соли.



Начинка: 1 лимон, стакана сахара.

Подготовка: лимон натереть на терке и смешать с сахаром.

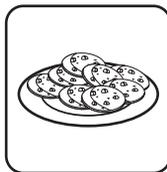
Приготовить тесто: дрожжи развести в молоке, добавить столовую ложку сахара. Когда образуется «шапка», добавить муку, растопленный маргарин, соль. Хорошенько замесить и поставить в холодильник на 1 час.

Приготовление: тесто разделить на 3 части и раскатать каждую в пласт толщиной пол сантиметра. Запечь каждый пласт 15-20 минут, при температуре 205 градусов, скорость низкая. Выкладывать пласты теста в низкую форму, смазанную маслом, прослаивая лимонной начинкой.

Печь около 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.

ПЕЧЕНЬЕ К ПИВУ

Ингредиенты: 1 тонкий стакан пшеничной муки, 100 граммов сыра, 200 граммов брынзы, 250 граммов сливочного маргарина, столовая ложка сахарной пудры, 2 яйца, соль на кончике ножа, желтка для смазки, полстакана измельченных ядер грецких орехов.



Подготовка: брынзу залить горячей водой на несколько часов. Когда брынза набухнет, воду слить. Брынзу и сыр натереть на терке.

Маргарин тщательно растереть, добавить сыр и брынзу, сахарную пудру, яйца, соду. Все тщательно перемешать. Всыпать муку замесить тесто.

Приготовление: тесто раскатать в пласт толщиной 3-4 миллиметра, нарезать гофрированным ножом или формочками. Поверхность печенья смазать яичным желтком, посыпать орехами. Аэрогриль прогреть.

Печь при температуре 205 градусов до золотистого цвета на кальке с дырочками (на бумаге для выпечки). Скорость НИЗКАЯ.

ПИРОЖНОЕ С ТВОРОГОМ

Ингредиенты: 250 граммов творога, 250 граммов маргарина, 2 стакана муки, треть чайной ложки соды, Наполнители для печенья: 1) сахар, 2) сахар с ванилином и какао-порошком, 3) сахар с корицей или звездикой, орехами, маком, 4) тмин - вариант пирожного к пиву.



Подготовка: маргарин растереть с мукой, творогом и содой. Замесить тесто и поставить его на час в холодильник.

Приготовление: тесто раскатать в жгут толщиной с сардельку. Нарезать на одинаковые кусочки толщиной 1,5-2 сантиметра, раскатать руками каждый кусочек в круглую лепешку.

Одну сторону лепешки обмакнуть в наполнитель, свернуть наполнителем внутрь. Еще раз обмакнуть в наполнитель, еще раз свернуть. Полученный треугольник обмакнуть одной стороной в наполнитель. Печь в аэрогриле 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ. Аэрогриль предварительно прогреть.

РУЛЕТКИ

Ингредиенты: 2-3 ложки какао, яйцо для смазки.

Для теста: 250 граммов маргарина, 1 стакан сахарной пудры или сахарного песка, 1 яйцо, 2 тонких стакана муки, соль, сода на кончике ножа.



Подготовка: замесить песочное тесто. Разделить его на 2 части. В одну часть добавить 2-3 ложки какао.

Раскатать 2 одинаковых прямоугольника, смазать их яйцом, положить один на другой, завернуть в виде рулета и убрать в морозильную камеру на 15-20 минут.

Приготовление: вынув из холодильника, нарезать рулет на кусочки шириной около 6 миллиметров, разложить их на смазанную маслом решетки. Печь на трех решетках аэрогриля около 15-20 минут при температуре 205 градусов до золотистого цвета. Скорость НИЗКАЯ.

Когда будут готовы рулетики на верхней решетке, вынуть их. Рулетики с нижней допечь в аэрогриле 8 минут.

ПИРОЖНОЕ «ПЕРСИК»

Ингредиенты на 10 штук: 10 грецких орехов, полстакана натертой на мелкой терке моркови, 1/3 стакана сока сырой свеклы, натертой на мелкой терке.



Для теста: 100 граммов сахарного песка, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 100 граммов масла, 200 граммов муки, сода на кончике ножа. Крем: 200 граммов масла, 100 граммов сгущенного молока.

Подготовка: в первой емкости взбить 100 граммов сахара, яйцо и 1 желток.

В другой посуде взбить масло, сметану. Добавить соду. Все смешать, добавить муку.

Слепить 20 эллипсоидов (это будут половинки будущих «персиков»). Взбить крем.

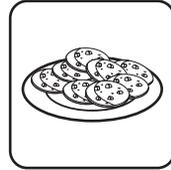
Приготовление: аэрогриль прогреть, печь эллипсоиды в течение 30 минут при температуре 205 градусов (скорость СРЕДНЯЯ).

Из готовых половинок вырезать аккуратно сердцевидки, положить крем, половинки орехов. Из половинок склеить целые «персики» и на 30 минут убрать их в холодильник. Через полчаса каждый персик обмазать морковным соком, бочок покрасить свекольным соком. Каждый «персик» обвалять в сахаре.

Пирожные, выложенные на блюдо, смотрятся на праздничном столе словно самые настоящие персики.

ПЕЧЕНЬЕ «СТРУЖКА»

Ингредиенты: 125 граммов маргарина или сливочного масла, 100 граммов сахара, 2 яйца, цедра половинки лимона, пол чайной ложки кардамона (или ванилин), орехи или миндаль.



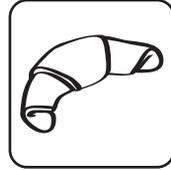
Подготовка: масло растереть с сахаром, взбить миксером. Продолжая взбивать, добавить яйца, затем тертую лимонную цедру, кардамон (ванилин). Всыпать муку и замесить тесто.

Приготовление: тесто брать небольшими кусочками, руками раскатывать в виде лепешки. Каждую лепешку слегка посыпать сахаром и рублеными орехами. Лепешки выкладывать на кальку, смазанную маслом. Печь на обеих решетках до золотистого цвета (время – 25 минут, температура – 205 градусов). Скорость НИЗКАЯ.

Вынув готовое печенье, сразу же каждую лепешку обернуть вокруг небольшой бутылочки или любого другого предмета цилиндрической формы. Печенье застынет – и Вы получите полное блюдо замечательной кондитерской «стружки», очень вкусной.

РОГАЛИКИ

Ингредиенты: 40 граммов дрожжей, пол стакана молока, 1 яйцо, 2,5 стакана муки, 200 граммов масла или маргарина, 1 чайная ложка сахара, соль.



Подготовка: дрожжи растворить в молоке. Масло или маргарин порубить с мукой. Сделать в этой массе углубление, влить в него молоко с дрожжами, всыпать сахар, соль, разбить яйцо. Замесить тесто. Разделить его на 4-6 частей, скатать шарики и поставить на холод минут на 30.

Приготовление: каждый шарик раскатать в круглую лепешку диаметром около 30 сантиметров и разрезать ее на 8 равных секторов.

На широкий край каждого сектора положить начинку и завернуть в виде рулета, плотно прижимая по краям первые два поворота. Печь на трех решетках аэрогриля в течение 20 минут при температуре 205 градусов. Скорость НИЗКАЯ.

НАЧИНКИ:

1. Орехи и изюм пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, а еще лучше мед.
2. Замочить на полчаса курагу, пропустить через мясорубку. Добавить по вкусу сахар.
3. Творог растереть с сахаром.
4. Морковь натереть на мелкой терке, потушить до готовности. Добавить по вкусу сахар и специи.
5. Любое повидло. В него можно также добавить орехи или творог.
6. Есть начинка к пиву – рогалики посолить и посыпать тертым сыром.

СЛАДКИЕ ТРУБОЧКИ

Ингредиенты: 200 граммов маргарина, 200 граммов творога, 2 стакана муки.

Подготовка: маргарин и творог порубить, добавить муку. Вымесить тесто, разделить его на 4 части и скатать в шарики.

Положить на 20 минут на холод, лучше в морозилку.

Приготовление: на сахарном песке раскатать каждый шарик в лепешку, посыпать корицей с сахаром или смазать вареньем. Разрезать на 8 частей, каждую часть скатать в трубочку, начиная с широкой стороны.

Выпекать на решетках аэрогриля в течение 30 минут при температуре 205 градусов. Скорость СРЕДНЯЯ.



СТЕРИЛИЗУЕМ БАНКИ

Вымытые банки установить на нижнюю решетку. Поставить кольцо-увеличитель. Стерилизовать при температуре 120 градусов в течение 15 минут. Быстро, чисто и удобно.

Мелкие банки до 1 литра можно стерилизовать 7-8 минут.

«ЖИВЫЕ ЯГОДЫ»

Ингредиенты: клубника, малина, черника, смородина или другие ягоды.

Приготовление: установить кольцо-увеличитель. На нижнюю решетку поставить чистые литровые банки, простерилизовать, одновременно нагревая гриль.



В горячие Банки насыпать по горлышко ягоды. Сахар не добавлять. Банки накрыть железными крышками и прогреть при температуре 205 градусов.

Когда ягоды осядут (минут через 15), досыпать новых, чтобы заполнили банки до плечиков. Снизить температуру до 150 градусов и снова подержать ягоды в аэрогриле.

Процедуру повторять, пока ягоды не покроются полностью соком (температуру можно снизить до 120 градусов).

Когда ягоды полностью покроются соком, банки вынуть и сразу же закатать.

ТОМЛЕННЫЙ ЩАВЕЛЬ

Ингредиенты: щавель.

Приготовление: щавель промыть, порубить, выложить в двухлитровую кастрюлю, закрыть крышкой и поставить в прогретый аэрогриль томиться при температуре 180 градусов (скорость ВЫСОКАЯ).



Как только щавель начнет оседать, добавить следующую порцию. И так до тех пор, пока кастрюля не наполнится однородной щавелевой массой.

Готовый щавель разложить в простерилизованные банки и закатать.

ЗАГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Ингредиенты: помидоры, сладкий перец, стручковая фасоль, патиссоны, специи, 9%-ный уксус, соль, сахар.

Подготовка: простерилизовать банки, одновременно прогревая аэрогриль.



Сделать рассол из расчета: по 1 столовой ложке с горкой соли и сахара на 1 литр воды.

Приготовление: горячие банки заполнить овощами и специями, и сразу же залить вскипяченным рассолом.

Поставить банки в аэрогриль, накрыть железными крышками и простерилизовать в горячем файле в течение 8-10 минут при температуре 260 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ. Затем банки вынуть, добавить по 1 десертной ложке 9% уксуса и сразу же закрутить.

Примечание: если используется металлическая крышка с резинкой, то стерилизовать 15-18 минут при температуре 150 градусов, скорость ВЫСОКАЯ.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты: помидоры, чеснок, сахар, соль, уксус 9%-ный.

Подготовка: чеснок почистить, нарезать дольками. Помидоры нарезать пополам поперек.



Приготовить рассол из расчета 1 столовая ложка соли и 4 столовых ложки сахара на литр воды.

Простерилизовать банки, одновременно прогревая аэрогриль.

СУШКА ЯБЛОК

Ингредиенты: яблоки.

Подготовка: яблоки нарезать тонкими пластинками, кружочками или ломтиками.

Приготовление: выложить нарезанные яблоки на решетки прогретого аэрогриля и поддержать при температуре 180 градусов.

В зависимости от сочности исходного продукта и толщины ломтиков, время сушки может меняться. Впрочем, прозрачные стенки аэрогриля позволят держать процесс под контролем.

Примечание: вставить шампур между колбой и крышкой, чтобы не собирался конденсат.



КВАС ЗА ДВА ЧАСА

Ингредиенты: *черный хлеб, дрожжи, сахарный песок.*

Подготовка: заранее приготовить закваску: 3-4 сухаря черного хлеба, кусочек дрожжей размером со сливовую косточку, 2-3 чайных ложки сахарного песка залить в пол-литровой банке кипяченой водой. Оставить банку с закваской на два дня при комнатной температуре для брожения. В дальнейшем закваска может использоваться при необходимости.



Приготовление: поллитра закваски влить в трехлитровую банку, насыпать туда же 3 столовых ложки молотых сухарей из черного хлеба, 5 столовых ложек сахарного песка. Залить все теплой кипяченой водой. Для улучшения вкуса можно добавить 1-2 столовых ложки изюма.

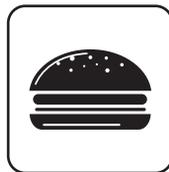
Банку поставить в аэрогриль с кольцом-увеличителем. Установить температуру 65 градусов, низкую скорость вентилятора и время — 2 часа.

Через 2 часа квас слить через марлю в бутылки или иную посуду, оставив гущу на дне банки. Она может использоваться в дальнейшем как закваска. Остывший до комнатной температуры квас убрать в холодильник.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «СЮРПРИЗ»

Ингредиенты: булка, сливочное масло, ветчина, яблоко, красный перец, сыр, зелень.

Подготовка: сыр натереть на терке. Яблоко ПОЧИСТИТЬ. Булку, ветчину, яблоко нарезать тонкими ломтиками. Перец мелко нарезать, смешать с тертым сыром.



Приготовление: кусочки булки намазать сливочным маслом, положить на каждый по ломтику ветчины и яблока. Сверху насыпать ровной горкой сыр с перцем.

Запечь в аэрогриле при температуре 235 градусов до появления золотистой корочки (в течение 10-15 минут). Скорость ВЫСОКАЯ.

Подать на блюде, посыпав мелко порезанной зеленью.

БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК «НА ВСЮ СЕМЬЮ»

Ингредиенты: булочка-«ромашка»
(несколько маленьких булочек, соединенные в одну или просто несколько маленьких булочек в количестве, соответствующем утреннему аппетиту всех членов семьи), майонез.



Подготовка: разъединить «ромашку» на отдельные булочки, срезать у каждой верх, ложкой сделать выемку, оставив целыми донышко и стенки, обмазать майонезом.

НАЧИНКА 1: взбить яйцо, добавив немного молока (или чайную ложку майонеза, разведенного столовой ложкой воды). Посолить.

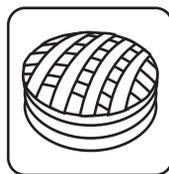
Полученную смесь разлить в 2 булочки, предварительно положив в них по кусочку масла. Сверху посыпать рубленой зеленью.

НАЧИНКА 2: нарезать сосиски. Репчатый лук мелко порубить. Сыр натереть на терке. Помидор порезать кружочками.

В две другие булочки положить сосиски.

БЫСТРЫЙ ТОРТ ИЗ ХЛЕБА

Ингредиенты: хлеб «Питерский» или белый, пшеничный, чернослив, орехи, чеснок, банка майонеза, 1 столовая ложка сахара.



Подготовка: накануне замочить крупный чернослив, освободить его от косточек. Орехи мелко нарубить. Чеснок из расчета 1зубчик на 1 чернослив измельчить. Смешать с орехами. Чернослив заполнить чесночно-ореховой массой.

В банку майонеза добавить 1 столовую ложку сахара.

У хлеба срезать дно толщиной 3-4 сантиметра, выбрать оттуда всю мякоть, обмазать майонезом.

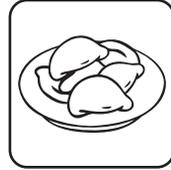
Приготовление: заполнить хлеб фаршированным черносливом, залить майонезом с сахаром, закрыть сверху хлебной коркой и запечь в аэрогриле в течение 10-15 минут при температуре 235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

Идеи: в качестве наполнителя для «торта» можно использовать отварной рис с курагой и изюмом, рыбу с рисом и так далее. Пусть работает Ваша фантазия...

ПИРОЖКИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ингредиенты:

Для теста: 1 пачка маргарина, 1 стакан пива, 5 стаканов муки, 1 упаковка разрыхлителя.



Подготовка: маргарин растопить, влить в него пиво, добавить муку. Вымесить тесто. Через 15 минут раскатать его очень тонко — до 2 миллиметров. Теперь можно печь пирожки.

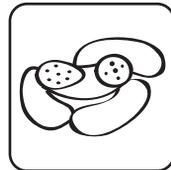
НАЧИНКА подойдет любая: тушеная капуста, творог, свежие нарезанные яблоки и ягоды, посыпанные сахаром, повидло.

Приготовление: аэрогриль предварительно разогреть. Выпекать пирожки в аэрогриле около 20 минут при температуре 205 градусов. Тесто это напоминает слоеное. Скорость СРЕДНЯЯ.

САРДЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ

Ингредиенты: 4-5 сарделек, 1 луковица, 2 помидора, майонез, 100 граммов сыра.

Подготовка: сыр натереть на терке. Сардельки и помидоры нарезать кольцами. Лук нарезать полукольцами.

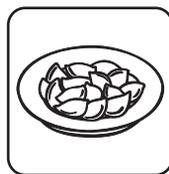


Приготовление: сардельки выложить на среднюю решетку. Сверху разложить слоями лук, помидоры. Залить майонезом и посыпать сыром.

Запекать в аэрогриле минут 10-12 при температуре 205-235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

ПЕЛЬМЕНИ В АЭРОГРИЛЕ

Ингредиенты: 250 граммов пельменей, 2 столовых ложки сливочного масла, 50 граммов тертого сыра, 1 яйцо, 4 столовых ложки майонеза, соль, перец.



Подготовка: яйцо взбить с майонезом. В сковороду смазанную сливочным маслом, выложить пельмени. Посыпать их тертым сыром и залить яйцом со сметаной. Посолить, поперчить по вкусу. Перемешать.

Приготовление: запекать в аэрогриле минут 25-30 при температуре 205-235 градусов. Скорость ВЫСОКАЯ.

При подаче на стол можно добавить кетчуп. Очень вкусно это блюдо с салатом из свежих огурцов со сметаной или с салатом из свежей капусты с маслом.







