

205 Запеченная рыба с грибным соусом

800 г рыбного филе, 800 г грибов, 3 головки репчатого лука, 150 мл сметаны, 150 мл кефира, 100 г бекона, 100 г сыра, 50 мл майонеза, 100 мл растительного масла, соль, перец горошком по вкусу

В сотейник налить растительное масло, добавить перец, измельченный лук и грибы. Тушить до испарения жидкости, затем добавить кефир и тушить еще в течение 10 мин. Рыбу нарезать кусочками, сложить в блюдо, посыпать измельченным беконом, полить майонезом, сметаной и готовым грибным соусом, посыпать тертым сыром. Готовить в течение 30 мин при температуре 250 °С.

206 Запеканка с рыбой

500 г рыбного филе, 200 г риса, 100 г тертого сыра, 250 мл томатного соуса, 150 мл жидкой сметаны, соль по вкусу

Рис отварить и смешать с тертым сыром. Часть массы положить в форму для запекания, сверху выложить рыбное филе. На рыбу выложить оставшийся рис, посолить. В отдельной емкости смешать сметану, томатный соус и получившимся соусом полить запеканку. Запекать в течение 10 мин при температуре 250 °С.

207 Рыбные рулетики с сыром

150 г филе рыбы, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 20 мл лимонного сока, 1 яйцо, 20 г панировочных сухарей, 30 г муки, зелень, соль, перец

Филе рыбы нарезать кусками, слегка отбить, добавить соль, перец, полить лимонным соком. Сыр смешать со сливочным маслом, чесноком и зеленью. На каждый кусок рыбы выложить сырную массу, завернуть рыбу рулетиком, закрепить зубочисткой. Запанировать в муке, яйце и сухарях. Запекать 23 мин при температуре 235 °С.

208 Рыбные оладьи

300 г филе рыбы, 1 головка репчатого лука, 125 мл кефира, 20 г муки, 1 яйцо, 20 мл растительного масла, чайная сода, перец, специи, соль

Рыбное филе мелко нарезать. Лук очистить и измельчить. Добавить соль и перец по вкусу. Перемешать и поместить в холодное место на 10 мин. Яйцо взбить с кефиром, мукой и добавить чайную соду на кончике ножа. Перемешать с рыбной массой. Сковороду смазать маслом и выкладывать столовой ложкой оладьи. Запекать по 5 мин с обеих сторон при температуре 260 °С.

209 Пюре из картофеля и лосося

300 г картофеля, 200 г консервированного лосося, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 60 мл молока, 15 мл растительного масла, молотый красный перец, соль

Картофель вымыть, отварить и приготовить пюре с молоком. Яичные желтки растереть, добавить в пюре и взбить. Лосось размять и перемешать с пюре. Добавить в пюре измельченный лук, перец и соль по вкусу. Форму смазать маслом и выложить пюре. Сверху вылить взбитые белки. Запекать в аэрогриле 20 мин при температуре 170 °С.

210 Уха «Рыбное ассорти»

70 г кеты, 70 г морского окуня, 75 г скумбрии, 75 г форели, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень укропа, специи, соль

Лук, морковь и картофель очистить и нарезать небольшими кусочками. Укроп измельчить. Рыбу нарезать порционными кусками, выложить в горшочек, сверху выложить овощи, посыпать укропом, добавить специи и соль по вкусу.

Залить уху горячей водой и поместить в аэрогриль под закрытой крышкой. Варить 15–18 мин при температуре 260 °С.



ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ

211 Молоки с гренками

100 г молоко сельди, 20 мл оливкового масла, 30 г белого хлеба, молотый красный перец

Белый хлеб нарезать аккуратными ломтиками. Смазать каждый ломтик оливковым маслом. Поджарить в аэрогриле при максимальной температуре и скорости в течение 3–4 мин. Затем на поджаренные гренки выложить молоки сельди и посыпать молотым красным перцем по вкусу.

212 Треска в майонезе с сыром

500 г трески, 75 мл майонеза, 50 г сыра, соль, перец

Сыр натереть на средней терке. Треску очистить, нарезать небольшими кусочками, добавить соль и перец по вкусу. Полить майонезом. На средней решетке аэрогриля запекать треску в течение 18–20 мин при высокой скорости и максимальной температуре. За несколько минут до готовности посыпать блюдо тертым сыром.

213 Треска с соусом из горчицы

250 г филе трески, 10 г горчицы, 20 мл майонеза, столовый хрен, сахар, соль

Филе трески нарезать небольшими кусочками. Горчицу перемешать с майонезом, добавить столовый хрен, сахар и соль по вкусу. Кусочки филе трески залить горчичным соусом и поместить в аэрогриль. Рыбное блюдо тушить в течение 25 мин при максимальных скорости и температуре.

214 Треска с овощами

400 г филе трески, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 помидор, 1 болгар-

ский перец, 100 мл сметаны, 70 г тертого сыра, соль, молотый перец

Треску мелко нарезать и запанировать в перце с солью по вкусу. Картофель, помидор и болгарский перец нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук мелко нарезать и обжарить. Все перемешать и выложить в форму. Добавить 3 ст. л. воды, залить сметаной, посыпать сыром. Тушить в аэрогриле 20 мин при высокой скорости и температуре 260 °С.

215 Семга с помидором в соусе

400 г семги, 2 крупных помидора, 70 мл майонеза, 70 мл сметаны, соль, черный молотый перец

Семгу нарезать порционными ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать небольшими тонкими кружочками. Майонез тщательно перемешать со сметаной. Ломтики семги выложить на фольгу, посыпать молотым черным перцем и добавить соль по вкусу. Сверху выложить кружочки помидоров, залить соусом. Запекать рыбное блюдо в аэрогриле при средней скорости и температуре 220 °С в течение 10 мин.

216 Семга под майонезом

400 г семги, 100 мл низкокалорийного майонеза, 1 лимон, соль, специи

Семгу нарезать ломтиками. Майонез перемешать со специями и солью по вкусу. Смазать пряным майонезом каждый ломтик. Лимон нарезать небольшими кусочками и выложить на каждый рыбный ломтик по 3 кусочка. Завернуть семгу в фольгу. Запекать в аэрогриле при температуре 235 °С в течение 15 мин.



ТРЕСКА С ОВОЦАМИ

217 Копченая кета с помидорами и сыром

1,5 кг филе кеты (или другой красной рыбы), 150 мл «жидкого дыма», 150 мл лимонного сока, 2 помидора, 150 г сыра, перец, соль по вкусу

Филе рыбы нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить. «Жидкий дым» смешать с лимонным соком. В полученный маринад сложить рыбу и выдержать в течение 30 мин. Сыр натереть на терке, помидоры нарезать кружочками. Кусочки рыбы уложить на среднюю решетку аэрогриля. На каждый кусочек положить кружочек помидора и посыпать сыром. На дно колбы аэрогриля налить 100 мл «жидкого дыма». Готовить в течение 15 мин при температуре 250 °С и низкой скорости вентилятора.

218 Копченый лосось

500 г филе лосося, 100 мл растительного масла, 150 мл коптильного вещества, 100 мл лимонного сока, соль по вкусу

Филе нарезать крупными кусками. Смешать растительное масло, лимонный сок, соль, тщательно перемешать и выдержать в этой смеси филе в течение 30 мин. Затем филе смазать коптильным веществом и поставить на верхнюю решетку аэрогриля на 10 мин при температуре 250 °С. Затем филе еще раз сбрызнуть коптильным веществом и вновь поставить в аэрогриль на 10 мин. Можно подавать как в горячем, так и в охлажденном виде.

219 Копченый сиг с белым вином

500 г филе сига, 100 мл коптильного вещества, 150 мл белого вина, соль по вкусу

Филе посыпать солью, смазать коптильным веществом. Рыбе дать полежать в течение 1 ч. Затем запекать рыбу в аэрогриле в течение 30–40 мин и температуре 180 °С на

средней решетке. За 5–10 мин до готовности полить рыбу белым вином. Вместо белого вина можно использовать лимонный сок.

220 Копченый окунь

1 небольшой свежий окунь, 100 мл коптильного вещества, 50 мл майонеза, 100 г ольховой стружки

Рыбу разделить и смазать майонезом. Кисточку смочить в коптильном веществе и смазать им рыбу. На дно колбы аэрогриля уложить ольховую стружку. Рыбу поместить на среднюю решетку и готовить в течение 30 мин при температуре 180 °С на средней скорости.

221 Копченая скумбрия

2 скумбрии, специи для копчения, соль

Скумбрию тщательно вымыть, натереть солью, выложить в блюдо и плотно закрыть крышкой. Поместить скумбрию в холодное место на 2 дня. Затем добавить специи для копчения по вкусу. Выложить скумбрию на среднюю решетку аэрогриля и коптить в течение 18 мин при низкой скорости и температуре 65 °С, затем при средней скорости и температуре 95 °С в течение 10 мин.

222 Гарнир из баклажанов

1 крупный баклажан, 1 помидор, 75 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль, перец

Баклажан разрезать пополам вдоль. В обеих половинках сделать 3 продольных надреза до плодоножки. Чеснок нарезать тонкими дольками. Сыр нарезать ломтиками. Помидор нарезать небольшими дольками и вставить в надрезы в баклажане. Вставить в баклажан дольки чеснока и ломтики сыра таким образом, чтобы сыр был виден из надрезов. Добавить соль и перец по вкусу. Запекать баклажаны в аэрогриле в течение 15 мин при температуре 235 °С.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Горячие бутерброды «Грибное лукошко»	6	49 Суп «По-домашнему»	22
2	Горячие бутерброды «Ягодные»	6	50 Суп с сельдью	22
3	Горячие бутерброды «Весенние»	6	51 Суп рисовый с кореньями	22
4	Горячие бутерброды «Любительские»	6	52 Бульон из курицы	22
5	Горячие бутерброды «Италия»	6	53 Борщ острый с солеными грибами	22
6	Горячие бутерброды «Рыбные»	6	54 Борщ «по-английски»	22
7	Горячие бутерброды «Вкусный завтрак»	8	55 Борщ с щавелем	24
8	Горячие бутерброды «Овощное удовольствие»	8	56 Борщ мясной с фасолью	24
9	Горячие бутерброды «Деревенские»	8	57 Борщ «Вегетарианский»	24
10	Горячие бутерброды «Утренние»	8	58 Щи с кислой капустой и гренками	24
11	Горячие бутерброды «Закусочные»	8	59 Щи мясные с квашеной капустой	24
12	Горячие бутерброды «Фруктовая радость»	8	60 Рассольник «Традиционный»	24
13	Гренки с сельдью и яйцами	10	61 Рассольник с белыми грибами	26
14	Гренки с сыром и пивом	10	62 Рассольник с овощами	26
15	Гренки с луком	10	63 Рассольник с морской капустой	26
16	Тосты с чесноком	10	64 Сборная солянка с курицей и грибами	26
17	Хлеб с базиликом и чесноком	10	65 Солянка рыбная	26
18	Винегрет из маринованных грибов и свеклы	10	66 Солянка с сосисками	26
19	Винегрет с грибами	12	67 Говяжий рулет со шпиком	28
20	Винегрет с горчицей	12	68 Говяжий рулет с черносливом	28
21	Закуска из крабовых палочек	12	69 Говядина с помидорами и красным перцем	28
22	Закуска из сельди	12	70 Говядина «по-французски»	28
23	Закуска из груши с сыром	12	71 Говядина со специями и лимоном	28
24	Ветчина «Острая»	12	72 Говядина со сливами	28
25	Ветчина с сыром	14	73 Говядина с красным вином	30
26	Яичница с помидорами	14	74 Говядина жареная	30
27	Яичница с приправами	14	75 Говядина с пряностями в красном вине	30
28	Яичница с сыром	14	76 Говядина острая	30
29	Яичница с печенью и грибами	14	77 Говядина с майонезом	30
30	Яичница «Утренняя»	14	78 Говядина, маринованная в яблочном уксусе	30
31	Омлет легкий	16	79 Говядина с яблоками	32
32	Омлет с крапивой	16	80 Говядина со сметанным соусом	32
33	Омлет с сыром	16	81 Говядина с помидорами и красным перцем	32
34	Омлет с болгарским перцем и помидорами	16	82 Гуляш из говядины	32
35	Омлет с сельдью и зеленым луком	16	83 Говяжья печень под соусом	32
36	Омлет с мясным бульоном	16	84 Говяжье сердце с чесноком	32
37	Омлет с помидорами	18	85 Свинина с чесноком	33
38	Сладкий омлет	18	86 Свинина, запеченная с картофелем	33
39	Яйца, запеченные с чесноком	18	87 Свинина «Копенгаген»	33
40	Суп с консервированной кукурузой	18	88 Свинина с сыром и копченой грудинкой	33
41	Суп «Овощное ассорти»	18	89 Свинина с водкой	33
42	Суп с фрикадельками	18	90 Свинина с ананасом	33
43	Суп гороховый со шпиком	20	91 Свинина с картофельным пюре	35
44	Суп «Летний»	20	92 Свинина со специями	35
45	Суп рисовый с томатом	20	93 Свинина с горчицей	35
46	Суп картофельный с молоком и гренками	20	94 Свинина горячего копчения	35
47	Суп тыквенный	20	95 Свинина «по-парижски»	35
48	Суп с картофелем и зеленым горошком	20	96 Свиной студень	35
			97 Свиная рулька в фольге	37

98	Свинные ребрышки с белой фасолью	37	147	Печень, запеченная с гвоздикой	53
99	Свинные ребрышки с медом и апельсином	37	148	Печень, тушенная с красным вином	53
100	Свиная нога, запеченная под горчичным соусом	37	149	Печеночные котлеты	53
101	Копченая свиная грудинка	37	150	Печеночный пудинг	53
102	Медальоны из свинины с моченой брусникой	37	151	Оладьи из печени	55
103	Люля-кебаб	39	152	Пельмени в горшочках	55
104	Баранина с овощами	39	153	Пельмени с помидорами	55
105	Тушенный кролик	39	154	Рулет острый из говядины	55
106	Мясо «Дары осени»	39	155	Рулет из мяса	55
107	Мясо с томатным соусом	39	156	Рулет из индейки с каштанами	55
108	Мясо с помидорами	39	157	Рулет говяжий с курагой	57
109	Мясо с яйцом и рисом	41	158	Рулет из яиц и сыра	57
110	Мясо «по-немецки»	41	159	Рулет рыбный	57
111	Мясо с пряностями	41	160	Рулет куриный с грибами	57
112	Мясо с ржаными сухарями	41	161	Курица с грибами	57
113	Мясо в грейпфрутах	41	162	Курица в горшочке с овощами	57
114	Мясо с сырным кремом	41	163	Курица, запеченная под томатным соусом	59
115	Мясо с тушеной капустой	43	164	Курица с яблоками	59
116	Мясная запеканка с картофелем	43	165	Курица запеченная	59
117	Мясные тефтели под соусом	43	166	Курица с чесноком и зеленью	59
118	Жаркое с картофелем и болгарским перцем	43	167	Курица с маслинами	59
119	Тефтели на пару	43	168	Курица с можжевельником	59
120	Отбивные мясные	43	169	Курица с апельсином	61
121	Грудинка с чесноком	45	170	Курица с сухофруктами	61
122	Телячье легкое с вином	45	171	Курица с зелеными грушами	61
123	Буженина с чесноком	45	172	Курица с щавелем	61
124	Копченое свиное сало	45	173	Курица с оливками	61
125	Купаты под острым соусом	45	174	Курица-гриль, запеченная в пиве	61
126	Сардельки в беконе	45	175	Грудки в ананасах	63
127	Пицца с копченой колбасой	47	176	Суфле из курицы	63
128	Запеканка сборная	47	177	Куриные крылья в маринаде	63
129	Пудинг с мясом	47	178	Куриные крылья с медом	63
130	Биштексы из свинины	47	179	Куриные бедрышки под винным соусом	63
131	Биштексы из говядины	47	180	Куриные голени с острым картофелем	63
132	Шашлык с сосисками и луком	47	181	Куриные голени в тесте	65
133	Шашлык из печени с грибами	49	182	Куриный рулет с орехами	65
134	Шашлык из свинины с апельсинами	49	183	Куриные «конвертики» с беконом	65
135	Шашлык из куриной печени и свинины	49	184	Куриная печень с грибами	65
136	Шашлык свиной	49	185	Окорочка в пиве с чесноком	65
137	Шашлык из курицы с чесночным соусом	49	186	Копченые куриные окорочка	65
138	Шашлык из форели	49	187	Куриные окорочка с овощами	66
139	Шашлык из красной рыбы	51	188	Куриные шейки с овощным фаршем	66
140	Шашлык вегетарианский	51	189	Острая полукопченая курица	66
141	Шашлык деликатесный	51	190	Цыпленок на пиве с гарниром из печеного картофеля	66
142	Шашлык куриный	51	191	Цыпленок, запеченный с соусом из брусники	66
143	Шашлык из баранины на пиве	51	192	Индейка с зеленью под ореховой корочкой	66
144	Шашлык куриный с кабачком	51	193	Индейка, запеченная с картофелем	68
145	Печень, тушенная в горшочке	53	194	Индейка с ореховым соусом	68
146	Печень, запеченная с салом	53			

195	Индейка с курицей и грибами	68	244	Каша из тыквы и чечевицы	84
196	Утка с антоновкой	68	245	Каша пшеничная молочная с морковью	84
197	Креветки под белым вином	68	246	Каша гречневая «по-деревенски»	84
198	Креветки с лимонным соком	68	247	Рисовая каша с цукатами и вареньем	86
199	Кальмары копченые под соусом	70	248	Картофель, запеченный с чесноком	86
200	Окунь морской горячего копчения под соусом из майонеза	70	249	Картофель «по-американски»	86
201	Карп с рисом	70	250	Картофель с чесноком и луком	86
202	Скумбрия, копченая с «жидким дымом»	70	251	Картофель, фаршированный яйцами и грибами	86
203	Судак, запеченный под белым вином	70	252	Картофель с грибами и овощами	86
204	Карп под белым вином	70	253	Картофель с томатным соком и лесными орехами	88
205	Запеченная рыба с грибным соусом	72	254	Картофель, фаршированный шампиньонами	88
206	Запеканка с рыбой	72	255	Картофель с гранатом и грецкими орехами	88
207	Рыбные рулетики с сыром	72	256	Картофель, запеченный с салом	88
208	Рыбные оладьи	72	257	Картофель, фаршированный колбасой	88
209	Пюре из картофеля и лосося	72	258	Картофельный пирог с сырной корочкой	88
210	Уха «Рыбное ассорти»	72	259	Тушеный картофель с овощами	90
211	Молоки с гренаками	74	260	Запеченные картофельные кружочки	90
212	Треска в майонезе с сыром	74	261	Запеченный картофель со сметанным соусом	90
213	Треска с соусом из горчицы	74	262	Каннелони с луком	90
214	Треска с овощами	74	263	Плов из овощей	90
215	Семга с помидором в соусе	74	264	Овощной паприкаш	90
216	Семга под майонезом	74	265	Овощное ассорти	92
217	Копченая кета с помидорами и сыром	76	266	Овощной салат	92
218	Копченый лосось	76	267	Овощное лечо	92
219	Копченый сиг с белым вином	76	268	Овощное рагу	92
220	Копченый окунь	76	269	Плов вегетарианский	92
221	Копченая скумбрия	76	270	Овощной винегрет с фасолью	92
222	Гарнир из баклажанов	76	271	Тушеные овощи под соусом	94
223	Гарнир из картофеля	78	272	Фасоль с томатным соусом	94
224	Гуляш «Старая Прага»	78	273	Фасоль, тушенная с луком	94
225	Икра с грибами	78	274	Огурцы со смородиной	94
226	Икра с баклажанами	78	275	Огурцы маринованные	94
227	Икра баклажанная	78	276	Маринованная свекла со смородиной	94
228	Сыр в корочке из сухарей	78	277	Помидоры с вином	97
229	Копченый сыр сулугуни	80	278	Помидоры с луком в желе	97
230	Котлеты из говядины	80	279	Томаты с перцем	97
231	Котлеты мясные с оливками и сыром	80	280	Маринованные помидоры	97
232	Котлеты мясные с печенью	80	281	Фаршированные помидоры	97
233	Котлеты в кляре	80	282	Болгарский перец, фаршированный рисом	97
234	Котлеты из белых грибов и фасоли	80	283	Тушеный перец с грецкими орехами	99
235	Котлеты из капусты с зеленью	82	284	Перец, фаршированный рисом	99
236	Котлеты из сушеных грибов	82	285	Шампиньоны, фаршированные сыром и чесноком	99
237	Котлеты из капусты «Диетические»	82	286	Жюльен с грибами	99
238	Пшеничная каша с сухофруктами	82			
239	Гречневая каша с овощами	82			
240	Гречневая каша с луком	82			
241	Гречневая каша с грибами	84			
242	Гречневая каша с ливером	84			
243	Каша гороховая с колбасой	84			

287	Кабачки с грибами	99	326	Варенье из абрикосов с грецкими орехами	113
288	Кабачки, запеченные под соусом	99	327	Варенье из желтой айвы	113
289	Капуста, тушенная с зеленым горошком и картофелем	101	328	Варенье из крыжовника	113
290	Капуста, тушенная с картофелем	101	329	Малиновое варенье	113
291	Тушенная краснокочанная капуста	101	330	Ягодное варенье	113
292	Творог в аэрогриле	101	331	Ягодное варенье без сахара	115
293	Вишневый йогурт	101	332	Варенье из помидоров	115
294	Ряженка	101	333	Кабачковое варенье	115
295	Сырные вареники с зеленью	103	334	Кабачково-вишневое варенье	115
296	Топленое молоко в горшочках	103	335	Клубничное сухое варенье	115
297	Дрочена молочная	103	336	Слойки с клубничным вареньем	115
298	Варенец	103	337	Выпечка с вареньем	116
299	Жареные семечки	103	338	Печеные яблоки с повидлом	116
300	Хачапури	103	339	Яблоки сушеные	116
301	Пирожки с корицей и бананами	105	340	Яблочный конфитюр	116
302	Пирожки с курагой	105	341	Яблоки, запеченные с медом	116
303	Пирожки «Экзотика»	105	342	Сушеные груши	116
304	Слоеные пирожки с луком и яйцами	105	343	Бисквит «Ананасовое сердце»	117
305	Булочки с сыром	105	344	Фруктовый шашлык	117
306	Булочки с морковью и изюмом	105	345	Фруктовый шашлык с пряностями	117
307	Булочки с сосисками	107	346	Сладкий пудинг из вишни	117
308	Пирог слоеный со свекло-клюквенной начинкой	107	347	Запеканка сладкая из творога с изюмом	117
309	Пирог с грецкими орехами и изюмом	107	348	Творожники с лимоном	117
310	Пирог «Цитрусовый рай»	107	349	Ватрушка «Сметанная»	118
311	Пирог «Воздушный»	107	350	Шоколадный пирог с морковью	118
312	Шарлотка яблочная	107	351	Пирожные «Творожные»	118
313	Шарлотка с корицей	109	352	Рулетики с маком	118
314	Кекс с лимоном	109	353	Пахлава «Восточная»	118
315	Кекс с какао	109	354	«Ягодный калейдоскоп»	118
316	Кекс с изюмом	109	355	Безе «Классическое»	120
317	Десерт «Крем-брюле»	109	356	Цитрусовые цукаты	120
318	Торт из печени	109	357	Компот из свежих ягод	120
319	Торт «Пчелка»	111	358	Компот из фруктов и овощей	120
320	Торт из манной крупы	111	359	Компот из сухофруктов	120
321	Торт «Вишенка»	111	360	Сливовый компот	120
322	Торт «Летний»	111	361	Компот из персиков	122
323	Торт «Снежная королева»	111	362	Глинтвейн с корицей и лимоном	122
324	Торт «Улей»	111	363	Глинтвейн «Фруктовый»	122
325	Торт из манной крупы с какао и вареньем	113	364	Горячий глинтвейн	122
			365	Охлаждающий лимонный напиток	122