

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

Получите
**МАКСИМУМ
ОТ ВАШЕГО
АЭРОГРИЛЯ**

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Сэкономьте время

Готовьте в удовольствие

4 июля
четверг

выпуск #3

7
**ВКУСНЫХ
РЕЦЕПТОВ**

**Паста-ракушки
с начинкой из тунца**

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Запеченная тыква с медом	стр 5-7
3. Курица с горошком и мятой	стр 8-10
4. Паста-ракушки с начинкой из тунца	стр 11-13
5. Картофельный салат	стр 14-16
6. Свинина на шпажках	стр 17-19
7. Бутерброды с ветчиной, сыром и помидорами	стр 20-22
8. Шоколадное печенье	стр 23-25





СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ НАШЕГО ЖУРНАЛА

1. Масло не оказывает вреда при готовке, когда используется в соответствии с рекомендациями по температуре. Например, некоторые масла, могут использоваться для жарки при средних температурах, так как они обладают высокой точкой кипения и стабильны при нагревании. Также, масло можно использовать безопасно с помощью наших аэрогрилей, так как можно выставить точную температуру. Перегрев не допускается, следовательно готовка на масле не приводит к образованию вредных веществ.

- Рафинированное подсолнечное масло: около 232°C
- Оливковое масло: около 190-220°C
(рекомендуем Extra Virgin)

- 
- Арахисовое масло: около 232°C
 - Рафинированное кукурузное масло: около 232°C
 - Рафинированное соевое масло: около 238°C
 - Оливковое масло: около 190-220°C
 - Кокосовое масло: около 177°C
 - Масло гранатовой косточки: около 204°C
 - Точка дымления у масла виноградной косточки обычно составляет около 216-242°C. Это делает его отличным выбором для жарки и глубокого жарения, так как оно обладает высокой стабильностью при нагревании.

2. При приготовлении рекомендуем устанавливать решетку или корзину, идущую в комплекте с аэрогрилем. Это нужно для того, чтобы горячий воздух обволакивал еду со всех сторон.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

6-8

Порций

DEMIAND



ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА

С МЕДОМ

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С МЕДОМ

Ингредиенты:

- 1 мускатная тыква (разрезать пополам и очистить от семян)
- 80 мл меда
- 115 г (125 мл) топленого масла
- 45 мл оливкового масла
- 100 мл воды
- 1 горсть свежего шалфея, мелко нарезанного
- 15 мл дижонской горчицы
- Соль и молотый черный перец

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С МЕДОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C, установив в нем решетку
2. Сделайте надрезы на тыкве (как на фото)
3. Поместите тыкву в форму для запекания
4. Смешайте все указанные ингредиенты и данной смесью полейте тыкву
5. Установите форму на решетку аэрогриля и запекайте 40 минут или до тех пор, пока тыква не станет мягкой.
6. Подавайте теплым.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4-6

Порций

DEMIAND



КУРИЦА

С ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

КУРИЦА С ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Ингредиенты:

- 4-6 куриных бёдер
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, нарезанные
- 3 см свежего имбиря, натертого
- 250 мл сливок
- 1 горсть свежей мяты, крупно нарезанной
- Соль и свежемолотый черный перец
- 400 г замороженного горошка

КУРИЦА С ГОРОШКОМ И МЯТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C, установив в нем решетку
2. Поместите лук, чеснок, имбирь, сливки и мяту в блендер. Измельчите до однородной массы.
4. Положите курицу в форму для запекания полейте соусом. Хорошо посолите и поперчите курицу. Форму установите на решетку аэрогриля и готовьте 30 минут.
5. Переверните бедра и сок с формы распределите ложкой сверху. Добавьте горошек и готовьте еще 10 минут. Подавайте теплым.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

4-6

Порций

DEMIAND



ПАСТА-РАКУШКИ

С НАЧИНКОЙ ИЗ ТУНЦА

ПАСТА-РАКУШКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТУНЦА

Ингредиенты:

- Гигантские ракушки (заранее отварить по инструкции на упаковке)
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
- 2 лимона
- 2 банки по 170 г консервированного тунца (жидкость слить)
- 200 г шпината
- 250 г рикотты
- Соль и молотый черный перец
- 440 г томатной пасты
- 50 мл воды
- 10 мл сушеного орегано
- 200 г тертой моцареллы

ПАСТА-РАКУШКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТУНЦА

Приготовление:

1. Измельчите в блендере лук, чеснок, лимонную цедру, тунец, шпинат и рикотту. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Наполните ракушки начинкой до краев.
3. Поставьте ракушки в форму для запекания и поместите на решетку аэрогриля.
4. Разбавьте томатную пасту небольшим количеством кипятка, полейте ракушки, а сверху добавьте тертую моцареллу.
5. Запекайте на 180°C 35 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
МИН.

6

Порций

DEMIAND

САЛАТ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанные
- 30 мл оливкового масла
- 200 г нарезанного бекона
- 1 кг молодых картофелин, разрезанных пополам
- 4 крупных корнишона, мелко натертых
- 500 мл сливочного майонеза
- 1 горсть свежих листьев кориандра, мелко нарезанных
- Соль и молотый черный перец

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C, установив в нем решетку.
2. Поместите лук, чеснок, масло, бекон и картофель в форму для запекания и перемешайте.
3. Запекайте 25 минут, помешивая каждые 10 минут.
4. Тем временем, смешайте корнишоны, майонез и кориандр. Добавьте приготовленную смесь из бекона и картофеля в заправку. Приправьте солью и перцем и перемешайте.
5. Охладите в холодильнике и подавайте.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

6-8

Порций

DEMIAND



СВИНИНА

НА ШПАЖКАХ

СВИНИНА НА ШПАЖКАХ

Ингредиенты:

- 1,5 кг свиной грудинки без кожи, нарезанной кубиками
- 12 шпажек
- 250 мл кленового сиропа (или меда)
- 15 мл мелко молотого черного перца
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 80 мл рыбного соуса
- сок и цедра 3 лимонов
- 50 г соленых кешью
- приготовленный на пару рис, для подачи

СВИНИНА НА ШПАЖКАХ

Приготовление:

1. Нанизать свиные кубики на шпажки.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C, установив в нем решетку.
3. Смешайте кленовый сироп, перец, чеснок, рыбный соус и лимонный сок и цедру.
4. Положите шашлыки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментной бумагой и залейте соусом.
5. Запекайте 15 минут.
6. Увеличьте температуру до 200°C и готовьте еще 8 минут или до золотистой корочки.
7. Выньте шашлыки из аэрогриля и положите на сервировочную тарелку и посыпьте кешью. Подавайте с приготовленным на пару рисом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
10
мин

6

Порций

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ

СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

- 12 ломтиков белого хлеба
- 115 г (125 мл) размягченного масла
- 200 г натертого сыра чеддер
- 2 помидора, нарезанных ломтиками
- соль, перец
- 1 луковица, нарезанная кольцами
- 6 ломтиков ветчины
- 6 шпажек
- томатный соус для подачи

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ, СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

Приготовление:

1. Намажьте масло на все 12 ломтиков хлеба.
2. Посыпьте тонкий слой сыра на каждый из 6 ломтиков, затем добавьте томаты.
3. Приправьте солью и белым перцем, добавьте кольца лука и ломтик ветчины.
4. В конце посыпьте еще один слой сыра сверху. Положите оставшиеся ломтики хлеба на каждый подготовленный ломтик и прижмите.
5. Разогрейте аэрогриль до 180°C, установив в нем решетку.
6. Поместите бутерброды на решетку аэрогриля, застеленную пергаментной бумагой и запекайте в течение 6 минут.
7. Нарезьте бутерброды треугольниками и насадите на шпажки. Подавайте с томатным соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

30
мин.

24

шт

DEMIAND

ПЕЧЕНЬЕ

ШОКОЛАДНОЕ

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Ингредиенты:

- 175 г (190 мл) размягченного масла
- 200 г (250 мл) белого сахара
- 65 г (80 мл) коричневого сахара
- 2 крупных яйца
- 5 мл ванильной эссенции
- 280 г (500 мл) муки
- 2,5 мл пищевой соды
- 500 мл шоколадной крошки

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Приготовление:

1. Взбейте масло, сахар, яйца и ванильную эссенцию до легкой и кремовой консистенции.
2. Добавьте остальные ингредиенты и перемешайте до получения мягкого теста для печенья.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C, установив в нем решетку.
4. Используйте мерный стаканчик на 60 мл, чтобы отмерить тесто; скатайте каждую порцию в шарик и поместите шарики в аэрогриль на пергаментную бумагу, располагая их на расстоянии около 2 см друг от друга.
5. Готовьте 8-10 минут или до золотистого цвета. Дайте печенье остыть в аэрогриле в течение 2 минут, затем выньте. Повторите с оставшимся тестом.

**Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале**



@DEMIAND_GRILL

***“DEMIAND Рецепты
для аэрогриля
и кофеварки”***

**4 июля
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru