

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Сэкономьте время

Готовьте в удовольствие

КЛАССИЧЕСКИЕ

БЛЮДА
с изюминкой

11 июля
четверг

выпуск #4

7

ВКУСНЫХ
РЕЦЕПТОВ

Омлет
с помидорами
и фетой

Вкусняшка

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Клубничные булочки	стр 5-7
3. Запеканка с лососем и кабачком	стр 8-10
4. Омлет с помидорами и фетой	стр 11-13
5. Острые овощные тако	стр 14-16
6. Хот-доги	стр 17-19
7. Тарталетки с козым сыром	стр 20-22
8. Ребрышки из кукурузы	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.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

15
мин.

12

Порций

DEMIAND



БУЛОЧКИ

КЛУБНИЧНЫЕ

КЛУБНИЧНЫЕ БУЛОЧКИ

Ингредиенты:

- 250 г муки (кондитерской)
- ½ ч.л. разрыхлителя
- 50 г сливочного масла, нарезанного кубиками и охлажденного
- 2 ст.л. сахарного песка, плюс дополнительное количество для посыпки
- 150 мл молока
- 75 г свежей нарезанной клубники
- 1 яйцо, взбитое
- Клубничный джем для подачи

КЛУБНИЧНЫЕ БУЛОЧКИ

Приготовление:

1. Смешайте муку, разрыхлитель и масло до состояния крошки.
2. Добавьте сахар, молоко, клубнику и грубо перемешайте ножом до объединения. Разогрейте аэрогриль до 180°C, предварительно установив в нем решетку.
3. Выложите тесто на слегка посыпанную мукой поверхность и раскатайте до толщины 2,5 см. С помощью круглой формы диаметром 6см разделите тесто и выложите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментной бумагой. Смажьте вершки взбитым яйцом и посыпьте немного сахаром. Готовьте в аэрогриле 10 минут до золотистого цвета. Дайте остыть на решетке.
4. Подавайте с клубничным джемом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
МИН.

6

Порций

ЗАПЕКАНКА

С ЛОСОСЕМ И КАБАЧКОМ

ЗАПЕКАНКА С ЛОСОСЕМ И КАБАЧКОМ

Ингредиенты:

- 200 г рикотты
- 6 средних яиц, слегка взбитых
- 2 столовые ложки мелко натертого пармезана
- Небольшой пучок укропа, мелко нарезанный
- Небольшой пучок базилика, мелко нарезанный
- 1 лимон
- 3 средних кабачка, 1 натереть на крупной терке, остальные нарезать тонкими ломтиками
- 4 пучка зеленого лука (мелко нарезать)
- 100 г муки высшего сорта 150 г
- 50 г лосося продуктов горячего копчения

ЗАПЕКАНКА С ЛОСОСЕМ И КАБАЧКОМ

Приготовление:

1. Взбейте половину рикотты с яйцами, сыром, частью зелени (без лука) и 1/2 натертого лимона до однородной массы. Смешайте с тертыми кабачками, зеленым луком, добавьте муку. Приправьте по вкусу.
2. Вылейте смесь в форму для запекания, добавьте лосось, рикотту и половину нарезанных кабачков.
3. Разогрейте аэрогриль до 150°C, установив в нем решетку.
4. Поместите форму на решетку и выпекайте 20-25 минут (пока тесто не станет пышным и золотистым).
5. Смешайте оставшиеся кабачки, сбрызните лимонным соком, добавьте растительного масла, соли и зелень.
6. Подавайте ломтики теплыми, посыпав смесью из кабачков.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DE'MIAND

ОМЛЕТ

С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ

Ингредиенты:

- 300 г помидоров черри
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. бальзамического уксуса
- 1 ст.л. сушеного орегано
- 9 взбитых яиц
- 100 г феты
- Нарезанный укроп (для подачи)

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C, предварительно установив в нем решетку.
2. Выложите помидоры черри в форму для запекания, добавьте 1 ст.л. оливкового масла, бальзамический уксус и орегано.
3. Поместите форму в аэрогриль и запекайте в течение 5-8 минут, пока они не станут мягкими и не начнут лопаться.
4. Взбейте яйца, затем вылейте в форму и перемешайте. Готовьте до золотистости.
5. Подавайте, посыпав сыром фета и укропом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DEMAND

ОВОЩНЫЕ ТАКО

ОСТРЫЕ

ОСТРЫЕ ОВОЩНЫЕ ТАКО

Ингредиенты:

- 1 маленький ананас, около 400 г ,
нарезанный
- 1 ст.л. мексиканской смеси и
приправы «Фахита»
- Небольшой пучок кинзы
- 1 лимон
- 1 ст.л. оливкового масла
- 250 г халлуми, нарезанного
полосками
- 8 маленьких мягких пшеничных
тортильи
- Цацики, айоли или сметана (по
желанию)

ОСТРЫЕ ОВОЩНЫЕ ТАКО

Приготовление:

1. Смешайте ананас, смесь специй, кинзу, натертый лимон в средней миске. Добавьте оливковое масло, приправьте солью и перцем, затем снова перемешайте. Оставьте в холодильнике охлаждаться.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C, предварительно установив в нем решетку.
3. Сбрызните ломтики халлуми маслом и готовьте на решетке аэрогриля, застеленного пергаментной бумагой, 6-7 минут или до золотистости.
4. Затем выньте сыр и вместо него положите в аэрогриль тортильи. Готовьте их по 2-3 минуты с двух сторон.
5. После приготовления выложите на тортильи охлажденную смесь и готовый халлуми. Подавайте с соусом по вкусу.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
МИН.

4
Порций

DEMIAND

ХОТ-ДОГИ

ХОТ-ДОГИ

Ингредиенты:

- 8 куриных сосисок
- 2 небольших багета, разрезанных пополам
- 30 г паштета куриной печени (по желанию)
- 1 ст.л. майонеза
- 75 г нарезанного редиса
- 2 зеленые луковицы, мелко нарезанные
- 1 огурец, нарезанный соломкой
- 1 морковь, крупно натертая на терке
- Небольшой пучок базилика или кинзы, нарезанных листьями
- Острый соус, например, Шрирача (по желанию)

ХОТ-ДОГИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C, предварительно установив в нем решетку.
2. Застелите решетку аэрогриля пергаментной бумагой и готовьте сосиски в течение 8-10 минут, перевернув их на 4 минуте.
3. Намажьте одну сторону каждого багета паштетом, если используете, а другую - майонезом. Начините багет редисом, зеленым луком, огурцом и морковью. На каждую сторону положите по две сосиски, немного зелени. При подаче можно полить острым соусом по желанию.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
МИН.

4

Порций

DEMIAND

ТАРТАЛЕТКИ

С КОЗЬИМ СЫРОМ

ТАРТАЛЕТКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ

Ингредиенты:

- 375 г готового слоеного теста
- 3 ст.л. тапенады из черных оливок
- 200 г свежего козьего сыра, нарезанного ломтиками
- 2 кабачка
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- 1 ст.л. оливкового масла

ТАРТАЛЕТКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C, предварительно установив в нем решетку.
2. Разверните тесто и разрежьте на 4 равных прямоугольника или квадрата и сделайте бортики примерно 1 см.
3. Выложите внутри бортика тапенаду и сверху положите ломтики козьего сыра.
4. Застелите решетку аэрогриля пергаментной бумагой и выложите тарталетки. Запекайте в течение 10 минут.
5. Нарежьте кабачки на полоски. Смешайте с лимонным соком. Выньте тарталетки и смажьте маслом, а после выложите кабачки сверху.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
МИН.

4

ШТ

DE'MIAND



РЕБРЫШКИ

ИЗ КУКУРУЗЫ

РЕБРЫШКИ ИЗ КУКУРУЗЫ

Ингредиенты:

- 2 кукурузных початка
- 5 ст.л. сметаны
- 2 ст.л. нарезанного лука-шалота
- 2 ч.л. копченой паприки
- 1 ст.л. листьев петрушки

РЕБРЫШКИ ИЗ КУКУРУЗЫ

Приготовление:

1. Нарезьте кукурузу на ребрышки, установив их вертикально и затем разрезав сверху вниз на четвертинки острым ножом.
2. Перемешайте их в смеси, приготовленной из остальных ингредиентов. Оставьте мариноваться на час.
3. Разогрейте аэрогриль до 160°C, предварительно установив в нем решетку.
4. Затем застелите решетку аэрогриля пергаментной бумагой и запекайте кукурузные ребрышки в течение 15 минут или до готовности. Подавать можно с зеленью.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**11 июля
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru