

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Сэкономьте время

Готовьте в удовольствие

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
с изюминкой

18 июля
четверг

выпуск #5

7
вкусных
рецептов

Филе свинины
с брюссельской капустой
в бальзамическом уксусе

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Халапеньо с курицей	стр 5-7
3. Равиоли с соусом Маринара	стр 8-10
4. Кокосовые креветки	стр 11-13
5. Салат с фенхелем и мускатной тыквой	стр 14-16
6. Пряный Халуми	стр 17-19
7. Филе свинины с брюссельской капустой	стр 20-22
8. Сочная индейка с травяным маслом	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
10
мин.

4

Порций

DEMIAND

ХАЛАПЕНЬО

С КУРИЦЕЙ

ХАЛАПЕНЬО С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 60 г сливочного сыра, размягченного
- 1/4 чашки мелко нарезанной вареной куриной грудки
- 1/4 чашки мелко натертого острого чеддера
- 1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука
- 2 ст. ложки острого соуса чили
- 2 ч. ложки свежесрезанного укропа
- 4 больших свежих халапеньо, разрезанных вдоль пополам (удалить семена и перепонки)
- 2 ст. ложки панировочных сухарей

ХАЛАПЕНЬО С КУРИЦЕЙ

Приготовление:

1. Для начинки смешайте сыр, курицу, лук, соус и укроп
 2. Возьмите халапеньо и ложкой заполните половинки перцев начинкой и посыпьте панировочными сухарями. Сверху сбрызните маслом.
 4. Установите решетку в аэрогриль и застелите пергаментом. Выложите перцы и готовьте при 190°C в течение 10 минут или до тех пор, пока перцы не станут мягкими, а панировка не станет золотистой.
- Совет: Острые перцы содержат масла, которые могут раздражать кожу и глаза. Используйте перчатки при готовке.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

8

Порций

DEMIAND



РАВИОЛИ

С СОУСОМ МАРИНАРА

РАВИОЛИ С СОУСОМ МАРИНАРА

Ингредиенты:

- 16 замороженных равиоли с начинкой или одна упаковка охлажденных равиоли с начинкой
- 1 яйцо, слегка взбитое
- 2 ст. ложки молока
- 3/4 чашки панировочных сухарей
- 1 ст. ложка тертого пармезана
- 1/4 ч. ложки соли
- 1/4 ч. ложки черного перца
- Свежая петрушка, нарезанная (по желанию)
- 1 чашка подогретого соуса маринара

РАВИОЛИ С СОУСОМ МАРИНАРА

Приготовление:

1. Приготовьте равиоли (как указано на упаковке). Промойте равиоли холодной водой, слейте воду и обсушите бумажными полотенцами.
2. В миске взбейте яйцо с молоком. В другой миске смешайте панировку, сыр, соль и перец. Обмакните равиоли в яичную смесь, затем обваляйте в смеси панировочных сухарей, чтобы равиоли полностью покрылись.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C, установив в нем решетку. Решетку застелите пергаментом и разложите равиоли. Готовьте 4 минуты или до золотистого цвета.
4. Посыпьте равиоли петрушкой (если используете) и дополнительным сыром. Подавайте с подогретым соусом маринара.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

4

Порций

DEMIAND

КРЕВЕТКИ

КОКОСОВЫЕ

КОКОСОВЫЕ КРЕВЕТКИ

Ингредиенты:

- 450 г крупных креветок в панцире (размороженных, если заморожены)
- 1/2 чашки кукурузного крахмала
- 2 яичных белка, слегка взбитых
- 1 ст. ложка воды
- 1/3 чашки кокосовой стружки
- 1/3 чашки азиатского сладкого чили соуса
- Нарезанный зеленый лук

КОКОСОВЫЕ КРЕВЕТКИ

Приготовление:

1. Очистите креветки, оставляя хвостики, если хотите. Промойте их и обсушите.
2. Поместите кукурузный крахмал в миску. Во второй миске взбейте яичные белки с водой. В третью миску добавьте кокосовую стружку. Обмакните в крахмал, затем в яичную смесь и, наконец, обваляйте в кокосовой стружке, чтобы покрылись полностью.
3. Установите в аэрогриль решетку, застелите пергаментом и разложите креветки. Готовьте при 200°C в течение 4 минут или до тех пор, пока кокосовая стружка не поджарится. Подавайте с азиатским чили соусом и зеленым луком.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

4

Порций

DEMIAND

САЛАТ С ФЕНХЕЛЕМ

И МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

САЛАТ С ФЕНХЕЛЕМ И МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

- 2 луковицы фенхеля около 450 г, очищенные и нарезанные ломтиками толщиной 1,25 см
- 2 чашки кубиков мускатной тыквы (около 225 г)
- 3 шалота, разрезанных на четвертинки вдоль
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/4 ч. ложки черного перца
- 2 ст. ложки красного винного уксуса
- 2 ч. ложки кунжутной приправы
- 4 чашки молодой рукколы
- 1/4 чашки раскрошенного голубого сыра (28 г)
- 2 ст. ложки натертых орехов, поджаренных

САЛАТ С ФЕНХЕЛЕМ И МУСКАТНОЙ ТЫКВОЙ

Приготовление:

1. В миске смешайте фенхель, тыкву, шалот, 1 ст. ложку масла, соль и перец. Перемешайте.
2. Поместите смесь фенхеля в форму для запекания. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте при 190°C в течение 20-25 минут, перемешав в процессе дважды, до мягкости. Дайте остыть до комнатной температуры.
3. В миске смешайте оставшиеся 2 ст. ложки масла, уксус и кунжутную приправу. Добавьте смесь фенхеля, рукколу, перемешайте. Посыпьте голубым сыром и орехами.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

8

Порций

DEMIAND



ПРЯНЫЙ ХАЛУМИ

ПРЯНЫЙ ХАЛУМИ

Ингредиенты:

- 1 упаковка сыра Халуми
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ч. ложка приправы (лучше взять универсальную “Рас-Эль-Ханут”)
- 1/3 чашки нежирного греческого йогурта
- 2 ч. ложки пасты харисса
- 1 ст. ложка свежего лимонного сока
- 1 ст. ложка нарезанной свежей мяты
- 2 ч. ложки меда
- Ломтики поджаренной питы

ПРЯНЫЙ ХАЛУМИ

Приготовление:

1. Нарезьте халуми поперек на восемь ломтиков. Смажьте маслом. Посыпьте приправой рас-эль-ханут.
2. Установите решетку в аэрогриль и застелите ее пергаментом, разложите ломтики и готовьте при 180°C в течение 10-12 минут или до хрустящей корочки и золотистого цвета.
3. Для соуса харисса в небольшой миске смешайте йогурт, пасту харисса, лимонный сок, мяту и мед. При желании посыпьте дополнительной мятой.
4. Если хотите, полейте халуми дополнительным маслом и посыпьте приправой рас-эль-ханут. Подавайте с соусом харисса и поджаренными ломтиками питы.



DEMIAND

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

4

Порций

ФИЛЕ СВИНИНЫ

С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

ФИЛЕ СВИНИНЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка чесночного порошка
- 1 ч. ложка сушеного орегано, измельчить
- 1 ч. ложка сушеного тимьяна, измельчить
- 1/8 ч. ложки соли
- 1/8 ч. ложки молотого кумина
- 1/8 ч. ложки черного перца
- 450 г свиного филе, необходимо убрать жилки
- 450 г брюссельской капусты, очищенной и разрезанной на четвертинки
- 1 чашка нарезанного красного лука
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- Свежий орегано (по желанию)

ФИЛЕ СВИНИНЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C, установив в нем решетку. Смешайте 1 ст. ложку оливкового масла, чесночный порошок, орегано, тимьян, соль, кумин и перец. Натрите мясо смесью специй.
2. Поместите мясо в форму для запекания и установите на решетку. Готовьте 17-20 минут, перевернув один раз. Накройте мясо фольгой до нарезки.
3. В миске смешайте брюссельскую капусту, лук, уксус и 1 ст. ложку оливкового масла. Переместите капусту в форму (отдельно от мяса) и установите на решетку. Готовьте при 175°C в течение 8-10 минут, пока капуста не станет золотистой.
4. Нарезьте мясо ломтиками и подавайте с брюссельской капустой и свежим орегано.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

6

шт

DEMIAND

СОЧНАЯ ИНДЕЙКА

С ТРАВЯНЫМ МАСЛОМ

СОЧНАЯ ИНДЕЙКА С ТРАВЯНЫМ МАСЛОМ

Ингредиенты:

- 3 ст. ложки нарезанной свежей петрушки
- 2 ч. ложки нарезанного свежего розмарина
- 1 зубчик чеснока, нарезанный
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/8 ч. ложки черного перца
- 3 ст. ложки соленого масла, размягченного
- 1 грудка индейки без костей, с кожей (900 г - 1.1 кг)

СОЧНАЯ ИНДЕЙКА С ТРАВЯНЫМ МАСЛОМ

Приготовление:

1. В блендере смешайте петрушку, розмарин, чеснок, соль и перец. Добавьте масло и измельчайте до однородного состояния.
2. Промокните грудку индейки бумажными полотенцами, чтобы она была сухой. Втирайте травяное масло под кожу.
3. Поместите индейку кожей вверх на решетку аэрогриля, застелив ее пергаментом. Готовьте при 175°C в течение 50-60 минут.
4. Накройте индейку фольгой и дайте постоять 10 минут. Нарезьте и подавайте. Остатки храните в герметичном контейнере в холодильнике 3-4 дня.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

18 июля
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru