

DEMIANO

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Потрясающие
**БЛЮДА ЗА
МИНУТЫ!**

Быстрые завтраки

Легкие закуски

Идеальные основные блюда

Вкусные десерты

Жарить, запекать и многое другое

Для аэрогриля

**Откройте для себя
универсальность
вашего аэрогриля**

- Любимые семейные рецепты
- Вдохновение со всего мира
- Рецепты известных блюд
- Советы по экономии времени

20 июня
четверг

выпуск #1

7

**Рецептов и идей
Внутри**

**Курица
с апельсином
и рисом**

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**
- 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.

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА
НАШ ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ**
КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ!



Приятного аппетита!



ВКУСНЫЙ!

ЗАВТРАК

Самые легкие и быстрые рецепты. Приготовить быстро можно с помощью аэрогриля. Наслаждайтесь!

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
МИН.

DEMIANO



ОВОЩНАЯ ФРИТТАТА

ЛЕГКО | БЫСТРО | ПОЛЕЗНО

ОВОЩНАЯ ФРИТТАТА

Этот рецепт настолько универсален, что можно добавить любые овощи, которые вам нравятся... грибы, брокколи, спаржу и т.д.



Подготовка: 10 минут



Всего: 30 минут



Порций: 2

Ингредиенты:

- Кулинарный спрей с маслом (рекомендуем оливковое)
- 4 яйца, взбитые
- 60 г или $\frac{1}{2}$ стакана тертого сыра
- $\frac{1}{4}$ красного перца, нарезанного кубиками
- $\frac{1}{4}$ зеленого перца, нарезанного кубиками
- $\frac{1}{4}$ зеленого лука, нарезанного кубиками
- $\frac{1}{2}$ ч.л. соли
- $\frac{1}{4}$ ч.л. молотого черного перца
- Украшение: нарезанная петрушка

Инструкции:

1. Обработайте кулинарным спреем круглую форму для запеканки диаметром 15 см (можно использовать все те формы для запекания, которые подходят для обычной духовки) или установите решетку в аэрогриль, на неё выложите пергаментную бумагу (края бумаги должны быть выше 3х см).
2. В большой миске смешайте все ингредиенты и вылейте в подготовленную форму или пергаментную бумагу.
3. Готовьте при 180°C в течение 18-20 минут или до готовности.
4. Выньте и переложите на сервировочную тарелку.
5. По желанию украсьте нарезанной петрушкой.

БЫСТРЫЕ

ЗАКУСКИ

Благодаря аэрогрилю, вы можете легко приготовить многие из ваших любимых ресторанных закусок, не выходя из дома.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
МИН.

DEMIAND

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

НЕОБЫЧНЫЙ И ЛЕГКИЙ РЕЦЕПТ

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

Необычный и легкий рецепт



Подготовка: 10 минут



Всего: 20 минут



Порций: 6

Ингредиенты:

- 200 г моцареллы
- 65 г или $\frac{1}{2}$ стакана обычной муки
- $\frac{1}{2}$ ч.л. соли
- $\frac{1}{2}$ ч.л. итальянских приправ
- 1 яйцо
- 1 ст.л. воды
- 65 г или $\frac{3}{4}$ стакана панировочных сухарей
- Кулинарный спрей с маслом (рекомендуем масло виноградной косточки)
- Соус маринара (или другой любой по вкусу)

Инструкции:

1. Нарезьте моцареллу палочками, обсушите бумажным полотенцем и отложите.
2. Вам понадобятся 3 неглубокие миски: в первую - мука, соль и итальянские приправы; во вторую - взбитое яйцо и вода; в третью - панировочные сухари.
3. Обваляйте сырные палочки в муке, затем окуните в яичную смесь, затем в панировочные сухари.
4. Переложите палочки на противень и заморозьте на 1 час.
5. Сбрызните решетку аэрогриля кулинарным спреем. Поместите палочки на поверхность (возможно, придется готовить в несколько заходов).
6. Готовьте при 190°C примерно 5 минут или до расплавления сыра.
7. Подавайте с соусом маринара для макания или любым другим по вкусу.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
МИН.

DEMIANO



ФРИКАДЕЛЬКИ

В СЛАДКОМ ЧИЛИ СОУСЕ

ФРИКАДЕЛЬКИ В СЛАДКОМ ЧИЛИ СОУСЕ

Легко и вкусно



Подготовка: 10 минут



Всего: 35 минут



Порций: 8

Ингредиенты:

- 450 г говяжьего фарша
- 450 г свиного фарша
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 3 ст.л. нарезанной петрушки
- 2 яйца, взбитые
- 60 г или $\frac{1}{2}$ стакана итальянских панировочных сухарей
- 1 ст.л. кисло-сладкого соуса
- 1 ч.л. соли
- $\frac{1}{2}$ ч.л. молотого черного перца
- Тайский сладкий чили соус, подогретый

Инструкции:

1. В большой миске смешайте все ингредиенты, кроме чили соуса. Скатайте 16 фрикаделек.
2. Поместите фрикадельки в один слой на решетку аэрогриля (возможно, придется готовить в несколько заходов).
3. Готовьте при 200°C в течение 12 минут или до тех пор, пока внутренняя температура не достигнет 75°C .
4. Выньте из аэрогриля и перемешайте со сладким чили соусом.



ОСНОВНЫЕ

БЛЮДА

Это то, что всегда можно подать на обед или ужин. Приготовить быстро можно с помощью аэрогриля. Наслаждайтесь!

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

25
МИН.

DEMIAND

КУРИЦА С РИСОМ И АПЕЛЬСИНОМ

ОСНОВНОЕ БЛЮДО | МЕНЕЕ 30 МИНУТ



КУРИЦА С РИСОМ И АПЕЛЬСИНОМ

(Добавьте цедру апельсина для дополнительного вкуса)



Подготовка: 10 минут



Всего: 25 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- 450 г куриной грудки, нарезанной кубиками
- 240 мл или 1 стакан молока
- 125 г или 1 стакан обычной муки
- 1 ч.л. соли
- ½ ч.л. молотого черного перца
- Кулинарный спрей с маслом при

желании (рекомендуем масло виноградной косточки)

- 360 мл или 1½ стакана китайского апельсинового соуса
- Приготовленный белый рис
- Нарезанный зеленый лук

Инструкции:

1. Поместите курицу в миску и залейте молоком. Оставьте на 10 минут.
2. В неглубокой миске смешайте муку, соль и перец.
3. Выньте курицу из маринада и обваляйте в мучной смеси.
4. Поместите на решетку аэрогриля и готовьте при 200°C в течение 12-15 минут (необходимо перевернуть в середине готовки).
5. Выньте из аэрогриля и перемешайте с апельсиновым соусом. Подавайте на белом рисе и посыпьте зеленым луком.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
МИН.

DEMIAND

ГРЕЧЕСКИЕ КУРИНЫЕ КЕБАБЫ

ЛЕГКО | ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ | ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ГРЕЧЕСКИЕ КУРИНЫЕ КЕБАБЫ

Если добавить немного лимонного сока, будет гораздо вкуснее!



Подготовка: 10 минут



Всего: 50 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- 450 г куриной грудки, нарезанной кубиками
- 1 цукини, нарезанный кружочками толщиной 1 см
- 1 кабачок, нарезанный кружочками толщиной 1 см

- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки молотого черного перца
- 2 чайные ложки греческой приправы
- Спрей для готовки на масле (рекомендуем оливковое масло)

Инструкции:

1. Необходимо нанизать курицу, цукини и кабачок, чередуя, на 4 шампура. Смажьте соевым соусом; посыпьте приправами.
2. Поместите на решетку аэрогриля и готовьте при 175°C в течение 20 минут, или до тех пор, пока внутренняя температура не достигнет 75°C . Переверните в середине приготовления.
3. Выньте из аэрогриля и подавайте на стол.

ВКУСНЫЕ

ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ

Для всей семьи



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
МИН.

DEMIAND



БРАУНИ

КЛАССИЧЕСКИЙ | ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

БРАУНИ

Подайте эти брауни с шариком ванильного мороженого.



Подготовка: 5 минут



Всего: 20 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- Спрей для готовки на масле (рекомендуем кокосовое масло)
- 65 г или ½ чашки муки
- 6 столовых ложек какао-порошка
- 170 г или ¾ чашки сахара
- 60 г или 4 столовые ложки растопленного масла

- 2 яйца, взбитых
- 1 столовая ложка рапсового масла
- 1 столовая ложка ванильного экстракта
- 1 чайная ложка порошка эспрессо
- ⅛ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки разрыхлителя
- 85 г или ½ чашки шоколадной крошки

Инструкции:

1. Смажьте форму для выпечки размером 15 см (можно использовать все те формы для запекания, которые подходят для обычной духовки) или пергаментную бумагу маслом.
2. В большой миске смешайте муку, какао, сахар, масло, яйца, масло, ваниль, порошок эспрессо, соль и разрыхлитель. Перемешайте до однородной массы. Добавьте шоколадную крошку.
3. Выложите тесто на подготовленную поверхность.
4. Поместите на решетку аэрогриля. Готовьте при 165°C в течение 15 минут или до готовности.
5. Достаньте из аэрогриля и охладите на решетке перед нарезкой.

Приятного аппетита!

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
МИН.

DEMIAND



КЕКСЫ

ЛЕГКО | ПОДХОДИТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КЕКСЫ

Некоторые удивительные ингредиенты делают эти кексы восхитительными!



Подготовка: 10 минут



Всего: 20 минут



Порций: 8

Ингредиенты:

- 5 бананов, нарезанных ломтиками
- 5 столовых ложек какао-порошка
- 1 столовая ложка сахара
- 4 яйца

- 1 маленький авокадо, без косточки и очищенный
- 1 упаковка глазури из сливочного сыра или ванильного крема
- 2-4 шоколадных печенья с начинкой (например, Oreo), раскрошенных

Инструкция:

1. Поместите бананы, какао, сахар, яйца и авокадо в блендер и смешайте до однородного состояния.
2. Разлейте по 8 смазанным силиконовым формочкам для кексов (можно использовать все те формы для запекания, которые подходят для обычной духовки).
3. Поместите в корзину или на решетку аэрогриля и готовьте при 200°C в течение 7 минут.
4. Когда кексы полностью остынут, нанесите глазурь ложкой или с помощью кондитерского мешка и посыпьте крошками печенья.

Приятного аппетита!

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



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

**20 июня
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru