

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

На вкус
**БЫСТРО
И ПРИЯТНО**

Кулинарный журнал

Вкус лета!

Вкусный

27 июня
четверг

выпуск #2

7 сезонных блюд
для общего стола

Персиковая
галета

ОГЛАВЛЕНИЕ

Солнечные дни и теплые вечера предполагают меньше времени на кухне и больше времени на наслаждение! Это сезон ярких и сочных фруктов и овощей, ароматных блюд, предназначенных для того, чтобы делиться ими с близкими. Планируете ли вы барбекю с друзьями, пикник, или просто хотите быстро приготовить ужин - этот журнал содержит все, что вам нужно. С нашими простыми, быстрыми рецептами и полезными советами по готовке, вы сможете легко приготовить блюда, не прилагая особых усилий и оставив достаточно времени, чтобы насладиться всем, что делает лето таким вкусным.

1. Советы	стр 3
2. Гранола с финиками	стр 4-5
3. Мини-пиццы с антипасто	стр 6-7
4. Салат Панцанелла (с курицей)	стр 8-9
5. Говяжий стейк в соусе гочуджан	стр 10-11
6. Персиковая галета (рецепт с обложки)	стр 12-13
7. Парфе с ананасом, лаймом и карамельным мороженым	стр 14-15
8. Пад Кра Пао (очень популярное блюдо тайской кухни)	стр 16-17



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.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШ ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АЭРОГРИЛЯ!



Приятного аппетита!

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

DEMIAND

ГРАНОЛА

С ФИНИКАМИ

ГРАНОЛА С ФИНИКАМИ

Гранола получается вкусной и полезной. Финики придают ей глубокий карамельный вкус. А также Гранола содержит много клетчатки.



Подготовка: 10 минут



Всего: 1 час



Порций: 7

Ингредиенты:

- 50 г изюма
- 60 г фиников (без косточек)
- 150 г нарезанного миндаля
- 100 г овсяных хлопьев
- 2/3 чашки (100 г) нарезанного фундука
- 65 г какао-крупки
- 40 г какао-порошка
- 1 чайная ложка ванильной пасты
- Греческий йогурт и смешанные ягоды для подачи (по желанию)

Инструкции:

1. Поместите изюм в миску и залейте теплой водой. Оставьте на 10 минут, чтобы они размягчились. Поместите финики в другую миску и залейте $\frac{1}{4}$ чашки (60 мл) горячей воды. Оставьте на 5 минут для размягчения, затем поместите финики и воду в блендер и измельчите до пасты. Слейте воду с изюма.
2. В большой миске смешайте оставшиеся ингредиенты и 2 чайные ложки овсяных хлопьев. Добавьте пасту из фиников и изюм. Перемешайте до однородной массы.
4. Разложите равномерным слоем на пергаментную бумагу на решетку в аэрогриле и выпекайте 45 минут на 100°C.
5. Оставьте остывать, затем подавайте с йогуртом и с любимыми ягодами.

Примечание: Гранолу можно хранить до 2 недель в герметичном контейнере в холодильнике.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

DEMIAND

МИНИ-ПИЦЦЫ

С АНТИПАСТО

МИНИ-ПИЦЦЫ С АНТИПАСТО

Подавайте горячими и наслаждайтесь!



Подготовка: 10 минут



Всего: 30 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- 1/2 чашки (125 мл) томатного соуса
- 3/4 чашки маринованных овощей (можно купить ассорти в банке или воспользоваться домашними

заготовками)

- 1/2 чашки (60 г) оливок
- 2 больших шарика моцареллы, разорванных на кусочки
- слоёное тесто

Инструкции:

1. Разделите тесто для пиццы на 4 равные части и раскатайте каждую до толщины примерно 5 мм.
2. Разложите полученные части на пергаментную бумагу.
3. Равномерно распределите соус, затем добавьте все ингредиенты.
4. Поставьте решетку в аэрогриль, выложите на неё подготовленные мини-пиццы (желательно на пергаментной бумаге) и готовьте при температуре 200°C 15-20 минут или до готовности.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

DEMIAND

САЛАТ ПАНЦАНЕЛЛА

С КУРИЦЕЙ

САЛАТ ПАНЦАНЕЛЛА (С КУРИЦЕЙ)



Подготовка: 10 минут



Всего: 50 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- 1/2 буханки хлеба (можно выбрать как свежий, так и зачерствевший), порванного на небольшие кусочки
- 1/2 чашки (125 мл) оливкового масла
- 1 чашка листьев базилика, плюс дополнительные для украшения
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки лимонного

сока

- 400 г куриного филе
- 500 г томатов черри, разрезанных пополам
- болгарский перец (1 шт), необходимо тонко нарезать
- 2 яблока (рекомендуем сорт Грэнни Смит), очищенных от сердцевины и тонко нарезанных
- 1/2 маленькой красной луковицы, тонко нарезанной
- чили соус, подогретый

Инструкции:

1. Застелите решетку аэрогриля пергаментной бумагой. Разложите хлеб в один слой и полейте 2 столовыми ложками масла. Добавьте немного соли и перемешайте, чтобы покрыть хлеб маслом. Выпекайте 10-15 минут на 180°C до хрустящего состояния. Отложите в сторону.
2. Порежьте куриное филе соломкой, разложите пергаментную бумагу на решетку в аэрогриле и готовьте 30 минут на 180°C (или до готовности).
3. Поместите базилик, уксус, лимонный сок и оставшееся масло в блендер и взбейте до однородной массы. Добавьте немного соли. Отложите в сторону.
4. Выложите все ингредиенты на сервировочную тарелку. Полейте заправкой. Украсьте дополнительными листьями базилика и подавайте.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

DEMIAND



ГОВЯЖИЙ СТЕЙК

В СОУСЕ ГОЧУДЖАН

ГОВЯЖИЙ СТЕЙК В СОУСЕ ГОЧУДЖАН

Поддавайте шпажки с квашенной капустой и половинками лайма.



Подготовка: 10 минут



Всего: 30 минут



Порций: 4

Вам понадобятся бамбуковые шпажки.

Ингредиенты:

- 1/4 чашки (75 г) гочуджан (корейская паста из красного перца)
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 зубчика чеснока

(раздавленных)

- 2 столовые ложки кунжутного масла
- 600 г стейков, нарезанных полосками шириной 3 см
- Половинки лайма для подачи
- Квашенная капуста для подачи (по желанию)

Инструкции:

1. Смешайте гочуджан, соевый соус, чеснок и 1 столовую ложку масла в большой миске.
2. Положите стейк в миску и перемешайте, чтобы он был хорошо покрыт соусом.
3. Нанизайте стейк на 4 шпажки.
4. Поместите решетку в аэрогриль, положите на неё пергаментную бумагу, выложите шпажки с мясом и запекайте 20-25 минут на 200°C или до готовности.
5. После выньте шпажки из аэрогриля и дайте отдохнуть, слегка прикрыв фольгой, в течение 5 минут.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

DEMIAND

ПЕРСИКОВАЯ ГАЛЕТА

ИЗ СВЕЖИХ ПЕРСИКОВ

ПЕРСИКОВАЯ ГАЛЕТА

Готовую персиковую галету можно подавать как есть или с мороженым или взбитыми сливками.



Подготовка: 10 минут



Всего: 30 минут



Порций: 1

Ингредиенты:

- 1 порция слоеного теста (можно купить готовое или приготовить самостоятельно)
- 3-4 спелых персика
- 2 столовые ложки сахара
- 1 столовая ложка муки
- 1 чайная ложка корицы
- 1 яйцо (для смазывания)
- Сахарная пудра (для посыпки)

Инструкции:

1. Нарежьте персики на тонкие дольки.
2. В миске смешайте персики, сахар, муку и корицу.
3. Возьмите форму для выпечки, которая поместится в аэрогриль на решетку, разверните слоеное тесто по форме и выложите начинку из персиков по центру, оставляя края теста свободными.
5. Сложите края теста к начинке, чтобы получилась форма галеты.
6. Разбейте яйцо в миску и аккуратно смажьте верх галеты.
7. Поставьте форму с галетой в аэрогриль на решетку и готовьте при 180 °C около 20-25 минут, пока корж не станет золотистым.
8. После приготовления посыпьте галету сахарной пудрой и подавайте.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
МИН.

DEMIAND

ПАРФЕ С АНАНАСОМ

С ЛАЙМОМ И КАРАМЕЛЬНЫМ МОРОЖЕНЫМ

ПАРФЕ С АНАНАСОМ

С лаймом и карамельным мороженым



Подготовка: 10 минут



Всего: 20 минут



Порций: 6

Ингредиенты:

- 3/4 чашки (30 г) поджаренных кокосовых хлопьев (продаются готовые)
- 1 литр карамельного мороженого с макадамией
- Мелко натертая цедра 3х лаймов
- Дольки лайма для подачи (по желанию)

Ананас с лаймом:

- 1 (1.8-2 кг) большой сладкий ананас, • обрезанный, очищенный и с удаленными "глазками"
- 1/3 чашки (80 мл) кленового сиропа
- Сок 3х лаймов

Инструкции:

1. Разрежьте ананас так, чтобы получились маленькие треугольники, затем переложите в миску. Добавьте кленовый сироп и перемешайте, чтобы покрыть ананас.
2. Возьмите форму для выпечки, поместите её на решетку аэрогриля и поместите туда ананас. Запекайте 15-17 минут на 200°C до золотистого цвета.
3. Выньте из аэрогриля и перемешайте всё с соком лайма, затем охладите до комнатной температуры.
4. Разложите половину приготовленного ананаса по 6 сервировочным стаканам, затем посыпьте половиной кокосовых хлопьев. Выложите большие шарики мороженого. Выложите оставшуюся ананасовую смесь сверху. Посыпьте оставшимися кокосовыми хлопьями и цедрой лайма. Подавать можно с дольками лайма.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

DÉMIAND



ПАД КРА ПАО

ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНОЕ БЛЮДО ТАЙСКОЙ КУХНИ

ПАД КРА ПАО

Очень популярное блюдо тайской кухни



Подготовка: 10 минут



Всего: 40 минут



Порций: 4

Ингредиенты:

- 2 ст. л. арахисового масла
- 500 г фарша из свинины
- 280 г стручковой фасоли
- 2 красных луковичы(средние), тонко нарезанные
- 3 см (15 г) мелко натертого имбиря
- 2 зубчика раздавленного чеснока
- 3 длинных красных острых

- перцев (Чили) (семена необходимо удалить, тонко нарезать по диагонали)
- 1/4 чашки (55 г) белого сахара
- 1/4 чашки (60 мл) рыбного соуса
- 2 ст. л. темного соевого соуса
- 4 больших яйца
- Горсть листьев базилика, плюс дополнительно для подачи

Инструкции:

1. Возьмите форму для выпечки, налейте арахисовое масло и добавьте свиной фарш. Поместите форму на решетку аэрогриля и готовьте до коричневого цвета и готовности. (Примерно 15 минут, на 200 °С, в процессе необходимо перемешать)
2. После того, как фарш готов, добавьте фасоль, шалот, имбирь, чеснок и чили. Перемешайте и готовьте 2-3 минуты до мягкости.
3. Добавьте сахар, рыбный соус и соевый соус. Готовьте еще 2-3 минуты до полного смешивания и карамелизации. Переложите в тарелку, добавьте листья базилика и перемешайте. Накройте крышкой.
4. Далее возьмите небольшую керамическую ёмкость (4 шт размер примерно 20ммх20ммх5.5мм). Разбейте по 1 яйцу в каждую ёмкость и влейте туда воду. Включите аэрогриль на 190 °С на 8 минут. Теперь у вас получилось яйцо пашот, подавайте Пад Кра Пао с яйцами сверху и дополнительными листьями базилика для украшения.

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



@DEMIAND_GRILL

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

27 июня
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru