

DEMIAND

ЛЕГКАЯ

КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Запекайте, выпекайте
или готовьте в аэрогриле
не только для особых случаев,
но и на каждый день

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
с изюминкой

22 августа
четверг

выпуск #10

7

вкусных и легких
рецептов

Печенье
на завтрак

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Бекон	стр 5-7
3. Запеченный картофель	стр 8-10
4. Печенье на завтрак	стр 11-13
5. Классическая запеченная овсянка	стр 14-16
6. Куриные наггетсы	стр 17-19
7. Лапша терияки с лососем и чили	стр 20-22
8. Легкие ньокки с сыром и ветчиной	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.

3-6

Ломтиков

DEMIAND



БЕКОН

БЕКОН

Ингредиенты:

- 6 ломтиков бекона

БЕКОН

Приготовление бекона в аэрогриле позволяет достичь хрустящей текстуры с меньшим содержанием жира.

Приготовление:

1. Выложите бекон одним слоем на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом — убедитесь, что слои не перекрываются.
2. Готовьте при 200°C около 6-10 минут.
3. Выньте бекон с помощью щипцов и положите на бумажное полотенце для удаления лишнего жира перед подачей на стол.

Подавать можно как закуску к основному блюду.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

4

Порций

DE'MIAND

КАРТОФЕЛЬ

ЗАПЕЧЕННЫЙ

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Ингредиенты:

- 4 картофелины для запекания
- ½ ст. ложки подсолнечного масла
- начинки на ваш выбор (например, масло, сыр, запеченные бобы или майонез с тунцом)

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Приготовление:

1. Промойте и обсушите картофель. Затем сбрызните маслом и вотрите его в кожуру руками для равномерного покрытия. Приправьте солью и перцем – соль поможет создать хрустящую корочку.

2. Разместите картофель на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом. И готовьте 40-50 минут при 200°C, или до тех пор, пока нож легко не будет проходить через картофель.

*Проверьте картофель через 20 мин – если он начинает слишком быстро подрумяниваться с одной стороны, переверните его. Картофель полностью готов, если кожура стала хрустящей, а внутренняя часть – мягкой и воздушной. Разрежьте и подавайте с начинкой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

12

Порций

DEMIAND

ПЕЧЕНЬЕ

НА ЗАВТРАК

ПЕЧЕНЬЕ НА ЗАВТРАК

Ингредиенты:

- 2 спелых банана, очищенных и размятых
- 150 г овсяных хлопьев
- 2 ст. л. молотого миндаля
- ½ ч. л. молотой корицы
- 100 г малины (свежей или замороженной)

ПЕЧЕНЬЕ НА ЗАВТРАК

Приготовление:

1. Смешайте бананы, овсянку, миндаль, корицу и щепотку соли в миске, чтобы получилось липкое тесто. Аккуратно добавьте малину, стараясь не раздавить ягоды. Сформируйте из смеси шарики размером со столовую ложку, выложите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и придавите рукой.

2. Выпекайте печенье 10-12 минут при 180°C, пока края не затвердеют и не станут золотисто-коричневыми.

Оставьте остывать. Хранить можно в герметичном контейнере до трех дней.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

4

Порций

DEMAND

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

КЛАССИЧЕСКАЯ

КЛАССИЧЕСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

- 100 г овсяных хлопьев
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 банан, очищенный и нарезанный
- 1 ст. л. кленового сиропа или меда
- 2 яйца
- Щепотка смешанных специй или молотой корицы
- 100 г шоколада, черники или малины, плюс дополнительно для подачи

КЛАССИЧЕСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

Приготовление:

1. Положите овсянку в блендер и перемелите несколько раз, пока она не станет напоминать муку. Добавьте разрыхлитель, нарезанный банан, мед, яйца и корицу. Взбейте до однородности. Добавьте шоколад или ягоды.
2. Возьмите жаропрочные формочки и распределите тесто между ними. Выпекайте 8-10 минут при 180°C, или пока овсянка не поднимется и не станет упругой при легком нажатии. Посыпьте сверху шоколадом или ягодами перед подачей.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

4

Порций

DEMIAND

НАГГЕТСЫ

КУРИНЫЕ

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

Ингредиенты:

- 400 г куриных грудок
- 4 ст. л. муки
- 1 яйцо, слегка взбитое
- 115 г панировочных сухарей

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

Приготовление:

1. Нарезьте курицу на небольшие кусочки, затем выложите их на лист пергаментной бумаги. Накройте еще одним листом пергаменты и используйте скалку, чтобы раскатать кусочки до толщины примерно 2-3 мм.
2. Возьмите муку и смешайте с щепоткой соли в миске. В другую миску влейте взбитое яйцо, а сухари поместите в 3-ю миску.
3. Обмакните каждый кусочек курицы сначала в муку, затем в яйцо и в сухари.
4. Поместите курицу на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте по 5 минут при 200°C, пока они не станут золотистыми и хрустящими.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



ЛАПША ТЕРИЯКИ

С ЛОСОСЕМ И ЧИЛИ

ЛАПША ТЕРИЯКИ С ЛОСОСЕМ И ЧИЛИ

Ингредиенты:

- 2 филе лосося с кожей (около 125 г каждое)
- 1 маленький красный чили, очищенный от семян и мелко нарезанный
- 1 ст. л. растопленного маргарина
- 1 ст. л. соевого соуса
- Небольшой кусочек имбиря, очищенный и натертый
- Маленький пучок кинзы, мелко нарезанной
- 2 ст. л. соуса терияки
- 300 г лапши для вок (готовая к приготовлению)

ЛАПША ТЕРИЯКИ С ЛОСОСЕМ И ЧИЛИ

Приготовление:

1. Выложите лосось на решетку в аэрогриля, застеленную пергаментом, кожей вниз. Смешайте чили, маргарин, соевый соус, имбирь и кинзу, и полейте этой смесью лосося. Готовьте 8-10 минут при 180°C до полной готовности.

2. Вмешайте соус терияки в разогретую лапшу. Разделите на две тарелки и положите сверху лосося.

Подачу можно дополнить стручковой фасолью

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2

Порций

DEMIAND

ЛЕГКИЕ НЬОККИ

С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

ЛЕГКИЕ НЬОККИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Ингредиенты:

- 100 г мягкого сыра
- 1 ч. л. зернистой горчицы
- 75 мл цельного молока
- 500 г свежих ньокки
- 100 г измельченной ветчины
- Немного зеленого лука, мелко нарезанного
- 60 г чеддера или моцареллы, натертых
- Зеленый салат для подачи

ЛЕГКИЕ НЬОККИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

Приготовление:

1. Взбейте мягкий сыр и горчицу вместе, затем медленно добавьте молоко до получения однородной массы.

Приправьте, затем добавьте ветчину, зеленый лук и большую часть сыра.

2. Переложите ньокки и остальные ингредиенты в форму для запекания.

Посыпьте оставшимся сыром и приправьте черным перцем.

3. Установите форму на решетку аэрогриля и готовьте 5 минут при 170°C до золотистого цвета, затем накройте фольгой и готовьте еще 5-6 минут.

Подавайте теплым с салатом.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**22 августа
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru