

DEMIAND

ЛЕГКАЯ

КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Для аэрогриля

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

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
в изюминкой

29 августа
четверг

выпуск #11

7

вкусных и легких
рецептов

Шашлык
из ягненка

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 
1. **Советы** **стр 3-4**
 2. **Обугленные бананы с мороженым** **стр 5-7**
 3. **Копченый баклажан с йогуртом** **стр 8-10**
 4. **Шашлыки из ягненка** **стр 11-13**
 5. **Креветки с соусом** **стр 14-16**
 6. **Кобб-салат с лососем** **стр 17-19**
 7. **Рулетики с ветчиной и сыром** .. **стр 20-22**
 8. **Хлебный пудинг с тыквой и пеканом** **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
20
мин.

4

Порций

DEMIANO

ОБУГЛЕННЫЕ БАНАНЫ

С МОРОЖЕНЫМ

ОБУГЛЕННЫЕ БАНАНЫ С МОРОЖЕНЫМ

Ингредиенты:

- 60 г мягкого коричневого сахара
- 60 г сливочного масла
- 100 мл кокосовых сливок
- Щепотка молотого аниса или смеси специй
- 4 почти спелых банана
- Кокосовая стружка, слегка поджаренная для подачи
- Ванильное мороженое для подачи

ОБУГЛЕННЫЕ БАНАНЫ С МОРОЖЕНЫМ

Приготовление:

1. Поместите сахар, масло, кокосовые сливки и специи в маленькую кастрюлю. Готовьте на медленном огне, пока масло не растает. Увеличьте огонь и варите 2-3 минуты, пока соус не станет густым и блестящим. Остудите в течение 10 минут.
2. Поместите бананы на решетку, застеленную пергаментом в аэрогриль, не снимая кожуры. Готовьте 10 минут при 200°C, перевернув в середине приготовления. Переложите бананы в тарелки, сделайте разрез по кожуре, разверните банан и полейте его кокосовым соусом. Подавайте с поджаренной кокосовой стружкой и ванильным мороженым.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

6-8

Порций

DEMIAND

КОПЧЕНЫЙ БАКЛАЖАН

с йогуртом

КОПЧЕНЫЙ БАКЛАЖАН С ЙОГУРТОМ

Ингредиенты:

- 2 крупных баклажана
- Оливковое масло в спрее
- 1 ч.л. копченой паприки, плюс
немного для посыпки
- 1 ст.л. тахини
- ½ ч.л. сушеной мяты
- 2 зубчика чеснока, раздавленные
- 4 ст.л. натурального йогурта, плюс
немного для подачи
- 1 ст.л. оливкового масла
- Листья свежей мяты для подачи

КОПЧЕНЫЙ БАКЛАЖАН С ЙОГУРТОМ

Приготовление:

1. Проткните каждый баклажан вилкой. Сбрызните маслом, затем запекайте 20 минут при 200°C на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, перевернув в середине приготовления. Выньте и оставьте остывать.
2. Затем снимите кожуру и выбросьте, а мякоть грубо нарежьте и положите в сито, чтобы стекла лишняя влага.
3. Смешайте паприку, тахини, мяту, чеснок и большую часть йогурта в миске, затем разомните мякоть баклажанов и приправьте по вкусу.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4

Порций

ШАШЛЫКИ

ИЗ ЯГНЕНКА

ШАШЛЫКИ ИЗ ЯГНЕНКА

Ингредиенты:

- 500 г фарша из ягненка
- 3 ч. л. смеси специй бахарат или других специй
- Небольшой пучок петрушки, мелко нарезанной
- Листья мяты, мелко нарезанные
- 1 луковица, мелко нарезанная

ШАШЛЫКИ ИЗ ЯГНЕНКА

Приготовление:

1. В миске смешайте фарш из ягненка, смесь специй бахарат, петрушку, мяту и лук, приправьте солью и перцем.

Руками смешайте все ингредиенты до однородного состояния. Разделите смесь на 12 частей. Сформируйте из каждой части колбаску, затем проткните шампуром по центру вдоль.

2. Готовьте шашлык 10-12 минут при 180°C на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, перевернув в середине приготовления.

3. Подавать можно с любимым гарниром или овощами.

DEMIAND

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

8

Порций

КРЕВЕТКИ

С СОУСОМ

КРЕВЕТКИ С СОУСОМ

Ингредиенты:

Для маринада:

- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 см кусочка свежего имбиря, натертого
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. соевого соуса
- 4 зеленых луковицы, нарезанных кольцами, погруженных в миску с холодной водой
- 2 ч. л. кунжутных семян
- 1 ст. л. пасты кочуджан
- 1 ст. л. коричневого сахара
- 2 ст. л. кунжутных семян
- Сок 1 лайма
- Горсть кинзы

Для креветок:

- 18-20 крупных сырых креветок в панцире, размороженных (если замороженные)

КРЕВЕТКИ С СОУСОМ

Приготовление:

1. В большой миске смешайте все ингредиенты для маринада до однородного состояния. Отложите половину соуса в отдельную миску, затем добавьте креветки в основную миску с маринадом, хорошо перемешав. Оставьте мариноваться в холодильнике на 30 минут.
2. Готовьте креветки в течение 10 минут при 200°C в форме для запекания, установленной в аэрогриль. и перевернув в середине приготовления, пока они не станут розовыми и не будут полностью готовы.
3. Подавайте на блюде или подносе, с оставшимся маринадом в качестве соуса, украшенными кольцами зеленого лука и кинзой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND

КОББ-САЛАТ

С ЛОСОСЕМ

КОББ-САЛАТ С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

Для салата:

- 3 вареных яйца
- 2 ст. л. кленового сиропа
- 1 ст. л. специи каджун
- 3 филе лосося без кожи, около 500 г
- 2 кукурузных початка
- 4 ст. л. оливкового масла
- 6 зеленых луковиц, нарезанных
- 1 красный перец чили, нарезанный тонкими кольцами
- 125 г шпината

Для заправки:

- 75 г мягкого голубого сыра
- 75 г сметаны
- 3 ст. л. майонеза
- Сок 1 лимона
- 3 ст. л. нарезанного свежего шнитт-лука

КОББ-САЛАТ С ЛОСОСЕМ

Приготовление:

1 Смешайте кленовый сироп, специи каджун и $\frac{3}{4}$ ч. л. соли в миске. Добавьте филе лосося и хорошо перемешайте. Отложите. Поместите кукурузу в аэрогриль и готовьте 10 минут при 200°C на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, периодически переворачивая. Достаньте и дайте остыть.

2 Положите лосося в аэрогриль и готовьте 20 минут, перевернув в середине приготовления. Нарежьте.

3 Смешайте все ингредиенты для заправки. Добавьте шпинат и перемешайте. Выложите лосося, зеленый лук, кукурузу и авокадо поверх салата. Полейте салат оставшейся заправкой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

8-10

Порций

DEMIAND



РУЛЕТКИ

С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

РУЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты:

- Кулинарный спрей
- Мука универсальная для посыпки рабочей поверхности
- 1 лист замороженного слоеного теста, размороженный
- 3 столовые ложки дижонской горчицы
- 115 г тонко нарезанной ветчины
- 115 г тертого сыра
- Свежемолотый перец
- Нарезанный зеленый лук для украшения

РУЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Приготовление:

1. Легко смажьте спреем пергаментную бумагу, застеленную на решетку аэрогриля.
2. На посыпанной мукой рабочей поверхности раскатайте слоеное тесто в прямоугольник. Смажьте горчицей, равномерно распределяя по краям. Выложите ветчину, затем сыр. Поперчите. Начиная с одного короткого края, плотно сверните в рулет. Подровняйте и удалите края, затем нарежьте рулет на 20 кусочков толщиной 1,5 см; переложите на решетку аэрогриля и выпекайте до золотистого цвета 20-25 минут при 190°C. Посыпьте зеленым луком и подавайте теплыми или комнатной температуры.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

8

Порций

DEMIANO



ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ

С ТЫКВОЙ И ПЕКАНОМ

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С ТЫКВОЙ И ПЕКАНОМ

Ингредиенты:

- Кулинарный спрей
- $\frac{3}{4}$ чашки тыквенного пюре
- 2 крупных яйца
- 1 чашка молока
- $\frac{1}{2}$ чашки жирных сливок
- $\frac{1}{2}$ чашки темного коричневого сахара
- $\frac{1}{4}$ чашки масла, растопленного
- 1 чайная ложка молотой корицы
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванильного экстракта
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки кошерной соли
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого имбиря
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого мускатного ореха
- 7 чашек старого бриоша, нарезанного кубиками размером 2,5 см
- $\frac{1}{2}$ чашки половинок ореха пекан, грубо нарезанных

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ С ТЫКВОЙ И ПЕКАНОМ

Приготовление:

1. Смажьте форму для запекания кулинарным спреем и поместите на решетку аэрогриля.
2. Взбейте тыквенное пюре, яйца, молоко, сливки, сахар, масло, корицу, ваниль, соль, имбирь и мускатный орех в миске до получения однородной массы. Добавьте кубики хлеба и орехи пекан. Дайте смеси настояться 30 минут. Переложите смесь в подготовленную форму для запекания и выпекайте до готовности, от 30 до 35 минут при 175°C).

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

29 августа
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru