

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
с изюминкой

5 сентября
четверг

выпуск #12

7 вкусных и необычных
рецептов

Шампиньоны
с сыром

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Минтай с картофелем	стр 5-7
3. Шампиньоны с сыром	стр 8-10
4. Пельмени в горшочках	стр 11-13
5. Запеченные яблоки	стр 14-16
6. Творожная запеканка	стр 17-19
7. Омлет	стр 20-22
8. Куриные ножки	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
40
мин.

4

Порций

DEMIAND



МИНТАЙ

С КАРТОФЕЛЕМ

МИНТАЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- Минтай - 1 кг
- Картофель - 1 кг
- Масло растительное - 1 ст. ложка
- Соль
- Перец чёрный молотый
- Зелень петрушки (для подачи)

МИНТАЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Приготовление:

1. Рыбу почистить, промыть, натереть солью, перцем и обмазать растительным маслом.
2. Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Затем посолить, добавить масла и перемешать.
3. В форму для запекания ровным слоем уложить картофель, сверху выложить рыбу.
4. Установите форму на решетку аэрогриля и готовьте при 180°C 20 минут. Затем рыбу выньте, а картофель готовить ещё минут 10.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

3

Порций

DEMIAND

ШАМПИНЬОНЫ

С СЫРОМ



ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ

Ингредиенты:

- Шампиньоны 500 г
- Сыр 200 г
- Чеснок 2-3 зубчика

ШАМПИНЬОНЫ С СЫРОМ

Приготовление:

1. Шампиньоны промываем и аккуратно вырезаем ножки (нам нужно, чтоб остались только шляпки)
2. Сыр и чеснок натираем, затем перемешиваем
3. Шампиньоны выкладываем в форму для запекания и наполняем шляпки сыром.
4. Устанавливаем форму на решетку аэрогриля и запекаем при 200°C 30 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4
Порций

DEMIAND



ПЕЛЬМЕНИ

В ГОРШОЧКАХ

ПЕЛЬМЕНИ В ГОРШОЧКАХ

Ингредиенты:

- Пельмени 500 г
- Вода (понадобится кипящая)
- Сметана 150 г
- Сыр 200 г
- Специи и соль по вкусу

ПЕЛЬМЕНИ В ГОРШОЧКАХ

Приготовление:

1. Разморозьте пельмени и разложите по горшочкам
2. Перемешайте в емкости кипящую воду, сметану и специи. Затем залейте жидкостью пельмени
3. Горшочки установите на решетку аэрогриля и запекайте при 200°C 20 минут.
4. Натрите сыр. Посыпьте его поверх пельменей и отправьте в аэрогриль еще на 10 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DEMIAND

ЯБЛОКИ

ЗАПЕЧЕННЫЕ



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Ингредиенты:

- Яблоки 4 шт
- Сахар 200 г

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Приготовление:

1. Яблоки промойте, вырежьте из них семенные блоки, стараясь не задеть дно
2. Выложите яблоки в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля
3. Засыпьте в отверстия яблок сахарный песок.
4. Запекайте яблоки в аэрогриле при 180°C 15 минут или до мягкости

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

1

Порций

DEMIAND



ЗАПЕКАНКА

ТВОРОЖНАЯ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ингредиенты:

- Творог (жирный) 200 г
- Манка - 1 ст ложка
- Сахар - 1 ч ложка
- Сметана (для подачи)
- Яйцо 1 шт

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Приготовление:

1. Творог кладем в миску и тщательно разминаем вилкой. Добавляем яйца, манку, сахар и чуть соли.
2. Выкладываем смесь в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля
3. Запекаем при 200°C 15 минут
4. Подавать можно со сметаной

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



ОМЛЕТ

ОМЛЕТ

Ингредиенты:

- Яйцо - 4 шт.
- Молоко - 200 мл
- Соль - 1/2 ч.л.
- Зеленый лук - 2-3 пера

ОМЛЕТ

Приготовление:

1. Взбейте яйца, молоко, соль и зеленый лук в миске
2. Перелейте получившуюся жидкость в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля
3. Запекайте омлет при 180°C 15 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

2

Порций

DEMIAND



НОЖКИ

КУРИНЫЕ

КУРИНЫЕ НОЖКИ

Ингредиенты:

- Ножки куриные 4 Штуки
- Йогурт натуральный 100 Грамм
- Чеснок 1-3 Зубчиков
- Соль 1 Щепотка
- Специи 1 Щепотка
- Горчица По вкусу (по желанию)

КУРИНЫЕ НОЖКИ

Приготовление:

1. Перемешайте йогурт, чеснок, соль и горчицу до однородной массы.
2. Натрите ножки тем, что получилось и оставьте в холодильнике на 30 минут
3. Затем выложите ножки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и запекайте при 200°C 25 минут

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



@DEMIAND_GRILL

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

**5 сентября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru