

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Запекайте, выпекайте

или готовьте в аэрогриле

не только для особых случаев,

но и на каждый день

Для аэрогриля

КЛАССИЧЕСКИЕ

БЛЮДА
с изюминкой

12 сентября
четверг

выпуск #13

7

**вкусных ПП
рецептов**

Брокколи
с сыром

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Брокколи с сыром	стр 5-7
3. Стейк из сёмги	стр 8-10
4. Запеченные овощи	стр 11-13
5. Шампиньоны	стр 14-16
6. Яичница	стр 17-19
7. Фаршированный авокадо	стр 20-22
8. Запеченная в фольге свекла	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



БРОККОЛИ

С СЫРОМ

БРОККОЛИ С СЫРОМ

Ингредиенты:

- Брокколи 500 г
- Соль - по вкусу
- Молотый чёрный перец - по вкусу
- Пармезан - 180 г
- Чеснок - 3–4 зубчика

БРОККОЛИ С СЫРОМ

Приготовление:

1. Разрежьте брокколи на небольшие соцветия. Выложите в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля, посыпьте солью и перцем по вкусу.
2. Натрите сыр, пропустите чеснок через пресс. Смешайте и посыпьте овощи.
3. Запекайте брокколи при 160 °C, в течение примерно 15 минут.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

3

Порций

DEMIAND

СТЕЙК

ИЗ СЁМГИ

СТЕЙК ИЗ СЁМГИ

Ингредиенты:

- Семга - 3 стейка
- Лимон 2-3 шт
- Приправа (прованские травы)
- Оливковое масло - 1 ст ложка
- Соль - по вкусу

СТЕЙК ИЗ СЁМГИ

Приготовление:

1. Поместите стейки в одну миску, выдавите сок лимона, полейте маслом, приправьте и посолите. Перемешайте.
2. Выложите рыбу на решетку аэрогриля, застеленную пергаментной бумагой и запекайте при 200°C 10 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2

Порций

РЕЦЕПТ



ОВОЩИ

ЗАПЕЧЕННЫЕ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Ингредиенты:

- Баклажаны - 250 г
- Цукини - 250 г
- Болгарский перец - 100 г
- Чеснок - 3 зубчика
- Перец чили - 1 шт.
- Кинза свежая - 5 г
- Прованские травы - по вкусу
- Черный молотый перец - по вкусу
- Масло оливковое - 10 мл

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Приготовление:

1. Промойте и нарежьте все овощи и переложите в миску
2. Добавьте прованские травы, молотый перец, оливковое масло и перемешайте
3. Переложите овощи в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля и запекайте при 200 °C в течение 20-25 минут, пока овощи не станут мягкими.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций

DEMIAND



ШАМПИНЬОНЫ

ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты:

- Шампиньоны 500 г
- Соевый соус - по вкусу
- Свежая зелень

ШАМПИНЬОНЫ

Приготовление:

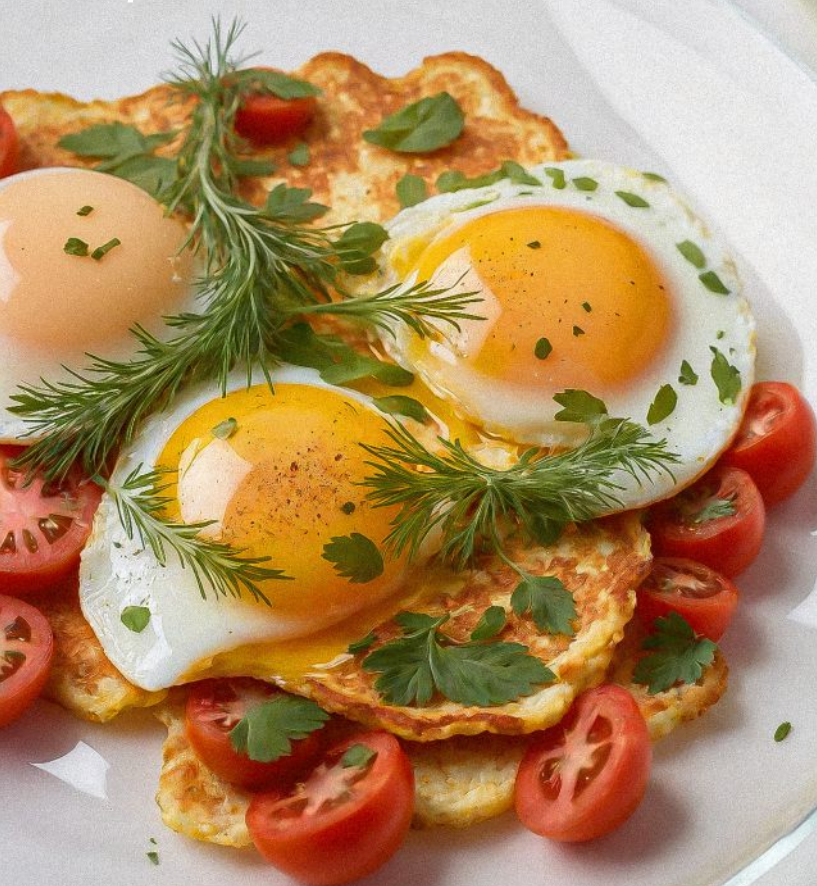
1. Промойте шампиньоны и переложите в глубокую миску. Добавьте соевый соус, перемешайте и закройте плёнкой на 30 минут, убрав в холодильник.
2. Затем переложите шампиньоны в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля и запекайте при 180°C 12 минут
3. После приготовления посыпьте свежей зеленью

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



ЯИЧНИЦА

ЯИЧНИЦА

Ингредиенты:

- Яйцо - 3 шт.
- Помидоры чери - 3-4 шт.
- Соль - 1/3 ч.л.
- Специи - по вкусу
- Свежая зелень - по вкусу

ЯИЧНИЦА

Приготовление:

1. Возьмите форму для запекания и разбейте яйца. Хаотично разложите порезанные на 2 половинки помидоры, добавьте специи, соль и сверху посыпьте свежей зеленью
2. Форму установите на решетку аэрогриля и накройте ее фольгой. Запекайте при 180 °C в течение 20 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

1

Порций

DEMIAND



АВОКАДО

ФАРШИРОВАННЫЙ

ФАРШИРОВАННЫЙ АВОКАДО

Ингредиенты:

- Авокадо - 1 шт
- Помидор - 2 ломтика
- Перепелиное яйцо - 2 шт
- Твердый сыр - 60 г
- Прованские травы - по вкусу
- Укроп - для украшения

ФАРШИРОВАННЫЙ АВОКАДО

Приготовление:

1. Авокадо и помидор промойте. Авокадо разрежьте на 2 части и удалите косточку.
2. Выложите половинки авокадо в форму для запекания, установленную на решетку аэрогриля и разбейте в половинки яйца.
3. Сверху выложите по ломтику помидора и посыпьте травами, а затем тертым сыром
4. Запекайте при 180 °C в течение 15 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

2

Порций

DEMIAND



СВЕКЛА

ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ СВЕКЛА

Ингредиенты:

- Свёкла - 3 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Йогурт натуральный

ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ СВЕКЛА

Приготовление:

1. Промойте свёклу, обрежьте хвостики и заверните ее плотно в фольгу блестящей стороной наружу.
2. Выложите свёклу в фольге на решетку аэрогриля и запекайте при 200 °С в течение 50 минут или до тех пор, пока она не станет мягкой
3. Выньте свёклу, очистите. Натрите на мелкую терку, добавьте измельченный чеснок, йогурт и перемешайте.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**12 сентября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru