

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

19 сентября
четверг

выпуск #14

7

**вкусных и простых
рецептов**

**Креветки
с чесноком и лимоном**



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Оладьи с копченым лососем	стр 5-7
3. Куриные грудки с травами	стр 8-10
4. Котлеты из индейки	стр 11-13
5. Фаршированные перцы	стр 14-16
6. Креветки с чесноком и лимоном	стр 17-19
7. Баклажаны с помидорами и сыром	стр 20-22
8. Пирожки с картошкой и зеленью	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

DEMIAND

ОЛАДЫ

С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

ОЛАДЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 3 ст. л. цельного молока
- 100 г овсяных хлопьев
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ст. л. нарезанного укропа + немного для подачи
- нарезанный зеленый лук
- 200 г замороженного горошка
- Небольшой кусочек масла, растопленного
- 200 г копченого лосося
- Лимон для подачи

ОЛАДЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Приготовление:

1. В блендере взбейте яйца, молоко, овсянку, разрыхлитель и укроп с $\frac{1}{4}$ ч. л. соли и перцем. Добавьте зеленый лук и снова взбейте. Разморозьте горошек, залив его кипятком, затем добавьте в тесто и снова взбейте. Оставьте тесто на час до загустения.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Смажьте оладьи растопленным маслом, выпекайте на решетке аэрогриля, застелив пергаментом 4 минуты, затем переверните и готовьте еще 3 минуты.
3. Подавайте оладьи с копченым лососем, укропом и долькой лимона.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND

КУРИНЫЕ ГРУДКИ

С ТРАВАМИ



КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ТРАВАМИ

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 2 ст. л. оливкового масла
- Соль, перец по вкусу
- Чеснок, розмарин, тимьян по вкусу

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ТРАВАМИ

Приготовление:

1. Замаринуйте куриные грудки в оливковом масле, соли, перце и травах на 30 минут.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Поместите грудки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте 15-20 минут, перевернув на половине времени.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND



КОТЛЕТЫ

ИЗ ИНДЕЙКИ

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

Ингредиенты:

- 500 г фарша индейки
- 1 луковица
- 1 яйцо
- Соль, перец по вкусу
- Панировочные сухари

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

Приготовление:

1. Измельчите лук и смешайте с фаршем, яйцом, солью и перцем.
2. Сформируйте котлеты и обваляйте в панировочных сухарях.
3. Готовьте на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, при 190°C около 20 минут, перевернув на половине времени.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

4

Порций

DEMIAND



ПЕРЦЫ

ФАРШИРОВАННЫЕ

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Ингредиенты:

- 4 сладких перца
- 300 г фарша (говядина или курица)
- 1 чашка риса (предварительно отваренного)
- 1 луковица
- Соль, перец, специи по вкусу

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ

Приготовление:

1. Обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета.
2. Смешайте фарш, рис, лук, соль и специи.
3. Начините перцы полученной смесью и переложите в форму для запекания.
4. Готовьте на решетке аэрогриля при 180°C около 25-30 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций

DEMIAND



КРЕВЕТКИ

С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

- 500 г креветок (очищенных)
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- Сок лимона
- Соль, перец по вкусу



КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

Приготовление:

1. Смешайте креветки с оливковым маслом, измельченным чесноком, лимонным соком, солью и перцем и переложите в форму для запекания.
2. Установите форму на решетку аэрогриля и готовьте при 200°C около 8-10 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2

Порций

DEMIAND



БАКЛАЖАНЫ

С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ



БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Ингредиенты:

- 2 баклажана
- 2 помидора
- 150 г сыра (моцарелла или другой)
- Оливковое масло, соль, перец по вкусу

БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

Приготовление:

1. Нарезьте баклажаны и помидоры кружками.
2. Выложите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, слоями: баклажан, помидор, сыр, посолите и поперчите.
3. Готовьте при 180°C около 20 минут.



Порций

DEMIAND



ПИРОЖКИ

С КАРТОШКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 500 г готового теста (слоеного или дрожжевого)
- 3 картофелины (отваренные и размятые)
- Зелень (укроп, петрушка)
- Соль, перец по вкусу

ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

Приготовление:

1. Смешайте картофель с зеленью, солью и перцем.
2. Раскатайте тесто и нарежьте на квадраты.
3. Выложите начинку на каждый квадрат и закройте.
4. Переложите пирожки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте при 190°C около 15-20 минут.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

19 сентября
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru