

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

26 сентября
четверг

выпуск #15

7

вкусных и простых
рецептов

Рыба запеченная
с лимоном и укропом

Вкусно

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Пицца на лаваше	стр 5-7
3. Чипсы из свеклы	стр 8-10
4. Рыба запеченная с лимоном и укропом	стр 11-13
5. Баклажаны с фаршем	стр 14-16
6. Куриные крылышки в медово- горчичном соусе	стр 17-19
7. Овсяное печенье с бананом	стр 20-22
8. Картофельные дольки	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.

2

Порций

DEMIAND



ПИЦЦА

НА ЛАВАШЕ

ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ

Ингредиенты:

- Лаваш
- Томаты (или томатный соус)
- Сыр (моцарелла или другой)
- Начинка по выбору (колбаса, овощи, грибы)

ПИЦЦА НА ЛАВАШЕ

Приготовление:

1. На лаваш намазать томатный соус, выложить начинку и посыпать сыром.
2. Поместите лаваш на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте при 200°C 10-15 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

30
мин.

2

Порций

DEMIAND

ЧИПСЫ

ИЗ СВЕКЛЫ



ЧИПСЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Ингредиенты:

- 2 свеклы
- Оливковое масло, соль

ЧИПСЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Приготовление:

1. Свеклу нарезать тонкими ломтиками.
2. Смешать с маслом и солью.
3. Далее разместите свеклу на решетку аэрогриля и готовьте при 160°C 15-20 минут до хрустящей корочки.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Ингредиенты:

- 500 г рыбы (филе)
- Сок 1 лимона
- Укроп, соль, перец



РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

Приготовление:

1. Замариновать рыбу в лимонном соке, укропе, соли и перце на 30 минут.
2. Выложите рыбу на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте при 200°C 15-20 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

2

Порций

DEMIAND



БАКЛАЖАНЫ

С ФАРШЕМ

БАКЛАЖАНЫ С ФАРШЕМ

Ингредиенты:

- 2 баклажана
- 300 г мясного фарша
- 1 луковица
- Томатный соус, соль, перец

БАКЛАЖАНЫ С ФАРШЕМ

Приготовление:

1. Баклажаны разрезать пополам и вынуть мякоть.
2. Обжарить лук и смешать с фаршем и мякотью баклажанов.
3. Нафаршировать баклажаны и полить томатным соусом.
4. Затем разместите их на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, или в форму для запекания, установив ее на решетку аэрогриля. Готовьте при 180°C 25-30 минут

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- 1 кг куриных крылышек
- 3 ст. л. меда
- 2 ст. л. горчицы
- Соль, перец



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

Приготовление:

1. Смешать мед, горчицу, соль и перец.
2. Замариновать крылышки в соусе на 1-2 часа.
3. Разместить крылышки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовить при 200°C 25-30 минут.



DEMIAND

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2
Порций



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

С БАНАНОМ



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С БАНАНОМ

Ингредиенты:

- 2 банана
- 200 г овсяных хлопьев
- Сахарная пудра или корица по вкусу

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С БАНАНОМ

Приготовление:

1. Необходимо размять бананы и смешать с овсяными хлопьями.
2. Сформируйте печенье и выложите их на решетку, застеленную пергаментом.
3. Готовьте при 160°C 15 минут. (При подаче можно посыпать сахарной пудрой или корицей)

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND

**КАРТОФЕЛЬНЫЕ
ДОЛЬКИ**

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ

Ингредиенты:

- 4 средних картофелины
- Оливковое масло
- Соль, перец, паприка, чесночный порошок

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ

Приготовление:

1. Нарезьте картофель дольками.
2. Смешайте с оливковым маслом и специями.
3. Выложите на решетку аэрогриля и готовьте при 200°C около 20-25 минут до хрустящей корочки.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

26 сентября
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru