

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

3 октября
четверг

выпуск #16

6 вкусных и простых
рецептов

куриное филе
с овощами

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Булочки с корицей	стр 5-7
3. Овсяный пирог	стр 8-10
4. Запеченные яблоки с корицей и орехами	стр 11-13
5. Овощное рагу	стр 14-16
6. Куриное филе с овощами	стр 17-19
7. Омлет	стр 20-22





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
150
мин.

4

Порций

DEMIAND



БУЛОЧКИ

С КОРИЦЕЙ



БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

Для теста:

- 250 мл молока
- 50 г сахара
- 50 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 500 г муки
- 7 г сухих дрожжей
- 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 100 г коричневого сахара
- 2 ч. ложки корицы
- 50 г сливочного масла
(размягченного)

БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

Приготовление:

1. Тесто: в теплое молоко добавьте сахар и дрожжи, дайте настояться 5-10 минут. В муку с солью влейте молочную смесь, растопленное масло и яйцо. Замесите тесто до эластичного состояния, затем накройте и дайте подойти 1-1,5 часа.
2. Смешайте коричневый сахар и корицу.
3. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной 0,5 см, намажьте маслом и посыпьте смесью сахара и корицы. Скатайте в рулет и нарежьте на кусочки по 3-4 см.
4. Выложите булочки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Разогрейте до 180°C и выпекайте 15-20 минут до золотистого цвета.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND

ОВСЯНЫЙ ПИРОГ

С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (1 стакан)
- молоко (0,5 стакана)
- сахар (1-2 ложки)
- яйцо (2 шт.)
- щепотка соли
- яблочный уксус (1 ложка)
- фрукты и ягоды по вкусу (бананы, голубика, яблоки и тд.)

ОВСЯНЫЙ ПИРОГ С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Приготовление:

1. Смешайте овсяные хлопья, молоко, яйца, сахар, соль и уксус. Дайте постоять 5-10 минут
2. Добавьте нарезанные фрукты и ягоды
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
Поместите форму со смесью на решетку аэрогриля и готовьте 20 мин. Готовность пирога можно проверить, проткнув его зубочисткой (она должна выйти чистой).
4. Когда пирог будет готов, дайте ему остыть в форме около 10 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- 4 яблока (лучше сладких сортов)
- 4 ст. ложки меда или сахара
- 1 ч. ложка корицы
- 50 г грецких орехов (по желанию)
- 20 г сливочного масла
- Изюм или другие сухофрукты (по желанию)

ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

Приготовление:

1. Вымойте яблоки и удалите сердцевину, оставив дно нетронутым, чтобы начинка не высыпалась.
2. В миске смешайте мед (или сахар), корицу и мелко нарезанные орехи. Если используете изюм или другие сухофрукты, добавьте их тоже.
3. Наполните каждое яблоко приготовленной начинкой.
4. Положите в каждое яблоко по небольшому кусочку сливочного масла сверху.
5. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Поместите яблоки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте около 15-20 минут, пока они не станут мягкими и золотистыми.
6. Дайте яблокам немного остыть, затем подавайте с шариком мороженого или взбитыми сливками, если хотите.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2

Порций

DEMIAND

ОВОЩНОЕ РАГУ

ОВОЩНОЕ РАГУ

Ингредиенты:

- 2 средних кабачка
- 2 средних баклажана
- 1 красный перец
- 1 желтый перец
- 2 моркови
- 1 луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. ложка сушеного орегано или базилика (по желанию)

ОВОЩНОЕ РАГУ

Приготовление:

1. Вымойте и нарежьте все овощи: кабачки и баклажаны — кубиками, перцы — полосками, морковь — кружочками, лук — полукольцами, а чеснок — мелко.
2. В глубокой миске смешайте все нарезанные овощи. Добавьте оливковое масло, соль, перец и специи. Хорошо перемешайте, чтобы овощи равномерно покрылись маслом и приправами.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Переложите овощи в форму, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте около 20-25 минут, периодически перемешивая, чтобы они равномерно пропеклись.
4. Подавайте горячим как гарнир или основное блюдо. Можно украсить свежей зеленью.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

4

Порций

DEMIAND



КУРИНОЕ ФИЛЕ

С ОВОЩАМИ

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 2 средних картофелины
- 1 красный перец
- 1 желтый перец
- 1 цукини (или кабачок)
- 1 луковица
- 3-4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- 1 ч. ложка паприки (по желанию)
- 1 ч. ложка сушеного орегано или базилика (по желанию)

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

Приготовление:

1. Вымойте и нарежьте куриное филе на кусочки. Овощи нарежьте: картофель — кубиками, перцы — полосками, цукини — кружочками, лук — полукольцами, а чеснок — мелко.
2. В глубокой миске смешайте куриное филе с оливковым маслом, солью, перцем, паприкой и специями. Оставьте мариноваться на 15-20 минут.
3. Выложите овощи в форму и поставьте на решетку аэрогриля. Сверху разместите замаринованное куриное филе.
4. Готовьте при 180°C примерно 25-30 минут, периодически проверяя готовность мяса и овощей.
5. Подавайте горячим, украсив свежей зеленью.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

3

Порций

DEMIAND



ОМЛЕТ

ОМЛЕТ

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 100 мл молока
- Соль и перец по вкусу
- 1/2 стакана тертого сыра (по желанию)
- 1/2 стакана нарезанных овощей (помидоры, шпинат, болгарский перец, грибы и т.д.)
- 1 ст. л. оливкового масла или сливочного масла

ОМЛЕТ

Приготовление:

1. В миске взбейте яйца с молоком, добавьте соль и перец. Если хотите, добавьте тертый сыр и нарезанные овощи.
2. Смазываем форму для запекания (можно использовать силиконовую или жаропрочную) оливковым или сливочным маслом. И вылейте яично-овощную смесь в подготовленную форму.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C, поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте омлет около 15-20 минут, проверяя готовность.
4. Когда омлет поднимется и станет золотистым, аккуратно выньте его из формы. Нарезьте на порции и подавайте горячим.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**3 октября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru