

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

10 октября
четверг

выпуск #17

6

**вкусных и простых
рецептов**

**Креветки
в соусе шрирача**

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Флорентийская запеканка на завтрак	стр 5-7
3. Традиционные фаршированные яйца	стр 8-10
4. Гранола с яблочным пюре	стр 11-13
5. Шашлык	стр 14-16
6. Креветки в соусе шрирача	стр 17-19
7. Итальянские кесадильи	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
30
мин.

4

Порций

DEMIAND

ФЛОРЕНТИЙСКАЯ ЗАПЕКАНКА

НА ЗАВТРАК

ФЛОРЕНТИЙСКАЯ ЗАПЕКАНКА НА ЗАВТРАК

Ингредиенты:

- 300 гр картофеля
- ¼ чашки плотно нарезанного свежего шпината
- 2 яйца
- 2 столовые ложки молока
- 2 столовые ложки тертого пармезана
- Масло растительное
- Соль
- Молотый черный перец

ФЛОРЕНТИЙСКАЯ ЗАПЕКАНКА НА ЗАВТРАК

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Смажьте форму растительным маслом.
2. Картошку нужно помыть, почистить, натереть на средней тёрке и отжать от крахмала. Разложите картофель на дне формы и сверху добавьте шпинат.
3. В небольшой миске взбейте яйца и молоко, приправьте щепоткой соли и перца. Вылейте смесь на картофель и шпинат, накройте форму фольгой.
4. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте, пока яйца не застынут, 20–25 минут. Снимите фольгу и посыпьте сверху сыром. Готовьте без крышки, пока верх не подрумянится, еще 3–5 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DEMIAND

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

ТРАДИЦИОННЫЕ



ТРАДИЦИОННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 2–3 столовые ложки майонеза
- ½ чайной ложки горчицы
- Паприка (по желанию)
- Соль
- Молотый черный перец

ТРАДИЦИОННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 130°C.
2. Положите яйца на решетку аэрогриля и готовьте их 20 минут. После этого оставьте их в холодной воде на минуту.
3. Очистите и разрежьте яйца пополам вдоль. Выньте желтки в миску и разомните вилкой. Добавьте майонез, горчицу, щепотку соли и перца. Хорошо перемешайте до однородной массы.
4. Выложите смесь в белки яиц и посыпьте паприкой по желанию.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DEMIAND



ГРАНОЛА

С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

ГРАНОЛА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Ингредиенты:

- 1 чашка овса
- 1/4 чашки нарезанного миндаля
- 1/4 чашки изюма
- 1/4 чашки несладкого яблочного пюре
- 1 столовая ложка меда
- Молотая корица

ГРАНОЛА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C
2. В средней миске смешайте овес, миндаль, изюм и щепотку корицы. Добавьте яблочное пюре и мед, тщательно перемешайте.
3. Выложите смесь в форму для выпекания, плотно утрамбовывая, чтобы слой был ровным. Накройте фольгой. Готовьте в форме на решетке аэрогриля 15 минут. Снимите фольгу и готовьте до легкого золотистого цвета еще 3–5 минут.
4. Осторожно выньте форму из аэрогриля и дайте полностью остыть. Выложите гранолу на разделочную доску и разрежьте на 8 частей перед подачей. Прекрасно сочетается с йогуртом!



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

60
мин.

4

Порций

DEMIAND

ШАШЛЫК

ШАШЛЫК

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки приправы для шашлыка
- 1 небольшой зубчик чеснока, измельченный
- 360 гр стейка рибай, нарезанного кусочками
- Томаты черри
- 1 маленькая красная луковица, нарезанная на кусочки
- Оливковое масло
- Соль
- Молотый черный перец

ШАШЛЫК

Приготовление:

1. В миске смешайте приправу для шашлыка, чеснок, щепотку соли и перца с 2 столовыми ложками оливкового масла. Добавьте стейк, тщательно перемешайте и маринуйте минимум 30 минут или на ночь (если дольше 30 минут, уберите в холодильник).
2. Достаньте мясо из холодильника и дайте ему постоять при комнатной температуре 15–20 минут.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Поочередно нанизывайте на шпажки кусочки мяса, помидоров и лука, оставляя небольшие промежутки. Положите шпажки на решетку аэрогриля.
4. Готовьте, пока мясо не начнет подрумяниваться по краям и не достигнет желаемой степени прожарки, 5–7 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
10
мин.

2

Порций

DEMIAND



КРЕВЕТКИ

В СОУСЕ ШРИРАЧА



КРЕВЕТКИ В СОУСЕ ШРИРАЧА

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки соуса шрирача (или по вкусу)
- ½ чайной ложки чесночного порошка
- 16 крупных или средних креветок, очищенных и с удаленной веной, без хвостиков
- Растительное масло

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ ШРИРАЧА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В средней миске смешайте соус шрирача и чесночный порошок. Добавьте креветки и перемешайте, чтобы они были покрыты соусом.
3. Выложите креветки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 4 минуты. Переверните креветки и готовьте, пока креветки не станут розовыми, твердыми и слегка изогнутыми, еще примерно 3 минуты. Подавайте горячими.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
10
мин.

2
Порций

DEMIAND



КЕСАДИЛЬИ

ИТАЛЬЯНСКИЕ

ИТАЛЬЯНСКИЕ КЕСАДИЛЬИ

Ингредиенты:

- ½ чашки тертого сыра моцарелла
- 2 цельнозерновые тортильи
- Около 20 свежих листьев шпината
- 1 маленький или средний жёлтый кабачок, разрезанный вдоль, затем нарезанный тонкими ломтиками
- 2 шампиньона, тонко нарезанные
- Растительное масло

ИТАЛЬЯНСКИЕ КЕСАДИЛЬИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Насыпьте 2 столовые ложки сыра на половину тортильи. Выложите половину листьев шпината, кабачка и грибов на сыр, и посыпьте еще 2 столовые ложки сыра сверху. Сложите тортилью пополам и сбрызните растительным маслом.
3. Положите кесадилью на решетку аэрогриля. Готовьте, пока сыр не расплавится, а края не станут хрустящими, 5–7 минут. Повторите с оставшимися ингредиентами.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**10 октября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru