

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

17 октября
четверг

выпуск #18

6 вкусных и простых
рецептов

Марокканские
куриные шашлычки



Вкусно

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Нут с чесноком и пармезаном	стр 5-7
3. Запеченный чесночный дип с фасолью	стр 8-10
4. Хэш из сладкого картофеля	стр 11-13
5. Марокканские куриные шашлычки	стр 14-16
6. Курица терияки с брокколи и морковью	стр 17-19
7. Чипсы из таро с чили и лаймом	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
18
мин.

2

Порций

DEMIAND



НУТ

С ЧЕСНОКОМ И ПАРМЕЗАНОМ

НУТ С ЧЕСНОКОМ И ПАРМЕЗАНОМ

Ингредиенты:

- 1 банка нута, слитая, промытая и обсушенная
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка тертого сыра пармезан
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1 чайная ложка итальянских приправ
- Соль

НУТ С ЧЕСНОКОМ И ПАРМЕЗАНОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В форме смешайте нут, оливковое масло, сыр, чесночный порошок, итальянские приправы и большую щепотку соли.
3. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте 12 минут. Перемешайте и готовьте, пока нут не станет хрустящим и золотистым, еще 3-5 минут. В зависимости от уровня влаги, может потребоваться повторить этот шаг с интервалами по 2-3 минуты.
4. Храните в герметичном контейнере до 5 дней.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин

6

Порций

DEMIAND

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ДИП

С ФАСОЛЬЮ

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ДИП С ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- 5-8 зубчиков чеснока
- 2 чайные ложки + $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, разделенные
- 1 банка белой фасоли, слитая и промытая
- 1 чайная ложка итальянских приправ
- Немного свежего лимонного сока (по желанию)
- Соль

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ ДИП С ФАСОЛЬЮ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В маленькой жаропрочной посуде или миске смешайте чеснок и 2 чайные ложки оливкового масла. Поместите на решетку аэрогриля и готовьте, пока чеснок не станет коричневым и мягким, около 10 минут.
3. Дайте чесноку остыть, затем удалите кожицу. Поместите его в блендер с $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, фасолью, итальянскими приправами, лимонным соком (если используете) и большой щепоткой соли. Измельчайте до однородности.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

1-2

Порций

DEMIAND



ХЭШ

ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ



ХЭШ

ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

- 1 средний сладкий картофель,
- очищенный и нарезанный кубиками
- ½ чашки нарезанного разноцветного болгарского перца
- ½ чашки нарезанного лука
- Оливковое масло
- Соль
- Свежемолотый черный перец



ХЭШ

ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В форме смешайте сладкий картофель, болгарский перец, лук, 1 столовую ложку оливкового масла и щепотку соли и перца. Перемешайте, чтобы все овощи были равномерно покрыты.
3. Переложите форму на решетку аэрогриля и готовьте 10 минут. Перемешайте и готовьте еще 10 минут. Проверьте готовность сладкого картофеля, и если нужно больше времени, готовьте еще по 2–3 минуты.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
90
мин.

4

Порций

DEMIAND



КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

МАРОККАНСКИЕ

МАРОККАНСКИЕ КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Ингредиенты:

- ¼ стакана простого йогурта (жидкого, не греческого)
- 2 столовые ложки марокканских специй
- 1 чайная ложка свежавыжатого лимонного сока + 2 дольки лимона
- 1 маленький зубчик чеснока, измельченный (по желанию)
- 2 тонко нарезанные куриные грудки без кожи и костей, нарезанные на кусочки
- Соль
- Растительное масло

МАРОККАНСКИЕ КУРИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Приготовление:

1. Смешайте йогурт, марокканские специи, лимонный сок, чеснок (по желанию) и щепотку соли.
2. Добавьте курицу, перемешайте, чтобы кусочки покрылись маринадом. Накройте и оставьте в холодильнике минимум на 1 час (лучше на ночь).
3. Перед готовкой дайте курице постоять при комнатной температуре 15-20 минут.
4. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Насаживайте курицу на шпажки, оставляя пространство между кусочками. Сбрызните растительным маслом.
5. Готовьте на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, 8-10 минут, переворачивая. Подавайте с дольками лимона.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



КУРИЦА ТЕРИЯКИ

С БРОККОЛИ И МОРКОВЬЮ

КУРИЦА ТЕРИЯКИ С БРОККОЛИ И МОРКОВЬЮ

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки без костей и кожи
- 1½ чашки соцветий брокколи
- 1½ чашки крупно нарезанной моркови
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- ½ чашки соевого соуса с пониженным содержанием соли
- 3 столовые ложки сахара
- Соль
- Свежемолотый черный перец
- Чесночный порошок

КУРИЦА ТЕРИЯКИ С БРОККОЛИ И МОРКОВЬЮ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Приправьте куриные грудки, брокколи и морковь солью, перцем и чесночным порошком.
3. На листе пергаменты разместите курицу и половину овощей. Заверните, плотно закройте края. Повторите с оставшимися ингредиентами.
4. Положите пакеты на решетку аэрогриля так, чтобы они не касались тэна. Готовьте 20-25 минут.
5. Для соуса смешайте кукурузный крахмал с соевым соусом. В кастрюле доведите оставшийся соевый соус и сахар до кипения, добавьте крахмальную смесь и варите до загустения (около 1 минуты). Остудите и полейте готовую курицу с овощами.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



 **ЧИПСЫ ИЗ ТАРО**

С ЧИЛИ И ЛАЙМОМ

ЧИПСЫ ИЗ ТАРО С ЧИЛИ И ЛАЙМОМ

Ингредиенты:

- 6-7 дюймов корня таро, очищенного (замените сладким картофелем, если не можете найти таро)
- 2-3 столовые ложки оливкового масла
- Сок $\frac{1}{2}$ лайма
- 2 чайные ложки порошка чили
- Соль

ЧИПСЫ ИЗ ТАРО С ЧИЛИ И ЛАЙМОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 150°C.
2. Тонко нарежьте корень таро или картофель с помощью мандолины.
3. В средней миске взбейте оливковое масло, сок лайма, порошок чили и большую щепотку соли. Добавьте ломтики таро и тщательно обмакните их в смеси.
4. Переложите чипсы на решетку аэрогриля. Готовьте по 5 минут, встряхивая их между интервалами, пока чипсы не станут такими хрустящими, как вам нравится. Добавьте щепотку соли и сок лайма по вкусу.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**17 октября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru