

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

24 октября
четверг

выпуск #19

6 вкусных и простых
рецептов

Фаршированные
яйца с тунцом

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы стр 3-4
2. Фаршированные яйца с тунцом стр 5-7
3. Хумус из жареной свеклы стр 8-10
4. Чимичанги с ежевичным чизкейком стр 11-13
5. Картофельные дольки по-каджунски стр 14-16
6. Запеченные фаршированные помидоры стр 17-19
7. Крокеты из брокколи 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
25
мин.

4

Порций

DEMIAND



ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

С ТУНЦОМ

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С ТУНЦОМ

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 банка консервированного тунца
- 1–2 столовые ложки майонеза
- 4 помидора черри, разрезанных пополам (по желанию)
- Нарезанная кинза (по желанию)
- Соль
- Свежемолотый черный перец

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С ТУНЦОМ

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 яйца и разрежьте их вдоль пополам. Выньте желтки в миску и разомните вилкой. Добавьте тунец, майонез и щепотку соли и перца. Хорошо перемешайте до однородной массы.
4. Наполните яичные белки полученной смесью и украсьте помидорами черри или кинзой, если хотите.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
120
мин.

6-8

Порций

DEMIAND



ХУМУС

ИЗ ЖАРЕНОЙ СВЕКЛЫ



ХУМУС ИЗ ЖАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Ингредиенты:

- 2 маленькие свеклы, разрезанные пополам, без листьев и стеблей
- 1 банка нута, промытого и высушенного
- 2 столовые ложки тахини
- 2 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки свежего лимонного сока
- Оливковое масло

ХУМУС ИЗ ЖАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В небольшой чашке обмакните свеклу в оливковом масле. Переложите свеклу на решетку аэрогриля и готовьте до мягкости, 20 минут.
3. Выньте свеклу и верните в чашку. Накройте чашку пищевой пленкой и дайте свекле остыть. Когда она остынет, удалите с нее кожуру.
4. Положите свеклу в блендер вместе с нутом, тахи́ни, чесноком, лимонным соком и 6 столовыми ложками оливкового масла. Взбивайте до получения однородной массы, при необходимости добавляя еще 2 столовые ложки оливкового масла для более гладкой консистенции. Охладите в холодильнике, накрыв крышкой, минимум на 1 час перед подачей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

4

Порций

DEMIAND



ЧИМИЧАНГИ

С ЕЖЕВИЧНЫМ ЧИЗКЕЙКОМ

ЧИМИЧАНГИ С ЕЖЕВИЧНЫМ ЧИЗКЕЙКОМ

Ингредиенты:

- 1 упаковка (226 гр) сливочного сыра комнатной температуры
- 3 столовые ложки сахара, разделенные
- 1 чашка ежевики, разрезанной пополам
- 4 цельнозерновые тортильи (20 см)
- 1 столовая ложка растопленного масла (по желанию)

ЧИМИЧАНГИ С ЕЖЕВИЧНЫМ ЧИЗКЕЙКОМ

Приготовление:

1. В средней миске с помощью миксера взбейте сливочный сыр и 2 столовые ложки сахара до легкой и воздушной консистенции, около 2 минут. Аккуратно вмешайте ежевику.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Возьмите тортилью и нанесите 1/4 сырной смеси на нижнюю треть (на сторону ближе к вам). Заверните в рулет, уложив его швом вниз. Смажьте их сверху растопленным маслом и посыпьте оставшейся 1 столовой ложкой сахара.
4. Положите их на решетку аэрогриля и готовьте, пока тортильи не станут золотисто-коричневыми и хрустящими, 8-10 минут.
5. Дайте остыть в течение нескольких минут перед подачей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2
Порций

DEMIAND



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ

ПО-КАДЖУНСКИ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ ПО-КАДЖУНСКИ

Ингредиенты:

- 1 маленькая или средняя вареная картофелина (примерно 230 г), очищенная или нет, разрезанная вдоль на 8 долек
- 1/4 чашки панировочных сухарей
- 1 чайная ложка креольской приправы
- Растительное масло

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ ПО-КАДЖУНСКИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. На тарелке смешайте панировочные сухари и креольскую приправу. Смажьте дольку сладкого картофеля растительным маслом, затем обваляйте ее в смеси приправы, покрывая все стороны, и положите на решетку аэрогриля. Повторите с оставшимися дольками.
3. Готовьте 12-15 минут. Переверните дольки и готовьте, пока они не станут слегка золотистыми и хрустящими, еще 5-7 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

4
Порций

DEMIAND



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

ЗАПЕЧЕННЫЕ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Ингредиенты:

- 4 средних спелых помидора
- 1 чашка тертого цукини, отжатого от лишней влаги
- 1 столовая ложка тертого красного лука
- 1/4 чашки приправленных панировочных сухарей
- 2 столовые ложки натертого пармезана
- Оливковое масло
- Соль
- Свежемолотый черный перец
- Растительное масло
- Рубленая петрушка для украшения (по желанию)

ЗАПЕЧЕННЫЕ ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Срежьте верхнюю 1/4 часть помидора. Удалите желе и семена, но не вычерпывайте до самого дна.
3. Смешайте цукини, лук, сухари и сыр. Добавьте немного оливкового масла, щепотку соли и перца. Ингредиенты должны остаться рыхлыми.
4. Наполните помидоры смесью, выкладывая горкой сверху. Поставьте помидоры на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом.
5. Готовьте, пока верхушки не станут золотистыми и/или помидоры не станут мягкими, около 10 минут. Для хрустящей корочки можно смешать немного сыра и сухарей и посыпать сверху на 8-й минуте и готовить еще 2 минуты.
6. Переложите на тарелку и подавайте сразу.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-4

Порций

DEMIAND



КРОКЕТЫ

ИЗ БРОККОЛИ

КРОКЕТЫ ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 2 чашки рубленого брокколи (свежего, замороженного или домашнего)
- 1,5 чайные ложки чесночного или лукового порошка
- $\frac{1}{3}$ чашки тертого мягкого чеддера
- 1 большое яйцо
- $\frac{2}{3}$ чашки простых панировочных сухарей
- Оливковое масло
- Соль

КРОКЕТЫ ИЗ БРОККОЛИ

Приготовление:

1. Если у вас нет готового рубленого брокколи, положите соцветие брокколи в блендер и измельчите до размеров зерна риса. Отварите в кипящей воде до мягкости, разомните в пюре. Посыпьте чесночным или луковым порошком и щепоткой соли, затем дайте немного остыть.
2. Добавьте сыр и яйцо, хорошо перемешайте. Постепенно добавьте панировочные сухари до однородной смеси.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Сформируйте из смеси крокеты (примерно 1,5 столовые ложки на крокет), несильно смочив в оливковом масле. Затем выложите их на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте до золотисто-коричневого цвета, 12-16 минут.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

24 октября
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru