

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

31 октября
четверг

выпуск #20

6 вкусных и простых
рецептов

Травяные
свиные отбивные

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Жареные бананы с авокадо-манговым соусом	стр 5-7
3. Бургеры с котлетами из картофеля, риса и бобов	стр 8-10
4. Оладьи из карри и сладкого картофеля	стр 11-13
5. Клубничный кранбл	стр 14-16
6. Травяные свиные отбивные	стр 17-19
7. Овощи в бальзамическом соусе	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
20
мин.

2

Порций

DEMIAND



ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ

С АВОКАДО-МАНГОВЫМ СОУСОМ

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С АВОКАДО-МАНГОВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

- 1 спелый крупный банан, очищенный и нарезанный на ломтики толщиной 0,5 см
- 1/4–1/2 чайной ложки молотого душистого перца
- 1 спелый авокадо, нарезанный кубиками
- 1 спелый манго, нарезанный кубиками
- 1/4 стакана мелко нарезанного красного болгарского перца
- Оливковое масло
- Сок лимона или лайма (по желанию)

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С АВОКАДО-МАНГОВЫМ СОУСОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В средней миске слегка смажьте ломтики банана оливковым маслом. Перемешайте, чтобы покрыть с обеих сторон, и посыпьте душистым перцем.
3. Переложите ломтики на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 10 минут. Переверните и готовьте до хрустящей корочки и легкого подрумянивания еще 3–5 минут. Если предпочитаете более карамелизированные бананы, увеличьте время готовки на несколько минут.
4. В небольшой миске аккуратно смешайте авокадо, манго и болгарский перец. При желании добавьте немного сока лайма или лимона. Выложите соус поверх жареных бананов и подавайте при комнатной температуре.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порций

DEMIAND



БУРГЕРЫ

С КОТЛЕТАМИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, РИСА И БОБОВ

БУРГЕРЫ С КОТЛЕТАМИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, РИСА И БОБОВ

Ингредиенты:

- 1 чашка пюре из варёного сладкого картофеля
- 1 чашка варёного коричневого риса
- 3/4 чашки промытых и осушенных консервированных бобов (примерно полбанки)
- 2 столовые ложки приправы для тако
- Растительное масло

БУРГЕРЫ С КОТЛЕТАМИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, РИСА И БОБОВ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В средней миске смешайте сладкий картофель, рис, бобы и приправу для тако до однородности. Разделите смесь на 4 равные части и сформируйте котлеты, примерно 10 см в диаметре.
3. Смажьте котлеты растительным маслом и положите 2 котлеты на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте 7 минут. Переверните и готовьте до твёрдости и подрумянивания, ещё 5–7 минут. Повторите с оставшимися 2 котлетами.
4. Подавайте на булочках с салатом, сыром, овощами и соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
10
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ОЛАДЬИ

ИЗ КАРРИ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

ОЛАДЫ ИЗ КАРРИ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

- 2 больших яйца
- 2 столовые ложки карри пасты
- 1 средний сладкий картофель, очищенный и натёртый (около 2 чашек, неплотно уложенных)
- 1/2 чашки пшеничной муки
- 1/2 чашки замороженного горошка, размороженного и обсушенного
- Соль
- Кайенский перец
- Растительное масло

ОЛАДЫ ИЗ КАРРИ И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. В средней миске смешайте яйца и карри пасту. Добавьте сладкий картофель и перемешайте руками. Медленно добавьте муку, щепотку соли с кайенским перцем и горошек.
3. Осторожно разместите небольшие оладьи из смеси (примерно 1/4 чашки) на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Смажьте их с верхней стороны растительным маслом.
4. Готовьте 4 минуты. Переверните оладьи, снова смажьте растительным маслом и готовьте, пока они не начнут подрумяниваться по краям, ещё 4 минуты.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

3-4

Порций

DEMIAND



КРАМБЛ

КЛУБНИЧНЫЙ

КЛУБНИЧНЫЙ КРАМБЛ

Ингредиенты:

- 450 г клубники, очищенной и нарезанной (около 3 чашек)
- 3 столовые ложки сахара, разделенные
- 1/2 чашки овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 2 столовые ложки пшеничной муки
- 5 столовых ложек сливочного масла
- Растительное масло

КЛУБНИЧНЫЙ КРАМБЛ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Смажьте форму для выпечки растительным маслом.
2. Положите клубнику в форму и добавьте 1 столовую ложку сахара и 1–2 чайные ложки воды.
3. В средней миске смешайте овсянку, муку и оставшиеся 2 столовые ложки сахара. Вмешайте сливочное масло с помощью вилки, пока не образуются крупные крошки. Посыпьте клубнику крошкой.
4. Накройте форму фольгой, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 30 минут. Осторожно снимите фольгу и готовьте, пока верх не станет золотисто-коричневым, ещё 5–8 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2

Порций

DEMIAND



СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

ТРАВЯНЫЕ

ТРАВЯНЫЕ СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

Ингредиенты:

- ¼ чашки хлопьев из отрубей, измельченных
- ½ чайной ложки сушеного тимьяна
- 2 свиные отбивные на кости
- 1–2 столовые ложки дижонской горчицы
- Соль
- Свежемолотый черный перец
- Растительное масло

ТРАВЯНЫЕ СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте хлопья, тимьян и щепотку соли и перца на тарелке. Смажьте обе стороны каждой отбивной горчицей, затем обмакните в смесь из хлопьев, аккуратно стряхивая излишки.
3. Смажьте отбивные растительным маслом и поместите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте 15 минут. Переверните отбивные, смажьте маслом и готовьте еще 7–10 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-4

Порций

DEMIAND



ОВОЩИ

В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ СОУСЕ

ОВОЩИ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка бальзамической глазури
- ½ баклажана, нарезанного кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кусочками
- ½ луковицы, нарезанной кусочками
- Другие овощи по желанию
- 1–2 столовые ложки тертого пармезана
- Оливковое масло
- Соль
- Свежемолотый черный перец

ОВОЩИ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ СОУСЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В средней миске смешайте бальзамическую глазурь и 1 столовую ложку оливкового масла. Добавьте баклажан, болгарский перец, лук и щепотку соли и черного перца. Перемешайте, чтобы все было равномерно покрыто.
3. Переложите овощи на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 7–10 минут. Хорошо перемешайте, убедившись, что овощи со дна перемещены наверх, и готовьте до желаемой мягкости еще 5–7 минут. Украсьте пармезаном.

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



@DEMIAND_GRILL

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

31 октября
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru