

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

Запекайте, выпекайте

или готовьте в аэрогриле

не только для особых случаев,

но и на каждый день

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
Сидюминой

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

14 ноября
четверг

выпуск #22

6

вкусных и простых
рецептов

Суп из мускатной
тыквы

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. **Советы** стр 3-4
2. **Сэндвич в виде салата** стр 5-7
3. **Фаршированные шампиньоны**.... стр 8-10
4. **Зимняя брускетта** стр 11-13
5. **Суп из мускатной тыквы** стр 14-16
6. **Горшочки с курицей и грибами** ... стр 17-19
7. **Рыба с фри и гуакамоле** 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.

4

Порций

DEMIAND



СЭНДВИЧ

В ВИДЕ САЛАТА

СЭНДВИЧ В ВИДЕ САЛАТА

Ингредиенты:

- 10 полосок нежирного копченого бекона
- 2 багета для запекания
- 250 г помидоров черри
- 2 кочана салата Латук
- 75 г сыра фета, тонко нарезанного
- 5 веточек зеленого лука, мелко нарезанных
- 100 г майонеза
- 1 ст. ложка кленового сиропа
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 5 сушеных томатов, измельченные, плюс масло из их банки для смазывания

СЭНДВИЧ В ВИДЕ САЛАТА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Положите полоски бекона на решетку аэрогриля и готовьте их в течение 3 минут. Переверните и готовьте еще 3 минуты до хрустящей корочки.
2. Нарезьте багеты вдоль на 4 ломтика. Выложите их вместе с помидорами черри на решетку аэрогриля. Смажьте хлеб маслом из банки с сушеными томатами и готовьте в течение 3 минут, затем переверните и готовьте еще 3 минуты, пока помидоры не начнут лопаться.
3. Смешайте майонез, кленовый сироп, уксус, чеснок. При необходимости добавьте немного воды. Приправьте по вкусу.
4. Выложите листья салата в миску и смешайте с заправкой. Выложите на блюдо и добавьте бекон, фету, томаты, тосты и нарезанный лук.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций

DEMIAND

ШАМПИНЬОНЫ

ФАРШИРОВАННЫЕ

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Ингредиенты:

- 8 средних шампиньонов кремини
- 3–4 столовые ложки панировочных сухарей
- Почти 1/2 чайной ложки сушеного шалфея
- 2–3 столовые ложки тертого кабачка (излишняя влага отжата)
- 2 столовые ложки свеженатертого пармезана
- Оливковое масло
- Морская соль
- Свежемолотый черный перец
- Растительное масло

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 170°C.
2. Промойте и обсушите грибы. Отрежьте сухие кончики ножек и выбросьте. Оставшиеся ножки удалите, нарежьте и добавьте в небольшую миску вместе с панировочными сухарями, шалфеем, кабачком и пармезаном. Перемешайте, добавив каплю оливкового масла и щепотку соли и перца.
3. С помощью ложки заполните смесью шляпки грибов, немного насытив сверху.
4. С помощью щипцов аккуратно поместите грибы на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Слегка смажьте их растительным маслом. Готовьте до тех пор, пока грибы не станут мягкими, 9–10 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

2

Порций

DEMIANO

БРУСКЕТТА

ЗИМНЯЯ

ЗИМНЯЯ БРУСКЕТТА

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка хлопьев чили
- 2 маленькие сырые свеклы (примерно по 100 г каждая), очищенные, нарезанные ломтиками толщиной 1 см
- $\frac{1}{4}$ мускатной тыквы, нарезанной полукольцами толщиной 2 см
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого кориандра
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ст. ложка тыквенных семечек, обжаренных
- 3 ломтика чиабатты толщиной 2 см, поджаренные
- 1 зубчик чеснока, разрезанный пополам
- 75 г сливочного сыра
- Небольшая горсть листьев кресс-салата

ЗИМНЯЯ БРУСКЕТТА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Смешайте мед и хлопья чили, оставьте для настаивания.
2. В форме перемешайте свеклу и тыкву с молотым кориандром, маслом и приправами. Поставьте на решетку аэрогриля и запекайте 20 минут, пока овощи не станут мягкими, встряхивая их на полпути.
3. Натрите поджаренные ломтики чиабатты разрезанной стороной чеснока.
4. Смешайте половину медовой смеси с чили со сливочным сыром и взбейте до густоты. Намажьте смесь на чиабатту и выложите сверху запеченные овощи и тыквенные семечки. Полейте оставшейся медово-чили смесью и посыпьте листьями кресс-салата

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND

СУП

ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

СУП ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

Ингредиенты:

- 1 луковица, нарезанная
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 ст. ложка пряной смеси рас-эль-ханут, бахарат или гарам масала
- 500 г мускатной тыквы, очищенной и нарезанной кусочками
- 2,5 см корня имбиря, мелко натертого
- 1 л овощного бульона
- 400 г консервированного нута, промытого и высушенного
- 1 ст. ложка пасты хариссы
- Листья кинзы, поджаренные семена кунжута и тахини для подачи (по желанию)

СУП ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ

Приготовление:

1. Обжарьте лук в 2 ст. ложках масла несколько минут до мягкости. Добавьте чеснок и пряную смесь, затем добавьте тыкву и имбирь, готовьте 1 минуту. Влейте бульон, приправьте и доведите до кипения. Накройте и варите на медленном огне 20 минут, пока овощи не станут мягкими.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Смешайте в форме нут с пастой хариссы и оставшейся ложкой масла. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 8-10 минут, периодически перемешивая.
3. Взбейте суп блендером до однородности. Подавайте в тарелках, сверху выложите пряный нут, листья кинзы, посыпьте семенами кунжута и при желании полейте тахини.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND



ГОРШОЧКИ

С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

ГОРШОЧКИ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- 4 куриных бедра без кожи и костей
- 2 ст. ложки масла
- 1 лук-порей, нарезанный
- 200 г шампиньонов
- 1 лавровый лист
- 1 веточка розмарина, плюс дополнительная для подачи
- 2 ст. ложки муки
- 200 мл молока
- 200 мл куриного бульона
- 2 ст. ложки зернистой горчицы
- 100 г консервированной кукурузы
- 2 листа теста фило
- Растительное масло

ГОРШОЧКИ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Приготовление:

1. Отварите курицу в кастрюле с водой на медленном огне в течение 6-8 минут до готовности. Разделите на кусочки.
2. Разогрейте масло на сковороде, добавьте лук-порей, грибы, лавровый лист и веточку розмарина, тушите на медленном огне 5 минут.
3. Добавьте муку и приправы, затем постепенно влейте молоко и бульон. Тушите 5 минут, пока смесь не загустеет и не станет однородной. Добавьте горчицу, кукурузу и измельченную курицу.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Разделите начинку по четырем керамическим формочкам. Разомните $\frac{1}{2}$ листа теста фило над каждой формочкой, смажьте маслом и готовьте 10 минут в аэрогриле, пока корочка не станет золотистой и пузырящейся.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND



РЫБА

С ФРИ И ГУАКАМОЛЕ

РЫБА С ФРИ И ГУАКАМОЛЕ

Ингредиенты:

- 100 г панировочных сухарей панко
- 30 г растопленного сливочного масла
- 4 филе белой рыбы
- 1 яйцо, взбитое
- 500 г замороженного картофеля фри
- 200 г замороженного зеленого горошка, размороженного
- 50 г корнишонов, плюс 3 ст. ложки рассола
- 2 авокадо
- Сок ½ лайма
- Соль
- Небольшой пучок кинзы
- Сок лимона, для подачи

РЫБА С ФРИ И ГУАКАМОЛЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте панировочные сухари с растопленным маслом и приправьте. Обмакните каждый кусочек рыбы в яйцо, затем обваляйте в панировке. Положите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 5 минут. После обжарьте на решетке аэрогриля картофель фри, 10–12 минут, периодически перемешивая.
3. Для гуакамоле смешайте зеленый горошек, корнишоны, рассол, авокадо, сок лайма и взбейте блендером до получения грубой пасты. Приправьте по вкусу.
4. Подавайте рыбу с картофелем, ложкой гуакамоле, кинзой и долькой лимона, если хотите.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**14 ноября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru