

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

21 ноября
четверг

выпуск #23

6 вкусных и простых
рецептов

Свинина с медом
и соевым соусом

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Французские тосты с корицей	стр 5-7
3. Свинина с медом и соевым соусом	стр 8-10
4. Рыба-меч на шпажках	стр 11-13
5. Медовые куриные ножки	стр 14-16
6. Шоколадное суфле	стр 17-19
7. Запеченные овощи с фетой и орехами	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



ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

С КОРИЦЕЙ

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С КОРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 2 крупных яйца
- 350 мл молока
- 8 ломтиков хлеба (молочный или любой мягкий)
- 1 ч. л. молотой корицы
- 15 г сливочного масла
- 75 г сахара
- 60 г орехов пекан, крупно нарезанных (или другие орехи)
- Маскарпоне, сливки или сметана

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С КОРИЦЕЙ

Приготовление:

1. Смешайте 15 гр сахара и корицу в небольшой миске.
2. В сковороде растопите сливочное масло. Добавьте 60 гр сахара и мешайте до образования карамели. Добавьте орехи пекан, перемешайте и переложите смесь на лист пергамент. Дайте остыть и нарежьте крупными кусочками.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Взбейте яйца с молоком, обмакните каждый ломтик хлеба. Выложите хлеб на решетку аэрогриля в один слой и готовьте 5 минут. Переверните и готовьте еще 3 минуты до золотистого цвета.
5. Сложите тосты стопкой, посыпьте сахаром с корицей и прялини с пеканом. Подавайте с маскарпоне, сливками или сметаной.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



СВИНИНА С МЕДОМ
И СОЕВЫМ СОУСОМ

СВИНИНА С МЕДОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Ингредиенты:

- 500 г свинины (шея или карбонат)
- 60 мл соевого соуса (4 ст. ложки)
- 30 мл меда (2 ст. ложки)
- 3 зубчика чеснока (измельченных)
- 5 г имбиря (свежего, 1 ч. ложка, по желанию)
- Черный перец
- Соль
- Укроп или петрушка

СВИНИНА С МЕДОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Приготовление:

1. В миске смешайте соевый соус, мед, чеснок, имбирь, черный перец и соль.
2. Свинину нарежьте на куски толщиной около 2-3 см. Добавьте в маринад и оставьте мариноваться на 30-60 минут.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Выложите замаринованные куски свинины на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте в течение 20-25 минут, переворачивая мясо на полпути, до готовности.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

6
Порций

DEMIAND

РЫБА-МЕЧ

НА ШПАЖКАХ

РЫБА-МЕЧ НА ШПАЖКАХ

Ингредиенты:

- 500 г стейка из рыбы-меч
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. смеси специй рас-эль-ханут
- 18 свежих лавровых листьев (или сушеных)
- 1 лимон, нарезанный на 18 кусочков
- 100 г майонеза
- 1 ч. л. пасты хариссы
- Оливковое масло
- Лимонный сок

РЫБА-МЕЧ НА ШПАЖКАХ

Приготовление:

1. Нарезьте рыбу-меч на 30 кубиков и положите их в неглубокую стеклянную посуду. Добавьте оливковое масло и специи рас-эль-ханут, перемешайте, чтобы равномерно покрыть рыбу. Оставьте мариноваться на 1 час.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Насадите рыбу, лавровые листья и кусочки лимона на шпажки. Положите их на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 5 минут, перевернув на середине приготовления, пока рыба не будет готова.
3. Смешайте майонез с пастой хариссы. Полейте шампурсы соусом и добавьте немного лимонного сока перед подачей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMAND

КУРИНЫЕ НОЖКИ

МЕДОВЫЕ

МЕДОВЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Ингредиенты:

- 4 ст. л. меда
- 7 ст. л. соевого соуса
- 4 ст. л. томатного кетчупа
- 8 куриных ножек или бедер
- 2 ч. л. черного кунжута
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. сахара
- 4 моркови, нарезанные тонкой соломкой
- 2 огурца, нарезанные тонкой соломкой
- 6 зеленых луковиц, тонко нарезанных
- 1 перчик чили, тонко нарезанный

МЕДОВЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C. В большой миске смешайте мед, соевый соус и кетчуп.
2. Сделайте небольшие надрезы на коже куриных ножек, добавьте их в миску и обваляйте в соусе. Выложите ножки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте 6 минут, затем переверните и готовьте еще 6 минут, пока мясо полностью не приготовится.
3. Для салата смешайте в миске кунжутные семена, уксус, соевый соус, кунжутное масло и сахар. Добавьте нарезанные овощи и перемешайте.
4. Подавайте куриные ножки с салатом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

5

Порций

DEMIAND



СУФЛЕ

ШОКОЛАДНОЕ

ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ

Ингредиенты:

- 100 мл обезжиренного молока
- 2 ст. л. пшеничной муки
- 2 ст. л. темного какао-порошка + 1 ч. л. для посыпки
- 15 г кукурузного крахмала, смешанного с 2 ст. л. воды до состояния пасты
- 4 средних яичных белка
- 60 г сахарной пудры
- 25 мл шоколадного соуса

ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ

Приготовление:

1. Смешайте молоко, муку, какао и кукурузный крахмал. Варите на среднем огне, постоянно помешивая, до загустения и однородной консистенции.
2. С помощью электрического миксера взбейте яичные белки до состояния пены. Постепенно добавляйте сахар (по 1 ст. л.), взбивая до образования густой массы. Вмешайте треть белков в шоколадную смесь. Аккуратно добавьте оставшиеся белки.
3. Разогрейте аэрогриль до 170°C.
4. Разделите смесь между формочками, смазанными растительным маслом. Поставьте формы на решетку аэрогриля и выпекайте 10–12 минут, пока суфле не поднимется. Полейте шоколадным соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
МИН.

2-3

Порций

DEMIAND



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

С ФЕТОЙ И ОРЕХАМИ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ФЕТОЙ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- 2 шт болгарский перец (разных цветов)
- 1 шт цукини
- 1 баклажан
- 200 г помидоров черри
- 150 г феты
- 45 г оливкового масла (3 ст. ложки)
- 3 зубчика чеснока (измельченных)
- 1 ч. ложка орегано
- Соль
- Черный перец
- 50 г грецких орехов или миндаля
- 15 мл бальзамического уксуса (1 ст. ложка, для подачи)

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ФЕТОЙ И ОРЕХАМИ

Приготовление:

1. В глубокой миске смешайте оливковое масло, чеснок, орегано, соль и перец.
2. Овощи нарежьте кубиками или дольками и поместите в форму. Добавьте смесь и хорошо перемешайте.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте около 15-20 минут, периодически перемешивая, пока овощи не станут мягкими и слегка подрумяненными. За 5 минут до готовности добавьте к овощам раскрошенную фету и орехи.
4. Подавайте горячими, полив бальзамическим уксусом.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**21 ноября
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru