

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Запекайте, выпекайте
или готовьте в аэрогриле
не только для особых случаев,
но и на каждый день

Для аэрогриля

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
с изюминкой

28 ноября
четверг

выпуск #24

6 вкусных и простых
рецептов

Торт из пахты
и маракуйи

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Морковь с кленовым сиропом и фундуком	стр 5-7
3. Котлеты из баранины	стр 8-10
4. Аранчини	стр 11-13
5. Рататуй	стр 14-16
6. Авокадо фри с соусом из лайма	стр 17-19
7. Торт из пахты и маракуйи	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
15
мин.

2

Порций

DEMIANO

МОРКОВЬ

С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ФУНДУКОМ

МОРКОВЬ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ФУНДУКОМ

Ингредиенты:

- 2 пучка молодой разноцветной моркови (500 г), очищенной
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- ¼ стакана (35 г) нежареного фундука

МОРКОВЬ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ И ФУНДУКОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Крупную морковь разрежьте пополам вдоль. Положите ее в форму, добавьте масло, кленовый сироп и измельченный чеснок, затем приправьте по вкусу и тщательно перемешайте.
3. Поставьте форму на решетку аэрогриля. Готовьте при температуре 200 °C в течение 10 минут, перевернув морковь в середине приготовления.
4. Посыпьте морковь измельченным фундуком и готовьте еще 5 минут или до тех пор, пока морковь не станет золотистой и мягкой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

3

Порций

DEMIAND

КОТЛЕТЫ

ИЗ БАРАНИНЫ

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Ингредиенты:

- 1/3 стакана (80 г) пасты тикка
- 1 ст.л. лимонного сока
- ½ стакана (140 г) греческого йогурта
- 12 бараньих котлет, нарезанных (600 г)
- Оливковое масло
- 2 средние моркови (240 г), натертые на крупной терке
- 1/3 стакана (25 г) кокосовой стружки
- 1/4 стакана плотно утрамбованных листьев кориандра (кинзы)
- 1 длинный зеленый перец чили, тонко нарезанный
- 2 ст.л. лимонного сока
- Для подачи: приготовленный на пару рис басмати и теплый хлеб наан

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ

Приготовление:

1. Смешайте пасту тикка, лимонный сок и половину йогурта, добавьте баранину и охладите 1 час.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Приготовьте морковный кошимбир: смешайте натертую морковь, кокос, кориандр, чили и лимонный сок, приправьте.
4. Выложите баранину на решетку аэрогриля, смажьте маслом и готовьте 8 минут, перевернув в середине.
5. Смешайте оставшийся кориандр с оставшимся йогуртом.
6. Подавайте с рисом, хлебом наан и морковным кошимбиром

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4

Порций

DEMIANO

АРАНЧИНИ

АРАНЧИНИ

Ингредиенты:

- 40 г сливочного масла
- 1 средняя луковица (150 г), мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 2 чашки (400 г) риса арборио
- ½ стакана (125 мл) сухого белого вина
- 1 литр (4 чашки) овощного жидкого бульона Массель
- ½ стакана (125 мл) сливок
- 1 чашка (80 г) тертого пармезана
- ½ стакана (50 г) тертой моцареллы
- 2 яичных желтка
- 1½ стакана (110 г) панировочных сухарей панко
- Растительное масло
- ½ стакана (150 г) айоли
- Лимон

АРАНЧИНИ

Приготовление:

1. Растопите в сковороде сливочное масло, обжарьте лук и чеснок 2 минуты. Добавьте рис, вино и готовьте 2 минуты.
2. Постепенно добавляйте кипящий бульон, помешивая, до готовности риса (около 25 минут).
3. Добавьте сливки, пармезан и моцареллу. Охладите 20 минут, добавьте яичные желтки и приправьте. Выложите на противень и охладите 15 минут.
4. Скатайте столовые ложки рисовой смеси в шарики, обваляйте в панировочных сухарях и заморозьте 15 минут.
5. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Сбрызните шарики маслом и готовьте 20 минут, перевернув в середине.
6. Подавайте с айоли и лимоном.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



РАТАТУЙ

ПАТАТУЙ

Ингредиенты:

- 2 цуккини (300 г), нарезанных толстыми ломтиками
- 1 большой красный перец (350 г), тонко нарезанный
- 1 большой желтый перец (350 г), тонко нарезанный
- 1 средняя красная луковица (170 г), нарезанная тонкими дольками
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 чайная ложка копченой паприки
- 250 г молодых помидоров
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
- 2 столовые ложки кедровых орешков
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- ½ стакана листьев базилика

РАТАТУЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В форме смешайте цуккини, перец, лук, масло и паприку, приправьте и перемешайте.
3. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте при 180°C в течение 10 минут, перемешав в середине приготовления.
4. Добавьте помидоры, чеснок и кедровые орехи. Аккуратно перемешайте и готовьте еще 5 минут до легкого подрумянивания и мягкости овощей.
5. Подавайте рататуй, сбрызнув уксусом и посыпав базиликом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций

DEMIAND



АВОКАДО ФРИ

С СОУСОМ ИЗ ЛАЙМА

АВОКАДО ФРИ С СОУСОМ ИЗ ЛАЙМА

Ингредиенты:

- 2 средних, слегка недозрелых авокадо (300 г), разрезанных пополам, без косточек, очищенных
- 2 яйца
- 1/2 стакана (35 г) панировочных сухарей панко
- 1/2 стакана (40 г) мелко натертого пармезана
- Оливковое масло
- 3/4 стакана (200 г) греческого йогурта
- 2 чайные ложки мелко натертой цедры лайма
- 1 столовая ложка сока лайма
- Соль

АВОКАДО ФРИ С СОУСОМ ИЗ ЛАЙМА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Нарежьте каждую половинку авокадо на пять долек.
3. В одной миске взбейте яйца. В другой смешайте сухари и пармезан. Обваляйте дольки авокадо в яйцах, затем обваляйте в смеси сухарей. Сбрызните все маслом.
4. Осторожно разместите дольки авокадо на решетке аэрогриля, застеленную пергаментом, в один слой. Готовьте в течение 10-12 минут, перевернув их на половине времени.
5. В небольшой миске смешайте йогурт, цедру и сок лайма. Приправьте по вкусу.
6. Посыпьте готовые дольки авокадо щепоткой соли и подавайте с лаймовым соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

3

Порций

DEMIAND



ТОРТ

ИЗ ПАХТЫ И МАРАКУЙИ

ТОРТ ИЗ ПАХТЫ И МАРАКУЙИ

Ингредиенты:

- 125 грамм сливочного масла
- 1 стакан (220 г) сахарной пудры
- 2 чайные ложки ванильного экстракта
- 2 яйца
- 2 стакана (300 г) муки
- 2/3 стакана (160 мл) пахты
- 3/4 стакана (180 мл) мякоти маракуйи
- Растительное масло

ТОРТ ИЗ ПАХТЫ И МАРАКУЙИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
2. Взбейте масло с сахарной пудрой и ванилью, добавьте яйца по одному. Затем вмешайте муку, пахту и мякоть маракуйи.
3. Выложите тесто в смазанную растительным маслом форму и накройте фольгой. Поставьте на решетку аэрогриля и выпекайте 30 минут, затем снимите фольгу и готовьте еще 20-30 минут.
4. Охладите пирог, затем украсьте глазурью из мякоти маракуйи.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

28 ноября
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru