

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

5 декабря
четверг

выпуск #25

6

вкусных и простых
рецептов

Картофельный
гратен

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Завитушки из слоенного теста	стр 5-7
3. Свиные стейки в соусе хойсин	стр 8-10
4. Картофельный гратен	стр 11-13
5. Хрустящий тофу	стр 14-16
6. Фриттата карбонара	стр 17-19
7. Ягодная галета	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!

ДЕМИКНО

ВРЕМЯ
15
МИН.

2

Порций

ЗАВИТУШКИ

ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА

ЗАВИТУШКИ ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА

Ингредиенты:

- 250 г замороженного шпината, размороженного
- 2 листа замороженного слоёного теста, только что размороженного
- 100 г феты, раскрошенной
- ½ стакана (40 г) мелко натертого пармезана
- Растительное масло

ЗАВИТУШКИ ИЗ СЛОЕННОГО ТЕСТА

Приготовление:

1. Крупно нарежьте шпинат, затем промокните его бумажным полотенцем.
2. Поместите тесто на противень, застеленный бумагой. Выложите половину шпината и сыра, накройте оставшимся тестом, распределите сверху шпинат и сыр. Разрежьте тесто пополам, положите одну половину на другую и прижмите. Заморозьте на 5 минут, затем нарежьте на 24 полоски. Скрутите в спирали.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Поместите завитки на решетку аэрогриля. Готовьте 5 минут до золотистой корочки.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

3

Порций

DEMAND

СВИНЫЕ СТЕЙКИ

В СОУСЕ ХОЙСИН

СВИНЫЕ СТЕЙКИ В СОУСЕ ХОЙСИН

Ингредиенты:

- 1/3 стакана (190 г) соуса хойсин
- 1/3 стакана (80 мл) соевого соуса
- 2 столовые ложки китайского кулинарного вина (шао син)
- 2 столовые ложки меда
- 1/4 стакана (55 г) плотно утрамбованного коричневого сахара
- 4 зубчика чеснока, раздавленных
- 1/2 чайной ложки порошка пяти специй
- 4 стейка из свиной вырезки весом 150 г
- 450 г пакет риса жасмин для приготовления в микроволновке
- 1/2 стакана (70 г) несоленого жареного арахиса, крупно нарезанного
- 2 зеленых лука, тонко нарезанных
- 4 маленьких огурца (240 г), тонко нарезанных вдоль
- Дополнительный соус хойсин для подачи

СВИНЫЕ СТЕЙКИ В СОУСЕ ХОЙСИН

Приготовление:

1. Смешайте соусы, вино, мед, сахар, чеснок и специи в большой миске. Добавьте свинину, переверните и накройте. Поставьте в холодильник минимум на 2 часа или на ночь.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Застелите решетку пергаментом. Поместите свинину на пергамент и готовьте 15 минут, переверните и полейте маринадом. Увеличьте температуру до 200°C и готовьте еще 5 минут до подрумянивания. Переложите на блюдо, накройте фольгой и дайте постоять 5 минут.
4. Отварите рис по инструкции, добавьте арахис и половину зеленого лука.
5. Нарежьте свинину и подавайте с рисом и огурцом, посыпав оставшимся луком и полив соусом хойсин.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

4

Порций

DEMIAND



**КАРТОФЕЛЬНЫЙ
ГРАТЕН**

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН

Ингредиенты:

- 750 г картофеля, очищенного
- 2/3 стакана (160 мл) сливок, подогретых
- 1/3 стакана (80 мл) подогретого молока
- 1 столовая ложка листьев розмарина
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- 1 маленькая луковица (80 г), тонко нарезанная
- 1 стакан (120 г) тертого сыра грюйер
- Для подачи: хлопья морской соли

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРАТЕН

Приготовление:

1. Нарезьте картофель тонкими ломтиками с помощью мандолины или ножа.
2. Взбейте сливки, молоко, розмарин и чеснок до однородности, приправьте.
3. В жаропрочную форму (20 см) выложите слоями картофель, лук и сливочную смесь, прижимая.
4. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
5. Поместите блюдо на решетку аэрогриля и готовьте 25 минут до мягкости картофеля.
6. Посыпьте сыром грюйер и готовьте еще 5 минут до золотистой корочки.
7. Перед подачей посыпьте гратен солью.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
45
мин.

2-3

Порций

DEMIAND

ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ

ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ

Ингредиенты:

- 600 г тофу средней твердости
- 700 гр брокколи, разрезанные вдоль
- 170 г гайлана (китайская капуста), нарезанного на кусочки
- 3 яичных белка
- 1 стакан (180 г) рисовой муки
- 2 столовые ложки кунжута
- 1 столовая ложка молотого белого перца
- 2 чайные ложки свежемолотого черного перца
- 2 чайные ложки соли
- Оливковое масло

Для заправки:

- 1 столовая ложка мелко натертого имбиря
- 2 столовые ложки свежего сока лайма
- ¼ ст (60 мл) мирина
- ¼ ст (60 мл) соевого соуса
- 1 ст. ложка натертого пальмового сахара
- 1 красный перец чили, нарезанный

ХРУСТЯЩИЙ ТОФУ

Приготовление:

1. Разрежьте тофу на четыре горизонтальных ломтика, затем пополам. Оберните тофу бумажным полотенцем и прижмите тяжелым предметом на 10 минут, чтобы стек лишний жир.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Промойте брокколи и гайлан, поместите их на решетку аэрогриля и готовьте 5 минут до мягкости. Переложите овощи на блюдо и накройте.
4. Приготовьте заправку из пальмового сахара, смешав ингредиенты.
5. Взбейте яичные белки, отдельно смешайте рисовую муку, семена кунжута, перец и соль. Окуните тофу в белки и обваляйте в муке, сбрызните маслом.
6. Готовьте тофу на решетке аэрогриля в течение 15 минут, перевернув в середине.
7. Подавайте с овощами, зеленым луком, чили и семенами кунжута, заправкой и дольками лайма.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

3

Порций

DEMIAND



ФРИТТАТА КАРБОНАРА

ФРИТТАТА КАРБОНАРА

Ингредиенты:

- 125 грамм спагетти
- Оливковое масло первого отжима, сбрызнуть
- 100 г пармезана, плюс дополнительная стружка для подачи
- 14 ломтиков круглой панчетты (200 г)
- 40 г масла, растопленного
- 10 яиц
- Мелко нарезанный зеленый лук для подачи

ФРИТТАТА КАРБОНАРА

Приготовление:

1. В кипящей воде с солью варите макароны 4 минуты, затем охладите и сбрызните маслом.
2. Мелко натрите пармезан, оставив $\frac{1}{3}$ стакана для подачи.
3. Нарезьте панчетту: 5 ломтиков оставьте, остальные - на мелкие кусочки.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Положите панчетту в форму, поставьте на решетку и готовьте 4 минуты до хрустящей корочки.
5. Разбейте туда яйца, добавьте масло, макароны и остальные ингредиенты. Сверху положите оставшиеся ломтики панчетты и посыпьте пармезаном.
6. Готовьте 25 минут, перевернув в середине. Подавайте с зеленым луком.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
70
мин.

3

Порций

DEMIAND



ГАЛЕТА

ЯГОДНАЯ

ЯГОДНАЯ ГАЛЕТА

Ингредиенты:

- 1 стакан (150 г) обычной муки
- 2 ст. л. мелкого сахара
- 60 г охлажденного масла, нарезанного
- 1 яичный желток
- 2 ст. л. миндальной муки
- 150 г замороженной ягодной смеси
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- Для подачи: сахарная пудра (кондитерская) и мороженое

Начинка:

- 60 г масла, размягченного
- 1/4 стакана (55 г) мелкого сахара
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 1 яичный желток
- 2/3 стакана (80 г) миндальной муки
- 1,5 ст. л. муки

ЯГОДНАЯ ГАЛЕТА

Приготовление:

1. Смешайте муку, сахар и масло. Добавьте яичный желток, сформируйте диск, охладите 30 минут.
2. Для начинки взбейте масло, сахар и ваниль. Добавьте яичный желток, миндальную и обычную муку.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Раскатайте тесто, вырежьте круг, посыпьте миндальной мукой, добавьте начинку и ягоды. Загните край теста.
5. Положите галету на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 30 минут под фольгой, затем 15–18 минут без фольги.
6. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте с мороженым.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**5 декабря
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru