

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

12 декабря
четверг

выпуск #26

6

вкусных и простых
рецептов

Креветки
в соусе

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Пицца-хлеб	стр 5-7
3. Сосиски в тесте	стр 8-10
4. Шарики из цукини	стр 11-13
5. Креветки в соусе	стр 14-16
6. Спринг-роллы с яблоком	стр 17-19
7. Колбаски с овощами	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



ПИЦЦА-ХЛЕБ

ПИЦЦА-ХЛЕБ

Ингредиенты:

- 125 г масла, размягченного
- 1 столовая ложка измельченного базилика
- 1 столовая ложка измельченного зеленого лука
- $\frac{1}{4}$ стакана (15 г) мелко натертого пармезана
- 1 чашка (100 г) тертой моцареллы
- 1 деревенский багет
- $\frac{1}{2}$ стакана (140 г) соуса для пиццы

ПИЦЦА-ХЛЕБ

Приготовление:

1. Смешайте масло и травы в средней миске, приправьте. Добавьте пармезан и моцареллу и перемешайте до однородной массы.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Разрежьте багет поперек на три части и каждую часть на ломтики толщиной 3 см, не разрезая до конца. Намажьте каждую сторону 1 чайной ложкой соуса для пиццы. Положите ложки сырной смеси в каждый надрез.
4. Положите багеты на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте в течение 8 минут, или пока они не станут золотистыми, а сыр не начнет пузыриться.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

3

Порций

DEMIAND



СОСИСКИ

В ТЕСТЕ

СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Ингредиенты:

- 500 г готового теста
- 6 свиных сосисок (500 г)
- Оливковое масло
- 1 яйцо, взбитое
- 2 ч. л. мака (по желанию)
- Томатный или барбекю соус

СОСИСКИ В ТЕСТЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. На смазанной поверхности раскатайте тесто в прямоугольник 12 см х 24 см и разрежьте на шесть полосок.
3. Оберните каждую сосиску полоской теста, прижмите края, смажьте яйцом и посыпьте маком.
4. Поместите булочки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте 13 минут до золотистого цвета.
5. Подавайте теплые с томатным или барбекю-соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND



ШАРИКИ
ИЗ ЦУКИНИ

ШАРИКИ ИЗ ЦУКИНИ

Ингредиенты:

- 700 г цукини, крупно натертого
- 2 чайные ложки крупной поваренной соли
- 1 яйцо, слегка взбитое
- ½ стакана (120 г) свежей твердой рикотты, раскрошенной
- 1/3 стакана (25 г) мелко натертого пармезана
- 1 стакан (100 г) панировочных сухарей
- ½ стакана мелко нарезанной петрушки
- 3 зеленых лука, тонко нарезанных
- Оливковое масло
- ¾ стакана (200 г) греческого йогурта
- 1 небольшой зубчик чеснока, раздавленный
- 2 чайные ложки мелко натертой лимонной цедры
- 1 столовая ложка лимонного сока

ШАРИКИ ИЗ ЦУКИНИ

Приготовление:

1. Посыпьте цукини солью и оставьте на 20 минут. Сильно отожмите, переложите в миску.
2. Добавьте яйцо, рикотту, пармезан, панировочные сухари, петрушку и зеленый лук. Перемешайте и сформируйте из смеси шарики.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Поместите шарики на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 25 минут при 180°C, перевернув через 15 минут.
5. Для лимонного йогурта смешайте оставшиеся ингредиенты.
6. Посыпьте шарики солью и подавайте с йогуртом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



КРЕВЕТКИ

В СОУСЕ

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ

Ингредиенты:

- 2 яйца
- $\frac{3}{4}$ стакана (55 г) панировочных сухарей панко
- 1 ст. л. приправы каджун
- 16 сырых креветок, очищенных и без вен
- Оливковое масло
- 1 длинный багет
- $\frac{1}{3}$ стакана (100 г) майонеза
- 1 молодой кочан салата кос (180 г), листья разделены
- 2 средних помидора (300 г), нарезанных тонкими ломтиками
- 3 корнишона, нарезанных кружочками
- Дополнительный майонез для подачи
- 1 измельченный зеленый лук для подачи
- Дополнительные корнишоны для подачи

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ

Приготовление:

1. В миске взбейте яйца с 1 ст. ложкой воды, в другой смешайте панировочные сухари с приправами. Окуните креветки в яйца и обваляйте в сухарях, сбрызните оливковым маслом.
2. Разогрейте аэрогриль до 180 °С.
3. Выложите креветки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 6 минут, перевернув в середине.
4. Обрежьте концы багета, разрежьте его, намажьте майонезом и наполните салатом, помидорами, корнишонами и креветками. Подавайте с корнишонами на гарнир.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



СПРИНГ-РОЛЛЫ

С ЯБЛОКОМ

СПРИНГ-РОЛЛЫ С ЯБЛОКОМ

Ингредиенты:

- 400 грамм консервированных яблочных долек, нарезанных
- $\frac{1}{4}$ стакана (40 г) изюма
- $1\frac{1}{2}$ ст. л. сахарной пудры
- $\frac{1}{2}$ ч.л. молотой корицы
- $1\frac{1}{2}$ ст. л. миндальной муки
- 8 x 21,5 см замороженных оберток для спринг-роллов, размороженных
- Оливковое масло
- Сахарная пудра для подачи
- Ванильное мороженое для подачи

СПРИНГ-РОЛЛЫ С ЯБЛОКОМ

Приготовление:

1. Смешайте яблоки, изюм, сахар, корицу и миндальную муку.
2. Положите обертку для спринг-ролла на рабочую поверхность. Выложите 2 ст. ложки начинки на одну треть нижнего края, оставляя 4 см с каждой стороны. Заверните в рулет и промокните водой, чтобы склеить.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Сбрызните рулетики оливковым маслом, выложите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 15 минут до золотистого цвета.
5. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте с ванильным мороженым.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
45
мин.

3

Порций

DEMIAND



КОЛБАСКИ

С ОВОЩАМИ

КОЛБАСКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 красная луковица, нарезанная дольками
- 1 средний красный перец (200 г), нарезанный толстыми полосками
- 1 средний желтый перец (200 г), нарезанный толстыми полосками
- 400 г тыквы сорта «Кент», с кожурой, нарезанной на дольки толщиной 1 см
- Оливковое масло
- 8 толстых свиных колбасок с фенхелем
- 1 чашка (260 г) песто из базилика
- 1 ст. л. оливкового масла первого отжима

КОЛБАСКИ С ОВОЩАМИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Смешайте овощи, приправьте и поместите на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, сбрызните маслом и готовьте 15 минут, переворачивая в середине. Выложите овощи на тарелку.
3. Положите сосиски, на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, сбрызните маслом и готовьте 15 минут, перевернув в середине.
4. Смешайте песто и масло.
5. Выложите овощи и сосиски на блюдо, полейте заправкой песто.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

12 декабря
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru