

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
Сизюминой

19 декабря
четверг

выпуск #27

6 вкусных и простых
рецептов

Курица
с травами

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Свинина с начинкой из абрикосов, феты и фисташек	стр 5-7
3. Гратен из брокколи	стр 8-10
4. Чипсы из огурцов	стр 11-13
5. Курица с травами	стр 14-16
6. Лосось в соусе сальса верде	стр 17-19
7. Пудинг из хлеба и малины	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
90
мин.

4

Порций

DEMIAND

СВИНИНА

С НАЧИНКОЙ ИЗ АБРИКОСОВ, ФЕТЫ И ФИСТАШЕК

СВИНИНА С НАЧИНКОЙ ИЗ АБРИКОСОВ, ФЕТЫ И ФИСТАШЕК

Ингредиенты:

- 1,6 кг свиной вырезки без костей, со шкурой, с надрезами
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 чайные ложки морской соли в хлопьях

Начинка:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 средняя (150 г) луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, раздавленных
- ¼ стакана (35 г) фисташек, крупно нарезанных
- 1 стакан (70 г) свежих панировочных сухарей
- 1 яйцо, слегка взбитое
- ½ стакана (55 г) мелко нарезанных сушеных абрикосов
- 75 г сыра фета, раскрошенного
- ¼ стакана мелко нарезанной свежей петрушки

СВИНИНА С НАЧИНКОЙ ИЗ АБРИКОСОВ, ФЕТЫ И ФИСТАШЕК

Приготовление:

1. На сковороде обжарьте лук и чеснок, помешивая, пока лук не станет мягким. Переложите в миску и добавьте оставшиеся ингредиенты начинки.
2. Разрежьте самую толстую часть свинины горизонтально, не разрезая ее до конца. Раскройте свинину и положите начинку по всей ширине свинины. Сверните свинину, закрепив кухонной нитью. Натрите шкуру маслом и солью.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Положите свинину на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 40 минут. Затем при 160°C запекайте еще 30 минут.
5. Выньте свинину, накройте фольгой, дайте постоять 10 минут перед тем, как нарезать.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

3

Порций

DEMIAND

ГРАТЕН

ИЗ БРОККОЛИ

ГРАТЕН ИЗ БРОККОЛИ

Ингредиенты:

- 125 г масла
- $\frac{1}{4}$ стакана (35 г) муки
- 2 стакана (500 мл) молока
- 200 г тертого сыра грюйер
- 1 ст. л. белого (широ) мисо
- 500 г брокколи, разрезанной на крупные соцветия
- 1 стакан (75 г) панировочных сухарей панко
- $\frac{1}{3}$ стакана (25 г) натуральных миндальных хлопьев, поджаренных

ГРАТЕН ИЗ БРОККОЛИ

Приготовление:

1. Растопите половину масла в кастрюле, добавьте муку и готовьте до пузырьков. Постепенно влейте молоко, помешивая, 4 минуты до загустения. Снимите с огня, добавьте половину грюйера и мисо, приправьте.
2. Отварите брокколи в кастрюле 1 минуту до ярко-зеленого цвета и поместите в форму.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Растопите оставшееся масло, смешайте с панировочными сухарями и оставшимся грюйером. Распределите смесь по брокколи.
5. Накройте форму фольгой, поместите на решетку аэрогриля и готовьте 20 минут. Снимите фольгу и готовьте еще 5 минут.
6. Подавайте запеканку, посыпав миндальными хлопьями.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ЧИПСЫ

ИЗ ОГУРЦОВ

ЧИПСЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Ингредиенты:

- $\frac{1}{3}$ стакана (75 г) муки
- $\frac{2}{3}$ стакана (160 мл) пахты
- 1 ст. л. острого соуса чили
- $2\frac{1}{4}$ стакана (170 г) панировочных сухарей панко
- 700-граммовая банка маринованных огурцов, без жидкости
- Оливковое масло
- $\frac{1}{2}$ стакана (150 г) майонеза из цельных яиц
- $\frac{1}{2}$ стакана (120 г) нежирной сметаны
- 2 ст. л. рубленого укропа
- 2 ст. л. измельченного зеленого лука
- 1 небольшой зубчик чеснока, раздавленный
- 1 ст.л. лимонного сока
- Хлопья морской соли для подачи

ЧИПСЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Приготовление:

1. Насыпьте муку в неглубокую миску. Слегка взбейте пахту и соус чили во второй неглубокой миске. Насыпьте панировочные сухари в третью неглубокую миску. Посыпьте соленые огурцы мукой, стряхните излишки, окуните в смесь пахты, затем обваляйте в панировочных сухарях. Сбрызните все маслом.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Поместите треть соленых огурцов на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, готовьте 6 минут, пока соленые огурцы не станут золотистыми. Повторите приготовление с оставшимися огурцами.
4. Смешайте оставшиеся ингредиенты в небольшой миске.
5. Посыпьте чипсы из соленых огурцов хлопьями соли и подавайте с соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
70
мин.

3-4

Порций

DEMIAND

КУРИЦА

С ТРАВАМИ

КУРИЦА С ТРАВАМИ

Ингредиенты:

- 60 граммов размягченного масла
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 чайная ложка сладкой паприки
- 2 чайные ложки измельченного розмарина
- 1 чайная ложка измельченного тимьяна
- 1,2 кг целой курицы
- ½ среднего лимона (70 г), разрезанного пополам
- 8 веточек лимонного тимьяна
- Масло-спрей для жарки
- 1 головка чеснока, разрезанная пополам
- 4 веточки лаврового листа
- 1 стакан (250 мл) подливки

КУРИЦА С ТРАВАМИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
2. Смешайте в небольшой миске масло, чеснок, паприку и рубленую зелень.
3. Удалите и выбросьте весь жир из полости курицы. Промокните бумажным полотенцем. Смажьте маслом. Наполните полость курицы кусочками лимона и половиной веточек тимьяна. Поместите курицу на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и накройте фольгой. Готовьте при 160°C 30 минут.
4. Откройте курицу и положите рядом с ней половинки головки чеснока и лавровый лист. Готовьте еще 30 минут, пока сок не станет прозрачным. После дайте остыть 10 минут.
5. Подавайте курицу с оставшимися веточками тимьяна, лавровым листом, чесноком и подливкой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

4

Порций

DEMIAND



ЛОСОСЬ

В СОУСЕ САЛЬСА ВЕРДЕ

ЛОСОСЬ В СОУСЕ САЛЬСА ВЕРДЕ

Ингредиенты:

- 4 филе лосося по 185 г, с кожей
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 2 чайные ложки морской соли в хлопьях
- 1 небольшой лук-шалот, мелко нарезанный
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 2 чайные ложки мелко натертой лимонной цедры
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа
- ¼ стакана рубленой петрушки
- 2 столовые ложки измельченного зеленого лука
- 1 столовая ложка молодых каперсов, крупно нарезанных
- Для подачи: дополнительная морская соль в хлопьях

ЛОСОСЬ В СОУСЕ САЛЬСА ВЕРДЕ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Натрите лосося маслом, затем посыпьте хлопьями соли.
3. Положите лосося кожей вверх на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте в течение 8 минут, пока кожа не станет хрустящей, а лосось не будет готов по вашему вкусу.
4. Тем временем, чтобы приготовить сальсу верде, смешайте оставшиеся ингредиенты в средней миске и хорошо перемешайте. Приправьте.
5. Подавайте лосося с соусом сальса верде и посыпанным дополнительными хлопьями соли.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ПУДИНГ

ИЗ ХЛЕБА И МАЛИНЫ

ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБА И МАЛИНЫ

Ингредиенты:

- 250 г хрустящего хлеба, нарезанного толстыми ломтиками
- $\frac{1}{2}$ стакана (160 г) лимонного курда
- 1 стакан (250 мл) густых сливок
- $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) молока
- 3 яйца
- $\frac{1}{4}$ стакана (55 г) сахарной пудры
- 1 ч.л. ванильного экстракта
- 125 г замороженной малины
- Для подачи: дополнительный лимонный курд

ПУДИНГ ИЗ ХЛЕБА И МАЛИНЫ

Приготовление:

1. Смажьте маслом круглую форму для выпечки. Густо намажьте ломтики хлеба лимонным кремом. Выложите хлеб в форму творожной стороной вверх.
2. Смешайте сливки и молоко и нагрейте в микроволновой печи до теплого состояния. Взбейте яйца, сахар и ваниль, добавляйте сливочную смесь, пока смесь не станет однородной. Вылейте на ломтики хлеба, посыпьте малиной. Накройте фольгой.
3. Разогрейте аэрогриль до 150°C.
4. Поместите блюдо на решетку аэрогриля и готовьте 30 минут. Снимите фольгу и готовьте при 160°C еще 12 минут до золотистого цвета. Дайте остыть.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

19 декабря
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru