

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

блюда за считанные минуты

Легко и быстро!

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
С изюминкой

1 августа
четверг

выпуск #7

7 вкусных и необычных
рецептов

Перцы фаршированные
(без мяса)

вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Хот-дог	стр 5-7
3. Лосось	стр 8-10
4. Запеченная овсянка	стр 11-13
5. Перцы фаршированные (без мяса)	стр 14-16
6. Стейк	стр 17-19
7. Сырно-беконные слойки	стр 20-22
8. Чипсы из макарон	стр 23-25





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.

6

Порций

DEMIAND



ХОТ-ДОГ

ХОТ-ДОГ

Ингредиенты:

- 6 сосисок на ваш выбор
- Булочки для хот-догов

ХОТ-ДОГ

Приготовление:

1. Разрежьте булочки и положите в них сосиски, проколотые несколько раз острым ножом. Разложите хот-доги в один слой на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом.
2. Готовьте при 180°C 10-12 минут.
3. Перед подачей можно украсить по вкусу. (Горчица с кетчупом, дополнительно можно добавить малосольный огурчик)

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

15
мин.

4

Порций

DEMIAND



ЛОСОСЬ

ЛОСОСЬ

Ингредиенты:

- 1 ч. л. сушеных смешанных трав
- 1 ч. л. гранулированного чеснока (по желанию)
- 4 филе лосося (мы использовали 4 по 130 г), с кожей или без
- 1/2 ст. л. оливкового масла
- Приготовленные злаки (например, коричневый рис) для подачи, а также зелень и лимон

ЛОСОСЬ

Приготовление:

1. Смешайте по 1 ч. л. соли и перца, травы и чеснок в миске. Втирайте немного оливкового масла в каждое филе и обваляйте в смеси для приправы.
2. Разложите филе лосося на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте при 180°C в течение 8-10 минут, пока лосось не будет готов.
3. Выложите лосось на тарелку с рисом, сверху добавьте зелени (по желанию) и лимон

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

4

Порций

DEMIAND

ОВСЯНКА

ЗАПЕЧЕННАЯ

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

Ингредиенты:

- 100 г овсянки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 банан, очищенный и нарезанный
- 1 ст. л. меда
- 2 яйца
- Щепотка корицы
- 100 г шоколадных кусочков, черники или малины, плюс дополнительная порция для подачи
- Масло для смазывания формочек

ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

Приготовление:

1. Перемалывайте овсянку в блендере до тех пор, пока она не станет похожа на муку.
2. Далее добавьте разрыхлитель, нарезанный банан, мед, яйца и корицу, и взбейте до гладкости. Вмешайте шоколадные кусочки или ягоды.
3. Слегка смажьте 4 формочки маслом, затем влейте тесто. Формочки поместите на решетку аэрогриля и выпекайте при 180°C 10-12 минут или пока края не поднимутся, а запеченная овсянка не станет упругой при легком нажатии.
4. Подавайте, посыпав дополнительными шоколадными кусочками или ягодами, если хотите.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

6
Порций

DEMIAND

**ПЕРЦЫ
ФАРШИРОВАННЫЕ**
(БЕЗ МЯСА)

ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (БЕЗ МЯСА)

Ингредиенты:

- 3 крупных разноцветных перца, разрезанных пополам
- 3 пакетика риса, приготовленного
- 6 ломтиков сыра с чили по-мексикански
- 300 г гуакамоле

ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (БЕЗ МЯСА)

Приготовление:

1. Удалите семена и белые перегородки из перцев и положите их срезом вверх на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом.
2. Заполните перцы рисом, а сверху положите по ломтику сыра и выпекайте при 180°C 15 минут, пока сыр не расплавится и начинка не станет горячей.
3. Подавайте, добавив ложку гуакамоле сверху.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций

DEMIAND



СТЕЙК

СТЕЙК

Ингредиенты:

- 2 рибай стейка (примерно 260 г каждый и толщиной 3 см)
- 1 столовая ложка оливкового или растительного масла

СТЕЙК

Приготовление:

1. Промокните стейки насухо с помощью бумажного полотенца или чистой ткани. Смажьте маслом, затем щедро приправьте солью и черным перцем.
2. Положите стейки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте при 200°C 6-8 минут. Переверните стейки и готовьте еще 2 минуты.

*На этом этапе стейки должны быть с кровью или средней прожарки. Готовьте еще 2 минуты для средней прожарки или 4 минуты для полной прожарки. Выложите стейки на тарелку и оставьте на 3-4 минуты перед подачей.

1. Подавать можно с соусом по вкусу

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

25
мин.

6

Порций

DEMIAND

СЛОЙКИ

СЫРНО-БЕКОННЫЕ

СЫРНО-БЕКОННЫЕ СЛОЙКИ

Ингредиенты:

- 1 лист готового слоеного теста
- 3 столовые ложки мягкого сыра
- 1 чайная ложка дижонской горчицы (по желанию)
- 6 ломтиков бекона, вяленого или копченого
- 100 г чеддера, грюйера или швейцарского сыра, тертого
- 1 яйцо, взбитое

СЫРНО-БЕКОННЫЕ СЛОЙКИ

Приготовление:

1. Тесто разрежьте на 6 прямоугольников. Смешайте мягкий сыр с горчицей и добавьте черного перца. Распределите смесь на тесто по диагонали от одного угла к противоположному.
2. Положите ломтик бекона поверх сырной смеси, затем посыпьте тертым сыром. Сверните два противоположных угла теста к центру.
3. Смажьте сверху взбитым яйцом. Выпекайте слойки на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, при 180°C 10-12 минут до расплавления сыра и золотистой корочки.
3. Охладите на решетке в течение 5-10 минут перед подачей. Можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере в течение трех дней.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4-6

Порций

DEMIAND

ЧИПСЫ

ИЗ МАКАРОН

ЧИПСЫ ИЗ МАКАРОН

Ингредиенты:

- 200 г макаронных изделий, например, фарфалле
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 чайные ложки копченой паприки
- 1 чайная ложка молотого тмина
- Большая щепотка сушеного орегано
- 1 чайная ложка гранулированного лука

ЧИПСЫ ИЗ МАКАРОН

Приготовление:

1. Приготовьте макароны в соответствии с инструкциями на упаковке. Слейте воду и переложите в большую миску.
2. Добавьте масло, специи и травы, приправьте солью и перцем, затем тщательно перемешайте, чтобы макароны были хорошо покрыты.
3. Выложите макароны на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте при 180°C 15-20 минут, встряхивая каждые 5 минут, пока чипсы не станут хрустящими и золотистыми.
4. Подавайте чипсы из макарон с соусом по вкусу.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**1 августа
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru