

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

блюда за считанные минуты

Легко и быстро!

КЛАССИЧЕСКИЕ
БЛЮДА
с изюминкой

8 августа
четверг

выпуск #8

7 вкусных и необычных
рецептов

Хрустящие куриные
бедрышки

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. **Советы** стр 3-4
- 2. **Хрустящие куриные бедра** стр 5-7
- 3. **Халлуми** стр 8-10
- 4. **Фриттата с беконом и чеддером** стр 11-13
- 5. **Салат с мятными жареными овощами и хумусом** стр 14-16
- 6. **Рыбные котлеты с тайскими специями** стр 17-19
- 7. **Картофель фри из батата** стр 20-22
- 8. **Жареные бананы в кунжуте** 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
25
мин.

4

Порций

DEMIAND

КУРИНЫЕ БЕДРА

ХРУСТЯЩИЕ

ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ БЕДРА

Ингредиенты:

- 1 ч.л. паприки
- 1/2 ч.л. сушеных смешанных трав
- 1/2 ч.л. чесночного порошка (по желанию)
- 1 ч.л. оливкового масла
- 4 куриных бедра на кости
- Картофель и овощи для подачи

ХРУСТЯЩИЕ КУРИНЫЕ БЕДРА

Приготовление:

1. Смешайте паприку, травы, чесночный порошок (если используете) и 1/2 ч.л. соли и перца на неглубокой тарелке. Вотрите масло в куриные бедра, затем обваляйте их в смеси специй.
2. Выложите курицу в один слой на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, кожей вниз и готовьте 10 минут при 180°C. Переверните щипцами и готовьте еще 10-15 минут до хрустящей корочки и полной готовности.
3. Выньте из аэрогриля и подавайте сразу, чтобы кожа оставалась хрустящей. Подавайте с картофелем и овощами, если хотите.



DEMIAND

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

6

Ломтиков

VEGAN

ХАЛЛУМИ

ХАЛЛУМИ

Ингредиенты:

- 250 г халлуми
- масло для смазывания

ХАЛЛУМИ

Приготовление:

1. Промокните халлуми бумажным полотенцем или чистой тканью, затем смажьте или натрите его небольшим количеством масла. Приправьте солью и перцем, а также любыми желаемыми специями.
2. Поместите халлуми на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте 8 минут при 200°C до начала подрумянивания. Переверните и готовьте еще 2-5 минут до золотистого цвета и хрустящей корочки.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND

ФРИТТАТА

С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

ФРИТТАТА С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

Ингредиенты:

- 6 ломтиков копченого бекона
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 4 яйца
- 1 маленький ломтик белого хлеба, нарезанный на мелкие кусочки, или 40 г свежих белых панировочных сухарей
- 2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки, плюс дополнительно для подачи
- 40 г чеддера, тертого

ФРИТТАТА С БЕКОНОМ И ЧЕДДЕРОМ

Приготовление:

1. Разложите бекон в форму для запекания и установите на решетку аэрогриля. Готовьте 5-7 минут при 200°C до золотистого цвета, добавив немного оливкового масла.
2. В то время как бекон готовится, взбейте яйца в миске и добавьте кусочки хлеба или панировочные сухари, зелень и большую часть сыра. Приправьте.
3. Уменьшите температуру до 170°C. Вылейте яичную смесь в форму и запекайте 8-12 минут до золотистого цвета и полной готовности фриттаты.
4. Посыпьте готовую фриттату оставшимся сыром. Верните в фритюрницу на 1-2 минуты, пока сыр не расплавится. Посыпьте дополнительной зеленью, нарежьте и подавайте.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND

САЛАТ С МЯТНЫМИ ЖАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ

И ХУМУСОМ

САЛАТ С МЯТНЫМИ ЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ И ХУМУСОМ

Ингредиенты:

- 4 пастернака, очищенных и нарезанных на дольки
- 4 моркови, нарезанных на дольки
- 2 чайные ложки семян кумина (можно заменить тмином или кориандром)
- 400 г нута, осушенного
- 2 столовые ложки растительного масла
- 500 г приготовленной свеклы, осушенной и нарезанной на дольки
- 2 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки белого винного уксуса
- небольшой пучок мяты
- 200 г хумуса
- 200 г греческого сыра фета

САЛАТ С МЯТНЫМИ ЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ И ХУМУСОМ

Приготовление:

1. Смешайте пастернак, морковь, семена кумина и нут с маслом и приправами. Разложите в один слой в форму для запекания и установите на решетку аэрогриля. Готовьте 15 минут при 200°C, встряхнув корзину в середине готовки.
2. Добавьте свеклу к овощам и полейте медом, затем верните в аэрогриль еще на 5 минут или до мягкости овощей. Размажьте тонкий слой хумуса на большом блюде. Когда овощи будут готовы, полейте их уксусом и перемешайте. Выложите жареные овощи на хумус, затем посыпьте мятой и сыром фета.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

6

Порций

DEMIAND



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

С ТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Ингредиенты:

- 250 г филе лосося без кожи
- 1 ст. л. тайской красной карри пасты
- небольшой пучок кинзы, нарезанный
- 0,5 ст. л. рыбного соуса
- 1 яйцо
- сок 1/2 лайма
- 3 зеленых луковицы, нарезанных
- 1 стебель лимонной травы, удалены жесткие внешние листья, нарезанный
- 5 ст. л. пшеничной муки
- 50 г зеленой фасоли, мелко нарезанной
- 75 г панировочных сухарей

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ

Приготовление:

1. Нарезьте лосось на кусочки и поместите в блендер с карри пастой, кинзой, рыбным соусом, соком лайма, яйцом и лимонной травой. Измельчите до однородности, но не до состояния пасты. Переложите смесь в миску.
2. Перемешайте муку и зеленую фасоль до объединения. Смесь будет немного влажной. Сформируйте небольшие котлеты и охладите в течение 30 минут. Обваляйте котлеты в панировочных сухарях, полностью покрыв.
3. Разместите котлеты на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и готовьте в течение 15-20 минут при 180°C, пока не подрумянятся и не будут готовы. *Проверьте в середине готовки, чтобы избежать подгорания.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DE'MIAND

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

ИЗ БАТАТА



КАРТОФЕЛЬ ФРИ ИЗ БАТАТА

Ингредиенты:

- 2 батата
- 1 ч. л. оливкового масла

КАРТОФЕЛЬ ФРИ ИЗ БАТАТА

Приготовление:

Не добавляйте много масла к этим картофельным фри. Посыпьте сладкой копченой паприкой или приправой в стиле каджун или барбекю для насыщенного вкуса.

1. Очистите батат, затем нарежьте на ломтики толщиной 1 см. Положите в миску, полейте оливковым маслом и перемешайте. Посыпьте паприкой, травами и 1/2 ч. л. соли и перца, затем руками тщательно перемешайте, чтобы равномерно покрыть.

2. Готовьте при 180°C одним слоем на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом, в течение 10-15 минут, пока слегка не подрумянятся, встряхивая корзину каждые 5 минут. Когда все будет готово оставьте картофель еще на 1-2 минуты в аэрогриле, чтобы все прогрелось.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
45
мин.

4

Порций

DEMIANO



ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ

В КУНЖУТЕ

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ В КУНЖУТЕ

Ингредиенты:

- 80 г рисовой муки
- 70 г кунжута
- 1 столовая ложка сахарной пудры
- 1 яйцо
- 3 банана, очищенные и нарезанные ломтиками по 2 см
- Масло в спрее или топленое масло для жарки
- Мед для подачи

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ В КУНЖУТЕ

Приготовление:

1. Смешайте муку, кунжут и сахарную пудру с щепоткой соли в средней миске.
2. В небольшой миске взбейте яйцо с 2 столовыми ложками воды до однородного состояния.
3. Обваляйте кусочки банана в смеси из кунжута, затем в яйце, затем снова в кунжутной смеси, используя пальцы, чтобы вдавить семена в фрукт. Положите покрытые кусочки банана на тарелку, пока все бананы не будут покрыты.
4. Положите бананы одним слоем на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом и смажьте каждую сторону маслом.
5. Готовьте 8-10 минут при 190°C, перевернув в середине приготовления, до золотистого цвета.
6. Дайте постоять не менее 10 минут и подавайте, щедро полив медом.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

8 августа
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru