

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



26 декабря
четверг

выпуск #28

6 вкусных и простых
рецептов

Свинина
в соусе Стеф де Суза

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Французские тосты с малиной	стр 5-7
3. Свинина в соусе Стеф де Соуза	стр 8-10
4. Кальмары	стр 11-13
5. Сосиски с оладьями из батата ..	стр 14-16
6. Острые куриные ножки	стр 17-19
7. Булочки с лимонным курдом	стр 20-22

A festive holiday dinner table is set against a dark, wood-paneled background. The table is laden with a variety of dishes: a platter of golden-brown fried chicken, a bowl of french fries, a plate of sausages, a bowl of spaghetti with red sauce, a plate of fish in a red sauce, a bowl of spaghetti with red sauce, a plate of french toast topped with raspberries, a bottle of hot sauce, a bottle of wine, a glass of red wine, a glass of orange juice, a glass of milk, and a glass of water. The table is decorated with red chili peppers, lime wedges, and a small bowl of dipping sauce. The overall atmosphere is warm and inviting, with soft lighting and a cozy holiday feel.A festive winter food spread on a dark wooden table. The scene is set against a dark background with falling white snow. In the foreground, there's a plate of sausages, a bowl of creamy soup, and a plate of fried chicken. A bottle of hot sauce and a glass of orange juice are also visible. In the center, there's a bowl of fries, a bowl of spaghetti with meat sauce, and a bowl of spaghetti with tomato sauce. To the right, there's a plate of French toast with raspberries, a glass of red wine, and a bottle of beer. The table is decorated with red chili peppers, lime wedges, and a small bowl of cream.



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.

3

Порций

DEMIAND



ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

С МАЛИНОЙ

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С МАЛИНОЙ

Ингредиенты:

- 200 г свежей малины
- 2½ столовых ложки сахарной пудры
- 125 г сливочного сыра, размягченного
- 1 чайная ложка мелко натертой лимонной цедры
- 4 яйца
- ½ стакана (125 мл) молока
- 1 чайная ложка ванильной пасты
- 6 тостов (400 г)
- 20 г масла, растопленного
- Для подачи: мед

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С МАЛИНОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Положите $\frac{1}{4}$ стакана (35 г) малины и половину сахара в миску, раздавите. Добавьте сливочный сыр и лимонную цедру, все хорошо перемешайте.
3. Взбейте яйца, молоко, ванильную пасту и оставшийся сахар.
4. Разделите каждый тост на половинки и распределите малиновый сливочный сыр по ним. Сверху положите вторые половинки. Замочите в яичной смеси на 15 секунд каждую сторону.
5. Положите начиненные тосты на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и сбрызните маслом. Готовьте 15 минут пока тосты не станут золотистыми.
6. Подавайте с оставшейся малиной и медом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND



СВИНИНА

В СОУСЕ СТЕФ ДЕ СОУЗА

СВИНИНА В СОУСЕ СТЕФ ДЕ СОУЗА

Ингредиенты:

- 1 кг свиной грудинки без костей и кожи
- Оливковое масло
- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 ч.л. лукового порошка
- 1 ч.л. чесночного порошка
- 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. перца

Для соуса:

- 2 ст.л. меда
- 2 ст. л. соуса чили
- 2 ст. л. масла
- Кориандр, для подачи

СВИНИНА В СОУСЕ СТЕФ ДЕ СОУЗА

Приготовление:

1. Нарезьте свиную грудинку на кусочки и сбрызните оливковым маслом.
2. Смешайте копченую паприку, луковый и чесночный порошок с солью и перцем. Хорошо натрите смесью куски грудинки.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Положите кусочки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 25 минут, встряхивая их в середине приготовления.
5. Смешайте мед, соус чили и масло. Разогрейте в микроволновке 1-2 минуты до растапливания масла.
6. Подавайте свинину, полив соусом. Приправьте свежим кориандром.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3
Порций

DEMIAND



КАЛЬМАРЫ

КАЛЬМАРЫ

Ингредиенты:

- 1 кг небольших целых кальмаров или 600 г очищенных кальмаров
- 1,5 ст. л. слегка измельченных хлопьев соли
- 2 ч. л. черного перца грубого помола
- 3 ч. л. молотого сычуаньского перца
- 1 ч.л. порошка чили
- $\frac{2}{3}$ стакана (100 г) кукурузного крахмала
- $\frac{1}{2}$ ч.л. разрыхлителя
- 1 стакан (250 мл) молока
- Масло-спрей для жарки
- 4 длинных красных перца чили, очищенных от семян и нарезанных тонкими ломтиками
- 1 зеленый лук, тонко нарезанный
- 2 средних лимона (280 г), разрезанных пополам или нарезанных дольками

КАЛЬМАРЫ

Приготовление:

1. Если используете целого кальмара: отделите голову и щупальца, удалите внутренности и позвоночник. Разрежьте щупальца, промойте и нарежьте капюшоны на кусочки 2,5 см x 5 см.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Смешайте соль, перец и порошок чили, просейте кукурузный крахмал и разрыхлитель в смесь. Обваляйте кальмаров в молоке, затем в мучной смеси.
4. Положите кусочки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 6 минут, перевернув в середине.
5. Посыпьте кальмаров чили и луком, добавьте специй. Подавайте с лимоном.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

3

Порций

DEMIAND



СОСИСКИ

С ОЛАДЬЯМИ ИЗ БАТАТА

СОСИСКИ С ОЛАДЬЯМИ ИЗ БАТАТА

Ингредиенты:

- 750 г нарезанного оранжевого батата
- Спрей для жарки
- 2 очищенных кукурузных початка (500 г)
- 2 зеленых лука, мелко нарезанных
- 4 сосиски для завтрака (500 г)
- ½ стакана (90 г) рисовой муки
- 2 яйца
- 1¾ стакана (135 г) кокосовой стружки
- Листья молодого шпината и томатный чатни для подачи

СОСИСКИ С ОЛАДЬЯМИ ИЗ БАТАТА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Положите батат на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 20 минут, перевернув в середине. Добавьте кукурузу и готовьте еще 5 минут.
3. Разомните батат в миске, добавьте зерна кукурузы и зеленый лук, приправьте и перемешайте.
4. Поместите сосиски на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, готовьте 15 минут.
5. Из батата сделайте котлеты, обваляйте в рисовой муке, в яйце, посыпьте кокосовой стружкой. Заморозьте на 10 минут.
6. Обжарьте котлеты с обеих сторон при 160°C в течение 10 минут.
7. Подавайте сосиски с оладьями, шпинатом и томатным чатни.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND

КУРИНЫЕ НОЖКИ

ОСТРЫЕ

ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Ингредиенты:

- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- 1 длинный красный перец чили, нарезанный
- 1 столовая ложка мелко нарезанного орегано
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка коричневого сахара
- 2 чайные ложки копченой паприки
- 1 чайная ложка хлопьев морской соли
- 8 куриных ножек (1,2 кг)

ОСТРЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

Приготовление:

1. Чеснок, чили и орегано измельчите в блендере. Добавьте уксус, масло, сахар, паприку и соль, перемешайте до однородной массы.
2. Положите курицу в неглубокую тарелку, добавьте маринад и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на 2 часа.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. Положите курицу, предварительно высушенную, на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 25 минут, перевернув в середине приготовления.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



БУЛОЧКИ

С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

БУЛОЧКИ С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

Ингредиенты:

- 2 и 1/3 стакана (375 г) муки
- 1/3 чайной ложки разрыхлителя
- Щепотка мелкой соли
- 2 столовые ложки сахара
- 300 мл пахты
- 1/4 стакана (80 г) лимонного курда
- Оливковое масло
- Для подачи: джем и взбитые сливки

БУЛОЧКИ С ЛИМОННЫМ КУРДОМ

Приготовление:

1. Просейте муку, разрыхлитель, соль и сахар в миску. Сделайте колодец, влейте пахту и лимонный курд, осторожно перемешайте до однородности.
2. Выложите тесто на посыпанную мукой поверхность и вымесите. Раскатайте до толщины 3 см.
3. Вырежьте круги диаметром 5,5 см, соедините остатки теста и повторите, чтобы получить 9 булочек. Смажьте верх пахтой или молоком.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Выложите булочки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте при 160°C 17 минут.
5. Подавайте булочки теплыми с джемом и сливками.

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



@DEMIAND_GRILL

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



**26 декабря
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru