

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

16 января
четверг

выпуск #29

6

вкусных и простых
рецептов

Рыба с лаймом

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Креветки в зеленом соусе чили	стр 5-7
3. Рыба с лаймом	стр 8-10
4. Брокколи с грибами	стр 11-13
5. Тарталетки с яблоком и ягодами	стр 14-16
6. Рыбные тако	стр 17-19
7. Острая цветная капуста	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
30
мин

3-4

Порций

DEMIAND



КРЕВЕТКИ

В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ ЧИЛИ

КРЕВЕТКИ В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ ЧИЛИ

Ингредиенты:

- 24 крупные сырые креветки
- 1/3 стакана мелко нарезанных корней, стеблей и листьев кориандра
- 3 зубчика чеснока, раздавленных
- ¼ ч.л. молотого белого перца
- 1 чайная ложка молотого сычуаньского перца
- 3 зеленых лука, мелко нарезанных
- 1 столовая ложка коричневого сахара
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- Оливковое масло

Соус чили:

- 1 длинный зеленый перец чили, крупно нарезанный
- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- 2 столовые ложки измельченных корней и стеблей кориандра и сока лайма
- 2 чайные ложки коричневого сахара, рыбного соуса и арахисового масла

КРЕВЕТКИ В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ ЧИЛИ

Приготовление:

1. Очистите креветки, оставив голову и хвост. Сделайте надрез на спине и удалите вену.
2. Смешайте кориандр, чеснок, перец, зеленый лук, сахар и рыбный соус. Замаринуйте креветки на 30 минут в холодильнике.
3. Приготовьте зеленый соус чили в блендере до мелкой крошки.
4. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Выложите креветки на решетку аэрогриля, сбрызните маслом. Готовьте 10 минут до золотистой корочки. Повторите с оставшимися.
5. Подавайте с зелёным соусом чили и посыпьте кориандром.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND



РЫБА

С ЛАЙМОМ

РЫБА С ЛАЙМОМ

Ингредиенты:

- 2 х 600 г целых окуней, очищенных
- 5 см-й кусочек имбиря, нарезанный соломкой
- 2 зубчика чеснока, тонко нарезанных
- 1 стебель лимонной травы
- 1 лайм, тонко нарезанный
- 2 столовые ложки соевого соуса, сладкого соуса чили и сока лайма
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- Оливковое масло
- 3 зеленых лука, тонко нарезанных
- ½ стакана веточек кориандра
- 100 г снежного горошка
- Для подачи: дольки лайма

РЫБА С ЛАЙМОМ

Приготовление:

1. Промойте и обсушите рыбу. Сделайте три неглубоких надреза с каждой стороны.
2. Наполните полости рыбы имбирем, чесноком, лемонграссом и лаймом. Смешайте соусы и полейте половиной смеси рыбу. Заверните в фольгу.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Выложите рыбу на решетку аэрогриля и готовьте 10 минут.
4. Разверните фольгу, сбрызните рыбу маслом, снизьте температуру до 180°C и готовьте еще 10 минут.
5. Смешайте зеленый лук, кориандр, горошек и оставшийся имбирь.
6. Подавайте рыбу с оставшимся соусом и смесью зелени, добавив дольки лайма.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



БРОККОЛИ

С ГРИБАМИ

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- 2 пучка брокколи (700 г), очищенных
- 2 длинных красных перца чили, очищенных от семян и нарезанных толстыми ломтиками
- 200 г смешанных грибов, нарезанных ломтиками
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 3 зубчика чеснока, тонко нарезанных
- 1 столовая ложка кунжута
- 2 столовые ложки устричного соуса

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте брокколи, чили и грибы в большой миске, добавьте кунжутное масло, перемешайте и приправьте.
3. Осторожно поместите овощную смесь на решетку аэрогриля и готовьте при температуре 180°C в течение 10 минут, перемешав в середине приготовления или пока края овощей не начнут хрустеть.
4. Посыпьте овощи чесноком и кунжутом и готовьте при температуре 180°C еще 3 минуты до готовности.
5. Подавайте овощи, полив устричным соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2-3

Порций

DEMIAND

ТАРТАЛЕТКИ

С ЯБЛОКОМ И ЯГОДАМИ

ТАРТАЛЕТКИ С ЯБЛОКОМ И ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- 190 г яблочного яблочного пюре
- 1 ч.л. сахарной пудры
- 1 ч.л. мелко натертой лимонной цедры
- ½ стакана (75 г) замороженной
ягодной смеси, размороженной
- ¾ стакана (80 г) хрустящих овсяных
хлопьев
- 10 г масла, растопленного
- 1 ст.л. меда
- 12 тарталеток из теста размером 4 см
- Для подачи: взбитые сливки,
мороженое или заварной крем

ТАРТАЛЕТКИ С ЯБЛОКОМ И ЯГОДАМИ

Приготовление:

1. Смешайте яблочное пюре, сахар, лимонную цедру и ягоды в средней миске.
2. Смешайте овсяные хлопья, масло и мед в небольшой миске.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Выложите яблочную смесь в тарталетки и сверху посыпьте смесью овсяных хлопьев.
5. Осторожно поместите тарталетки на решетку аэрогриля и готовьте 5 минут или до золотистого цвета.
6. Подавайте со сливками, мороженым или заварным кремом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

4

Порций

DEMIAND



РЫБНЫЕ ТАКО

РЫБНЫЕ ТАКО

Ингредиенты:

- 1/3 стакана (100 г) соуса тартар
- 1 ст.л. холодной воды
- 1/3 стакана нарезанного укропа
- ¼ стакана (70 г) греческого йогурта
- 2 ст.л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 белая луковица (150 г), тонко нарезанная
- 3 стакана (240 г) нашинкованной савойской капусты
- ½ стакана (40 г) мелкой поленты
- 1,5 ст. л. приправы «лимонный перец»
- 500 г филе рыбы баррамунди без кожи, разрезанного на куски шириной 2 см
- 1 яйцо, слегка взбитое
- 8 x 20 см кукурузных лепешек
- 200 г помидоров черри, разрезанных на четвертинки

РЫБНЫЕ ТАКО

Приготовление:

1. Смешайте соус тартар с холодной водой и 1 ст. ложкой укропа.
2. Чтобы приготовить салат, в большой миске смешайте йогурт, лимонный сок, масло, лук, капусту и 2 ст. ложки укропа.
3. Обваляйте рыбу в яйце, затем в смеси поленты. Сбрызните маслом.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Поместите рыбу на решетку аэрогриля и готовьте 10 минут.
5. Разогрейте лепешки по инструкции или на раскаленной сковороде 30 секунд.
6. Нарезьте рыбу и подавайте в лепешках с салатом, соусом тартар, помидорами и укропом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

ОСТРАЯ

ОСТРАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки льняной муки
- $\frac{1}{4}$ стакана (70 г) дижонской горчицы
- 2 столовые ложки острого соуса
- 1,7 стакана (250 г) муки
- 2 чайные ложки лукового порошка
- 2 чайные ложки чесночного порошка
- 2 чайные ложки копченой паприки
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки кайенского перца
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого белого перца
- 1 средний кочан цветной капусты (1,5 кг)
- Оливковое масло
- Острый соус и дольки лимона для подачи

ОСТРАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Приготовление:

1. Смешайте льняную муку с $\frac{2}{3}$ стакана воды и оставьте на 5 минут. Добавьте горчицу и острый соус.
2. В другой миске смешайте муку, луковый и чесночный порошок, специи и соль.
3. Разрежьте цветную капусту на соцветия по 2,5 см.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
5. Обваляйте половину цветной капусты в льняной смеси, затем в мучной. Сбрызните маслом и выложите на решетку аэрогриля. Готовьте 10 минут до золотистого цвета. Повторите с оставшейся частью.
6. Подавайте с острым соусом и лимоном.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

*“DEMIAND Рецепты
для аэрогриля
и кофеварки”*

16 января
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru