

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



23 января
четверг

выпуск #30

6 вкусных и простых
рецептов

Картофель
со шпинатом
по-индийски

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Фриттата со шпинатом, оливками и фетой	стр 5-7
3. Макароны с сыром	стр 8-10
4. Картофель со шпинатом по- индийски	стр 11-13
5. Курица с китайскими специями и кукурузой	стр 14-16
6. Марокканское рагу	стр 17-19
7. Банановые чипсы с корицей и медом	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

Порций

DEMIAND

ФРИТТАТА

СО ШПИНАТОМ, ОЛИВКАМИ И ФЕТОЙ

ФРИТТАТА СО ШПИНАТОМ, ОЛИВКАМИ И ФЕТОЙ

Ингредиенты:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 красная луковица, нарезанная тонкими полукольцами
- 1 ч. л. сахара
- 80 г молодого шпината
- 200 г сыра фета, нарезанного кубиками
- 50 г черных оливок без косточек, разрезанных пополам
- 6 крупных яиц, взбитых
- Соль и перец по вкусу

ФРИТТАТА СО ШПИНАТОМ, ОЛИВКАМИ И ФЕТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В сковороде смешайте лук, оливковое масло и сахар. Жарьте на среднем огне 7-8 минут, помешивая, пока лук не станет мягким. Добавьте шпинат к луку, перемешайте и готовьте ещё 2-3 минуты.
3. Выложите в жаропрочную форму шпинат с луком, фету и оливки. Слегка перемешайте. Взбейте яйца с солью и перцем, затем вылейте их на овощи и фету.
4. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте при 160°C 15-20 минут, пока центр фриттаты не станет плотным.
5. Перед подачей дайте фриттате слегка остыть, затем нарежьте порционными кусками.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2-3
Порций

DEMIAND



МАКАРОНЫ

С СЫРОМ

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

Ингредиенты:

- 500 мл молока (может понадобиться немного больше, чтобы регулировать консистенцию)
- 250 г макарон (желательно коротких, например, ракушек или рожков)
- 115 г сливочного масла
- 200 г тертого сыра чеддер (плюс немного для посыпки)
- 1 ч. л. горчичного порошка (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

Приготовление:

1. Сварите макароны в кастрюле до состояния аль денте, слейте воду.
2. Растопите сливочное масло. Добавьте молоко, горчичный порошок (по желанию), соль и перец. Постепенно вмешайте тертый сыр, пока он полностью не растает и соус не станет однородным.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Выложите макароны в жаропрочную форму, полейте соусом и тщательно перемешайте, чтобы макароны полностью покрылись сырной массой. Посыпьте сверху оставшимся сыром.
5. Поместите форму на решетку аэрогриля и готовьте при 180°C 8-10 минут, пока сыр сверху не станет золотистым и слегка хрустящим.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
35
мин.

3

Порций

DEMIAND



КАРТОФЕЛЬ

СО ШПИНАТОМ ПО-ИНДИЙСКИ

КАРТОФЕЛЬ СО ШПИНАТОМ ПО-ИНДИЙСКИ

Ингредиенты:

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 луковица, очищенная и нарезанная
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 красный перец чили, очищенный от семян и нарезанный
- 1 ст. л. свежего имбиря, очищенного и натертого
- 1 ч. л. семян черной горчицы
- 1 ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. куркумы
- 500 г картофеля, отваренного и порезанного кусочками
- 200 г шпината

КАРТОФЕЛЬ СО ШПИНАТОМ ПО-ИНДИЙСКИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Налейте немного масла в форму, поставьте на решетку аэрогриля и растапливайте 5 минут. Добавьте нарезанный лук и готовьте в аэрогриле еще 5 минут до его мягкости, иногда помешивая.
3. Добавьте измельченный чеснок, чили, имбирь и специи, готовьте еще 3 минуты, также помешивая.
4. Добавьте в форму отварной картофель вместе со шпинатом. Приправьте солью и перцем. Перемешайте все ингредиенты и готовьте в аэрогриле 20-25 минут, пока картофель не станет золотистым и хрустящим.
5. Подавайте с рисом или лепешками наан, либо как гарнир.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4
Порций

DEMIAND



КУРИЦА

С КИТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ И КУКУРУЗОЙ

КУРИЦА С КИТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ И КУКУРУЗОЙ

Ингредиенты:

- 1 луковица, очищенная и тонко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, нарезанных
- 1 ст. л. китайской смеси пяти специй
- ½ ст. л. сычуаньского перца
- 60 мл (2,5 ст. л.) соевого соуса
- 90 мл (3,5 ст. л.) меда
- 1,5 кг куриных бедрышек на кости (6-8 штук)
- Кинза для украшения (по желанию)
- 4 початка кукурузы
- 20 г сливочного масла
- Щепотка хлопьев сушеного чили

КУРИЦА С КИТАЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ И КУКУРУЗОЙ

Приготовление:

1. В большой миске смешайте лук, чеснок, смесь пяти специй, сычуаньский перец, соевый соус и мед до однородной массы. Добавьте куриные бедра и тщательно перемешайте. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 1-2 часа.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Переложите курицу на решетку аэрогриля и готовьте 40 мин до полной готовности.
4. В миске смешайте срезанные зерна кукурузы со сливочным маслом, добавьте немного соевого соуса и щепотку хлопьев чили для остроты.
5. Переложите смесь в форму, поставьте ее на решетку аэрогриля и готовьте при в течение 8-10 минут, иногда помешивая.
6. Подавайте курицу с кинзой и кукурузой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

4

Порций

DEMIAND

МАРОККАНСКОЕ РАГУ

МАРОККАНСКОЕ РАГУ

Ингредиенты:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица, очищенная и нарезанная
- 1 зубчик чеснока, очищенный и измельченный
- 1 ч. л. паприки, куркумы и кумина
- $\frac{1}{4}$ ч. л. корицы и молотого имбиря
- 1 ст. л. томатной пасты
- 3 средние картофелины, очищенные и нарезанные кубиками по 2,5 см
- 300 г тыквы (очищенной и нарезанной кубиками)
- 125 г красной чечевицы
- 400 г консервированных томатов
- 400 мл горячего овощного бульона
- 2 ч. л. дрожжевого экстракта (например, Marmite)
- 1 ч. л. меда
- Горсть свежей кинзы

МАРОККАНСКОЕ РАГУ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Налейте немного масла в жаропрочную форму. Добавьте нарезанный лук и чеснок, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте в течение 5 минут до мягкости.
3. Добавьте специи, томатную пасту, нарезанный картофель, тыкву, чечевицу, нарезанные томаты, горячий бульон, дрожжевой экстракт и мед. Приправьте солью и перцем. Перемешайте все ингредиенты и готовьте еще в течение 30-40 минут при 160°C, пока овощи и чечевица не станут мягкими.
4. Подавайте блюдо, украсив свежей кинзой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

2
Порций

DEMIAND



БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

С КОРИЦЕЙ И МЕДОМ



БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ С КОРИЦЕЙ И МЕДОМ

Ингредиенты:

- 2 спелых банана
- 2 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка корицы
- Щепотка соли
- Лимонный сок (по желанию)

БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ С КОРИЦЕЙ И МЕДОМ

Приготовление:

1. Очистите бананы и нарежьте их тонкими кружочками по 3-5 мм толщиной. Можно сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они не потемнели.
2. В небольшой миске смешайте мед, корицу и щепотку соли. Обмакните каждую кружочку банана в медово-коричной смеси, чтобы они были равномерно покрыты.
3. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
4. Выложите банановые кружочки на решетку аэрогриля в один слой. Готовьте в течение 15-20 минут, периодически переворачивая, чтобы они равномерно подрумянились и стали хрустящими.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

23 января
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru