

DEMIAKO

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

30 января
четверг

выпуск #31

6

вкусных и простых
рецептов

Лепша из чечевицы
с баклажанами
в соусе катсу

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Пирожки со шпинатом и фетой	стр 5-7
3. Боул с цветной капустой, куркумой и лимоном	стр 8-10
4. Веганская курица с авокадо	стр 11-13
5. Зеленое карри с тофу	стр 14-16
6. Лапша из чечевицы с баклажанами в соусе катсу	стр 17-19
7. Сливово-кокосовый пирог	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
25
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ПИРОЖКИ

СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ

ПИРОЖКИ СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ

Ингредиенты:

- 1 большая луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 500 г шпината, нарезанного
- 1 яйцо, взбитое
- 100 г феты, мелко раскрошенной
- 1 ст. ложка укропа или петрушки, нарезанной
- 4 листа теста фило
- Спрей с оливковым маслом
- 1 ч. ложка кунжута или семян чернушки

ПИРОЖКИ СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ

Приготовление:

1. Обжарьте лук и чеснок на сковороде в течение 5–10 минут до мягкости.
2. Добавьте шпинат к взбитому яйцу и перемешайте. Посолите, добавьте фету, зелень и лук с чесноком.
3. Распылите масло на лист теста фило, затем накройте его вторым листом. Разрежьте пополам вдоль, чтобы получить две полоски шириной 15 см. Положите четверть начинки на верхний край каждой полоски и сложите треугольником, продолжая сворачивать вдоль. Повторите с оставшейся начинкой и тестом, чтобы получилось 4 пирожка. Сбрызните пирожки маслом и посыпьте семенами.
4. Разогрейте аэрогриль до 180 °С.
5. Выложите пирожки на решетку аэрогриля и 12–14 минут до хрустящей и золотистой корочки.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

2-3

Порций

DEMIAND

БОУЛ

С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, КУРКУМОЙ И ЛИМОНОМ

БОУЛ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, КУРКУМОЙ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты:

- 650 г цветной капусты, разделенной на соцветия
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ч. ложки молотой куркумы
- 2 ч. ложки молотого тмина
- 125 г листовой капусты (кейл), грубо нарезанной
- 1 лимон, нарезанный ломтиками
- 250 г готовой киноа и чечевицы
- 4 ст. ложки кокосового йогурта
- 3 ст. ложки смеси семян
(используйте конопляные,
подсолнечные и тыквенные семена)

БОУЛ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, КУРКУМОЙ И ЛИМОНОМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
2. Смешайте соцветия цветной капусты с 1,5 ст. ложки оливкового масла, куркумой, тмином, солью и перцем. Выложите на решетку аэрогриля. Готовьте 20-25 минут до золотистого и хрустящего состояния, переворачивая.
3. Приправьте кейл солью, сбрызните маслом и перемешайте. Выложите к цветной капусте. Готовьте еще 8-10 минут при 180°C, пока кейл не станет хрустящим.
4. Сварите киноа с чечевицей по инструкции. Слейте воду и перемешайте.
5. Подавайте киноа и чечевицу с цветной капустой, хрустящим кейлом, ложкой кокосового йогурта. Сбрызните лимонным соком перед подачей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND



ВЕГАНСКАЯ КУРИЦА

С АВОКАДО

ВЕГАНСКАЯ КУРИЦА С АВОКАДО

Ингредиенты:

- 2 ст. л. растительного масла
- 250 г веганских «куриных» кусочков
- 1 красная луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
- 2 ст. л. чипотле в адобо
- 1 ст. л. приправы для фахитас
- 540 г нута (из банки), осушенного
- ½ лайма, нарезанного дольками
- 4 пшеничные лепешки
- 1 спелый авокадо, без косточки, разрезанный пополам
- 10 г кинзы, крупно нарезанной
- ½ лайма, сок
- 1 ч. л. хлопьев чили

ВЕГАНСКАЯ КУРИЦА С АВОКАДО

Приготовление:

1. Разомните авокадо, добавьте половину нарезанной кинзы, сок лайма, хлопья чили, соль и перец. Перемешайте и охладите.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
3. Выложите веганские кусочки на решетку аэрогриля, приправьте, и готовьте 5-6 минут, переворачивая, до золотистой корочки.
4. В сковороде обжарьте красный лук и чеснок до золотистости.
5. Переложите обжаренные овощи в форму для аэрогриля, добавьте чипотле в адобо, приправу для фахитас, нут и обжаренные кусочки «курицы». Перемешайте. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте еще 5 минут при 180°C.
6. Наполните лепешки приготовленной начинкой и добавьте оставшуюся кинзу. Подавайте с дольками лайма.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4

Порций

DEMIAND

ЗЕЛЕНОЕ КАРРИ

С ТОФУ

ЗЕЛЕНОЕ КАРРИ С ТОФУ

Ингредиенты:

- 280 г твердого тофу, нарезанного треугольниками
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. семян кориандра
- 2 ч. л. семян кумина
- 2 стручка кардамона, слегка раздавленных
- 10 г имбиря, очищенного и нарезанного
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, крупно нарезанных
- 400 г шпината
- 10 г кориандра, крупно нарезанного, плюс листья для подачи
- 2 пакета по 250 г готовой смеси бурого и дикого риса

ЗЕЛЕНОЕ КАРРИ С ТОФУ

Приготовление:

1. Смешайте 1 ст. л. растительного масла с тофу.
2. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
3. Выложите тофу в корзину аэрогриля и готовьте 10–15 минут, перемешивая.
4. В сковороде обжарьте семена кориандра, кумина и стручки кардамона до ароматности. Добавьте имбирь, лук и чеснок, шпинат и готовьте 10–12 минут.
5. Взбейте смесь в блендере с кинзой и 300 мл воды до однородности.
6. Добавьте соус и тофу в форму, посолите, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 4–5 минут, пока тофу не пропитается соусом.
7. Подавайте карри с рисом, посыпав сверху кинзой.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порций

DEMIAND

ЛАПША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

С БАКЛАЖАНАМИ В СОУСЕ КАТСУ

ЛАПША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ В СОУСЕ КАТСУ

Ингредиенты:

- 4 ст. л. растительного масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 моркови, мелко нарезанные
- 2 зубчика чеснока, натертые
- 20 г имбиря, очищенного и натертого
- 1 ст. л. порошка карри и соевого соуса
- 1 ч. л. кленового сиропа
- 400 мл кокосового молока (1 банка)
- 3 ст. л. кукурузного крахмала
- 100 г панировочных сухарей (панко)
- 2 баклажана, нарезанных ломтиками толщиной 1,5 см
- 250 г лапши из чечевицы
- 1 зелёный лук, тонко нарезанный

ЛАПША ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ В СОУСЕ КАТСУ

Приготовление:

1. Обжарьте лук и морковь в течение 15 минут на сковороде. Добавьте чеснок, имбирь и порошок карри, готовьте еще 2 минуты. Влейте соевый соус, кленовый сироп и кокосовое молоко. Доведите до кипения и тушите еще 10–15 минут до загустения. Приправьте и перемешайте.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Добавьте в кукурузный крахмал немного воды. Обмакните ломтики баклажана сначала в крахмал, затем в панировочные сухари.
4. Поместите их на решетку аэрогриля и готовьте 10-12 минут, переворачивая в середине. Выньте и приправьте солью.
5. Отварите лапшу из чечевицы по инструкции. Подавайте лапшу с баклажанами, соусом и зеленым луком.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4

Порций

DEMIAND



ПИРОГ

СЛИВОВО-КОКОСОВЫЙ

СЛИВОВО-КОКОСОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- 200 г сливочного масла, растопленного
- 200 г греческого йогурта с кокосовым вкусом, плюс немного для подачи
- 200 г коричневого сахара, плюс 1 ст. ложка
- 3 средних яйца
- 1 ч. ложка экстракта ванили
- 250 г муки с разрыхлителем
- 85 г кокосовой стружки
- ½ ч. ложки разрыхлителя теста
- 1 ч. ложка смеси пряностей
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 4 сливы, очищенные от косточек и нарезанные на дольки
- Горсть кокосовых хлопьев или стружки

СЛИВОВО-КОКОСОВЫЙ ПИРОГ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
2. В миске взбейте масло, йогурт, 200 г коричневого сахара, яйца и ваниль. В другой миске смешайте муку, кокосовую стружку, разрыхлитель теста, специи и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Смешайте все в одной миске и перемешайте до получения однородного теста.
3. Вылейте тесто в жаропрочную форму, распределите сверху сливы. Посыпьте 1 ст. ложкой сахара и кокосовыми хлопьями.
4. Установите форму на решетку аэрогриля и готовьте 40-50 минут, пока торт не поднимется.
5. Подавайте с ложкой кокосового йогурта.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

30 января
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru