

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

20 марта
четверг

выпуск #33

6

вкусных и простых
рецептов

Овощное
карри

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Овощной пирог	стр 5-7
3. Сконы с курицей	стр 8-10
4. Эмпанадас с говядиной	стр 11-13
5. Острый цыпленок с кокосовым рисом и фасолью	стр 14-16
6. Овощное карри	стр 17-19
7. Печенье с шоколадной крошкой	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
90
мин.

3-4

Порций

DEMIAND



ПИРОГ

ОВОЩНОЙ

ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

- 450 г мускатной тыквы, очищенной и нарезанной небольшими кусочками
- 2 ст. л. оливкового или рапсового масла
- 1 крупная луковица, нарезанная
- 550 г картофеля, отваренного
- 2 × 375 г слоеного теста на сливочном масле
- Мука для присыпки
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 300 г вареной свеклы, нарезанной
- 450 г жареного красного перца, осушенного
- 200 г брикета феты, раскрошенного
- 150 г замороженного горошка
- Небольшие пучки петрушки и мяты, нарезанные
- 10 яиц
- 1 × 320 г пласт слоеного теста на сливочном масле (для верхнего слоя)
- 2 ст. л. кунжутных семян

ОВОЩНОЙ ПИРОГ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Выложите тыкву в корзину аэрогриля с 1 ст. л. масла и готовьте около 15 минут.
2. Обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета (10–15 минут).
3. Раскатайте тесто и выложите в форму, посыпьте панировочными сухарями. Слойми выложите свеклу, перец, тыкву, лук, картофель, фету, горошек и зелень, приправляя по вкусу. Взбейте яйца и аккуратно вылейте их поверх начинки. Накройте верхом из теста, прижмите края и сделайте отверстия для выхода пара. Смажьте яйцом и посыпьте кунжутом.
4. Готовьте в аэрогриле при 180°C в течение 50-60 минут с учетом мощности вашего аэрогриля до золотистого цвета. Дайте остыть перед подачей.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
25
мин.

3

Порций

DEMIAND

СКОНЫ

С КУРИЦЕЙ

СКОНЫ С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 225 г муки + немного для присыпки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 140 г холодного сливочного масла, нарезанного
- 150 мл молока
- 1 ст. л. семян черного тмина
- 1 яйцо, взбитое
- 3 куриные грудки, мелко нарезанные
- 100 г мангового чатни
- 2 ч. л. порошка карри
- 150 г натурального йогурта
- 75 г майонеза
- Небольшой пучок мяты и кинзы, мелко нарезанный
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- $\frac{1}{2}$ огурца, нарезанного лентами
- 1 небольшая красная луковица, тонко нарезанная

СКОНЫ С КУРИЦЕЙ

Приготовление:

1. В миске просейте муку и разрыхлитель, добавьте щепотку соли. Вмешайте холодное масло до состояния крошки. Влейте молоко и семена тмина, быстро перемешайте до получения мягкого теста. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность и раскатайте до толщины 1,5 см. Вырежьте 12 кружков (по 7 см в диаметре).
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C и выложите сконы на решетку. Смажьте верхушки взбитым яйцом и готовьте 10-12 минут до золотистой корочки.
3. Смешайте курицу, манговое чатни, карри, йогурт, майонез, лимонный сок и зелень. Приправьте по вкусу.
4. Остывшие сконы разрежьте пополам и наполните куриной начинкой, добавив огурец и красный лук. Подавайте как мини-бутерброды.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ЭМПАНАДАС
С ГОВЯДИНОЙ

ЭМПАНАДАС С ГОВЯДИНОЙ

Ингредиенты:

- 250 г пшеничной муки
- ½ ч. л. соли
- 60 г сливочного масла (холодного, нарезанного кубиками)
- 1 яйцо
- 250 г говяжьего фарша
- 1 небольшая луковица, мелко нарезанная
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- ½ ч. л. тмина
- ½ ч. л. копченой паприки
- ½ ч. л. молотого кориандра
- 2 ст. л. томатного пюре
- 50 г зеленых оливок, нарезанных
- 1 вареное яйцо, мелко нарезанное
- Соль и перец по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 яйцо, слегка взбитое

ЭМПАНАДАС С ГОВЯДИНОЙ

Приготовление:

1. В миске смешайте муку и соль. Добавьте холодное масло и разотрите руками в крошку. Влейте яйцо и воду, замесите гладкое тесто. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Положите лук и чеснок в форму, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте до мягкости. Добавьте фарш, специи и томатное пюре. Тушите еще 5 минут, добавьте оливки и яйцо.
3. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2-3 мм. Вырежьте круги 10-12 см, положите начинки, сложите пополам и защипните края вилкой.
4. Выложите пирожки на решетку и смажьте взбитым яйцом. Готовьте 12-15 минут до золотистой корочки.
5. Подавайте горячими с сальсой, гуакамоле или сметанным соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

2

Порций

DEMIAND



ОСТРЫЙ ЦЫПЛЕНОК

С КОКОСОВЫМ РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

ОСТРЫЙ ЦЫПЛЕНОК С КОКОСОВЫМ РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

Ингредиенты:

- 1 ст. л. сока лайма
- 1 ч. л. масла
- ½ ч. л. душистого перца
- 1 ч. л. мелко натертого имбирь
- 1 крупный зубчик чеснока, мелко натертый
- 1 ч. л. копченой паприки
- 2 ст. л. свежего тимьяна + немного для подачи
- 2 куриных филе
- 100 г коричневого басмати (риса)
- 15 г кокосовых сливок (из блока), нарезанных
- 4 зеленых лука, мелко нарезанных
- 1½ ч. л. овощного бульонного порошка
- 1 красный перец, очищенный и мелко нарезанный
- 400 г красной фасоли

ОСТРЫЙ ЦЫПЛЕНОК С КОКОСОВЫМ РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

Приготовление:

1. В небольшой миске смешайте сок лайма, 1 ч. л. масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. душистого перца, имбирь, чеснок, паприку и 1 ст. л. тимьяна.
2. Немного отбейте курицу и надрежьте. Положите в смесь специй и тщательно обваляйте.
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
4. В форме смешайте рис, оставшийся душистый перец, сливки, 1 ст. л. тимьяна, зеленый лук и бульонный порошок. Добавьте 370 мл кипятка, красный перец и фасоль. Поставьте на решетку и готовьте 20 минут.
5. Смажьте решетку маслом. Выложите куриные филе и готовьте около 12-15 минут до золотистой корочки.
6. Подавайте курицу с кокосовым рисом и фасолью, посыпав свежим тимьяном.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

3-4

Порций

DEMIAND



КАРРИ

ОВОЩНОЕ

ОВОЩНОЕ КАРРИ

Ингредиенты:

- Смесь специй (кориандр, куркума, кардамон, кумин)
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ч. л. семян черной горчицы
- 2 красные луковицы, нарезанные
- 4 зубчика чеснока, натертые
- 2,5 см корня имбиря, натертого
- ½–1 зеленый чили (по вкусу)
- 350 г мускатной тыквы, нарезанной кусочками по 2 см
- 1 помидор, крупно нарезанный
- 1 средний картофель (около 150 г), нарезанный ломтиками
- 1 красный перец, нарезанный кусочками
- 75 г зеленой фасоли, нарезанной кусками
- 1 кабачок, нарезанный кусками
- 200 г йогурта высокой жирности
- 20 г свежей зелени, нарезанной

ОВОЩНОЕ КАРРИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Смешайте в жаропрочной форме лук, чеснок, имбирь, чили, семена горчицы и 1 ст. л. масла. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте минут 5, периодически помешивая, пока лук не станет золотистым.
3. В другой форме смешайте картофель, тыкву, перец, помидоры и фасоль.
4. Добавьте 1 ст. л. масла, посолите, перемешайте. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 15 минут, периодически перемешивая.
5. Добавьте в овощи смесь специй, перемешайте и готовьте еще 5–7 минут, пока овощи не станут мягкими.
6. Осторожно вмешайте йогурт (не перегревайте, чтобы он не свернулся) и посыпьте зеленью.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ПЕЧЕНЬЕ

С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Ингредиенты:

- 100 г сливочного масла
(размягченного)
- 100 г сахара
- 1 яйцо
- 1 ч. л. ванильного экстракта
- 150 г пшеничной муки
- 50 г манной муки
- 1 ч. л. пищевой соды
- Щепотка соли
- 100 г шоколада (натертого)

ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Приготовление:

1. Взбейте масло с сахаром, добавьте яйцо и ваниль.
2. Смешайте муку, манку, соду и соль, добавьте в масляную смесь. Вмешайте шоколад. Уберите тесто в холодильник на 2 часа.
3. Разогрейте аэрогриль до 190°C.
4. Выложите тесто порциями на жаропрочный противень или в форму, поставьте на решетку аэрогриля. Выпекайте 8–10 минут до золотистого цвета.
5. Оставьте в форме на 5 минут, затем охладите.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

20 марта
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru