

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

Для аэрогриля

Запекайте, выпекайте

или готовьте в аэрогриле

не только для особых случаев,

но и на каждый день

КЛАССИЧЕСКИЕ

БЛЮДА

с изюминкой

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

17 апреля
четверг

выпуск #34

6

вкусных и простых
рецептов

Цветная капуста
с йогуртом

Вкусные

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Танзанийское банановое карри	стр 5-7
3. Овсянка	стр 8-10
4. Египетские рисовые фрикадельки	стр 11-13
5. Рагу из грибов, чечевицы и говядины	стр 14-16
6. Цветная капуста с йогуртом ...	стр 17-19
7. Яйца с черри и фетой	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



БАНАНОВОЕ КАРРИ

ТАНЗАНИЙСКОЕ

ТАНЗАНИЙСКОЕ БАНАНОВОЕ КАРРИ

Ингредиенты:

- 2 ст. л. кокосового масла, растопленного
- 1 красный лук, мелко нарезанный
- 4 зубчика чеснока, натёртых
- 1 ст. л. тёртого имбиря
- 4 крупных помидора, грубо нарезанных
- 4 зелёные кардамоновые коробочки, раздавленные
- 1 ч. л. молотой куркумы и столько же кумина
- 2 ч. л. мягкой карри-приправы
- 4 средних зелёных банана (400–500 г)
- 400 мл кокосового молока
- 300 мл овощного бульона
- 1 банка нута (400 г)
- 1 лайм, цедра и сок
- небольшой пучок кинзы, нарезанной
- острый перец, нарезанный
- отварной рис басмати или хрустящий хлеб

ТАНЗАНИЙСКОЕ БАНАНОВОЕ КАРРИ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В форме смешайте кокосовое масло, нарезанный лук и щепотку соли. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте около 8 минут до мягкости, помешивая. Добавьте чеснок, имбирь, помидоры, кардамон и специи. Готовьте ещё 2 минуты.
3. Нарезьте бананы на куски по 3–4 см. Добавьте в чашу аэрогриля 200 мл кокосового молока, овощной бульон, бананы и нут. Посолите. Готовьте 15 минут, иногда перемешивая до мягкости бананов
4. Добавьте цедру и сок лайма, затем полейте оставшимся кокосовым молоком. Посыпьте кинзой и перцем.
5. Подавайте с рисом или хлебом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
10
мин.

2

Порций

DEMIAND



ОВСЯНКА

ОВСЯНКА

Ингредиенты:

- 100 мл миндального молока или другого молока по вкусу
- 1 яйцо
- 50 г овсяных хлопьев
- 1 ч. л. корицы, плюс немного для посыпки
- 0,5 – 1 ч. л. ванильной эссенции
- 50 г био-йогурта
- 60 г черники
- 2 ст.л. воды

ОВСЯНКА

Приготовление:

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Взбейте молоко, яйцо и овсянку с 2 ст. л. воды, корицей и ванильной эссенцией.
3. Разделите массу по двум формочкам по 165 мл. Поставьте формы на решетку аэрогриля и выпекайте 10 минут, пока почти не схватится.
4. Сверху выложите йогурт, посыпьте корицей и украсьте ягодами.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
МИН.

2-3

Порций

DEMIAND

РИСОВЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

ЕГИПЕТСКИЕ

ЕГИПЕТСКИЕ РИСОВЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Ингредиенты:

- 1 большая луковица, натертая
- 50 г петрушки, мелко нарезанной
- 50 г кориандра, мелко нарезанного
- 40 г укропа, мелко нарезанного
- ¼ ч.л. хлопьев чили (по желанию)
- 1 ч.л. арабской смеси специй, такой как арабская масала или бахарат
- 500 г вареного риса + для подачи
- 100 г говяжьего фарша
- 500 мл подсолнечного масла
- 1 зубчик чеснока, измельчённый
- 1 ст.л. томатной пасты
- 500 мл томатного пюре

ЕГИПЕТСКИЕ РИСОВЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Приготовление:

1. Измельчите лук, чеснок, зелень и специи в блендере. Смешайте с фаршем и вареным рисом.
2. Сформируйте небольшие фрикадельки (по 50 г).
3. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Выложите фрикадельки на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 15–20 минут, переворачивая в середине.
4. В жаропрочной форме, поставив ее на решетку аэрогриля, обжарьте чеснок около 3-х минут, добавьте томатную пасту и пюре с водой. Посолите и доведите до кипения.
5. Переложите готовые фрикадельки в соус и тушите 10 минут при 150°C, периодически переворачивая.
6. Подавайте с рисом

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
130
мин.

2-3

Порций

DEMIAND

РАГУ

ИЗ ГРИБОВ, ЧЕЧЕВИЦЫ И ГОВЯДИНЫ

РАГУ ИЗ ГРИБОВ, ЧЕЧЕВИЦЫ И ГОВЯДИНЫ

Ингредиенты:

- 30 г сушёных лесных грибов
- 1 ст. л. рапсового масла
- 800 г говядины (тушёное мясо),
нарезанной кубиками
- 300 г шампиньонов, крупно
нарезанных
- 1 большая луковица, мелко
нарезанная
- 2 моркови, мелко нарезанные (около
300 г)
- 2 стебля сельдерея, мелко
нарезанные
- 7 зубчиков чеснока, мелко
нарезанных
- 100 г томатной пасты
- 400 г консервированной чечевицы,
промытой
- 500 мл говяжьего бульона
- большой кусочек сливочного масла

РАГУ ИЗ ГРИБОВ, ЧЕЧЕВИЦЫ И ГОВЯДИНЫ

Приготовление:

1. Замочите 30 г сушёных грибов в 250 мл кипящей воды на 20–30 минут.
2. Разогрейте аэрогриль до 200°C. Положите говядину на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом, и готовьте 10–12 минут.
3. Смешайте 1 ст. л. масла с шампиньонами, положите на решетку аэрогриля и готовьте 8–10 минут.
4. Добавьте в форму нарезанные лук, морковь и сельдерей с щепоткой соли, поставьте на решетку аэрогриля и готовьте около 10 минут.
5. Нарежьте замоченные грибы и добавьте к овощам с чесноком и томатной пастой.
6. Добавьте чечевицу, бульон, масло, говядину, перемешайте и готовьте при 160°C 1,5–2 часа до мягкости говядины.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

3-4

Порций

DEMIAND

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

С ЙОГУРТОМ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЙОГУРТОМ

Ингредиенты:

- 3 ст. л. острого или подсолнечного масла
- 70 г томатной пасты
- 2 ч. л. карри-порошка
- 1 средняя цветная капуста, разобранная на соцветия
- Несколько листьев мяты, порванных или нарезанных
- 300 г натурального йогурта
- ¼ ч. л. молотого кумина (зиры)
- Соль по вкусу

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ЙОГУРТОМ

Приготовление:

1. Смешайте в миске масло, томатную пасту, соль и карри. Обваляйте соцветия капусты в этой смеси.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Выложите соцветия в корзину аэрогриля и готовьте 20-25 минут, переворачивая в середине.
3. В миске смешайте йогурт с водой, солью и кумином, перемешайте до однородности.
4. Выложите соус на тарелку, сверху — запечённую капусту и украсьте мятой.

DEMIANO

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

2

Порций



ЯЙЦА

С ЧЕРРИ И ФЕТОЙ

ЯЙЦА С ЧЕРРИ И ФЕТОЙ

Ингредиенты:

- Растительное масло для смазывания
- 18 помидоров черри, разрезанных на четвертинки
- 80 г сыра фета или козьего сыра, раскрошенного
- 6 яиц
- 30 мл молока
- 2 ст. л. песто (вегетарианского, если необходимо)
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

ЯЙЦА С ЧЕРРИ И ФЕТОЙ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 160°C.
2. Смажьте формочки для кексов растительным маслом. Распределите черри по формам. Положите сверху фету.
3. Взбейте яйца с молоком, песто, солью и перцем. Залейте яичной смесью формы. Поставьте формы на решетку аэрогриля. Готовьте 12-15 минут при 160°C.
4. Дайте остыть 2-3 минуты, затем выньте из формы и подавайте.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

*“DEMIAND Рецепты
для аэрогриля
и кофеварки”*

17 апреля
четверг

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru