

DEMIAND

ЛЕГКАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

ИСКУССТВО В КАЖДОМ ХРУСТЕ!

Запекайте, выпекайте

или готовьте в аэрогриле

не только для особых случаев,
но и на каждый день

Для аэрогриля

КЛАССИЧЕСКИЕ

БЛЮДА

с изюминкой

16 мая
пятница

выпуск #35

6 вкусных и простых
рецептов

Провансальский
халлуми или треска



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Курица Карааге	стр 5-7
3. Омлет с копченой треской	стр 8-10
4. Провансальский халлуми или треска	стр 11-13
5. Испанские бобы с картофелем ..	стр 14-16
6. Суп из тыквы и бобов	стр 17-19
7. Пицца с курицей	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
50
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



КУРИЦА

КАРААГЕ

КУРИЦА КАРААГЕ

Ингредиенты:

- 300–400 г куриных бедер без костей и кожи
- 3–4 ст. ложки картофельной муки
- Дольки лимона
- Японский майонез (или обычный майонез, смешанный с щепоткой тогараси) для подачи
- 1 ст. ложка сакэ (по желанию, можно заменить на воду)
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 зубчик чеснока, мелко натертого
- 1 ч. ложка натертого имбиря
- 1 ч. ложка кунжутного масла

КУРИЦА КАРААГЕ

Приготовление:

1. В большой миске смешайте сакэ, соевый соус, чеснок, имбирь и масло.
2. Нарезьте курицу на кусочки и добавьте в маринад. Перемешайте и оставьте на 30 минут.
3. Обваляйте курицу в картофельной муке.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Выложите курицу на решетку аэрогриля в один слой и готовьте 15-20 минут.
5. Достаньте курицу, дайте немного остыть. Подавайте с дольками лимона и майонезом с тогараси.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2

Порций

DEMIAND



ОМЛЕТ

С КОПЧЕНОЙ ТРЕСКОЙ

ОМЛЕТ С КОПЧЕНОЙ ТРЕСКОЙ

Ингредиенты:

- 850 мл цельного молока
- 2 филе натуральной копченой трески
- 30 г сливочного масла,
растопленного
- 15 г пшеничной муки
- 10 яиц + 2 яичных желтка
- 150 г крем-фреша
- 150 г мелко натертого пармезана
- Пучок свежего шнитт-лука, мелко
нарезанного

ОМЛЕТ С КОПЧЕНОЙ ТРЕСКОЙ

Приготовление:

1. Доведите в кастрюле молоко до кипения, добавьте филе трески, выключите огонь, закройте крышкой, оставьте на 8-10 минут. Выньте треску, удалите кости и кожу и разделите на кусочки.
2. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
3. Смешайте в форме сливочное масло и муку. Влейте половину молока. Поставьте в аэрогриль и готовьте 5 минут до загустения соуса.
4. Отдельно смешайте яичные желтки с крем-фрешом и белым соусом.
5. В другой миске взбейте оставшиеся яйца, приправьте, вылейте в форму и готовьте в аэрогриле 8-10 минут.
6. Посыпьте пармезаном и шнитт-луком, добавьте треску, затем намажьте смесью крем-фреша. Готовьте еще при 180°C 5-7 минут.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

1-2

Порций

DEMIAND



ХАЛЛУМИ ИЛИ ТРЕСКА

ПРОВАНСАЛЬСКИЕ

ПРОВАНСАЛЬСКИЙ ХАЛЛУМИ ИЛИ ТРЕСКА

Ингредиенты:

- 100 г черри, разрезанных пополам
- 40 г зеленых оливок, без косточек, разрезанных пополам
- ½ красного перца, нарезанного мелкими кусочками
- 1 ст. ложка каперсов
- 1 ст. ложка оливкового масла + немного для поливки
- 3 веточки свежего тимьяна или шалфея
- 60 мл белого вина
- 100 г сыра халлуми (для вегетарианского варианта) или 1 кусок филе трески
- Немного мёда для поливки
- Хрустящий хлеб для подачи

ПРОВАНСАЛЬСКИЙ ХАЛЛУМИ ИЛИ ТРЕСКА

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. Положите помидоры, оливки и перец в жаропрочную форму. Добавьте каперсы, оливковое масло и травы. Влейте белое вино, посолите и поперчите. Перемешайте всё, поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте 20 минут.
3. Выложите халлуми или треску сверху, приправьте солью. Сбрызните сверху оливковым маслом, затем — немного мёдом. Запекайте ещё 10-15 минут.
4. Подавайте с хрустящим хлебом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

2-3

Порций

DEMIAND



ИСПАНСКИЕ БОБЫ

С КАРТОФЕЛЕМ

ИСПАНСКИЕ БОБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты:

- 2 крупных вымытых картофелины
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 маленькая красная луковица, нарезанная кубиками
- 1 красный перец, нарезанный кубиками
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 ч. ложка копченой паприки
- 400 г консервированных бобов каннеллони, отцеженных
- 150 мл пассаты (томатного пюре)
- Щепотка сахара
- Соль и молотый черный перец по вкусу
- 2 ст. ложки крем-фреш
- Небольшая горсть петрушки, нарезанной

ИСПАНСКИЕ БОБЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 200°C.
2. Проколите картофель вилкой, смажьте маслом, посолите. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 35-40 мин.
3. В форме разогрейте масло, добавьте лук и готовьте в аэрогриле до прозрачности лука. Добавьте перец, чеснок и паприку, готовьте 2-3 мин.
4. Положите бобы, пассату и сахар. Тушите 5-7 мин., приправьте по вкусу.
5. Разрежьте картофель, наполните бобовой смесью. Добавьте крем-фреш и петрушку.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

3-4

Порций

DEMIAND



СУП

ИЗ ТЫКВЫ И БОБОВ

СУП ИЗ ТЫКВЫ И БОБОВ

Ингредиенты:

- 1 луковица, нарезанная
- 1 крупная морковь, нарезанная
- 1 стебель сельдерея, нарезанный
- 1 мускатная тыква, очищенная от кожуры, без семян и нарезанная (примерно 800 г)
- 100 мл сухого белого вина
- Оливковое масло
- 750 мл куриного или овощного бульона
- 400 г консервированных бобов каннеллони, отцеженных и промытых
- 4 ломтика пармской ветчины
- 2 ст. ложки натертого пармезана
- Фокачча или чиабатта для подачи

СУП ИЗ ТЫКВЫ И БОБОВ

Приготовление:

1. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
2. В жаропрочной форме смешайте лук, морковь, сельдерей и мускатную тыкву. Добавьте вино и оливковое масло. Перемешайте. Поставьте форму на решетку аэрогриля и готовьте в течение 20-25 минут.
3. Добавьте бульон и бобы каннеллони и готовьте еще 10-15 минут.
4. Пюрируйте смесь блендером до однородности.
5. В отдельной форме приготовьте в аэрогриле пармскую ветчину до хрустящей корочки. Затем сломайте ее на кусочки.
6. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте тертым пармезаном и хрустящей пармской ветчиной.



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ

60
мин.

3-4

Порций

DEMIAND

ПИЦЦА

С КУРИЦЕЙ

ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 250 г безглютеновой муки для хлеба
- 1 ч. ложка быстродействующих дрожжей
- 1 ч. ложка морской соли
- 2 ст. ложки поленты или кукурузной муки
- 300 г курицы в соусе перри-перри
- 1 красная луковица, нарезанная
- 1 желтый перец, нарезанный
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 4 ст. ложки сальсы из красного перца и томатов
- 100 г моцареллы, натертой
- 60 г пепперони
- 5 пеппадевов (острые сладкие перцы), нарезанных
- 1 ст. ложка нарезанных халапеньо
- 8 черных оливок без косточек
- Листья базилика

ПИЦЦА С КУРИЦЕЙ

Приготовление:

1. Смешайте курицу, лук и перец с маслом, оставьте мариноваться на 15 мин.
2. В одной миске растворите сахар в теплой воде. В другой смешайте муку, дрожжи и соль, затем соедините с водой и замесите тесто.
3. Переложите тесто в смазанную миску, накройте полотенцем и оставьте на 20 мин.
4. Раскатайте тесто на присыпанной мукой поверхности.
5. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
6. Выложите тесто в форму, посыпьте полентой. Намажьте сальсу, добавьте сыр, курицу, пепперони, оливки, овощи. Поставьте на решетку аэрогриля и готовьте 15-20 минут. После украсьте базиликом.

Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале



@DEMIAND_GRILL

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

16 мая
пятница

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru