

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

17 июля
четверг

выпуск #37

6

**вкусных и простых
рецептов**

**Творожная
запеканка-
суфле в аэрогриле**



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Лодочки из тыквы с мясом	стр 5-7
3. Томленая индейка с морковью	стр 8-10
4. Творожная запеканка-суфле в аэрогриле	стр 11-13
5. Цзибин (китайские лепешки с курицей)	стр 14-16
6. Карамельная груша	стр 17-19
7. Печёночный торт с морковью и свеклой	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
20
мин.

2

Порции

DE'MIAND

ЛОДОЧКИ ИЗ ТЫКВЫ

С МЯСОМ

ЛОДОЧКИ ИЗ ТЫКВЫ С МЯСОМ

Ингредиенты:

- 1 небольшая овальная тыква (тип «мускатная» или другая, с твердой мякотью)
- 200 г фарша (говядина или свинина)
- 1 средняя луковица
- 1 морковь
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- Соль и перец по вкусу
- 50 г тертого сыра (по желанию)

ЛОДОЧКИ ИЗ ТЫКВЫ С МЯСОМ

Приготовление:

1. Разрежьте тыкву пополам и извлеките семена. Ножом вырежьте небольшую часть мякоти, чтобы получилась «лодочка».
2. Мелко нарежьте лук и морковь, обжарьте их.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C.
4. Смешайте жареный лук и морковь, фарш, соль, перец и тимьян. Заполните каждую лодочку начинкой. Посыпьте сверху тертым сыром.
5. Поставьте их на решетку аэрогриля и готовьте 15-20 минут.
6. Подавать горячими, можно украсить зеленью.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3

Порции

DEMIAND

ТОМЛЕНАЯ ИНДЕЙКА

С МОРКОВЬЮ

ТОМЛЕНАЯ ИНДЕЙКА С МОРКОВЬЮ

Ингредиенты:

- 500 г филе индейки (можно использовать грудку или бедра)
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- 1 ч. л. паприки
- ½ ч. л. чесночного порошка
- Соль и перец по вкусу

ТОМЛЕНАЯ ИНДЕЙКА С МОРКОВЬЮ

Приготовление:

1. Нарезьте филе индейки на крупные куски. В отдельной миске смешайте оливковое масло, тимьян, паприку, чесночный порошок, соль и перец. Мясо поместите в получившийся маринад и оставьте на 10–15 минут.
2. Нарезьте морковь и лук крупными кольцами.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Выложите индейку и овощи на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом.
4. Готовьте 20–30 минут, периодически переворачивая мясо. Через 15 минут накройте мясо фольгой для томления.
5. Подавайте индейку с отварным картофелем или рисом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

2-3

Порции

DEMIAND



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА-СУФЛЕ

В АЭРОГРИЛЕ

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА-СУФЛЕ В АЭРОГРИЛЕ

Ингредиенты:

- 500 г творога
- 3 яйца
- 100 г сметаны
- 50 г сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 ст. л. манной крупы
- ½ ч. л. разрыхлителя
- 50 г растопленного масла

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА-СУФЛЕ В АЭРОГРИЛЕ

Приготовление:

1. В миске взбейте яйца с сахаром и ванильным сахаром до легкой пены. Добавьте творог, сметану, манку, разрыхлитель и растопленное масло. Хорошо перемешайте.
2. Смажьте форму растительным маслом или застелите пергаментом. Вылейте приготовленную смесь в форму.
3. Разогрейте аэрогриль до 170°C. Поставьте форму с запеканкой на решетку аэрогриля и готовьте 30–40 минут. Проверяйте готовность зубочисткой — она должна выходить сухой.
4. Дайте запеканке немного остыть и нарежьте на порции. Подавайте с ягодами или джемом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
30
мин.

2-3

Порции

DEMIAND



ЦЗИБИН

(КИТАЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ С КУРИЦЕЙ)

ЦЗИБИН (КИТАЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ С КУРИЦЕЙ)

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. имбиря (свежий или сухой)
- 200 г муки
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 100 мл воды
- Соль по вкусу

ЦЗИБИН (КИТАЙСКИЕ ЛЕПЕШКИ С КУРИЦЕЙ)

Приготовление:

1. Нарезьте курицу мелкими кусочками. Смешайте соевый соус, кунжутное масло, чеснок и имбирь. Замаринуйте курицу на 15 минут.
2. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и воду. Замесите мягкое тесто. Разделите его и раскатайте в шарики.
3. Сформируйте лепешки: в каждый шарик положите немного куриного фарша и скатайте в рулетики, защипнув края.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Выложите лепешки на решетку аэрогриля и готовьте 15 минут.
5. Подавайте лепешки горячими вместе с соевым или кисло-сладким соусом.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
15
мин.

1-2

Порции

DEMIAND



ГРУША

КАРАМЕЛЬНАЯ

КАРАМЕЛЬНАЯ ГРУША

Ингредиенты:

- 2 груши
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. корицы
- 1 ст. л. сливочного масла
- Грецкие орехи для посыпки

КАРАМЕЛЬНАЯ ГРУША

Приготовление:

1. Разрежьте груши пополам, удалите сердцевины и срежьте немного мякоти.
2. Растопите сливочное масло, добавьте мед и корицу. Прогрейте, пока карамель не станет тягучей.
3. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Положите половинки груш на решетку, полейте карамелью и готовьте 10–15 минут.
4. Посыпьте блюдо грецкими орехами.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

4-5

Порций

DEMIAND



ПЕЧЁНОЧНЫЙ ТОРТ

С МОРКОВЬЮ И СВЕКЛОЙ

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ТОРТ С МОРКОВЬЮ И СВЕКЛОЙ

Ингредиенты:

- 500 г куриной печени
- 1 морковь
- 1 свекла
- 1 луковица
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 100 мл молока
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. перца
- 1 ч. л. растительного масла
- Майонез (сметана)

ПЕЧЁНОЧНЫЙ ТОРТ С МОРКОВЬЮ И СВЕКЛОЙ

Приготовление:

1. Обжарьте куриную печень до готовности. Измельчите ее в блендере.
2. Натрите морковь и свеклу, лук мелко нарежьте и обжарьте до мягкости.
3. Смешайте измельчённую печень, обжаренные овощи, яйца, молоко, муку, соль и перец. Всё перемешайте.
4. Разогрейте аэрогриль до 180°C. Сформируйте коржи 1–1,5 см и разместите на решетке аэрогриля, застеленной пергаментом.
5. Готовьте каждый корж по 10-15 минут с обеих сторон.
6. Выложите готовые коржи друг на друга, чередуя с майонезом или сметаной. Дайте настояться тарту в холодильнике минимум 2 часа.
7. Нарежьте торт на порции и подавайте.

**Каждый день новые видео рецепты
в нашем телеграм канале**



@DEMIAND_GRILL

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

**17 июля
четверг**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru