

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

24 августа
воскресенье

выпуск #38

6

**вкусных и простых
рецептов**

**Курица Капрезе
с моцареллой
и томатами**

Вкусный

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Советы	стр 3-4
2. Курица Капрезе с моцареллой и томатами	стр 5-7
3. Кабачковые лодочки с мясом и сыром	стр 8-10
4. Лосось Терияки	стр 11-13
5. Картофельный суп с чеддером и зеленью	стр 14-16
6. Черничный кранбл	стр 17-19
7. Слоёные корзиночки с яйцом, беконом и сыром	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
45
мин.

4

Порции

DEMIAND

КУРИЦА КАПРЕЗЕ

С МОЦАРЕЛЛОЙ И ТОМАТАМИ

КУРИЦА КАПРЕЗЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ТОМАТАМИ

Ингредиенты:

- 4 куриные грудки без кожи
- 60 г. свежего шпината
- 80 г. вяленых томатов в масле
- 120 г. свежей моцареллы
- 1,5 ст. ложки итальянских трав
- Соль, перец по вкусу

КУРИЦА КАПРЕЗЕ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ТОМАТАМИ

Приготовление:

1. Сделайте в каждой грудке глубокий надрез-карман. Положите внутрь шпинат, томаты и моцареллу. Приправьте итальянскими травами, солью и перцем. Закрепите зубочистками.
2. Обжарьте грудки в аэрогриле в режиме «Куриные крылья».
3. Переложите курицу в форму для запекания и поставьте на решётку аэрогриля. Запекайте 20 минут при 200°C.
4. Достаньте зубочистки и подавайте.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
50
мин.

4

Порции

DEMIAND

КАБАЧКОВЫЕ ЛОДОЧКИ

С МЯСОМ И СЫРОМ

КАБАЧКОВЫЕ ЛОДОЧКИ С МЯСОМ И СЫРОМ

Ингредиенты:

- 4 средних кабачка
- 1 ч. ложка итальянских трав
- 2 ч. ложки оливкового масла
- 450 г. мясного фарша (свинина, индейка или говядина)
- 70 г. репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 500 мл. томатного соуса
- 80 г. моцареллы
- Соль, перец по вкусу
- Петрушка для подачи

КАБАЧКОВЫЕ ЛОДОЧКИ С МЯСОМ И СЫРОМ

Приготовление:

1. Разрежьте кабачки вдоль, удалите сердцевину ложкой. Приправьте солью, перцем и травами.
2. Обжарьте фарш с оливковым маслом 5 минут, добавьте лук и чеснок, готовьте до мягкости. Влейте томатный соус, потушите 5 минут.
3. Наполните лодочки фаршем, сверху посыпьте моцареллой.
4. Выложите лодочки на решётку аэрогриля, застеленную пергаментом. Готовьте при 180°C 20–25 минут до готовности кабачков и образования сырной корочки.
5. Посыпьте петрушкой при подаче.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
40
мин.

4

Порции

DEMIAND



ЛОСОСЬ

ТЕРИЯКИ

ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

Ингредиенты:

- 500 г. филе лосося
- 120 мл. соевого соуса
- Сок половинки лимона
- 25 г. свежего имбиря
- 1 красный перец чили
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки мёда
- 1 ст. ложка кунжута
- Растительное масло для жарки
- Зелёный лук и чили для подачи

ЛОСОСЬ ТЕРИЯКИ

Приготовление:

1. Нарезьте лосось крупными кубиками.
2. Смешайте соевый соус, лимонный сок, тертый имбирь, мелко нарезанный чили и чеснок. Замаринуйте рыбу на 20 минут.
3. Выложите рыбу на решетку аэрогриля, застеленную пергаментом. Запекайте 10 минут при 180°C.
4. Оставшийся маринад проварите с мёдом и кунжутом 2–3 минуты до лёгкого загустения.
5. Подавайте рыбу, полив ее соусом и посыпав зелёным луком.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
60
мин.

6-8

Порций

DEMIAND

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

С ЧЕДДЕРом И ЗЕЛЕНЬЮ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕДДЕРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

- 1 кг. картофеля
- 60 г. сливочного масла
- 150 г. репчатого лука
- 6 зубчиков чеснока
- 30 г. пшеничной муки
- 950 мл. куриного или овощного бульона
- 500 мл. молока
- 120 мл. жирных сливок
- 200 г. сыра чеддер
- Зелень по вкусу
- Соль, перец, паприка/кайенский перец
- Для подачи: бекон, сметана, гренки, сыр, зелень

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕДДЕРом И ЗЕЛЕНЬЮ

Приготовление:

1. В форму для аэрогриля положите сливочное масло, чеснок, картофель и лук. Влейте половину бульона.
2. Готовьте в аэрогриле 20 минут при 200°C, пока картофель не станет мягким.
3. Достаньте форму, измельчите массу погружным блендером наполовину, оставив кусочки.
4. Влейте молоко, сливки, добавьте зелень и прогрейте 5 минут при 180°C.
5. Достаньте, вмешайте тёртый чеддер до полного растворения. Приправьте и подавайте с беконом, сметаной, гренками и зеленью.



Порции

DEMIAND



КРАМБЛ

ЧЕРНИЧНЫЙ

ЧЕРНИЧНЫЙ КРАМБЛ

Ингредиенты:

- 250 г. свежей черники
- 50 г. сахара
- 50 г. овсяных хлопьев
- 50 г. коричневого сахара
- 50 г. пшеничной муки
- 100 г. сливочного масла,
растопленного
- 1 ч. ложка корицы
- Щепотка соли

ЧЕРНИЧНЫЙ КРАМБЛ

Приготовление:

1. Смешайте чернику с сахаром и выложите в форму для аэрогриля.
2. Соедините овсяные хлопья, коричневый сахар, муку, корицу и соль, добавьте сливочное масло и перемешайте до рассыпчатой массы.
3. Посыпьте ягоды готовой рассыпчатой крошкой.
4. Готовьте в аэрогриле 15–20 мин при 180°C.
5. Дайте крамблу немного остыть и подавайте тёплым.

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ
20
мин.

4

Порции

DEMIAND



СЛОЁНЫЕ КОРЗИНОЧКИ

С ЯЙЦОМ, БЕКОНОМ И СЫРОМ



СЛОЁНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ЯЙЦОМ, БЕКОНОМ И СЫРОМ

Ингредиенты:

- 1 лист замороженного слоёного теста
- 100 г. сыра чеддер
- 100 г. копченого бекона
- 4 яйца

СЛОЁНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ЯЙЦОМ, БЕКОНОМ И СЫРОМ

Приготовление:

1. Разморозьте и раскатайте лист теста, разрежьте на 4 квадрата.
2. Выпекайте порциями: по 2 квадратика за раз на решётке аэрогриля, застеленной пергаментом, 5-8 минут при 180°C.
3. Смешайте нарезанный бекон с тёртым сыром. Разложите смесь на корзиночки.
4. Добавьте по 1 яйцу в углубление и верните в аэрогриль. Готовьте ещё 5 минут, желток должен остаться мягким.
5. Подавайте горячими, добавив свежую зелень или щепотку перца.

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



@DEMIAND_GRILL

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

**24 августа
воскресенье**

WWW.DEMIAND.RU

Телефон: +7 (495) 320-94-92

www.demiand.ru

sales@demiand.ru