

**ДЕЛАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗАКУСКИ  
СВОИМИ РУКАМИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!**



# **КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДЕГИДРАТОРОВ**



**Спасибо,  
что выбираете  
дегидраторы  
Airhot**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

- 2-4 Дегидраторы Airhot
- 5 Введение
- 6 Что необходимо знать перед сушкой продуктов
- 7 Предварительная обработка продуктов перед сушкой
- 7 Обработка паром
- 7 Бланширование в воде
- 8 Кислотные растворы
- 8 Сахарные сиропы
- 8 Солевые растворы
- 8 Нитрит натрия
- 9 Как безопасно высушить мясо
- 10 Использование нитритной соли
- 11 Таблица измерений
- ДЖЕРКИ**
- 12 Мясные джерки в африканском стиле
- 12 Джерки из куриного фарша с кокосом и карри
- 13 Сушеная рыба в качестве дополнения к другим блюдам
- 13 Классические джерки из говядины
- 14 Вяленая говядина по-корейски в стиле Булгоги
- 15 Джерки из индейки по-каджунски
- 15 Вяленая свинина с кленовым коричневым сахаром
- 16 Вяленая индейка с клюквой и апельсином
- 16 Вяленая говядина и баранина по-гречески
- 17 Вяленый тунец по-гавайски
- 17 Вяленая свинина с кунжутной глазурью
- 18 Вяленая говядина по-мексикански
- 18 Вяленая говядина с острым перцем чили
- 19 Острая вяленая индейка карри
- 20 Вяленая говядина Терияки
- ФРУКТЫ**
- 21 Бананово-апельсиновая пастила
- 21 Яблочные, грушевые или банановые чипсы
- 22 Зеленая смузи-пастила
- 22 Пастила из смеси ягод
- 23 Пастила из тропических фруктов
- 23 Яблочная пастила с ароматом апельсина
- 24 Персиково-малиновая пастила
- 24 Печенье с шоколадной крошкой
- 25 Сладкие рулетики
- ОВОЩИ И ОРЕХИ**
- 26 Хрустящая капуста кале с чесноком
- 27 Чипсы из свежей кукурузы
- 27 Морковные чипсы с травами
- 28 Чипсы из пастернака с лимоном и перцем
- 28 Хлебцы/крекеры из овощной смеси
- 29 Хрустящие луковые чипсы
- 29 Чипсы из корнеплодов с кисло-сладким вкусом
- 30 Закуски из зеленого горошка
- 30 Кешью с острым карри
- 31 Пикантные овощные рулетики



# СОХРАНИ ВКУС ЛЕТА НА КРУГЛЫЙ ГОД

Дегидратор - это устройство для сушки продуктов при низкой температуре, которое позволяет сохранить вкус, цвет и питательные вещества.

Это идеальный инструмент для создания прибыльных и востребованных продуктов: вяленое мясо, фруктовые чипсы, сушеные ягоды, грибы и многое другое!

Найдите свой идеальный  
дегидратор AIRHOT



Механическая,  
электронная, сенсорная  
панели управления



Обычный, роторный,  
с подсветкой, УФ



6.8.10.12.16  
уровней

## СЕРИЯ FD

Серия FD с сенсорной электронной панелью управления позволяет легко настроить режим сушки и следить за процессом.



AIRHOT FD-6

- 6 уровней
- сенсорное управление
- 0,5 кВт, 220В



AIRHOT FD-8

- 8 уровней
- электронное управление
- 0,4 кВт, 220В



AIRHOT FD-10

- 10 уровней
- сенсорное управление
- 1 кВт, 220В



AIRHOT FD-12

- 12 уровней
- электронное управление
- 1 кВт, 220В



AIRHOT FD-16

- 16 уровней
- электронное управление
- 1,5 кВт, 220В

## СЕРИЯ FD/G

Серия FD/G с механической панелью управления - надёжное решение для тех, кто ценит простоту и удобство.

В серии дегидраторы с ультрафиолетовой дезинфекцией и роторные модели.



AIRHOT FD-6G

- 6 уровней
- механическое управление
- 0,5 кВт, 220В



AIRHOT FD-10G

- 10 уровней
- механическое управление
- 1 кВт, 220В



AIRHOT FD-16G

- 16 уровней
- механическое управление
- 1,5 кВт, 220В



AIRHOT FD-16GR

- 16 уровней
- механическое управление
- 1,8 кВт, 220В
- роторный






# СЕРИЯ GLASS

Дегидраторы серии GLASS малогабаритны и отлично смотрятся как дома, так и на профессиональной кухне.

Аппараты выполнены из нержавеющей стали, оснащены стеклянной дверцей. У большинства моделей серии Glass электронное управление и стильная подсветка.






AIRHOT FD-12 GLASS-L

-  12 уровней
-  сенсорное управление
-  0,8 кВт, 220В






AIRHOT FD-12 GLASS-B

-  12 уровней
-  сенсорное управление
-  0,8 кВт, 220В






AIRHOT FD-8 GLASS-L

-  8 уровней
-  сенсорное управление
-  0,7 кВт, 220В






AIRHOT FD-10 GLASS-B

-  10 уровней
-  сенсорное управление
-  0,8 кВт, 220В






AIRHOT FD-6 GLASS-L

-  6 уровней
-  сенсорное управление
-  0,7 кВт, 220В






AIRHOT FD-8 GLASS-DM

-  8 уровней
-  механическое управление
-  0,8 кВт, 220В






AIRHOT FD-6 GLASS-SM

-  6 уровней
-  сенсорное управление
-  0,5 кВт, 220В



AIRHOT FD-6 GLASS-H

-  6 уровней
-  сенсорное управление
-  0,7 кВт, 220В



# ВВЕДЕНИЕ

Сушка — простой и эффективный способ сохранить разнообразные продукты, такие как мясо, рыба, овощи, зелень, фрукты, орехи и семена.

Высушенные продукты могут храниться при комнатной температуре, не утрачивая свои вкусовые качества и полезные свойства на протяжении нескольких недель, месяцев и даже лет. Однако некоторые продукты, например, с большим содержанием жира: авокадо, оливки, сыр или яйца, не подходят для сушки в домашних условиях.

Из сушёных овощей и фруктов можно готовить салаты, а если они измельчены перед дегидрированием, то становятся прекрасной основой для приготовления напитков, супов и соусов.

Дегидратор для пищевых продуктов обеспечивает точный контроль температуры и равномерную циркуляцию воздуха, облегчая процесс сушки и гарантируя высокое качество готового продукта.

Все модели оснащены выдвижными лотками или решетками для удобного размещения продуктов. Рабочий температурный диапазон от 20°C до 90°C позволяет сушить самые разные продукты, от нежной зелени до мяса.



Мясо  
Овощи  
Фрукты  
Ягоды

Рыба  
Морепродукты  
Зелень, пряности  
Грибы

# ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПЕРЕД СУШКОЙ?

- Очистите и продезинфицируйте рабочую зону и кухонные принадлежности.
- Мойте руки перед началом работы или изменением настроек дегидрататора.
- Если на ваших руках есть порезы или язвы, надевайте перчатки или используйте инструменты при работе с продуктами.
- Выбирайте свежие продукты.
- Храните продукты в холодильнике до их приготовления или помещения в дегидрататоре.
- Отдавайте предпочтение нежирным кускам мяса, таким как корейка, окорок и вырезка, так как жир может испортить вкус конечного продукта.
- Предварительно обработайте выдержанное мясо или фарш, так как в них содержится больше бактерий.
- Тщательно обрабатывайте дичь перед употреблением, чтобы уничтожить возможные патогены.
- Не используйте повторно маринады для мяса.
- Изучите правила безопасной сушки мяса.
- Избегайте сушки продуктов с повреждённой структурой — в них могут содержаться бактерии.



- Перед нарезкой любых продуктов тщательно промывайте их под проточной водой.
- Разогревайте дегидрататор заранее, минимум за 10 минут до загрузки продуктов.
- Размещайте все лотки в дегидрататоре, даже если они пустые, для обеспечения максимальной циркуляции воздуха.
- Не перегружайте лотки для сушки.
- Раскладывайте плотные влажные продукты на лотках на расстоянии друг от друга, чтобы облегчить циркуляцию воздуха.
- Перед хранением убедитесь, что продукты достаточно высушены и не содержат лишней влаги.
- Упаковывайте сушеные продукты в чистые, стерильные, герметичные контейнеры.
- Храните сушеные продукты в прохладном темном месте.
- Упаковывайте продукты небольшими порциями, чтобы избежать повторного вскрытия и попадания влаги.
- Ежемесячно проверяйте высушенные продукты на наличие следов влаги и при необходимости сушите их дополнительно.
- Если в каком-либо контейнере обнаружена плесень, выбросьте все продукты из контейнера.



# ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА ПЕРЕД СУШКОЙ

Предварительная обработка светлых фруктов и овощей помогает предотвратить изменение их цвета, нейтрализует действие ферментов, ухудшающих качество продуктов, и подавляет развитие вредных микроорганизмов, обеспечивая безопасность продуктов. Благодаря этому также достигается равномерная сушка, увеличивающая срок хранения.

## Обработка паром

Два вида бланширования — паровой и водяной — позволяют достичь разнообразных вкусовых оттенков.

При паровом бланшировании продукты размещаются на решетке над кипящей водой (но не в кипятке). Накройте плотно кастрюлю и приступайте к готовке. Время бланширования определяется типом продукта, размером кусочков и способом дальнейшего приготовления. Бланширование необходимо по двум причинам:

- Предотвращение изменения цвета чувствительных фруктов и овощей, таких как яблоки, груши, персики, абрикосы, бананы, артишоки, баклажаны и картофель.
- Дезактивация ферментов, которые могут ухудшить качество продукта.

Чтобы проверить качество бланширования, разрежьте или откусите кусочек продукта. Мякоть должна быть нежной и хрустящей (нежной снаружи, твердой и/или хрустящей внутри). Время бланширования, указанное в рецепте, служит лишь ориентиром.

После бланширования слейте воду, просушите продукт и сразу же поместите его в дегидратор.

## Бланширование в воде

Бланширование водой представляет собой погружение фруктов в кипяток, в результате которого возникают микроскопические трещины, незаметные невооруженным глазом. Этот метод применяется исключительно для фруктов и ягод с плотной кожурой, таких как черника, клюква, вишня, инжир, виноград и сливы. Процесс, известный как растрескивание, раскрывает поры кожуры плодов, обеспечивая равномерное и полное высыхание фруктов. После бланширования продукты высушиваются и незамедлительно отправляются в дегидратор.





## Кислотные растворы

Кислота помогает предотвратить изменение цвета фруктов и овощей, нейтрализуя ферменты, которые вызывают окисление. Чтобы подготовить продукт, замочите его на 5 минут в одном из следующих растворов:

- таблетки аскорбиновой кислоты или витамина С без добавок: растворите 3000 мг (измельчите 6 таблеток по 500 мг) в 1 литре воды;
- свежевыжатые или бутилированные 100 % фруктовые соки без сахара: яблочный, клюквенный, сок из белого винограда, лимона, лайма, апельсина и ананаса;
- антиоксиданты: следуйте инструкциям на упаковке;
- порошок лимонной кислоты: растворите 1 чайную ложку (5 г) порошка в 1 литре воды.

После замачивания слейте воду, обсушите продукт и сразу же поместите его в дегидратор.

## Сахарные сиропы

Сахар замедляет потемнение фруктов, но не так эффективно, как кислотная пропитка. Однако у замачивания в сахарном сиропе есть дополнительное преимущество: фрукты становятся сочными и сладкими. Решение о том, использовать ли сахарный сироп, зависит от ваших предпочтений.

Недолго проварите фрукты в сахарном сиропе (1–2 минуты), затем выключите огонь и оставьте настаиваться на 10–30 минут или до тех пор, пока они не остынут и их можно будет использовать в кулинарии. После настаивания слейте воду, обсушите фрукты и сразу же положите их в дегидратор.

Для приготовления сиропа средней, густой или очень густой консистенции растворите 1/3, 1/2 или 2/3 стакана сахара в 3/4 стакана воды. Крепость сиропа зависит от ваших предпочтений, но самый сладкий и густой сироп лучше использовать для кислых фруктов.

Если вы предпочитаете медовый сироп, замените половину сахара на мёд. Например, для получения густого медового сиропа используйте 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана меда и 3/4 стакана воды.



## Солевые растворы

Соль подавляет рост микроорганизмов в овощах, фруктах и мясе.

Чтобы приготовить овощи или фрукты, растворите 2–4 столовые ложки поваренной или морской кошерной соли в 1 литре воды. Замочите продукты на 5 минут.

Для приготовления мяса разведите 1/2–2/3 стакана поваренной столовой соли в 1 литре воды или от 3/4 до 1 стакана крупной морской кошерной соли. Оставьте мясо в холодильнике на 4–24 часа (время выдержки зависит от концентрации рассола, толщины кусков и желаемой степени солености). При желании добавьте в рассол специи и приправы для маринования.

После замачивания слейте воду, обсушите продукты и сразу же отправьте их в дегидратор.

## Нитрит натрия

Нитрит натрия помогает предотвратить рост бактерий при сушке мяса. Используйте только специальную розовую соль для вяления или смесь для вяления №1 — смесь быстрорастворимой соли, содержащую нитрит натрия и предназначенную для домашнего применения.

Внимание! Точно следуйте инструкциям на упаковке! Обратите внимание, что розовая соль ядовита при непосредственном употреблении внутрь, даже в малых дозах.



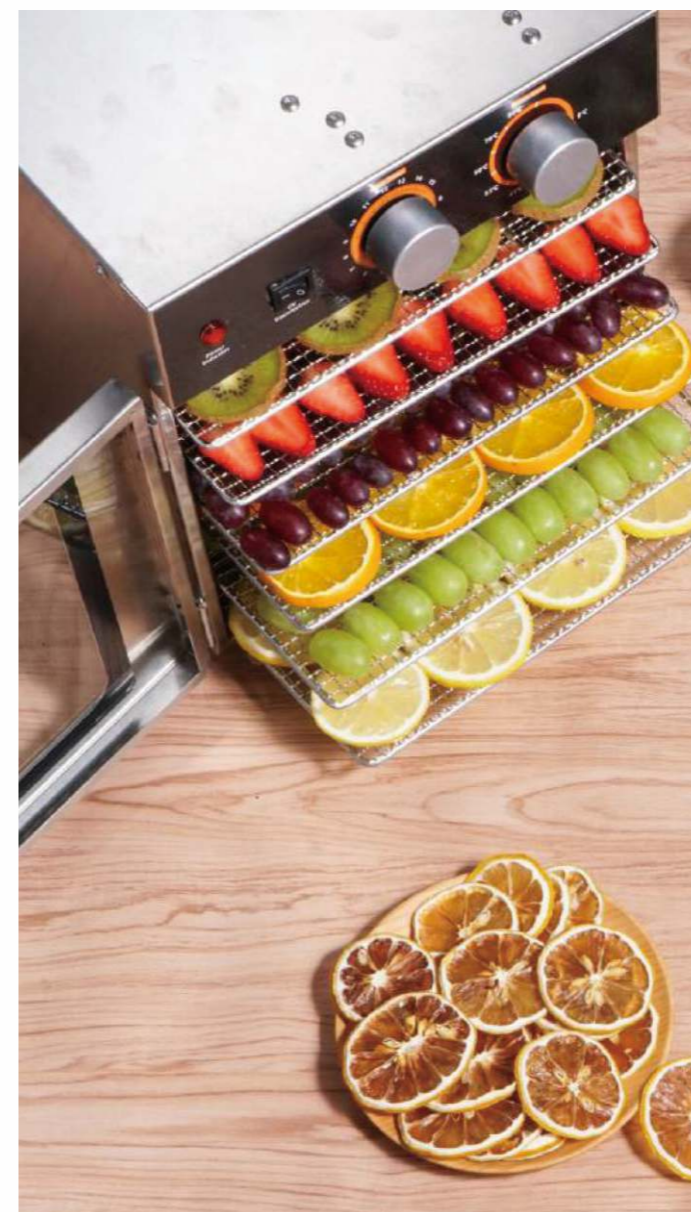
# КАК БЕЗОПАСНО ВЫСУШИТЬ МЯСО

Большинство рецептов, представленных в этой главе, требуют сушки сырого мяса при температуре от 70°C до 85°C, что соответствует стандартам безопасности приготовления пищевых продуктов. Однако многие ценители вяленого мяса предпочитают более нежную текстуру, полученную при низких температурах сушки.

Для безопасной сушки мяса без использования высокотемпературных методов существует несколько вариантов:

1. Перед сушкой повысьте внутреннюю температуру мяса до 70°C для говядины и свинины и до 75°C для птицы. Рекомендуется использовать метод влажного нагрева для достижения наилучших результатов. Готовьте мясные полоски в маринаде в течение 5 минут или используйте другую жидкость, например, воду, бульон, вино или пиво. Поместите несколько полосок мяса в маринад и проверьте температуру с помощью термометра с мгновенным считыванием. Выньте мясо из жидкости, дайте ей стечь и обсушите. Важно тщательно высушить мясо, чтобы оно как можно скорее достигло безопасной температуры.
2. Незамедлительно приступайте к подсушиванию мяса при более низкой температуре (от 60°C до 70°C), пока полоски не начнут трескаться при сгибании, но не ломаться. Используйте розовую соль, содержащую нитрит натрия, который помогает подавлять рост бактерий при более низких температурах сушки.
3. Если вы не уверены, что внутренняя температура достигла безопасных значений в течение первых двух часов после сушки, или если мясо сушилось при температуре ниже 75°C и не проводилась предварительная обработка или маринование, пастеризуйте мясо сразу после сушки. Для пастеризации разогрейте духовку до 135°C, выложите вяленое мясо на противень в один слой, не перекрывая друг друга, и запекайте в течение 10 минут.

Какой бы способ вы ни выбрали, после сушки остудите вяленую говядину и упакуйте её в пакеты. Храните вяленое мясо в холодильнике и относитесь к нему так же, как к свежему продукту: храните в холодном виде, употребляйте в течение трёх дней или заморозьте для более длительного хранения и выбросьте, если оно простоит при комнатной температуре более двух часов.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НИТРИТНОЙ СОЛИ

Сегодня селитра (нитрат натрия) редко применяется в качестве консерванта для мяса. Содержащие нитрит натрия соли для консервации, такие как разновидность №1, не содержат нитратов. Нитрит натрия также известен как InstaCure, пражский порошок и розовая соль.

Существуют разные составы соли для вяления в зависимости от типа вяления (ветчина, бекон, вяленая солонина и т. д.). Для вяленого мяса рекомендуется использовать розовую соль для вяления №1 быстрого приготовления, содержащую 6,25 % нитрита натрия.

Эффективные и безопасные дозы добавления розовой соли с нитритом натрия в вяленое мясо по рецептам:

- 1 чайная ложка розовой соли №1 на 2,2 кг мяса для сухой нарезки, маринадов или мясных смесей;
- 2 столовые ложки розовой соли №1 на 1 литр воды для рассола.

Если вы хотите добавить нитриты в какой-либо из рецептов, описанных далее, чаще всего в них используется 0,6 кг мяса или рыбы, то для этого требуется 1/4 чайной ложки розовой поваренной соли, перетертой со специями, в сухих смесях или 1 литр рассола на этот объем. В других рецептах используется вдвое больше этого количества - соответственно требуется 1/2 чайной ложки розовой соли или 2 литра рассола.

Чтобы соль полностью пропитала мясо, не нарежьте полоски толщиной более 0,7 см; подойдет любая ширина или длина.

При приготовлении вяленого мяса использование нитритов или нитритной соли не обязательно. Однако в некоторых случаях рекомендуется применять нитритную соль, а именно в таких как:

- при приготовлении мясного фарша и мяса дичи с повышенным содержанием бактерий



- для сушки при более низких температурах, когда мясо не достигает безопасной внутренней температуры в течение двух часов

- в случае, если цвет и вкус продукта выгодно меняются при использовании нитритов

# ТАБЛИЦА ИЗМЕРЕНИЙ

## Эквиваленты объема (жидкие)

Английская система мер	Английская система мер (унции)	Метрическая система мер (ориентировочно)
2 столовые ложки	1 жидкая унция	30 мл
1/4 стакана (cup)	2 жидких унции	60 мл
1/2 стакана (cup)	4 жидких унции	120 мл
1 стакан (cup)	8 жидких унций	240 мл
1/2 стакана (cups)	12 жидких унций	355 мл
2 стакана (cups) или 1 пинта	16 жидких унций	475 мл
4 стакана (cups) или 1 кварта	32 жидкие унции	1 л
1 галлон или 4 кварты	128 жидких унций	4 л

## Эквиваленты температуры

Градусы Фаренгейта	Градусы Цельсия (ориентировочно)
250°F	120°C
300°F	150°C
325°F	165°C
350°F	180°C
375°F	190°C
400°F	200°C
425°F	220°C
450°F	230°C

## Эквиваленты объема (сухие)

Английская система мер	Метрическая система мер (ориентировочно)
1/8 чайной ложки	0.5 мл
1/4 чайной ложки	1 мл
1/2 чайной ложки	2 мл
3/4 чайной ложки	4 мл
1 чайная ложка	5 мл
1 столовая ложка	15 мл
1/4 стакана	59 мл
1/3 стакана	79 мл
1/2 стакана	118 мл
2/3 стакана	156 мл
1/2 стакана	177 мл
1 стакан	235 мл
2 стакана или 1 пинта	475 мл
3 стакана	700 мл
4 стакана или 1 кварта	1 л

## Эквиваленты веса

Английская система мер	Метрическая система мер (ориентировочно)
1/2 унции	15 г
1 унция	30 г
2 унции	60 г
4 унции	115 г
8 унций	225 г
12 унций	340 г
16 унций или 1 фунт	455 г

## ВЯЛЕНОЕ МЯСО В АФРИКАНСКОМ СТИЛЕ

**Время маринования:** от 2 до 48 минут **Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов **Порции 30 г:** от 14 до 20 порций

- 1 2 столовые ложки поваренной столовой соли или 0,25 стакана морской кошерной соли.
- 2 2–4 столовые ложки молотого кориандра.
- 3 1–2 столовые ложки других специй (по желанию): тмин, анис, фенхель, чёрный перец или чеснок.
- 4 2 столовые ложки столового уксуса (по желанию).
- 5 1–2 столовые ложки коричневого сахара (по желанию).
- 6 1,15 кг нежирной бараньей ножки, говяжьей вырезки, нежирного мяса дичи или грудки индейки.



- 1 Смешайте в миске соль, кориандр, другие специи, уксус и коричневый сахар. Накройте и поставьте в холодильник до использования. Хранить не более 3 дней.
- 2 Нарежьте мясо на квадратики или полоски. Достаньте маринад из холодильника и погрузите в него мясо, перемешайте и равномерно распределите. Оставьте в холодильнике на 2–48 часов.
- 3 Выньте кусочки мяса из маринада и обсушите.
- 4 Сушите мясо при температуре 70–85 °C в течение 4–6 часов или до готовности.
- 5 Выключите дегидратор и достаньте лотки. Удалите все видимые капли жира, накрыв мясо бумажным полотенцем. Охлаждайте, пока оно не перестанет быть тёплым, около 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** 1–2 недели при комнатной температуре (20°C) в темном сухом месте в герметичном контейнере, 1–2 месяца в холодильнике или 6 месяцев в замороженном виде.

## ДЖЕРКИ ИЗ КУРИНОГО ФАРША С КОКОСОМ И КАРРИ

**Время маринования:** 1 час  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов  
**Температура сушки:** от 55° до 60°C  
**Порции 30 г:** от 7 до 10 порций

- 1 2,5 чайных ложки кокосовых специй карри.
- 2 1,25 чайной ложки кошерной морской соли или 0,75 чайной ложки поваренной столовой соли.
- 3 1,25 чайной ложки коричневого сахара.
- 4 0,5 чайной ложки порошка имбиря.
- 5 0,25 чайной ложки порошка острого чили (по желанию).
- 6 0,25 чайной ложки розовой соли.
- 7 0,6 г куриной грудки без костей и кожи.
- 8 1–2 столовые ложки холодного молока кешью, миндального или кокосового молока.



- 1 Смешайте коричневый сахар, смесь специй с кокосом, карри, молотый имбирь и перец чили (если используете), розовую соль и пищевую соль.
- 2 Курицу порежьте, приправьте и перемешайте с молоком.
- 3 Разогрейте классическую духовку до 150°C. Застелите 2 противня силиконовыми коврикками или пергаментной бумагой. Выложите смешанный куриный фарш со специями и накройте фольгой, плёнкой или пергаментом. Скалкой уплотните и разровняйте укрытое мясо до толщины 2,5 см.



Затем раскройте его и нарежьте полосками любой длины и шириной 2–4 см.

- 4 Запекайте мясные полоски пока они не достигнут внутренней температуры 70°C - от 8 до 10 минут.
- 5 С помощью лопатки выложите полоски на полотенца и обсушите.
- 6 Разогрейте дегидратор до температуры 55–60°C. Разложите мясо на лотках для сушки, оставляя место между кусочками. Сушите джерки от 4 до 6 часов до тех пор, пока полоски мяса не станут пластичным и при этом плотными снаружи, они должны сгибаться, но не ломаться.

**ХРАНЕНИЕ:** 1–2 недели при комнатной температуре (20°C) в темном сухом месте в герметичном контейнере, 1–2 месяца в холодильнике или 6 месяцев в замороженном виде.

## СУШЕНАЯ РЫБА В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНЕНИЯ К ДРУГИМ БЛЮДАМ

Время маринования: от 2 до 5 часов      Температура сушки: от 65° до 70°С  
Время сушки: 4 часа      Порции 30 г: от 14 до 20 порций

- 1 2 литра воды.
- 2 0,5 стакана крупной морской кошерной соли.
- 3 Приправы по вкусу (0,5 стакана коричневого сахара, 0,25 стакана соевого соуса, 2 столовые ложки чёрного перца горошком или 1 чайная ложка сушеного измельченного чеснока).
- 4 1,15 кг нежирного рыбного филе без кожи, например, трески, камбалы, морского окуня, махи-махи или тилапии.



1 Добавьте в воду соль и приправы, помешивая, пока соль полностью не растворится. Накройте и поставьте подготовленный маринад в холодильник. Храните не более 3 дней.

2 Проведите пальцами по филе, чтобы нащупать косточки, и с помощью пинцета извлеките их. Положите рыбу в морозильную камеру на 30 минут, чтобы она затвердела. Разрежьте филе вдоль, а затем на порционные кусочки шириной 2,5 см.

3 Погрузите рыбу в маринад, затем аккуратно переверните. Маринад должен покрывать кусочки рыбы полностью. Накройте, поставьте в холодильник на 1–4 часа.

4 Выньте полоски из маринада и обсушите бумажным полотенцем. Разложите их на лотках для сушки на небольшом расстоянии друг от друга. Сушите рыбу при температуре 65-70°С около 4 часов или до готовности.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленую рыбу в холодильнике. Относитесь к ней так же, как к свежей рыбе - храните в холодном виде, употребляйте в течение трёх дней или заморозьте для более длительного хранения и выбросьте, если она простоит при комнатной температуре более двух часов.

## КЛАССИЧЕСКИЕ ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Время маринования: от 2 до 10 часов  
Время сушки: от 4 до 6 часов  
Температура сушки: от 70° до 85°С  
Порции 30 г: от 14 до 20 порций

- 1 0,25 стакана поваренной столовой соли или 0,5 стакана крупной кошерной соли.
- 2 0,25 стакана сахарного песка или коричневого сахара.
- 3 3 столовые ложки жидкого дыма.
- 4 0,5 чайной ложки молотого черного перца.
- 5 1 литр холодной воды.
- 6 1,15 кг говяжьего стейка или другого подходящего мяса: вырезка, боковая часть, постная грудинка.



4 Выньте мясо из маринада, слейте жидкость и тщательно обсушите.

5 Равномерно выложите маринованное мясо на лотки для сушки.

6 Сушите мясо в дегидрататоре при температуре 70-85°С в течение 6 часов или до готовности.

**ХРАНЕНИЕ:** после сушки остудите мясо и храните его в герметичном контейнере в темном месте при комнатной температуре (20°С) в течение 1-2 недель, в холодильнике — 1-2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.



1 Смешайте соль, сахар в воде до полного растворения, добавьте жидкий дым и перец. Накройте и поставьте в холодильник. Храните не более 3 дней.

2 Нарежьте мясо равными ломтиками толщиной 3-5 мм.

3 Поместите говяжьи полоски в маринад, накройте и поставьте в холодильник на 1-8 часов.





## ДЖЕРКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-КАДЖУНСКИ

**Время маринования:** от 7 до 25 часов    **Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов    **Порции 30 г:** от 14 до 20 порций

- ❶ 1 столовая ложка молотого зеленого болгарского перца.
- ❷ 2 чайные ложки сельдерея соли.
- ❸ 1 чайная ложка лукового порошка.
- ❹ 1 чайная ложка чесночного порошка.
- ❺ 1 чайная ложка молотого черного перца.
- ❻ 1 чайная ложка порошка острого чили, например, кайенского.
- ❼ 0,5 стакана яблочного уксуса.
- ❽ 0,25 стакана воды или бульона из индейки.
- ❾ 2 столовые ложки жидкого дыма.
- ❿ 1,15 кг грудки или бедра индейки.



❶ Смешайте в воде или бульоне из индейки соль и специи, помешивая до полного растворения соли. Накройте и поставьте в холодильник до применения. Храните не более 3 дней.

❷ Нарезьте мясо на квадраты или полоски. Поместите мясо в маринад и перемешайте, чтобы оно равномерно покрылось. Накройте и поставьте в холодильник на 6–24 часа.

❸ Достаньте мясо из маринада, слейте жидкость и обсушите. Равномерно разложите на сушильных лотках.

❹ Сушите при температуре 70–85°C в течение 4–6 часов или до готовности.

❺ Выключите дегидратор и вытащите лотки остывать. Удалите видимый жир, накрыв мясо бумажными полотенцами. Дайте джерки остыть до комнатной температуры, около 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленое мясо в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.



## ВЯЛЕНАЯ СВИНИНА С КЛЕНОВЫМ КОРИЧНЕВЫМ САХАРОМ

**Время маринования:** от 9 до 24 часов  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов  
**Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Порции 30 г:** от 7 до 10 порций

- ❶ 0,25 стакана кленового сиропа.
- ❷ 0,25 стакана воды.
- ❸ 1 столовая ложка коричневого сахара.
- ❹ 1,5 чайной ложки поваренной столовой соли или 1 столовая ложка крупной морской кошерной соли.
- ❺ 0,6 кг свинины.



❺ Сушите мясо при температуре 70–85°C в течение 4–6 часов.

❻ Выключите дегидратор и достаньте лотки. Удалите видимый жир, накрыв мясо бумажными полотенцами. Остудите мясо до комнатной температуры, примерно 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленое мясо в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.



❶ Смешайте в воде кленовый сироп, коричневый сахар и соль. Накройте и поставьте маринад в холодильник до использования. Срок хранения — до 3 дней.

❷ Очистите мясо от кожи и пленок, нарежьте кубиками или полосками.

❸ Поместите мясо в маринад, перемешайте, чтобы оно полностью покрылось, накройте и поставьте в холодильник на 8–24 часа.

❹ Достаньте мясо из маринада, слейте жидкость и обсушите. Разложите полоски мяса на сушильных лотках, не допуская соприкосновения.



# ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА ПО-КОРЕЙСКИ В СТИЛЕ БУЛГОГИ

**Время маринования: от 2 до 3 часов**

**Температура сушки: от 70° до 85°С**

**Время сушки: от 4 до 6 часов**

**Порции 30 г: от 14 до 20 порций**

- 1 0,25 стакана соевого соуса.
- 2 2 столовые ложки коричневого сахара.
- 3 2 столовые ложки поджаренных семян кунжута.
- 4 1 столовая ложка грушевого порошка (предпочтительно из азиатской груши или замените его яблочным порошком).
- 5 1 столовая ложка порошка зеленого лука (или замените его другим видом лукового порошка).
- 6 1 чайная ложка порошка имбиря.
- 7 0,5 чайной ложки чесночного порошка.
- 8 0,5 чайной ложки молотого черного перца.
- 9 0,25 чайной ложки молотого острого чили (по желанию).
- 10 1,15 кг говядины или свинины, например, вырезки или корейки.

1 Смешайте соевый соус, коричневый сахар, семена кунжута, молотую грушу, молотый зеленый лук, молотый имбирь, чесночный порошок, черный перец и молотый чили. Накройте и поставьте в холодильник. Храните не более 3 дней.

2 Нарезьте мясо квадратиками или полосками. Булгоги традиционно нарезают тонкими квадратиками толщиной 3–4 мм. Добавьте мясо в маринад, перемешайте, чтобы он равномерно покрыл мясо, накройте и поставьте в холодильник на 1–2 часа; более продолжительное маринование может ухудшить вкус тонко нарезанного мяса.

3 Выньте полоски мяса из маринада и дайте им хорошо стечь. Выложите влажные полоски на лотки для сушки, соблюдая расстояние между ними, чтобы не было соприкосновения.

4 Включите дегидратор и сушите мясо при температуре от 70° до 85°С в течение 4 часов или до готовности.

5 Выключите дегидратор и достаньте лотки. Удалите все видимые капли жира, накрыв мясо бумажными полотенцами. Пусть вяленая говядина остынет до комнатной температуры, это займет около 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** 1–2 недели при комнатной температуре (20°С) в темном сухом месте в герметичном контейнере, 1–2 месяца в холодильнике или 6 месяцев в замороженном виде.





# ВЯЛЕНАЯ ИНДЕЙКА С КЛЮКВОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

**Время маринования:** от 7 до 25 часов    **Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов    **Порции 30 г:** от 14 до 20 порций

- ❶ 2 столовые ложки клюквенного порошка.
- ❷ 2 столовые ложки измельченной сушеной апельсиновой цедры.
- ❸ 2 столовые ложки коричневого сахара, 1 столовая ложка крупной морской кошерной соли или 1 чайная ложка поваренной столовой соли.
- ❹ 1,5 чайной ложки порошка острого перца чили, например, кайенского.
- ❺ 1,15 кг грудки или бедра индейки.
- ❻ 0,25 стакана меда, разбавленного 1 столовой ложкой воды.

❶ Смешайте клюквенный порошок, апельсиновую цедру, коричневый сахар, соль и молотый перец чили для маринада. Нарежьте мясо индейки на квадратики или полоски. Тщательно перемешайте его с маринадом, равномерно распределяя. Накройте и поставьте в холодильник мариноваться на 6–24 часа.

❷ Извлеките мясо из маринада и обсушите. Разложите полоски на лотках для сушки, оставляя пространство между ними. Смажьте половину полосок разведенным медом.

❸ Сушите мясо при температуре 70–85°C. Через 2 часа переверните полоски и смажьте оставшимся мёдом. Продолжайте сушить пока полоски не начнут трескаться при сгибании, но не ломаться, еще 2–4 часа.

❹ Выключите дегидратор и дайте лоткам остыть. Удалите видимый жир, накрыв мясо бумажными полотенцами. Охладите до комнатной температуры, примерно 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленое мясо в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.

# ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА И БАРАНИНА ПО-ГРЕЧЕСКИ

**Время маринования:** 1 час  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов  
**Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Порции 30 г:** от 14 до 20 порций

- ❶ 1-2 столовые ложки холодного красного вина, винного уксуса или воды со льдом, по желанию, для облегчения перемешивания.
- ❷ 1,5 чайной ложки поваренной столовой соли или 1 столовая ложка крупной морской кошерной соли.
- ❸ 1,5 чайной ложки измельченных сушеных листьев орегано или майорана.
- ❹ 1,5 чайной ложки лукового порошка.
- ❺ 0,5 чайной ложки чесночного порошка.
- ❻ 0,5 чайной ложки измельченных сушеных листьев розмарина или мяты.
- ❼ 0,5 чайной ложки молотого тмина.
- ❽ 0,5 чайной ложки молотого черного перца.
- ❾ 350 г очень постного (90-96%) говяжьего фарша.
- ❿ 230 г очень постного (90-96%) фарша из баранины.



❶ Разогрейте духовку до 150°C. Застелите два противня силиконовыми ковриками или пергаментной бумагой.

❷ Для предотвращения роста бактерий поддерживайте низкую температуру мяса во время обработки (охладите). В большой миске смешайте вино, соль, орегано, луковый и чесночный порошок, розмарин, тмин и перец. Добавьте фарш и перемешайте до получения однородной массы. Выложите на противень и разровняйте, накройте фольгой, плёнкой или пергаментом для раскатки до толщины 1 см. Снимите фольгу или бумагу и нарежьте получившийся пласт из фарша полосками любой длины шириной 2–4 см. Также можно выложить приправленный фарш в пистолет и сформировать им полоски 10–12 см.

**ХРАНЕНИЕ:** 1–2 недели при комнатной температуре (20°C) в тёмном сухом месте в герметичном контейнере, 1–2 месяца в холодильнике или 6 месяцев в замороженном виде.





## ВЯЛЕННЫЙ ТУНЕЦ ПО-ГАВАЙСКИ

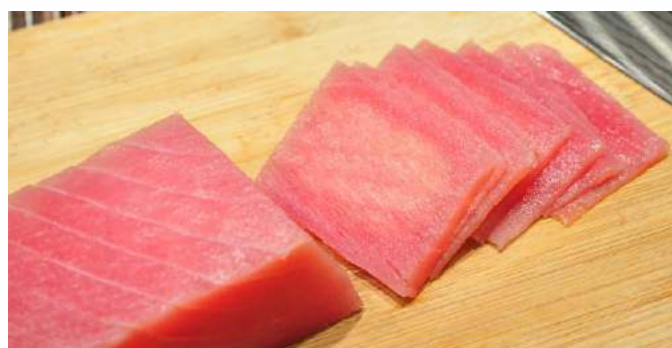
Время маринования: от 3 до 9 часов

Температура сушки: от 65° до 75°C

Время сушки: от 3 до 4 часов

Порции 30 г: от 7 до 10 порций

- 1 0,5 стакана соевого соуса.
- 2 2 столовые ложки коричневого сахара.
- 3 1 столовая ложка порошка ананаса или манго.
- 4 1 чайная ложка томатного порошка.
- 5 0,5 чайной ложки порошка острого чили.
- 6 Чесночный порошок на кончике ножа (1/8 чайной ложки).
- 7 Порошок имбиря на кончике ножа (1/8 чайной ложки).
- 8 0,6 кг рыбы ахи, желтохвоста или голубого тунца без кожи.



1 Смешайте соевый соус, коричневый сахар, ананасовый порошок, томатный порошок, молотый перец чили, чесночный порошок и молотый имбирь.

2 Отправьте рыбу в морозильную камеру на 30 минут до затвердения. Нарежьте на полоски толщиной 0,5–1 см, а затем на кусочки длиной 8–10 см или меньше.

3 Положите полоски рыбы в маринад тонким слоем, аккуратно переверните, чтобы они полностью покрылись. Накройте и поставьте в холодильник на 2–8 часов.

4 Достаньте рыбу из маринада и обсушите. Разложите полоски на лотках для сушки на небольшом расстоянии друг от друга.

5 Сушите при температуре 65–75°C в течение 4 часов или до готовности. Затем выключите дегидратор и достаньте лотки. Удалите видимые капли жира, накрыв рыбу бумажными полотенцами. Дайте готовым джерки остыть до комнатной температуры, примерно 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленый тунец в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.



## ВЯЛЕНАЯ СВИНИНА С КУНЖУТНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

Время маринования: от 9 до 25 часов

Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 70° до 85°C

Порции 30 г: от 7 до 10 порций

- 1 0,25 стакана коричневого сахара.
- 2 2 столовые ложки рисового или белого вина.
- 3 2 столовые ложки соуса Хойсин.
- 4 2 столовые ложки соевого соуса.
- 5 1,5 чайной ложки поваренной столовой соли или 1 столовая ложка морской кошерной соли.
- 6 1 чайная ложка томатного порошка или 1 столовая ложка кетчупа.
- 7 0,5 чайной ложки молотых семян фенхеля или аниса, или их смеси.
- 8 0,5 чайной ложки молотого белого или черного перца.
- 9 0,25 чайной ложки порошка имбиря.
- 10 0,25 чайной ложки чесночного порошка.
- 11 0,25 чайной ложки розовой соли.
- 12 0,6 кг постной свиной вырезки (95%).
- 13 2 столовые ложки сушеных семян кунжута.
- 14 3 столовые ложки меда, разведенного 1 столовой ложкой воды.

1 Смешайте коричневый сахар, вино, Хойсин, соевый соус, фенхель, перец, молотый имбирь, томатный и чесночный порошок, пищевую и розовую соль. Накройте и поставьте в холодильник до использования, хранить до 3 дней.

2 Разделайте мясо на квадратики или полоски. Залейте свинину маринадом, накройте и поставьте в холодильник на 8–24 часа.

3 Выньте свинину из маринада, слейте воду и обсушите. Посыпьте полоски с обеих сторон семенами кунжута и слегка вдавите их в мясо. Выложите полоски на лотки для сушки без соприкосновения друг с другом.

4 Смажьте мясо половиной медового соуса. Сушите в дегидраторе при температуре 70–85°C в течение 2 часов. Затем переверните полоски и смажьте оставшимся разведенным медом. Продолжайте сушить, пока полоски не начнут трескаться при сгибании, но не ломаться, еще 2–4 часа.

**ХРАНЕНИЕ:** храните мясо в темном сухом месте при комнатной температуре (20°C) в герметичном контейнере в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.





## ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ

**Время маринования:** от 9 часов до 2 дней **Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов **Порции 30 г:** от 7 до 10 порций

- ❶ 2 столовые ложки сладкой или копченой паприки, или их микс.
- ❷ 1,5 чайной ложки поваренной столовой соли или 1 столовая ложка морской кошерной соли.
- ❸ 1 чайная ложка молотого тмина.
- ❹ 1 чайная ложка измельченных сухих листьев орегано.
- ❺ 1 чайная ложка лукового порошка.
- ❻ 0,5 чайной ложки чесночного порошка.
- ❼ 0,5 чайной ложки порошка острого чили.
- ❽ 1 столовая ложка цедры свежего лайма или 1 чайная ложка измельченной цедры сушеного лайма, или порошок цедры лайма на кончике ножа (1/8 чайной ложки)- по желанию.
- ❾ 0,6 кг говяжьей вырезки или грудинки.
- ❿ 2 столовые ложки свежего сока лайма (по желанию).



❶ Смешайте паприку, соль, тмин, орегано, луковый и чесночный порошок, молотый перец чили и цедру лайма.

❷ Очистите и нарежьте мясо на квадраты или полоски. Если используете сок лайма, сначала смажьте им мясо, а затем посыпьте смесью специй. Замаринованную специями говядину поместите в холодильник на 8–48 часов, накрыв крышкой.

❸ Затем достаньте мясо из холодильника и обсушите. Разложите на лотках дегидратора, оставляя промежутки между кусочками.

❹ Сушите при температуре 70–85°C в течение 4–6 часов или до готовности.

❺ Выключите дегидратор и достаньте лотки. Удалите видимый жир, накрыв джерки бумажным полотенцем. Дайте остыть до комнатной температуры, около 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленое мясо в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.

## ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОСТРЫМ ЧИЛИ

**Время маринования:** от 2 до 9 часов  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов  
**Температура сушки:** от 70° до 85°C  
**Порции 30 г:** от 4 до 8 порций

- ❶ 0,6 кг нежирной говядины, например: вырезка, филейная часть или окорок.
- ❷ 1 столовая ложка гранулированного или коричневого сахара.
- ❸ 1-2 столовые ложки измельченного острого перца чили.
- ❹ 1 чайная ложка крупной морской кошерной соли.

❶ Нарежьте мясо кубиками или полосками.

❷ Смешайте сахар, 1 столовую ложку перца чили и соль.

❸ Добавьте говядину, тщательно перемешайте, чтобы она была равномерно покрыта специями, накройте и поставьте в холодильник на 1–8 часов.

❹ Достаньте мясо из маринада, слейте жидкость и обсушите. При желании посыпьте еще с обеих сторон оставшейся 1 столовой ложкой перца чили.

❺ Поместите мясо на лотки дегидратора. Сушите его при температуре 70–85°C в течение 4–6 часов или до готовности.

**ХРАНЕНИЕ:** храните вяленое мясо в герметичном контейнере при комнатной температуре (20°C) в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.





## ОСТРАЯ ВЯЛЕНАЯ ИНДЕЙКА КАРРИ

**Время маринования: 1 час**

**Температура сушки: от 55° до 60°C**

**Время сушки: от 4 до 6 часов**

**Порции 30 г: от 7 до 10 порций**

- 1 2 чайные ложки смеси специй Мадрас Карри.
- 2 1 чайная ложка томатного порошка.
- 3 1 чайная ложка лукового порошка.
- 4 1 чайная ложка измельченных сухих листьев тимьяна.
- 5 0,75 чайной ложки поваренной столовой соли или 1,5 чайной ложки крупной морской кошерной соли.
- 6 0,5 чайной ложки чесночного порошка.
- 7 0,5 чайной ложки порошка имбиря.
- 8 0,5 чайной ложки порошка чили Хабанеро или кайенского перца.
- 9 0,25 чайной ложки розовой соли.
- 10 0,6 кг мяса индейки без костей и кожи.
- 11 1-2 столовые ложки холодной воды, куриного бульона или белого вина.



1 Смешайте томатный, луковый, чесночный, имбирный порошок, тимьян, смесь специй карри, молотый перец Хабанеро и розовую и пищевую соль. Отложите в сторону до момента использования.

2 Застелите два лотка силиконовыми ковриками или пергаментной бумагой.

3 Обсушите грудку индейки бумажным полотенцем, чтобы удалить лишнюю влагу. Нарезьте кубиками толщиной 1 см, добавьте в миску со смесью специй и тщательно перемешайте. Выложите в один слой на лоток, накройте и отправьте в морозильную камеру на 30 минут.

Также заморозьте детали мясорубки или лезвия кухонного комбайна, чтобы мясо оставалось как можно более холодным во время приготовления.

4 Измельчите индейку с помощью мясорубки или кухонного комбайна. Добавляйте воду по мере необходимости, чтобы получилась однородная масса — если добавить слишком много воды, вяленое мясо развалится, следите за этим.

5 Разогрейте духовку до 150°C. Застелите два противня силиконовыми ковриками или пергаментной бумагой. Выложите на противень и накройте куском фольги, полиэтиленовой плёнкой или пергаментной бумагой. С помощью скалки разровняйте мясную массу до толщины 1 см. Снимите фольгу, силикон или пергамент и нарежьте получившийся пласт полосками шириной 2,5–5 см любой длины. В качестве альтернативы можно использовать пистолет и сформировать полоски шириной около 10–12 см.

6 Запекайте мясные полоски до достижения внутренней температуры 70°C в течение 8–10 минут.

7 Разогрейте дегидратор до 55–60°C. С помощью лопатки выложите мясные полоски на бумажное полотенце и обсушите. Разложите полоски на лотках дегидратора, чтобы они не касались друг друга.

8 Сушите мясо в течение 4–6 часов до тех пор, пока оно не станет пластичным и мягким на ощупь, плотным и твердым снаружи, оно должно сгибаться, не разламываясь пополам.

9 Выключите дегидратор и достаньте лотки, оставьте остывать. Удалите видимые капли жира, накрыв готовые джерки полотенцем. Охлаждайте примерно 30 минут, пока вяленая индейка не перестанет быть теплой.

**ХРАНЕНИЕ:** храните мясо в темном сухом месте при комнатной температуре (20°C) в герметичном контейнере в течение 1–2 недель, в холодильнике — 1–2 месяца или в морозильной камере — 6 месяцев.





## ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА ТЕРИЯКИ

**Время маринования: от 2 до 9 часов**      **Температура сушки: от 55° до 60°C**  
**Время сушки: от 4 до 6 часов**              **Порции 30 г: от 14 до 20 порций**

- 1 1,15 кг постной говядины: вырезка или окорок.
- 2 0,25 стакана соевого соуса.
- 3 0,25 стакана коричневого сахара.
- 4 0,25 стакана sake, рисового уксуса или белого вина.
- 5 1 столовая ложка порошка ананаса или 2-4 столовые ложки ананасового сока (по желанию).
- 6 1 чайная ложка томатного порошка или 1 столовая ложка кетчупа (по желанию).
- 7 1 чайная ложка измельченного зеленого лука.
- 8 0,5 чайной ложки молотого черного перца.
- 9 0,25 чайной ложки чесночного порошка.
- 10 0,25 чайной ложки порошка имбиря.

1 Нарезьте говядину брусочками или соломкой. Соедините соевый соус, коричневый сахар, sake, ананасовый, томатный, чесночный и имбирный порошок, измельченный зеленый лук и перец. Накройте и оставьте в холодильнике на 1–8 часов для усиления вкуса.

2 На среднем огне отварите мясные полоски в маринаде терияки в течение 5 минут или до достижения внутренней температуры 65°C.

3 Достаньте мясные полоски из маринада, слейте жидкость и тщательно обсушите.

4 Равномерно распределите мясо на лотках дегидрататора и сушите, пока полоски не начнут трескаться при сгибании, но не ломаться, при температуре от 55° до 60°C в течение 4–6 часов.

5 Выключите дегидратор, достаньте лотки. Удалите все видимые капли жира, накрыв мясо бумажным полотенцем. Охладите вяленую говядину примерно 30 минут.

**ХРАНЕНИЕ:** 1–2 недели при комнатной температуре (20°C) в темном сухом месте в герметичном контейнере, 1–2 месяца в холодильнике или 6 месяцев в замороженном виде.



# БАНАНОВО- АПЕЛЬСИНОВАЯ ПАСТИЛА

Время подготовки: 30 минут

Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 60° до 65°C

Порции: 8



- ❶ 7 средних бананов (примерно 600-700 г).
- ❷ 1 апельсин без косточек.
- ❸ 2-4 столовые ложки несладкого какао-порошка (по желанию).
- ❹ 1-2 столовые ложки коричневого сахара (по желанию).



❺ Сушите пастилу при температуре от 60° до 65°C в течение 4–6 часов до тех пор, пока она не станет твердой и эластичной. Время от времени проверяйте пастилу на мягкость и липкость, при необходимости продолжая сушку.

❻ Выключите дегидратор. И пока он еще теплый, аккуратно снимите пастилу с лотка. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на восемь частей и заверните каждую часть в пергамент или вощеную бумагу.

**ХРАНЕНИЕ:** храните пастилу в плотно закрытом контейнере в сухом и прохладном месте на протяжении трёх месяцев.



- ❶ Очистите бананы и нарежьте их кружочками. Снимите кожуру с апельсина и мелко нарежьте цедру. Удалите кожуру с апельсина и разделите его на дольки.
- ❷ Смешайте кусочки банана, цедру апельсина, какао (если используете) и коричневый сахар (если используете) до получения однородной массы.
- ❸ Равномерно распределите банановое пюре в лотке пластом толщиной от 1 до 2 см. Так как банановое пюре сохнет дольше, для ускорения процесса сушки распределите его тонким слоем.



# ЯБЛОЧНЫЕ, ГРУШЕВЫЕ ИЛИ БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

Время подготовки: 30 минут

Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 55° до 60°C

Порции: 8

- ❶ 8 средних яблок, груш или бананов.
- ❷ 2 литра кислого соуса.

❶ Вымойте яблоки и, при желании, удалите кожуру. Неочищенные яблоки будут сохнуть немного дольше.

❷ Удалите сердцевину и разрежьте яблоки пополам. Нарежьте яблоки половинки колец (или на кольца) толщиной от 3 до 6 мм. Промойте нарезанные яблоки и обсушите их с помощью кухонных полотенец.

❸ Разложите яблоки на лотках для сушки в один слой, избегая перекрытия кусочков. Сушите их до образования хрустящей корочки при температуре от 55° до 60°C в течение 4–6 часов.

**ХРАНЕНИЕ:** храните высушенные яблоки в герметичном контейнере при комнатной температуре до одного года.



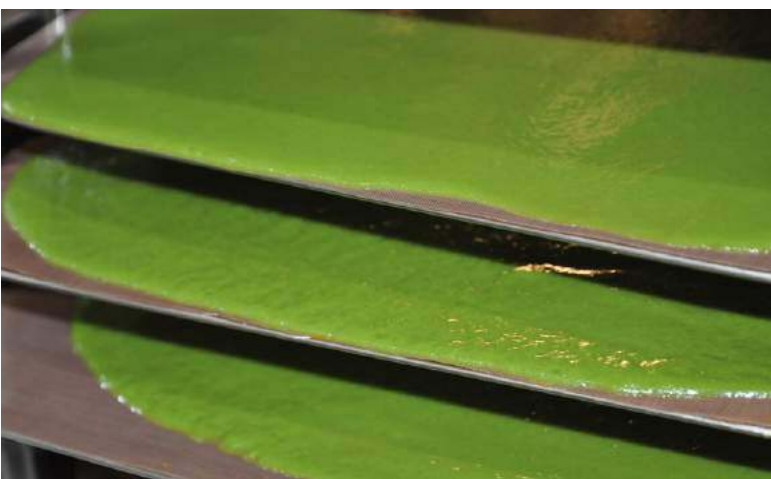
## ЗЕЛЕНАЯ СМУЗИ-ПАСТИЛА

Время подготовки: 1 час

Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 60° до 65°С

Порции: 2



- 1 2 чашки мелко нарезанных листьев шпината или капусты.
- 2 2 средних стебля сельдерея, тонко нарезанных (около 1 чашки).
- 3 1 авокадо среднего размера, разрезанное пополам, без косточки (около 1,25 стакана).
- 4 1 зеленое яблоко или груша среднего размера, очищенные от сердцевины и натертые на терке (около 0,75 стакана).
- 5 0,5 среднего огурца (100 г), очищенного от семян и натертого на терке (около 0,5 стакана).
- 6 1 стакан греческого йогурта или кокосовых сливок.
- 7 1 столовая ложка семян или орехов (таких как кунжут, тыквенные семечки, арахис или кешью).
- 8 1 столовая ложка сушеной апельсиновой цедры.
- 9 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

1 Перебейте шпинат, сельдерей, авокадо, яблоко, огурец, йогурт, семечки, апельсиновую и лимонную цедру до однородной массы. Выложите пюре равномерным слоем толщиной 3-6 мм на лотки для сушки.

2 Сушите пастилу до тех пор, пока она не станет твердой, но гибкой, при температуре от 60° до 65°С в течение 4-6 часов или до готовности.

3 Выключите сушилку и, пока она еще теплая, аккуратно отделите мягкую пастилу от лотка. Хрустящая пастила должна отделяться сама. Когда она почти остынет, нарежьте мягкую пастилу и заверните каждую порцию в пергамент. Разломайте хрустящую пастилу на кусочки.

**ХРАНЕНИЕ:** храните пастилу в плотно закрытом контейнере в сухом и прохладном месте на протяжении трёх месяцев.

## ПАСТИЛА ИЗ СМЕСИ ЯГОД

Время подготовки: от 15 до 30 минут

Время сушки: от 4 до 8 часов

Температура сушки: от 60° до 65°С

Порции: 8



- 1 8 стаканов ягод (клубники, малины, ежевики, голубики или любых других ягод по желанию).
- 2 2 столовые ложки сахара.
- 3 1 столовая ложка свежего лимонного сока или 1 чайная ложка измельченной сушеной лимонной цедры (по желанию).



4 Выключите дегидратор. Пока пастила еще теплая, аккуратно снимите ее с подложки. Когда она почти остынет, нарежьте и заверните каждую порцию в пергамент или вощеную бумагу.

**ХРАНЕНИЕ:** храните пастилу в плотно закрытом контейнере в сухом и прохладном месте на протяжении трёх месяцев.

1 Вымойте ягоды, удалите плодоножки и испорченные экземпляры. Если используете клубнику, то очистите ее и разрежьте пополам. Остальные ягоды оставьте целыми.

2 Измельчите ягоды, добавьте сахар, лимонный сок по желанию. Равномерно распределите пюре на поддонах с подложкой слоем толщиной 3-6 мм.

3 Сушите пастилу при температуре 60-65°С в течение 4-8 часов, пока она не станет твердой, но эластичной.





## ПАСТИЛА ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

**Время подготовки:** от 30 до 60 минут    **Температура сушки:** от 60° до 65°C  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов    **Порции:** 8

- 1 4 стакана нарезанных свежих или замороженных тропических фруктов (например, банан, киви, манго, папайя или ананас).
- 2 1-2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма.
- 3 Щепотка соли.
- 4 0,25 стакана тертого кокоса или мелко нарезанных орехов макадамии (по желанию).



- 1 Тщательно измельчите фрукты, добавьте сок лайма и щепотку соли для вкуса.
- 2 Выложите полученное пюре на силиконовые коврики для сушки равномерным слоем толщиной от 3 до 6 мм. При желании посыпьте сверху кокосовой стружкой.
- 3 Поместите пастилу в дегидратор и установите температуру 60–65°C. Оставьте сушиться на 12–24 часа, в зависимости от толщины слоя и желаемой консистенции. Проверяйте состояние пастилы, слегка нажимая на неё пальцами. Она должна быть упругой и не липкой.
- 4 Выключите дегидратор и, пока пастила ещё тёплая, аккуратно снимите её с коврика.
- 5 Когда пастила остынет, нарежьте её. Заверните каждую порцию в пергамент или вощеную бумагу для хранения.

**ХРАНЕНИЕ:** храните пастилу в плотно закрытом контейнере в сухом и прохладном месте на протяжении трёх месяцев.



## ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА С АРОМАТОМ АПЕЛЬСИНА

**Время подготовки:** от 30 до 60 минут  
**Время сушки:** от 4 до 6 часов  
**Температура сушки:** от 60° до 65°C  
**Порции:** 8

- 1 8 яблок среднего размера или 6 стаканов замороженных яблочных ломтиков, или 4 стакана очищенных консервированных яблок, или 4 стакана несладкого яблочного пюре.
- 2 1 чайная ложка натертой апельсиновой цедры или в порошке.
- 3 0,5 чайной ложки молотой корицы.
- 4 1-2 чайные ложки меда или кленового сиропа (по желанию).
- 5 0,5-1 чайная ложка яблочного уксуса (по желанию).

- 1 Вымойте яблоки и при желании очистите от кожуры. Удалите сердцевину. Нарежьте ломтиками и сбрызните цитрусовым соком, чтобы предотвратить потемнение (см. раздел «Бланширование на пару и подкисление»).
- 2 В блендере или мясорубке измельчите в однородное пюре фрукты и добавьте цедру апельсина, корицу, мед или кленовый сироп, приправьте уксусом (по желанию).
- 3 Выложите пюре в лотки ровным слоем толщиной 7-10 мм.
- 4 Сушите пастилу в дегидраторе при температуре 60–65°C в течение 4-6 часов пока она не затвердеет и при этом останется эластичной. Слегка надавите в нескольких местах, чтобы проверить готовность: мягких или липких пятен не должно оставаться. Вынимайте пастилу из лотка пока она еще теплая. Разрезайте на порции остывшую.





## СЛАДКИЕ РУЛЕТКИ

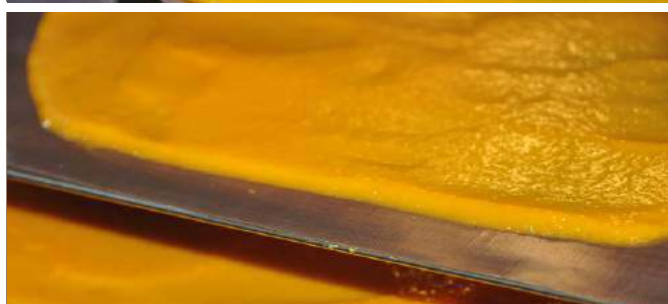
**Время подготовки: 15 минут**

**Время сушки: от 2 до 6 часов**

**Температура сушки: от 55° до 60°С**

**Порции: 3-4**

- ❶ 2,5 стакана тертой моркови или морковного пюре или несладкой кокосовой стружки.
- ❷ 0,5 стакана измельченных льняных семечек или льняной муки, или муки из семян чиа.
- ❸ 0,5 стакана пюре: бананового, из спелого манго или сладкого картофеля, или несладкого яблочного пюре, или ореховой пасты.
- ❹ 1 столовая ложка подсластителя: например, кленовый сироп, мед, сахар-сырец или кокосовый сахар-сырец.
- ❺ 1 чайная ложка приправы, например, кокосовые специи для карри, египетские приправы из орехов Дукка, смеси японского острого перца, специи для тыквенного пирога или молотой корицы.
- ❻ 1-4 столовые ложки кокосового или миндального молока или воды, по мере необходимости.

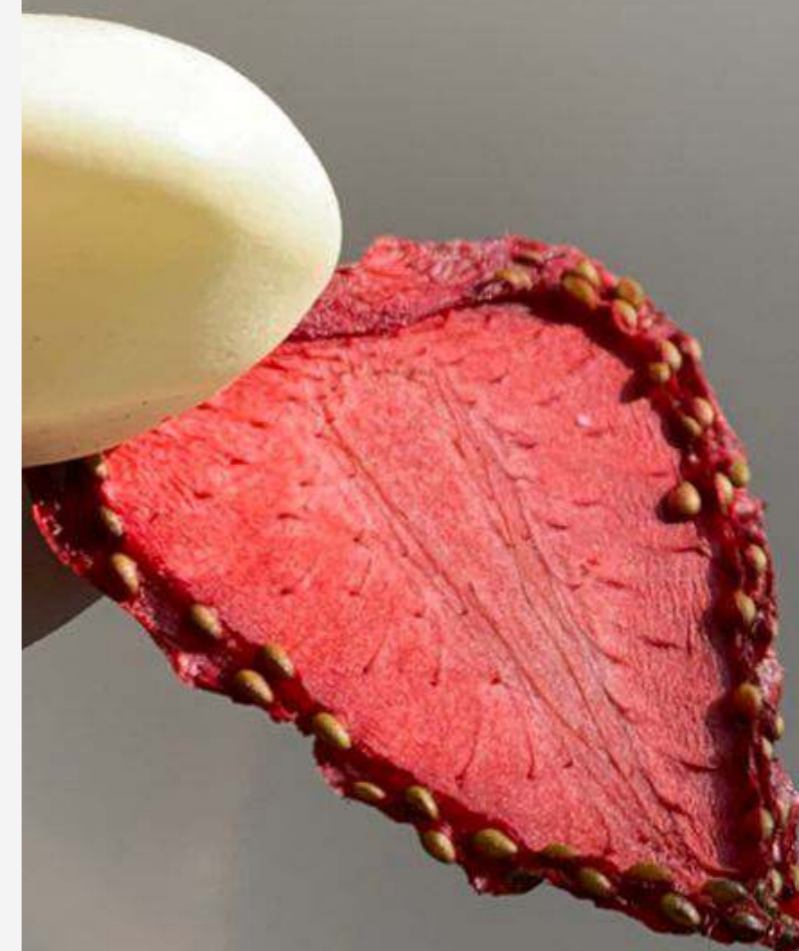


- ❶ Смешайте морковь, семена льна, фрукты, подсластитель и приправы по вкусу. Взбейте блендером до желаемой консистенции, добавляя молоко или воду по вкусу. По желанию на этом этапе можно добавить еще приправы и специи по вкусу. Равномерно распределите полученную смесь толщиной 3-6 мм на лотках с подложкой.
- ❷ Сушите при температуре от 55° до 60°С в течение 2-6 часов. Примерно по истечении половины времени высыхания, когда масса станет плотной, аккуратно переверните ее для окончательной сушки. Сушите до получения однородного цвета и эластичности без липких пятен.
- ❸ Пока масса теплая, аккуратно снимите ее с лотков. Сверните большие листы в рулетики и нарежьте на порционные кусочки нужного размера.

**ХРАНЕНИЕ:** храните 3 дня в холодильнике или 1 месяц в замороженном виде в герметичном контейнере. Оберните рулетики пергаментной бумагой: если они подсохнут во время хранения, сбрызните или слегка смажьте водой и дайте постоять около 30 минут, пока рулетики не станут эластичными.

**ПОЛЬЗА В КАЖДОМ ЛОМТИКЕ**

*без сахара | добавок | красителей*



# ПЕРСИКОВО-МАЛИНОВАЯ ПАСТИЛА

Время подготовки: от 30 до 60 минут

Время сушки: от 4 до 8 часов

Температура сушки: от 60° до 65°C

Порции: 8



- 1 6 средних персиков (около 700-900 г) или 6 стаканов замороженного персика, порезанного на кусочки, или 4 стакана консервированных персиков.
- 2 1 стакан свежей малины.
- 3 1-2 столовые ложки коричневого сахара (по желанию).
- 4 1 стакан простого йогурта (обезжиренного, 1% или 2% - с низким содержанием жира).



- 3 Выложите персиковое пюре на лотки для сушки ровным слоем толщиной 3-6 мм, следом - слой малинового пюре и слой йогурта.
- 4 Сушите пастилу до тех пор, пока она не станет твердой, но эластичной, при температуре от 60° до 65°C в течение 4-8 часов. Слегка надавите в нескольких местах, чтобы проверить, нет ли мягких или липких пятен, и при необходимости продолжайте сушку.
- 5 Выключите дегидратор. Вынимайте из лотка пастилу пока она теплая. Нарезайте остывшую. Каждую порцию заверните в пергамент.

**ХРАНЕНИЕ:** хранить до 3 месяцев в плотно закрытой упаковке в сухом прохладном месте.

- 1 Вымойте свежие персики, при желании очистив их от кожуры. Разрежьте пополам и удалите косточки. Нарезьте на ломтики и сбрызните цитрусовым соком (см. раздел «Предварительная обработка перед сушкой»)
- 2 Измельчите персики в однородную массу, выложите в миску и отставьте в сторону. Смешайте малину с коричневым сахаром по вкусу, измельчите до состояния однородного пюре. Взбейте йогурт до получения однородной массы.



# ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Время подготовки: от 15 до 30 минут

Температура сушки: от 55° до 60°C

Время сушки: от 6 до 8 часов

Порции: 20-24

- 1 6 сушеных фиников без косточек (предпочтителен сорт Меджул).
- 2 1 стакан несоленых орехов кешью или миндаля.
- 3 0,5 стакана классических овсяных хлопьев или овсяных хлопьев быстрого приготовления.
- 4 0,5 стакана несладкой кокосовой стружки.
- 5 1 чайная ложка ванильного экстракта.
- 6 0,5 чайной ложки морской соли.
- 7 0,25-0,5 стакана шоколадной крошки или тертого шоколада.

- 1 В небольшой миске залейте финики горячей водой и замочите на 10-20 минут, пока они не станут мягкими. Слейте воду и нарежьте небольшими кусочками.



- 2 Смешайте орехи, овсяные хлопья и кокосовую стружку в кухонном комбайне и измельчите до получения однородной массы.
- 3 Добавьте финики, ваниль и соль и перемешайте. При необходимости измельчите повторно, пока смесь не начнет напоминать рассыпчатое тесто.
- 4 Переложите полученную массу в миску и смешайте ее с шоколадной крошкой по вкусу. Разделите тесто на 20-24 порции, сформируйте из каждой шар, разровняйте до толщины 1 см и выложите на лотки для сушки на расстоянии 1 см друг от друга.
- 2 Сушите при температуре от 55° до 60°C в течение 6-10 часов до состояния мягкого или рассыпчатого (по желанию) печенья.

**ХРАНЕНИЕ:** храните 3-4 дня при комнатной температуре, 2 недели в холодильнике или 2 месяца в замороженном виде в герметичном контейнере.

# ХРУСТЯЩАЯ КАПУСТА КАЛЕ С ЧЕСНОКОМ

**Время подготовки: 30 минут**

**Время сушки: от 2 до 4 часов**

**Температура сушки: от 55° до 60°С**

**Порции: 8**



- ❶ 3 пучка капусты Кале любого сорта (550-700 г).
- ❷ 0,5 чайной ложки соли.
- ❸ 1-2 столовые ложки приправы (по желанию), или молотых орехов/семян (арахис, миндаль, кунжут и т.д.), или любых других ингредиентов на ваш выбор, таких как луковый порошок, чесночный порошок, сельдерейный порошок, цитрусовый порошок, кокосовый порошок или черный перец.
- ❹ 1-2 чайные ложки оливкового масла, соевого соуса, вустерширского соуса, лимонного сока, меда или их смеси.



- ❶ Сложите листья капусты пополам и удалите жесткую сердцевину. Нарезьте кусочками размером чуть меньше ладони. Обсушите листья полотенцами или в сушилке для салата.
- ❷ Смешайте высушенные листья капусты с солью, приправами по вкусу и маслом.

- ❸ Выложите капусту на лотки для сушки в один слой, не перекрывая друг друга. Сушите при температуре от 55° до 60°С в течение 2-4 часов, пока они не станут хрустящими.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 года при комнатной температуре в герметичном контейнере.





## ЧИПСЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КУКУРУЗЫ

Время подготовки: 15 минут  
Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 55° до 60°C  
Порции: 4

- 1 2 стакана свежей, замороженной или консервированной кукурузы.
- 2 0,25 стакана измельченных льняных семечек, льняной муки или семян чиа.
- 3 1-2 чайные ложки оливкового или растительного масла (по желанию).
- 4 0,5 чайной ложки морской кошерной или обычной морской крупной соли.
- 5 0,25 чайной ложки лукового порошка.
- 6 0,25 чайной ложки чесночного порошка.
- 7 Копченая паприка или порошок острого чили на кончике ножа (1/8 чайной ложки).
- 8 1-4 столовые ложки воды или по мере необходимости.

1 Перебейте кукурузу, льняные семечки, масло, соль, луковый порошок, чесночный порошок и паприку по вкусу в однородную густую пасту. Если она слишком твердая или сухая, добавляйте по 1 столовой ложке воды и перемешивайте в течение нескольких секунд. Повторяйте до получения однородной массы.



- 2 Распределите смесь толщиной 3 мм на лотках с подложкой.
- 3 Сушите при температуре от 55° до 60°C в течение 4-6 часов до образования хрустящей корочки. Примерно через половину времени сушки, когда смесь станет твердой, переверните для окончательной сушки.
- 4 По окончании приготовления снимите с лотков, оставьте остужаться и затем разрежьте на треугольники или разломайте листы на удобные порционные кусочки.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 недели при комнатной температуре или 1 месяц в холодильнике в герметичном контейнере.



## МОРКОВНЫЕ ЧИПСЫ С ТРАВАМИ

Время подготовки: от 15 до 30 минут  
Время сушки: от 4 до 6 часов  
Температура сушки: от 60° до 65°C  
Порции: 8

- 1 3-4 крупные моркови (700-800 г).
- 2 3-2 столовые ложки соуса Ранч, смесь приправ или приправы на ваш вкус, например, сушеный орегано, итальянские травы, соль и перец.
- 3 Оливковое масло, лимонный сок или вода (по желанию).

1 Срежьте с моркови зеленую ботву, если она есть и вымойте. При желании очистите от кожуры. Нарежьте морковь поперек или по диагонали тонкими ломтиками толщиной 3 мм.

Бланшируйте на пару неглубоким слоем (3-5 см) в кипящей воде около 1 минуты и обсушите.

2 Если ломтики получились очень сухими, сбрызните их растительным маслом, чтобы специи и приправы лучше закрепились на них. Смешайте морковь с приправой по вкусу.

3 Выложите ломтики на лотки для сушки в один слой, не перекрывая друг друга. Сушите до образования хрустящей корочки при температуре 60-65°C в течение 4-6 часов.

Обратите внимание на то, что сырая морковь сушится дольше, чем бланшированная.

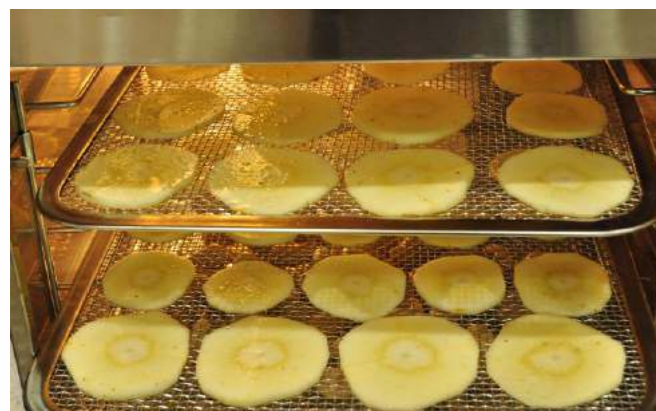
**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 года при комнатной температуре в герметичном контейнере.

# ЧИПСЫ ИЗ ПАСТЕРНАКА С ЛИМОНОМ И ПЕРЦЕМ



**Время подготовки:** 30 минут  
**Время сушки:** от 6 до 8 часов  
**Температура сушки:** от 55° до 60°С  
**Порции:** 8

- 1 8 средних пастернаков (800-900 г).
- 2 2-3 столовые ложки лимонно-перечной приправы или любые другие специи и приправы на ваш выбор, например, сушеный укроп, зеленый лук, соль и перец.
- 3 Оливковое масло, лимонный сок или вода (по желанию).



- 4 Посыпьте ломтики приправами и специями по вкусу.
- 5 Выложите пастернак на лотки для сушки в один слой, не перекрывая друг друга.

6 Сушите до образования хрустящей корочки при температуре от 55° до 60°С в течение 6-8 часов. Обратите внимание, что сырой пастернак сушится дольше, чем бланшированный.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 года при комнатной температуре в герметичном контейнере.

1 Срежьте верхушки зеленого пастернака, если они есть, вымойте и очистите от кожуры. Нарезьте пастернак поперек или по диагонали ломтиками толщиной 3 мм.

2 Советуем бланшировать корнеплод на пару для получения более хрустящих чипсов: готовьте тонкие ломтики пастернака на пару в течение 30-60 секунд, а затем обсушите.

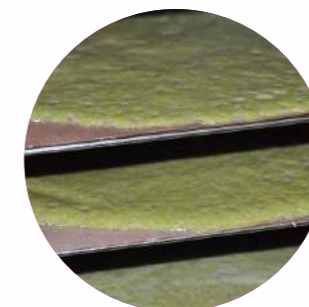
3 Если ломтики очень сухие, сбрызните их маслом, лимонным соком или водой, чтобы приправы лучше прикрепились к ним и чтобы придать овощам хрустящую корочку.



# ХЛЕБЦЫ ИЛИ КРЕКЕРЫ ИЗ ОВОЩНОЙ СМЕСИ

**Время подготовки:** 20 минут  
**Время сушки:** 4-8 часов для хлебцев и 8-10 часов для крекеров  
**Температура сушки:** от 55° до 60°С  
**Порции:** 6 хлебцев или 18-24 крекеров

- 1 2 средних цуккини, крупно нарезанных.
- 2 2 средние моркови, крупно нарезанные.
- 3 2 средние луковицы, крупно нарезанные.
- 4 0,25 стакана оливкового или подсолнечного масла.
- 5 1-2 столовые ложки соевого соуса.
- 6 0,5-1 чайная ложка морской кошерной или обычной морской крупной соли.
- 7 1 стакан очищенных семян подсолнечника.
- 8 1 стакан измельченных льняных семечек, льняной муки или семян чиа.
- 9 1-2 столовые ложки воды, по необходимости.



1 Измельчите цуккини, морковь и лук, добавьте растительное масло, 1 столовую ложку соевого соуса и соль по вкусу. Перемешайте до получения однородной массы. Добавьте семена подсолнечника и льна. Измельчите смесь в блендере, постепенно добавляя воду и соевый соус по 1 столовой ложке.

2 Разогрейте дегидратор до необходимой температуры (см. рекомендации выше). Равномерно распределите смесь на лотках с подложкой толщиной 5 мм для хлебцев или 3 мм для крекеров. Нарезьте хлебцы или крекеры на ломтики. Если смесь слишком мягкая, сделайте надрезы после ее подсыхания в течение 2 часов или после достижения достаточной твердости для нарезки.

3 Примерно через половину времени сушки при любой температуре, когда смесь станет твердой, переверните её для окончательной сушки. Подсушите хлебцы или крекеры до хрустящего состояния; время сушки зависит от температуры (см. рекомендации выше).

4 Разрежьте или разломайте хлебцы или крекеры на кусочки.

**ХРАНЕНИЕ:**

хлебцы — до 7 дней в холодильнике или 1 месяц в замороженные в герметичном контейнере;  
 крекеры — до 1 месяца при комнатной температуре или 6 месяцев в замороженном виде.



## ХРУСТЯЩИЕ ЛУКОВЫЕ ЧИПСЫ

**Время подготовки:** 20 минут

**Время сушки:** от 4 до 6 часов

**Температура сушки:** от 55° до 60°C

**Порции:** 4

- ❶ 2 средние луковицы (около 450 г), очищенные от шелухи.
- ❷ 2 столовые ложки соевого соуса.
- ❸ 2 столовые ложки яблочного уксуса.
- ❹ 2 столовые ложки пищевых дрожжей.
- ❺ 0,5 чайные ложки лукового порошка.
- ❻ 0,25 чайной ложки соли.
- ❼ Чесночный порошок на кончике ножа (1/8 чайной ложки).
- ❽ Молотый черный перец или порошок острого чили на кончике ножа (1/8 чайной ложки).

❶ Нарезьте лук тонкими кольцами или полукольцами толщиной 3–4 мм и разделите на полоски. Тонкие кольца сохнут быстрее. Смешайте лук с соевым соусом и уксусом и тщательно перемешайте, равномерно покрывая этой заправкой.



❷ Распределите луковые кольца на лотках с подложкой пластами толщиной 3 мм.

❸ Сушите при температуре от 55° до 60°C в течение 4–6 часов до образования хрустящей корочки. Примерно через половину времени сушки, когда луковые пласты станут твердыми, переверните для окончательной сушки.

❹ По окончании приготовления снимите с лотков, оставьте остужаться и затем разрежьте на треугольники или разломайте луковые пласты на удобные порционные кусочки.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 недели при комнатной температуре или 1 месяц в холодильнике в герметичном контейнере.

## ЧИПСЫ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ С КИСЛО-СЛАДКИМ ВКУСОМ

**Время подготовки:** от 3 до 25 минут

**Время сушки:** от 2 до 6 часов

**Температура сушки:** от 50° до 55°C

**Порции:** 8



- ❶ 8 средних свеклы или 2 средних брюквы или 700–800 г любых корнеплодов.
- ❷ 0,5 стакана яблочного уксуса.
- ❸ 0,5 стакана меда.
- ❹ 1 чайная ложка измельченной сушеной апельсиновой или лимонной цедры.
- ❺ 0,5 чайной ложки кошерной морской или обычной морской крупной соли.
- ❻ 0,25 чайной ложки молотого черного перца.



❷ Смешайте уксус, мед, апельсиновую цедру, соль и перец. Добавьте ломтики, перемешайте до равномерного покрытия маринадом, накройте и поставьте в холодильник на 2–24 часа. Затем слейте воду и обсушите.

❸ Разогрейте дегидратор до температуры 50–55°C. Разложите ломтики на лотках и сушите до хрустящей корочки от 2 до 6 часов. Для сушки сырых овощей потребуется больше времени, чем для приготовленных.

**ХРАНЕНИЕ:** храните готовые ломтики в герметичном контейнере при комнатной температуре до 1 года.

❶ Корнеплоды тщательно промойте под проточной водой и очистите от кожуры. Запеките овощи, предварительно разогрев духовку до 200°C. Поместите овощи целиком в форму для запекания, накройте крышкой и готовьте до мягкости, но с сохранением лёгкой упругости в середине (примерно от 15 до 30 минут, в зависимости от размера). Оставьте остывать минимум на 30 минут перед нарезкой.

❷ Бланшируйте овощи на пару, нарежьте сырые овощи тонким слоем 2,5–5 см (см. раздел «Предварительная обработка продуктов перед сушкой»), опустите в кипящую воду на 30–60 сек, затем обсушите.

Нарежьте сырые или запеченные овощи ломтиками толщиной 2–3 мм.





## ЗАКУСКИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Время подготовки: 15 минут

Время сушки: от 4 до 6 часов

Температура сушки: от 55° до 65°C

Порции: 4

- 1 4 стакана свежих стручков сахарного горошка.
- 2 3-4 столовые ложки пищевых дрожжей (по желанию).
- 3 0,5 чайной ложки кошерной морской или обычной морской крупной соли.
- 4 1-2 чайные ложки оливкового масла, соевого соуса, острого соуса или воды.

1 Вымойте стручки гороха, дайте стечь воде и обсушите насухо. В большой миске смешайте горох с дрожжами по вкусу, солью и 1 чайной ложкой растительного масла, соевым соусом, острым соусом или водой до получения однородной массы.



При необходимости добавьте еще масла, но не слишком много, иначе овощи получатся сырыми, а не хрустящими. Если вы используете соевый соус, острый соус или воду, то используйте столько, чтобы приправы распределились равномерно.

- 2 Выложите стручки на лотки для сушки в один слой, не перекрывая друг друга.
- 3 Сушите до образования хрустящей корочки при температуре от 55° до 65°C в течение 4-6 часов.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 1 года при комнатной температуре в герметичном контейнере.



## КЕШЬЮ С ОСТРЫМ КАРРИ

Время подготовки: от 3 до 9 часов

Время сушки: от 8 до 12 часов

Температура сушки: от 55° до 65°C

Порции: 6-8

- 1 1 литр теплой воды.
- 2 1,5 чайной ложки кошерной морской или обычной морской крупной соли.
- 3 225 г (1,5-2 стакана) орехов кешью.
- 4 2 чайные ложки сахара.
- 5 0,5 чайной ложки молотого тмина.
- 6 0,5 чайной ложки молотого кориандра.
- 7 0,5 чайной ложки паприки.
- 8 0,25 чайной ложки порошка карри.
- 9 0,25 чайной ложки кайенского перца.
- 10 2 чайные ложки воды или по необходимости.

1 Растворите соль в воде и добавьте кешью. Убедитесь, что вода полностью покрывает орехи. Оставьте на 2 часа при комнатной температуре или поставьте в холодильник на 8 часов.



- 2 Слейте воду и тщательно промойте кешью.
- 3 Смешайте сахар, тмин, кориандр, паприку, порошок карри и кайенский перец. Добавьте орехи и перемешайте, добавляя воду по мере необходимости, чтобы приправы равномерно покрыли орехи.
- 3 Выложите кешью на лотки для сушки одним ровным слоем. Сушите до хрустящего состояния при температуре от 55° до 65°C в течение 8-12 часов.

**ХРАНЕНИЕ:** храните до 3 месяцев при комнатной температуре, 6 месяцев в холодильнике и 1 год в замороженном виде в герметичном контейнере.

# ПИКАНТНЫЕ ОВОЩНЫЕ РУЛЕТКИ



**Время подготовки: 15 минут**  
**Время сушки: от 2 до 6 часов**  
**Температура сушки: от 50° до 55°С**  
**Порции: 3-4 рулетика**

- ❶ 2,5 стакана нарезанных овощей: цуккини, морковь, листья шпината, болгарский перец или помидоры.
- ❷ Половина авокадо очищенного без косточки.
- ❸ 3 столовые ложки молотого льняного семени, льняной муки или семян чиа.
- ❹ 1-2 чайные ложки измельченной смеси приправ из сушеных итальянских трав или смеси эфиопских специй Бербере или других трав или специй по вашему выбору,
- ❺ 0,5 чайной ложки лукового или чесночного порошка.
- ❻ 0,5 чайной ложки морской соли.
- ❼ 0,25 чайной ложки молотого черного или красного перца в хлопьях.
- ❽ 1-2 столовые ложки свежего лимонного сока или воды, по мере необходимости.



❸ Сушите при температуре 50-55°С в течение 2-6 часов до получения однородного цвета и эластичной поверхности без липких пятен. Примерно через половину времени сушки, когда масса однородно подсохнет, аккуратно снимите коржи с лотков и переверните.

❹ Пока коржи еще теплые, аккуратно снимите их с лотков. Сверните большие листы в рулеты и нарежьте на порционные кусочки нужного размера.

**ХРАНЕНИЕ:** храните коржи в холодильнике в течение 3 дней или в морозильной камере в герметичном контейнере на протяжении 1 месяца.

Оберните пергаментной бумагой. Если коржи подсохнут во время хранения, сбрызните или слегка смажьте их водой и дайте постоять, пока они не станут эластичными (около 30 минут).

❶ Смешайте овощи, авокадо, льняное семя, смесь приправ, луковый порошок, соль и перец и измельчите с помощью блендера до желаемой консистенции, добавляя лимонный сок по мере необходимости. Попробуйте и добавьте соль или перец по вкусу.

❷ Равномерно распределите смесь толщиной от 3 до 6 мм на лотках с подложкой. Или выложите смесь горкой на лоток и разровняйте в форме круглой

