

КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ДЕГИДРАТОРА

Вкусные и полезные закуски
в домашних условиях





3	Введение
5	Инструкции
8	Методы предварительной обработки
8	Бланширование паром
9	Бланширование водой
9	Сахарные сиропы
10	Подкисление
10	Использование соли
11	Безопасная сушка мяса
13	Таблица сушки продуктов
15	Мясные чипсы с кориандром
16	Куриные чипсы карри
17	Простая вяленая рыба
18	Сушеные чипсы из говядины по-корейски
19	Классические сушеные чипсы из говядины
20	Сушеные чипсы из индейки по-болгарски
21	Сушеные чипсы из индейки
22	Сушеные чипсы из говядины и баранины острые
23	Сушеные чипсы из свинины с коричневым сахаром
24	Вяленые чипсы из говядины по-мексикански
25	Вяленые чипсы из тунца по-гавайски
26	Сушеные чипсы из говядины с перцем чили
28	Вяленые чипсы из свинины в кунжутной глазури
29	Вяленые чипсы из индейки с острым карри
30	Сушеные чипсы из говядины терияки

- 31 Бананово-апельсиновая пастила
- 32 Яблочные, грушевые и банановые чипсы
- 33 Пастила из зеленого смузи
- 34 Пастила из ягод
- 35 Пастила из тропических фруктов
- 36 Яблочно-апельсиновая пастила
- 37 Пастила из персиков и йогурта
- 38 Печенье с шоколадной крошкой
- 39 Сладкие закуски
- 40 Хрустящая чесночная капуста
- 41 Пикантная пастила из овощей
- 42 Морковные чипсы с травами
- 43 Чипсы из пастернака с лимоном и перцем
- 44 Овощная пастила или крекеры
- 45 Луковые чипсы
- 46 Кисло-сладкие чипсы из корнеплодов (свекла, брюква)
- 47 Сушеная стручковая фасоль
- 48 Кешью с острым карри



ВВЕДЕНИЕ

Дегидратация - это один из самых простых способов долгого хранения большинства продуктов. В процессе высушивания из фруктов, овощей или мяса убирается вся жидкость. Благодаря чему такие снеки можно взять с собой на прогулку или в путешествие, и не бояться, что продукт испортится. Высушенные продукты могут легко храниться при комнатной температуре долгое время. В правильных условиях такая еда сохраняет свои вкусовые и полезные свойства в течение нескольких недель, месяцев и даже лет.

Дегидраторы отлично подходят для высушивания мяса, рыбы, овощей, трав, фруктов, ягод, орехов и семян. Овощи, зелень и фрукты, измельченные в порошок, можно использовать для напитков, супов и соусов. Однако продукты с высоким содержанием жира, такие как авокадо, оливки, яйца и сыр, не подходят для дегидрации.

Дегидраторы Libhof обеспечивают точный контроль температуры и стабильный поток воздуха. Они просты в эксплуатации и производят высококачественные высушенные продукты. В комплект входят выдвижные противни, на которые можно легко и удобно расположить продукты, и качественно их высушить. Температурный диапазон варьируется от 18° до 90°С и позволит вам равномерно просушить все типы продуктов, от ароматных трав до вяленого мяса.





Мясо

Фрукты

Ферментированный чай

Рыба

Морепродукты

Грибы

ИНСТРУКЦИИ

Приготовление к процессу сушки

- Подготовьте рабочее место и посуду для приготовления пищи.
- Вымойте руки перед началом работы. Также в процессе приготовления ополаскивайте руки, чтобы нарезанные продукты не приобретали посторонние запахи.
- Лучше всего нарезать продукты в перчатках, а каждую категорию складывать в отдельную посуду для последующей обработки. Старайтесь выбирать продукты в идеальном состоянии (без вмятин и повреждений), чтобы ничего не испортило процесс дегидратации.
- Храните нарезанные продукты в холодильнике до их размещения на противне дегидрататора.
- Во время работы с мясом, старайтесь выбирать нежирные куски, поскольку жир быстро прогорает и приобретает горький вкус.
- Учитывайте тот факт, что маринованное мясо содержит более высокий уровень бактерий и поэтому требует предварительной обработки. Перед дегидратацией мясо можно запечь в духовке.
- Тщательно подходите к выбору мяса. Оно должно быть свежим и не иметь постороннего запаха. Не используйте повторно маринады для мяса.
- Перед нарезкой любых продуктов тщательно промойте их под проточной водой.
- Перед тем как загрузить противни с продуктами в дегидратор, предварительно разогрейте его в течение не менее 10 минут.



- Чтобы максимально увеличить поток воздуха, поместите все поддоны для сушки в дегидратор, даже если на них нет продуктов.
- Не перегружайте сушильные лотки.
- Плотные и влажные продукты, например, мясо, раскладывайте на сушильных противнях с небольшим расстоянием. Так вы обеспечите равномерную циркуляцию воздуха.
- По окончании дегидрации достаньте поддоны с продуктами и оставьте их остывать при комнатной температуре.
- Высушенные продукты поместите в чистые, герметичные контейнеры или пакеты.
- Храните высушенные продукты в прохладных, темных местах.
- Упаковывайте готовые продукты небольшими партиями, чтобы избежать повторного открытия и попадания влаги.
- Ежемесячно проверяйте сушеные продукты на наличие признаков влаги и при необходимости сушите повторно.
- Если в какой-то емкости обнаружится плесень, утилизируйте все содержимое контейнера.



МЕТОДЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ

Яблоки, груши и некоторые другие фрукты склонны к окислению. При взаимодействии с воздухом они становятся оранжевыми и теряют привлекательный вид. Чтобы этого не произошло, перед сушкой фрукты стоит обработать соком лимона (или других цитрусовых), также можно использовать аскорбиновую кислоту. После такой обработки фрукты не теряют свой цвет в процессе дегидратации.

Некоторые овощи, такие как картофель, морковь, цветную капусту, брокколи и ягоды можно бланшировать, чтобы избавиться их от лишней влаги, ускорить время сушки и сохранить цвет.

Мясо перед высушиванием лучше всего замариновать, добавив соль и специи по вкусу. Главное обеспечить продукту равномерную сушку – так вы увеличите срок хранения готового продукта.

Бланширование паром

Бланширование - это кратковременная обработка продукта кипятком или паром. Процесс требуется для того, чтобы сохранить цвет у некоторых фруктов и овощей. Существуют два метода бланширования – паром и водой. Каждый вариант используют для достижения различных целей. При бланшировании паром продукты помещаются на решетку над кипящей водой (а не в саму воду). Время бланширования зависит от типа продукта, размера кусочков и предполагаемого приготовления. Бланширование предотвращает потерю цвета восприимчивых фруктов и овощей, таких как яблоки, груши, персики, абрикосы, бананы, артишоки, баклажаны и картофель. Качество бланширования можно проверить, разрезав или откусив кусочек. Он должен быть нежным снаружи, и твердым или хрустящим в середине. После бланширования обсушите продукт и поместите в дегидратор.

Бланширование водой

Бланширование водой - это процесс погружения продуктов в кипящую воду для образования крошечных трещин, невидимых невооруженным глазом. Он используется только для фруктов с твердой кожицей, таких как черника, клюква, вишня, инжир, виноград и сливы. Этот процесс открывает поры кожицы фруктов, помогая им высохнуть равномерно. После бланширования стоит слить воду, обсушить фрукты и поместить их в дегидратор.



Сахарные сиропы

Сахар тоже способен замедлять процесс потемнения фруктов, однако он не так хорошо справляется с задачей, как кислота. Дополнительным преимуществом использования сахара является то, что фрукты, сваренные в сахарном сиропе перед сушкой, становятся пухлыми и сладкими. Каждая хозяйка выбирает наиболее предпочтительный вариант. В случае с сахаром, его стоит растворить в воде, при этом густота сиропа зависит от того, насколько кислый фрукт предстоит сушить. Чем кислее продукт, тем больше сахара, и гуще сироп. Когда сахарный сироп готов, поместите в него фрукты. Осторожно прокипятите продукты в растворе в течение пары минут. Выключите огонь и дайте фруктам постоять от 10 до 30 минут, или пока сироп не остынет до комнатной температуры. После закипания слейте сахарную воду, а фрукты обсушите. Далее их можно помещать в дегидратор.

Для медового сиропа замените половину сахара медом. Например, для густого медового сиропа используйте 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана меда и 3/4 стакана воды.

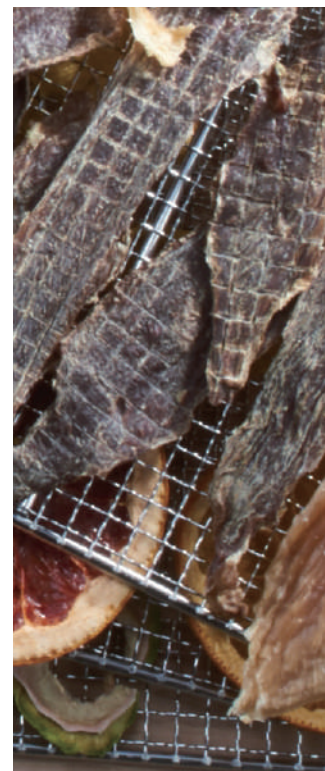
Подкисление

Некоторые фрукты и овощи, особенно сочные и яркие, стоит обработать кислотой, чтобы предотвратить их обесцвечивание. Как это сделать и чем? Самый простой способ – использовать лимонный сок. Его требуется развести с водой в соотношении 50\50. Обмакните фрукты в эту смесь. Достаточно будет подержать их 5 минут, и можно смело сушить, не опасаясь за цвет готового продукта. Далее помещайте фрукты в дегидратор.

Также можно использовать аскорбиновую кислоту или порошок лимонной кислоты. В таком случае важно грамотно подобрать пропорции.

Использование соли

Соль прекрасно подавляет рост микроорганизмов в фруктах, овощах и мясе. Однако соль лучше использовать для будущих рыбных или мясных изделий. Для мяса растворите от 1/2 до 2/3 стакана поваренной соли в 1 литре воды. Замочите продукт в растворе и уберите в холодильник на 4-24 часа. Продолжительность зависит от крепости рассола, толщины мясных полосок и того, насколько соленным вы хотите, чтобы мясо было. После замачивания слейте воду, обсушите мясо бумажными салфетками и помещайте в дегидратор.



БЕЗОПАСНАЯ СУШКА МЯСА



Большинство рецептов в данной главе требуют сушки сырого мяса при температуре от 75° до 85°C. Именно такую температуру рекомендуют специалисты, чтобы качественно приготовить продукт. К тому же любые риски исключаются продолжительностью обработки мяса. В среднем весь процесс занимает от 5 до 12 часов в зависимости от продукта - сушка говядины и свинины самая долгая. Также стоит отметить, что время сушки зависит от рецептуры и способа предварительной подготовки мяса. Свинину и говядину лучше выбирать без жира и жил. С курицей и рыбой сложностей практически нет — жилы в них отсутствуют, а количество жира обычно минимальное.

Следующий этап - нарезка филе. Важно сделать кусочки одинаковой толщины, чтобы в дегидраторе все просушивалось равномерно. Продукты можно слегка подморозить - так их будет легче нарезать.

Далее мясо лучше замариновать. Для этого посыпьте кусочки солью и специями по вкусу. Мясу необходимо будет настояться не менее трех часов. Однако лучше оставить продукты в холодильнике на ночь.

Заключительный этап - размещение продуктов в дегидраторе и сама сушка. Здесь есть несколько важных нюансов. Во-первых, укладывайте кусочки не плотно - оставляйте между ними расстояние. Это необходимо для свободного доступа воздуха со всех сторон. Так процесс сушки будет максимально эффективным.



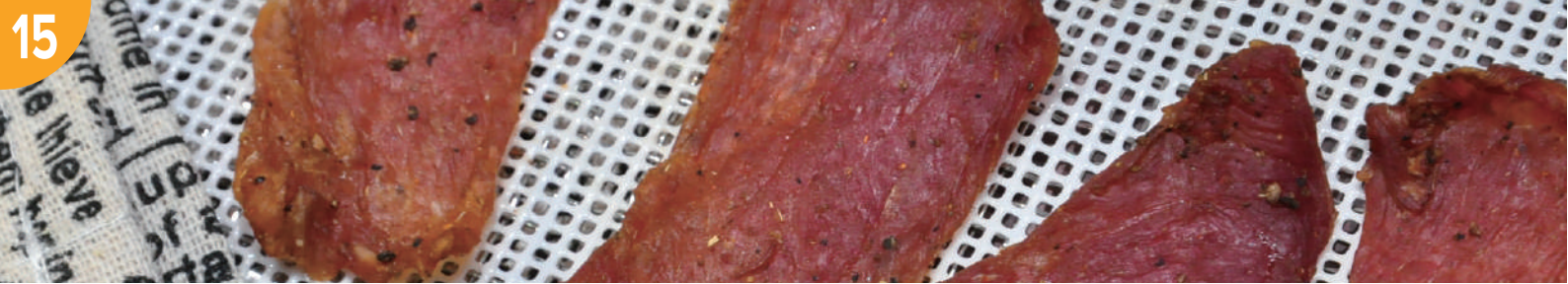


Во-вторых, в процессе сушки рекомендуется менять поддоны местами. Это также требуется для равномерности просушивания. Полоски должны высушиться до такого состояния, когда при сгибании мясо трескается, но не рвется. Важно после сушки дать мясу остыть. После чего вяленый продукт можно упаковывать в любую герметичную емкость и хранить в холодильнике. Но не более пары недель - на это влияет количество добавленной соли и степень просушки.

ТАБЛИЦА СУШКИ ПРОДУКТОВ

Вес свежих продуктов	Продукт	Время сушки в часах	Вес сушеных продуктов в кг	Температура °С	Использование
10кг	Яблоки	8-12	1,5	50-60	Закуски, пироги, оладьи
10кг	Грибы	6-10	1	50-55	В виде приправы к блюдам
10кг	Ягоды	12-16	1,5	45-60	Мороженое, йогурт, выпечка, каши
10кг	Помидоры	10-12	1	70	Гариниры, супы, в качестве специи
10кг	Вишня	14-24	2	60-65	Выпечка, мюсли, десерты, йогурты
10кг	Груши	10-12	2	70	Выпечка, десерты, закуски, к сыру
10кг	Морковь	8-10	1,2	55-60	Супы, пироги, гарниры
10кг	Зелень/Травы	8-12	1	45-50	В виде приправы к блюдам
10кг	Кабачки	7-9	1,2	45-50	Супы, чипсы, выпечка, гарнир
10кг	Перец	8-10	1	55-60	Гариниры, супы, в качестве специи
10кг	Свекла	8-10	1,2	60-70	Заправка к салатам, борщам
10кг	Абрикосы	12-24	1,5	45-50	Мюсли, десерты, йогурты
10кг	Слива	10-14	1	50-70	Закуски, мюсли, десерты
10кг	Горох	5-8	2	70-80	Супы, гарниры
10кг	Персики	10-12	1,5	50-70	Закуски, мюсли, десерты
10кг	Баклажан	8-10	1,5	45-50	Супы, выпечка, гарнир
10кг	Бананы	12-16	2	60-70	Мюсли, десерты, йогурты
10кг	Дыня/Арбуз	10-16	1	55-65	Мюсли, десерты, йогурты

Вес свежих продуктов	Продукт	Время сушки в часах	Вес сушеных продуктов в кг	Температура °С	Использование
10кг	Виноград	18-26	1	65-70	Закуски, пироги, оладьи
10кг	Цитрусы	14-18	1,5	65-70	В виде приправы к блюдам
10кг	Шпинат	4-8	1	45-55	В виде приправы к блюдам, гарнир
10кг	Кукуруза	6-10	3	90	Попокорн, супы, гарнир
10кг	Брокколи	6-8	1,5	45-60	Супы, чипсы, гарнир, запеканка
10кг	Картофель	8-10	1,2	90	Супы, выпечка, гарнир
10кг	Лук	6-10	1	65-70	В виде приправы к блюдам
10кг	Ревень	8-12	1	90	Супы, пироги, гарниры, заправка
10кг	Ананас	14-18	1	55	Мюсли, десерты, йогурты
10кг	Бобы	4-6	2	60	Супы, гарниры
10кг	Тыква	4-6	2	55-60	Супы, пироги, гарниры
10кг	Сельдерей	6-8	1	50-60	В виде приправы к блюдам, гарнир
10кг	Говядина	12-14	2,4	60-65	Супы, чипсы, гарнир, запеканка, закуски
10кг	Свинина	12-14	2,4	60-65	Супы, чипсы, гарнир, запеканка, закуски
10кг	Курица	10-14	2,5	70	Супы, чипсы, гарнир, запеканка, закуски
10кг	Индейка	10-14	2,5	60	Супы, чипсы, гарнир, запеканка, закуски
10кг	Рыба	6-8	4	50-60	Супы, чипсы, гарнир, запеканка, закуски
10кг	Кальмар	3-5	2	60-70	Супы, чипсы, гарнир, закуски



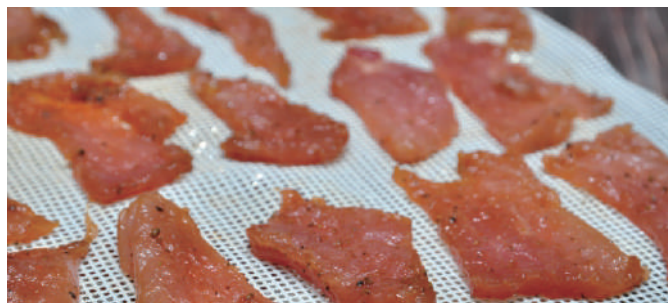
МЯСНЫЕ ЧИПСЫ С КОРИАНДРОМ

Время приготовления продуктов: от 2 до 48 минут

Температура сушки: от 75° до 85°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 2 столовые ложки поваренной соли
- ❷ Размельченные семена кориандра по вкусу - до 4 столовых ложек
- ❸ 1-2 столовых ложки других специй (по желанию): тмин, анис, фенхель, черный перец или чеснок
- ❹ 2 столовые ложки белого уксуса (необязательно)
- ❺ 1-2 столовых ложки коричневого сахара
- ❻ 1 кг мяса: ягненок, говядина, индейка



❶ Смешайте в миске соль, кориандр и другие специи по вкусу. Также добавьте к ним белый уксус и коричневый сахар. Накройте смесь и уберите в холодильник, пока готовите мясо.

❷ Возьмите мясо и нарежьте его на полоски или квадраты, в зависимости от того, какую форму вы хотите получить. Добавьте мясо в маринад, перемешайте, чтобы специи равномерно покрывали продукт, накройте и уберите в холодильник на 2-48 часов.

❸ По прошествии времени достаньте полоски мяса из маринада, бумажной салфеткой промокните остатки влаги.

❹ Поместите мясо на сушильные подносы.

❺ Сушите мясо при температуре от 75° до 85° C, в течение от 4 до 6 часов или пока мясо не станет ломким.

❻ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяца, в замороженном виде – до 6 месяцев.

КУРИНЫЕ ЧИПСЫ КАРРИ

Время приготовления продуктов: 1 час

Температура сушки: от 55° до 60° С

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 2 чайных ложки карри, щепотка любимых специй
- ❷ Половина чайной ложки имбирного порошка
- ❸ Половина чайной ложки коричневого сахара
- ❹ Четверть чайной ложки перца чили, четверть чайной ложки соли
- ❺ 2 кг куриного филе, без кожи и костей

❶ Смешайте специи, карри, коричневый сахар, имбирный порошок, перец чили и соль. Подготовьте обычную форму для запекания, силиконовый коврик или пергаментную бумагу.

❷ Разрежьте куриное филе на небольшие плоские кусочки.

❸ Разогрейте обычную духовку до 150°C, выложите кусочки курицы в форму или на силиконовый коврик, посыпьте мясо специями и накройте форму фольгой.

❹ Выпекайте накрытые полоски мяса около 8-10 минут, далее достаньте мясо, чтобы оно остыло.

❺ Разогрейте дегидратор от 55° до 65 °С. Аккуратно перенесите куриные полоски на сушильные подносы и оставьте сушиться в дегидраторе на 4-6 часов. Мясо должно получиться сухим снаружи, хрустящим при сгибании, но не ломким.



❻ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

ПРОСТАЯ ВЯЛЕНАЯ РЫБА

Время приготовления продуктов: от 2 до 5 часов

Температура сушки: от 70° до 80°C

Время сушки: 4 часа

- ❶ 2 литра воды
- ❷ Половина стакана соли
- ❸ Половина стакана коричневого сахара
- ❹ 1/4 стакана соевого соуса
- ❺ 2 столовые ложки черного перца горошком или 1 чайная ложка сушеного чеснока
- ❻ 0,5 кг нежирного рыбного филе без кожи, например, трески, камбалы или тилапии



❶ Смешайте воду, соль и выбранные специи, перемешивайте жидкость пока соль не растворится. Накройте получившийся раствор и уберите в холодильник.

❷ Возьмите филе рыбы и с помощью пинцета вытащите косточки. После поместите рыбу в морозильную камеру на 30 минут, чтобы она затвердела.

❸ Нарежьте рыбу на небольшие полоски. Полученные кусочки поместите в маринад и снова уберите в холодильник на 1-4 часа. Спустя указанное время достаньте рыбу из рассола и высушите. Уложите рыбные полоски на поднос для сушки, кладите кусочки с небольшим интервалом, чтобы обеспечивать прохождение воздуха.

❹ Сушите рыбу при температуре от 70° до 80°C около 4 часов.

❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые капли масла, при необходимости промокните рыбу бумажным полотенцем. Дайте рыбе остыть.

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.

СУШЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-КОРЕЙСКИ



Время подготовки продуктов:
от 2 до 3 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 1/4 стакана соевого соуса
- ❷ 2 столовые ложки коричневого сахара
- ❸ 2 столовые ложки жареных семян кунжута
- ❹ 1 столовая ложка лукового порошка (или замените любой другой луковый порошок)
- ❺ 1 чайная ложка порошка имбиря
- ❻ 1/2 чайной ложки сушеного чеснока
- ❼ 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- ❽ 1/4 чайной ложки острого порошка чили (по желанию)
- ❾ 1 кг говядины или свинины, желательно, шею или филе

❶ Для маринада смешайте соевый соус, коричневый сахар, семена кунжута, порошок лука, порошок имбиря, сушеный чеснок, черный перец и чили. Накройте и уберите в холодильник.

❷ Возьмите мясо и нарежьте его небольшими тонкими квадратами или полосками. и нарезаем мясо квадратиками или полосками. Добавьте мясо в маринад, перемешайте до равномерного покрытия, накройте и уберите в холодильник на 1-2 часа.

❸ Спустя указанное время достаньте мясные полоски из маринада, подождите пока стечет вся жидкость и поместите кусочки на поддоны для сушки.

❹ Сушите мясо при температуре от 75° до 95°C в течение 4-6 часов.

❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

КЛАССИЧЕСКИЕ СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Время подготовки продуктов: от 2 до 10 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 1/4 стакана поваренной соли
- ❷ 1/4 стакана сахарного песка или коричневого сахара
- ❸ 3 столовые ложки жидкого дыма
- ❹ 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- ❺ 1 л холодной воды
- ❻ 1 кг нежирной говяжьей вырезки



❶ Для маринада в воде смешайте соль, сахар, жидкий дым и перец, помешиваем до полного растворения соли.

Накрываем и убираем в холодильник.

❷ Нарежьте мясо ровными пластинами небольшой толщины.

❸ Погрузите полоски говядины в маринад, накройте и уберите в холодильник на 1-8 часов.

❹ Спустя указанное время достаньте мясо из маринада, слейте жидкость, слегка обсушите кусочки от лишней влаги.

❺ Равномерно поместите мясо на поддоны для сушки.

❻ Сушите при температуре от 75° до 95°C в течение 6 часов или до готовности.

❼ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



СУШЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-БОЛГАРСКИ

Время подготовки продуктов: от 7 до 25 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ① 1 столовая ложка порошка зеленого сладкого перца
- ② 2 чайные ложки сушеного сельдерея
- ③ 1 чайная ложка лукового порошка
- ④ 1 чайная ложка сушеного чеснока
- ⑤ 1 чайная ложка молотого черного перца
- ⑥ 1 чайная ложка острого перца чили
- ⑦ 1/2 стакана яблочного уксуса
- ⑧ 1/4 стакана воды или бульона из индейки
- ⑨ 2 столовые ложки жидкого дыма
- ⑩ 900 граммов грудки индейки



① Для маринада смешайте в воде соль и остальные специи, помешивайте пока соль полностью не растворится. Накройте и уберите в холодильник.

② Возьмите мясо и нарежьте его небольшими тонкими полосками. Смешайте мясо и маринад, чтобы жидкость равномерно покрывала кусочки. Накройте и уберите в холодильник на 6-24 часа.

③ Спустя указанное время достаньте мясные полоски из маринада, слейте жидкость, просушите мясо от лишней влаги. Равномерно распределите мясные полоски на поддонах для сушки.

④ Сушите мясо при температуре от 75 °до 95°C в течение 4–6 часов.

⑤ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

Время подготовки продуктов: от 7 до 25 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 2 чайные ложки меда
- ❷ 2 столовые ложки нарезанной сушеной апельсиновой цедры
- ❸ 2 столовые ложки коричневого сахара
- ❹ 2 чайные ложки поваренной соли
- ❺ 1/2 чайной ложки острого перца чили
- ❻ 1 кг филе индейки



❶ Для маринада смешайте апельсиновую цедру, коричневый сахар, соль и перец чили. Возьмите мясо, нарежьте тонкими полосками или небольшими квадратами. Смешайте мясо и маринад. Накройте и уберите в холодильник на 6-24 часа.

❷ Спустя указанное время достаньте полоски мяса из маринада и обсушите от лишней жидкости. Уложите полоски на сушильные лотки с небольшим интервалом. Смажьте полоски половиной разбавленного меда.

❸ Сушите мясо при температуре от 75° до 95°C. Через 2 часа переверните полоски и смажьте оставшимся разбавленным медом. Продолжайте сушить мясо до тех пор, пока полоски не потрескаются при сгибании, но не порвутся. Примерно 4 часа.

❹ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ И БАРАНИНЫ ОСТРЫЕ

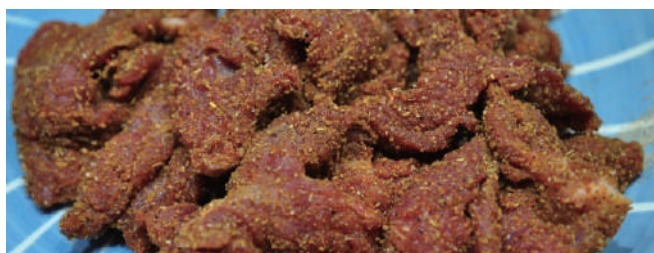
Время подготовки продуктов: 1 час

Температура сушки: от 75° до 95°С

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 1-2 столовые ложки красного вина, винного уксуса или холодной воды (для смешивания)
- ❷ ½ чайной ложки поваренной соли
- ❸ ½ чайной ложки измельченных листьев орегано или майорана
- ❹ ½ чайной ложки лукового порошка
- ❺ 1/2 чайной ложки сушеного чеснока
- ❻ 1/2 чайной ложки измельченных сушеных листьев розмарина или мяты
- ❼ 1/2 чайной ложки молотого тмина
- ❽ 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- ❾ 1 кг нежирной говядины и баранины



Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°С) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

- ❶ Разогрейте обычную духовку до 150°С. Застелите 2 противня силиконовым ковриком для выпечки или пергаментной бумагой.
- ❷ Для маринада: в большой миске смешайте вино, соль, орегано, луковый порошок, сушеный чеснок, розмарин, тмин и перец. Нарезьте мясо на тонкие полоски и перемешайте с маринадом. Уложите мясо на застеленный противень и накройте куском фольги.
- ❸ Запекайте мясные полоски, пока они не достигнут внутренней температуры 70°С, от 8 до 10 минут.
- ❹ Сушите мясо при температуре от 75 °до 95°С в течение 4–6 часов.
- ❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

СУШЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ СВИНИНЫ С КОРИЧНЕВЫМ САХАРОМ

Время подготовки продуктов:
от 9 до 24 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 1/4 стакана воды
- ❷ 1 столовая ложка коричневого сахара
- ❸ 1/2 чайной ложки поваренной соли
- ❹ 1 кг свиной корейки



❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



❶ Для маринада смешайте воду, коричневый сахар и соль. Накройте и уберите в холодильник.

❷ Возьмите свинину и нарежьте тонкими полосками или небольшими квадратами. Добавьте мясо в маринад, перемешайте, накройте и уберите в холодильник на 8-24 часа.

❸ Спустя указанное время достаньте мясо из маринада, слейте жидкость, обсушите от лишней влаги. Уложите полоски на сушильные лотки.

❹ Сушите мясо при температуре от 75° до 95°C в течение 4-6 часов.



ВЯЛЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-МЕКСИКАНСКИ

Время подготовки продуктов: от 9 часов до 2 дней

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 2 столовые ложки сладкой или копченой паприки
- ❷ 1,5 чайных ложки поваренной соли
- ❸ 1 чайная ложка молотого тмина
- ❹ 1 чайная ложка измельченных сушеных листьев душицы
- ❺ 1 чайная ложка лукового порошка
- ❻ 1/2 чайной ложки сушеного чеснока
- ❼ 1/2 чайной ложки перца чили
- ❽ 1 столовая ложка свежей цедры лайма или 1 чайная ложка измельченной сушеной цедры лайма
- ❾ 1,2 кг говядины



❶ Для маринада смешайте паприку, соль, тмин, душицу, луковый порошок, сушеный чеснок, чили и цедру лайма.

❷ Возьмите говядину и нарежьте тонкими полосками или небольшими квадратами. Если используете сок лайма, то сначала натрите им мясо, а затем натрите смесью специй. Накройте и уберите в холодильник на 8-48 часов.

❸ Спустя указанное время достаньте мясо из маринада и обсушите от лишней влаги. Поместите мясо на противень для сушки.

❹ Сушите мясо при температуре от 75° до 95°C в течение 4-6 часов или до готовности.

❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

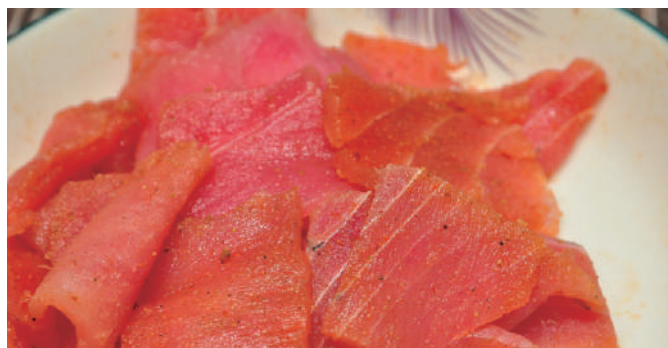
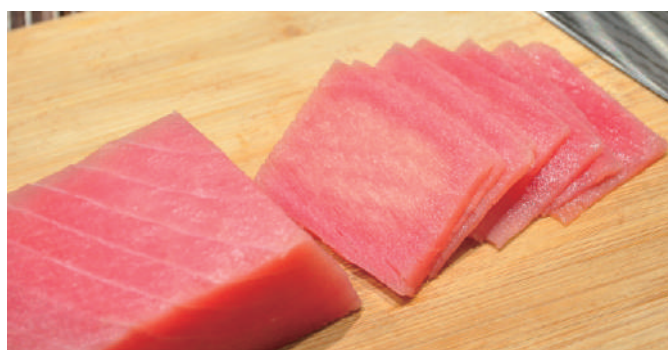
ВЯЛЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ТУНЦА ПО-ГАВАЙСКИ

Время подготовки продуктов: от 3 до 9 часов

Температура сушки: от 70° до 80°C

Время сушки: 3-4 часа

- ❶ 1/2 стакана соевого соуса
- ❷ 2 столовые ложки коричневого сахара
- ❸ 1 стакан ананасового сока
- ❹ 1 чайная ложка томатного порошка
- ❺ 1/2 чайной ложки перца чили
- ❻ 1/2 чайной ложки сушеного чеснока
- ❼ 1/4 чайной ложки порошка имбиря
- ❽ 400-500 гр филе тунца



❶ Для маринада смешайте соевый соус, коричневый сахар, ананасовый сок, томатный порошок, чили, чеснок и имбирь. Поместите тунца в морозильную камеру на 30 минут, чтобы он затвердел.

❷ Спустя полчаса достаньте рыбу и нарежьте ее тонкими полосками. Поместите рыбу в маринад и уберите в холодильник на 2-8 часа.

❸ После достаньте тунца из маринада и обсушите от излишков влаги. Уложите полоски на подносы для сушки.

❹ Сушите рыбу при температуре от 70° до 80°C около 4 часов.

❺ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки на мясе, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока рыба остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

Время подготовки продуктов: от 2 до 9 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 0,9 кг нежирной говядины
- ❷ 1 столовая ложка коричневого сахара
- ❸ 1–2 столовые ложки молотого перца чили
- ❹ 1 чайная ложка поваренной соли



❶ Возьмите мясо и нарежьте его тонкими полосками.

❷ Для маринада смешайте сахар, перец и соль. Добавьте специи в говядину, накройте, и уберите в холодильник на 1-8 часов.

❸ Спустя указанное время достаньте мясо из маринада, слейте воду и слегка обсушите. При желании еще раз посыпьте мясо с обеих сторон перцем чили.

❹ Уложите мясо на сушильные лотки.

❺ Сушите мясо при температуре от 75° до 95°C от 4 до 6 часов.

❻ Выключите дегидратор и достаньте подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.



Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



ВЯЛЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ СВИНИНЫ В КУНЖУТНОЙ ГЛАЗУРИ

Время подготовки продуктов: от 9 до 25 часов

Температура сушки: от 75° до 95°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 1/4 стакана коричневого сахара
- ❷ 2 столовые ложки рисового уксуса или белого вина
- ❸ 2 столовые ложки кисло-сладкого соуса
- ❹ 2 столовые ложки соевого соуса
- ❺ 1 чайная ложка поваренной соли
- ❻ 1 чайная ложка томатного порошка или 1 столовая ложка кетчупа
- ❼ 1/2 чайной ложки молотых семян фенхеля или аниса
- ❽ 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- ❾ 1/4 чайной ложки порошка имбиря
- ❿ 1/4 чайной ложки сушеного чеснока
- ⓫ 2 столовые ложки сушеных семян кунжута
- ⓬ 1,1 кг свиной вырезки
- ⓭ 3 столовые ложки меда, разбавленные 1 столовой ложкой воды

❶ Для маринада смешайте коричневый сахар, вино, кисло-сладкий соус, соевый соус, соль, томатный порошок, фенхель, перец, имбирь и чеснок. Накройте и уберите в холодильник.

❷ Возьмите свинину и нарежьте ее тонкими полосками или небольшими квадратами. Перемешайте мясо с маринадом, накройте и уберите в холодильник на 8–24 часа.

❸ Спустя указанное время достаньте свинину из маринада, слейте воду и слегка обсушите. Посыпьте мясо с обеих сторон семенами кунжута и слегка вдавите их. Уложите полоски на сушильные лотки. Смажьте мясо половиной медовой смеси.

④ Сушите мясо при температуре 75–95 °С в течение 2 часов, затем переверните полоски и смажьте оставшейся медовой смесью. Продолжайте сушить, пока полоски не треснут при сгибании, но не порвутся, еще от 2 до 4 часов.

⑤ Выключите дегидратор и вытащите подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

ВЯЛЕННЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОСТРЫМ КАРРИ

Время подготовки продуктов: 1 час

Температура сушки: от 55° до 65°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ① 2 чайные ложки смеси специй карри
- ② 1 чайная ложка томатного порошка
- ③ 1 чайная ложка лукового порошка
- ④ 1 чайная ложка измельченных сушеных листьев чабреца
- ⑤ 3/4 чайной ложки поваренной соли
- ⑥ 1/2 чайной ложки сушеного чеснока
- ⑦ 1/2 чайной ложки порошка имбиря
- ⑧ 1/2 чайной ложки перца чили
- ⑨ 1,1 кг грудки индейки
- ⑩ 2 столовые ложки холодной воды, куриного бульона или белого вина



① Для маринада смешайте карри, томатный порошок, луковый порошок, чабрец, соль, чеснок и имбирь, добавьте вино или бульон. Отложите до готовности к использованию. Застелите два противня с бортиками силиконовыми ковриками для выпечки или пергаментной бумагой.

② Возьмите индейку и нарежьте тонкими полосками или небольшими кубиками. Перемешайте мясо и маринад, выложите мясо на противень и уберите в холодильник на 30 минут.

- 3 Разогрейте обычную духовку до 150°C. Накройте противень с мясом фольгой и установите его в духовку.
- 4 Запекайте мясо, пока оно не достигнет внутренней температуры 70°C, от 8 до 10 минут.
- 5 Разогрейте дегидратор до 55–65 °C. Переложите полоски индейки на полотенца и высушите. Разложите мясо на поддонах для сушки. Сушите мясо от 4 до 6 часов.
- 6 Выключите дегидратор и вытащите подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.



СУШЕНЫЕ ЧИПСЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТЕРИЯКИ

Время подготовки продуктов: от 2 до 9 часов

Температура сушки: от 55° до 65°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 1 кг нежирной говядины
- ❷ 1/4 стакана соевого соуса
- ❸ 1/4 стакана коричневого сахара
- ❹ 1/4 стакана рисового уксуса или белого вина
- ❺ 1 чайная ложка томатного порошка или 1 столовая ложка кетчупа
- ❻ 1/2 чайной ложки молотого черного перца
- ❼ 1/4 чайной ложки сушеного чеснока
- ❽ 1/4 чайной ложки порошка имбиря



❶ Возьмите говядину и нарежьте тонкими полосками или небольшими кубиками.

❷ Для маринада смешайте соевый соус, коричневый сахар, уксус или вино, томатный порошок, перец, чеснок и имбирный порошок. Накройте и уберите в холодильник на 1-8 часов.

❸ Спустя указанное время достаньте мясо из маринада, слейте воду и тщательно обсушите.

❹ Уложите полоски мяса на сушильные лотки и сушите при температуре 55–65 °C.

❺ Выключите дегидратор и вытащите подносы. Удалите все видимые масляные пузырьки, проткнув их чем-нибудь острым, или похлопайте бумажным полотенцем. Дождитесь пока мясо остынет и уберите в герметичную емкость.

Хранение: Допускается хранение от 1 до 2 недель при комнатной температуре (20°C) в темном, сухом месте, в контейнере с плотной крышкой – от 1 до 2 месяцев, в замороженном виде – до 6 месяцев.

БАНАНОВО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ПАСТИЛА

Время подготовки продуктов:

30 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 7 средних бананов и 1 апельсин без косточек
- ❷ 2–4 столовые ложки несладкого какао-порошка
- ❸ 1–2 столовые ложки коричневого сахара



- ❶ Очистите бананы и нарежьте. Снимите цедру с апельсина и мелко нарежьте.
- ❷ Очистите апельсин и разделите на дольки.
- ❸ Смешайте кусочки банана, цедру апельсина, какао и коричневый сахар в однородное пюре. Лучше воспользоваться блендером.
- ❹ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Равномерно распределите банановое пюре, желательнее, максимально тонким слоем.

❺ Высушите пюре до твердого состояния при температуре от 60° до 70°C в течение 4-6 часов. Слегка нажмите в нескольких местах, чтобы проверить наличие мягких или липких пятен, и при необходимости продолжите сушку.

❻ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на 8 частей и заверните каждую часть в кусочек пергаменты.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.



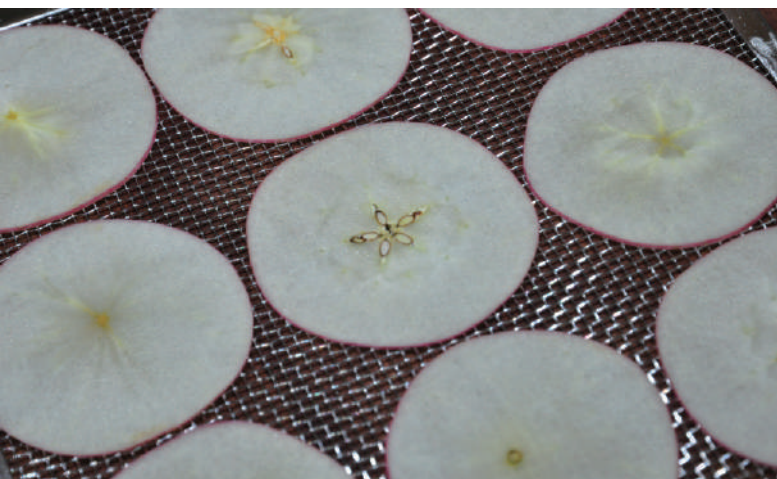


ЯБЛОЧНЫЕ, ГРУШЕВЫЕ И БАНАНОВЫЕ ЧИПСЫ

Время подготовки продуктов:
30 минут

Температура сушки: от 50° до 60°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



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

❶ Помойте яблоки, при желании очистите их от кожуры. Неочищенные яблоки сохнут дольше.

❷ Разрежьте каждое яблоко пополам, удалив сердцевину. Нарежьте фрукт тонкими кольцами или полукольцами. Чтобы яблоко не потеряло цвет, окуните каждый кусочек в кислый сок. Обсушите полотенцем.

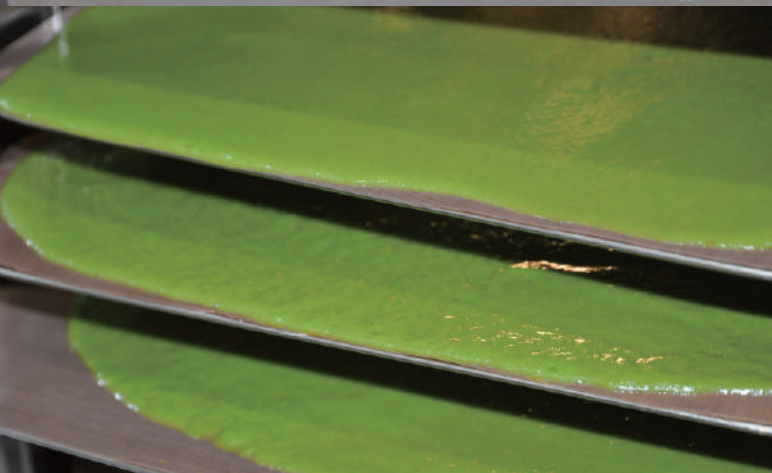
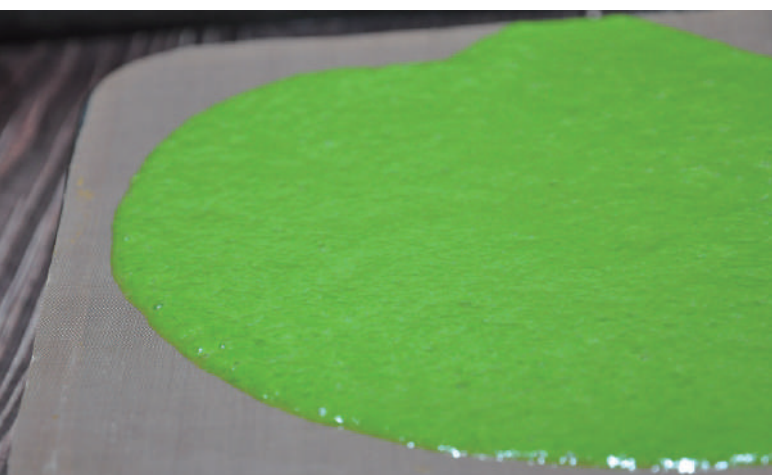
❸ Разложите яблоки на противне для сушки в один слой. Высушите до хрустящей корочки при температуре от 50° до 60°C в течение 4-6 часов.

Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.



ПАСТИЛА ИЗ ЗЕЛЕННОГО СМУЗИ

Время подготовки продуктов: 1 час
Температура сушки: от 60° до 70°C
Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 2 чашки нарезанных листьев шпината или капусты
- ❷ 2 средних стебля сельдерея
- ❸ 1 средний авокадо, разрезанный пополам
- ❹ 1 среднее зеленое яблоко или груша, без сердцевины
- ❺ 1/2 среднего огурца
- ❻ 1 стакан греческого йогурта
- ❼ 1 столовая ложка семян или орехов (например, семян кунжута, тыквенных семечек, арахиса или кешью)
- ❽ 1 столовая ложка сушеной апельсиновой цедры (по желанию)
- ❾ 1 чайная ложка тертой цедры лимона

❶ При помощи блендера смешайте шпинат, сельдерей, авокадо, яблоко, огурец, йогурт, семена, апельсиновую цедру и цедру лимона до получения однородного пюре.

❷ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Равномерно распределите полученную массу, желательнее, максимально тонким слоем.

❸ Высушите массу, пока она не станет твердой, но податливой, при температуре от 60° до 70°C в течение 4-6 часов.

❹ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на части для удобного хранения.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.

ПАСТИЛА ИЗ ЯГОД

Время подготовки продуктов: от 15 до 30 минут

Температура сушки: от 60° до 70°С

Время сушки: от 4 до 8 часов



- ❶ 8 стаканов ягод (клубника, малина, ежевика, черника или другие ягоды)
- ❷ 2 столовые ложки сахара
- ❸ 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока или 1 чайная ложка нарезанной сушеной лимонной цедры (по желанию)



❶ Ягоды помойте, переберите, удалите плодоножки или заплесневелые ягоды. Клубнику очистите и разрежьте пополам.

❷ Смешайте ягоды, сахар и лимонный сок, перетрите массу в однородное пюре.

❸ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Распределите пюре ровным тонким слоем.

❹ Высушите пастилу, пока она не станет твердой, но податливой, при температуре от 60° до 70°С в течение 4–8 часов.



❺ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на части для удобного хранения.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.





ПАСТИЛА ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ

Время подготовки продуктов: от 30 до 60 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 4 чашки нарезанных свежих или замороженных тропических фруктов (таких как банан, киви, манго, папайя или ананас)
- ❷ 1-2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма
- ❸ 3 щепотки сахара
- ❹ 1/4 чашки тертого кокоса или мелко нарезанных орехов макадамии (по желанию)



❶ Нарезанные фрукты смешайте с соком лайма и сахаром, перетрите массу в однородное пюре.

❷ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Распределите пюре ровным тонким слоем. Равномерно посыпьте кокосовой стружкой или нарезанными орехами (если используете).

❸ Высушите пастилу, пока она не станет твердой, но податливой, при температуре от 60° до 70°C в течение 4-6 часов. Слегка нажмите в нескольких местах, чтобы проверить наличие мягких или липких пятен, и при необходимости продолжите сушку.

❹ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на части для удобного хранения.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.



ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ПАСТИЛА

Время подготовки продуктов: от 30 до 60 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 8 средних яблок
- ❷ 1 чайная ложка порошка апельсиновой цедры
- ❸ 1/2 чайной ложки молотой корицы
- ❹ 1-2 чайных ложки меда
- ❺ 1/2 до 1 чайной ложки яблочного уксуса (по желанию)

❶ Помойте яблоки, разрежьте напополам, очистите от сердцевин и нарежьте ломтиками. Чтобы яблоки не потеряли цвет, окуните их в яблочный уксус.

❷ В блендере измельчите кусочки яблок с апельсиновой цедрой, корицей и медом в пюре.

❸ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Распределите полученную массу на сушильных противнях ровным тонким слоем.

❹ Разогрейте дегидратор до 60–70 °С. Высушите пастилу, пока она не станет твердой, но податливой, от 4 до 6 часов. Слегка нажмите в нескольких местах, чтобы проверить наличие мягких или липких пятен, и при необходимости продолжите сушку.

❺ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на части для удобного хранения.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.

ПАСТИЛА ИЗ ПЕРСИКОВ И ЙОГУРТА

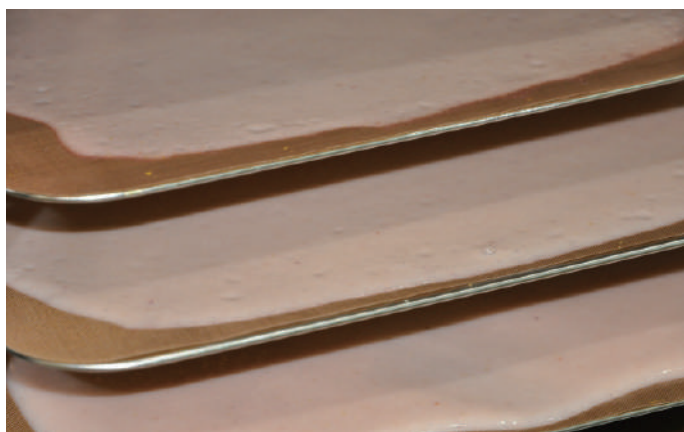
Время подготовки продуктов: от 30 до 60 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 8 часов



- ❶ 6 средних свежих персиков (или 6 стаканов замороженных ломтиков персика, или 4 стакана консервированных персиков без жидкости)
- ❷ 1 стакан свежей малины
- ❸ 1-2 столовые ложки коричневого сахара (по желанию)
- ❹ 1 упаковка простого йогурта (нежирного или 1-2%)



❸ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Равномерно распределите персиковую массу тонким слоем.

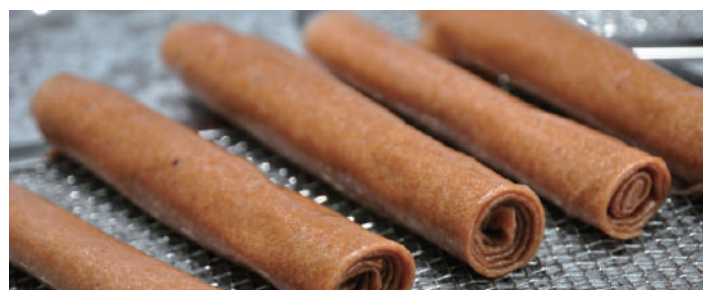
❹ Высушите пастилу, пока она не станет твердой, но податливой, при температуре от 60° до 70°C в течение 4–8 часов. Слегка нажмите в нескольких местах, чтобы проверить наличие мягких или липких пятен, и при необходимости продолжите сушку.

❺ Выключите дегидратор и снимите получившуюся пастилу с подкладки, пока она еще теплая. Когда пастила почти остынет, разрежьте ее на части для удобного хранения.

Хранение: До 3 месяцев в герметичной упаковке в прохладном, сухом месте.

❶ Помойте персики, при желании очистите от кожуры, разрежьте пополам, удалите косточки и нарежьте кусочками. Чтобы персики не потеряли цвет, можно их предварительно подкислить соком лимона или лайма.

❷ В любой емкости измельчите персики, а также малину и коричневый сахар, добавьте йогурт. Должно получиться однородное пюре.



«ПЕЧЕНЬЕ» С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Время подготовки продуктов: от 15 до 30 минут

Температура сушки: от 50° до 60°C

Время сушки: от 6 до 8 часов

- ❶ 6 сушеных фиников без косточек
- ❷ 1 чашка несоленых кешью или миндаля
- ❸ 1/2 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления
- ❹ 1/2 чашки несладкой тертой кокосовой стружки
- ❺ 1 чайная ложка ванилина
- ❻ 1/2 чайной ложки соли
- ❼ 1/2 чашки какао-порошка



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

❷ Измельчите в блендере орехи кешью, овсяные хлопья и кокос. Добавьте финики, ваниль и соль и перемешивайте, пока смесь не начнет превращаться в тесто, но все еще будет рассыпчатой. Добавьте какао.

❸ Из полученного теста сформируйте небольшой шарик, разложите их на сушильный поддон на расстоянии 2,5 см друг от друга, стаканом расплющите шарики. Должно получиться около 20 порций.

❹ Сушите печенье при температуре от 50° до 60°C в течение 6-10 часов, пока печенье не станет плотным или рассыпчатым.

Хранение: 3-4 дня при комнатной температуре, в герметичном контейнере в холодильнике - 2 недели.

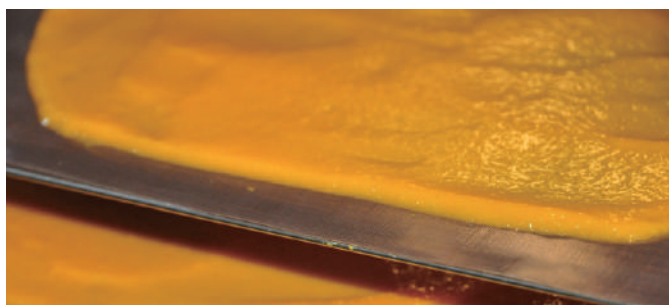
СЛАДКИЕ ЗАКУСКИ

Время подготовки продуктов: 15 минут

Температура сушки: от 50° до 60°C

Время сушки: от 2 до 6 часов

- ❶ 1/2 чашки тертой моркови, морковной мякоти или несладких кокосовых хлопьев
- ❷ 1/2 стакана молотого льняного семени, льняной муки или семян чиа
- ❸ 1/2 стакана бананового пюре, спелого манго или несладкого яблочного пюре
- ❹ 1 столовая ложка меда
- ❺ 1 чайная ложка любимой приправы
- ❻ 1-4 столовых ложки кокосового или миндального молока или воды по мере необходимости



❶ Смешайте морковь, льняное семя, фрукты, мед и приправу по вкусу. С помощью блендера взбейте ингредиенты до однородной массы. Меняйте консистенцию, добавляя молоко по вкусу по мере необходимости.

❷ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Равномерно распределите смесь тонким слоем.

❸ Сушите полученную массу при температуре от 50° до 60°C от 2 до 6 часов. Примерно через 3 часа, когда смесь станут твердой, осторожно отделите пастилу от бумаги и переверните, чтобы завершить сушку. Высушите до однородного цвета и гибкости без липких пятен.

❹ Осторожно снимите пастилу с бумаги, пока она еще теплая. Нарезьте листы на порционные куски.

Хранение: 3 дня в холодильнике или 1 месяц в замороженном виде в герметичном контейнере.

ХРУСТЯЩАЯ ЧЕСНОЧНАЯ КАПУСТА

Время подготовки продуктов: 30 минут
Температура сушки: от 50° до 60°C
Время сушки: от 2 до 4 часов



- ❶ 3 пучка капусты любой разновидности
- ❷ 1/2 чайной ложки соли
- ❸ 1-2 столовых ложки приправы по вашему выбору (луковый порошок, сушеный чеснок, порошок сельдерея, черный перец)
- ❹ 1–2 чайные ложки оливкового масла, соевого соуса, лимонного сока и меда



Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.

❶ Помойте листья капусты, сложите их пополам и отрежьте жесткий центральный стебель. Нарежьте листья на кусочки удобного размера. Высушите листья бумажным полотенцем.

❷ Смешайте листья с солью, приправой и маслом. Равномерно перемешайте.

❸ Разложите капустные листья на поддонах для сушки в один слой, не перекрывая друг друга. Сушите при температуре от 50° до 60°C от 2 до 4 часов, до хрустящей корочки.



ПИКАНТНАЯ ПАСТИЛА ИЗ ОВОЩЕЙ

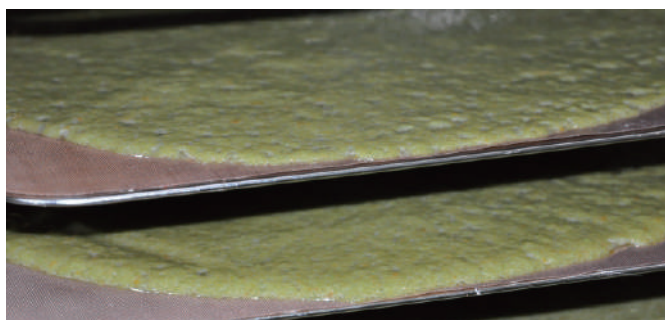
Время подготовки продуктов: 15 минут

Температура сушки: от 50° до 60°C

Время сушки: от 2 до 6 часов



- ❶ 1/2 чашки нарезанных овощей, таких как цуккини, морковь, листья шпината, болгарский перец или помидоры
- ❷ 1/2 авокадо
- ❸ 3 столовые ложки молотого льняного семени, льняной муки или семян чиа
- ❹ 1-2 ложки измельченной смеси сушеных итальянских трав
- ❺ 1/2 чайной ложки лукового или чесночного порошка
- ❻ 1/2 чайной ложки морской соли
- ❼ 1/4 чайной ложки молотого черного или красного перца
- ❽ 1-2 столовых ложек свежавыжатого лимонного сока или воды



❶ В блендере измельчите овощи, авокадо, льняное семя, смесь приправ, луковый порошок, соль и перец до желаемой консистенции. По мере необходимости добавьте лимонный сок.

❷ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу. Равномерно распределите смесь тонким слоем.

❸ Сушите при температуре от 50° до 60°C от 2 до 6 часов. Примерно в середине времени, когда пастила станет твердой, осторожно переверните ее, чтобы закончить сушку. Высушите до равномерного окрашивания и эластичности без липких пятен.

❹ Осторожно отделите пастилу от бумаги, пока она еще теплая. Нарежьте пастилу на удобные порции.

Хранение: 3 дня в холодильнике или 1 месяц в замороженном виде в герметичном контейнере.





МОРКОВНЫЕ ЧИПСЫ С ТРАВАМИ

Время подготовки:

от 15 до 30 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 3-4 больших моркови
- ❷ 2-3 столовых ложки смеси приправ на ваш выбор
- ❸ Оливковое масло, лимонный сок или вода по мере необходимости

❶ Помойте и очистите морковь. Разрежьте морковь на тонкие круглые ломтики. Бланшируйте на пару около 1 минуты. После просушите кусочки.

❷ Смешайте ломтики моркови с приправой, хорошо размешайте для равномерного распределения приправы. Если ломтики сухие, добавьте немного масла, чтобы приправы приклеились. Небольшое количество масла также поможет сделать овощи хрустящими, но не переусердствуйте.

❸ Разложите морковные ломтики на поддонах для сушки в один слой, не перекрывая друг друга. Высушите до хрустящей корочки при температуре от 60° до 70°C в течение 4–6 часов. Сырая морковь будет сохнуть дольше, чем бланшированная.

Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.

ЧИПСЫ ИЗ ПАСТЕРНАКА С ЛИМОНОМ И ПЕРЦЕМ

Время подготовки продуктов:

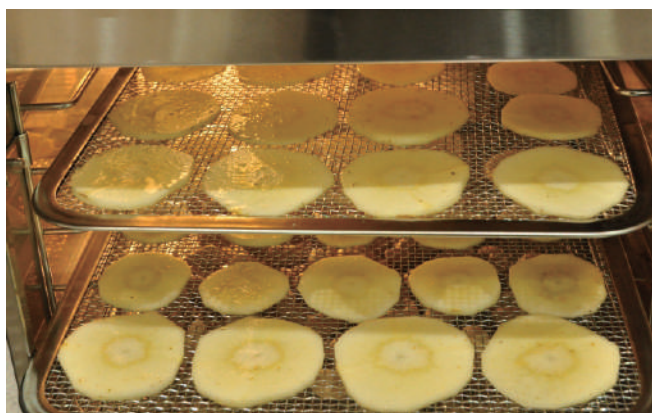
от 15 до 30 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов



- ❶ 8 средних пастернаков
- ❷ 2–3 столовые ложки приправы по вашему выбору (например, сушеный укроп, зеленый лук, соль и перец)
- ❸ Оливковое масло, лимонный сок или вода по мере необходимости



- ❶ Помойте и почистите пастернак.
- ❷ Нарезьте пастернак на тонкие круглые ломтики.
- ❸ Бланшируйте на пару около 1 минуты. После просушите кусочки.
- ❹ Смешайте ломтики пастернака с приправой и хорошо перемешайте. Если кусочки сухие, добавьте масло или лимонный сок, чтобы приправа лучше прилипла. Но помните: небольшое количество масла поможет сделать овощи хрустящими, не переусердствуйте.

❺ Разложите ломтики на поддонах для сушки в один слой, не перекрывая друг друга.

❻ Высушите до хрустящей корочки при температуре от 50° до 60°C в течение 6-8 часов. Сырой пастернак будет сохнуть дольше, чем приготовленный.

Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.



ОВОЩНАЯ ПАСТИЛА ИЛИ КРЕКЕРЫ

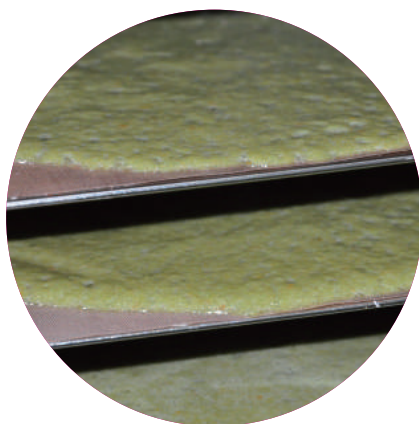
Время подготовки продуктов: 20 минут

Температура сушки: от 50° до 60°C в течение 4-8 часов для пастилы и 8-10 часов для крекеров.

- ❶ 2 средних цуккини
- ❷ 2 средних моркови
- ❸ 2 средние луковицы
- ❹ 1/4 стакана оливкового или подсолнечного масла
- ❺ 1–2 столовые ложки соевого соуса
- ❻ Любые приправы по вкусу
- ❼ Семена льна или подсолнечника



❶ На мелкой терке натрите цуккини, морковь и лук. Добавьте 1 столовую ложку соевого соуса, приправы по вкусу. Добавьте семена подсолнечника или льняное семя. Перемешайте.



❷ Уложите на поддон для сушки пергаментную бумагу.

❸ Разогрейте дегидратор до желаемой температуры. Равномерно распределите смесь на сушильных поддонах.



❹ Сушите полученную овощную массу. Примерно в середине процесса, когда смесь затвердеет, переверните ее, чтобы закончить сушку. Подсушите хлеб или лепешки, пока они не станут легкими, или крекеры, пока они не станут хрустящими; время зависит от температуры сушки.

Хранение: Для пастилы до 7 дней в холодильнике или 1 месяц в замороженном виде в герметичном контейнере; для крекеров до 1 месяца при комнатной температуре или 6 месяцев в замороженном виде.



ЛУКОВЫЕ ЧИПСЫ

Время подготовки продуктов: 20 минут

Температура сушки: от 60° до 70°C

Время сушки: от 4 до 6 часов

- ❶ 2 средние луковицы
- ❷ 2 столовые ложки соевого соуса
- ❸ 2 столовые ложки яблочного уксуса
- ❹ 2 столовые ложки пищевых дрожжей
- ❺ 1/2 чайной ложки лукового порошка
- ❻ 1/4 чайной ложки соли
- ❼ 1/4 чайной ложки сушеного чеснока
- ❽ 1/4 чайной ложки молотого черного перца или чили



- ❶ Нарежьте лук на тонкие кольца или полукольца.
- ❷ Смешайте луковые полоски, соевый соус и уксус и перемешайте.
- ❸ Смешайте дрожжи, луковый порошок, соль, чеснок и перец. Равномерно посыпьте лук и перемешайте.
- ❹ Разложите лук в один неплотный слой на поддонах для сушки. Высушите до хрустящей корочки при температуре от 60° до 70°C в течение 4-6 часов. Примерно в середине времени сушки, когда лук станет твердым, переверните, чтобы закончить сушку.

Хранение: До 1 недели при комнатной температуре или 1 месяца в холодильнике в герметичном контейнере.

КИСЛО-СЛАДКИЕ ЧИПСЫ ИЗ КОРНЕПЛОДОВ (СВЕКЛА, БРЮКВА)



Время подготовки продуктов: от 3 до 25 минут

Температура сушки: от 50° до 70°C

Время сушки: от 2 до 6 часов

- ❶ 8 средних плодов свеклы или 2 средние брюквы
- ❷ 1/2 стакана яблочного уксуса
- ❸ 1/2 стакана меда
- ❹ 1 чайная ложка нарезанной сушеной цедры апельсина или лимона
- ❺ 1/2 чайной ложки крупной морской соли
- ❻ 1/4 чайной ложки молотого черного перца



❺ Спустя указанное время достаньте овощи, слейте воду и обсушите ломтики.

❻ Разогрейте дегидратор до 50–60 °С. Разложите ломтики на сушильных поддонах в один слой, не перекрывая друг друга. Высушите до хрустящей корочки, от 2 до 6 часов.

Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.

❶ Помойте корнеплоды и очистите их от кожуры.

❷ Разогрейте обычную духовку до 200 градусов. Поместите целые овощи в форму для запекания и накройте фольгой. Запекайте от 15 до 30 минут, в зависимости от размера. Перед нарезкой дайте остыть не менее 30 минут.

❸ Нарезьте корнеплоды тонкими кружочками, бланшируйте овощи на пару в течение 30–60 секунд. После высушите ломтики.

❹ Для маринада смешайте уксус, мед, цедру апельсина, соль и перец. Вылейте маринад на овощи, накройте и уберите в холодильник на 2-24 часа.





СУШЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Время подготовки продуктов: от 3 до 25 минут

Температура сушки: от 50° до 70°C

Время сушки: от 2 до 6 часов

- ❶ 4 чашки стручковой фасоли
- ❷ 3-4 столовые ложки пищевых дрожжей (по желанию)
- ❸ 1/2 чайной ложки крупной морской соли
- ❹ 1–2 чайные ложки оливкового масла, соевого соуса, острого соуса или воды



❶ Помойте стручковую фасоль, обсушите. В большой миске смешайте фасоль с дрожжами по вкусу, солью и 1 чайной ложкой масла, соевым соусом, острым соусом или водой. Хорошо все перемешайте.

❷ Разложите фасоль на сушильных поддонах в один слой, не перекрывая друг друга.

❸ Высушите фасоль до хрустящей корочки при температуре от 50° до 70° C в течение 4-6 часов.

Хранение: До 1 года при комнатной температуре в герметичной упаковке.





КЕШЬЮ С ОСТРЫМ КАРРИ

Время подготовки продуктов: от 3 до 9 часов

Температура сушки: от 50° до 70°C

Время высыхания: от 8 до 12 часов

- ❶ 1 литр теплой воды
- ❷ 1/2 чайные ложки морской соли
- ❸ 2 чашки орехов кешью
- ❹ 2 чайные ложки сахара
- ❺ 1/2 чайной ложки молотого тмина
- ❻ 1/2 чайной ложки молотого кориандра
- ❼ 1/2 чайной ложки паприки
- ❽ 1/4 чайной ложки карри
- ❾ 1/4 чайной ложки кайенского перца
- ❿ 2 чайные ложки воды или по мере необходимости
- ⓫ 1 столовая ложка сахара



❶ Добавьте в воду соль и мешайте до полного ее растворения. Замочите кешью в воде. Убедитесь, что вода полностью покрывает орехи. Выдержите 2 часа при комнатной температуре или до 8 часов в холодильнике. Слейте воду и тщательно промойте кешью.

❷ Смешайте сахар, тмин, кориандр, паприку, карри и перец. Добавьте орехи и перемешайте, добавляя воду по мере необходимости, чтобы приправы равномерно покрыли орехи.

❸ Разложите орехи кешью на сушильных поддонах ровным слоем.

❹ Высушите до хрустящей корочки без признаков влаги при температуре от 50° до 70°C в течение 8-12 часов.

Хранение: До 3 месяцев при комнатной температуре, 6 месяцев в холодильнике и 1 год в замороженном виде в герметичном контейнере.



LIBHOF

Контакты:

Тел.: 8 800 550-23-18

E-mail: info@libhof.com

LIBHOF.COM