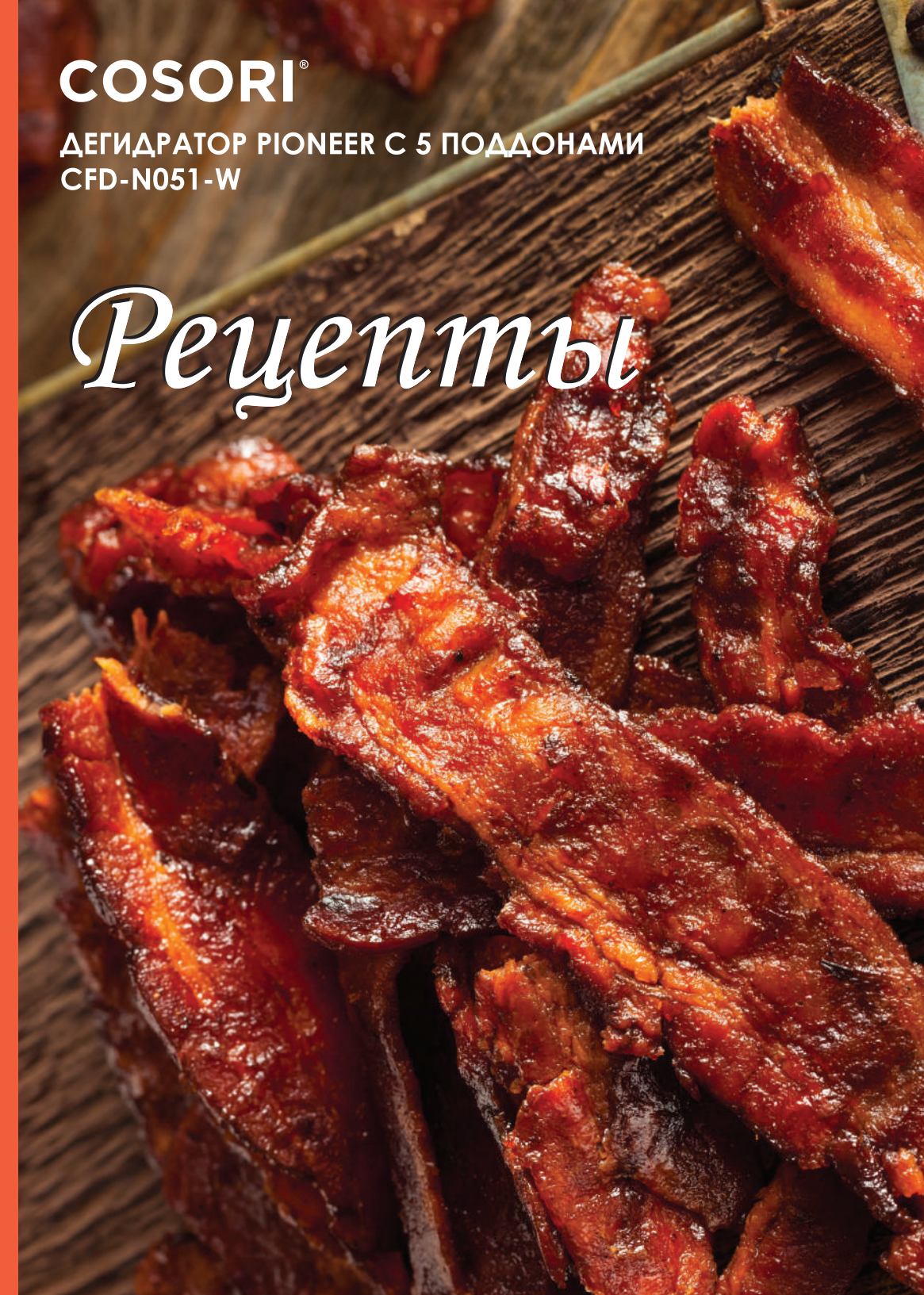


**COSORI®**

ДЕГИДРАТОР PIONEER С 5 ПОДДОНАМИ  
CFD-N051-W

# *Рецепты*





# Готовьте с Cosori!



Делитесь своими рецептами  
в социальных сетях,  
отмечайте нас:



Оставляйте отзывы  
об аэрогриле Cosori



Пробуйте новые блюда  
из нашей книги рецептов!



## ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

доступна на сайте [COSORI.RU](http://COSORI.RU)

С уважением, команда Cosori

# Приятного аппетита!

# Содержание

- 4 Советы шеф-повара
- 6 Шпаргалка

## ДЖЕРКИ

- 9 Джерки из говядины
- 10 Джерки из говядины «Терияки»
- 11 Джерки из говядины «Пулькоги»
- 12 Джерки из говядины с бальзамической горчицей
- 12 Джерки из говядины «Буффало»
- 13 Сладко-пряные джерки из бекона
- 14 Джерки из бекона на завтрак
- 15 Джерки из свинины с соусом чипotle
- 16 Джерки с халапеньо и лаймом
- 17 Джерки с медом и соусом шрирача
- 18 Джерки с соей и чесноком
- 19 Джерки «Тайский карри»
- 20 Копченые джерки с кленовым сиропом
- 21 Джерки «Ямайский джерк»
- 22 Джерки «Бразильский барбекю»
- 23 Кисло-сладкие джерки из свинины
- 24 Сладко-острые джерки
- 25 Джерки из свинины в стиле Каролины
- 26 Джерки из говядины по-вьетнамски
- 27 Перченые джерки
- 28 Джерки из копченого лосося
- 29 Джерки из лосося «Терияки»
- 30 Рыбные джерки с лимоном и укропом
- 31 Джерки из трески по-каджунски
- 31 Джерки из тофу с острым соусом Шрирача
- 32 Джерки из тофу с чесноком и травами
- 33 Вяленые яичные желтки

## СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ

- 35 Персики с медом и бурбоном
- 36 Бананы в шоколаде
- 37 Пряные яблочные чипсы
- 38 Фруктовый лаваш из малины
- 38 Фруктовый лаваш из ежевики
- 39 Фруктовый лаваш из красных ягод
- 40 Фруктовый лаваш из голубики и ежевики
- 41 Фруктовый лаваш из абрикоса и персика
- 42 Фруктовый лаваш из винограда и сливы

## ХРУСТЯЩИЕ ЗАКУСКИ

- 44 Чипсы из цукини
- 45 Чипсы из кейла с чесноком
- 46 Чипсы из кейла «Шаурма»
- 47 Морковные чипсы с соусом ранч
- 48 Остро-сладкий миндаль
- 49 Сушеные картофельные чипсы
- 49 Картофельные чипсы с солью и уксусом
- 50 Кукурузные крекеры
- 51 Крекеры из семян
- 52 Крекеры с зеленым луком и чесноком

## СЛАДОСТИ

- 54 Овсяное печенье с изюмом
- 55 Миндальное печенье с шоколадом
- 56 Миндальное печенье с клюквой
- 57 Шоколадное печенье с кешью

## Советы шеф-повара

Эта удобная книга рецептов поможет Вам использовать все возможности дегидратора Cosori.

### ОЧИСТКА ПОДДОНОВ

- Погрузите поддоны в горячую воду с моющим средством для того, чтобы легко очистить прорези поддонов от остатков пищи.
- Если поддоны не помещаются в Вашу раковину, очищайте поддоны от остатков пищи, используя щетку с мягкой щетиной.

### ОЧИСТКА КОРПУСА

- Уберите кусочки еды, которые могли упасть на основание корпуса.
- Намочите чистую тряпку теплой водой. Вытрите тряпкой остатки пищи с корпуса дегидратора.
- Прежде чем использовать дегидратор снова, убедитесь, что корпус полностью высох. Не погружайте в воду самый нижний поддон.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСВЕЖЕЙ ЕДЫ

- Не знаете, что делать с залежавшимися печеньями, крекерами, хлопьями или чипсами? Они уже не хрустят так, как сразу после покупки? Это легко исправить. Несвежим продуктам можно вернуть хрустящую текстуру! Выложите их одним слоем на поддоны дегидратора и запустите сушку при 65 °C на 1–2 часа.
- Засушите ломтики хлеба, чтобы сделать из них панировочные сухари. Высушите ломтики хлеба в дегидраторе при температуре 50 °C в течение 4–6 часов, а затем измельчите их в кухонном комбайне.

### ХРАНЕНИЕ

- Храните продукты, высушенные с помощью дегидратора, в вакуумных контейнерах, банках с герметичной крышкой или пакетах для заморозки. Не храните продукты непосредственно в металлических контейнерах.
- Если используете пакеты для заморозки, постарайтесь удалить как можно больше воздуха, перед тем как закрыть пакет.
- Только что высушенные продукты какое-то время будут оставаться теплыми. Прежде чем убирать на хранение, дайте им остыть от 30 минут до 1 часа, или пока они не достигнут комнатной температуры.
- Если в используемых Вами контейнерах появился конденсат, это значит, что продукты были высушены не полностью. Положите их обратно в дегидратор и включите его на некоторое время, чтобы досушить их.
- Высушенные продукты следует хранить при температуре 10 °C или ниже.
- Сушеные фрукты, овощи, приправы, орехи и хлеб могут храниться в холодильной или морозильной камере до 1 года.
- Вяленое мясо и рыба могут храниться не более 3 месяцев в холодильнике и не более 1 года в морозилке.

## Советы шеф-повара (продолжение)

### ВЫСУШИВАНИЕ ПРОДУКТОВ

- При помощи лимонного сока можно добиться того, чтобы фрукты, такие как яблоки или бананы, не становились коричневыми. Выдавите лимонный сок прямо на фрукты или поместите их перед сушкой на 5 минут в раствор из лимонного сока и воды.
- Для приготовления джерки выбирайте постное мясо или срежьте лишний жир с непостных сортов. Жир может прогоркнуть и испортить качество еды.
- Перед тем как высушивать овощи, следует бланшировать их в течение 1 минуты. Обработка кипятком или паром позволит сохранить цвет, вкус и текстуру овощей.
- Нарезайте продукты ломтиками одинакового размера. Тогда все ломтики будут высушиваться одинаковое время. Для того чтобы ровно нарезать мясо, его можно частично заморозить. Чтобы резать овощи или фрукты, лучше всего подойдет терка-шинковка.
- Не стоит пытаться быстрее высушить продукты, увеличивая температуру. Это приведет к тому, что их внешняя часть будет пересушена, а внутренняя, наоборот, недосушена.
- Если после высушивания продукты выглядят мягкими или рыхлыми, положите их обратно в дегидратор и выделите дополнительное время на то, чтобы просушить их до конца. В идеале готовые продукты должны быть твердыми и сухими.
- На продолжительность процесса высушивания могут влиять влажность и температура воздуха в Вашем регионе, влажность и температура в конкретном помещении, содержание влаги в пище и размер продуктов.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫСУШИВАНИЮ

Температура	Для чего подходит
35 °C	Приправы и цветы
50 °C	Овощи
55 °C	Цедра цитрусовых
60 °C	Фрукты и рыба
65 °C	Орехи и семена
75 °C	Мясо, корнеплоды, фруктовый лаваш

## Шпаргалка

Продукт	Тип продукта	Подготовка к высушиванию	Текстура готового продукта	Время высушивания
Абрикосы	Фрукты	Разделить на половинки или нарезать дольками, вытащив косточку	Пластичная	12–24 ч
Бананы	Фрукты	Очистить от кожуры и нарезать дольками по 6 мм толщиной	Хрустящая	8–24 ч
Вишня	Фрукты	Разрезать пополам, вытащив косточку	Кожистая	8–36 ч
Виноград	Фрукты	Оставить ягоды целыми	Пластичная	8–38 ч
Груши	Фрукты	Очистить от кожуры и нарезать дольками	Пластичная	10–24 ч
Инжир	Фрукты	Нарезать дольками	Кожистая	6–24 ч
Клубника	Фрукты	Срезать верхушку и нарезать дольками по 1 см толщиной	Ломкая	8–24 ч
Клюква	Фрукты	Оставить ягоды целыми	Пластичная	6–30 ч
Манго	Фрукты	Очистить от кожицы и нарезать дольками по 1 см толщиной	Пластичная	6–16 ч
Нектарины	Фрукты	Разделить на половинки или нарезать дольками, вытащив косточку	Пластичная	8–26 ч
Персики	Фрукты	Очистить от кожуры, вытащить косточку и нарезать дольками	Пластичная	12–20 ч
Финики	Фрукты	Вытащить косточку и нарезать дольками	Кожистая	6–24 ч
Яблоки	Фрукты	Очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать кольцами	Пластичная	5–6 ч
Кожура апельсина	Цедра	Нарезать длинными полосками	Ломкая	8–16 ч
Кожура лимона	Цедра	Нарезать длинными полосками	Ломкая	8–16 ч
Кожура лайма	Цедра	Нарезать длинными полосками	Ломкая	8–16 ч

Продукт	Тип продукта	Подготовка к высушиванию	Текстура готового продукта	Время высушивания
Шнитт-лук	Травы	Нарезать	Ломкая	6–10 ч
Розмарин	Травы	Оставить на стебле	Ломкая	6–10 ч

Продукт	Тип продукта	Подготовка к высушиванию	Текстура готового продукта	Время высушивания
Миндаль	Орехи	Замочить на 8 ч	Хрустящая	18–24 ч

## Шпaргaлкa

Продукт	Тип продукта	Подготовка к высушиванию	Текстура готового продукта	Время высушивания
Баклажаны	Овощи	Очистить от кожуры и нарезать ломтиками по 6–12 мм толщиной	Ломкая	6–18 ч
Брокколи	Овощи	Отрезать соцветия, нарезать кусочками и варить на пару до состояния мягкости (3–5 минут)	Ломкая	6–20 ч
Брюссельская капуста	Овощи	Отрезать корешки, каждый плод разрезать пополам	Хрустящая	8–30 ч
Грибы	Овощи	Нарезать дольками, соломкой или оставить целыми	Кожистая	6–14 ч
Горох	Овощи	Бланшировать 3–5 минут	Ломкая	8–14 ч
Капуста	Овощи	Вырезать кочерыжку, отделить листья и нарезать на полоски по 3 мм	Кожистая	6–14 ч
Лук (репчатый)	Овощи	Нарезать мелко или тонкими ломтиками	Ломкая	8–14 ч
Огурцы	Овощи	Нарезать на ломтики по 12 мм толщиной	Кожистая	6–18 ч
Перец (сладкий)	Овощи	Вырезать сердцевину и нарезать ломтиками или кольцами по 6 мм толщиной	Ломкая	6–14 ч
Ревень	Овощи	Очистить от кожуры и нарезать на ломтики по 3 мм толщиной	Ломкая	8–38 ч
Сельдерей	Овощи	Нарезать стебли на ломтики по 6 мм	Ломкая	6–14 ч
Спаржа	Овощи	Нарезать на кусочки по 5 см длиной	Ломкая	6–14 ч
Стручковая фасоль	Овощи	Отрезать жесткие концы и сварить на пару	Ломкая	8–26 ч
Томаты	Овощи	Очистить от кожицы и нарезать ломтиками	Кожистая	8–24 ч
Цветная капуста	Овощи	Отрезать соцветия, нарезать кусочками и варить на пару до состояния мягкости (3–5 минут)	Кожистая	6–16 ч
Цукини	Овощи	Нарезать ломтиками по 3 мм толщиной	Хрустящая	8–18 ч
Чеснок	Овощи	Очистить зубчик и срезать верхушку	Ломкая	6–16 ч
Шпинат	Овощи	Подержать листья над паром до состояния мягкости	Ломкая	6–16 ч
Картофель	Корнеплоды	Нарезать ломтиками, кубиками или соломкой. Варить на пару или бланшировать 8–10 минут	Ломкая	10–14 ч
Морковь	Корнеплоды	Очистить от кожуры, нарезать и варить на пару до состояния мягкости (3–5 минут)	Кожистая	6–12 ч
Свекла	Корнеплоды	Бланшировать, дать остыть, отрезать корни и верхушки, нарезать ломтиками	Ломкая	8–26 ч



*Джерки*





## ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

120 мл вустерширского соуса

120 мл соевого соуса

1,5 ч. л. меда

1 ч. л. соли

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** вустерширский соус, соевый соус, мед и соль до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** замаринованную говядину на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

# ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ «ТЕРИЯКИ»

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг филе наружной части бедра говядины

### Маринад

120 мл соевого соуса

2 ст. л. светло-коричневого сахара

¼ ч. л. тертого имбиря

1 зубчик чеснока, раздавленный

60 мл ананасового сока

- 1. нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый соус, коричневый сахар, имбирь, чеснок и ананасовый сок до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** замаринованную говядину на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ «ПУЛЬКОГИ»

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

60 мл соевого соуса

2 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. чесночного порошка

1 ч. л. соли

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** соевый соус, коричневый сахар, кунжутное масло, чесночный порошок и соль до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** замаринованную говядину на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °C и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

## ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ГОРЧИЦЕЙ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин  
ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

### Маринад

240 мл бальзамического уксуса  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. дижонской горчицы  
2 зубчика чеснока, раздавленных  
1 ч. л. соли

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** бальзамический уксус, оливковое масло, дижонскую горчицу, чеснок и соль до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** замаринованную говядину на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

## ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ «БУФФАЛО»

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин  
ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

### Маринад

240 мл соуса для крылышек Буффало  
1 ч. л. соли

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** соус для крылышек Буффало и соль до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** замаринованную говядину на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## СЛАДКО-ПРЯНЫЕ ДЖЕРКИ ИЗ БЕКОНА

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

10 ломтиков бекона

#### Маринад

45 мл соевого соуса

1,5 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. чесночного соуса чили

2/3 ст. л. кунжутного масла

2/3 ст. л. соуса Мирин

- 1. Нарезьте** ломтики бекона на 2 или 3 части и отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый соус, коричневый сахар, чесночный соус чили, кунжутное масло и Мирин до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанный бекон и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** бекон на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

## ДЖЕРКИ ИЗ БЕКОНА НА ЗАВТРАК

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

10 ломтиков бекона

1 ч. л. светло-коричневого сахара

1 ч. л. молотых семян фенхеля

Щепотка сушеного тимьяна

Щепотка сушеного шалфея

Щепотка молотого красного перца

Щепотка молотого черного перца

Щепотка чесночного порошка

Щепотка лукового порошка

- 1. нарежьте** ломтики бекона на 2 или 3 части и оставьте в сторону.
- 2. Смешайте** все специи до однородного состояния.
- 3. Посыпьте** бекон с обеих сторон щедрым слоем смеси из специй.
- 4. Выложите** бекон на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 5. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 6. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
- 7. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ЧИПОТЛЕ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г свиной вырезки

#### Маринад

220 г перца чипотле в соусе «Адобо»  
(1 банка)

½ ст. л. томатной пасты

1 ч. л. соли

¾ ч. л. сахара

½ ч. л. чесночного порошка

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Блендер или кухонный комбайн

1. **Нарежьте** свиную вырезку на ломтики толщиной по 5 мм и оставьте в сторону.
2. **Смешайте** в блендере или кухонном комбайне перец чипотле в соусе «Адобо», томатную пасту, соль, сахар и чесночный порошок до состояния однородной массы.
3. **Поместите** нарезанную свиную вырезку и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** мясо на поддоны дегидратора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 70 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ С ХАЛАПЕНЬО И ЛАЙМОМ

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

12 перчиков халапеньо (без сердцевин)

Сок 4 лаймов

15 г свежей кинзы

4 стебля зеленого лука

2 зубчика чеснока

1 ч. л. соли

1 ст. л. молотого тмина

½ ч. л. молотого красного перца

¼ ч. л. молотого черного перца

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Блендер или кухонный комбайн

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** в блендере или кухонном комбайне халапеньо, сок лаймов, зеленый лук, чеснок, соль, тмин, молотый красный и черный перец до состояния однородной массы.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидратора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.





## ДЖЕРКИ С МЕДОМ И СОУСОМ ШРИРАЧА

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ** | 12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ** | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

240 мл соуса Шрирача

90 мл меда

4 ч. л. рисового уксуса

1 ч. л. соли

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соус Шрирача, мед, уксус и соль до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ С СОЕЙ И ЧЕСНОКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

160 мл соевого соуса

15 мл вустерширского соуса

2 ст. л. светло-коричневого сахара

2 ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. соли

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** соевый и вустерширский соус, чесночный порошок, светло-коричневый сахар и соль до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ «ТАЙСКИЙ КАРРИ»

**НА 2 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г свиной вырезки

#### Маринад

45 мл тайской красной пасты карри

30 мл рыбного соуса

1 стебель лимонной травы (белая часть),  
нарезанный

1 зубчик чеснока

¾ ч. л. коричневого сахара

2 ст. л. воды

Щепотка соли

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Блендер или кухонный комбайн

- 1. Нарезьте** свиную вырезку на ломтики толщиной по 5 мм и оставьте в сторону.
- 2. Смешайте** в блендере или кухонном комбайне пасту карри, рыбный соус, лимонную траву, чеснок, коричневый сахар, воду и соль до состояния однородной массы.
- 3. Поместите** нарезанную свиную вырезку и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики свинины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 70 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## КОПЧЕННЫЕ ДЖЕРКИ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

120 мл кленового сиропа

60 мл соевого соуса

5 мл жидкого дыма

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

⅔ ч. л. соли

Щепотка молотого черного перца

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** кленовый сироп, соевый соус, жидкий дым, чесночный и луковый порошок, соль и черный перец до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ «ЯМАЙСКИЙ ДЖЕРК»

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ** | 12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ** | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг внутренней части бедра говядины

#### Маринад

120 мл свежевыжатого сока лайма

60 мл столового уксуса

1 ст. л. темно-коричневого сахара

2 ч. л. соли

1 ч. л. молотого имбиря

4 тертых зубчика чеснока

1 ч. л. лукового порошка

1 ч. л. молотого черного перца

1 ч. л. сушеного тимьяна

½ ч. л. молотого душистого перца

½ ч. л. молотого кайенского перца

¼ ч. л. молотой корицы

¼ ч. л. копченой паприки

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** сок лайма, уксус, сахар, соль, имбирь, чеснок, луковый порошок, черный перец, тимьян, душистый и кайенский перец, корицу и паприку до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидратора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ «БРАЗИЛЬСКИЙ БАРБЕКЮ»

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг внутренней части бедра говядины

#### Маринад

120 мл сока лайма

120 мл оливкового масла

1 ч. л. соли

½ ч. л. черного перца

4 тертых зубчика чеснока

½ ч. л. молотого красного перца

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. сушеного орегано

½ ч. л. лукового порошка

½ ч. л. молотого кайенского перца

1. **Нарежьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** сок лайма, оливковое масло, соль, черный перец, чеснок, красный перец, тмин, орегано, луковый порошок, кайенский перец до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидратора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## КИСЛО-СЛАДКИЕ ДЖЕРКИ ИЗ СВИНИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г свиной вырезки

#### Маринад

60 мл сока лайма

30 мл рыбного соуса

1 ст. л. светло-коричневого сахара

1 средний лук-шалот, тертый

2 зубчика чеснока, тертые

¼ ч. л. черного перца

¼ ч. л. соли

1. **Нарежьте** свиную вырезку на ломтики толщиной по 5 мм и отставьте в сторону.
2. **Смешайте** сок лайма, рыбный соус, коричневый сахар, лук-шалот, чеснок, черный перец и соль до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную свинину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики свинины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
9. **Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## СЛАДКО-ОСТРЫЕ ДЖЕРКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

#### Маринад

120 мл соевого соуса

60 мл вустерширского соуса

60 мл кетчупа

1 ст. л. дижонской горчицы

3 ст. л. светло-коричневого сахара

2 ч. л. копченой паприки

1,5 ч. л. порошка чили

1,5 ч. л. кайенского перца

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

1 ч. л. соли

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый соус, вустерширский соус, кетчуп, дижонскую горчицу, коричневый сахар, паприку, порошок чили, кайенский перец, чесночный порошок, луковый порошок и соль до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °C и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.





## ДЖЕРКИ ИЗ СВИНИНЫ В СТИЛЕ КАРОЛИНЫ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г свиной вырезки

#### Маринад

120 мл кетчупа

½ ч. л. копченой паприки

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

½ ч. л. порошка чили

½ ч. л. молотой горчицы

½ ч. л. соли

¼ ч. л. черного перца

- 1. Нарезьте** свиную вырезку на ломтики толщиной по 5 мм и оставьте в сторону.
- 2. Смешайте** кетчуп, паприку, чесночный порошок, луковый порошок, порошок чили, горчицу, соль и перец до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную свинину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики свинины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

# ДЖЕРКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО-ВЬЕТНАМСКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

6 ч

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг филе наружной части бедра говядины

### Маринад

45 мл рыбного соуса

15 мл соевого соуса

Сок 1 лайма

2 ст. л. светло-коричневого сахара

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** в миске рыбный и соевый соус, сок лайма и коричневый сахар до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Марируйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны сгибаться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ПЕРЧЕННЫЕ ДЖЕРКИ

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ** | 12 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ** | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг внутренней части бедра говядины

#### Маринад

120 мл соевого соуса

60 мл вустерширского соуса

1 ч. л. молотого черного перца

Щепотка молотого белого перца

- 1. Нарезьте** говядину поперек волокон на ломтики толщиной по 5 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый и вустерширский соус, черный перец и белый перец до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную говядину и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики говядины на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** мясо, когда оно будет готово. Готовые джерки должны гнуться, но при этом не ломаться пополам.
- 9. Охладите** мясо до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ ИЗ КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 4 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 8 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

570 г лосося

#### Маринад

120 мл соевого соуса

15 мл тростниковой мелассы

15 мл свежевыжатого лимонного сока

1 ч. л. свежемолотого черного перца

5 мл жидкого дыма

- 1. Нарезьте** лосось ломтиками толщиной по 6 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый соус, мелассу, лимонный сок, черный перец и жидкий дым до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную рыбу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** в холодильнике 4 часа.
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики лосося на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 60 °C и продолжительность сушки 8 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** рыбу, когда она будет готова.
- 9. Охладите** рыбу до комнатной температуры, оставив ее на поддонах, затем подавайте к столу.



## ДЖЕРКИ ИЗ ЛОСОСЯ «ТЕРИЯКИ»

**НА 2 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

4 ч 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

8 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г лосося

### Маринад

120 мл соевого соуса

2 ст. л. сахара

¼ ч. л. тертого имбиря

1 зубчик чеснока, раздавленный

60 мл апельсинового сока

- 1. Нарезьте** лосось ломтиками толщиной по 6 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** соевый соус, сахар, тертый имбирь, чеснок и апельсиновый сок до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную рыбу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** в холодильнике 4 часа.
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики лосося на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 60 °C и продолжительность сушки 8 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** рыбу, когда она будет готова.
- 9. Охладите** рыбу до комнатной температуры, оставив ее на поддонах, затем подавайте к столу.



## РЫБНЫЕ ДЖЕРКИ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 4 ч 5 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 8 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г филе тихоокеанской трески

### Маринад

Сок и цедра 1 лимона

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. измельченного свежего укропа

1 измельченный зубчик чеснока

Щепотка соли

- 1. Нарезьте** филе трески ломтиками толщиной по 6 мм. Отставьте в сторону.
- 2. Смешайте** сок и цедру лимона, оливковое масло, укроп, чеснок и соль до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанную рыбу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** в холодильнике 4 часа.
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики трески на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 60 °C и продолжительность сушки 8 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** рыбу, когда она будет готова.
- 9. Охладите** рыбу до комнатной температуры, оставив ее на поддонах, затем подавайте к столу.

## ДЖЕРКИ ИЗ ТРЕСКИ ПО-КАДЖУНСКИ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 4 ч 5 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 8 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г филе тихоокеанской трески

#### Маринад

Сок 1 лимона

1 ч. л. соли

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. паприки

½ ч. л. лукового порошка

Щепотка кайенского перца

Щепотка черного перца

1. **Нарежьте** филе трески ломтиками толщиной по 6 мм. Отставьте в сторону.
2. **Смешайте** сок лимона, соль, чесночный порошок, паприку, луковый порошок, кайенский перец и черный перец до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанную рыбу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** в холодильнике 4 часа.
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики трески на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 60 °С и продолжительность сушки 8 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** рыбу, когда она будет готова.
9. **Охладите** рыбу до комнатной температуры, оставив ее на поддонах, затем подавайте к столу.

## ДЖЕРКИ ИЗ ТОФУ С ОСТРЫМ СОУСОМ ШРИРАЧА

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 12 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 6 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г твердого тофу

#### Маринад

60 мл соевого соуса

30 мл соуса Шрирача

2 ст. л. меда

½ ч. л. чесночного порошка

1. **Нарежьте** тофу на ломтики толщиной по 6 мм и отставьте в сторону.
2. **Смешайте** соевый соус, соус Шрирача, мед и чесночный порошок до однородного состояния.
3. **Поместите** нарезанный тофу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
4. **Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
5. **Слейте** маринад.
6. **Выложите** ломтики тофу на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 70 °С и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** тофу, когда он будет готов.
9. **Охладите** тофу до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.

# ДЖЕРКИ ИЗ ТОФУ С ЧЕСНОКОМ И ТРАВАМИ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

12 ч 10 мин

6 ч

## ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г твердого тофу

### Маринад

60 мл бальзамического уксуса

½ ч. л. соли

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

½ ч. л. сушеного базилика

½ ч. л. сушеного орегано

¼ ч. л. молотого красного перца

- 1. Нарезьте** тофу на ломтики толщиной по 6 мм и оставьте в сторону.
- 2. Смешайте** бальзамический уксус, соль, чесночный и луковый порошок, базилик, орегано и красный перец до однородного состояния.
- 3. Поместите** нарезанный тофу и маринад в пластиковый пакет с застежкой. Как следует перемешайте.
- 4. Маринуйте** мясо в холодильнике 12 часов (или оставьте мариноваться на ночь).
- 5. Слейте** маринад.
- 6. Выложите** ломтики тофу на поддоны дегидратора Cosori равномерным слоем.
- 7. Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 6 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 8. Достаньте** тофу, когда он будет готов.
- 9. Охладите** тофу до комнатной температуры, оставив его на поддонах, затем подавайте к столу.





## ВЯЛЕННЫЕ ЯИЧНЫЕ ЖЕЛТКИ

НА 6 ПОРЦИЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

96 ч

3 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г сахара

500 г соли

6 яичных желтков

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Противень 15 × 15 см

Пластиковая пленка

1. **Смешайте** сахар и соль в миске до однородного состояния.
2. **Распределите** половину смеси из сахара и соли по противню 15 × 15 см.
3. **Сделайте** в смеси из сахара и соли 6 выемок, используя заднюю часть ложки или мерную емкость.
4. **Положите** в каждую емкость по 1 яичному желтку, затем покройте их сверху остатками смеси из сахара и соли.
5. **Заверните** противень плотным слоем пластиковой пленки и поставьте в холодильник на 3–4 суток.
6. **Достаньте** яичные желтки из смеси сахара и соли (но будьте при этом осторожны) и положите в миску с водой.
7. **Стряхните** остатки сахара и соли аккуратными движениями.
8. **Положите** яичные желтки равномерно на поддоны дегидрататора Cosori.
9. **Установите** температуру 60 °С и продолжительность сушки 3 часа, затем нажмите «Start/Stop».
10. **Достаньте** желтки, когда они будут готовы, и используйте в тертом виде для посыпки пасты или овощей.



*Сушеные фрукты*

## ПЕРСИКИ С МЕДОМ И БУРБОНОМ

НА 1 ПОРЦИЮ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 4 ч 10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 12-16 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 персик, очищенный от косточки и кожуры

60 мл горячей воды

60 мл меда

45 мл бурбона или виски

- 1. Нарезьте** персик дольками толщиной по 12 мм и оставьте в сторону.
- 2. Смешайте** горячую воду и мед в миске. Когда мед растворится, добавьте бурбон.
- 3. Поместите** ломтики персика и смесь с бурбоном в пластиковый пакет с застежкой.
- 4. Маринуйте** 4 часа.
- 5. Выложите** ломтики персика равномерным слоем на поддоны дегидрататора Cosori.
- 6. Установите** температуру 60 °С и продолжительность сушки 16 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Проверяйте** персики каждый час после 12 часов работы дегидрататора. Дольки должны быть гибкими, но не ломаться при сгибании.
- 8. Достаньте** персики, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## БАНАНЫ В ШОКОЛАДЕ

**НА 2 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

12-16 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 банан, порезанный тонкими ломтиками

115 г шоколада (с содержанием какао 70%)

Морская соль (для посыпки)

- 1. Выложите** ломтики банана равномерным слоем на поддоны дегидратора Cosori.
- 2. Установите** температуру 60 °C и продолжительность сушки 16 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 3. Проверяйте** ломтики банана каждый час после 12 часов работы дегидратора. Ломтики должны быть почти сухими на ощупь и немного липкими.
- 4. Достаньте** ломтики, когда они будут готовы.
- 5. Положите** шоколад в жаропрочную миску и растопите его в микроволновой печи. Вынимайте миску из печи каждые 30 секунд, чтобы взболтать шоколадную массу, до тех пор, пока шоколад полностью не растает.
- 6. Покройте** высушенные ломтики банана растопленным шоколадом.
- 7. Посыпьте** банан в шоколаде морской солью.
- 8. Охладите** бананы до комнатной температуры и подавайте к столу, когда шоколад затвердеет.



## ПРЯНЫЕ ЯБЛОЧНЫЕ ЧИПСЫ

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

6-12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 красных яблона, очищенных от косточек и кожуры

Сок ½ лимона

1 ½ ст. л. сахара

¼ ч. л. молотой корицы

Щепотка мускатного ореха

¼ ч. л. экстракта ванили

- 1. нарежьте** яблоки на дольки толщиной по 6 мм.
- 2. Смешайте** лимонный сок, сахар, корицу, мускатный орех, экстракт ванили и яблочные дольки так, чтобы все ингредиенты равномерно покрыли яблоки.
- 3. Выложите** яблочные дольки на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 4. Установите** температуру 60 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 5. Проверяйте** яблочные дольки каждый час после 6 часов работы дегидрататора. Дольки должны быть сухими и резиновыми на ощупь; при сгибании они не должны слипаться.
- 6. Достаньте** чипсы, когда они будут готовы, и подавайте к столу.

## ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ МАЛИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

10 мин

3–5 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

680 г малины

1 ст. л. сахара

1 ч. л. лимонного сока

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Блендер

Сито

1. **Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
2. **Измельчите** малину, сахар и лимонный сок в блендере на низкой скорости до состояния однородной смеси.
3. **Процедите** малиновое пюре через сито, чтобы удалить мелкие косточки.
4. **Перелейте** пюре обратно в емкость блендера и взбейте на высокой скорости до сжиженного состояния.
5. **Вылейте** малиновое пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
6. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 5 часов, затем нажмите «Start/Stop».
7. **Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 3 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
8. **Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.

## ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ ЕЖЕВИКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

10 мин

3–5 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

680 г ежевики

1 ст. л. сахара

1 ч. л. лимонного сока

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Блендер

Сито

1. **Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
2. **Измельчите** ежевику, сахар и лимонный сок в блендере на низкой скорости до состояния однородной смеси.
3. **Процедите** ежевичное пюре через сито, чтобы удалить мелкие косточки.
4. **Перелейте** пюре обратно в емкость блендера и взбейте на высокой скорости до сжиженного состояния.
5. **Вылейте** ежевичное пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
6. **Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 5 часов, затем нажмите «Start/Stop».
7. **Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 3 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
8. **Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.



## ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ КРАСНЫХ ЯГОД

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

8–12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г клубники

65 г малины

1 ч. л. сахара

1 ч. л. экстракта ванили

1 ч. л. лимонного сока

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Блендер

Сито

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 2. Измельчите** все ингредиенты в блендере на низкой скорости до состояния однородной смеси.
- 3. Процедите** фруктовое пюре через сито, чтобы удалить мелкие косточки.
- 4. Перелейте** пюре обратно в емкость блендера и взбейте на высокой скорости до сжиженного состояния.
- 5. Вылейте** фруктовое пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
- 6. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
- 8. Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.

# ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ ГОЛУБИКИ И ЕЖЕВИКИ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

10 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

8–12 ч

## ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г голубики

65 г ежевики

1¼ ст. л. сахара

2 ч. л. лимонного сока

## ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Блендер

Сито

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 2. Измельчите** все ингредиенты в блендере на низкой скорости до состояния однородной смеси.
- 3. Процедите** фруктовое пюре через сито, чтобы удалить мелкие косточки.
- 4. Перелейте** пюре обратно в емкость блендера и взбейте на высокой скорости до сжиженного состояния.
- 5. Вылейте** фруктовое пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
- 6. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
- 8. Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.





## ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ АБРИКОСА И ПЕРСИКА

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ** | 20 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ** | 8–12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

3 абрикоса, очищенных от косточки  
и кожуры

3 персика, очищенных от косточки  
и кожуры

½ ст. л. сахара

1 ч. л. апельсинового сока

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Погружной или обычный блендер

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 2. Поместите** абрикосы, персики, сахар и апельсиновый сок в кастрюлю среднего размера.
- 3. Варите** абрикосы и персики на плите на медленном огне в течение 10–15 минут, пока они не станут мягкими.
- 4. Измельчите** фрукты с помощью погружного блендера. Если используете обычный блендер, начните с низкой скорости, а затем постепенно переходите на высокую.
- 5. Вылейте** фруктовое пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
- 6. Установите** температуру 75 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
- 8. Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.

# ФРУКТОВЫЙ ЛАВАШ ИЗ ВИНОГРАДА И СЛИВЫ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

20 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

8–12 ч

## ИНГРЕДИЕНТЫ

5 слив, очищенных от косточки

1 ветка красного винограда (без косточки)

1 ст. л. сахара

1 ч. л. лимонного сока

## ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Погружной или обычный блендер

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 2. Поместите** сливы, виноград, сахар и лимонный сок в кастрюлю среднего размера.
- 3. Варите** сливы и виноград на плите на медленном огне в течение 10–15 минут, пока они не станут мягкими и не лопнут.
- 4. Измельчите** фрукты с помощью погружного блендера. Если используете обычный блендер, начните с низкой скорости, а затем постепенно переходите на высокую.
- 5. Вылейте** фруктовое пюре на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, слоями по 4 мм толщиной. Оставьте по 1 см свободного пространства у внутреннего и внешнего края поддонов.
- 6. Установите** температуру 75 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Проверяйте** фруктовый лаваш каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Лаваш должен быть сухим и нелипким на ощупь.
- 8. Достаньте** фруктовый лаваш, когда он будет готов, и подавайте к столу.



## *Хрустящие закуски*



## ЧИПСЫ ИЗ ЦУКИНИ

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ** | 10 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ** | 12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 цукини

1 ст. л. оливкового масла

½ ч. л. соли

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

½ ч. л. паприки

¼ ч. л. молотого черного перца

- 1.** Порежьте цукини на ломтики толщиной по 6 мм.
- 2.** Поместите в миску цукини вместе со всеми остальными ингредиентами и как следует перемешайте.
- 3.** Выложите ломтики цукини на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 4.** Установите температуру 75 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 5.** Достаньте чипсы, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## ЧИПСЫ ИЗ КЕЙЛА С ЧЕСНОКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

5 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

12–13 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

10 г салата кейл, нарезанного

$\frac{2}{3}$  ст. л. оливкового масла

1 ч. л. чесночного порошка

$\frac{1}{2}$  ст. л. тертого сыра пармезан

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли

1. Поместите в миску все ингредиенты и как следует перемешайте.
2. Выложите кейл со специями на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
3. Установите температуру 50 °С и продолжительность сушки 13 часов, затем нажмите «Start/Stop».
4. Проверяйте кейл каждый час после 12 часов работы дегидрататора. Чипсы должны быть сухими и хрустящими.
5. Достаньте чипсы, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## ЧИПСЫ ИЗ КЕЙЛА «ШАУРМА»

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

5 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

12–13 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

10 г салата кейл, нарезанного

$\frac{2}{3}$  ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли

$\frac{1}{2}$  ч. л. тмина

$\frac{1}{4}$  ч. л. чесночного порошка

$\frac{1}{4}$  ч. л. молотой корицы

$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого кориандра

$\frac{1}{4}$  ч. л. копченой паприки

$\frac{1}{4}$  ч. л. молотого кардамона

1. Поместите в миску все ингредиенты и как следует перемешайте.
2. Выложите кейл со специями на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
3. Установите температуру 55 °C и продолжительность сушки 13 часов, затем нажмите «Start/Stop».
4. Проверяйте кейл каждый час после 12 часов работы дегидрататора. Чипсы должны быть сухими и хрустящими.
5. Достаньте чипсы, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## МОРКОВНЫЕ ЛОМТИКИ С СОУСОМ РАНЧ

**НА 6 ПОРЦИЙ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

8 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

8-12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

3 больших моркови, очищенных

1,5 ст. л. воды

### Соус-заправка ранч

1 ст. л. сухой молочной сыворотки

1 ч. л. сушеной петрушки

½ ч. л. соли

½ ч. л. чесночного порошка

½ ч. л. лукового порошка

¼ ч. л. сушеного укропа

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Овощечистка

- 1. Нарезьте** морковь тонкими полосками с помощью овощечистки. Положите в большую миску.
- 2. Сбрызните** морковные ломтики водой и посыпьте ингредиентами для соуса-заправки ранч.
- 3. Выложите** морковные ломтики на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 4. Установите** температуру 60 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 5. Проверяйте** морковные ломтики каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Ломтики должны быть сухими и хрустящими.
- 6. Достаньте** ломтики, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## ОСТРО-СЛАДКИЙ МИНДАЛЬ

**НА 2 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

8 ч 5 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

24 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

230 г сырого миндаля

1 л воды

1½ ч. л. соли (2 части)

1 ст. л. сахара

¼ ч. л. молотого кайенского перца

Щепотка молотого черного перца

- 1. Замочите** миндаль в воде, добавив 1 чайную ложку соли, на 8 часов.
- 2. Слейте** воду и обсушите миндаль.
- 3. Посыпьте** миндаль оставшейся солью, сахаром, кайенским и черным перцем так, чтобы равномерно покрыть орехи.
- 4. Выложите** миндаль на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
- 5. Установите** температуру 65 °C и продолжительность сушки 24 часа, затем нажмите «Start/Stop».
- 6. Достаньте** миндаль, когда он будет готов, и подавайте к столу.



## СУШЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

40 мин

10 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный клубень картофеля, очищенный

1 л горячей воды

1 ч. л. лимонного сока

Спрей для жарки

¼ ч. л. соли (+ еще немного для подачи)

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Терка-шинковка

1. **Нарежьте** картофель с помощью терки-шинковки на ломтики толщиной по 1 мм.
2. **Положите** ломтики в большую миску. Залейте горячей водой и добавьте лимонный сок.
3. **Вымачивайте** картофель в течение 30 минут.
4. **Достаньте** ломтики картофеля и обсушите бумажным полотенцем.
5. **Сбрызните** ломтики картофеля небольшим количеством спрея для жарки и посыпьте солью.
6. **Выложите** картофель на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
7. **Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 10 часов, затем нажмите «Start/Stop».
8. **Достаньте** чипсы, когда они будут готовы, посыпьте солью по вкусу и подавайте к столу.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ С СОЛЬЮ И УКСУСОМ

НА 2 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

ВРЕМЯ СУШКИ

1 ч 10 мин

10 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 клубень картофеля, очищенный

1 л горячей воды

Сок 1 лимона

1 л дистиллированного уксуса

Спрей для жарки

Соль и перец по вкусу

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Терка-шинковка

1. **Нарежьте** картофель с помощью терки-шинковки на ломтики толщиной по 1 мм.
2. **Положите** ломтики в большую миску. Залейте горячей водой и добавьте лимонный сок.
3. **Вымачивайте** картофель в течение 30 минут.
4. **Слейте** воду, затем залейте ломтики картофеля уксусом и вымачивайте в течение 15–30 минут.
5. **Достаньте** ломтики картофеля и обсушите бумажным полотенцем.
6. **Сбрызните** ломтики картофеля небольшим количеством спрея для жарки и посыпьте солью и перцем.
7. **Выложите** картофель на поддоны дегидрататора Cosori равномерным слоем.
8. **Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 10 часов, затем нажмите «Start/Stop».
9. **Достаньте** чипсы, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## КУКУРУЗНЫЕ КРЕКЕРЫ

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

15 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

8–12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 початка кукурузы, очищенных от шелухи

170 г семян льна

60 мл воды

1 ч. л. соли

Щепотка чесночного порошка

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пергаментная бумага

Кухонный комбайн

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидратора Cosori.
- 2. Срежьте** кукурузные зерна с початков.
- 3. Поместите** кукурузные зерна, семена льна, воду, соль и чесночный порошок в емкость кухонного комбайна. Измельчите до состояния мягкого пюре.
- 4. Распределите** получившуюся смесь слоями в 3 мм толщиной по поддонам, покрытым пергаментной бумагой.
- 5. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 6. Проверяйте** крекеры каждый час после 8 часов работы дегидратора. Крекеры должны быть твердыми и сухими.
- 7. Достаньте** крекеры, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## КРЕКЕРЫ ИЗ СЕМЯН

**НА 4 ПОРЦИИ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

5 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

8-12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

55 г семян льна

55 г семян чиа

225 г семян тыквы

115 г семян кунжута

1 ч. л. соли

¼ ч. л. чесночного порошка

¼ ч. л. лукового порошка

Щепотка молотого кайенского перца

Щепотка молотого черного перца

240 мл воды

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пергаментная бумага

- 1. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 2. Смешайте** все ингредиенты в большой миске.
- 3. Дайте** семенам впитать воду, подождя примерно 3 минуты, чтобы получилась вязкая масса.
- 4. Распределите** получившуюся смесь слоями в 3 мм толщиной по поддонам, покрытым пергаментной бумагой.
- 5. Установите** температуру 75 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 6. Проверяйте** крекеры каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Крекеры должны быть твердыми и сухими.
- 7. Достаньте** крекеры, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



## КРЕКЕРЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

15 мин

ВРЕМЯ СУШКИ

8–12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. оливкового масла

5 стеблей зеленого лука, с отрезанными корешками

2 зубчика чеснока

240 мл воды

1 ч. л. соли

Щепотка черного перца

450 г семян льна

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Блендер или кухонный комбайн

Пергаментная бумага

- 1. Разогрейте** сковороду на плите на среднем огне в течение 5 минут.
- 2. Добавьте** оливковое масло и дайте ему нагреться 15 секунд, затем добавьте зеленый лук и зубчики чеснока.
- 3. Обжарьте** чеснок, пока он не станет светло-коричневым. Уберите с огня и отставьте в сторону.
- 4. Обжарьте** зеленый лук с обеих сторон, пока он не станет коричневым, в течение примерно 5 минут. Отставьте в сторону.
- 5. Поместите** чеснок, зеленый лук, воду, соль и перец в емкость блендера или кухонного комбайна и измельчите до однородного состояния.
- 6. Всыпьте** в измельченную смесь семена льна, чтобы получить вязкую массу, и отставьте в сторону.
- 7. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 8. Распределите** получившуюся смесь слоями в 3 мм толщиной по поддонам, покрытым пергаментной бумагой.
- 9. Установите** температуру 75 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 10. Проверяйте** крекеры каждый час после 8 часов работы дегидрататора. Крекеры должны быть твердыми и сухими.
- 11. Достаньте** крекеры, когда они будут готовы, и подавайте к столу.



*Сладости*



## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ

**НА 12–16 ПЕЧЕНИЙ**  
**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**  
**ВРЕМЯ СУШКИ**

15 мин  
12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г овсяных хлопьев быстрого приготовления

225 г сырого пекана

170 г изюма

55 г семян тыквы

2 ст. л. кленового сиропа

2 ст. л. кокосового масла

¼ ч. л. молотой корицы

Щепотка молотого имбиря

Щепотка молотого душистого перца

Щепотка молотой гвоздики

Щепотка соли

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Кухонный комбайн

Пергаментная бумага

- 1. Смешайте** все ингредиенты в кухонном комбайне.
- 2. Сформируйте** из теста шарики размером со столовую ложку, затем выложите их на отдельный лист пергаментной бумаги.
- 3. Накройте** шарики вторым листом пергаментной бумаги и расплющите их так, чтобы получились лепешки толщиной по 6 мм.
- 4. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 5. Переложите** печенье с отдельных листов на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, распределив их равномерным слоем.
- 6. Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Снимите** печенье с пергаментной бумаги (будьте при этом аккуратны) через 8 часов.
- 8. Положите** печенье непосредственно на поддоны и продолжайте высушивать оставшиеся 4 часа.
- 9. Достаньте** печенье, когда оно будет готово, и подавайте к столу.



## МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ

НА 10–12 ПЕЧЕНИЙ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ | 15 мин

ВРЕМЯ СУШКИ | 12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

240 мл миндального масла

95 г тертого кокоса

50 г фисташек

70 г шоколадных лепестков

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Кухонный комбайн

Пергаментная бумага

1. **Смешайте** все ингредиенты в кухонном комбайне.
2. **Сформируйте** из теста шарики размером со столовую ложку, затем выложите их на отдельный лист пергаментной бумаги.
3. **Накройте** шарики вторым листом пергаментной бумаги и расплющите их так, чтобы получились лепешки толщиной по 6 мм.
4. **Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидратора Cosori.
5. **Переложите** печенье с отдельных листов на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, распределив их равномерным слоем.
6. **Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
7. **Снимите** печенье с пергаментной бумаги (будьте при этом аккуратны) через 8 часов.
8. **Положите** печенье непосредственно на поддоны и продолжайте высушивать оставшиеся 4 часа.
9. **Достаньте** печенье, когда оно будет готово, и подавайте к столу.



## МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛЮКВОЙ

**НА 12–16 ПЕЧЕНИЙ**  
**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**  
**ВРЕМЯ СУШКИ**

15 мин  
12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

240 мл миндального масла  
120 г миндальной муки  
95 г тертых кокосовых хлопьев  
50 г измельченных грецких орехов  
40 г сушеной клюквы

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Кухонный комбайн  
Пергаментная бумага

- 1. Смешайте** все ингредиенты в кухонном комбайне.
- 2. Сформируйте** из теста шарики размером со столовую ложку, затем выложите их на отдельный лист пергаментной бумаги.
- 3. Накройте** шарики вторым листом пергаментной бумаги и расплющите их так, чтобы получились лепешки толщиной по 6 мм.
- 4. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 5. Переложите** печенье с отдельных листов на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, распределив их равномерным слоем.
- 6. Установите** температуру 70 °C и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Снимите** печенье с пергаментной бумаги (будьте при этом аккуратны) через 8 часов.
- 8. Положите** печенье непосредственно на поддоны и продолжайте высушивать оставшиеся 4 часа.
- 9. Достаньте** печенье, когда оно будет готово, и подавайте к столу.





## ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЕШЬЮ

**НА 12–16 ПЕЧЕНИЙ**

**ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ**

15 мин

**ВРЕМЯ СУШКИ**

12 ч

### ИНГРЕДИЕНТЫ

280 г кешью (без соли)

50 г какао-порошка

60 мл кленового сиропа

½ ч. л. молотой корицы

Щепотка молотого мускатного ореха

1 ч. л. экстракта ванили

½ ч. л. соли

### ТАКЖЕ ПОТРЕБУЮТСЯ

Кухонный комбайн

Пергаментная бумага

- 1. Смешайте** все ингредиенты в кухонном комбайне. Небольшие кусочки кешью могут остаться целыми.
- 2. Сформируйте** из теста шарики размером со столовую ложку, затем выложите их на отдельный лист пергаментной бумаги.
- 3. Накройте** шарики вторым листом пергаментной бумаги и расплющите их так, чтобы получились лепешки толщиной по 6 мм.
- 4. Застелите** пергаментной бумагой поддоны дегидрататора Cosori.
- 5. Переложите** печенье с отдельных листов на поддоны, покрытые пергаментной бумагой, распределив их равномерным слоем.
- 6. Установите** температуру 70 °С и продолжительность сушки 12 часов, затем нажмите «Start/Stop».
- 7. Снимите** печенье с пергаментной бумаги (будьте при этом аккуратны) через 8 часов.
- 8. Положите** печенье непосредственно на поддоны и продолжайте высушивать оставшиеся 4 часа.
- 9. Достаньте** печенье, когда оно будет готово, и подавайте к столу.

## ИЩЕТЕ БОЛЬШЕ?

Мы стремимся создать для вас сообщество, которое поможет вам раскрыть в себе настоящего шеф-повара на вашей кухне. Делитесь своими рецептами и присоединяйтесь к нашему официальному сообществу Вконтакте!



## ПОДЕЛИТЕСЬ С НАМИ СВОИМИ РЕЦЕПТАМИ!

#ICOOKCOSORI

Мы будем рады видеть блюда, которые создаете вы сами!  
Присоединяйтесь к нашему сообществу увлеченных домашних поваров,  
чтобы ежедневно получать идеи рецептов и вдохновение  
для здорового питания!





# COSORI

Вопросы или предложения?

[service@skymec.ru](mailto:service@skymec.ru)