



Tefal®

Ultrablend



KUCHÁRKA



Polievky.....	3–12
Pyré.....	13–20
Coulis.....	21–26
Omáčky	27–34
Rastlinné mlieka	35–40
Mliečne koktaily	41–46
Ľadová triešť	47–52
Smoothie	53–62
Ručné programy	63–66

OBSAH



POLIEVKY

Šampiňónová polievka s knedličkami z kozieho syra a opraženými lieskovými orieškami

Program „Soup“ (polievka)

 6  20 min.  30 min.

500 g bielych šampiňónov
1 zemiak
1 strúčik cesnaku
1 vetvička tymianu
100 ml 18 % smotany
500 ml vody
1 kocka kuracieho bujónu
100 g čerstvého kozieho syra
15 g zlatých hrozienok – sultánok
Štipka papriky
Hrst lieskových orieškov bez škrupín
Soľ a korenie

1. Ošúpte huby a zemiak. Nakrájajte ich na kocky. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku.
2. Do mixéra vložte zemiak, huby a cesnak. Pridajte tymianové listy, bujónovú kocku, korenie a štipku soli. Pridajte vodu, vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nahrubo nakrájajte lieskové oriešky. Rozohrejte suchú nenaolejovanú panvicu a opražte na nej lieskové oriešky. Odložte ich nabok. Nakrájajte sultánky. V miske zmiešajte kozí syr, sultánky a štipku papriky. Pridajte soľ a korenie a vložte do chladničky.
4. Po skončení programu nalejte cez vrchný otvor do mixéra smotanu a na niekoľko sekúnd stlačte Pulse. Polievku nalejte do servírovacích misiek. Pomocou dvoch rovnakých lyžičiek vytvorte knedličky z kozieho syra a ozdobte nimi polievku. Posypte opraženými lieskovými orieškami.



4 Bezprostredne pred podávaním pokvapkajte polievku hľuzovkovým olejom.





Tekvicová polievka Bisque s praženými gaštanmi a chorizovými lupienkami

Program „Soup“ (polievka)



6



10 min.



35 min.

500 g tekvice
1 zemiak
1 šalotka
1 zelerová stopka
600 ml vody
1 kocka rastlinného bujónu
300 g predvarených a olúpaných gaštanov
50 g nakrájaného choriza
Kúsok masla
Soľ a korenie

1. Rozrežte tekvicu a odstráňte šupku a semená. Dužinu nakrájajte na kocky. Ošúpte a nakrájajte zemiak. Umyte a jemne nakrájajte zelerovú stopku. Ošúpte šalotku a rozkrojte ju na polovicu.
2. Do mixéra vložte tekvicu, zemiaky, zeler, šalotku a kocku bujónu. Pridajte štipku soli a trochu korenia a prilejte vodu. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Maslo rozpustite na panvici. Pridajte gaštany a za stáleho miešania ich pražte asi desať minút. Keď sú osmažené dozlata, vyberte ich a položte ich na dosku na krájanie. Nožom ich nahrubo nasekajte.
4. Na plech vystlaný papierom na pečenie položte plátky choriza a niekoľko minút ich za vášho stáleho dozoru grilujte.
5. Po ukončení programu nalejte polievku do servírovacích misiek. Ozdobte kúsokmi nakrájaných opečených gaštanov a niekoľkými plátkami grilovaného choriza. Podávajte ihneď.



Vyskúšajte použiť rôzne druhy tekvice (maslová, Hokkaido atď.).

Hrášková polievka Velouté s tymiánovou penou

Program „Soup“ (polievka)



700 g mrazeného alebo čerstvého vyšúpaného hrášku
650 ml vody
1 kocka slepačieho bujónu
1 strúčik cesnaku
1/2 žltej cibule
1 polievková lyžica olivového oleja
200 ml mandľového mlieka
3 vetvičky tymianu
Soľ a korenie

1. Ošúpte a nakrájajte cesnak a cibuľu.
2. Do mixéra dajte hrášok, cesnak, cibuľu a kocku slepačieho bujónu. Prilejte vodu a olivový olej. Pridajte soľ a korenie. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po ukončení programu nechajte polievku v teple. Umyte mixér.
3. Do mixéra nalejte mandľové mlieko. Pridajte tymian, soľ a korenie. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 70 ° C po dobu 5 minút. Po dokončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte rýchlosť na H a čas na 2 minúty.
4. Polievku nalejte do servírovacích misiek. Pomocou lyžice odoberte naberačku mandľovej mliečnej peny a jemne ju položte na polievku.



Polievku podávajte s nahrubo nakrájanou, chrumkavo opečenou údenou slaninou.
Skúste použiť doma vyrobené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).





Patizónová polievka Velouté s parmezánovými lupienkami

Program „Soup“ (polievka)



6



20 min.



30 min.

1 patizón, asi 1 kg
600 ml vody
1 kocka slepačieho bujónu
Štipka mletého muškátového orieška
6 vetvičiek petržlenovej vňate
1 šalotka
50 g strúhaného parmezánu
Soľ a korenie

1. Patizón rozkrájajte na štvrtiny a ošúpte ho. Odstráňte semená a nakrájajte dužinu na kocky. Odlúpte a napoly rozkrojte šalotku. Umyte petržlenovú vňať a otrhajte lístky zo stopiek.
2. Šalotku, bujónovú kocku a patizón dajte do mixéra. Prilejte vodu. Pridajte muškátový oriešok, petržlenové listy a soľ a korenie. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Predhrejte rúru na 210 °C. Na plech na pečenie prestrite papier na pečenie odolný voči masťote a na ňom urobte malé okrúhle kôpky parmezánu. Pečte asi 5 minút, alebo pokým nie sú lupienky ploché a zlaté.



Tesne pred podávaním pokvapkajte polievku troškou organického repkového oleja.

Polievka Velouté z lúpaného poleného hrášku, topinamburu a tresky škvrnitej

Program „Soup“ (polievka)

 6  20 min.  42 min.

500 g topinamburov
150 g poleného lúpaného hrášku
700 ml vody
1 kocka slepačieho bujónu
1 cibuľa
1 mrkva
50 ml 18 % smotany
150 g údenej tresky škvrnitej
Korenie
Niekoľko vetvičiek čerstvej trebulky

1. Ošúpte topinambury, mrkvu a cibuľu. Zeleninu umyte a nakrájajte na kocky. Opláchnite lúpaný polený hrášok.
2. Do mixéra dajte lúpaný polený hrášok, topinambury, mrkvu, cibuľu, kocku slepačieho bujónu a vodu. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Medzitým nad parou 12 minút varte filé z tresky škvrnitej. Nechajte ho vychladnúť, potom mäso natrhajte na kúsky a odstráňte kosti.
4. Po dokončení programu pridajte cez nalievací otvor v mixéri 18 % smotanu. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
5. Polievku nalejte do servírovacích misiek a pridajte kúsky tresky škvrnitej. Pridajte korenie a ozdobte čerstvou trebulkou.



8 **Namiesto tresky škvrnitej použite údeného lososa.**





Polievka Veluté s karfiolom a červenou šošovicou

Program „Soup“ (polievka)



4



15 min.



30 min.

500 g karfiolu
80 g červenej šošovice
1 šalotka
700 ml vody
1 kocka rastlinného bujónu
Zopár vetvičiek koriandru
3 polievkové lyžice sezamových semienok
10 redkoviek
2 polievkové lyžice sezamového oleja
Soľ a korenie

1. Odstráňte listy a jadro (hlúb) karfiolu. Rozoberte karfiol na ružičky a umyte ich. Ošúpte šalotku a nakrájajte ju na štvrtiny. Šošovicu trikrát opláchnite v studenej vode.
2. Do mixéra vložte karfiol, šalotku a šošovicu. Pridajte kocku bujónu a vodu. Pridajte štipku korenia. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Rozohrejte suchú nenaolejovanú panvicu a opražte na nej sezamové semienka. Odložte ich nabok. Umyte a najemno nakrájajte redkovky. Vložte do misy redkovky, sezamové semienko a sezamový olej. Pridajte soľ a korenie.
4. Po skončení programu nalejte polievku do servírovacích misiek a posypte sezamovými semienkami a koriandrom.



Bezprostredne pred podávaním pridajte na kúsky natrhaného údeného pstruha.

Polievka z tekvice, mrkvy a čedaru

Program „Soup“ (polievka)



1 tekvica, asi 700 g
5 mrkvi
1/2 žltej cibule
Štipka muškátového oriešku
600 ml vody
1 kocka slepačieho bujónu
1 čajová lyžička celozrnnej horčice
100 g syra čedar
Soľ a korenie

1. Rozkrájajte tekvicu na štvrtiny, ošúpte ich a odstráňte semená. Dužinu nakrájajte na kocky. Ošúpte a nakrájajte mrkvu. Ošúpte a nakrájajte cibuľu.
2. Vložte mrkvu, tekvicu a cibuľu do mixéra. Pridajte muškátový oriešok, soľ, korenie a bujónovú kocku, vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nakrájajte syr čedar. Otvorte mixér a pridajte syr a horčicu. Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte čas na 1 minútu. Stlačte tlačidlo Start/Stop. Polievku nalejte do misiek a podávajte.



10 Tekvicové jadierka opečte na panvici bez oleja a ozdobte nimi polievku.





Čakanková polievka bisque s hľuzovkami

Program „Soup“ (polievka)

 6  10 min.  30 min.

3 veľké (alebo 4 menšie) čakanky
1 zemiak
2 šalotky
2 polievkové lyžice trstinového cukru demerara
600 ml vody
1 kocka kuracieho bujónu
Morská soľ
korenie
1 malá hľuzovka
1 vetvička rozmarínu

1. Odstráňte vonkajšie listy čakaniek, ak sú poškodené. Natrhajte a jemne nakrájajte čakanky a odstráňte hlúby. Ošúpte a nakrájajte zemiaky. Ošúpte a rozpoľte šalotky.
2. Do mixéra vložte zemiaky, šalotku a čakanky. Pridajte bujónovú kocku, listy rozmarínu a trstinový cukor. Prilejte vodu, prisypťe soľ a korenie.
3. Vyberte program Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
4. Hľuzovku jemne nakrájajte pomocou strúhadla na hľuzovky alebo mandolíny na krájanie hľuzoviek. Keď je program na konci, nalejte čakankovú polievku bisque do malých misiek a ozdobte niekoľkými plátkami hľuzovky. Pridajte morskú soľ a korenie. Podávajte okamžite.



Bezprostredne pred podávaním pokvapkajte kvapkou oleja z lieskových orieškov.

Polievka z mrkvy, citrónovej trávy a kokosového mlieka s na panvici osmaženými mušľami hrebenatkami

Program „Soup“ (polievka)

 6  20 min.  32 min.

600 g mrkvy
2 cm koreňového zázvoru
1/2 stopky citrónovej trávy
200 ml kokosového mlieka
1 strúčik cesnaku
400 ml vody
1 kocka zeleninového bujónu
9 mušlí hrebenatiek
Olivový olej
Soľ a korenie

1. Ošúpte a umyte mrkvu. Nakrájajte ju na hrubšie plátky. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku. Osušte zázvor a nahrubo ho nakrájajte spolu s citrónovou trávou.
2. Do mixéra vložte mrkvu, cesnak, zázvor a citrónovú trávku. Pridajte kocku zeleninového bujónu, kokosové mlieko a vodu. Prisypte korenie a štipku soli. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nechajte polievku v teple. Hrebenatky pozdĺžne prekrojte na polovicu. Rozohrejte na panvici trochu olivového oleja a hrebenatky pri vysokej teplote po dobu 1 minúty na každej strane osmažte do hneda.
4. Do každej misky vložte 3 polovice hrebenatky a zalejte ich mrkvovou polievkou.



Na vegetariánsku verziu použite miesto hrebenatiek údené tofu.





PYRÉ

Cuketový dip s koriandrom

Program „Compote“ (pyré)

 4  10 min.  15 min.

2 cukety
3 polievkové lyžice olivového oleja
1 strúčik cesnaku
1 zväzok koriandra
40 ml vody
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku. Umyte cukety, odrežte konce a cukety nakrájajte.
2. Do mixéra pridajte cuketu, cesnak a vodu. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu cez otvor pridajte koriandrové listy a olivový olej. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
4. Nalejte dip do misky a dajte ho chladieť najmenej na 3 hodiny.



Dip podávajte s mrkvovými tyčinkami, reďkovkami a cherry paradajkami.





Baklažánový kaviár s jogurtom a konzervovanými citrónmi

Program „Compote“ (pyré)



4



5 min.



15 min.

2 baklažány
1 strúčik cesnaku
1/3 šálky čerstvého prírodného syra
1/4 konzervovaného citróna
30 ml vody
5 polievkových lyžíc olivového oleja
1 zarovnaná čajová lyžička kmínu
Soľ a korenie

1. Ošúpte a nakrájajte baklažány. Ošúpte strúčik cesnaku. Najemno nakrájajte konzervovaný citrón.
2. Do mixéra dajte vodu a 3 lyžice olivového oleja. Pridajte baklažán a konzervovaný citrón. Zvoľte program Compote/kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte zmes do misky. Primiešajte čerstvý prírodný syr, rascu a zvyšné 2 lyžice olivového oleja. Osoľte a okoreňte podľa chuti a zamiešajte. Uchovávajte chladené.



Podávajte v 0,5 dcl pohárikoch. Na dno každého pohárika dajte lyžičku baklažánového kaviáru a ozdoby nadrobeným syrom feta, niekoľkými lístkami roketu a zastreknite olivovým olejom.

Marhuľové pyré s vanilkou

Program „Compote“ (pyré)

 4  10 min.  20 min.  15 min.

700 g marh ľ
60 g trstinového cukru demerara
2 vanilkov  struky
50 ml vody
1 polievkov  lyžica agávového sirupu
50 g sezamových semienok
25 g strúhaného kokosu
60 g cukru

1. Umyte marhule, rozpoľte ich a odstr najte kôstky. Nakrájajte ich na kocky a vložte do misky. Vanilkov  struky pozdĺžne rozrežte napoly a vy krabnite z nich semienka. Spolu s cukrom demerara ich pridajte k nakrájaným marhuliam. Zmiešajte a nechajte chuť rozvíjať sa po dobu 15 minút.
2. Dajte do mixéra vodu a agávový sirup a potom pridajte marhule. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po dokončení programu prelejte marhuľov  kompót do misky a nechajte vychladnúť.
3. Zmiešajte sezamov  semienka, str han  kokos a cukor. Rozohrejte veľk  nepriľnav  panvicu a nalejte do nej zmes zo sezamového semena, cukru a kokosu. Za stáleho miešania nechajte karamelizovať asi 5 minút, potom zmes nalejte na masn  papier na pečenie. Nechajte vychladnúť, po vychladnut  zmes nal mte na veľk  kusy. Karamelizovan  sezamov  semienka podávajte s pyr m.



16 Tesne pred podávaním pridajte do komp tu  erstv  čučoriedky.



Chrumkavé pyré z čerešní, hrušiek a mandlí

Program „Compote“ (pyré)



4



5 min.



18 min.

- 2 hrušky
- 350 g čerešní
- 2 lyžičky cukru
- 2 kvapky vanilkového extraktu
- 20 ml vody
- 70 g mandlí
- 3 polievkové lyžice trstinového cukru demerara

1. Ošúpte hrušky, zbavte ich jadrovníkov a hrušky nakrájajte. Umyte, odstopkujte a vykôstkujte čerešne.
2. Do mixéra vložte vodu, čerešne, hrušky, cukor a vanilkový extrakt. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Keď sa program skončí, vylejte kompót do misy a nechajte ho vychladnúť.
4. Nožom nakrájajte mandle. Rozohrejte nelepivú panvicu a opražte na nej mandle. Po dvoch minútach prisypťe trstinový cukor demerara cukrom a za neustáleho miešania karamelizujte. Skaramelizované mandle vysypťe na papier na papier na pečenie a nechajte vychladnúť.
5. Pyré podávame so skaramelizovanými mandľami.



Namiesto mandlí vyskúšajte skaramelizované pistácie, vlašské alebo iné orechy.

Hummus z bôbu a horčičných semienok

Program „Compote“ (pyré)

 8  10 min.  15 min.

400 g mrazeného olúpaného bôbu
100 ml vody
1 strúčik cesnaku
3 polievkové lyžice citrónovej šťavy
6 polievkových lyžíc olivového oleja
1 čajová lyžička horčičných semienok
Štipka kmínu
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku.
2. Dajte do mixéra vodu, cesnak, bôb a pol lyžice olivového oleja. Zvoľte program Compote a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu pridajte citrónovú šťavu, zvyšok olivového oleja, kmín a horčičné semenka. Pridajte soľ a korenie a na 20 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
4. Nasypťte hummus do servírovacej misky a nechajte ho vychladnúť.



Namiesto bôbu použite konzervovanú fazuľu cannellini.





Jablkové pyré s levanduľovým medom

Program „Compote“ (pyré)



4



10 min.



15 min.

- 4 jablká
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 3 polievkové lyžice levanduľového medu
- 1 čajová lyžička vanilkového extraktu
- 70 ml vody

1. Ošúpte jablká, zbavte ich jadrovníkov a nakrájajte jablká na kocky.
2. Do mixéra dajte vodu, citrónovú šťavu a jablká. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
3. Po skončení programu pridajte cez otvor levanduľový med a na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Pred podávaním vychlaďte.



Namiesto levanduľového medu použite agávový sirup.





COULIS

Karamelové coulis s kokosovým cukrom a morskou soľou

Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

200 ml kokosového mlieka
4 polievkové lyžice kokosového cukru
1 polievková lyžica kokosového oleja
2 štipky morskej soli

1. Do mixéra nalejte kokosové mlieko. Pridajte kokosový olej, kokosový cukor a morskú soľ.
2. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do nádoby a vychladte. Pred podávaním chladte aspoň dve hodiny. Spotrebujte do 5 dní.



Nalejte coulis na šľahaný syr mascarpone alebo vanilkovú zmrzlinu.





Coulis z kivi, vanilky a kokosového cukru

Program „Coulis“



4



5 min.



15 min.

500 g kivi

100 g cukru

Štipka vanilkového prášku

2 polievkové lyžice kokosového cukru

1. Ošúpte a na kocky nakrájajte kivi.
2. Do mixéra dajte kivi, cukor a vanilkový prášok. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď sa program skončí, nalejte coulis do nádoby a vychladte.
3. Tesne pred podávaním posypte kokosovým cukrom.



Coulis servírujte ako polevu na dezert panna cotta alebo na čerstvý syr – fromage frais.

Broskyňové coulis s verbenou

Program „Coulis“



500 g žltých broskýň
1 citrón
100 g trstinového cukru demerara
4 čerstvé listy verbeny (železník lekársky)

1. Umyte a ošúpte broskyne. Odkôstkujte ich a nakrájajte na kocky. Vytlačte šťavu z citróna. Umyte a nakrájajte listy verbeny.
2. Do mixéra nalejte citrónovú šťavu. Pridajte broskyne, listy verbeny a trstinový cukor. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do misy a nechajte vychladnúť.



Pridajte nakrájané opražené mandle. Podávajte ako polevu na natenko nakrájaných broskyniach.



Coulis z papriky s balzamickým octom, dochutené čiernymi olivami a bazalkou

Program „Coulis“



4



5 min.



15 min.

Na coulis:

2 červené papriky
1/2 červenej cibule
2 polievkové lyžice
olivového oleja
2 polievkové lyžice
balzamického octu
1 čajová lyžička cukru
1 vetvička tymianu
Soľ a korenie
Štipka kajenského korenia/
kajenskej papriky

Na olivové dochutenie:

2 jarné cibuľky
150 g vykôstkovaných čiernych olív
10 lístkov bazalky
3 polievkové lyžice olivového oleja
1 čajová lyžička citrónovej šťavy

1. Papriky umyte a zbavte semien. Nakrájajte ich na kocky. Ošúpte a nakrájajte červenú cibuľu.
2. Do mixéra dajte cibuľu, korenie, olivový olej, ocot a cukor. Pridajte soľ, korenie a tymianové listy.
3. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop. Po skončení programu pridajte cez nasýpací otvor kajenské korenie a na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Odložte coulis nabok a umyte mixér.
4. Ošúpte jarné cibuľky a rozkrojte ich na polovicu. Umyte listy bazalky. Do mixéra pridajte olivy, bazalku a rozpolené cibuľky. Pridajte olivový olej, citrónovú šťavu, soľ a korenie. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse, aby ste prísady nahrubo nakrájali. Coulis podávajte s olivovým dochutením.



Coulis podávajte na v pare uvarenej bielej rybacine.

Coulis z jahôd, rebarbory a sečuánskeho korenia

Program „Coulis“



300 g rebarbory
200 g jahôd
120 g cukru
1 citrón
1 čajová lyžička sečuánskeho korenia

1. Ošúpte a jemne nakrájajte rebarboru. Dajte ju do misy a posypte cukrom. Zmiešajte a nechajte chuť rozvíjať sa po dobu 15 minút.
2. Umyte jahody, odstopkujte ich a nakrájajte na kocky. Vytlačte šťavu z citróna. Do mixéra pridajte citrónovú šťavu, sečuánske korenie, jahody a rebarborovú zmes. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do misky a nechajte najmenej 2 hodiny chladnúť v chladničke.





OMÁČKY

Indická karí omáčka

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  10 min.  15 min.

400 ml kokosového mlieka
1 limetka
2 strúčiky cesnaku
2 polievkové lyžice sójovej omáčky
1 čajová lyžička červenej karí pasty
Veľký štipka karí prášku
2 polievkové lyžice olivového oleja
1 čajová lyžička
1 cm koreňového zázvoru
Soľ a korenie

1. Umyte limetku, nastrúhajte z nej kôru a potom z limetky vytlačte šťavu. Odložte všetko nabok. Ošúpte a rozkrojte napoly strúčik cesnaku. Ošúpte a nadrobno nakrájajte zázvor.
2. Do mixéra dajte kokosové mlieko, olivový olej, 1 polievkovú lyžicu limetkovej šťavy a sójovú omáčku. Pridajte cesnak, zázvor, limetkovú kôru, červenú karí pastu, karí prášok a cukor. Pridajte soľ a korenie.
3. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu udržiavajte omáčku teplú.



Táto omáčka sa výborne hodí ku kuracím špízom, ryži alebo grilovanej rybe.





Arašidová omáčka

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)



6



5 min.



15 min.

150 g slaných pražených arašidov
2 strúčiky cesnaku
1 cm koreňového zázvoru
Štipka kajenského korenia
Štipka kmína
1 čajová lyžička mletého zázvoru
1 čajová lyžička mletého koriandra
1 polievková lyžica tekutého medu
250 ml vody
Soľ a korenie

1. Ošúpte strúčiky cesnaku a zázvor.
2. Do mixéra dajte arašidy, zázvor a strúčiky cesnaku. Pridajte korenie, med a vodu. Vyberte program Hot Sauce/ Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Keď sa program skončí, dochuťte soľou a korením.



Omáčku podávajte s ryžou, rybami alebo kuracími špízmi.

Korenená omáčka z horkej čokolády

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  5 min.  15 min.

200 g horkej čokolády
100 ml 18 % smotany
100 ml mlieka
Štipka kajenského korenia
Štipka škorice
Štipka kurkumy

1. Nalámete čokoládu na kúsky a polovicu odložte nabok.
2. Do mixéra dajte zvyšnú polovicu čokolády, kajenské korenie, kurkumu a škoricu. Pridajte mlieko a 18 % smotanu. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu pridajte druhú polovicu čokolády. Dajte jej 2 minúty na roztápanie a potom približne na 10 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Omáčku podávajte, kým je ešte teplá.



Omáčku podávajte na tenkých plátkoch hrušky alebo na palacinkách.





Paradajková omáčka

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)



6



10 min.



15 min.

5 zrelých červených paradajok
1/2 cibule
2 strúčiky cesnaku
1 polievková lyžica balzamického octu
4 polievkové lyžice olivového oleja
1 polievková lyžica paradajkového pretlaku
2 polievkové lyžice vody
1 čajová lyžička provensalských bylín
Štipka papriky
Soľ a korenie

1. Paradajky umyte a odstráňte stopky. Nakrájajte ich. Ošúpte a nakrájajte cibuľu a strúčiky cesnaku.
2. Do mixéra dajte cesnak, cibuľu, paradajkový pretlak a paradajky. Pridajte balzamický ocot, olej a vodu. Pridajte provensalské korenie, papriku, korenie a štedrú dávku soli.
3. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nechajte omáčku v teple.



Omáčku podávajte s cestovinami alebo ju použite ako omáčku do lasagní či bolonských špagiet.

Horúca omáčka v béarnskom štýle

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 4  10 min.  15 min.

2 šalotky
2 vetvičky estragónu
20 ml destilovaného bieleho octu
50 ml suchého bieleho vína
3 vaječné žĺtky
120 g masla
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na štvrtiny nakrájajte šalotky. Dajte šalotky a polovicu estragónu do mixéra. Prilejte ocot a biele víno. Pridajte žĺtky, soľ a korenie. Vyberte program Hot Sauce/ Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Na panvičke rozpustite maslo. Po dokončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte rýchlosť na 1 a čas na 2 minúty. Počas toho, ako mixér pracuje, nalejte cez otvor rozpustené maslo. Nechajte mixér pokračovať, kým sa nezaznie signál časovača. Na dokončenie stlačte na niekoľko sekúnd tlačidlo Pulse, aby omáčka dôkladne emulgovala.
3. Nalejte omáčku do misy a ihneď ju podávajte, alebo ju udržiavajte v teple vo vodnom kúpeli.



Posypte omáčku štipkou kajenského korenia.
Táto omáčka sa výborne hodí ku grilovanému homárovi.
Delikátne chutí aj s rybami alebo grilovaným mäsom.





Škoricový Crème Anglaise/Vanilkový krém so škorickou

Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)



4



5 min.



15 min.

500 ml polotučného mlieka
4 vaječné žĺtky
120 g cukru
1 zarovnaná polievková lyžica kukuričnej múky
1 čajová lyžička škorice
Štipka vanilkového prášku

1. Do mixéra nalejte mlieko. Pridajte vaječné žĺtky, cukor, kukuričnú múku, vanilku a škoricu.
2. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po ukončení programu nalejte vanilkový krém/crème anglaise do misky a nechajte vychladnúť.
3. Potom vložte do chladničky. V chladničke vydrží uchovaný 3 dni.



Škorica je vecou voľby. Ak chcete, môžete miesto nej dať o niečo viac vanilky.





RASTLINNÉ MLIEKA

Mandarínková ovsená kaša

Program „Multigrain Milk“

 4  10 min.  15 min.

1 liter polotučného mlieka
160 g ovsených vločiek
3 mandarínky
6 polievkových lyžíc agávového sirupu
2 banány
Hršť tekvicových jadriek
Hršť čerstvých čučoriedok

1. Mlieko a ovsené vločky dajte do mixéra. Pridajte 3 polievkové lyžice agávového sirupu. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu ošúpte mandarínky a banány. Opláchnite čučoriedky. Nakrájajte jednu oranžovú mandarínku a pridajte ju do mixéra. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Zmes nalejte do servírovacích misiek.
3. Banán nakrájajte a rozložte na povrchu kaše. Ozdobte kašu mesiačkami mandarínok, čučoriedkami a tekvicovými jadierkami a zastreknite ju agávovým sirupom.



Pred podávaním kašu zľahka posypte kakaovým práškom.





Mlieko z lieskových a kešu orieškov

Program „Multigrain Milk“



6



5 min.



20 min.

- 1 liter pramenitej vody
- 60 g lieskových orieškov
- 60 g nesolených kešu orieškov
- 1 polievková lyžica agátového medu
- Štipka vanilkového prášku

1. Do mixéra dajte vodu, kešu a lieskové oriešky. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
2. Po skončení programu mlieko v prípade potreby precedte. Pridajte vanilkový prášok a agátový med. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
3. Naliate mlieko do džbána a prikryte. Mlieko v chladničke vydrží až 4 dni. Pred podávaním pretrepte.



Namiesto medu použite agávový sirup.

Krém z ovseného mlieka s vanilkou

Program „Multigrain Milk“



200 ml ovseného mlieka
200 ml kokosového mlieka
2 vaječné žĺtky
60 g cukru
½ čajovej lyžičky agaru
2 polievkové lyžice strúhaného kokosu

1. Do mixéra nalejte ovsené mlieko a kokosové mlieko. Pridajte cukor a vaječné žĺtky. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu pridajte agar a stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, rýchlosť nastavte na 9 a čas na 1 minútu.
3. Vylejte penový krém (mousse) do keramických nádobiek na varenie a najmenej na 3 hodiny pred podávaním nechajte vychladnúť v chladničke. Tesne pred podávaním posypte strúhaným kokosom.



Namiesto ovseného mlieka môžete použiť mandľové alebo plnotučné mlieko.





Ryžové mlieko

Program „Multigrain Milk“



4



5 min.



20 min.

1,2 litra pramenitej vody
40 g ryže

1. Ryžu nasypťe na sito a aspoň dvakrát prepláchnite studenou vodou. Presypťe ju do mixéra a pridajte vodu.
2. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte mlieko do džbána a vychladte.



Domáce ryžové mlieko je ideálne na použitie do koláčov a do cestíčka na palacinky. Ak chcete, môžete pridať štipku vanilkového prášku.

Mandľové mlieko

Program „Multigrain Milk“

 4  5 min.  20 min.

1 liter pramenitej vody
100 g ošúpaných mandlí
1 čajová lyžička agátového medu (voliteľne)

1. Vložte mandle a med – ak ho používate – do mixéra. Pridajte vodu.
2. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nalejte mlieko do džbána a nechajte vychladnúť.



Na prípravu múčnikov použite mandľové mlieko miesto kravského.





MLIEČNE KOKTAILY

Mliečny koktail z mlieka z lieskových orieškov, banána, agávového sirupu a škorice

Program „Milkshake“ (mliečny koktail)



400 ml mlieka z lieskových orieškov
3 kopčeky vanilkovej zmrzliny
2 banány
1/2 čajovej lyžičky škorice
3 polievkové lyžice agávového sirupu
4 kocky ľadu

1. Ošúpte banány a nakrájajte ich na kocky.
2. Do mixéra nalejte mlieko z lieskových orieškov. Pridajte kocky ľadu, banány nakrájané na kocky, zmrzlinu, škorice a agávový sirup.
3. Zvoľte program Milkshake/Mliečny koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu koktail nalejte do pohárov a ihneď podávajte.



Skúste použiť doma pripravené mlieko z lieskových orieškov! (Použite recept Mandľové mlieko a mandle nahraďte lieskovými orieškami.)





Čokoládový banánový koktail

Program „Milkshake“ (mliečny koktail)

 4  10 min.

400 ml plnotučného mlieka
3 kopčeky čokoládovej zmrzliny
1 banán
Štipka vanilkového prášku
2 čajové lyžičky javorového cukru

1. Ošúpte a nakrájajte banán.
2. Do mixéra dajte banán, zmrzlinu a plnotučné mlieko. Pridajte vanilkový prášok. Vyberte program Milkshake/ Koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte koktail do pohárov a posypte javorovým cukrom. Podávajte ihneď.



Javorový cukor môžete kúpiť v obchodoch so zdravými potravinami. Ako ho nemáte k dispozícii, nahradte ho trstinovým cukrom demerara.

Citrónový mliečny koktail

Program „Milkshake“ (mliečny koktail)

Program „Hot Sauce“ (pre citrónový krém)



2 citróny
1 celé vajce
1 vaječný žltok
60 g cukru
70 g masla
3 kopčeky mrazeného jogurtu
400 ml plnotučného mlieka
2 polievkové lyžice agávového sirupu
Šľahačka
Cukrárska posýpka

1. Ostrúhajte z citrónov kôru a vytlačte z nich šťavu. Do mixéra dajte citrónovú šťavu, citrónovú kôru, cukor, celé vajce, vaječný žltok a maslo. Vyberte program Hot Sauce/ Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu nalejte do misky citrónový krém a nechajte ho vychladnúť.
3. Teraz pridajte do mixéra 3 lyžice citrónovej šťavy, mrazený jogurt, mlieko a agávový sirup. Vyberte program Milkshake a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
4. Nalejte mliečny koktail do veľkých pohárov a ozdobte šľahačkou. Navrchu posypte cukrárskou posýpkou a ihneď podávajte.



Citrónový krém môžete použiť aj pri príprave citrónového meringue koláča.



Sladký jahodový koktail

Program „Milkshake“ (mliečny koktail)

 4  10 min.  3 h

400 ml mandľového mlieka
2 kopčky vanilkovej zmrzliny
200 g jahôd
1 banán

1. Nalejte polovicu mandľového mlieka do nádoby na kocky ľadu a dajte zmraziť aspoň na 3 hodiny.
2. Umyte a odstopkujte jahody a ak sú veľké, nakrájajte ich na kúsky. Ošúpte a nakrájajte banány. Do mixéra pridajte kocky ľadu z mandľového mlieka, vanilkovú zmrzlinu, jahody, banán a zvyšok mandľového mlieka.
3. Zvoľte program Milkshake/Mliečny koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď program skončí, naliate mliečny koktail do veľkých pohárov a hneď ho podávajte.



Ak nie je sezóna jahôd, použite mrazené maliny a preskočte krok 1 (ľadové kocky z mandľového mlieka).
Vyskúšajte použiť doma pripravené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).





ĽADOVÁ TRIEŠŤ

Lassi z manga a semienok chia

Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

1 veľké mango
2 čajové lyžičky semienok chia
500 ml obyčajného jogurtu
200 ml mlieka
2 polievkové lyžice trstinového cukru
2 kocky ľadu

1. Ošúpte mango a odrežte dužinu okolo kôstky.
2. Do mixéra dajte mango, semienka chia, jogurt a cukor. Pridajte mlieko a kocky ľadu.
3. Vyberte program Ice Crush/Ladová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte lassi do pohárov a ihneď podávajte.



48 Posypte lassi s pan masala, indickou zmesou semien a orechov, ktorá napomáha zdravému tráveniu.





Piña Colada

Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

250 g zrelého ananásu
250 ml kokosového mlieka
2 polievkové lyžice medu
200 ml pomarančovej šťavy
5 kociek ľadu
1 polievková lyžica trstinového cukru demerara

1. Ošúpte a nakrájajte ananás.
2. Do mixéra dajte ananás, kocky ľadu a med. Pridajte kokosové mlieko a pomarančový džús. Vyberte program Ice Crush/Ladová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte piña coladu do pohárov, posypte trstinovým cukrom demerara a ihneď podávajte.



Pri verzii s alkoholom nalejte do každého pohára trochu rumu.

Jahodový limonádový koktail

Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)



200 g jahôd
2 lístky bazalky
1 limetka
8 kociek ľadu
3 polievková lyžica cukru
700 ml limonády

1. Nastrúhajte z limetky kôru a vytlačte limetkovú šťavu. Opláchnite maliny.
2. Do mixéra dajte limetkovú kôru, limetkovú šťavu, maliny, bazalku, cukor a kocky ľadu. Vyberte program Ice Crush/ Ľadová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte zmes do koktailových pohárov a navrch nalejte limonádu. Ihneď podávajte.



Karamelová ľadová káva

Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

2 poháriky espressa
2 kopčeky karamelovej zmrzliny
4 polievkové lyžice slanej karamelovej omáčky
100 ml mandľového mlieka
6 kociek ľadu

1. Pripravte 2 poháriky espressa. Horúce espresso nalejte do mixéra spolu s mandľovým mliekom. Pridajte kocky ľadu a karamelovú zmrzlinu.
2. Vyberte program Ice Crush/Ľadová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Na dno každého servírovacieho pohára dajte lyžicu slanej karamelovej omáčky a potom pridajte namiešanú zmes. Pomiešajte a okamžite podávajte.



Miesto karamelovej zmrzliny vyskúšajte použiť vanilkovú alebo čokoládovú.





SMOOTHIE 53

Smoothie z kalerábu, čučoriedok, malín a banána

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

2 kalerábové listy
1 banán
100 g čučoriedok
125 g malín
1 polievková lyžica agávového sirupu
300 ml hruškovej šťavy
6 kociek ľadu

1. Odstráňte kalerábové stonky a listy umyte. Ošúpte banán. Opláchnite maliny a čučoriedky.
2. Do mixéra dajte kel, čučoriedky, maliny a banán. Pridajte agávový sirup a hruškovú šťavu. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu smoothie ihneď podávajte.





Smoothie z uhorky, kivi, jablkovej šťavy a limetiek

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

- 1 uhorka
- 3 ks kivi
- 2 limetky
- 300 ml jablkovej šťavy
- 1 cm koreňového zázvoru
- 6 kociek ľadu
- 2 polievkové lyžice medu

1. Ošúpte a nakrájajte uhorku. Nastrúhajte limetkovú kôru a odložte ju bokom. Vytlačte šťavu z limetiek. Ošúpte a nakrájajte kivi. Ošúpte zázvor.
2. Do mixéra dajte uhorky, kivi, limetkovú šťavu, limetkovú kôru, zázvor a med. Pridajte kocky ľadu a jablkovú šťavu.
3. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď program skončí, smoothie hneď podávajte.



Toto smoothie je dosť kyslé. Ak chcete sladšiu chuť, vynechajte limetkovú šťavu.

Tropické smoothie

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

1/2 čerstvého ananásu (asi 350 g)
1 mango (asi 350 g)
300 ml kokosovej vody
5 vetvičiek koriandru
2 lyžice tekutého medu

1. Ošúpte ananás a nakrájajte ho na kocky. Ošúpte mango a orežte dužinu okolo kôstky. Umyte koriander a otrhajte z vetvičiek listy.
2. Do mixéra pridajte ananás, mango, koriander a med. Pridajte kokosovú vodu. Zvoľte program Green Smoothie/ Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte. V prípade potreby pridajte kocku ľadu.



Ak chcete zelenšie smoothie, pridajte hrsť čerstvého špenátu.





Smoothie z reďkovkových listov, jahôd, banánov a mandľového mlieka

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

2 banány
1 veľká pevne stisnutá hrst' listov reďkovky
200 g jahôd
1 polievková lyžička citrónovej šťavy
200 ml mandľového mlieka
1 malá čajová lyžička prášku spirulina (voliteľne)
4 kocky ľadu

1. Dobre umyte reďkovkové listy a dôkladne ich osušte papierovými kuchynskými utierkami. Umyte a odstopkujte jahody. Ošúpte a nakrájajte banány.
2. Do mixéra dajte banány, reďkovkové listy a jahody. Pridajte citrónovú šťavu, prášok spirulina, kocky ľadu a mandľové mlieko. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte.



Spirulina je bohatá na proteíny, železo, beta karotén, antioxidanty a vitamín B12.

Vyskúšajte použiť doma pripravené mandľové mlieko (s použitím receptu Mandľové mlieko).

Studená malinová polievka s granitou z mandľového mlieka

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)



300 g malín
100 ml pomarančovej šťavy
50 ml vody
50 g trstinového cukru demerara
1 polievková lyžička citrónovej šťavy
200 ml mandľového mlieka
2 lyžice tekutého medu

1. Rozpusťte med v mandľovom mlieku a nalejte zmes do misiek na kocky ľadu. Zmrazte aspoň na 3 hodiny alebo pokiaľ nestuhne.
2. Maliny opláchnite. Do mixéra dajte maliny a cukor. Prilejte vodu, pomarančový džús a citrónovú šťavu. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Polievku uložte do chladničky a opláchnite mixér.
3. Tesne pred podávaním pridajte do mixéra kocky zmrznutého mandľového mlieka. Niekoľkokrát stlačte tlačidlo Pulse.
4. Polievku nalejte do malých misiek a ozdobte lyžičkou granity z mandľového mlieka.



Nahradte granitu z mandľového mlieka kopčekom mrazeného jogurtu alebo vanilkovej zmrzliny. Skúste použiť doma pripravené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).





Gazpacho zo žltých paradajok s ľadovými kockami zo zelených paradajok

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)



4



15 min.



2 min.



2 h

Na gazpacho:
1 kg žlté paradajok odrody Heirloom
1 jarná cibuľka
1/3 uhorky
50 ml olivového oleja
150 ml vody
Soľ a korenie
Niekoľko kvapiek tabasco

Na ľadové kocky:
2 zelené paradajok odrody Heirloom
1 polievková lyžica olivového oleja
1 čajová lyžička citrónovej šťavy
Soľ a korenie

1. Umyte zelené paradajky, nakrájajte ich a zbavte semien. Dajte zelené paradajky, olivový olej a citrónovú šťavu do mixéra. Pridajte soľ a korenie. Priklapte veko mixéra a na 10 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Nalejte zmes do nádoby na ľadové kocky a zmrazte aspoň na 2 hodiny.
2. Narežte šupku na žltých paradajkách. Privedte do varu veľký hrniec slanej vody. Keď voda začne vriieť, vložte do nej paradajky a nechajte ich tam 2 minúty, potom paradajky ponorte do studenej vody. Stiahnite z paradajok šupku, nakrájajte ich a zbavte semien. Ošúpte uhorku a nakrájajte ju na kocky. Ošúpte jarnú cibuľku.
3. Do mixéra dajte olivový olej, vodu, uhorku, žlté paradajky a cibuľku. Pridajte veľké množstvo soli spolu s korením a omáčkou tabasco.
4. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
5. Po dokončení programu vložte gazpacho do chladničky. Polievku nalejte do servírovacích misiek a pridajte zelenú paradajkovú kocku ľadu. Ihneď podávajte.



Ak chcete gazpacho s chrumkavejšou textúrou, pridajte zmes semienok (tekvicových, slnečnicových atď.)!

Smoothie z čerešní a žltých nektáriniek

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  15 min.

200 g čerešní
3 žlté nektáriniky
1 banán
300 ml pomarančovej šťavy
4 kocky ľadu
2 polievkové lyžice trstinového cukru demerara

1. Umyte a odkôstkujte čerešne. Umývajte a rozkrojte na polovicu nektáriniky a odstráňte kôstky. Ošúpte a nakrájajte banán.
2. Do mixéra pridajte cukor, čerešne, nektáriniky a banán. Prilejte pomarančový džús a vložte kocky ľadu.
3. Zvoľte program Green Smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte.



Toto je dokonalé ranné smoothie. Skúste ho podávať ako brunch!





Palacinky z chia semienok

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)



4



10 min.



20 min.

2 polievkové lyžice chia
semienok
3 polievkové lyžice vody
200 g hladkej múky
1 polievková lyžica
kokosového oleja
2 polievkové lyžice cukru
450 ml mandľového mlieka

1. V malej miske zmiešajte chia semienka a vodu a odložte ich na 10 minút.
2. Do mixéra dajte namočené semienka chia, múku, kokosový olej a cukor. Prilejte mandľové mlieko. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Zľahka rozohrejte panvicu na palacinky a olej. Do stredu panvice nalejte malé množstvo cestíčka a rozotrite ho po celej ploche. Smažte 2 minúty na každej strane. Podávajte s domácim džemom alebo posypte trstinovým cukrom demerara.



Vyskúšajte použiť iné druhy mlieka, napríklad z lieskových orieškov alebo špaldové mlieko. S vaším mixérom si ich môžete vyrobiť aj vy sami!





RUČNÉ PROGRAMY

Chladený dezert z čokoládového kokosového mlieka

Program „Manual“



180 g horkej čokolády
220 ml kokosového mlieka
25 g strúhaného sušeného kokosu
Kakaový prášok

1. Do mixéra nalejte kokosové mlieko. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 90 °C. Stlačte tlačidlo Start/Stop. Po 2 minútach vyberte mixér zo základne. Nalámte čokoládu na kúsky a pridajte ju do kokosového mlieka. Vymeňte veko mixéra. Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a potom na 3 minúty nastavte rýchlosť na H. Nalejte zmes do malých keramických misiek na varenie alebo formičiek a vychlaďte v chladničke po dobu najmenej 2 hodín.
2. Rozohrejte nepriľnavú panvicu a pri vysokej teplote za stáleho miešania opečte vysušený kokosový orech, pričom stále miešajte. Keď získa zlatú farbu, presypte ho do samostatnej nádoby. Chladený dezert podávajte posypaný kakaovým práškom a opečeným sušeným kokosom.



Spolu s čokoládou pridajte do mixéra štipku kajenskej papriky.





Nadýchaná horúca čokoláda

Program „Manual“



4



5 min.



5 min.

100 g horkej čokolády
400 ml plnotučného mlieka
100 ml 18 % smotany
2 polievkové lyžice cukru
2 kvapky vanilkového extraktu

1. Nalámte čokoládu na kúsky. Do mixéra nalejte mlieko. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 70 ° C na dobu 5 minút. Stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po dokončení programu pridajte čokoládu, 18 % smotanu, cukor a vanilkový extrakt. Stlačte tlačidlo Blend/Zmiešanie, potom nastavte rýchlosť na 8 a čas na 2 minúty.
3. Keď sa program skončí, nalejte horúcu čokoládu do hrnčekov a hneď podávajte.



Ak pripravujete viedenskú horúcu čokoládu, ozdobte ju pred podávaním šľahačkou.

Rýchly jahodový džem

Program „Manual“



300 g jahôd
200 g cukru
1 čajová lyžička agaru

1. Umyte a odstopkujte jahody. Väčšie jahody nakrájajte na kusy.
2. Do mixéra pridajte jahody, cukor a agar. Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, potom nastavte rýchlosť na 5 a čas na 1 minútu. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie, potom nastavte teplotu na 100 ° C a čas na 30 minút.
3. Po skončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, nastavte rýchlosť na 7 a čas na 2 minúty. Nalejte džem do pohárov a nechajte ho vychladnúť predtým, ako sa bude v chladničke najmenej 3 hodiny chlaďiť.



Tento džem je veľmi jemný a hladký. Po zohriatí ho možno použiť ako polevu na torty.



www.tefal.sk