



Simply SuperBlending







Zielone smoothie

Zielone smoothie Triple Green

Tropikalne zielone smoothie

Aromatyczne zielone smoothie

Zielona bomba

Zielone smoothie z burakiem i imbirem

Zielone smoothie z owocami leśnymi

Zielone smoothie z mango i pomarańczą



Zielone smoothie Triple Green



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 1,5 l / 4 porcje

2 obrane banany, pokrojone na kawałki
1 ogórek sałatkowy pokrojony na kawałki
50 g młodego szpinaku
30 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
2 zielone jabłka bez gniazd nasiennych pokrojone na ćwiartki
½ obranej cytryny bez pestek
2 oczyszczone łodygi selera naciowego pokrojone na kawałki
600 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 1 porcje

1 mały obrany banan, pokrojony na kawałki
½ ogórek sałatkowy pokrojony na kawałki
20 g młodego szpinaku
10 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
1 małe zielone jabłko bez gniazd nasiennych pokrojone na ćwiartki
¼ obranej cytryny bez pestek
½ oczyszczonej łodygi selera naciowego, pokrojone na kawałki
250 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Aromatyczne zielone smoothie



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

1 obrana limonka bez pestek
5 obranych kiwi
2 ogórki sałatkowe pokrojone na kawałki
6 kostek lodu
70 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
2 gruszki bez gniazd nasiennych pokrojone w ćwiartki
350 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1 porcje

½ obranej limonki bez pestek
1 obrane kiwi
½ ogórek sałatkowy pokrojony na kawałki
20 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
1 gruszka bez gniazda nasiennego pokrojona w ćwiartki
250 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Tropikalne zielone smoothie



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

400 g obranego ananasa pokrojonego na kawałki
200 g pokrojonego mrożonego mango
90 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
8 kostek lodu
60 g nieobrzanych migdałów
450 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1 porcje

150 g obranego ananasa pokrojonego na kawałki
100 g pokrojonego mrożonego mango
30 g liści jarmużu bez łodyg, porwanych na kawałki
20 g nieobrzanych migdałów
300 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.





Zielona bomba



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l / 4 porcje

1 obrana i przepołowiona pomarańcza bez pestek
1 zielone jabłko bez gniazd nasiennych pokrojone na ćwiartki
1 ogórek sałatkowy pokrojony na kawałki
200 g zielonych winogron bez pestek
7 kostek lodu
60 g młodego szpinaku
450 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1 porcje

½ obranej i przepołowionej pomarańczy bez pestek
1 zielone jabłko bez gniazd nasiennych pokrojone na ćwiartki
½ ogórek sałatkowy pokrojony na kawałki
100 g zielonych winogron bez pestek
20 g młodego szpinaku
220 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Zielone smoothie z burakiem i imbirem



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l / 4 porcje

2 średniej wielkości buraki, obrane i pokrojone na kawałki około 2 cm
180 g czerwonych lub zielonych winogron bez pestek
50 g młodego szpinaku
2 cm kawałek imbiru, obrany ze skórki i poszatkowany
½ obranej cytryny bez pestek
1 obrana pomarańcza bez pestek
16 świeżych liści mięty
10 kostek lodu
400 ml schłodzonego soku jabłkowego bio

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1 porcje

1 mały burak, obrany i pokrojony na kawałki około 2 cm
90 g czerwonych lub zielonych winogron bez pestek
30 g młodego szpinaku
½ cm kawałek imbiru, obrany ze skórki i poszatkowany
¼ obranej cytryny bez pestek
¼ obranej pomarańczy bez pestek
8 świeżych liści mięty
250 ml schłodzonego soku jabłkowego bio

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Zielone smoothie z owocami leśnymi



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

550 ml schłodzonego soku z granatów
120 g młodego szpinaku
2 obrane i przepołowione banany
300 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
260 g jogurtu naturalnego

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1 porcje

250 ml schłodzonego soku z granatów
50 g młodego szpinaku
1 obrany i przekrojony banan
125 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
130 g jogurtu naturalnego

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Zielone smoothie z mango i pomarańczą



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

3 obrane pomarańcze bez pestek
5 pokrojonych liści kapusty
1 obrane awokado bez pestki
150 g pokrojonego mrożonego mango
650 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1 porcje

1 obrana pomarańcza bez pestek
2 przekrojone liście kapusty
½ obranego awokado bez pestki
100 g pokrojonego mrożonego mango
300 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Kremowe smoothie

Smoothie z mango, nasionami chia i wanilią

Smoothie z malinami, gruszką i wanilią

Koktajl z superżywności

Smoothie z owoców leśnych z miętą

Śniadaniowe smoothie

Kremowy koktajl z ciastkami

Brzoskwiniowa letnia pokusa

Śniadaniowe smoothie z burakiem, acai i owocami lasu

Mango Melba

Śniadaniowe smoothie z owocami lasu i miętą

Smoothie müsli

Śniadaniowe smoothie z kokosem i awokado

Smoothie z mango, nasionami chia i wanilią



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

400 g pokrojonego mrożonego mango
200 g jogurtu waniliowego o obniżonej zawartości tłuszczu
2 łyżki nasionek chia
750 ml schłodzonego mleka według uznania

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1 porcje

150 g pokrojonego mrożonego mango
150 g jogurtu waniliowego o obniżonej zawartości tłuszczu
1 łyżki nasionek chia
300 ml schłodzonego mleka według uznania

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.





Smoothie z malinami, gruszką i wanilią



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1,5 l / 4 porcje

300 g jogurtu waniliowego o obniżonej zawartości tłuszczu
2 gruszki bez gniazd nasiennych pokrojone w ćwiartki
2 obrane i przepołowione banany
200 g mrożonych malin
350 ml schłodzonego mleka półtłustego

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1 porcje

100 g jogurtu waniliowego o obniżonej zawartości tłuszczu
½ gruszki bez gniazd nasiennych pokrojonej w ćwiartki
½ obranego i pokrojonego na kawałki banana
120 g mrożonych malin
180 ml schłodzonego mleka półtłustego

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Koktajl z superżywności



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1,5 l / 4 porcje

85 g obranych migdałów
400 g mrożonych jagód
1 łyżka proszku maca
55 g świeżego miększu kokosowego pokrojonego w kostkę
800 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1 porcje

25 g obranych migdałów
200 g mrożonych jagód
2 łyżeczki proszku maca
55 g świeżego miększu kokosowego pokrojonego w kostkę
400 ml schłodzonej wody kokosowej

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Rada: Proszek maca można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.





Smoothie z owoców leśnych z miętą



⌚ Czas przygotowania 10 minut
 📏 1,5 l / 4 porcje

400 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
 800 ml mleka migdałowego
 200 g jogurtu naturalnego
 2 łyżka syropu z agawy
 16 liści mięty

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.

👉 Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
 📏 1 porcje

200 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
 300 ml mleka migdałowego
 100 g jogurtu naturalnego
 2 łyżeczki syropu z agawy
 8 liści mięty

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.

👉 Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Śniadaniowe smoothie



⌚ Czas przygotowania 10 minut
 📏 1,5 l / 4 porcje

60 g otrąb owsianych
 2 łyżki nasionek chia
 8 daktyli bez pestek
 2 obrane i przepołowione banany
 800 ml schłodzonego niesłodzonego mleka migdałowego
 200 g jogurtu greckiego
 1 ½ łyżki miodu lub syropu klonowego (do smaku)

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
 📏 1 porcje

2 łyżki otrąb owsianych
 1 łyżki nasionek chia
 4 daktyle bez pestek
 1 obrany i przekrojony banan
 400 ml schłodzonego niesłodzonego mleka migdałowego
 80 g jogurtu greckiego
 2 łyżeczki miodu lub syropu klonowego (do smaku)

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.





Kremowy koktajl z ciastkami



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1,5 l / 4 porcje

12 ciastek Oreo
300 ml schłodzonego mleka
500 g lodów waniliowych

1. Włóż 4 ciastka do pojemnika miksera i załóż pokrywę. Wybierz funkcję PULSE i zmiksuj ciastka w 4 krótkich interwałach lub aż będą rozdrobnione, następnie przesyp je do miski i odstaw na bok.
2. Dodaj pozostałe ciastka, mleko i lody do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Serwowanie: Wlej smoothie do schłodzonych szklanek i posyp rozdrobnionymi ciastkami.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1 porcje

4 ciastka Oreo
300 ml schłodzonego mleka
140 g lodów waniliowych

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Brzoskwiniowa letnia pokusa



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1,5 l / 4 porcje

4 świeże i dojrzałe brzoskwinie, bez pestki i pokrojone w ćwiartki
500 ml schłodzonego mleka
200 g jogurtu naturalnego
2 łyżki miodu
1 łyżeczka zmielonego cynamonu
6 kostek lodu
1 ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖️ 1 porcje

1 świeża i dojrzała brzoskwinia, bez pestki i pokrojona w plasterki
250 ml schłodzonego mleka
100 g jogurtu naturalnego
2 łyżeczki miodu
¼ łyżeczki mielonego cynamonu
¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.



Śniadaniowe smoothie z burakiem, acai i owocami lasu



🕒 Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l / 4 porcje

340 ml schłodzonej wody kokosowej
2 obrane i przepołowione banany
240 g mrożonych jagód
240 g mrożonego miększu owoców acai
2 małe buraki, obrane i pokrojone na kawałki
100 g bio musli granola
1-2 łyżek suszonej serwatki lub proszku proteinowego
(do smaku)

Do dekoracji:

świeże jagody, owoce goji i granola

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** na 30-35 sekund lub aż do uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

2. Nałóż gotowe smoothie do 4 misek.

Do ozdoby: świeże jagody, owoce goji i granola.



🕒 Czas przygotowania 10 minut

📏 1-2 porcji

180 ml schłodzonej wody kokosowej
1 obrany i przekrojony banan
100 g mrożonych jagód
100 g mrożonego miększu owoców acai
½ małego buraka, obranego i pokrojonego na kawałki
40 g bio musli granola
1 łyżka suszonej serwatki lub proszku proteinowego
(do smaku)

Do dekoracji:

świeże jagody, owoce goji i granola

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

2. Wlej smoothie do miski.

Do ozdoby: świeże jagody, owoce goji i granola.

Mango Melba



⌚ Czas przygotowania 15 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

350 g poszatkowanego mrożonego mango
260 g mrożonych malin
800 ml schłodzonego mleka sojowego

Do dekoracji:
cienkie plasterki gruszki, świeże maliny i bio granola

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** na 30-35 sekund lub aż do uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

2. Nałóż gotowe smoothie do 4 misek.

Ozdób: plasterkami gruszki, malinami i granolą.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1-2 porcji

190 g poszatkowanego mrożonego mango
120 g mrożonych malin
350 ml schłodzonego mleka sojowego

Do dekoracji:
cienkie plasterki gruszki, świeże maliny i bio granola

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

2. Wlej smoothie do miski.

Do ozdoby: świeże jagody, owoce goji i granola.

Śniadaniowe smoothie z owocami lasu i miętą



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 1,5 l / 4 porcje

400 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
2 mrożone banany, pokrojone na kawałki
750 ml schłodzonego mleka kokosowego
15 listków świeżej mięty
70 g nieobrzanych migdałów lub orzechów nerkowca
1 łyżka waniliowego proszku proteinowego (do smaku)

Do dekoracji:
świeże owoce leśne, plasterki banana, plasterki migdałów i małe listki mięty

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** na 30-35 sekund lub aż do uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

2. Nałóż gotowe smoothie do 4 misek.

Ozdób: owocami leśnymi, plasterkami banana, migdałami i miętą.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1-2 porcji

150 g mrożonej mieszanki owoców leśnych
1 mrożony banan, obrany i pokrojony na kawałki
350 ml schłodzonego mleka kokosowego
10 listków świeżej mięty
35 g nieobrzanych migdałów lub orzechów nerkowca
2 łyżeczki waniliowego proszku proteinowego (do smaku)

Do dekoracji:
świeże owoce leśne, plasterki banana, plasterki migdałów i małe listki mięty

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

2. Wlej smoothie do miski.

Ozdób: owocami leśnymi, plasterkami banana, migdałami i miętą.



Smoothie müsli



⌚ Przygotowanie 5 min. / 1-2 godz. namaczania

🥄 1,5 l / 4 porcje

Müsli

110 g błyskawicznych płatków owsianych

220 ml mleka sojowego lub migdałowego

80 g jogurtu naturalnego

60 g suszonych moreli, pokrojonych w plasterki

Smoothie

450 ml schłodzonego mleka migdałowego lub sojowego

1 jabłko pink lady, bez gniazda nasiennego, pokrojone w ćwiartki

6 kostek lodu

40 g plasterków migdałów lub kokosa

Skórka z 1 cytryny, drobno utarta

60 ml syropu klonowego

Do dekoracji:

Plasterki jabłek, rodzynki, poszatkowane pistacje i uprażone plasterki kokosa

1. MÜSLI: W misce wymieszaj płatki, mleko, jogurt i morele. Przykryj i włóż do lodówki na 1-2 godzin.
2. Włóż müsli i wszystkie składniki na smoothie do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

👉 Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** na 30-35 sekund lub aż do uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

3. Nałóż gotowe smoothie do 4 misek.

Ozdobić: plasterkami jabłek, rodzynkami, rozdrobnionymi pistacjami i prażonymi płatkami kokosa.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

🥄 1-2 porcji

Müsli

40 g błyskawicznych płatków owsianych

110 ml mleka sojowego lub migdałowego

40 g jogurtu naturalnego

35 g suszonych moreli, pokrojonych w plasterki

Smoothie

200 ml schłodzonego mleka migdałowego lub sojowego

1 jabłko pink lady, bez gniazda nasiennego, pokrojone w ćwiartki

4 kostki lodu

20 g plasterków migdałów lub kokosa

Skórka z ½ cytryny, drobno utarta

2 łyżki syropu klonowego

Do dekoracji:

Plasterki jabłek, rodzynki, poszatkowane pistacje i uprażone plasterki kokosa

1. MÜSLI: W misce wymieszaj płatki, mleko, jogurt i morele. Przykryj i włóż do lodówki na 1-2 godzin.
2. Włóż müsli i wszystkie składniki na smoothie do kielicha i załóż nóż.

👉 Wybierz program **SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

3. Wlej smoothie do miski.

Ozdobić: plasterkami jabłek, rodzynkami, rozdrobnionymi pistacjami i prażonymi płatkami kokosa.





Śniadaniowe smoothie z kokosem i awokado



⌚ Czas przygotowania 15 minut
⚖ 1,5 l / 4 porcje

2 awokado
80 g młodego szpinaku
4 zielone jabłka, bez gniazd nasiennych pokrojone na kawałki
200 ml schłodzonej wody kokosowej
220 g jogurtu kokosowego
40 g suszonego kokosa
6 kostek lodu
Drobno starta skórka i sok z 1 limonki
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
½ łyżeczki mielonego cynamonu
¼ łyżeczki mielonej drobno startej gałki muszkatołowej

Do dekoracji:

Plasterki zielonego jabłka, skórka i sok z limonki, jogurt kokosowy, prażone i posiekane orzechy pekan, wiórki kokosowe i mielony cynamon

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** na 30-35 sekund lub aż do uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

2. Nałóż gotowe smoothie do 4 misek.

Ozdobić: jogurtem, plasterkami jabłek (skropionymi sokiem z limonki), orzechami pekan, kokosem i cynamonem.

Rada: Pokrop plasterki jabłka sokiem z limonki i posyp skórą. Jabłka nie szernieją.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
⚖ 1-2 porcji

½ awokado
30 g młodego szpinaku
1 zielone jabłko, bez gniazd nasiennych pokrojone na kawałki
100 ml schłodzonej wody kokosowej
100 g jogurtu kokosowego
20 g suszonego kokosa
3 kostek lodu
Drobno starta skórka i sok z ½ limonki
½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
¼ łyżeczki mielonego cynamonu
¼ łyżeczki mielonej drobno startej gałki muszkatołowej

Do dekoracji:

Plasterki zielonego jabłka, skórka i sok z limonki, jogurt kokosowy, prażone i posiekane orzechy pekan, wiórki kokosowe i mielony cynamon

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

2. Wlej smoothie do miski.

Ozdobić: jogurtem, plasterkami jabłek (skropionymi sokiem z limonki), orzechami pekan, kokosem i cynamonem.

Rada: Pokrop plasterki jabłka sokiem z limonki i posyp skórą. Jabłka nie szernieją.



Gorące zupy

Zupa z groszku i mięty

Tom Kha Gai

Zupa z pieczonych pomidorów i papryki z sosem salsa verde

Salsa verde

Tajska korzenna zupa z dyni maślanej

Szybka zupa z tortillą

Zupa z groszku i mięty



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,2 l / 4 porcje

450 g mrożonego zielonego groszku
2 cebule szczypiorowe, grubo pokrojone
500 ml bulionu warzywnego w temperaturze pokojowej
35 g świeżych liści mięty + dodatkowo do ozdoby
200 ml śmietany (min. 18% tłuszczu)
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Do dekoracji:

Niesłodzony jogurt do ozdoby lub śmietana
homogenizowana

1. Wsyp groszek do dużej żaroodpornej miski. Zalej wrzątkiem. Odstaw na 5 minut lub do rozmrożenia, a następnie zlej wodę.
2. Umieść groszek, cebulę i bulion w pojemniku miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **SOUP** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

3. Dodaj liście mięty i załóż pokrywę.



Wybierz prędkość **PUREE** na 30 sekund lub do zmiśowania produktów według uznania, dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: wlej zupę do talerzy, udekoruj jogurtem lub śmietaną homogenizowaną i liśćmi mięty.

Rada: W naszych przepisach na zupy wykorzystaliśmy bulion o długiej przydatności do spożycia.

Jeśli używasz świeżego bulionu, przegotuj go przez 1-2 minuty, a następnie ostudź do temperatury pokojowej.



Tom Kha Gai



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,2 l / 4 porcje

500 ml bulionu z kurczaka w temperaturze pokojowej
400 ml mleka kokosowego
1 źdźbło trawy cytrynowej, tylko jasna część, drobno pokrojona
kawałek galangalu (korzeń podobny do imbiru)
o długości 2 ½ cm, obrany i pokrojony w cienkie plasterki
4 liście limonki
5 obranych korzeni kolendry
2 długie czerwone papryczki chilli bez pestek, plus
1 dodatkowa pokrojona w cienkie plasterki do ozdoby
1 łyżka drobnego cukru palmowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżka sosu sojowego

Do podania:

2 ugotowane i pokrojone w kawałki piersi kurczaka bez skóry

Czerwone szalotki pokrojone w cienkie plasterki

Poszatkowane liście kolendry

Limonka pokrojona w kliny

1. Umieść bulion, mleko kokosowe, trawę cytrynową, galangal, liście limonki, korzenie kolendry i papryczki chilli w pojemniku miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **SOUP** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

2. Dodaj cukier palmowy, sok z limonki, sos rybny i załóż pokrywę.



Wybierz prędkość **BLEND** na 30 sekund lub do zmiksowania produktów według uznania.

Serwowanie: Połóż kawałki kurczaka na talerze i zalej zupą. Posyp szalotką, świeżą kolendrą i resztą papryczek chilli.

Rada: W naszych przepisach na zupy wykorzystaliśmy bulion o długiej przydatności do spożycia.

Jeśli używasz świeżego bulionu, przegotuj go przez 1-2 minuty, a następnie ostudź do temperatury pokojowej.



Zupa z pieczonych pomidorów i papryki z sosem salsa verde



⌚ Czas przygotowania 10 min. / Gotowanie 55 min.

⚖ Na 1,2 l / 4 porcje

6 dużych owalnych pomidorów przekrojonych na pół
2 czerwone papryki bez nasion, pokrojone na ćwiartki
1 czerwona cebula pokrojona na kliny
3 obrane ząbki czosnku
2 łyżki oliwy
500 ml bulionu warzywnego w temperaturze pokojowej
2 łyżeczki przecieru pomidorowego
20 g liści świeżej bazylii i dodatkowe listki do ozdoby
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
Salsa verde do podania

1. Rozgrzej piekarnik na 200°C (180°C z / piekarnik gazowy na 6 termoobiegiem). Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia.
2. Rozłóż pomidory, paprykę, cebulę i czosnek na blasze. Skrop oliwą i dopraw pieprzem. Lekko potrząśnij, aby pokryć warzywa olejem i przyprawami. Piecz przez 40–45 minut lub na złoty kolor i do zmięknienia. Wyjmij z piekarnika i pozostaw na 5 minut do ostygnięcia.
3. Przy pomocy chochli włóż pieczone warzywa do naczynia miksera. Dodaj bulion i przecier pomidorowy i zamknij pokrywę.



Wybierz program **SOUP** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

4. Dodaj bazylię, dopraw solą i pieprzem i zamknij pokrywę.



Wybierz prędkość **PUREE** na 30 sekund.

Serwowanie: Wlej zupę do talerzy, skrop sosem salsa verde i udekoruj liśćmi bazylii.

Rada: W naszych przepisach na zupy wykorzystaliśmy bulion o długiej przydatności do spożycia.

Jeśli używasz świeżego bulionu, przegotuj go przez 1–2 minuty, a następnie ostudź do temperatury pokojowej.

Salsa verde



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 400 ml

7 odcędzonych anchois
80 g posiekanej świeżej zielonej pietruszki
2 łyżki odcędzonych kaparów
2 łyżki świeżego soku z cytryny
100 ml oliwy z oliwek

1. Włóż anchois, pietruszkę, kapary, sok cytrynowy i olej do naczynia miksera i załóż pokrywę.



Wybierz prędkość **MIX** na 35–40 sekund lub do zmiksowania produktów według uznania.

Przechowywanie: przełóż do czystego, szczelnego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 3 dni.

Rada: Podawaj jako ozdobę zup lub do grillowanego lub smażonego mięsa, do kurczaka, owoców morza lub pieczonych warzyw. Zmieszaj sos salsa verde z sosem cytrynowym lub majonezem, a uzyskasz dresing do sałatki ziemniaczanej.





Tajska korzenna zupa z dyni maślanej



🕒 Czas przygotowania 10 min. / Gotowanie 35 min.

🥄 1,2 l / 4 porcje

1 łyżka oleju kokosowego bio
4 łyżki tajskiej czerwonej pasty curry (patrz strona 66)
650 g dyni maślanej bez pestek, obranej i pokrojonej w kawałki 4 cm
700 ml bulionu z kurczaka
270 ml mleka kokosowego
2 łyżki sosu rybnego, do smaku może być więcej

Do podania:

Drobno pokrojone liście limonki, suszone pokruszone papryczki chili

1. Na dużej patelni podgrzej olej kokosowy na średnim ogniu. Dodaj pastę curry i, ciągle mieszając, podsmaż ją przez 2-3 minuty lub do czasu, gdy zacznie ładnie pachnieć.
 2. Dodaj dynię i bulion. Zwiększ temperaturę i doprowadź zawartość do wrzenia. Zmniejsz temperaturę i duś przez 20 minut lub do momentu, gdy dynia zmięknie. Ostudź do temperatury pokojowej.
 3. Odlej ½ kubka mleka kokosowego i odstaw na bok.
 4. Dodaj resztę mleka kokosowego do mieszanki dyniowej. Przenieś jedną trzecią mieszanki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
- 🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 2-3 minuty lub do uzyskania gładkiej masy.

Serwowanie: Wlej zupę do głębokich talerzy. Pokrop wcześniej odstawionym mlekiem kokosowym. Udekoruj listkami limonki, suszonym chili i orzeszkami nerkowca.



Szybka zupa z tortillą



⌚ Czas przygotowania 10 min. / Gotowanie 15 min.

🍴 1,2 l / 4 porcje

1 cebula rozkrojona na pół
2 obrane ząbki czosnku
60 ml oleju roślinnego
2 łyżeczki meksykańskiego proszku chili
½ łyżeczki mielonego kminku
2 łyżki przecieru pomidorowego
400 g krojonych pomidorów w puszcze
500 ml bulionu warzywnego w temperaturze pokojowej
2 pokrojone łodygi selera naciowego
1 łyżeczka suszonego oregano
420 g czerwonej fasoli konserwowej, opłukanej i odsączonej
3 tortille kukurydziane o średnicy 10 cm, pokrojone w paski o grubości 1 cm
1 pokrojone awokado
1–2 kolby kukurydzy, obrane z liści i z wybranymi ziarnami
25 g świeżej kolendry
2 łyżka świeżo wyciskanego soku z limonki
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1. Włóż cebulę i czosnek do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 10 sekund lub do rozdrobnienia produktów na grubo.

2. Na dużej patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju. Dodaj mieszanekę cebulową, meksykańskie chili w proszku i kminek. Ciągłe mieszając, gotuj przez 3 minuty lub do miękkości. Dodaj przecier pomidorowy i stale mieszając, gotuj jeszcze przez około 1 minutę. Przenieś do pojemnika miksera.

3. Dodaj pomidory, bulion, seler naciowy i oregano do pojemnika i załóż pokrywę.

👉 Wybierz program **SOUP** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

4. Odstaw 100 g odcedzonej czerwonej fasoli. Pozostałą fasolę włóż do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz program **PUREE** na 2 minuty, dopraw solą i pieprzem.

5. W międzyczasie na dużej patelni rozgrzej pozostały olej. Dodaj połowę tortill. Ciągłe mieszając, opiekaj przez 2 minuty lub aż tortille będą złote i chrupiące. Przenieś na talerz używając ręcznika papierowego. Powtórz proces z pozostałymi kawałkami tortill, między porcjami ponownie podgrzej patelnię.

6. Wymieszaj w misce odstawioną fasolę, awokado, ziarna kukurydzy, kolendrę i sok z limonki. Dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Wlej zupę do głębokich talerzy, na wierzch dodaj mieszanekę awokado i paseczki tortill.



Cudowne mielenie

Bezglutenowa mieszanka mączna

Bezglutenowe ciasto na pizzę

Bezglutenowe ciasto na makaron

Chleb pełnoziarnisty

Czekoladowe cookies

LSA – mieszanka mielonych nasion i orzechów

Ciastka z płatkami owsianymi, nasionkami dyniowymi i mieszanką LSA

Chleb kukurydziany z maślanką

Jabłecznik z kaszą gryczaną i quinoa



Bezglutenowa mieszanka mączna



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 1 kg

360 g białego ryżu, ziarna średniej wielkości
200 g brązowego ryżu
160 g odtłuszczonego mleka w proszku
210 g 100% bezglutenowej mąki kukurydzianej
170 g mąki bio z tapioki
40 g mączki ziemniaczanej bio
20 g gumy ksantanowej

1. Wsyp biały i brązowy ryż do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

☞ Wybierz prędkość **MILL** 1 ½ - 2 minut lub do czasu zmielenia ryżu na delikatną mąkę. Przesyp mąkę z pojemnika do dużego naczynia.

2. Dosyp pozostałe składniki do mąki ryżowej.

Przy pomocy różgi zamieszaj, aż do równomiernego wymieszania składników.

Przechowywanie: przełóż do czystego, szczelnego naczynia. W lodówce można przechowywać nawet przez 2 miesiące.

Rada: Można używać jako zamiennika mąki w różnych przepisach.



Bezglutenowe ciasto na pizzę



⌚ Przyrządzanie 10 minut + 45 minut wyrastania / Gotowanie 20 minut

📏 1 x 26 cm pizza

350 g mąki bezglutenowej
1 łyżka suszonych drożdży
1 łyżeczka cukru
¾ łyżeczki soli
160 ml ciepłej wody
60 ml oliwy z oliwek extra virgin + trochę do pokropienia

1. Umieść mąkę, drożdże, cukier i sól w pojemniku miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 10 sekund lub do połączenia składników. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.
2. Wlej wodę i olej do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 30-45 sekund.
3. Strząśnij mieszaninę ze ścianek i rogów pojemnika do środka i załóż pokrywę. Powtórz proces, aż z do powstania miękkiej kuli z ciasta.
 Wybierz program **PULSE** i zmiksuj w 5 krótkich interwałach, aby uwolnić ciasto z ostrzy.
4. Lekko posyp blat mąką bezglutenową. Ostrożnie przełóż ciasto na blat. Wyrabiaj ręcznie przez około 30 sekund lub do uzyskania gładkiego ciasta. Przełóż do miski. Lekko pokrop oliwą z oliwek. Kilka razy obróć ciasto, aby pokryło się olejem. Zakryj folią spożywczą i ściereczką. Pozostaw je do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na około 45 minut lub do momentu, gdy podwoi swoją objętość.
5. Rada przy przyrządzaniu pizzy: Rozgrzej piekarnik na 220°C (200°C z / piekarnik gazowy na 7 termoobiegach). Lekko posyp blat mąką bezglutenową. Wyrób ciasto w kształcie koła o średnicy około 26 cm. Wyłóż ciasto na natuszczoną blachę na pizzę. Obróć krawędzie, aby zrobić skórkę. Potrzyj krawędzie odrobiną oleju. Piecz przez 5-7 minut lub do uzyskania lekko złotego koloru.
6. Pokryj ciasto sosem do pizzy, ułóż ulubione produkty i posyp serem. Piecz przez kolejne 7-8 minut lub aż spód będzie chrupiący i przypieczony, a ser się rozpuści.

Bezglutenowe ciasto na makaron



🕒 Czas przygotowania 20 min. / Gotowanie 10 min.

🍴 2 porcje

125 g brązowego ryżu
125 g suszonej ciecierzycy
130 g mąki z tapioki
1 ½ łyżeczki gumy ksantanowej
2 jajka
1 łyżki oliwy
Szczypta soli
1-2 łyżki wody

1. Włóż ryż i ciecierzycę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 30 sekund do 1 minuty lub do czasu zmielenia ryżu na delikatną mąkę. Odtóż ¼ szklanki mąki ryżowej do posypania.

2. Do miski wsyp mąkę. Dodaj mąkę z tapioki i gumę ksantanową i dobrze wymieszaj. Pośrodku zrób mały dołek. Do dołka wbij jajka.

Dodaj olej i szczyptę soli. Mieszaj od środka, powoli dodając mąkę ze ścianek, aż do powstania gładkiego ciasta. Jeśli ciasto się nie udaje i jest zbyt suche, dodaj 1-2 łyżki wody. Wyrób ciasto ręcznie, aż do powstania gładkiej kuli. Przestań wyrabiać, gdy ciasto przestanie się lepić.

3. Lekko posyp powierzchnię roboczą odrobiną mąki odsypanej do szklanki. Rozwałkuj ciasto na placek o grubości 2 mm.

Pokrój na cienkie plasterki. Posyp czystą i suchą ściereczkę odrobiną mąki odsypanej do szklanki. Rozłóż makaron na ściereczkę i odstaw do zaschnięcia na 5-10 minut.

4. Gotuj stopniowo w dużym garnku z posolonym wrzątkiem przez 5-7 minut lub „al dente”.

Serwowanie: Podawać z ulubionym pesto lub sosem do makaronu.





Chleb pełnoziarnisty



Przyrząd. 10 min. + 1 godz. wyrast. / Piecz. 40 min.

1 bochenek

560 g całych ziaren pszenicy
2 ½ łyżeczki suszonych drożdży
40 g miękkiego masła
310 ml ciepłej wody
2 łyżeczki soli
2 łyżeczki miodu

1. Wsyp ziarna pszenicy do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **MILL** na 1-1 ½ minuty lub do czasu zmielenia ziaren na delikatną mąkę.
2. Przy pomocy elektrycznego miksera z hakiem ugniatającym wymieszaj 3 filiżanki mąki pełnoziarnistej, drożdże, masło, wodę, sól i miód. Mieszaj na średniej prędkości przez około 4 minuty. Dodaj mąkę pełnoziarnistą (do ¾ filiżanki) według potrzeby, aż do momentu, gdy ciasto będzie odklejać się od miski. Kontynuuj ugniatanie mikserem elektrycznym przez kolejne 5 minut.
3. Przełóż ciasto do lekko natłuszczonej miski. Luźno przykryj folią spożywczą. Pozostaw w ciepłym miejscu na około 20 minut do wyrośnięcia lub do momentu, gdy ciasto podwoi swoją objętość.
4. Cienko posmaruj formę do chleba o wymiarach 21 cm x 11 cm x 6,5 cm. Rozgrzej piekarnik na 200°C (180°C z termoobiegami) / piekarnik gazowy na 6.
5. Wyrób ciasto ręcznie i wyłóż nim przygotowaną formę. Przykryj folią spożywczą lekko posmarowaną olejem. Pozostaw w ciepłym miejscu na około 30-40 minut do wyrośnięcia.
6. Piecz przez 30-40 minut lub do uzyskania lekko złotego koloru. Wyjmij chleb z formy i ostudź na kratce.







Czekoladowe cookies



⌚ Czas przygotowania 20 min. / Piecz. 10-12 min.

⚖ 20 kawałków

200 g masła niesolonego, pokrojonego w kostkę

100 g cukru

170 g brązowego cukru

Szczypta soli

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1 całe jajko

1 żółtko

270 g mąki tortowej

½ łyżeczki sody oczyszczonej

200 g kropelek czekoladowych (mlecznych, ciemnych lub białych, do smaku)

1. Rozgrzej piekarnik na 180°C (170°C z termoobiegiem) / piekarnik gazowy na 6. Włóż dwie blachy z papierem do pieczenia.
2. W garnku rozpuść 150 g masła aż do uzyskania orzechowego koloru. Od czasu do czasu zamieszaj.
3. Zdejmij z palnika i odczekaj 2 minuty przed dodaniem pozostałych składników. Odczekaj do całkowitego ostygnięcia.
4. Dodaj cukier, sól, ekstrakt waniliowy, jajka i schłodzone masło orzechowe do pojemnika blendera i nałóż pokrywkę.
 Wybierz prędkość **MIX** na 40 sekund.
5. Wsyp mąkę i sodę oczyszczoną do pojemnika miksera i załóż pokrywkę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 30 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.
6. Wytrzyj ścianki pojemnika i dodaj kropelki czekoladowe.
 Wybierz prędkość **STIR** na 20 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki. Aby uniknąć nadmiernego przetworzenia, regularnie wycieraj ścianki pojemnika, aby opracować mąkę, która może na nich pozostać.
7. Używając dwóch łyżek, uformuj ciasto w małe kulki i przenieś je na blachę do pieczenia. Pozostaw około 4 cm wolnej przestrzeni wokół każdej z nich.
8. Użyj drugiej strony łyżki, aby docisnąć kulkę i uformować mały placek. Piecz ok. 10-12 minut na złoty kolor. W połowie pieczenia odwróć blachę. Pozostaw do ostygnięcia na blasze przez około 5 minut, następnie przełóż ciasteczka na metalowy stojak, aby ostygły całkowicie.

Wybierz automatyczny program czyszczenia, aby usunąć resztki ciasta wokół ostrzy.

Rada: Przed pieczeniem umieść placki na blasze w lodówce na 20 minut. To nada im bardziej regularny kształt.

Przechowywanie: Surowe ciasto można przechowywać w zamrażarce do 2 miesięcy. Jeśli pieczesz z mrożonego ciasta, dodaj 2-4 minuty, aby dobrze je dopiec.

LSA – mieszanka mielonych nasion i orzechów



🕒 Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 460 g

240 g siemienia lnianego
140 g nasion słonecznika
85 g nieobrzanych migdałów

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 15-20 sekund lub do czasu, gdy nasiona i migdały będą drobno posiekane.

Przechowywanie: Przełóż do hermetycznego naczynia. W lodówce można przechowywać nawet przez 3 miesiące.

Informacje o wartościach odżywczych: Mieszanka LSA jest bogata w podstawowe składniki odżywcze, takie jak białko, kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, witaminy E, D, B1, B2, B5 oraz substancje mineralne, takie jak wapń, cynk i magnez.

Rada: Dodaj odrobinę mieszanki do smoothie, musli lub innych potraw śniadaniowych, jogurtu, do ciasta na muffiny, placki i ciastka.



Ciastka z płatkami owsianymi, nasionkami dyniowymi i mieszanką LSA



⌚ Czas przygotowania 20 min. / Pieczenie 20 min.

🍪 28 kawałków

150 g nasion dyni
150 g mąki tortowej
3 łyżeczka mielonego imbiru
90 g płatków owsianych
150 g drobnego cukru
40 g suszonego kokosa
55 g mieszanki LSA
170 g masła niesolonego, pokrojonego w kostkę
4 łyżki złotego syropu klonowego
1 ½ łyżeczki sody oczyszczonej
1 łyżka gorącej wody

1. Rozgrzej piekarnik na 180°C (160°C z termoobiegiem) / piekarnik gazowy na 6. Wyłóż dwie blachy papierem do pieczenia.
2. Wsyp pestki dyni, mąkę, imbir, płatki owsiane, cukier, kokos i mieszankę LSA do pojemnika blendera i nałóż pokrywkę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 20 sekund, aż do połączenia wszystkich składników.
3. Włóż masło i syrop klonowy do naczynia przeznaczonego do kuchenki mikrofalowej. Przykryj folią spożywczą przeznaczoną do kuchenki mikrofalowej. Ustaw kuchenkę mikrofalową na wysoką wydajność (100%) na 40 sekund lub do rozpuszczenia masła.
4. W żaroodpornej misce wymieszaj sodę i wrzątek. Dodaj je do mieszanki masłanej.
5. Dodaj mieszankę masła do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 30 sekund.
6. Aby uniknąć nadmiernego przetworzenia, ścieraj ścianki pojemnika łopatką, aby wmieszać całą mąkę do ciasta.
7. Łyżką porcjuj kawałki ciasta. Układaj je na przygotowane blachy w odległości 3 cm. Dnem łyżki lekko przyciśnij ciasto. Piecz przez około 10-12 minut lub do osiągnięcia złotego koloru, w połowie pieczenia odwróć blachy. Przestudź ciastka na blasze przez 5 minut. Następnie ostrożnie przełóż je na kratkę i ostudź zupełnie.





Chleb kukurydziany z maślanką



🕒 Czas przygotowania 5 min. / Pieczenie 30 min.

⚖️ 1 bochenek

320 g ziaren kukurydzy
2 łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody oczyszczonej
500 ml maślanki
100 g mąki tortowej
1 łyżeczka soli morskiej
2 lekko ubite jajka
60 g miękkiego masła do posmarowania

1. Rozgrzej piekarnik na 200°C (180°C z termoobiegami). Blachę o wymiarach 21 cm x 21 cm x 4 cm natłuść i wyłóż papierem do pieczenia.
2. Wsyp ziarna kukurydzy do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **MILL** 1 ½ – 2 minut lub do czasu zmielenia ziaren na delikatną mąkę.
3. Dodaj proszek do pieczenia, sodę, maślankę, mąkę, sól i jajka do naczynia miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 30 sekund, wytrzyj ścianki i ponownie wybierz **STIR** na 15 sekund lub do momentu, aż powstanie gładkie ciasto. Przelej do przygotowanej formy.
4. Piecz przez 25–30 minut lub do czasu, gdy chleb będzie miał złoty kolor lub przestanie się przyklejać do włożonego patyczka.

Serwowanie: Serwować z miękkim masłem, ulubioną zupą lub duszonym mięsem.





Jabłecznik z kaszą gryczaną i quinoa



⌚ Czas przygotowania 20 min. / Pieczenie 45 min.

🍴 10 porcji

200 g surowej kaszy gryczanej
150 g płatków quinoa
165 g drobnego cukru
1 łyżka proszku do pieczenia
¼ łyżeczki mielonego cynamonu
2 lekko ubite jajka
160 ml mleka półtłustego
125 ml oleju z orzechów makadamia
90 g musu jabłkowego
2 łyżeczka ekstraktu z wanilii
2 obrane zielone jabłka bez gniazd nasiennych,
pokrojone w cienkie plasterki
2 łyżki dżemu morelowego, lekko podgrzanego

1. Rozgrzej piekarnik na 170°C (150°C z termoobiegiem) / piekarnik gazowy na 3. Natłuść okrągłą formę o średnicy 20 cm i wyłóż papierem do pieczenia.
2. Umieść kaszę gryczaną i płatki quinoa w pojemniku miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **MILL** na 30 sekund lub do czasu drobnego zmielenia płatków.
3. Dodaj cukier, proszek do pieczenia i cynamon do pojemnika miksera.
 Wybierz prędkość **STIR** na 10 sekund lub do połączenia składników.
4. Dodaj jaja, mleko, olej, mus jabłkowy i wanilię do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Wybierz prędkość **STIR** na 30 sekund. Użyj szpatułki, aby zetrzeć składniki ze ścianek pojemnika.
5. Wlać ciasto do formy. Na cieście ułóż przygotowane jabłka. Piecz przez 45–55 minut lub do wysuszenia ciasta. Po wyjęciu z piekarnika pozostaw na 5 minut w formie. Następnie ostrożnie wyjmij na kratkę. Posmaruj ciasto dżemem, gdy jeszcze jest gorące. Ostudź i podawaj.

Serwowanie: z pełnotłustym jogurtem greckim.





Słodka pokusa

Jogurtowe lody na patyku z brzoskwiniami, passiflorą i malinami

Lody czekoladowe z orzechami laskowymi i bananem

Mrożony jogurt z bananami, orzechami pekan i miodem

Lody włoskie z czerwonych pomarańczy i melona

Lody włoskie z kokosem, mango i limonką

Sorbet z truskawek, arbuza i mięty

Cytrynowy sorbet

Jogurtowe lody na patyku z brzoskwiniami, passiflorą i malinami



🕒 Przygotowanie 5 minut + 6 godzin mrożenia

🍴 10 kawałków

700 g kremowego jogurtu waniliowego
410 g puszka plasterów brzoskwini w sosie własnym, odsączonych
2 marakuje
150 g świeżych lub rozmrożonych malin
1 łyżka drobnego cukru

1. Włóż 1 filiżankę (260 g) jogurtu i miąższ z marakui do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 8 sekund lub do osiągnięcia delikatnej konsystencji.

2. Wlej masę brzoskwiniową do 10 x 125 ml foremek na lody.

3. Włóż pozostały jogurt, maliny i cukier do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 5 sekund lub do osiągnięcia delikatnej konsystencji.

4. Na masę brzoskwiniową ostrożnie wlej mieszankę malinową.

5. Do każdej foremki włóż patyczek. Włóż do zamrażarki na około 6 godzin aż do zamrożenia.

Rada: Łatwiej będzie wyjąć lody z foremek, jeśli na chwilę zanurzysz je w gorącej wodzie i ostrożnie pociągniesz za patyczek.



Lody czekoladowe z orzechami laskowymi i bananem



⌚ Przygotowanie 5 minut + 5 godzin mrożenia
⚖ 6-8 porcji

16 kostek lodu

160 ml słodzonego mleka skondensowanego

250 g kremu czekoladowego z orzechami laskowymi

2 mrożone banany, pokrojone na kawałki

1. Włóż kostki lodu do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **ICE CRUSH** na 30 sekund lub do momentu, gdy większość kostek zostanie rozkruszona. Wytrzyj ścianki w razie potrzeby.

2. Włóż pozostałe składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program. Uruchom program ponownie, jeśli to konieczne, aż mieszanka będzie gładka.

W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Przelej masę do pojemnika nadającego się do zamrażania i zamrażaj przez około 5 godzin lub do momentu, aż masa będzie twarda.

Przechowywanie: Przetóż do naczynia przeznaczonego do zamrażarki i przechowuj przez maksymalnie 2 tygodnie.

Wybierz automatyczny program czyszczenia, aby usunąć resztki mieszanki wokół ostrzy.



Mrożony jogurt z bananami, orzechami pekan i miodem



⌚ Przygotowanie 5 min. + 30 godzin chłodzenia
⚖ 6-8 porcji

4 mrożone banany, pokrojone w plasterki

2 łyżki miodu

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

140 g jogurtu greckiego

70 g orzechów pekan

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** i pozwól blenderowi dokończyć wybrany program lub do momentu uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Wlej mieszankę do pojemnika przeznaczonego do zamrażarki i odstaw do wychłodzenia w zamrażarce na około 30 minut przed podaniem.





Lody włoskie z kokosem, mango i limonką



🕒 Czas przygotowania 10 minut

🍴 6-8 porcji

600 g kawałków mrożonego mango
1 obrana i przepołowiona limonka bez pestek
150 ml schłodzonego mleka kokosowego
150 g schłodzonego mleka skondensowanego
20 g schłodzonego prażonego suszonego kokosa
(do smaku)

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** i pozwól blenderowi dokończyć wybrany program lub do momentu uzyskania gładkiej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Natychmiast.

Przechowywanie: Przełóż do naczynia przeznaczonego do zamrażarki i przechowuj przez maksymalnie 2 tygodnie.



Lody włoskie z czerwonych pomarańczy i melona



🕒 Przygotowanie 15 minut + 8 godzin mrożenia

🍴 8-10 porcji

1 melon cukrowy, obrany, bez pestek, pokrojony na kawałki
200 ml świeżego soku z czerwonych pomarańczy (około 3-4 sztuki)
1 łyżki świeżego soku z cytryny
110 g drobnego cukru

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
2. Wybierz prędkość **PUREE** na 20 sekund lub do uzyskania delikatnej mieszanki i rozpuszczenia cukru.
2. Wlej do naczynia o rozmiarach 21 cm x 21 cm przeznaczonej do zamrażarki. Przykryj folią. Włóż do zamrażarki na około 8 godzin lub na noc, aż do zamrożenia.

3. Widelcem rozdrobnij mieszankę czerwonych pomarańczy na małe kawałki.

Serwowanie: Natychmiast.

Przechowywanie: Przełóż do naczynia przeznaczonego do zamrażarki i przechowuj przez maksymalnie 2 tygodnie.





Sorbet z truskawek, arbuza i mięty



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 6-8 porcji

300 g mrożonych truskawek

250 g miąższu arbuza bez pestek pokrojonego na mniejsze kawałki

2 małe obrane i przepołowione limonki bez pestek

55 g cukru

10 kostek lodu

15 g świeżych liści mięty

1. Umieść arbuza i limonki w zamrażarce na 30 minut przed obróbką.
2. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** i pozwól blenderowi dokończyć wybrany program lub do momentu uzyskania delikatnej masy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Natychmiast.

Przechowywanie: Przełóż do naczynia przeznaczonego do zamrażarki i przechowuj przez maksymalnie 2 tygodnie.

Cytrynowy sorbet



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖ 4 porcje

4 obrane i przepołowione cytryny bez pestek

1 łyżeczka drobno startej skórki z cytryny

100 g drobnego cukru

30 kostek lodu

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.



Wybierz program **FROZEN DESSERT** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program aż do momentu, gdy sorbet będzie gotowy. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Natychmiast.

Przechowywanie: Przełóż do naczynia przeznaczonego do zamrażarki i przechowuj przez maksymalnie 2 tygodnie.





Masła i mleczka orzechowe

Masło z migdałów, nasion chia i siemienia lnianego

Masło z pistacji i orzechów makadamia

Masło z orzechów pekan, brazylijskich i syropu klonowego

Mleko migdałowe

Mleko z orzechów nerkowca

Mleko sojowe

Masło z migdałów, nasion chia i siemienia lnianego



⌚ Czas przygotowania 5 minut

⚖️ 500 g

450 g prażonych migdałów
2 łyżki siemienia lnianego
1 łyżki nasionek chia
2 łyżka oleju makadamia lub ryżowego

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
 Stopniowo zwiększaj prędkość aż do prędkości **PUREE** na 45 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.
2. Zdejmij pokrywę i zetrzyj ścianki pojemnika.
 Wybierz prędkość **MILL** na 30 sekund lub do uzyskania pożądanej konsystencji.

Przechowywanie: Przełóż do czystego, hermetycznego pojemnika lub słoika. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 1 miesiąca.

Rada: Jeśli masło jest zbyt gęste, dodaj trochę oleju.

Wybierz automatyczny program czyszczenia, aby usunąć resztki mieszanki wokół ostrzy.



Masło z pistacji i orzechów makadamia



🕒 Czas przygotowania 5 min. / Pieczenie 10 min.
⚖️ 350 g

215 g orzechów pistacjowych
140 g niesolonych orzechów makadamia
1 łyżka oleju makadamia lub ryżowego
Szczypta soli

1. Rozgrzej piekarnik na 200°C (180°C z termoobiegiem).
2. Włóż 80 g orzechów pistacjowych do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 5 sekund lub do grubego posiekania orzechów i przesyp je do miski.
3. Wsyp pozostałe pistacje i orzechy makadamia na dużą blachę. Piecz przez 5–6 minut lub do lekkiego uprażenia. Pozostaw do ostygnięcia na ok. 15 minut.
4. Umieść upieczone orzechy, olej i sol w pojemniku miksera i załóż pokrywę.
🌀 Stopniowo zwiększaj prędkość aż do prędkości **PUREE** na 45 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.
5. Zdejmij pokrywę i zetrzyj ścianki pojemnika.
🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 15 sekund lub do uzyskania pożądanej konsystencji.
6. Zdejmij pokrywę, wytrzyj ścianki pojemnika i dodaj posiekane orzechy pistacjowe.
🌀 Wybierz prędkość **STIR** na 20–30 sekund lub do uzyskania dobrze wymieszanej masy.

Przechowywanie: Przełóż do czystego, hermetycznego pojemnika lub słoika. W lodówce można przechowywać nawet przez 1 miesiąc.

Rada: Aby uzyskać bardziej zielony odcień masła pistacjowego, użyj obranych pistacji. Można je nabyć w sklepach specjalistycznych.

Wybierz automatyczny program czyszczenia, aby usunąć resztki mieszanki wokół ostrzy.

Masło z orzechów pekan, brazylijskich i syropu klonowego



🕒 Czas przygotowania 10 min. / Pieczenie 10 min.
⚖️ 350 g

250 g orzechów pekan
75 g orzechów brazylijskich
80 ml czystego syropu klonowego
Szczypta mielonego cynamonu
Szczypta soli

1. Rozgrzej piekarnik na 180°C (160°C z termoobiegiem) / piekarnik gazowy na 4. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. Wsyp orzechy pekan i brazylijskie do miski. Polej je syropem klonowym i wymieszaj, aż orzechy będą nim równomiernie pokryte.
3. Wsyp orzechy na przygotowaną blachę. Piecz przez 8–10 minut lub na złoty kolor, w połowie pieczenia wymieszaj. Odstaw do ostygnięcia na 10–15 minut.
4. Włóż ostudzone orzechy do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
🌀 Stopniowo zwiększaj prędkość aż do prędkości **PUREE** na 45 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.
5. Zdejmij pokrywę i zetrzyj ścianki pojemnika.
🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 15 sekund lub do uzyskania pożądanej konsystencji.

Przechowywanie: Przełóż masło do czystego, hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 1 miesiąca.

Rada: Jeśli masło jest zbyt gęste, dodaj trochę oleju.



Mleko migdałowe



⌚ Czas przygotowania 15 minut

⚖ 1 l

150 g nieobranych migdałów
1 l schłodzonej filtrowanej wody

1. Umieść migdały i wodę w pojemniku miksera i załóż pokrywę.



Wybierz prędkość **MILL** na 30 sekund lub do uzyskania niemal gładkiej masy.

2. Włóż woreczek na mleko orzechowe (lub wyłóż sitko dużym kawałkiem muslinu) do dużego, czystego naczynia i wlej mieszankę migdałową do woreczka. Zamknij woreczek i ściśnij miąższ w woreczku, aby wydobyć z niego jak najwięcej mleka. Wyjmij woreczek i wyrzuć miąższ.

Przechowywanie: Przełóż do czystego, hermetycznego naczynia. W lodówce można przechowywać przez 3 dni.

Rada: Dopraw mleko migdałowe syropem z agawy lub miodem. Specjalne woreczki do mleka orzechowego można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Muslin można nabyć w galanterii lub w sklepie AGD.





Mleko z orzechów nerkowca



⌚ Przygotowanie 15 min. + 8 godzin namaczania
📏 1 l

310 g nieprażonych orzechów nerkowca
1 l schłodzonej filtrowanej wody

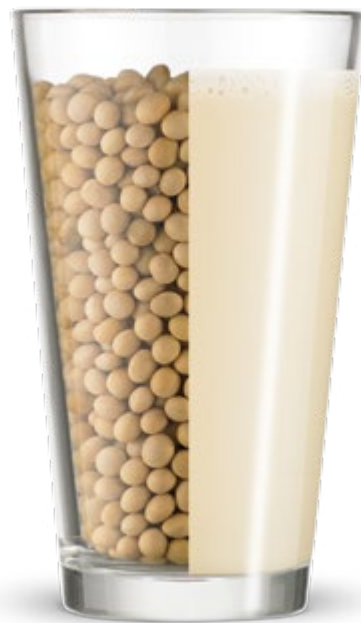
1. Wsyp orzechy nerkowca do dużej szklanej lub ceramicznej miski. Zalej zimną wodą i przykryj folią spożywczą. Wstaw miskę do lodówki na 8 godzin lub na noc, aby namoczyć orzechy.
2. Zlej wodę i opłucz orzechy pod zimną wodą. Umieść orzechy nerkowca i wodę w pojemniku miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 30- 40 sekund.

3. Włóż woreczek na mleko orzechowe (lub wyłóż sitko z dużym kawałkiem muslinu) do dużego, czystego naczynia i wlej mieszanekę orzechową do woreczka. Zamknij woreczek i ściśnij miąższ w woreczku, aby wydobyć z niego jak najwięcej mleka. Wyjmij woreczek i wyrzuć miąższ.

Przechowywanie: Przełóż do czystego, hermetycznego naczynia. W lodówce można przechowywać nawet przez 3 miesiące.

Rada: Dopraw mleko z orzechów nerkowca syropem z agawy lub miodem. Chcąc uzyskać śmietanę z orzechów nerkowca, dodaj tylko 500 ml schłodzonej filtrowanej wody. Woreczek do mleka orzechowego można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Muslin można kupić w sklepach z materiałami lub w sklepach AGD.



Mleko sojowe



⌚ Przyg. 15 min. + 8 godz. namacz. / Gotow. 15 min.
📏 700 ml

160 g bio suszonych nasion sojowych
1 l schłodzonej filtrowanej wody

1. Wsyp ziarna soi do dużej szklanej lub ceramicznej miski. Zalej zimną wodą i przykryj folią spożywczą. Wstaw miskę do lodówki na 8-10 godzin lub na noc, aby namoczyć soję.
2. Zlej wodę i opłucz soję pod zimną wodą. Ziarna, które zmienił kolor, wyrzuć. Umieść soję i wodę w pojemniku miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 30- 40 sekund.

3. Włóż woreczek na mleko orzechowe (lub wyłóż sitko z dużym kawałkiem muslinu) do dużego, czystego naczynia. Wlej mieszanekę sojową do woreczka. Zamknij woreczek i delikatnie ściśnij miąższ w woreczku, aby wydobyć z niego jak najwięcej mleka. Miąższ wyrzuć. Powtórz czynności z resztą namoczonej soi i wody.
4. Wlej mleko sojowe do garnka średniej wielkości i podgrzej. Doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz temperaturę i gotuj na małym ogniu przez 10-15 minut. Regularnie zdejmuj ewentualną pianę z powierzchni. Odstaw z ognia. Ostudź i wstaw do lodówki na 2 godziny lub do czasu schłodzenia.

Przechowywanie: Przelej do czystego, hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 3 dni.

Rada: Dopraw mleko sojowe syropem z agawy lub miodem. Woreczek do mleka orzechowego można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Muslin można kupić w sklepach z materiałami lub w sklepach AGD.



Delikatesowe sosy

Słodki sos z truskawek i malin

Kremowy majonez

Domowy pikantny sos do grillowania

Sos czekoladowy, któremu nie można się oprzeć

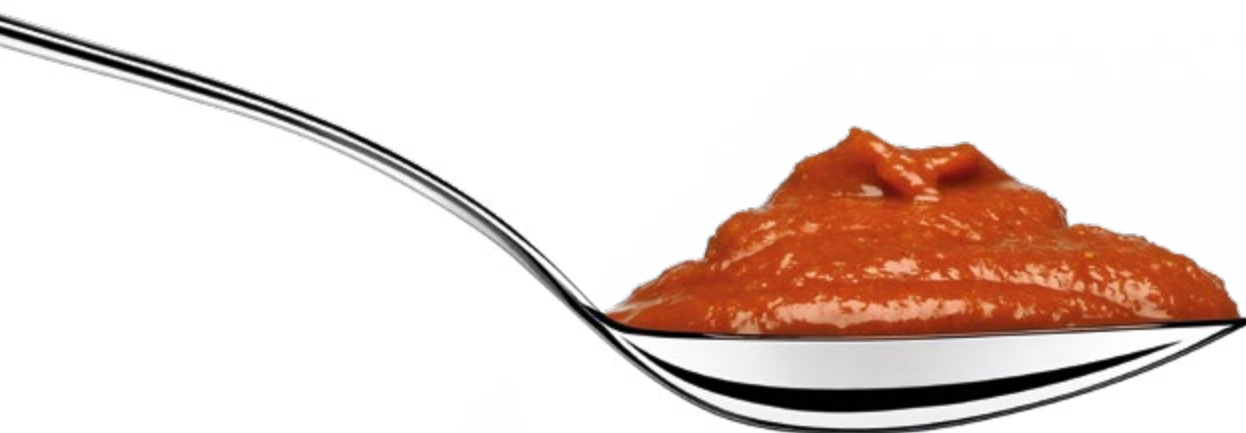
Szybki sos holenderski

Dresing z maślanki i sera feta

Sos z pomidorów cherry

Sos z pomarańczą i musztardą dijon

Sos z limonką i wasabi



Słodki sos z truskawek i malin



Czas przygotowania 5 minut
 400 ml

250 g umytych truskawek
125 g malin
55 g drobnego cukru

1. Przełóż składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do szklanki i załóż nóż.

Stopniowo zwiększaj prędkość aż do prędkości **PUREE** na 20 sekund lub do uzyskania niemal gładkiej masy.

Przechowywanie: Przelej do hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 2 dni.

Rada: Ten sos wyśmienicie smakuje z jogurtem, lodami lub ulubionym deserem. Chcąc osiągnąć wyraźniejszy smak, dodaj 1 łyżkę likieru Cointreau lub Triple sec.

Kremowy majonez



Czas przygotowania 5 minut
 400 ml

4 żółtka
2 łyżeczki musztardy dijon
2 łyżki świeżego soku z cytryny lub białego octu winnego
1 łyżeczka soli
350 ml oleju z nasion winogron lub lekkiej oliwy z oliwek

1. Włóż żółtka, musztardę, sok z cytryny i sól do pojemnika miksera i załóż pokrywkę.
 Wybierz prędkość **MIX** na 10 sekund lub do potężenia składników.
 Wybierz prędkość **MIX** na 2–3 sekundy. Podczas pracy miksera zdejmij wewnętrzną pokrywkę i stopniowo dodawaj olej, aż do uzyskania gęstej emulsji.

Przechowywanie: Przelej do hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 1 tygodnia.

Rada: Aby przyrządzić aioli: dodaj 2 ząbki czosnku i zwiększ ilość soku z cytryny na 2 łyżki. Aby przyrządzić limonkowe aioli użyj soku z limonki zamiast soku z cytryny.

Domowy pikantny sos do grillowania



Czas przygotowania 10 minut / Gotowanie 1 godzina i 10 minut
 1,25 l

1 cebula pokrojona w ćwiartki
3 ząbki czosnku
1 długa czerwona papryczka chili lub chili habanero, bez pestek
700 ml przecieru pomidorowego
½ filiżanki mieszanki BBQ (patrz strona 63)
75 g brązowego cukru
80 ml octu jabłkowego
115 g melasy lub syropu
60 g miodu
2 łyżki musztardy dijon lub kremowej
1 łyżki oliwy
Sól i pieprz do smaku

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywkę.
 Wybierz prędkość **PUREE** na 40–50 sekund lub do czasu drobnego zmielenia składników.
2. Podgrzewaj duży garnek na słabym ogniu. Dodaj zmiksowany sos i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz temperaturę i od czasu do czasu mieszając, gotuj przez około 50–60 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw i ostudź.

Przechowywanie: Przelej do hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 2 miesięcy.

Sos czekoladowy, któremu nie można się oprzeć



⌚ Czas przygotowania 5 minut

📏 625 ml

250 ml śmietany kremówki (33%)

125 ml wody

340 g gorzkiej czekolady grubo posiekanej

40 g cukru pudru

2 łyżki waniliowego likieru orzechowego (do smaku)

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz prędkość **CHOP** na 10 sekund.



Wybierz prędkość **MILL** na 2 minuty lub do uzyskania gładkiej konsystencji sosu. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Serwowanie: Z ulubionym deserem.



Szybki sos holenderski



⌚ Czas przygotowania 5 minut

📏 300 ml

3 żółtka

1 ½ łyżki soku z cytryny lub białego octu winnego

1 łyżka gorącej wody

¾ łyżeczki soli morskiej

250 g rozpuszczonego niesolonego masła

1. Włóż żółtka, sok z cytryny lub ocet, wodę i sól do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 30 sekund lub do uzyskania jasnej i kremowej masy.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 1-2 minuty. Podczas pracy miksera zdejmij wewnętrzną pokrywę i stopniowo dodawaj rozpuszczone masło. Opracowuj przez około 30 sekund lub do zgęstnienia sosu.

Serwowanie: Z jajkami sadzonymi, duszonymi szparagami lub plackami ziemniaczanymi.



Dressing z maślanki i sera feta



Czas przygotowania 5 minut

250 ml

125 ml maślanki
100 g sera feta
2 łyżki oliwy
2 łyżki świeżego soku z cytryny
1 mały ząbek czosnku
½ łyżeczki drobno startej skórki z cytryny
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1. Umieść maślankę, ser feta, oliwę z oliwek, sok z cytryny i czosnek w pojemniku miksera i załóż pokrywę lub w kielichu i załóż nóż.
 Wybierz prędkość **BLEND** na 20 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.
2. Dodaj skórkę z cytryny, dopraw solą i pieprzem.
 Wybierz prędkość **STIR** na 5 sekund lub do potężenia składników.

Serwowanie: Sos do ulubionych sałatek lub jako dressing do ziemniaków.

Przechowywanie: Przelej do czystego, hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 2 dni.

Sos z pomidorów cherry



Czas przygotowania 5 minut

440 ml

250 g dojrzałych pomidorów cherry
125 ml oliwy z oliwek
1-2 łyżki octu balsamicznego lub białego octu balsamicznego
1 mały ząbek czosnku
15 g świeżej bazylii
1 łyżka posiekanej świeżej pietruszki zwyczajnej
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1. Przełóż pomidory, olej, ocet, czosnek, bazylię i pietruszkę do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.
 Wybierz prędkość **BLEND** na 8-10 sekund lub do potężenia składników, dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Sos do ulubionej sałatki.

Przechowywanie: Przelej do czystego, hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 1 dnia.





Sos z pomarańczą i musztardą dijon



⌚ Czas przygotowania 5 minut

📏 450 ml

1 pomarańcza, drobno starta skórka i miąższ
1 szalotka
1 ząbek czosnku
2 ½ łyżki białego octu winnego
2 łyżki musztardy dijon
1 łyżki miodu
150 ml oliwy z oliwek
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1. Przełóż wszystkie składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 20- 25 sekund lub do połączenia składników.

Serwowanie: Z ulubioną sałatką.

Przechowywanie: Przelej do hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 3 dni.

Sos z limonką i wasabi



⌚ Czas przygotowania 5 minut

📏 350 ml

2 limonki, drobno starta skórka i miąższ bez pestek
2 łyżki octu ryżowego
40 g pasty wasabi
160 ml oleju z otrąb ryżowych lub oleju z nasion winogron
Morska sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1. Przełóż wszystkie składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 20- 30 sekund lub do połączenia składników. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Serwowanie: Podawaj z ulubioną sałatką lub użyj jako dresingu do kurczaka, tuńczyka lub sałatki krewetkowej.

Przechowywanie: Przelej do czystego, hermetycznego naczynia. Przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 3 dni.



Egzotyczne przyprawy i ciasta

Marokańska mieszanka przypraw

Jamajskie żeberka wieprzowe

Rwana wieprzowina w bułce

Grillowany kurczak piri piri

Tajska czerwona pasta curry

Krewetki na curry

Steak z sosem ziołowym chimichurri

Marokańska mieszanka przypraw



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 75 g

12 strączków kardamonu
4 łyżki całego kminku
2 ½ łyżki nasion kolendry
2 przepołowione laski cynamonu
2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
½ łyżeczki ziaren czarnego pieprzu
½ łyżeczki ziaren ziela angielskiego
2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
1 ½ łyżeczki mielonej kurkumy

1. Lekko rozdrobnij strąki kardamonu w ręku, aby wydostać nasiona. Wyrzuć strąki i odłóż nasiona.
2. Włóż nasiona kardamonu, kmin, kolendrę, cynamon, koper włoski, pieprz i ziele angielskie do pojemnika miksera i załóż pokrywę lub do kielicha i załóż nóż.
- ☞ Wybierz prędkość **MILL** na 20-30 sekund lub do zmielenia przypraw na delikatny proszek. Przesyp do miski.
3. Dodaj paprykę i kurkumę. Dokładnie wymieszaj. Przesyp do czystego i hermetycznego pojemnika. W chłodnym miejscu można przechowywać przez 3 miesiące.

Rada: Mieszanka przypraw nadaje się do jagnięciny, wołowiny, drobiu lub warzyw, podsmaż ją na patelni, grilluj lub upiecz. Dodawaj do duszonego mięsa z warzywami i innych duszonych potraw oraz do zup. Używaj około 1 łyżkę mieszanki przypraw na 500 g mięsa, drobiu lub warzyw.

Marokańskie kotleciki jagnięce



⌚ Czas przygotowania 10 minut / Pieczenie 15 minut

⚖️ 4 porcje

16 (około 1 kg) kotletów jagnięcych
2 ½ łyżki marokańskiej mieszanki przypraw
Sól i pieprz do smaku
1 łyżki oliwy
Cytryna pokrojona w kliny do dekoracji

1. Włóż kotlety jagnięce do miski. Posyp mieszanką przypraw i dobrze wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.
2. Rozgrzej olej na dużej patelni. Porcjami usmaż kotlety jagnięce, zawsze po 2 minuty z każdej strony lub według uznania. Połóż na talerz żaroodporny. Przykryj folią i odstaw na 5 minut.

Podawaj: ozdobione cytryną.



Jamajskie żeberka wieprzowe



⌚ Czas przygotowania 20 minut + 4 godziny marynowania / Pieczenie 2 godziny

🍴 4-6 porcji

2 kg żeberek wieprzowych w stylu amerykańskim
(tylne żeberka z młodego prosiaka)

PIKANTNA MARYNATA

10 g suszonego rozmarynu

6 kulek ziela angielskiego

¼ laski cynamonu

1 łyżka suszonego czosnku

1 łyżka kari

1 łyżka soli morskiej

½ łyżeczki żółtych nasion gorczycy

½ łyżeczki brązowych nasion gorczycy

60 g papryczek habanero lub scotch bonnet chilli bez pestek

10 g posiekanej świeżej zielonej pietruszki

2 cebule szczypiorowe, pokrojone na większe kawałki

2 łyżki świeżego tymianku

2 ½ łyżki octu jabłkowego

60 ml świeżego soku pomarańczowego

JAMAJSKI SOS JERK

1 czerwona cebula, pokrojona na ćwiartki

3 ząbki czosnku

1 łyżki oliwy

60 ml jamajskiego lub kubańskiego ciemnego korzennego rumu

950 ml keczupu

2 ½ łyżki octu jabłkowego

55 g brązowego cukru

1. Przygotowanie pikantnej marynaty: Włóż rozmaryn, ziele angielskie, cynamon, suszony czosnek, sól i gorczycę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MILL** na 10 sekund lub do zmielenia przypraw na delikatny proszek.

2. Dodaj papryczki chili, pietruszkę, cebulkę, tymianek, ocet i sok pomarańczowy i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 30 sekund lub do zmiksowania składników. Odstaw na bok około ¼ filiżanki. Przykryj i wstaw do lodówki.

3. Pozostałą marynatę wetrzyj w obie strony żeberek wieprzowych. Zawień w folię spożywczą. Włóż do lodówki i marynuj przez 1-4 godzin.

4. Rozgrzej piekarnik na 180°C (160°C z termoobiegami) / piekarnik gazowy na 4. Wyłóż dużą brytfannę folią aluminiową. Na folię połóż metalową kratkę lekko posmarowaną olejem.

5. Połóż żeberka na metalowej kratce. Ostrożnie wlej 1-2 filiżanki wody na dno brytfanny. Piecz bez przykrycia przez 30 minut, następnie przykryj żeberka folią aluminiową i przecz przez kolejne 1 ½ godziny lub do miękkości. W razie potrzeby dolej wody na dno brytfanny.

6. Przygotowanie jamajskiego sosu Jerk: Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 15-20 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

7. Wlej mieszankę do garnka średniej wielkości. Gotuj mieszankę powoli na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez około 1 godzinę lub do ściemnienia i zagęszczenia masy. Odstaw i ostudź.

8. Wyjmij żeberka z piekarnika, potrzyj obie strony częścią sosu Jerk. Połóż żeberka z powrotem na kratkę, piecz przez kolejne 10-15 minut na złoto. Podawaj z pozostałym sosem Jerk.

Rada: sos Jerk oraz pikantną marynatę można także używać do mięsa z kurczaka lub owoców morza. Ilość i czas pieczenia będą jednak inne.



Rwana wieprzowina w bułce



Przyrząd. 15 min. + 4 godz. marynowania / Gotow. 8 godz.

10-12 porcji

2 kg karkówki wieprzowej pokrojonej na 4 części
2 łyżka oleju roślinnego
Filtrowana woda lub bulion z kurczaka z obniżoną zawartością soli, do gotowania
250 ml domowej pikantnej marynaty do grillowania (strona 55)

Majonez, młody szpinak, ogórki i marynowane papryczki jalapeños pokrojone na cienkie plasterki
Małe brioski lub małe bułki na burgery, przekrojone i opieczone

PIKANTNA MARYNATA DO GRILLOWANIA (170 g)

4 łyżki słodkiej papryki
2 łyżki suszonej mielonej cebuli
2 łyżki suszonego mielonego czosnku
1 łyżeczka czarnego pieprzu w ziarnach
½ łyżeczki żółtych nasion gorczycy
½ łyżeczki brązowych nasion gorczycy
2 łyżki soli
½ łyżeczki pieprzu cayenne
55 g brązowego cukru

1. Przygotowanie pikantnej marynaty: Włóż paprykę, suszoną cebulę, suszony czosnek, pieprz, nasiona gorczycy, sól i pieprz cayenne do pojemnika miksera i załóż pokrywę lub do kielicha i załóż nóż.

Wybierz prędkość **MILL** na 5-10 sekund.

2. Dodaj brązowy cukier i załóż pokrywę.

Wybierz prędkość **BLEND** na 10-15 sekund.

3. Odłóż 5 łyżek mieszanki na bok. Przełóż resztę mieszanki przypraw do czystego i suchego hermetycznego pojemnika. W chłodnym i ciemnym miejscu można przechowywać przez 3 miesiące.

4. Resztą pikantnej mieszanki potrzyj wieprzowinę. Zawień w folię spożywczą. Włóż do lodówki i marynuj przez 4 godziny lub przez całą noc.

5. Wyjmij mięso z lodówki i odstaw na 30 minut do uzyskania temperatury pokojowej.

6. Rozgrzej olej na dużej patelni. Podsmażaj mięso przez 3-4 minuty z każdej strony lub według uznania. Przełóż mięso do garnka do wolnego gotowania. Zalej taką ilością wody lub bulionu, aby powierzchnia sięgała do połowy mięsa. Zakryj i gotuj przez 4-5 godzin na ustawieniu HIGH lub 8-10 godzin na ustawieniu LOW lub do miękkości.

7. Przełóż mięso do dużej ceramicznej lub szklanej miski. Przy pomocy 2 widelców rozdziel mięso na kawałki. Zlej wypieczony sos z wolnowaru i odstaw na bok ⅓ filiżanki. Dodaj ten sos do mięsa, aby ułatwić darcie i nawilżyć je. Dodaj 3 filiżanki sosu do grillowania; dobrze wymieszaj.

Serwowanie: Posmaruj dolną połowę bułki majonezem, połóż papryczkę jalapeños, rwaną wieprzowinę, marynowane ogórki, szpinak i odrobinę sosu do grillowania.



Rada: Zamiast przyrządzania w garnku do powolnego gotowania w kroku 6 można przygotować mięso w garnku ciśnieniowym przez około 45 minut.

Grillowany kurczak piri piri



🕒 Czas przygotowania 10 minut + 4 godziny marynowania / Grillowanie 25 minut

🥄 250 ml sosu / 4 porcje

1 cały kurczak (około 1,5 kg), pokrojony na 8 kawałków
Olej w spreju do natarcia
Grillowane kolby kukurydzy do podania
Cytryna pokrojona w kliny do dekoracji

SOS PIRI PIRI

4 długie czerwone papryczki chilli, grubo pokrojone
4 całe tajske papryczki chilli
3 ząbki czosnku
2 łyżeczki słodkiej papryki
2 łyżeczki papryki wędzonej
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczki soli
60 ml świeżo wyciskanego soku z cytryny
180 ml oliwy z oliwek
60 ml whisky

1. W kawałkach kurczaka zrób głębokie poprzeczne nacięcia. Włóż mięso do zamykanego woreczka. Włóż do lodówki.

2. Przygotowanie sosu piri piri: Przełóż wszystkie składniki poza whisky do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 10 sekund. Zetrzyj mieszaninę ze ścianek pojemnika. Następnie wybierz prędkość **PUREE** na 20-30 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

3. Wlej połowę sosu piri piri do dużego, zamykanego worka plastikowego i włóż do lodówki.

4. Do pozostałej części sosu dodaj whisky i załóż pokrywkę.

🌀 Wybierz prędkość **STIR** na 5 sekund.

5. Wlej sos do zamykanego woreczka z kawałkami kurczaka. Zamknij woreczek i potrząśnij nim, aby równomiernie rozprowadzić sos. Włóż do lodówki i marynuj przez 4 godziny lub przez całą noc.

6. Rozgrzej grill lub patelnię grillową. Spryskaj kawałki kurczaka oliwą. Grilluj przez 20-25 minut, aż mięso będzie gotowe.

Serwowanie: Podawaj z pozostałym sosem, kolbami kukurydzy i cytryną.

Rada: Jeśli nie przepadasz za pikantnymi sosami, przez użyciem papryczek chili usuń z nich nasiona.

Pieczony kurczak Piri piri: Ułóż marynowane kawałki kurczaka na metalowej kratce lekko posmarowanej olejem, następnie połóż kratkę na głęboką blachę wyłożoną folią aluminiową. Piecz w temperaturze 200°C (150°C z termoobiegiem) przez 35-40 minut lub do upieczenia kurczaka.



Tajska czerwona pasta curry



⌚ Czas przygot. 25 min. / Gotowanie 5 min.
⚖ 425 ml

22 suszonych długich czerwonych papryczek chilli bez pestek
4 cm kawałek galangalu lub imbiru, obrany i pokrojony w cienkie plasterki
2 obrane żdźbła trawy cytrynowej, grubo posiekane
12–14 obranych korzeni kolendry
1 łyżeczka pieczonej pasty krewetkowej (belacan, do smaku, patrz rada)
10 świeżych liści limonki, bez łodyżki i pokrojonych w cienkie paski
80 ml oleju z otrąb ryżowych lub oleju z nasion winogron
4 azjatyckie lub czerwone szalotki, grubo pokrojone
12 obranych ząbków czosnku
2 łyżeczki soli

1. Włóż papryczki chili do naczynia żaroodpornego. Zalej wrzątkiem i zostaw na około 15 minut do namoczenia lub do zmięknięcia papryczek.
2. Włóż namoczone papryczki i pozostałe składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **MIX** na 20 sekund. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki. W połowie zetrzyj ścianki pojemnika.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 30–40 sekund lub do uzyskania pożądanej konsystencji.

Wybierz automatyczny program czyszczenia, aby usunąć resztki mieszanki wokół ostrzy.

Przechowywanie: Wlej do czystego słoika. Na wierzch wlej trochę oliwy. W ten sposób można przechowywać pastę w lodówce przez 1 tydzień, ewentualnie można ją zamrozić na 1 miesiąc.

Rada: Pieczoną pastę krewetkową można kupić w supermarkecie, w części poświęconej kuchni azjatyckiej.

Jeśli nie możesz dostać pieczonej pasty krewetkowej, użyj niepieczonej, ale będzie trzeba ją najpierw podsmażyć. Zawień pastę krewetkową w kawałek folii aluminiowej.

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 1–2 minuty z każdej strony.

Krewetki na curry



⌚ Przyg. 10 min. + 1 godz. maryn./ Gril. 5 min.
⚖ Gotowanie 5 minut / 4 porcje

125 ml mleka kokosowego
80 g tajskiej czerwonej pasty curry
4 liście limonki
600 g (ok. 20 sztuk) dobrze obranych surowych krewetek królewskich z nienaruszonym ogonem
20 patyczków bambusowych lub drewnianych
Świeże liście kolendry i limonki w kształcie klina do dekoracji

1. Włóż mleko kokosowe, pastę curry i listki limonki do pojemnika blendera i załóż pokrywę lub do kielicha i załóż nóż.
🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 10 sekund lub do zmiksowania produktów według uznania.
2. Wlej mieszankę z mlekiem kokosowym do miski i dodaj krewetki. Dokładnie wymieszaj, przykryj i marynuj przez 1 godzinę w lodówce.
3. W międzyczasie na 30 minut namocz patyczki w misce z zimną wodą i odsącz.
4. Rozgrzej grill lub patelnię grillową. Nadziej krewetki na patyczki bambusowe. Stopniowo opiekaj, 1–2 minuty z każdej strony lub aż krewetki będą upieczone.

Serwowanie: Podawaj na dużym talerzu. Skrop sokiem z cytryny i udekoruj kolendrą.



Steak z sosem ziołowym chimichurri



⌚ Czas przygot. 10 min. / Gotowanie 15 min.

🥄 450 ml / 4 porcje

4x 200 g steak z rozbratłu

Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

SOS CHIMICHURRI

280 ml oliwy z oliwek, plus do natarcia

5 ząbków czosnku

3 cebule szczypiorowe, pokrojone na większe kawałki

30 g posiekanej świeżej zielonej pietruszki

20 g świeżej kolendry

10 g świeżych liści oregano

¼ łyżeczki świeżego tymianku

1 świeża papryczka jalapeño, bez pestek, grubo pokrojona

2 łyżki suszonego chilli

60 ml soku z cytryny

2 łyżka soku z limonki

1. Przygotowanie sosu chimichurri: Przełóż wszystkie składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 15-20 sekund lub do zmiksowania produktów na gładką masę. W razie potrzeby zetrzyj produkty ze ścianek pojemnika.

2. Przełóż do miski. Dopraw solą i pieprzem. Przykryj folią spożywczą, przechowuj w lodówce.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

🥄 245 ml / 2-3 porcje

SOS CHIMICHURRI

140 ml oliwy z oliwek, plus do natarcia

3 ząbków czosnku

2 cebule szczypiorowe, pokrojone na większe kawałki

15 g posiekanej świeżej zielonej pietruszki

10 g świeżej kolendry

5 g świeżych liści oregano

1 gałązka świeżego tymianku

½ świeżej papryczki jalapeño, bez pestek, grubo pokrojonej

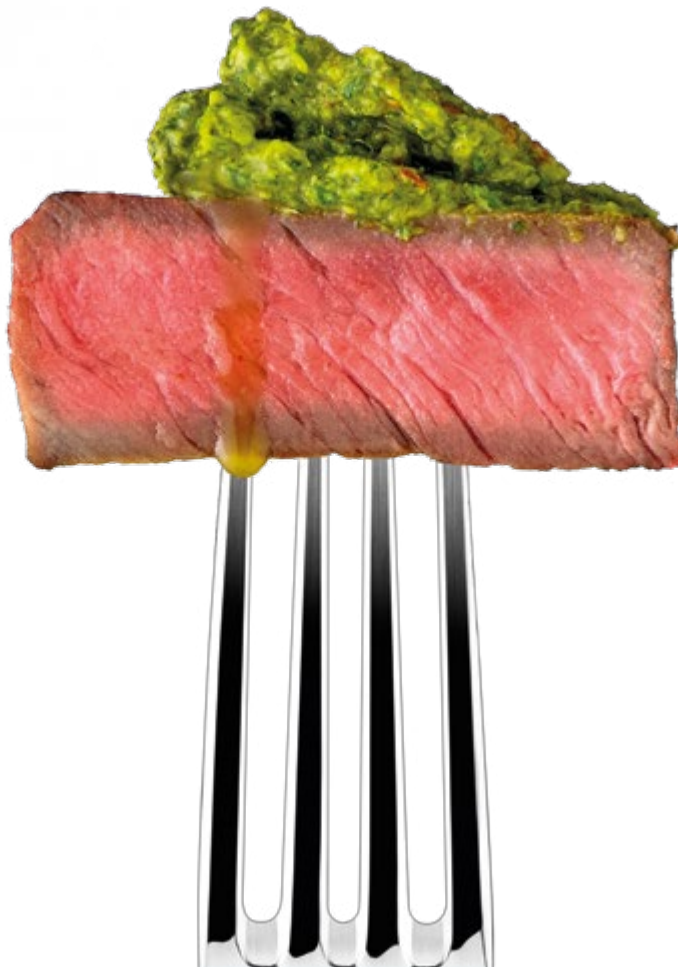
1 łyżeczka suszonego chilli

30 ml soku z cytryny

1 łyżka soku z limonki

3. Na dużej patelni do grillowania rozgrzej oliwę lub rozgrzej grill na wysoką temperaturę. Lekko posmaruj steaki oliwą. Dopraw solą i pieprzem. Opiekaj mięso przez 3 minuty z każdej strony aż do mocnego opieczienia. Połóż mięso na metalowej kratce i umieść ją na blachę. Zastój lekko folią aluminiową i odstaw na 5-6 minut do rozłożenia steaku.

Serwowanie: Podawaj na dużym talerzu z sosem chimichurri.





Dipy

Dukkah z orzechami pistacjowymi i laskowymi

Pesto z rukolą i migdałami

Hummus z czerwonej papryki

Pikantny dip z orzechów nerkowca

Dip z sera feta z papryczkami jalapeños i awokado

Pikantny dip z marchwi i kolendry

Dukkah z orzechami pistacjowymi i laskowymi



⌚ Czas przygotowania 15 min. / Pieczenie 15 min.

⚖ 210 g / 2 filiżanki

100 g orzechów pistacjowych
100 g orzechów laskowych
45 g nasion sezamu
2 łyżki nasion kolendry
2 łyżki całego kminku
½ łyżeczki ziaren czarnego pieprzu
1 łyżeczka soli morskiej

DO PODANIA

Plasterki chrupiącego chleba i oliwa z oliwek

1. Rozgrzej piekarnik na 180°C (160°C z termoobiegiem).
2. Rozłóż orzechy pistacjowe i laskowe na dużej blasze. Piecz przez 5-8 minut lub do lekkiego uprażenia. Przesyp orzechy na ściereczkę i postaraj się zetrzeć jak najwięcej skórek. Przełóż do miski. Pozostaw do ostygnięcia.
3. Przełóż orzechy do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.
 Wybierz prędkość **CHOP** na 3-5 sekund lub do drobnego posiekania orzechów i przesyp orzechy do miski.
4. Rozgrzej oliwę na patelni. Dodaj sezam, ciągle mieszając, praż przez 2 minuty lub do ich uprażenia. Dodaj uprażony sezam do zmieszanych orzechów.
5. Na patelnię wsyp nasiona kolendry, kminek i pieprz. Ciągle mieszając, praż przez około 4 minuty lub aż przyprawy będą kruche i zaczną pękać. Pozostaw do ostygnięcia.



⌚ Czas przygotowania 10 min. / Pieczenie 15 min.

⚖ 150 g / 1 filiżanka

50 g orzechów pistacjowych
50 g orzechów laskowych
2 łyżki nasion sezamu
1 łyżki nasion kolendry
1 łyżki całego kminku
¼ łyżeczki ziaren czarnego pieprzu
¼ łyżeczki soli morskiej

DO PODANIA

Plasterki chrupiącego chleba i oliwa z oliwek

6. Włóż przyprawy i sól do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

 Wybierz prędkość **MILL** na 20-30 sekund lub do zmielenia przypraw na delikatny proszek. Przesyp przyprawy do sezamu i dobrze wymieszaj.

Serwowanie: W salaterkach podawaj dukkah pokropiony oliwą z oliwek extra virgin. Podawaj z chlebem.

Przechowywanie: Przechowuj w hermetycznym pojemniku w chłodnym i ciemnym miejscu lub w lodówce. Spożyj w ciągu 2 miesięcy.



Pesto z rukolą i migdałami



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 280 g/ 1 filiżanka

75 g młodej rukoli
35 g drobno startego parmezanu
45 g uprażonych obranych migdałów
2 ząbki czosnku
100 ml oliwy z oliwek, plus do natarcia
2 łyżeczki świeżo wyciskanego soku z limonki
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Chleb, surówka warzywna lub pokrojony turecki chleb
do podania

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.

👁 Wybierz prędkość **CHOP** na 20-30 sekund lub do rozdrobnienia składników na niemal gładką masę. W razie potrzeby zetrzyj ciasto ze ścianek pojemnika przy pomocy łopaty. Dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Włóż do salatek i podawaj z chlebem, surówką warzywną lub pokrojonym chlebem tureckim.

Przechowywanie: Przechowuj w szczelnych pojemnikach. Wierzch pesto polej odrobiną oliwy z oliwek extra virgin (pomaga zapobiegać utlenianiu i brązowieniu). Przykryj folią spożywczą i przechowuj w lodówce. Spożyj w ciągu 3 dni.

Rada: Pesto nadaje się także do makaronów. Jeśli chcesz przygotować pesto z bazylii, użyj bazylii zamiast liści rukoli, a migdały zastąp orzeszkami piniowymi.





Hummus z czerwonej papryki



⌚ Czas przygotowania 15 min. / Pieczenie 20 min.

⚖ 900 g / 2 ½ filiżanki

1 duża czerwona papryka
100 ml oliwy z oliwek
2x 425 g ciecierzycy w puszcze, przepłukanej i odcedzonej
3 ząbki czosnku
Sok z 1 cytryny
2 ½ łyżki tahini
1 łyżeczka mielonego kminku
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Uprażone całe nasiona kminu, chleb pitta



⌚ Czas przygotowania 15 min./ Pieczenie 20 min.

⚖ 450 g / 1 ¾ filiżanki

1 czerwona papryka
1 łyżki oliwy
425 g ciecierzycy w puszcze, przepłukanej i odcedzonej
1 ząbek czosnku
Sok z ½ cytryny
1 łyżki tahini
½ łyżeczki mielonego kminku
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Uprażone całe nasiona kminu, chleb pitta

1. Natrzyj paprykę oliwą. Grilluj na rozgrzanej patelni do grillowania przy wysokiej temperaturze przez 20 minut, aż cała zbrązowieje, regularnie przewracaj.
2. Przełóż do zamykanego woreczka plastikowego i odstaw na 10 minut lub do zmięknięcia i przestudzenia. Obierz ze skórki i usuń nasiona.
3. Przełóż paprykę i pozostałe składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

☞ Wybierz prędkość **CHOP** na 15 sekund lub do zmielenia mieszanki i uzyskania drobnej konsystencji. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Przełóż hummus do miski do serwowania, posyp kminem i podawaj z chlebem pitta.

Rada: Jeśli mieszanka jest za gęsta, dodaj odrobinę.



Pikantny dip z orzechów nerkowca



⌚ Przygotowanie 10 min. + 4 godz. namaczania
⚖ 675 g / 2 ½ filiżanki

300 g suszonych prażonych niesolonych orzechów nerkowca
2 ząbki czosnku
2 łyżki nasion sezamu
125 ml mleka kokosowego
80 ml świeżo wyciskanego soku z cytryny
1 ½ łyżki oliwy
½ łyżeczki pieprzu cayenne
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Chipsy tortilla, ogórek lub marchew pokrojone w długie słupki do podania

1. Wsyp orzechy nerkowca do dużej szklanej lub ceramicznej miski. Zalej filtrowaną wodą. Przykryj folią spożywczą. Wstaw do lodówki na 4 godziny lub na noc, aby namoczyć orzechy. (Im dłużej orzechy nerkowca będą się moczyć, tym bardziej kremową konsystencję będzie mieć dip).



⌚ Przygotowanie 10 min. + 4 godziny namaczania
⚖ 350 g / 1 ½ filiżanki

150 g suszonych prażonych niesolonych orzechów nerkowca
1 ząbek czosnku
1 łyżki nasion sezamu
100 ml mleka kokosowego
60 ml świeżo wyciskanego soku z cytryny
1 łyżki oliwy
¼ łyżeczki pieprzu cayenne
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Chipsy tortilla, ogórek lub marchew pokrojone w długie słupki do podania

2. Odcedź orzechy i włóż do pojemnika miksera lub do kielicha. Dodaj pozostałe składniki i załóż pokrywę lub nóż.



Wybierz prędkość **MIX** na 15 sekund lub do zmielenia mieszanki i uzyskania drobnej konsystencji. W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki. Dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Przełóż do miski, podawaj z opieczonymi kawałkami chleba pitta i ogórkiem lub marchwią pokrojoną w słupki.

Dip z sera feta z papryczkami jalapeños i awokado



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖ 625 g / 2 ½ filiżanki

1 mała czerwona cebula pokrojona na ćwiartki
4 świeże papryczki jalapeños, bez pestek, grubo pokrojone
2 awokado
340 g sera feta
1 ząbek czosnku
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
Posiekane świeże liście kolendry do dekoracji

DO PODANIA

Tortilla lub chipsy tortilla

1. Włóż cebulę i papryczki jalapeños do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 8 sekund lub do czasu grubego zmielenia składników.
2. Dodaj pozostałe składniki do pojemnika miksera i załóż pokrywę.
🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 15 sekund.
🌀 Wybierz prędkość **MIX** na 15 sekund lub do zmielenia mieszanki i uzyskania drobnej konsystencji.
W zależności od potrzeby użyj ubijaka, aby lepiej opracować składniki.

Dopraw solą i pieprzem.

Serwowanie: Przetóż do salaterki. Ozdób kolendrą i podawaj z tortillą lub chipsami z tortilli.



Pikantny dip z marchwi i kolendry



⌚ Przygotowanie 15 min. + 1 godzina studzenia

⚖ 745 g / 2 ½ filiżanki

3 obrane marchwie, pokrojone na kawałki
125 ml wody
75 g tahini
2 łyżki świeżego soku z cytryny
1 szalotka pokrojona w ćwiartki
2 daktyle bez pestek
1,5 cm obrany kawałek świeżego imbiru, pokrojony w cienkie plasterki
60 ml oliwy z oliwek
1 ½ łyżeczki mielonego kminku
1 łyżeczki przyprawy garam masala
15 g świeżo posiekanych listków kolendry
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Grillowany chleb chapati, krakersy lub ogórek pokrojony w długie paski do podania

1. Włóż marchew i wodę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 15 sekund.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na kolejnych 15 sekund lub do zmielenia marchwi na delikatne purée.

2. Dodaj tahini, sok z cytryny, szalotkę, daktyle, imbir, olej, kminek, przyprawę garam masala i sól.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 20 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

3. Dodaj kolendrę i przypraw solą i pieprzem.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 5 sekund lub do połączenia składników.

4. Przełóż do półmiska i przykryj folią spożywczą. Przed podaniem wstaw do lodówki na przynajmniej 1 godzinę.

Serwowanie: Podawać z kawałkami chleba chapati, krakersami lub kawałkami ogórka.



⌚ Przygotowanie 15 minut + 1 godzina studzenia

⚖ 420 g / 1 ½ filiżanki

2 obrane marchwie, pokrojone na kawałki
80 ml wody
3 łyżki tahini
1 łyżki świeżego soku z cytryny
1 mała szalotka pokrojona w ćwiartki
1 daktyl bez pestek
0,5 cm obrany kawałek świeżego imbiru, pokrojony w cienkie plasterki
1 łyżki oliwy
1 łyżeczka mielonego kminku
½ łyżeczki przyprawy garam masala
8 g świeżo posiekanych listków kolendry
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

DO PODANIA

Grillowany chleb chapati, krakersy lub ogórek pokrojony w długie paski do podania

1. Umieść marchew i wodę w kielichu i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 15 sekund lub do zmielenia marchwi na delikatne purée.

2. Dodaj tahini, sok z cytryny, szalotkę, daktyle, imbir, olej, kminek, przyprawę garam masala i sól.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 20 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

3. Dodaj kolendrę i przypraw solą i pieprzem.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 5 sekund lub do połączenia składników.

4. Przełóż do półmiska i przykryj folią spożywczą. Przed podaniem wstaw do lodówki na przynajmniej 1 godzinę.

Serwowanie: Podawać z kawałkami chleba chapati, krakersami lub kawałkami ogórka.



Niebezpiecznie zdrowe koktajle

Koktajl z burbonem i czerwoną pomarańczą

Caprioska z truskawkami i owocem granatu

Mai Tai z arbuzem

Ogórkowa margarita z jalapeños

Koktajl z wysp Pacyfiku

Koktajl brzoskwiniowo-limonkowy

Szprycer z wódki, cytrusów i żurawiny



Koktajl z burbonem i czerwoną pomarańczą



⌚ Czas przygotowania 15 minut

📏 1,5 l

12 obranych i przepołowionych czerwonych pomarańczy bez pestek
3 obrane limonki bez pestek
300 ml whisky bourbon
80 ml syropu z agawy lub syropu cukrowego
12-14 kropli Angostury
15 kostek lodu

1. Włóż czerwone pomarańcze, limonkę, bourbon, syrop i Angosturę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 30 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

2. Dodaj lód i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **STIR** na 10-15 sekund lub do rozkruszenia lodu.

Serwowanie: Odcedź i podawaj w schłodzonych kieliszkach do martini.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 700 ml

5 obranych i przepołowionych czerwonych pomarańczy bez pestek
1 obrana limonka bez pestek
100 ml whisky bourbon
2 łyżki syropu z agawy lub syropu cukrowego
6-8 kropli Angostury
10 kostek lodu

1. Włóż świeże pomarańcze, limonkę, bourbon, syrop i Angosturę do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 30 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

2. Dodaj lód i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **STIR** na 10-15 sekund lub do rozkruszenia lodu.

Serwowanie: Odcedź i podawaj w schłodzonych kieliszkach do martini.





Mai Tai z arbuzem



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l

850 g miąższu arbuza bez pestek
2 obrane i przepołowione pomarańcze bez pestek
150 ml schłodzonego soku ananasowego
60 ml białego rumu
60 ml likieru Triple sec
1 łyżeczka grenadyny
Kostki lodu lub rozkruszony lód do podania

1. Przełóż wszystkie składniki do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 15 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

Serwowanie: Wlej do kieliszków napełnionych lodem i udekoruj arbuzem.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 700 ml

400 g miąższu arbuza bez pestek
1 obrana i przepołowiona pomarańcza bez pestek
80 ml schłodzonego soku ananasowego
25 ml białego rumu
25 ml likieru Triple sec
½ łyżeczki grenadyny
Kostki lodu lub rozkruszony lód do podania

1. Opracuj składniki zgodnie z powyższym przepisem.

Caprioska z truskawkami i owocem granatu



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l

350 g umytych truskawek
8 g świeżych liści mięty
80 g cukru
240 ml wódki
800 ml schłodzonego soku z granatów
Kostki lodu do podania

1. Przełóż truskawki, mięte i cukier do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **CHOP** na 2-3 sekund lub do czasu grubego zmielenia i dobrego zmieszania składników.

2. Dodaj wódkę i sok z granatów.

🌀 Wybierz prędkość **STIR** na 4-5 sekund lub do potężenia składników.

Serwowanie: Wlej do szklanek napełnionych lodem.



⌚ Czas przygotowania 5 minut

📏 700 ml

8 obranych truskawek
15 świeżych liści mięty
50 g cukru
90 ml wódki
400 ml schłodzonego soku z granatów
Kostki lodu do podania

1. Opracuj składniki zgodnie z powyższym przepisem.



Ogórkowa margarita z jalapeños



⌚ Czas przygotowania 10 minut
📏 1,5 l

5 ogórków sałatkowych pokrojonych na mniejsze kawałki

1 świeża papryczka chilli jalapeño bez pestek

15 świeżych liści mięty

200 ml wody

250 ml soku limonkowego

150 ml syropu

200 ml tequili

30 kostek lodu

Plasterki limonki lub ogórka do dekoracji

1. Włóż ogórka, jalapeño, miętę i wodę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **PUREE** na 15 sekund lub do uzyskania gładkiej masy.

2. Odcedź do miski lub szklanki.

3. Wlej sok ogórkowy, sok z limonki, syrop i tequilę do pojemnika miksera i załóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 10 sekund lub do połączenia składników.

Serwowanie: Włóż lód do kieliszków i wlej gotowy koktajl. Ozdób plasterkami limonki lub ogórka.



⌚ Czas przygotowania 5 minut
📏 700 ml

2 ogórki sałatkowe pokrojone na mniejsze kawałki

½ świeżej papryczki chilli jalapeño bez pestek

8 świeżych liści mięty

150 ml wody

120 ml soku limonkowego

80 ml syropu

100 ml tequili

16 kostek lodu

Plasterki limonki lub ogórka do dekoracji

1. Opracuj składniki zgodnie z powyższym przepisem.



Koktajl z wysp Pacyfiku



⌚ Czas przygotowania 10 minut
📏 1,5 l

200 g kawałków mrożonego mango

2 obrane limonki bez pestek

10 g świeżych liści mięty

500 g odczonego lichy z puszki

4cm kawałek imbiru

400 ml schłodzonego soku ananasowego

150 ml rumu

120 ml miąższu z marakui

300 ml schłodzonej wody mineralnej

Kostki lodu do podania

1. Przełóż miąższ mango, limonkę, miętę, lichy, sok z ananasa i rum do pojemnika blendera i załóż pokrywkę lub do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 30 sekund lub do zmiksowania koktajlu na gładką konsystencję.

Serwowanie: Wlej koktajl to dużej szklanki o pojemności 2,5 l lub do dużej wazy na poncz. Dodaj miąższ z passiflory, wodę mineralną i lód. Dokładnie wymieszaj.



⌚ Czas przygotowania 10 minut
📏 700 ml

100 g kawałków mrożonego mango

½ obranej limonki bez pestek

12 świeżych liści mięty

130 g odczonego lichy z puszki

1cm kawałek imbiru

150 ml schłodzonego soku ananasowego

80 ml rumu

Miąższ z 2 marakui

150 ml schłodzonej wody mineralnej

Kostki lodu do podania

1. Opracuj składniki zgodnie z powyższym przepisem.



Koktajl brzoskwiniowo-limonkowy



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 1,5 l

5 dużych, żółtych brzoskwiń bez pestki, rozkrojonych na pół

2 obrane i przepołowione limonki bez pestek

10 kostek lodu + dodatkowy lód do podania

180 ml białego rumu

55 g drobnego cukru

Plasterki limonki lub ogórka do dekoracji

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Serwowanie: Wlej do schłodzonych szklanek, dodaj kostki lodu i udekoruj plasterkami limonki.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

⚖️ 700 ml

2 duże, dojrzałe brzoskwinie, bez pestki i przepołowione

½ obranej i przepołowionej limonki bez pestek

7 kostek lodu + dodatkowy lód do podania

80 ml białego rumu

30 g drobnego cukru

Plasterki limonki lub ogórka do dekoracji

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.



Wybierz program **GREEN SMOOTHIE** i pozwól, aby mikser dokończył wybrany program.

Serwowanie: Wlej do schłodzonych szklanek, dodaj kostki lodu i udekoruj plasterkami limonki.



Szprycer z wódki, cytrusów i żurawiny



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 1,5 l

2 obrane czerwone grapefruity bez pestek, pokrojone na ćwiartki

3 obrane pomarańcze bez pestek, pokrojone na ćwiartki

300 ml schłodzonego soku z żurawiny

140 ml wódki

50 g drobnego cukru

Kostki lodu do podania

1. Włóż wszystkie składniki do pojemnika miksera i nałóż pokrywę.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 20–30 sekund lub do potężenia składników.

Serwowanie: Wlej do schłodzonych kieliszków i dodaj kostki lodu.



⌚ Czas przygotowania 10 minut

📏 700 ml

1 obrany czerwony grapefruit bez pestek, pokrojony na ćwiartki

1 obrana pomarańcza bez pestek, pokrojona na ćwiartki

160 ml schłodzonego soku z żurawiny

60 ml wódki

15 g drobnego cukru

Kostki lodu do podania

1. Włóż wszystkie składniki do kielicha i załóż nóż.

🌀 Wybierz prędkość **BLEND** na 20–30 sekund lub do potężenia składników.

Serwowanie: Wlej do schłodzonych kieliszków i dodaj kostki lodu.





Więcej inspiracji na stronie

www.sageappliances.pl
lub
www.sagepl.pl



Master Every Moment®

Obsługa klienta:

info@sagepl.pl

Sage marka zarejestrowana w Anglii i Walii nr 8223512.

Z powodu ciągłego rozwoju produktów, zdjęcia i ilustracje produktów w tym dokumencie mogą się nieznacznie różnić od rzeczywistych produktów.

© Copyright BRG Appliances 2021.