Simply SuperBlending

5
Zelené smoothie
Nie je ľahké mixovať zelené smoothie.

11
Krémové smoothie
Naším tajomstvom sú mikrobubliny.

21
Horúce polievky
Vypustite trochu pary!

29
Zázračné mletie
Nestraťte pohodu.

41
Sladké pokušenia
Žiadne skryté prekvapenia.

47
Orechové maslá a mlieka
Získajte len to dobré.

53
Lahodné omáčky
Olej a voda sa nedajú zmiešať. Alebo dajú?

61
Exotické korenia a cestá
Čerstvé je najdôležitejšie.

69
Dipy
Miešať, alebo nemiešať?

77
Nebezpečne zdravé kokteily
Pretrepať a zmiešať.

Zelené smoothie

Zelené smoothie Triple Green

Tropické zelené smoothie

Aromatické zelené smoothie

Zelená bomba

Zelené smoothie s červenou repou a zázvorom

Zelené smoothie s lesnými plodmi

Zelené smoothie s mangom a pomarančom

Zelené smoothie Triple Green

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

2 ošúpané banány nakrájané na kúsky
1 šalátová uhorka nakrájaná na kúsky
50 g mladého špenátu
30 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
2 zelené jablká bez jadrovníkov a nakrájané na štvrtiny
½ ošúpaného citróna bez semienok
2 očistené stonkové zelery nakrájané na kúsky
600 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

1 malý ošúpaný banán nakrájaný na kúsky
½ šalátovej uhorky nakrájanej na kúsky
20 g mladého špenátu
10 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
1 malé zelené jablko bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
¼ ošúpaného citróna bez semienok
½ očisteného stonkového zeleru nakrájaného na kúsky
250 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Tropické zelené smoothie

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

400 g olúpaného ananásu nakrájaného na kúsky
200 g nasekaného mrazeného manga
90 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
8 kociek ľadu
60 g nelúpaných mandlí
450 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

150 g olúpaného ananásu nakrájaného na kúsky
100 g nasekaného mrazeného manga
30 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
20 g nelúpaných mandlí
300 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Aromatické zelené smoothie

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

1 ošúpaná limetka bez semienok
5 ošúpaných kivi
2 šalátové uhorky nakrájané na kúsky
6 kociek ľadu
70 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
2 hrušky bez jadrovníka nakrájané na štvrtiny
350 ml vychladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

½ ošúpanej limetky bez semienok
1 ošúpané kivi
½ šalátovej uhorky nakrájanej na kúsky
20 g listov kučeravého kelu bez stonky a natrhané na kúsky
1 hruška bez jadrovníka nakrájaná na štvrtiny
250 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Zelená bomba

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

1 ošúpaný a rozpolený pomaranč bez semienok
1 zelené jablko bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
1 šalátová uhorka nakrájaná na kúsky
200 g zeleného hrozna bez kôstok
7 kociek ľadu
60 g mladého špenátu
450 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

½ ošúpaného a rozpoleného pomaranča bez semienok
1 zelené jablko bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
½ šalátovej uhorky nakrájanej na kúsky
100 g zeleného hrozna bez kôstok
20 g mladého špenátu
220 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Zelené smoothie s červenou repou a zázvorom

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

2 stredne veľké červené repy, ošúpané a nakrájané asi na 2 cm kúsky
180 g červených alebo zelených hrozien bez semienok
50 g mladého špenátu
2 cm kúsok zázvoru, ošúpaný a nasekaný
½ ošúpaného citróna bez semienok
1 ošúpaný pomaranč bez semienok
16 čerstvých lístkov mäty
10 kociek ľadu
400 ml vychladeného bio jablčného džúsu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

1 malá červená repa, ošúpaná a nakrájaná asi na 2 cm kúsky
90 g červených alebo zelených hrozien bez semienok
30 g mladého špenátu
½ cm kúsok zázvoru, ošúpaný a nasekaný
¼ ošúpaného citróna bez semienok
¼ ošúpaného pomaranča bez semienok
8 čerstvých lístkov mäty
250 ml vychladeného bio jablčného džúsu

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Zelené smoothie s lesnými plodmi

Príprava 5 minút
1,5 l / 4 porcie

550 ml chladeného džúsu z granátového jablka
120 g mladého špenátu
2 ošúpané a rozpolené banány
300 g mrazenej zmesi lesných plodov
260 g bieleho jogurtu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 5 minút
1 porcia

250 ml chladeného džúsu z granátového jablka
50 g mladého špenátu
1 ošúpaný a rozpolený banán
125 g mrazenej zmesi lesných plodov
130 g bieleho jogurtu

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Zelené smoothie s mangom a pomarančom

Príprava 5 minút
1,5 l / 4 porcie

3 ošúpané pomaranče bez semienok
5 rozkrojených listov hlávkového kelu
1 ošúpané avokádo bez kôstky
150 g nasekaného mrazeného manga
650 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 5 minút
1 porcia

1 ošúpaný pomaranč bez semienok
2 rozkrojené listy hlávkového kelu
½ ošúpaného avokáda bez kôstky
100 g nasekaného mrazeného manga
300 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Krémové smoothie

Smoothie s mangom, chia semienkami a vanilkou

Smoothie s malinami, hruškou a vanilkou

Kokteil zo superpotravín

Smoothie z lesných plodov s mätou

Raňajkové smoothie

Krémový kokteil so sušienkami

Broskyňové letné mámenie

Raňajkové smoothie s červenou repou, acai a lesnými plodmi

Mango Melba

Raňajkové smoothie s lesným ovocím a mätou

Smoothie müsli

Raňajkové smoothie s kokosom a avokádom

Smoothie s mangom, chia semienkami a vanilkou

Príprava 5 minút
1,5 l / 4 porcie

400 g nasekaného mrazeného manga
200 g vanilkového jogurtu so zníženým obsahom tuku
2 lyžice chia semienok
750 ml chladeného mlieka podľa vlastného výberu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 5 minút
1 porcia

150 g nasekaného mrazeného manga
150 g vanilkového jogurtu so zníženým obsahom tuku
1 lyžica chia semienok
300 ml chladeného mlieka podľa vlastného výberu

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Smoothie s malinami, hruškou a vanilkou

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

300 g vanilkového jogurtu so zníženým obsahom tuku
2 hrušky bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
2 ošúpané a rozpolené banány
200 g mrazených malín
350 ml chladeného polotučného mlieka

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

100 g vanilkového jogurtu so zníženým obsahom tuku
½ hrušky bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
½ ošúpaného a na kúsky nakrájaného banánu
120 g mrazených malín
180 ml chladeného polotučného mlieka

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Kokteil zo superpotravín

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

85 g lúpaných mandlí
400 g mrazených čučoriedok
1 lyžica maca prášku
55 g čerstvej kokosovej dužiny nakrájanej na kúsky
800 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

25 g lúpaných mandlí
200 g mrazených čučoriedok
2 lyžičky maca prášku
55 g čerstvej kokosovej dužiny nakrájanej na kúsky
400 ml chladenej kokosovej vody

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

***Tip:** Maca prášok zakúpite v obchodoch so zdravou výživou.*

Smoothie z lesných plodov s mätou

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

400 g mrazenej zmesi lesných plodov
800 ml mandľového mlieka
200 g bieleho jogurtu
2 lyžica agávového sirupu
16 lístkov mäty

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

200 g mrazenej zmesi lesných plodov
300 ml mandľového mlieka
100 g bieleho jogurtu
2 lyžičky agávového sirupu
8 lístkov mäty

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Raňajkové smoothie

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

60 g ovsených otrúb
2 lyžice chia semienok
8 datlí bez kôstok
2 ošúpané a rozpolené banány
800 ml chladeného nesladeného mandľového mlieka
200 g gréckeho jogurtu
1 ½ lyžice medu alebo javorového sirupu (podľa chuti)

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

2 lyžice ovsených otrúb
1 lyžica chia semienok
4 datle bez kôstok
1 ošúpaný a rozpolený banán
400 ml chladeného nesladeného mandľového mlieka
80 g gréckeho jogurtu
2 lyžičky medu alebo javorového sirupu (podľa chuti)

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Krémový kokteil so sušienkami

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

12 sušienok Oreo
300 ml chladeného mlieka
500 g vanilkovej zmrzliny

1. Vložte 4 sušienky do nádoby mixéra a nasaďte veko. Zvoľte funkciu PULSE a v 4 krátkych intervaloch rozmixujte sušienky, alebo až budú nahrubo rozmixované, potom presypte do misky a uložte bokom.
2. Pridajte zostávajúce sušienky, mlieko a zmrzlinu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Servírovanie: *Nalejte smoothie do vychladených pohárov a posypte rozdrvenými sušienkami.*

Príprava 10 minút
1 porcia

4 sušienky Oreo
300 ml chladeného mlieka
140 g vanilkovej zmrzliny

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Broskyňové letné mámenie

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

4 čerstvé a zrelé broskyne, bez kôstky a nakrájané na štvrtiny
500 ml chladeného mlieka
200 g bieleho jogurtu
2 lyžice medu
1 lyžička mletej škorice
6 kociek ľadu
1 ½ lyžičky vanilkového extraktu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Príprava 10 minút
1 porcia

1 čerstvá a zrelá broskyňa, bez kôstky a nakrájaná na štvrtiny
250 ml chladeného mlieka
100 g bieleho jogurtu
2 lyžičky medu
¼ lyžičky mletej škorice
¼ lyžičky vanilkového extraktu

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Raňajkové smoothie s červenou repou, acai a lesnými plodmi

Príprava 10 minút
1,5 l / 4 porcie

340 ml vychladenej kokosovej vody
2 ošúpané a rozpolené banány
240 g mrazených čučoriedok
240 g mrazenej dužiny plodov acai
2 malé červené repy, ošúpané a nakrájané na kúsky
100 g bio müsli granola
1 – 2 lyžice sušenej srvátky alebo proteínového prášku (podľa chuti)

Na ozdobu:
čerstvé čučoriedky, kustovnica čínska a granola

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** na 30 – 35 sekúnd alebo až bude zmes jemná. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Rozdeľte hotové smoothie do 4 misiek.

Ozdobte: čerstvými čučoriedkami, kustovnicou čínskou a granolou.

Príprava 10 minút
1 – 2 porcie

180 ml vychladenej kokosovej vody
1 ošúpaný a rozpolený banán
100 g mrazených čučoriedok
100 g mrazenej dužiny plodov acai
½ malej červenej repy, ošúpanej a nakrájanej na kúsky
40 g bio müsli granola
1 lyžica sušenej srvátky alebo proteínového prášku (podľa chuti)

Na ozdobu:
čerstvé čučoriedky, kustovnica čínska a granola

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

2. Nalejte smoothie do misky.

Ozdobte: čerstvými čučoriedkami, kustovnicou čínskou a granolou.

Mango Melba

Príprava 15 minút
1,5 l / 4 porcie

350 g mrazeného nakrájaného manga
260 g mrazených malín
800 ml chladeného sójového mlieka

Na ozdobu:
tenké plátky hrušky, čerstvé maliny a bio granola

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** na 30 – 35 sekúnd alebo až bude zmes jemná. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Rozdeľte hotové smoothie do 4 misiek.

Ozdobte: plátkami hrušky, malinami a granolou.

Príprava 10 minút
1 – 2 porcie

190 g mrazeného nakrájaného manga
120 g mrazených malín
350 ml chladeného sójového mlieka

Na ozdobu:
tenké plátky hrušky, čerstvé maliny a bio granola

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

2. Nalejte smoothie do misky.

Ozdobte: čerstvými čučoriedkami, kustovnicou čínskou a granolou.

Raňajkové smoothie s lesným ovocím a mätou

Príprava 5 minút
1,5 l / 4 porcie

400 g mrazenej zmesi lesného ovocia
2 mrazené banány, ošúpané a nakrájané na kúsky
750 ml chladeného kokosového mlieka
15 lístkov čerstvej mäty
70 g nelúpaných mandlí alebo kešu orieškov
1 lyžica vanilkového proteínového prášku (podľa chuti)

Na ozdobu:
čerstvé lesné plody, plátky banánu, plátky mandlí a malé lístky mäty

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** na 30 – 35 sekúnd alebo až bude zmes jemná. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Rozdeľte hotové smoothie do 4 misiek.

Ozdobte: lesnými plodmi, plátkami banánov, mandľami a mätou.

Príprava 10 minút
1 – 2 porcie

150 g mrazenej zmesi lesného ovocia
1 mrazený banán, ošúpaný a nakrájaný na kúsky
350 ml chladeného kokosového mlieka
10 lístkov čerstvej mäty
35 g nelúpaných mandlí alebo kešu orieškov
2 lyžičky vanilkového proteínového prášku (podľa chuti)

Na ozdobu:
čerstvé lesné plody, plátky banánu, plátky mandlí a malé lístky mäty

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

2. Nalejte smoothie do misky.

Ozdobte: lesnými plodmi, plátkami banánov, mandľami a mätou.

Smoothie müsli

Príprava 5 minút/1 – 2 hodiny namáčania
1,5 l / 4 porcie

Müsli
110 g drvených ovsených vločiek
220 ml sójového alebo mandľového mlieka
80 g bieleho jogurtu
60 g sušených marhúľ, nakrájaných na plátky

Smoothie
450 ml chladeného mandľového alebo sójového mlieka
1 jablko pink lady, bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
6 kociek ľadu
40 g plátkov mandlí alebo plátkov kokosu
Kôra z 1 citróna, nastrúhaná najemno
60 ml javorového sirupu

Na ozdobu:
Plátky jabĺk, hrozienka, nasekané pistácie a opražené plátky kokosu

1. MÜSLI: V miske zmiešajte vločky, mlieko, jogurt a marhule. Zakryte a nechajte v chladničke na 1 – 2 hodiny.
2. Müsli a všetky suroviny na smoothie vložte do nádoby mixéru a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** na 30 – 35 sekúnd alebo až bude zmes jemná. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

3. Rozdeľte hotové smoothie do 4 misiek.

   Ozdobte: *plátkami jabĺk, hrozienkami, nasekanými pistáciami a opraženými plátkami kokosu.*

Príprava 10 minút
1 – 2 porcie

Müsli
40 g drvených ovsených vločiek
110 ml sójového alebo mandľového mlieka
40 g bieleho jogurtu
35 g sušených marhúľ, nakrájaných na plátky

Smoothie
200 ml chladeného mandľového alebo sójového mlieka
1 jablko pink lady, bez jadrovníka a nakrájané na štvrtiny
4 kocky ľadu
20 g plátkov mandlí alebo plátkov kokosu
Kôra z ½ citróna, nastrúhaná najemno
2 lyžice javorového sirupu

Na ozdobu:
Plátky jabĺk, hrozienka, nasekané pistácie a opražené plátky kokosu

1. MÜSLI: V miske zmiešajte vločky, mlieko, jogurt a marhule. Zakryte a nechajte v chladničke na 1 – 2 hodiny.
2. Müsli a všetky suroviny na smoothie vložte do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

3. Nalejte smoothie do misky.

   Ozdobte: *plátkami jabĺk, hrozienkami, nasekanými pistáciami a opraženými plátkami kokosu.*

Raňajkové smoothie s kokosom a avokádom

Príprava 15 minút
1,5 l / 4 porcie

2 avokáda
80 g mladého špenátu
4 zelené jablká, bez jadrovníkov a nakrájané na kúsky
200 ml chladenej kokosovej vody
220 g kokosového jogurtu
40 g sušeného kokosu
6 kociek ľadu
Najemno nastrúhaná kôra a šťava z 1 limetky
1 lyžička vanilkového extraktu
½ lyžičky mletej škorice
¼ lyžičky najemno nastrúhaného muškátového orieška

Na ozdobu:
Plátky zeleného jablka, kôra a šťava z limetky, kokosový jogurt, opražené a nasekané pekanové orechy, plátky kokosu a mletá škorica

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** na 30 – 35 sekúnd alebo až bude zmes jemná. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Rozdeľte hotové smoothie do 4 misiek.

Ozdobte: jogurtom, plátky jablĺk (pokvapkané šťavou z limetky), pekanovými orechmi, kokosom a škoricou.

Tip: Pokvapkajte plátky jablĺk šťavou z limetky a posypte kôrou. Jablká tak nezhnednú.

Príprava 10 minút
1 – 2 porcie

½ avokáda
30 g mladého špenátu
1 zelené jablko, bez jadrovníka a nakrájané na kúsky
100 ml chladenej kokosovej vody
100 g kokosového jogurtu
20 g sušeného kokosu
3 kociek ľadu
Najemno nastrúhaná kôra a šťava z ½ limetky
½ lyžičky vanilkového extraktu
¼ lyžičky mletej škorice
¼ lyžičky najemno nastrúhaného muškátového orieška

Na ozdobu:
Plátky zeleného jablka, kôra a šťava z limetky, kokosový jogurt, opražené a nasekané pekanové orechy, plátky kokosu a mletá škorica

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

2. Nalejte smoothie do misky.

Ozdobte: jogurtom, plátky jablĺk (pokvapkané šťavou z limetky), pekanovými orechmi, kokosom a škoricou.

Tip: Pokvapkajte plátky jablĺk šťavou z limetky a posypte kôrou. Jablká tak nezhnednú.

Horúce polievky

Hrášková polievka s mätou

Tom Kha Gai

Polievka z pečených paradajok a papriky s omáčkou salsa verde

Salsa verde

Thajská korenená polievka z maslovej tekvice

Rýchla polievka s tortillou

Hrášková polievka s mätou

Príprava 10 minút
1,2 l / 4 porcie

450 g mrazeného zeleného hrášku
2 jarné cibuľky nasekané nahrubo
500 ml zeleninového vývaru s izbovou teplotou
35 g čerstvých lístkov mäty + navyše na ozdobu
200 ml smotany (min. 18 % tuku)
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

Na ozdobu:
Nesladený grécky jogurt na ozdobu alebo kyslá smotana

1. Nasypte hrášok do veľkej teplovzdornej misy. Zalejte vriacou vodou. Nechajte ho stáť 5 minút, alebo kým sa neroztopí, potom vodu zlejte.
2. Vložte hrášok, jarnú cibuľku a vývar do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SOUP** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

3. Pridajte lístky mäty a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú podľa vašich predstáv, ochuťte soľou a čiernym korením.*

***Servírovanie:** rozdeľte polievku do polievkových misiek, ozdobte jogurtom alebo kyslou smotanou a lístkami mäty.*

***Tip:** V našich receptoch na polievky sme použili trvanlivé vývary.*

Ak používate čerstvý vývar, nechajte prejsť varom počas 1 – 2 minút a potom ho nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.

Tom Kha Gai

Príprava 10 minút
1,2 l / 4 porcie

500 ml kuracieho vývaru s izbovou teplotou
400 ml kokosového mlieka
1 stonka citrónovej trávy, iba svetlá časť nakrájaná na kúsky
2 ½ cm kúsok galangalu (koreň podobný zázvoru), ošúpaný a nakrájaný na tenké plátky
4 lístky limetky
5 očistených koreňov koriandru
2 dlhé červené čili papričky bez semienok, plus 1 navyše nakrájaná na tenké plátky na ozdobu
1 lyžica jemne mletého palmového cukru
1 lyžica limetkovej šťavy
1 lyžica rybej omáčky

Na podávanie:
2 varené a nakrájané kuracie prsia bez kože
Červená šalotka nakrájaná na tenké plátky
Nasekané lístky koriandru
Limetka nakrájaná na mesiačiky

1. Vložte vývar, kokosové mlieko, citrónovú trávu, galangal, lístky limetky, korene koriandru a čili papričky do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SOUP** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

2. Pridajte palmový cukor, limetkovú šťavu, rybiu omáčku a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú podľa vašich predstáv.*

***Servírovanie:** Rozdeľte kúsky kuraťa do servírovacích misiek a prelejte polievkou. Posypte šalotkami, lístkami koriandru a zvyšnou čili papričkou.*

***Tip:** V našich receptoch na polievky sme použili trvanlivé vývary.*

Ak používate čerstvý vývar, nechajte prejsť varom počas 1 – 2 minút a potom ho nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.

Polievka z pečených paradajok a papriky s omáčkou salsa verde

Príprava 10 minút/Varenie 55 minút
Na 1,2 l / 4 porcie

6 veľkých oválnych paradajok pozdĺžne rozpolených
2 červené papriky bez semienok a nakrájané na štvrtiny
1 červená cibuľa nakrájaná na klinky
3 ošúpané strúčiky cesnaku
2 lyžice olivového oleja
500 ml zeleninového vývaru s izbovou teplotou
2 lyžičky paradajkového pretlaku
20 g čerstvých lístkov bazalky a extra lístky na ozdobu
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie
Salsa verde na podávanie

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 200 °C (180 °C s horúcim vzduchom/plynovú rúru na 6). Na veľký plech rozložte papier na pečenie.
2. Rozložte paradajky, papriku, cibuľu a cesnak na plech. Pokvapkajte olivovým olejom a dochuťte soľou a čiernym korením. Ľahko zatraste, aby ste olejom a korením obalili zeleninu. Pečte 40 – 45 minút alebo do zlatista a do zmäknutia. Vyberte z rúry a nechajte 5 minút vychladnúť.
3. Pomocou naberačky vložte pečenú zeleninu do nádoby mixéra. Pridajte vývar a paradajkový pretlak a zavrite veko.

*Zvoľte program **SOUP** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

4. Pridajte bazalku, ochuťte soľou a čiernym korením a zavrite veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 30 sekúnd.*

Servírovanie: *Rozdeľte polievku do polievkových misiek, pokvapkajte omáčkou salsa verde a ozdobte lístky bazalky.*

Tip: *V našich receptoch na polievky sme použili trvanlivé vývary.*

Ak používate čerstvý vývar, nechajte prejsť varom počas 1 – 2 minút a potom ho nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.

Salsa verde

Príprava 10 minút
400 ml

7 okvapkaných ančovičiek
80 g čerstvých lístkov plocholistého petržlenu
2 lyžice odkvapkaných kapár
2 lyžice čerstvej citrónovej šťavy
100 ml olivového oleja

1. Vložte ančovičky, petržlen, kapary, citrónovú šťavu a olej do nádoby mixéru a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 35 – 40 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú podľa vašich predstáv.*

Skladovanie: *premiestnite do čistej vzduchotesnej nádoby. Skladujte v chladničke až 3 dni.*

Tip: *Podávajte ako ozdobu polievok alebo ku grilovanému alebo smaženému mäsu, ku kuraciemu mäsu, k morským plodom alebo k pečenej zelenine. Zmiešajte omáčku salsa verde s citrónovou šťavou alebo majonézou a získate dresing na zemiakový šalát.*

Thajská korenená polievka z maslovej tekvice

Príprava 10 minút/Varenie 35 minút
1,2 l / 4 porcie

1 lyžica bio kokosového oleja
4 lyžice thajskej červenej karí pasty (pozrite stranu 66)
650 g maslovej tekvice bez semienok, ošúpanej a nakrájanej na 4 cm kúsky
700 ml kuracieho vývaru
270 ml kokosového mlieka
2 lyžice rybej omáčky, podľa chuti aj viac

Na podávanie:
Lístky limetky nasekané najemno, sušené drvené čili papričky a nasekané pražené kešu oriešky

1. Vo veľkej panvici rozohrejte kokosový olej na miernom ohni. Pridajte karí pastu a za stáleho miešania opekajte 2 – 3 minúty, alebo kým zmes nezačne voňať.
2. Pridajte tekvicu a vývar. Zvýšte teplotu a priveďte zmes do varu. Znížte teplotu a duste 20 minút, alebo kým tekvica nezmäkne. Nechajte vychladnúť na izbovú teplotu.
3. Odlejte ½ hrnčeka kokosového mlieka a odložte ho bokom.
4. Pridajte zostávajúce kokosové mlieko do tekvicovej zmesi. Preneste tretinu zmesi na tekvicovú polievku do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 2 – 3 minúty, alebo kým nebude zmes horúca.*

***Servírovanie:** Rozdeľte polievku do polievkových misiek. Pokvapkajte kokosovým mliekom, ktoré ste si dali bokom. Ozdobte lístkami limetky, sušeným čili a kešu orieškami.*

Rýchla polievka s tortillou

Príprava 10 minút/Varenie 15 minút
1,2 l / 4 porcie

1 rozpolená cibuľa
2 ošúpané strúčiky cesnaku
60 ml rastlinného oleja
2 lyžičky mexického čili prášku
½ lyžičky mletej rasce
2 lyžice paradajkového pretlaku
400 g konzerva nasekaných paradajok
500 ml zeleninového vývaru s izbovou teplotou
2 stonky stonkového zeleru, nakrájané na kúsky
1 lyžička sušeného oregana
420 g konzerva červenej fazule, opláchnutých a odkvapkaných
3 kukuričné tortilly s priemerom 10 cm, nakrájané na 1 cm široké prúžky
1 nakrájané avokádo
1 – 2 kukuričné klasy s odstránenou šupkou a vylúpanými zrnami
25 g čerstvých lístkov koriandra
2 lyžice čerstvej limetkovej šťavy
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vložte cibuľu a cesnak do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 10 sekúnd, alebo kým nebudú nasekané nahrubo.*

2. Vo veľkej panvici rozohrejte 1 lyžicu oleja. Pridajte cibuľovú zmes, mexický čili prášok a rascu. Varte za stáleho miešania počas 3 minút, alebo kým cibuľa nezmäkne. Pridajte paradajkový pretlak a za stáleho miešania varte ešte 1 minútu. Preneste do nádoby mixéra.

3. Pridajte paradajky, vývar, stonkový zeler a oregano do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **SOUP** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

4. Dajte si bokom 100 g odkvapkanej červenej fazule. Zvyšnú fazuľu vložte do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 2 minúty, okoreňte soľou a čiernym korením.*

5. Medzitým vo veľkej panvici rozohrejte zvyšný olej. Pridajte polovicu tortíll. Opekajte pri stálom otáčaní 2 minúty, alebo kým nebudú zlaté a chrumkavé. Preneste na tanier pokrytý papierovou utierkou. Opakujte proces so zvyšnými kúskami tortíll, medzi dávkami panvicu opäť zahrejte.

6. Zmiešajte fazuľu, ktoré ste dali bokom, avokádo, kukuričné zrná, koriander a limetkovú šťavu v mise. Okoreňte soľou a čiernym korením.

Servírovanie: *Rozdeľte polievku do polievkových misiek, navrch dajte avokádovú zmes a prúžky tortíll.*

Zázračné mletie

Bezlepková múčna zmes

Bezlepkové cesto na pizzu

Bezlepkové cesto na cestoviny

Celozrnný chlieb

Čokoládové cookies

LSA – zmes mletých semienok a orechov

Sušienky s ovsenými vločkami, tekvicovými semienkami a LSA zmesou

Kukuričný chlieb s cmarom

Jablkový koláč s pohánkou a quinoa

Bezlepková múčna zmes

Príprava 10 minút
1 kg

360 g bielej ryže, stredne veľké zrná
200 g hnedej ryže
160 g sušeného odstredeného mlieka
210 g bezlepkovej 100 % kukuričnej múky
170 g bio múky z tapioky
40 g bio zemiakovej múky
20 g xantánovej gumy

1. **Nasypte bielu a hnedú ryžu do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 1 ½ – 2 minúty, alebo kým nebude ryža rozomletá na jemnú múku. Presypte múku z nádoby do veľkej misy.*

2. **Nasypte zostávajúce suroviny do ryžovej múky.**

Pomocou metličky zamiešajte, až bude zmes rovnomerne premiešaná.

Skladovanie: *premiestnite do čistej vzduchotesnej nádoby. V chladničke môžete skladovať až 2 mesiace.*

Tip: *Môžete používať ako náhradu za hladkú múku v rôznych receptoch.*

Bezlepkové cesto na pizzu

Príprava 10 minút + 45 minút kysnutie/Varenie 20 minút
1 × 26 cm pizza

350 g bezlepkovej múky
1 lyžica sušeného droždia
1 lyžička cukru
¾ lyžičky soli
160 ml teplej vody
60 ml olivového oleja extra virgin + trocha na pokvapkanie

1. Vložte múku, droždie, cukor a soľ do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Nalejte vodu a olej do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 30 – 45 sekúnd.*

3. Zotrite zmes zo stien a z rohov nádoby smerom doprostred a nasaďte veko. Opakujte celý proces, kým sa z cesta nevytvorí mäkká guľa.

*Zvoľte program **PULSE** a 5-krát v krátkych intervaloch spracujte, aby ste uvoľnili cesto z čepelí.*

4. Mierne posypte pracovnú plochu bezlepkovou múkou. Opatrne presuňte cesto na pracovnú plochu. Spracujte v rukách asi 30 sekúnd, alebo kým nebude cesto hladké. Presuňte do misy. Zľahka pokvapkajte olivovým olejom. Cesto niekoľkokrát otočte, aby sa pokrylo olejom. Zakryte potravinovou fóliou a utierkou. Nechajte na teplom mieste vykysnúť asi 45 minút, alebo kým sa veľkosť cesta nezdvojnásobí.
5. Tip na prípravu pizze: Teplovzdušnú rúru predhrejte na 220 °C (200 °C s horúcim vzduchom/plynovú rúru na 7). Mierne posypte pracovnú plochu bezlepkovou múkou. Vyvaľkajte cesto do tvaru kruhu s priemerom približne 26 cm. Uložte cesto na vymastený plech na pizzu. Zarolujte okraje, aby sa vytvorila kôrka. Potrite okraje trochou oleja. Pečte 5 – 7 minút, alebo kým cesto mierne nezozlatne.
6. Natrite na cesto omáčku na pizzu, rozložte svoje obľúbené suroviny a posypte syrom. Pečte ďalších 7 – 8 minút, alebo kým nie je spodná časť chrumkavá a opečená a syr sa nerozpustil.

Bezlepkové cesto na cestoviny

Príprava 20 minút/Varenie 10 minút
2 porcie

125 g hnedej ryže
125 g sušeného cícera
130 g múky z tapioky
1 ½ lyžičky xantánovej gumy
2 vajcia
1 lyžica olivového oleja
Štipka soli
1 – 2 lyžice vody

1. Vložte ryžu a cícer do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 sekúnd až 1 minútu, alebo kým nebudú suroviny rozomleté na jemnú múku. Uložte si bokom ¼ hrnčeka ryžovej múky na posypanie.*

2. Do misy nasypte múku. Pridajte tapiokovú múku a xantánovú gumu a dobre premiešajte. Uprostred urobte malú jamku. Do jamky rozbite vajce.

   Pridajte olej a štipku soli. Miešajte zmes od stredu, pomaly pridávajte múku zo stien, až sa zo surovín vytvorí hladké cesto. Pokiaľ sa cesto nedarí a je príliš suché, pridajte 1 – 2 lyžice vody. Spracujte cesto v rukách, kým nevytvoríte hladkú guľu. Prestaňte, až sa cesto prestane lepiť.

3. Mierne posypte pracovnú plochu trochou múky, čo ste si dali bokom do hrnčeka. Vyvaľkajte cesto na placku hrubú 2 mm.

   Nakrájajte na tenké prúžky. Posypte čistú suchú utierku trochou múky, čo ste si dali bokom do hrnčeka. Rozložte cestoviny na utierku a nechajte v pokoji 5 – 10 minút ľahko zaschnúť.

4. Varte postupne vo veľkom kastróle s vriacou osolenou vodou počas 5 – 7 minút, alebo kým nebudú „al dente“.

   Servírovanie: *Podávajte so svojím obľúbeným pestom alebo omáčkou na cestoviny.*

Celozrnný chlieb

Príp. 10 min. + 1 hod. kysnutie/Pečenie 40 min.
1 bochník

560 g celých pšeničných zŕn
2 ½ lyžičky sušeného droždia
40 g zmäknutého masla
310 ml teplej vody
2 lyžičky soli
2 lyžičky medu

1. Nasypte pšeničné zrná do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 1 – 1 ½ minúty, alebo kým nebudú zrná pomleté na múku.*

2. Pomocou elektrického mixéra s hnetacím hákom zmiešajte 3 šálky celozrnnej múky, droždie, maslo, vodu, soľ a med. Miešajte pri strednej rýchlosti asi 4 minúty. Pridajte celozrnnú múku (až ¾ šálky) podľa potreby, kým sa nezačne cesto odlepovať od stien misky. Pokračujte v hnetení elektrickým mixérom ďalej asi 5 minút.

3. Preneste cesto do zľahka vymazanej misy. Voľne zakryte potravinovou fóliou. Nechajte na teplom mieste asi 20 minút vykysnúť, alebo kým cesto nezdvojnásobí svoju veľkosť.

4. Ľahko vymažte formu na chlieb s rozmermi 21 cm × 11 cm × 6,5 cm. Rúru predhrejte na 200 °C (180 °C s teplým vzduchom)/plynovú rúru na 6.

5. Spracujte cesto v rukách a vytvarujte ho do pripravenej formy. Zakryte potravinovou fóliou, ktorú ste mierne potreli olejom. Nechajte na teplom mieste 30 – 40 minút vykysnúť, alebo kým dobre nevykysne.

6. Pečte 30 – 40 minút, alebo kým nebude upečený a nezozlatne. Vyklopte chlieb z formy a nechajte na kovovej mriežke vychladnúť.

Čokoládové cookies

Príprava 20 minút/Pečenie 10 – 12 minút
20 kúskov

200 g neslaného masla nakrájaného na kúsky
100 g krupicového cukru
170 g hnedého cukru
Štipka soli
1 lyžička vanilkového extraktu
1 celé vajce
1 žĺtok
270 g hladkej múky
½ lyžičky jedlej sódy
200 g čokoládových šošoviek (mliečne, tmavé alebo biele, podľa chuti)

1. Predhrejte rúru na 180 °C (170 °C s teplým vzduchom)/plynovou rúru na 6. Vyložte dva plechy papierom na pečenie.
2. V kastróle rozpustite 150 g masla, až bude orieškovo tmavé. Občas zamiešajte.
3. Snímte z platničky a nechajte 2 minúty vychladnúť, kým pridáte zvyšné suroviny. Nechajte celkom vychladnúť.
4. Vložte cukor, soľ, vanilkový extrakt, vajce a vychladené orieškové maslo do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 40 sekúnd.*

5. Pridajte múku a jedlú sódu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 30 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

6. Zotrite steny nádoby a pridajte čokoládové šošovky.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 20 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali. Aby ste zabránili nadmernému spracovaniu, stierajte pravidelne steny nádoby, aby ste spracovali aj múku, ktorá na nich mohla zostať.*

7. Pomocou dvoch lyžíc tvorte z cesta malé guľky a preneste ich na plech. Okolo každej nechajte asi 4 cm voľného priestoru.
8. Druhou stranu lyžice stlačte guľku a vytvorte malú placku. Pečte asi 10 – 12 minút do zlatista. V polovici pečenia plech otočte. Nechajte na plechu vychladnúť asi 5 minút a potom preneste sušienky na kovový rošt, aby celkom vychladli.

Pre odstránenie zvyškov cesta okolo čepelí zvoľte program automatického čistenia.

***Tip:** Vložte neupečené placky na plechu na 20 minút do chladničky pred upečením. Budú tým mať pravidelnejší tvar.*

***Skladovanie:** Surové cesto uchovávajte v mrazničke počas až 2 mesiacov. Pokiaľ pečiete zo zmrazeného cesta, pridajte 2 – 4 minúty na riadne dopečenie.*

LSA – zmes mletých semienok a orechov

Príprava 5 minút
460 g

240 g ľanových semienok
140 g slnečnicových semienok
85 g nelúpaných mandlí

1. **Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 15 – 20 sekúnd, alebo kým nebudú semienka a mandle nasekané najemno.*

Skladovanie: *Premiestnite do vzduchotesnej nádoby. V chladničke môžete skladovať až 3 mesiace. Nutričné informácie: LSA zmes je bohatá na základné živiny, ako sú proteíny, omega-3 mastné kyseliny, vláknina, vitamíny E, D, B1, B2, B5, a minerálne látky, ako sú vápnik, zinok a horčík.*

Tip: *Pridajte trochu zmesi do smoothie, müsli alebo iných raňajkových cereálií, jogurtu, do cesta na muffiny, koláče alebo sušienky.*

Sušienky s ovsenými vločkami, tekvicovými semienkami a LSA zmesou

Príprava 20 minút/Pečenie 20 minút
28 kúskov

150 g tekvicových semienok
150 g hladkej múky
3 lyžičky mletého zázvoru
90 g celozrnných ovsených vločiek
150 g cukru krupice
40 g sušeného kokosu
55 g LSA zmesi
170 g nesoleného masla nakrájaného na kúsky
4 lyžice zlatého javorového sirupu
1 ½ lyžičky jedlej sódy
1 lyžica vriacej vody

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 180 °C (160 °C s horúcim vzduchom)/plynovú rúru na 6. Do dvoch plechov vložte papier na pečenie.
2. Nasypte tekvicové semienka, múku, zázvor, ovsené vločky, cukor, kokos a LSA zmes do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 20 sekúnd, až sa všetky suroviny riadne spoja.*

3. Vložte maslo a javorový sirup do nádoby vhodnej do mikrovlnnej rúry. Zakryte potravinovou fóliou vhodnou do mikrovlnnej rúry. Nastavte mikrovlnnú rúru na vysoký výkon (100 %) na 40 sekúnd, alebo kým sa maslo nerozpustí.
4. V teplovzdornej mise zmiešajte jedlú sódu a vriacu vodu. Zamiešajte do maslovej zmesi.
5. Nalejte maslovú zmes do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 30 sekúnd.*

6. Aby ste zabránili nadmernému spracovaniu, stierajte steny nádoby stierkou, aby ste do cesta zapracovali všetku múku.
7. Pomocou polievkovej lyžice ukrajujte kúsky cesta. Ukladajte ich na pripravené plechy 3 cm od seba. Dnom lyžice mierne stlačte cesto. Pečte asi 10 – 12 minút, alebo až budú upečené do zlatista, približne uprostred pečenia plechy otočte. Nechajte sušienky na plechu 5 minút vychladnúť. A potom ich opatrne preneste na kovovú mriežku a nechajte ich celkom vychladnúť.

Kukuričný chlieb s cmarom

Príprava 5 minút/Pečenie 30 minút
1 bochník

320 g zŕn kukurice
2 lyžičky prášku do pečiva
½ lyžičky jedlej sódy
500 ml cmaru
100 g hladkej múky
1 lyžička morskej soli
2 zľahka vyšľahané vajcia
60 g mäkkého masla na potretie

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 200 °C (180 °C s horúcim vzduchom). Vymažte a vyložte plech s rozmermi 21 cm × 21 cm × 4 cm papierom na pečenie.
2. Nasypte kukuričné zrná do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 1 ½ – 2 minúty, alebo kým nebudú zrná rozomleté na jemnú múku.*

3. Pridajte prášok do pečiva, jedlú sódu, cmar, múku, soľ a vajcia do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 30 sekúnd, zotrite steny a znovu zvoľte **STIR** na 15 sekúnd, alebo kým sa nevytvorí hladké cesto. Prelejte do pripravenej formy.*

4. Pečte 25 – 30 minút, alebo kým chlieb nezozlatne a neprestane sa lepiť na zapichnutú špajľu.

Servírovanie: *Podávajte so zmäknutým maslom, s vašou obľúbenou polievkou alebo duseným mäsom.*

Jablkový koláč s pohánkou a quinoa

Príprava 20 minút/Pečenie 45 minút
10 porcií

200 g surovej pohánky
150 g quinoa vločiek
165 g cukru krupice
1 lyžica prášku do pečiva
¼ lyžičky mletej škorice
2 mierne vyšľahané vajcia
160 ml polotučného mlieka
125 ml oleja z makadámiových orechov
90 g jablčnej omáčky
2 lyžičky vanilkového extraktu
2 ošúpané zelené jablká bez jadrovníkov a nakrájané na tenké plátky
2 lyžice marhuľového džemu, ľahko zahriateho

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 170 °C (150 °C s horúcim vzduchom)/plynovú rúru na 3. Okrúhlu formu s priemerom 20 cm vymažte a vyložte papierom na pečenie.
2. Vložte pohánku a quinoa vločky do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 sekúnd, alebo kým nebudú rozomleté najemno.*

3. Pridajte cukor, prášok do pečiva a škoricu do nádoby mixéra.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

4. Pridajte vajcia, mlieko, olej, jablčnú omáčku a vanilku do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 30 sekúnd. Použite stierku, aby ste zotreli suroviny zo stien nádoby.*

5. Cesto nalejte do formy. Na cesto naskladajte nakrájané jablká. Pečte 45 – 55 minút alebo do okamihu, keď sa cesto prestane lepiť na zapichnutú špajľu. Po vybratí z rúry nechajte 5 minút vo forme. Potom opatrne vyklopte na kovovú mriežku. Potrite koláč džemom, kým je ešte horúci. Nechajte bokom vychladnúť a potom podávajte.

Podávajte: *s plnotučným gréckym jogurtom.*

Sladké pokušenia

Jogurtové nanuky s broskyňami, mučenkou a malinami

Čokoládová zmrzlina s lieskovými orieškami a banánom

Zmrazený jogurt s banánmi, pekanovými orechmi a medom

Talianska zmrzlina z červených pomarančov a cukrového melóna

Talianska zmrzlina s kokosom, mangom a limetou

Sorbet z jahôd, vodného melóna a mäty

Citrónový sorbet

Jogurtové nanuky s broskyňami, mučenkou a malinami

Príprava 5 minút + 6 hodín mrazenie
10 kúskov

700 g krémového vanilkového jogurtu
410 g konzerva plátkov broskýň vo vlastnej šťave, odkvapkaných
2 mučenky
150 g čerstvých alebo rozmrazených malín
1 lyžica krupicového cukru

1. Vložte 1 šálku (260 g) jogurtu, broskyne a dužinu z mučeniek do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 8 sekúnd, alebo kým nedosiahnete jemnú konzistenciu.*

2. Rozdeľte broskyňovú zmes do 10 × 125 ml formičiek na nanuky.
3. Vložte zvyšný jogurt, maliny a cukor do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 5 sekúnd, alebo kým nedosiahnete jemnú konzistenciu.*

4. Na broskyňovú zmes opatrne nalejte malinovú zmes.
5. Do každej formičky vložte drievko. Dajte do mrazničky asi na 6 hodín, alebo kým nestuhnú.

Tip: Nanuky z formičiek ľahšie uvoľníte, keď ich na chvíľu ponoríte do horúcej vody a opatrne vytiahnete za drievko.

Čokoládová zmrzlina s lieskovými orieškami a banánom

Príprava 5 minút + 5 hodín mrazenie
6 – 8 porcií

16 kociek ľadu
160 ml sladeného kondenzovaného mlieka
250 g čokoládovej nátierky s lieskovými orieškami
2 mrazené banány nakrájané na kúsky

1. **Vložte kocky ľadu do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte program **ICE CRUSH** na 30 sekúnd, alebo kým väčšina kociek nebude rozdrvená. Zotrite steny podľa potreby.*

2. **Vložte zvyšné suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** a nechajte mixér dokončiť zvolený program. Spustite program znovu, pokiaľ je to potrebné, až sa vytvorí jemná zmes.*

Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.

***Servírovanie:** Nalejte zmes do nádoby vhodnej do mrazničky a nechajte zmrznúť počas asi 5 hodín, alebo kým nebude zmes tuhá.*

***Skladovanie:** Preneste do nádoby vhodnej do mrazničky a skladujte až 2 týždne.*

Pre odstránenie zvyškov zmesi okolo čepelí zvoľte program automatického čistenia.

Zmrazený jogurt s banánmi, pekanovými orechmi a medom

Príprava 5 minút + 30 minút vychladenie
6 – 8 porcií

4 mrazené banány nakrájané na plátky
2 lyžice medu
1 lyžička vanilkového extraktu
140 g gréckeho jogurtu
70 g pekanových orechov

1. **Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** a nechajte mixér dokončiť zvolený program, alebo kým sa nevytvorí jemná zmes. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

***Servírovanie:** Nalejte zmes do nádoby vhodnej do mrazničky a nechajte vychladiť v mrazničke asi 30 minút pred podávaním.*

Talianska zmrzlina s kokosom, mangom a limetou

Príprava 10 minút
6 – 8 porcií

600 g mrazených kúskov manga
1 ošúpaná a rozpolená limetka bez semienok
150 ml vychladeného kokosového mlieka
150 g vychladeného sladkého kondenzovaného mlieka
20 g vychladeného opraženého sušeného kokosu (podľa chuti)

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** a nechajte mixér dokončiť zvolený program, alebo kým sa nevytvorí jemná zmes. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

Servírovanie: *Okamžite.*

Skladovanie: *Preneste do nádoby vhodnej do mrazničky a skladujte až 2 týždne.*

Talianska zmrzlina z červených pomarančov a cukrového melóna

Príprava 15 minút + 8 hodín mrazenie
8 – 10 porcií

1 cukrový melón, olúpaný, bez semienok a nakrájaný na kúsky
200 ml čerstvej šťavy z červených pomarančov (asi 3 – 4 kusy)
1 lyžica čerstvej citrónovej šťavy
110 g cukru krupice

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná a cukor sa nerozpustí.*

2. Nalejte do nádoby s rozmermi 21 cm × 21 cm vhodnej do mrazničky. Zakryte fóliou. Vložte do mrazničky asi na 8 hodín alebo aj cez noc, kým nestuhne.
3. Pomocou vidličky rozbite zmes červených pomarančov na malé kúsky.

Servírovanie: *Okamžite.*

Skladovanie: *Preneste do nádoby vhodnej do mrazničky a skladujte až 2 týždne.*

Sorbet z jahôd, vodného melóna a mäty

Príprava 10 minút
6 – 8 porcií

300 g mrazených jahôd
250 g dužiny vodného melóna bez semienok a nakrájanej na menšie kúsky
2 malé ošúpané a rozpolené limetky bez semienok
55 g cukru
10 kociek ľadu
15 g čerstvých lístkov mäty

1. Pred spracovaním vložte vodný melón a limetky do mrazničky na 30 minút.
2. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** a nechajte mixér dokončiť program, alebo kým sa nevytvorí hladká zmes. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

Servírovanie: *Okamžite.*

Skladovanie: *Preneste do nádoby vhodnej do mrazničky a skladujte až 2 týždne.*

Citrónový sorbet

Príprava 5 minút
4 porcie

4 ošúpané a rozpolené citróny bez semienok
1 lyžička najemno nastrúhanej citrónovej kôry
100 g cukru krupice
30 kociek ľadu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **FROZEN DESSERT** a nechajte mixér dokončiť zvolený program, až bude sorbet hotový. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

Servírovanie: *Okamžite.*

Skladovanie: *Preneste do nádoby vhodnej do mrazničky a skladujte až 2 týždne.*

Orechové maslá a mlieka

Maslo z mandlí, chia a ľanových semienok

Maslo z pistácií a makadámiových orechov

Maslo z pekanových a para orechov a javorového sirupu

Mandľové mlieko

Mlieko z kešu orechov

Sójové mlieko

Maslo z mandlí, chia a ľanových semienok

Príprava 5 minút
500 g

450 g opečených mandlí
2 lyžice ľanových semienok
1 lyžica chia semienok
2 lyžice makadámiového alebo ryžového oleja

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Postupne zvyšujte rýchlosť až na **PUREE** na 45 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

2. Snímte veko a zotrite steny nádoby.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes spracovaná do požadovanej konzistencie.*

Skladovanie: *Premiestnite do čistej vzduchotesnej nádoby alebo pohára. Skladujte v chladničke až 1 mesiac.*

Tip: *Pokiaľ je maslo príliš husté, pridajte trochu oleja.*

Pre odstránenie zvyškov zmesi okolo čepelí zvoľte program automatického čistenia.

Maslo z pistácií a makadámiových orechov

Príprava 5 minút/Pečenie 10 minút
350 g

215 g pistáciových orechov
140 g nesolených makadámiových orechov
1 lyžice makadámiového alebo ryžového oleja
Štipka soli

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 200 °C (180 °C s horúcim vzduchom).
2. Vložte 80 g pistáciových orechov do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 5 sekúnd, alebo kým nebudú orechy nasekané nahrubo, a presypte do misy.*

3. Nasypte zostávajúce jadrá pistácií a makadámiové orechy na veľký plech. Pečte 5 – 6 minút, alebo kým nebudú ľahko opečené. Nechajte bokom asi 15 minút vychladnúť.
4. Vložte opečené orechy, olej a soľ do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Postupne zvyšujte rýchlosť až na **PUREE** na 45 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

5. Snímte veko a zotrite steny nádoby.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes spracovaná do požadovanej konzistencie.*

6. Snímte veko, zotrite steny nádoby a pridajte nasekané pistáciové orechy.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes riadne premiešaná.*

Skladovanie: *Premiestnite do čistej vzduchotesnej nádoby alebo pohára. V chladničke môžete skladovať až 1 mesiac.*

Tip: *Ak chcete mať pistáciové maslo zelenšie, použite lúpané pistáciové orechy. Zakúpite ich v špecializovaných obchodoch.*

Pre odstránenie zvyškov zmesi okolo čepelí zvoľte program automatického čistenia.

Maslo z pekanových a para orechov a javorového sirupu

Príprava 10 minút/Pečenie 10 minút
350 g

250 g pekanových orechov
75 g para orechov
80 ml čistého javorového sirupu
Štipka mletej škorice
Štipka soli

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 180 °C (160 °C s horúcim vzduchom)/plynovú rúru na 4. Veľký plech vyložte papierom na pečenie.
2. Nasypte pekanové a para orechy do misky. Nalejte na ne javorový sirup a premiešajte, kým nebudú orechy rovnomerne pokryté.
3. Nasypte orechy na pripravený plech. Pečte 8 – 10 minút, alebo kým nebudú orechy zlatisto hnedé, uprostred pečenia orechy premiešajte. Nechajte bokom 10 – 15 minút vychladnúť.
4. Vložte vychladené orechy a zvyšné suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Postupne zvyšujte rýchlosť až na **PUREE** na 45 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

5. Snímte veko a zotrite steny nádoby.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes spracovaná do požadovanej konzistencie.*

Skladovanie: *Presuňte maslo do čistej vzduchotesnej nádoby. Skladujte v chladničke až 1 mesiac.*

Tip: *Pokiaľ je maslo príliš husté, pridajte trochu oleja.*

Mandľové mlieko

Príprava 15 minút
1 l

150 g nelúpaných mandlí
1 l vychladenej filtrovanej vody

1. Vložte mandle a filtrovanú vodu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes takmer jemná.*

2. Vložte vrecúško na orechové mlieko (alebo vyložte sito veľkým kusom mušelínu) do veľkej čistej nádoby a nalejte mandľovú zmes do vrecúška. Zavrite vrecúško a stlačte drvinu vo vrecúšku, aby ste z nej dostali čo najviac mlieka. Vytiahnite vrecúško a drvinu vyhoďte.

Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby. V chladničke môžete skladovať až 3 dni.*

Tip: *Dochuťte si mandľové mlieko agávovým sirupom alebo medom. Špeciálne vrecúška na orechové mlieka môžete zakúpiť v obchodoch so zdravou výživou. Mušelín zakúpite v galantérii alebo obchode s domácimi potrebami.*

Mlieko z kešu orechov

Príprava 15 minút + 8 hodín namáčanie
1 l

310 g nepražených kešu orechov
1 l chladenej filtrovanej vody

1. Nasypte kešu orechy do veľkej sklenenej alebo keramickej misy. Zalejte studenou vodou a zakryte potravinovou fóliou. Misu dajte do chladničky na 8 hodín alebo cez noc, aby sa orechy namočili.
2. Vodu zlejte a orechy opláchnite pod studenou vodou. Vložte kešu orechy a filtrovanú vodu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 – 40 sekúnd.*

3. Vložte vrecúško na orechové mlieko (alebo vyložte sito veľkým kusom mušelínu) do veľkej čistej nádoby a nalejte kešu zmes do vrecúška. Zavrite vrecúško a stlačte drvinu vo vrecúšku, aby ste z nej dostali čo najviac mlieka. Vytiahnite vrecúško a drvinu vyhoďte.

   Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby. V chladničke môžete skladovať až 3 mesiace.*

   Tip: *Dochuťte si mlieko z kešu orechov agávovým sirupom alebo medom. Ak chcete vyrobiť smotanu z kešu orechov, pridajte iba 500 ml chladenej filtrovanej vody. Vrecúško na orechové mlieko môžete zakúpiť v obchodoch so zdravou výživou. Mušelín zakúpite v obchodoch s látkami alebo v domácich potrebách.*

Sójové mlieko

Príp. 15 min. + 8 hod. namáčanie/Varenie 15 min.
700 ml

160 g bio sušených sójových bôbov
1 l chladenej filtrovanej vody

1. Nasypte sójové bôby do veľkej sklenenej alebo keramickej misy. Zalejte studenou vodou a zakryte potravinovou fóliou. Misu dajte do chladničky na 8 – 10 hodín alebo cez noc, aby sa bôby namočili.
2. Vodu zlejte a bôby prepláchnite studenou vodou. Bôby, ktoré zmenili svoju farbu, vyhoďte. Nasypte sójové bôby a filtrovanú vodu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 – 40 sekúnd.*

3. Vložte vrecúško na orechové mlieko (alebo vyložte sito veľkým kusom mušelínu) do veľkej čistej nádoby. Nalejte sójovú zmes do vrecúška. Zavrite vrecúško a jemne stlačte drvinu vo vrecúšku, aby ste z nej dostali čo najviac mlieka. Drvinu vyhoďte. Opakujte so zvyšnými namočenými sójovými bôbmi a zvyšnou vodou.
4. Nalejte sójové mlieko do stredne veľkého hrnca a zahrievajte. Priveďte do varu, potom znížte teplotu a pomaly varte 10 – 15 minút. Pravidelne odstraňujte prípadnú penu z povrchu. Stiahnite z tepla. Nechajte vychladnúť a dajte do chladničky na 2 hodiny, alebo kým nebude dobre vychladené.

   Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby a skladujte v chladničke až 3 dni.*

   Tip: *Dochuťte si sójové mlieko agávovým sirupom alebo medom. Vrecúško na orechové mlieko môžete zakúpiť v obchodoch so zdravou výživou. Mušelín zakúpite v obchodoch s látkami alebo v domácich potrebách.*

Lahodné omáčky

Sladká omáčka z jahôd a malín

Krémová majonéza

Domáca korenená grilovacia omáčka

Neodolateľná čokoládová omáčka

Rýchla holandská omáčka

Dresing z cmaru a syra feta

Zálievka z cherry paradajok

Zálievka s pomarančom a dijonskou horčicou

Zálievka s limetkou a wasabi

Sladká omáčka z jahôd a malín

Príprava 5 minút
400 ml

250 g očistených jahôd
125 g malín
55 g cukru krupice

1. Vložte suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Postupne zvyšujte rýchlosť až na **PUREE** na 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

Skladovanie: *Prelejte do vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke asi 2 dni.*

Tip: *Táto omáčka je vynikajúca s jogurtom, zmrzlinou alebo s vaším obľúbeným dezertom. Ak chcete dosiahnuť výraznejšiu chuť, pridajte 1 polievkovú lyžicu likéru Cointreau alebo Triple sec.*

Krémová majonéza

Príprava 5 minút
400 ml

4 žĺtky
2 lyžičky dijonskej horčice
2 lyžice čerstvej citrónovej šťavy alebo bieleho vínneho octu
1 lyžička soli
350 ml oleja z hroznových semienok alebo ľahkého olivového oleja

1. Vložte žĺtky, horčicu, citrónovú šťavu a soľ do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 2 – 3 minúty. Zatiaľ čo je mixér v prevádzke, odstráňte vnútorné viečko a postupne pridávajte olej, až získate hustú emulziu.*

Skladovanie: *Prelejte do vzduchotesnej nádoby a skladujte v chladničke až 1 týždeň.*

Tip: *Na prípravu aioli: pridajte 2 strúčiky cesnaku a zvýšte množstvo citrónovej šťavy na 2 lyžice. Na prípravu limetkového aioli použite limetkovú šťavu miesto citrónovej.*

Domáca korenená grilovacia omáčka

Príprava 10 minút/Varenia 1 hodina a 10 minút
1,25 l

1 cibuľa nakrájaná na štvrtiny
3 strúčiky cesnaku
1 dlhá červená čili paprička alebo habanero čili paprička, bez semienok
700 ml paradajkového pyré
½ šálku pálivej BBQ zmesi (pozrite stranu 63)
75 g hnedého cukru
80 ml jablčného octu
115 g melasy alebo sirupu
60 g medu
2 lyžice dijonskej alebo kremžskej horčice
1 lyžica olivového oleja
Soľ a čierne korenie na dochutenie

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 40 – 50 sekúnd, alebo kým nebudú suroviny nasekané najemno.*

2. Zahrejte veľký hrniec na miernom ohni. Pridajte rozmixovanú omáčku a priveďte do varu. Znížte teplotu a za občasného miešania varte asi 50 – 60 minút, alebo kým omáčka nezhustne. Okoreňte soľou a čiernym korením. Odstavte a nechajte vychladnúť.

Skladovanie: *Prelejte do vzduchotesnej nádoby a skladujte v chladničke až 2 mesiace.*

Neodolateľná čokoládová omáčka

Príprava 5 minút
625 ml

250 ml smotany na šľahanie (33 %)
125 ml vody
340 g horkej čokolády nasekanej nahrubo
40 g práškového cukru
2 lyžice lieskovo-orieškového likéru (podľa chuti)

1. **Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 10 sekúnd.*

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 2 minúty, alebo kým nebude omáčka rozmixovaná na jemnú konzistenciu. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

***Servírovanie:** S vaším obľúbeným dezertom.*

Rýchla holandská omáčka

Príprava 5 minút
300 ml

3 žĺtky
1 ½ lyžice citrónovej šťavy alebo bieleho vínneho octu
1 lyžica horúcej vody
¾ lyžičky morskej soli
250 g rozpusteného nesoleného masla

1. **Vložte žĺtky, citrónovú šťavu alebo ocot, vodu a soľ do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 30 sekúnd, alebo kým zmes nezbelie a nebude krémová.*

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 1 – 2 minúty. Zatiaľ čo je mixér v prevádzke, odstráňte vnútorné viečko a postupne pridávajte rozpustené maslo. Spracovávajte asi 30 sekúnd, alebo kým omáčka nezhustne.*

***Servírovanie:** S volským okom, dusenou špargľou alebo zemiakovými plackami.*

Dresing z cmaru a syra feta

Príprava 5 minút
250 ml

125 ml cmaru
100 g syra feta
2 lyžice olivového oleja
2 lyžice čerstvej citrónovej šťavy
1 malý strúčik cesnaku
½ lyžičky najemno nastrúhanej citrónovej kôry
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vložte cmar, syr feta, olivový olej, citrónovú šťavu a cesnak do nádoby mixéra a nasaďte veko alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

2. Pridajte citrónovú kôru, dochuťte soľou a čiernym korením.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 5 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

Servírovanie: *Zálievka na obľúbený šalát alebo ako dresing na zemiaky.*

Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke až 2 dni.*

Zálievka z cherry paradajok

Príprava 5 minút
440 ml

250 g zrelých cherry paradajok
125 ml olivového oleja
1 – 2 lyžice balzamika alebo bieleho balzamikového octu
1 malý strúčik cesnaku
15 g čerstvých lístkov bazalky
1 lyžica nasekaného čerstvého plocholistého petržlenu
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vložte paradajky, olej, ocot, cesnak, bazalku a petržlen do nádoby mixéra a nasaďte veko alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 8 – 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja, ochuťte soľou a čiernym korením.*

Servírovanie: *Zálievka na váš obľúbený šalát.*

Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke až 1 deň.*

Zálievka s pomarančom a dijonskou horčicou

Príprava 5 minút
450 ml

1 pomaranč, najemno nastrúhaná kôra a dužina
1 šalotka
1 strúčik cesnaku
2 ½ lyžice bieleho vínneho octu
2 lyžice dijonskej horčice
1 lyžica medu
150 ml olivového oleja
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 20 – 25 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

Servírovanie: *S vaším obľúbeným šalátom.*

Skladovanie: *Prelejte do vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke až 3 dni.*

Zálievka s limetkou a wasabi

Príprava 5 minút
350 ml

2 limetky, najemno nastrúhaná kôra a dužina bez semienok
2 lyžica ryžového octu
40 g wasabi pasty
160 ml oleja z ryžových otrúb alebo oleja z hroznových semienok
Morská soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja. Dochuťte soľou a čiernym mletým korením.*

Servírovanie: *Podávajte s obľúbeným šalátom alebo použite ako dresing na kurča, tuniaka alebo krevetový šalát.*

Skladovanie: *Prelejte do čistej vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke až 3 dni.*

Exotické korenia a cestá

Marocká zmes korení

Jamajské bravčové rebierka

Trhané bravčové v žemli

Grilované kurča piri piri

Thajská červená karí pasta

Krevety na karí

Steak s bylinkovou omáčkou chimichurri

Marocká zmes korení

Príprava 10 minút
75 g

12 strukov kardamómu
4 lyžice celej rasce
2 ½ lyžice semienok koriandru
2 rozpolené kúsky škorice
2 lyžičky feniklových semienok
½ lyžičky celého čierneho korenia
½ lyžičky celého nového korenia
2 lyžičky mletej papriky
1 ½ lyžičky mletej kurkumy

1. Zľahka rozdrvte struky kardamómu v rukách, aby ste dostali von semienka. Struky vyhoďte a semienka si dajte bokom.
2. Vložte semienka kardamómu, rascu, koriander, škoricu, fenikel, čierne korenie a nové korenie do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým nebude korenie namleté na jemný prášok. Presypte do misky.*

3. Pridajte papriku a kurkumu. Riadne premiešajte. Presypte do čistej a suchej vzduchotesnej nádoby. Na chladnom mieste môžete skladovať až 3 mesiace.

Tip: *Zmes korenia je vhodná na jahňacie, hovädzie, hydinové mäso alebo zeleninu, opečte ich na panvici, grilujte alebo pečte. Pridávajte do duseného mäsa so zeleninou a iných dusených pokrmov aj polievok. Používajte približne 1 lyžicu zmesi korenia na 500 g mäsa, hydiny alebo zeleniny.*

Marocké jahňacie kotletky

Príprava 10 minút/Pečenie 15 minút
4 porcie

16 (asi 1 kg) jahňacích kotliet
2 ½ lyžice marockej zmesi korenia
Soľ a čierne korenie na dochutenie
1 lyžica olivového oleja
Citrón nakrájaný na klinky na ozdobu

1. Vložte jahňacie kotlety do misky. Posypte zmesou korení a dobre premiešajte. Okoreňte soľou a čiernym korením.
2. Vo veľkej panvici rozohrejte olej. Postupne v dávkach opečte jahňacie kotlety, vždy 2 minúty na každej strane, alebo podľa vašich požiadaviek. Položte na teplovzdorný tanier. Zakryte fóliou a nechajte odpočívať 5 minút.

Podávajte: *ozdobené citrónom.*

Jamajské bravčové rebierka

Príprava 20 minút + 4 hodiny marinovania/Pečenie 2 hodiny
4 – 6 porcií

2 kg bravčových rebierok amerického štýlu (zadné rebrá z prasaťa)

KORENENÁ MARINÁDA
10 g sušeného rozmarínu
6 guliek nového korenia
¼ celej škorice
1 lyžica sušeného cesnaku
1 lyžica karí
1 lyžica morskej soli
½ lyžičky žltých horčičných semienok
½ lyžičky hnedých horčičných semienok
60 g habanero alebo scotch bonnet čili papričiek bez semienok
10 g čerstvých lístkov plocholistého petržlenu
2 jarné cibuľky nasekané na väčšie kúsky
2 lyžičky čerstvého tymianu
2 ½ lyžice jablčného octu
60 ml pomarančovej šťavy

JAMAJSKÁ OMÁČKA JERK
1 červená cibuľa, rozkrájaná na štvrtiny
3 strúčiky cesnaku
1 lyžica olivového oleja
60 ml jamajského alebo kubánskeho koreneného tmavého rumu
950 ml kečupu
2 ½ lyžice jablčného octu
55 g hnedého cukru

1. Príprava korenenej marinády: Vložte rozmarín, nové korenie, škoricu, sušený cesnak, soľ a horčičné semienka do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 10 sekúnd, alebo kým nebude korenie rozomleté na jemný prášok.*

2. Pridajte čili papričky, petržlen, jarnú cibuľku, tymian, ocot a pomarančovú šťavu a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú. Dajte si bokom asi ¼ šálky. Zakryte a schovajte do chladničky.*

3. Zvyšnú časť korenenej marinády natrite na obe strany bravčových rebierok. Zabaľte rebrá do potravinovej fólie. Uložte ich do chladničky a nechajte ich marinovať 1 – 4 hodiny.

4. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 180 °C (160 °C s horúcim vzduchom)/plynovú rúru na 4. Veľký pekáč vyložte alobalom. Na alobal položte kovovú mriežku mierne potretú olejom.

5. Položte rebrá na kovovú mriežku. Opatrne nalejte 1 – 2 šálky vody na dno pekáča. Pečte nezakryté 30 minút, potom rebrá zakryte alobalom a pečte ďalej 1 ½ hodiny, alebo kým mäso nezmäkne. Podľa potreby dolievajte vodu na dno pekáča.

6. Príprava jamajskej omáčky Jerk: Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 15 – 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

7. Nalejte zmes do stredne veľkého kastróla. Varte zmes pomaly na miernom ohni za občasného miešania asi 1 hodinu, alebo kým zmes nestmavne a nezhustne. Odstavte a nechajte vychladnúť.

8. Vyberte rebierka z rúry, potrite obe strany rebierok časťou omáčky Jerk. Položte rebrá späť na kovovú mriežku, pečte ďalších 10 – 15 minút, až budú rebrá opečené do zlatista. Podávajte so zvyšnou omáčkou Jerk.

Tip: omáčku Jerk aj korenenú marinádu môžete tiež používať ku kuraciemu mäsu alebo morským plodom. Množstvá a časy pečenia sa však budú líšiť.

Trhané bravčové v žemli

Príprava 15 min. + 4 hod. marinovanie/Varenie 8 hod.
10 – 12 porcií

2 kg bravčové plece nakrájané na 4 kusy
2 lyžice rastlinného oleja
Filtrovaná voda alebo kurací vývar so zníženým obsahom soli, na varenie
250 ml domácej korenenej marinády na grilovanie (strana 55)
Majonéza, baby špenát, na tenké plátky nakrájané uhorky a nakladané papričky jalapeňos
Malé briošky alebo malé kúsky na burgery, rozkrojené a opečené

KORENENÁ MARINÁDA NA GRILOVANIE (170 g)
4 lyžice sladkej papriky
2 lyžice sušenej mletej cibule
2 lyžice sušeného mletého cesnaku
1 lyžička celého čierneho korenia
½ lyžičky žltých horčičných semienok
½ lyžičky hnedých horčičných semienok
2 lyžice soli
½ lyžičky kajenského korenia
55 g hnedého cukru

1. Príprava korenenej marinády: Vložte papriku, sušenú cibuľu, sušený cesnak, čierne korenie, horčičné semienka, soľ a kajenské čierne korenie do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 5 – 10 sekúnd.*

2. Pridajte hnedý cukor a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 10 – 15 sekúnd.*

3. Odoberte 5 lyžíc zmesi a uložte bokom. Premiestnite zvyšné korenie do čistej a suchej vzduchotesnej nádoby. Na chladnom a tmavom mieste ju môžete skladovať až 3 mesiace.
4. Potrite zvyšnou korenenou zmesou bravčové mäso. Zabaľte potravinové fólie. Uložte do chladničky a nechajte marinovať 4 hodiny alebo cez noc.
5. Vytiahnite mäso z chladničky a nechajte 30 minút odpočinúť, aby sa ohrialo na izbovú teplotu.
6. Vo veľkej panvici rozohrejte olej. Opekajte mäso 3 – 4 minúty na každej strane, alebo až bude opečené. Presuňte mäso do hrnca na pomalé varenie. Zalejte takým množstvom vody alebo vývaru, aby hladina siahala do polovice mäsa. Zakryte a varte 4 – 5 hodín na nastavení HIGH alebo 8 – 10 hodín na nastavení LOW, alebo až mäso zmäkne.
7. Presuňte mäso do veľkej keramickej alebo sklenenej misy. Pomocou 2 vidličiek roztrhajte mäso na kúsky. Zlejte vypečenú šťavu z hrnca na pomalé varenie a dajte si bokom ⅓ šálku. Túto šťavu pridajte k mäsu, aby ste uľahčili trhanie a navlhčili ho. Pridajte 3. šálku omáčky na grilovanie; riadne premiešajte.

Servírovanie: *Na spodnú časť žemle namažte majonézu, papričky jalapeňos, trhané bravčové mäso, nakladané uhorky, baby špenát a trochu grilovacej omáčky.*

Tip: *Miesto prípravy v hrnci na pomalé varenie v kroku 6 môžete mäso pripraviť v tlakovom hrnci počas asi 45 minút.*

Grilované kurča piri piri

Príprava 10 minút + 4 hodiny marinovanie/Grilovanie 25 minút
250 ml omáčky/4 porcie

1 celé kurča (asi 1,5 kg), nakrájané na 8 kúskov
Olej v spreji na potretie
Grilované kukuričné klasy na podávanie
Citrón nakrájaný na klinky na ozdobu

OMÁČKA PIRI PIRI
4 dlhé červené čili papričky nahrubo nasekané
4 celé thajské čili papričky
3 strúčiky cesnaku
2 lyžičky sladkej papriky
2 lyžičky údenej papriky
1 lyžička sušeného oregana
1 lyžička soli
60 ml čerstvej citrónovej šťavy
180 ml olivového oleja
60 ml whisky

1. V kúskoch kuraťa urobte hlboké priečne rezy. Vložte mäso do uzatvárateľného vrecúška. Uložte do chladničky.
2. Príprava omáčky piri piri: Vložte všetky suroviny s výnimkou whisky do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 10 sekúnd. Zotrite zmes zo stien nádoby. Potom zvoľte rýchlosť **PUREE** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

3. Nalejte polovicu omáčky piri piri do veľkého uzatvárateľného plastového vrecúška a uložte do chladničky
4. Do zvyšnej časti omáčky pridajte whisky a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 5 sekúnd.*

5. Nalejte omáčku do uzatvárateľného vrecúška s kúskami kuraťa. Zavrite vrecúško a zatraste ním, aby sa omáčka rovnomerne rozmiestnila. Vložte do chladničky a nechajte marinovať 4 hodiny alebo aj cez noc.
6. Predhrejte gril alebo grilovaciu panvicu. Postriekajte kúsky kuraťa olejom. Grilujte 20 – 25 minút, kým nebude mäso opečené a prepečené.

Servírovanie: *Podávajte so zvyšnou omáčkou, kukuričnými klasmi a citrónom.*

Tip: *Pokiaľ nemáte radi také pálivé omáčky, odstráňte z čili papričiek semienka pred ich spracovaním.*

Pečené kura Piri piri: *Vložte marinované kúsky kuraťa na kovovú mriežku mierne potrenú olejom, potom mriežku položte na hlboký plech vyložený alobalom. Pečte pri teplote 200 °C (150 °C s horúcim vzduchom) 35 – 40 minút, alebo kým nebude kuracie mäso prepečené.*

Thajská červená karí pasta

Príprava 25 minút/Varenie 5 minút
425 ml

22 sušených dlhých červených čili papričiek bez semienok
4 cm kúsok galangalu alebo zázvoru, ošúpaný a nakrájaný na tenké plátky
2 očistené stonky citrónovej trávy nahrubo nasekané
12 – 14 očistených koreňov koriandru
1 lyžička pečenej krevetovej pasty (belacan, podľa chuti) (pozrite tip)
10 čerstvých lístkov limetky, bez stopky a nakrájaných na jemné prúžky
80 ml oleja z ryžových otrúb alebo rastlinného oleja
4 ázijské alebo červené šalotky nahrubo nasekané
12 ošúpaných strúčikov cesnaku
2 lyžičky soli

1. Vložte čili papričky do teplovzdornej nádoby. Zalejte vriacou vodou a nechajte namočené asi 15 minút, alebo kým papričky nezmäknú.
2. Vložte namočené papričky a zvyšné suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 20 sekúnd. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali. Približne v polovici zotrite steny nádoby.*

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 30 – 40 sekúnd, alebo kým zmes nedosiahne požadovanú konzistenciu.*

Pre odstránenie zvyškov zmesi okolo čepelí zvoľte program automatického čistenia.

***Skladovanie:** Nalejte do čistého pohára. Na povrch nalejte trochu oleja a takto môžete pastu skladovať v chladničke 1 týždeň, prípadne ju môžete zamraziť až na 1 mesiac.*

***Tip:** Pečenú krevetovú pastu kúpite vo vašom supermarkete, v časti venovanej ázijskej kuchyni.*

Ak nemôžete zohnať pečenú krevetovú pastu, použite nepečenú, ale musíte ju najprv opiecť. Zabaľte krevetovú pastu do kúska alobalu. Pečte v predhriatej horúcej rúre 1 – 2 minúty na každej strane.

Krevety na karí

Príp. 10 min. + 1 hod. marinovanie/Gril. 5 min.
Varenie 5 minút / 4 porcie

125 ml kokosového mlieka
80 g thajskej červenej karí pasty
4 lístky limetky
600 g (asi 20 ks) riadne olúpaných veľkých surových kráľovských kreviet s neporušeným chvostom
20 bambusových alebo drevených špajlí
Čerstvé lístky koriandru a limetky v tvare klinka na ozdobu

1. Vložte kokosové mlieko, karí pastu a lístky limetky do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú podľa vašich predstáv.*

2. Nalejte zmes s kokosovým mliekom do misy a pridajte krevety. Dôkladne premiešajte, zakryte a nechajte 1 hodinu marinovať v chladničke.
3. Medzitým na 30 minút namočte špajle do misy so studenou vodou a nechajte odkvapkať.
4. Predhrejte gril alebo grilovaciu panvicu. Napichajte krevety na bambusové špajle. Postupne opekajte, 1 – 2 minúty na každej strane, až budú krevety prepečené.

   ***Servírovanie:** Podávajte na veľkom tanieri. Pokvapkajte šťavou z limetky a ozdobte koriandrom.*

Steak s bylinkovou omáčkou chimichurri

Príprava 10 minút/Varenie 15 minút
450 ml / 4 porcie

4 × 200 g steaky z roštenky
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

OMÁČKA CHIMICHURRI
280 ml olivového oleja, plus niečo navyše na potretie
5 strúčikov cesnaku
3 jarné cibuľky nasekané na väčšie kúsky
30 g čerstvých lístkov plocholistého petržlenu
20 g čerstvých lístkov koriandra
10 g čerstvých lístkov oregana
¼ lyžičky čerstvého tymianu
1 čerstvú papričku jalapeňos bez semienok a nasekanú nahrubo
2 lyžičky sušeného čili
60 ml citrónovej šťavy
2 lyžice limetkovej šťavy

1. Príprava omáčky chimichurri: Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 15 – 20 sekúnd, alebo kým sa suroviny nerozmixujú do jemnej zmesi. V prípade potreby zotrite stierkou steny nádoby.*

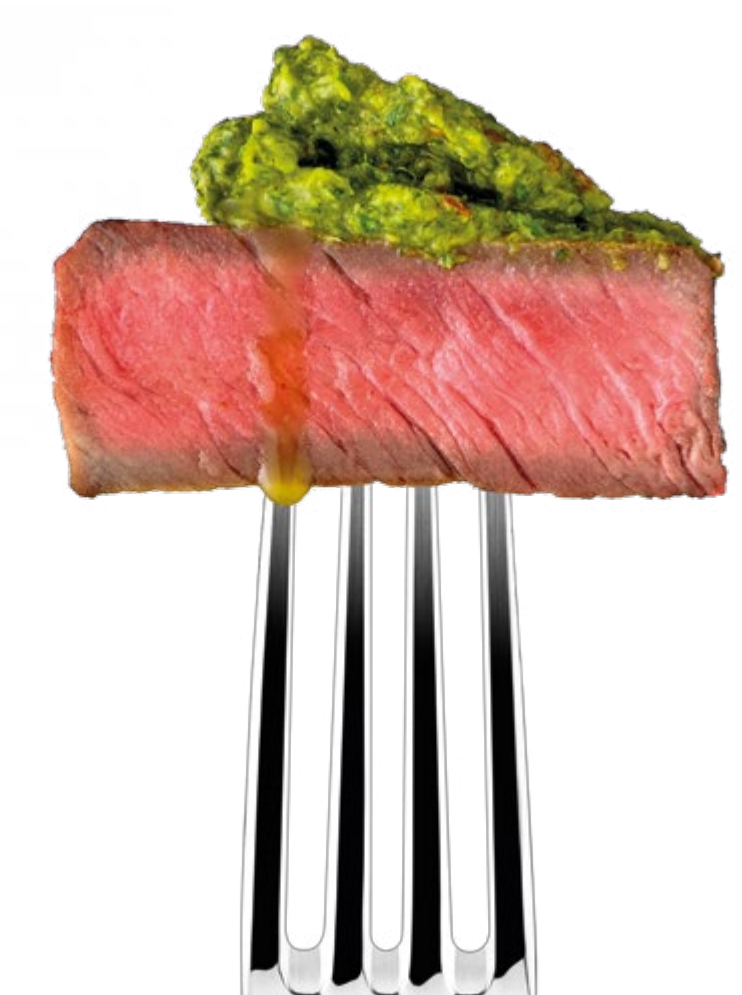
2. Presuňte do misy. Okoreňte soľou a čiernym korením. Zakryte potravinovou fóliou, skladujte v chladničke, kým ju nebudete potrebovať.

Príprava 10 minút
245 ml / 2 – 3 porcie

OMÁČKA CHIMICHURRI
140 ml olivového oleja, plus niečo navyše na potretie
3 strúčikov cesnaku
2 jarné cibuľky nasekané na väčšie kúsky
15 g čerstvých lístkov plocholistého petržlenu
10 g čerstvých lístkov koriandra
5 g čerstvých lístkov oregana
1 štipka čerstvého tymianu
½ čerstvej papričky jalapeňos bez semienok a nasekanej nahrubo
1 lyžička sušeného čili
30 ml citrónovej šťavy
1 lyžica limetkovej šťavy

3. Vo veľkej grilovacej panvici rozohrejte olej alebo predhrejte gril na vysokú teplotu. Ľahko potrite steaky olejom. Okoreňte soľou a čiernym korením. Opekajte mäso 3 minúty na každej strane, až bude riadne opečené. Položte mäso na kovovú mriežku a túto položte na plech. Ľahko zakryte alobalom a nechajte stáť 5 – 6 minút, aby sa steak rozležal.

Servírovanie: *Podávajte na veľkom tanieri s omáčkou chimichurri.*



Dipy

Dukkah s pistáciovými a lieskovými orechmi

Pesto s rukolou a mandľami

Hummus z červenej papriky

Korenený dip z kešu orechov

Dip zo syra feta s papričkami jalapeňos a avokádom

Korenený dip z mrkvy a koriandru

Dukkah s pistáciovými a lieskovými orechmi

Príprava 15 minút/Pečenie 15 minút
210 g/2 šálky

100 g pistáciových orechov
100 g lieskových orechov
45 g sezamových semienok
2 lyžice semienok koriandru
2 lyžice celej rasce
½ lyžičky celého čierneho korenia
1 lyžička morskej soli

NA PODÁVANIE
Plátky chrumkavého chleba a olivový olej

1. Teplovzdušnú rúru predhrejte na 180 °C (160 °C s horúcim vzduchom).
2. Rozložte pistáciové a lieskové orechy po veľkom plechu. Pečte 5 – 8 minút, alebo kým nebudú ľahko opečené. Presypte oriešky na utierku a pokúste sa zotrieť čo najviac šupiek. Presuňte do misy. Nechajte vychladnúť.
3. Nasypte orechy do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 3 – 5 sekúnd, alebo kým nebudú orechy nasekané najemno, potom presypte nasekané orechy do misy.*

4. V panvici rozohrejte olej. Pridajte sezamové semienka, za stáleho miešania opekajte 2 minúty, alebo až budú opražené. Pridajte opražené semienka k rozomletým orechom.
5. Na panvicu vložte semienka koriandru, rascu a čierne korenie. Za stáleho miešania opekajte asi 4 minúty, alebo až bude korenie krehké a začne praskať. Nechajte vychladnúť.

Príprava 10 minút/Pečenie 15 minút
150 g/1 šálka

50 g pistáciových orechov
50 g lieskových orechov
2 lyžice sezamových semienok
1 lyžica semienok koriandru
1 lyžica celej rasce
¼ lyžičky celého čierneho korenia
¼ lyžičky morskej soli

NA PODÁVANIE
Plátky chrumkavého chleba a olivový olej

6. Vložte korenie a soľ do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **MILL** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým nebude korenie namleté na jemný prášok. Korenie nasypte k sezamovým semienkam a dobre premiešajte.*

Servírovanie: *V servírovacích miskách podávajte dukkah pokvapkaný olivovým olejom extra virgin. Podávajte s chlebom.*

Skladovanie: *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe na chladnom a tmavom mieste alebo v chladničke až 2 mesiace.*

Pesto s rukolou a mandľami

Príprava 10 minút
280 g/1 šálka

75 g mladej rukoly
35 g najemno nastrúhaného parmezánu
45 g opražených lúpaných mandlí
2 strúčiky cesnaku
100 ml olivového oleja a trochu navyše na potretie
2 lyžičky čerstvej limetkovej šťavy
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Chlieb, zeleninové crudité alebo nakrájaný turecký chlieb

1. **Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým nebudú suroviny nasekané najemno do takmer jemnej konzistencie. Podľa potreby zotrite steny nádoby pomocou stierky. Okoreňte podľa chuti soľou a čiernym korením.*

Servírovanie: *Vložte do servírovacích misiek a podávajte s chlebom, zeleninovými crudité alebo nakrájaným tureckým chlebom.*

Skladovanie: *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe. Na povrch pesta nalejte trochu olivového oleja extra virgin (pomáha predchádzať oxidácii alebo hnednutiu). Zakryte potravinovou fóliou a uchovávajte v chladničke až 3 dni.*

Tip: *Pesto je tiež vhodné k cestovinám. Ak chcete pripraviť bazalkové pesto, zameňte rukolu za čerstvé lístky bazalky a mandle za pražené píniové oriešky.*

Hummus z červenej papriky

Príprava 15 minút/Pečenie 20 minút
900 g/2 ½ šálky

1 veľká červená paprika
100 ml olivového oleja
2 × 425 g konzervy cíceru opláchnutého a odkvapkaného
3 strúčiky cesnaku
Šťava z 1 citróna
2 ½ lyžice tahini
1 lyžička mletej rasce
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Opražená celá rasca, pitta chlieb

1. Potrite papriku olejom. Grilujte na vopred nahriatej grilovacej panvici pri vysokej teplote 20 minút, až celá zhnedne, pravidelne otáčajte.
2. Premiestnite do uzatvárateľného plastového vrecúška a odložte na 10 minút, alebo kým nezmäkne a mierne nevychladne. Odstráňte a vyhoďte šupku a semienka.
3. Vložte papriku a zvyšné suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes namletá na jemnú konzistenciu. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

Okoreňte soľou a čiernym korením.

***Servírovanie:** Preneste hummus do servírovacej misky, posypte rascou a podávajte s pitta chlebom.*

***Tip:** Pokiaľ je zmes príliš hustá, pridajte trochu teplej vody.*

Príprava 15 minút/Pečenie 20 minút
450 g/1 ¾ šálky

1 červená paprika
1 lyžica olivového oleja
425 g konzerva cícera opláchnutého a odkvapkaného
1 strúčik cesnaku
Šťava z ½ citróna
1 lyžica tahini
½ lyžičky mletej rasce
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Opražená celá rasca, pitta chlieb

Korenený dip z kešu orechov

Príprava 10 minút + 4 hodiny namáčanie
675 g/2 ½ šálky

300 g sušených pražených nesolených kešu orechov
2 strúčiky cesnaku
2 lyžice sezamových semienok
125 ml kokosového mlieka
80 ml čerstvej citrónovej šťavy
1 ½ lyžice olivového oleja
½ lyžičky kajenského korenia
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Tortillové chipsy, uhorka alebo mrkva nakrájaná na dlhé prúžky na podávanie

1. Nasypte kešu orechy do veľkej sklenenej alebo keramickej misy. Zalejte filtrovanou vodou. Zakryte potravinovou fóliou. Vložte do chladničky na 4 hodiny alebo cez noc, aby sa orechy namočili. (Čím dlhšie budete kešu orechy namáčať, tým krémovejšiu konzistenciu bude dip mať).

Príprava 10 minút + 4 hodiny namáčanie
350 g/1 ½ šálky

150 g sušených pražených nesolených kešu orechov
1 strúčik cesnaku
1 lyžica sezamových semienok
100 ml kokosového mlieka
60 ml čerstvej citrónovej šťavy
1 lyžica olivového oleja
¼ lyžičky kajenského korenia
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Tortillové chipsy, uhorka alebo mrkva nakrájaná na dlhé prúžky na podávanie

2. Zlejte kešu orechy a vložte do nádoby mixéra alebo do hrnčeka. Pridajte zvyšné suroviny a nasaďte veko alebo nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes rozmixovaná na jemnú konzistenciu. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali. Okoreňte soľou a čiernym korením.*

***Servírovanie:** Presuňte do servírovacej misky, podávajte s opečenými kúskami pitta chleba a prúžkami uhorky alebo mrkvy.*

Dip zo syra feta s papričkami jalapeňos a avokádom

Príprava 10 minút
625 g/2 ½ šálky

1 malá červená cibuľa nakrájaná na štvrtiny
4 čerstvé čili papričky jalapeňos bez semienok a nasekané nahrubo
2 avokáda
340 g syra feta
1 strúčik cesnaku
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie
Nasekané čerstvé lístky koriandru na ozdobu

NA PODÁVANIE
Tortilla alebo tortillové chipsy

1. **Vložte cibuľu a papričky jalapeňos do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte funkciu **CHOP** na 8 sekúnd, alebo kým nebudú suroviny nasekané nahrubo.*

2. **Pridajte zvyšné suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.**

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 15 sekúnd.*

*Zvoľte rýchlosť **MIX** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes rozmixovaná na jemnú konzistenciu. Podľa potreby použite stláčadlo, aby ste suroviny lepšie spracovali.*

Okoreňte soľou a čiernym korením.

***Servírovanie:** Presuňte do servírovacej misky. Ozdobte koriandrom a podávajte s tortillou alebo tortillovými chipsami.*

Korenený dip z mrkvy a koriandru

Príprava 15 minút + 1 hodina na vychladnutie
745 g/2 ½ šálky

3 olúpané mrkvy nakrájané na kúsky
125 ml vody
75 g tahini
2 lyžice čerstvej citrónovej šťavy
1 šalotka nakrájaná na štvrtiny
2 datle bez kôstok
1,5 cm olúpaný kúsok čerstvého zázvoru, nakrájaný na tenké plátky
60 ml olivového oleja
1 ½ lyžičky mletej rasce
1 lyžička korenia garam masala
15 g čerstvo nasekaných lístkov koriandru
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Grilovaný chlieb chapati, krekry alebo uhorka nakrájaná na dlhé prúžky na podávanie

1. Vložte mrkvy a vodu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 15 sekúnd.*

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na ďalších 15 sekúnd, alebo kým nebude mrkva nasekaná na jemné pyré.*

2. Pridajte tahini, citrónovú šťavu, šalotku, datle, zázvor, olej, rascu, korenie garam masala.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

3. Pridajte koriander a ochuťte soľou a čiernym korením.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 5 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

4. Presuňte do servírovacej misky a zakryte potravinovou fóliou. Pred podávaním nechajte vychladnúť v chladničke aspoň 1 hodinu.

   Servírovanie: *Preneste do servírovacej misky s natrhaným chlebom chapati, krekrami alebo kúskami uhorky.*

Príprava 15 minút + 1 hodina na vychladnutie
420 g/1 ½ šálky

2 olúpané mrkvy nakrájané na kúsky
80 ml vody
3 lyžice tahini
1 lyžica čerstvej citrónovej šťavy
1 malá šalotka nakrájaná na štvrtiny
1 datľa bez kôstok
0,5 cm olúpaný kúsok čerstvého zázvoru, nakrájaný na tenké plátky
1 lyžica olivového oleja
1 lyžička mletej rasce
½ lyžičky korenia garam masala
8 g čerstvo nasekaných lístkov koriandru
Soľ a čerstvo mleté čierne korenie na dochutenie

NA PODÁVANIE
Grilovaný chlieb chapati, krekry alebo uhorka nakrájaná na dlhé prúžky na podávanie

1. Vložte mrkvy a vodu do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 15 sekúnd, alebo kým nebude mrkva nasekaná na jemné pyré.*

2. Pridajte tahini, citrónovú šťavu, šalotku, datle, zázvor, olej, rascu, korenie garam masala.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 20 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

3. Pridajte koriander a ochuťte soľou a čiernym korením.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 5 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

4. Presuňte do servírovacej misky a zakryte potravinovou fóliou. Pred podávaním nechajte vychladnúť v chladničke aspoň 1 hodinu.

   Servírovanie: *Preneste do servírovacej misky s natrhaným chlebom chapati, krekrami alebo kúskami uhorky.*

Nebezpečne zdravé kokteily

Kokteil s bourbonom a červeným pomarančom

Caprioska s jahodami a granátovým jablkom

Mai Tai s vodným melónom

Uhorková margarita s jalapeňos

Kokteil z tichomorského ostrova

Broskyňovo-limetková drvina

Strek z vodky, citrusov a brusníc

Kokteil s bourbonom a červeným pomarančom

Príprava 15 minút
1,5 l

12 olúpaných a rozpolených červených pomarančov bez semienok
3 ošúpané limetky bez semienok
300 ml bourbon whisky
80 ml agávového alebo cukrového sirupu
12 – 14 kvapiek Angostura
15 kociek ľadu

1. Vložte červené pomaranče, limetku, bourbon, sirup a Angostura do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

2. Pridajte ľad a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 10 – 15 sekúnd, alebo kým nebude ľad rozdrvený.*

Podávanie: *Sceďte a podávajte vo vychladených pohároch na martini.*

Príprava 10 minút
700 ml

5 olúpaných a rozpolených červených pomarančov bez semienok
1 ošúpaná limetka bez semienok
100 ml bourbon whisky
2 lyžice agávového alebo cukrového sirupu
6 – 8 kvapiek Angostura
10 kociek ľadu

1. Vložte červené pomaranče, limetku, bourbon, sirup a Angostura do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 30 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

2. Pridajte ľad a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 10 – 15 sekúnd, alebo kým nebude ľad rozdrvený.*

Podávanie: *Sceďte a podávajte vo vychladených pohároch na martini.*

Mai Tai s vodným melónom

Príprava 10 minút
1,5 l

850 g dužiny vodného melóna bez kôstok
2 ošúpané a rozpolené pomaranče bez semienok
150 ml vychladeného ananásového džúsu
60 ml bieleho rumu
60 ml likéru Triple sec
1 lyžička grenadini
Kocky ľadu alebo nasekaný ľad na podávanie

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

Servírovanie: *Nalejte do pohárov naplnených ľadom a ozdobte vodným melónom.*

Príprava 10 minút
700 ml

400 g dužiny vodného melóna bez kôstok
1 ošúpaný a rozpolený pomaranč bez semienok
80 ml vychladeného ananásového džúsu
25 ml bieleho rumu
25 ml likéru Triple sec
½ lyžičky grenadini
Kocky ľadu alebo nasekaný ľad na podávanie

1. Spracujte suroviny podľa popisu vyššie.

Caprioska s jahodami a granátovým jablkom

Príprava 10 minút
1,5 l

350 g očistených jahôd
8 g čerstvých lístkov mäty
80 g cukru
240 ml vodky
800 ml chladeného džúsu z granátového jablka
Kocky ľadu na podávanie

1. Vložte jahody, mätu a cukor do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **CHOP** na 2 – 3 sekundy, alebo kým nebudú suroviny nasekané nahrubo a riadne zmiešané.*

2. Pridajte vodku a džús z granátového jablka.

*Zvoľte rýchlosť **STIR** na 4 – 5 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

Servírovanie: *Nalejte do pohárov naplnených ľadom.*

Príprava 5 minút
700 ml

8 očistených jahôd
15 čerstvých lístkov mäty
50 g cukru
90 ml vodky
400 ml chladeného džúsu z granátového jablka
Kocky ľadu na podávanie

1. Spracujte suroviny podľa popisu vyššie.

Uhorková margarita s jalapeňos

Príprava 10 minút
1,5 l

5 šalátových uhoriek, nakrájaných na menšie kúsky
1 čerstvá čili papričkа jalapeňos bez semienok
15 čerstvých lístkov mäty
200 ml vody
250 ml limetkovej šťavy
150 ml sirupu
200 ml tequily
30 kociek ľadu
Kolieska limetky alebo uhorky na ozdobu

1. Vložte uhorku, jalapeňos, mätu a vodu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **PUREE** na 15 sekúnd, alebo kým nebude zmes jemná.*

2. Sceďte do misy alebo pohára.
3. Nalejte uhorkovú šťavu, limetkovú šťavu, sirup a tequilu do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 10 sekúnd, alebo kým sa suroviny nespoja.*

Servírovanie: *Rozdeľte ľad do pohárov a nalejte hotový kokteil. Ozdobte plátkami limetky alebo uhorky.*

Príprava 5 minút
700 ml

2 šalátové uhorky, nakrájané na menšie kúsky
½ čerstvé čili papričky jalapeňos bez semienok
8 čerstvých lístkov mäty
150 ml vody
120 ml limetkovej šťavy
80 ml sirupu
100 ml tequily
16 kociek ľadu
Kolieska limetky alebo uhorky na ozdobu

1. Spracujte suroviny podľa popisu vyššie.

Kokteil z tichomorského ostrova

Príprava 10 minút
1,5 l

200 g mrazených kúskov manga
2 ošúpané limetky bez semienok
10 g čerstvých lístkov mäty
500 g konzerva liči, nechajte odkvapkať
4 cm kúsok zázvoru
400 ml chladeného ananásového džúsu
150 ml rumu
120 ml dužiny z mučenky
300 ml chladenej minerálnej vody
Kocky ľadu na podávanie

1. Vložte dužinu manga, limetku, mätu, liči, ananásový džús a rum do nádoby mixéra a nasaďte veko, alebo do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 30 sekúnd, alebo kým nebude kokteil rozmixovaný na jemnú konzistenciu.*

Servírovanie: *Nalejte kokteil do veľkého pohára s objemom 2,5 l alebo do veľkej misy na punč. Pridajte dužinu z mučenky, minerálnu vodu a ľad. Dôkladne premiešajte.*

Príprava 10 minút
700 ml

100 g mrazených kúskov manga
½ ošúpanej limetky bez semienok
12 čerstvých lístkov mäty
130 g konzerva liči, nechajte odkvapkať
1 cm kúsok zázvoru
150 ml chladeného ananásového džúsu
80 ml rumu
Dužina zo 2 mučeniek
150 ml chladenej minerálnej vody
Kocky ľadu na podávanie

1. Spracujte suroviny podľa popisu vyššie.

Broskyňovo-limetková drvina

Príprava 10 minút
1,5 l

5 veľkých žltých broskýň bez kôstky, nakrájané na polovice
2 ošúpané a rozpolené limetky bez semienok
10 kociek ľadu + ľad navyše na servírovanie
180 ml bieleho rumu
55 g cukru krupice
Kolieska limetky alebo uhorky na ozdobu

1. Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Servírovanie: *Nalejte do vychladených pohárov, pridajte ďalšie kocky ľadu a ozdobte plátkami limetky.*

Príprava 10 minút
700 ml

2 veľké žlté broskyne bez kôstky, nakrájané na polovice
½ ošúpanej a rozpolenej limetky bez semienok
7 kociek ľadu + ľad navyše na servírovanie
80 ml bieleho rumu
30 g cukru krupice
Kolieska limetky alebo uhorky na ozdobu

1. Vložte všetky suroviny do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte program **GREEN SMOOTHIE** a nechajte mixér dokončiť zvolený program.*

Servírovanie: *Nalejte do vychladených pohárov, pridajte ďalšie kocky ľadu a ozdobte plátkami limetky.*

Strek z vodky, citrusov a brusníc

Príprava 10 minút
1,5 l

2 ošúpané červené grepy bez semienok a nakrájané na štvrtiny
3 ošúpané pomaranče bez semienok a nakrájané na štvrtiny
300 ml chladeného brusnicového džúsu
140 ml vodky
50 g cukru krupice
Kocky ľadu na podávanie

1. Vložte všetky ingrediencie do nádoby mixéra a nasaďte veko.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nezmiešajú.*

Servírovanie: *Nalejte do vychladených pohárov a pridajte kocky ľadu.*

Príprava 10 minút
700 ml

1 ošúpaný červený grep bez semienok a nakrájaný na štvrtiny
1 ošúpaný pomaranč bez semienok a nakrájaný na štvrtiny
160 ml chladeného brusnicového džúsu
60 ml vodky
15 g cukru krupice
Kocky ľadu na podávanie

1. Vložte všetky ingrediencie do hrnčeka a nasaďte nožovú jednotku.

*Zvoľte rýchlosť **BLEND** na 20 – 30 sekúnd, alebo kým sa suroviny nezmiešajú.*

Servírovanie: *Nalejte do vychladených pohárov a pridajte kocky ľadu.*

Viac inšpirácie nájdete na stránkach

www.sageappliances.sk
ALEBO
www.sagesk.sk

Master Every Moment®

Zákaznícka podpora:
info@sagesk.sk

Sage registrovaná značka v Anglicku a Walese č. 8223512.
Z dôvodu neustáleho vývoja produktov sa môžu obrázky a ilustrácie výrobkov v tomto dokumente mierne odlišovať od skutočných produktov.

© Copyright BRG Appliances 2021.