Simply SuperBlending

5
Zöld smoothie-k
Nem egyszerű zöld smoothie-t keverni.

11
Krémes smoothie
A titkunk a mikrobuborékok.

21
Forró levesek
Engedje ki kicsit a gőzt!

29
Csodálatos őrlés
Őrizze meg kényelmét.

41
Édes kísértés
Nincs rejtett meglepetés.

47
Diótejek és tejek
Csak a jó dolgokra figyeljen.

53
Ízletes mártások
Az olaj és a víz nem keveredik. Vagy mégis?

61
Egzotikus fűszerek és tészták
A frissesség a legfontosabb.

69
Mártogatósok
Keverni vagy nem keverni?

77
Veszélyesen egészséges koktélok
Rázni és keverni.

Zöld smoothie-k

Triple Green zöld smoothie

Trópusi zöld smoothie

Aromatikus zöld smoothie

Zöld bomba

Zöld smoothie céklával és gyömbérrel

Zöld smoothie erdei gyümölcsökkel

Zöld smoothie mangóval és naranccsal

Triple Green zöld smoothie

Elkészítés 10 perc
1,5 l / 4 adag

2 hámozott banán, darabokra vágva
1 saláta uborka, szeletelve
50 g friss spenót
30 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
2 zöld alma, kimagozva és negyedelve
½ hámozott citrom magok nélkül
2 darabokra vágott, megtisztított zellerszár
600 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

1 kicsi hámozott banán, darabokra vágva
½ saláta uborka, szeletelve
20 g friss spenót
10 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
1 kicsi zöld alma, kimagozva és negyedelve
¼ meghámozott citrom magok nélkül
½ darabokra vágott, megtisztított zellerszár
250 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Trópusi zöld smoothie

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

400 g hámozott, darabokra vágott ananász
200 g darabolt fagyasztott mangó
90 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
8 jégkocka
60 g hámozatlan mandula
450 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

150 g hámozott, darabokra vágott ananász
100 g darabolt fagyasztott mangó
30 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
20 g hámozatlan mandula
300 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Aromatikus zöld smoothie

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

1 meghámozott lime magok nélkül
5 meghámozott kivi
2 saláta uborka, szeletelve
6 jégkocka
70 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
2 körte, kimagozva és negyedelve
350 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

½ meghámozott lime magok nélkül
1 darab meghámozott kivi
½ saláta uborka, szeletelve
20 g fodros kelkáposztalevél szár nélkül, darabokra tépve
1 körte, kimagozva és negyedelve
250 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Zöld bomba

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

1 hámozott és félbevágott kimagozott narancs
1 zöld alma, kimagozva és negyedelve
1 saláta uborka, szeletelve
200 g fehér szőlő, magok nélkül
7 jégkocka
60 g friss spenót
450 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

½ hámozott és félbevágott kimagozott narancs
1 zöld alma, kimagozva és negyedelve
½ saláta uborka, szeletelve
100 g fehér szőlő, magok nélkül
20 g friss spenót
220 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Zöld smoothie céklával és gyömbérrel

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

2 közepes méretű cékla, meghámozva és kb. 2 cm-es darabokra vágva
180 g piros vagy fehér szőlő, magok nélkül
50 g friss spenót
2 cm-es darab gyömbér, meghámozva és apróra vágva
½ hámozott citrom magok nélkül
1 meghámozott narancs magok nélkül
16 friss mentalevél
10 jégkocka
400 ml hűtött bio almalé

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

1 kicsi cékla, meghámozva és kb. 2 cm-es darabokra vágva
90 g piros vagy fehér szőlő, magok nélkül
30 g friss spenót
½ cm-es darab gyömbér, meghámozva és apróra vágva
¼ meghámozott citrom magok nélkül
¼ meghámozott narancs magok nélkül
8 friss mentalevél
250 ml hűtött bio almalé

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Zöld smoothie erdei gyümölcsökkel

Elkészítés 5 perc
1,5 l/ 4 adag

550 ml hideg gránátalmalé
120 g friss spenót
2 hámozott és félbevágott banán
300 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
260 g joghurt

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 5 perc
1 adag

250 ml hideg gránátalmalé
50 g friss spenót
1 hámozott és félbevágott banán
125 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
130 g joghurt

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Zöld smoothie mangóval és naranccsal

Elkészítés 5 perc
1,5 l/ 4 adag

3 meghámozott narancs magok nélkül
5 szeletelt káposztalevél
1 hámozott avokádó mag nélkül
150 g darabolt fagyasztott mangó
650 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 5 perc
1 adag

1 meghámozott narancs magok nélkül
2 szeletelt káposztalevél
½ hámozott avokádó mag nélkül
100 g darabolt fagyasztott mangó
300 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Krémes smoothie

Smoothie mangóval, chia maggal és vaníliával

Smoothie málnával, körtével és vaníliával

Superfood turmix

Erdei gyümölcsös smoothie mentával

Reggeli smoothie

Krémes turmix keksszel

Őszibarackos nyári mámor

Reggeli smoothie céklával, acai-val és erdei gyümölcsökkel

Mango Melba

Reggeli smoothie erdei gyümölcsökkel és mentával

Smoothie müzli

Reggeli smoothie kókusszal és avokádóval

Smoothie mangóval, chia maggal és vaníliával

Elkészítés 5 perc
1,5 l/ 4 adag

400 g darabolt fagyasztott mangó
200 g csökkentett zsírtartalmú vaníliás joghurt
2 evőkanál chiamag
750 ml hűtött tej tetszés szerint

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 5 perc
1 adag

150 g darabolt fagyasztott mangó
150 g csökkentett zsírtartalmú vaníliás joghurt
1 evőkanál chiamag
300 ml hűtött tej tetszés szerint

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Smoothie málnával, körtével és vaníliával

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

300 g csökkentett zsírtartalmú vaníliás joghurt
2 körte, kimagozva és negyedelve
2 hámozott és félbevágott banán
200 g fagyasztott málna
350 ml hűtött félzsíros tej

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

100 g csökkentett zsírtartalmú vaníliás joghurt
½ körte, kimagozva és negyedelve
½ hámozott és szeletelt banán
120 g fagyasztott málna
180 ml hűtött félzsíros tej

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Superfood turmix

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

85 g hámozott mandula
400 g fagyasztott áfonya
1 evőkanál Maca por
55 g friss kókuszhús darabokra vágva
800 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

25 g hámozott mandula
200 g fagyasztott áfonya
2 evőkanál Maca por
55 g friss kókuszhús darabokra vágva
400 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

***Tipp:** A maca port bioboltokban lehet megvásárolni.*

Erdei gyümölcsös smoothie mentával

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

400 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
800 ml mandulatej
200 g joghurt
2 evőkanál agavészirup
16 mentalevél

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

200 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
300 ml mandulatej
100 g joghurt
2 teáskanál agavészirup
8 mentalevél

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Reggeli smoothie

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

60 g zabkorpa
2 evőkanál chiamag
8 kimagozott datolya
2 hámozott és félbevágott banán
800 ml hideg, nem édesített mandulatej
200 g görög joghurt
1 ½ evőkanál méz vagy juharszirup (ízlés szerint)

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

2 evőkanál zabpehely
1 evőkanál chiamag
4 kimagozott datolya
1 hámozott és félbevágott banán
400 ml hideg, nem édesített mandulatej
80 g görög joghurt
2 teáskanál méz vagy juharszirup (ízlés szerint)

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Krémes turmix keksszel

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

12 db Oreo keksz
300 ml hűtött tej
500 g vaníliafagylalt

1. Tegyen 4 kekszet a turmixgép edényébe, és helyezze rá a fedelet. Válassza a PULSE funkciót, és 4 rövid lépésben, vagy amíg durvára durvára törik, turmixolja a kekszet, majd öntse át egy tálba, és tegye félre.
2. Tegye a maradék kekszet, a tejet és a jégkrémet a turmixgép edényébe, és helyezze vissza a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

***Tálalás:** Öntse a turmixot hűtött poharakba, és szórja meg aprított keksszel.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

4 db Oreo keksz
300 ml hűtött tej
140 g vaníliafagylalt

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Őszibarackos nyári mámor

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

4 friss, érett őszibarack, kimagozva és negyedelve
500 ml hűtött tej
200 g joghurt
2 evőkanál méz
1 teáskanál őrölt fahéj
6 jégkocka
1 ½ teáskanál vaníliakivonat

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Elkészítés 10 perc
1 adag

1 friss, érett őszibarack, kimagozva és negyedelve
250 ml hűtött tej
100 g joghurt
2 teáskanál méz
¼ teáskanál őrölt fahéj
¼ teáskanál vanília kivonat

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

Reggeli smoothie céklával, acai-val és erdei gyümölcsökkel

Elkészítés 10 perc
1,5 l/ 4 adag

340 ml hűtött kókuszvíz
2 hámozott és félbevágott banán
240 g fagyasztott áfonya
240 g fagyasztott acai gyümölcshús
2 kicsi cékla, meghámozva és kockákra vágva
100 g bio granola müzli
1-2 evőkanál tejsavópor vagy fehérjepor (ízlés szerint)

Díszítéshez:
friss áfonya, kínai ribizli és granola

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **FROZEN DESSERT** programot 30-35 másodpercre, vagy amíg a keverék sima nem lesz. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. A kész smoothie-t ossza 4 tálba.

Díszítse: *friss áfonyával, kínai ribizlivel és granolával.*

Elkészítés 10 perc
1-2 adag

180 ml hűtött kókuszvíz
1 hámozott és félbevágott banán
100 g fagyasztott áfonya
100 g fagyasztott acai gyümölcshús
½ kicsi cékla, meghámozva és kockákra vágva
40 g bio granola müzli
1 evőkanál tejsavópor vagy fehérjepor (ízlés szerint)

Díszítéshez:
friss áfonya, kínai ribizli és granola

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

2. Öntse a smoothie-t egy tálba.

Díszítse: *friss áfonyával, kínai ribizlivel és granolával.*

Mango Melba

Elkészítés 15 perc
1,5 l/ 4 adag

350 g fagyasztott, feldarabolt mangó
260 g fagyasztott málna
800 ml hűtött szójatej

Díszítéshez:
vékony körteszeletek, friss málna és bio granola

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **FROZEN DESSERT** programot 30-35 másodpercre, vagy amíg a keverék sima nem lesz. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. A kész smoothie-t ossza 4 tálba.

***Díszítse:** körte szeletekkel, málnával és müzlivel.*

Elkészítés 10 perc
1-2 adag

190 g fagyasztott, feldarabolt mangó
120 g fagyasztott málna
350 ml hűtött szójatej

Díszítéshez:
vékony körteszeletek, friss málna és bio granola

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

2. Öntse a smoothie-t egy tálba.

***Díszítse:** friss áfonyával, kínai ribizlivel és granolával.*

Reggeli smoothie erdei gyümölcsökkel és mentával

Elkészítés 5 perc
1,5 l/ 4 adag

400 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
2 hámozott fagyasztott banán, darabokra vágva
750 ml hideg kókusztej
15 friss mentalevél
70 g hámozatlan mandula vagy kesudió
1 evőkanál vaníliás fehérjepor (ízlés szerint)

Díszítéshez:
friss erdei gyümölcsök, banánszeletek, szeletelt mandula és apró mentalevelek

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **GREEN SMOOTHIE** programot 30-35 másodpercre, vagy amíg a keverék sima nem lesz. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. A kész smoothie-t ossza 4 tálba.

***Díszítse:** erdei gyümölcsökkel, banán szeletekkel, mandulával és mentával.*

Elkészítés 10 perc
1-2 adag

150 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
1 hámozott fagyasztott banán, darabokra vágva
350 ml hideg kókusztej
10 friss mentalevél
35 g hámozatlan mandula vagy kesudió
2 teáskanál vaníliás fehérjepor (ízlés szerint)

Díszítéshez:
friss erdei gyümölcsök, banánszeletek, szeletelt mandula és apró mentalevelek

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

2. Öntse a smoothie-t egy tálba.

***Díszítse:** erdei gyümölcsökkel, banán szeletekkel, mandulával és mentával.*

Smoothie müzli

Elkészítés 5 perc/1-2 óra áztatás
1,5 l / 4 adag

Müzli
110 g zúzott zabpehely
220 ml szója- vagy mandulatej
80 g joghurt
60 g aszalt sárgabarack, szeletelve

Smoothie
450 ml hideg mandula vagy szójatej
1 pink lady alma, kimagozva és negyedekre vágva
6 jégkocka
40 g szeletelt mandula vagy kókuszreszelék
1 citrom héja, finomra reszelve
60 ml juharszirup

Díszítéshez:
Almaszeletek, mazsola, apróra vágott pisztácia és pirított kókuszreszelék

1. MÜZLI: Egy tálban keverje össze a zabot, a tejet, a joghurtot és a sárgabarackot. Takarja le és tegye a hűtőbe 1-2 órára.
2. Tegye a müzlit és a smoothie összes hozzávalóját a turmixgép edényébe, és helyezze rá a fedelet.

*Válassza a **GREEN SMOOTHIE** programot 30-35 másodpercre, vagy amíg a keverék sima nem lesz. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

3. A kész smoothie-t ossza 4 tálba.

***Díszítse:** almaszeletekkel, mazsolával, apróra vágott pisztáciával és pirított kókuszreszelékkel.*

Elkészítés 10 perc
1-2 adag

Müzli
40 g zúzott zabpehely
110 ml szója- vagy mandulatej
40 g joghurt
35 g aszalt sárgabarack, szeletelve

Smoothie
200 ml hideg mandula vagy szójatej
1 pink lady alma, kimagozva és negyedekre vágva
4 jégkocka
20 g szeletelt mandula vagy kókuszreszelék
½ citrom héja, finomra reszelve
2 evőkanál juharszirup

Díszítéshez:
Almaszeletek, mazsola, apróra vágott pisztácia és pirított kókuszreszelék

1. MÜZLI: Egy tálban keverje össze a zabot, a tejet, a joghurtot és a sárgabarackot. Takarja le és tegye a hűtőbe 1-2 órára.
2. Tegye a müzlit és az összes smoothie hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

3. Öntse a smoothie-t egy tálba.

***Díszítse:** almaszeletekkel, mazsolával, apróra vágott pisztáciával és pirított kókuszreszelékkel.*

Reggeli smoothie kókusszal és avokádóval

Elkészítés 15 perc
1,5 l/4 adag

2 avokádó
80 g friss spenót
4 zöld alma, kimagozva és darabokra vágva
200 ml hűtött kókuszvíz
220 g kókuszjoghurt
40 g szárított kókusz
6 jégkocka
1 lime finomra reszelt héja és leve
1 teáskanál vaníliakivonat
½ teáskanál őrölt fahéj
¼ teáskanál finomra reszelt szerecsendió

Díszítéshez:
Zöld almaszeletek, lime héja és leve, kókuszjoghurt, pirított és apróra vágott pekándió, szeletelt kókuszdió és őrölt fahéj.

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **GREEN SMOOTHIE** programot 30-35 másodpercre, vagy amíg a keverék sima nem lesz. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. A kész smoothie-t ossza 4 tálba.

***Díszítse:** joghurttal, almaszeletekkel (lime-lével meglocsolva), pekándióval, kókusszal és fahéjjal.*

***Tipp:** Az almaszeleteket locsolja meg a lime levével, és szórja meg a héjával. Az alma így nem barnul meg.*

Elkészítés 10 perc
1-2 adag

½ avokádó
30 g friss spenót
1 zöld alma, kimagozva és darabokra vágva
100 ml hűtött kókuszvíz
100 g kókuszjoghurt
20 g szárított kókusz
3 jégkocka
½ lime finomra reszelt héja és leve
½ teáskanál vaníliakivonat
¼ teáskanál őrölt fahéj
¼ teáskanál finomra reszelt szerecsendió

Díszítéshez:
Zöld almaszeletek, lime héja és leve, kókuszjoghurt, pirított és apróra vágott pekándió, szeletelt kókuszdió és őrölt fahéj.

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

2. Öntse a smoothie-t egy tálba.

***Díszítse:** joghurttal, almaszeletekkel (lime-lével meglocsolva), pekándióval, kókusszal és fahéjjal.*

***Tipp:** Az almaszeleteket locsolja meg a lime levével, és szórja meg a héjával. Az alma így nem barnul meg.*

Forró levesek

Borsóleves mentával

Tom Kha Gai

Sült paradicsom- és paprikaleves salsa verde mártással

Salsa verde

Thai fűszeres sütőtök leves

Gyors leves tortillával

Borsóleves mentával

Elkészítés 10 perc
1,2 l/4 adag

450 g fagyasztott zöldborsó
2 zöldhagyma durvára vágva
500 ml szobahőmérsékletű zöldségalaplé
35 g friss mentalevél + néhány levél a díszítéshez
200 ml tejszín (min. 18 % zsír)
Só és őrölt bors az ízesítéshez

Díszítéshez:
Édesítés nélküli görög joghurt a díszítéshez vagy tejföl

1. Öntse a borsót egy nagy hőálló tálba. Öntse le forró vízzel. Hagyja állni 5 percig, vagy amíg felolvad, majd öntse le róla a vizet.
2. Tegye a borsót, az újhagymát és az alaplevet a turmixgép edényébe, és helyezze rá a fedelet.

*Válassza ki a **SOUP** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

3. Adja hozzá a mentaleveleket, és helyezze fel a fedőt.

*Válassza a **PUREE** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók ízlése szerint keverednek, sóval és borssal fűszerezze.*

***Tálalás:** ossza a levest levesestálakba, díszítse joghurttal vagy tejföllel és mentalevelekkel.*

***Tipp:** Levesreceptjeinkben tartós alapleveket használtunk.*

Ha friss alaplevet használ, hagyja 1-2 percig forrni, majd hagyja szobahőmérsékletűre hűlni.

Tom Kha Gai

Elkészítés 10 perc
1,2 l/4 adag

500 ml szobahőmérsékletű csirkealaplé
400 ml kókusztej
1 citromfű-szár, csak a világos része, apróra vágva
2 ½ cm-es darab galangal (gyömbérszerű gyökér), meghámozva és vékonyra szeletelve
4 lime levél
5 megtisztított koriandergyökér
2 hosszú, mag nélküli piros chilipaprika, plusz 1 vékonyra szeletelt a díszítéshez
1 evőkanál finomra őrölt pálmacukor
1 evőkanál lime-lé
1 evőkanál halmártás

Tálaláshoz:
2 főtt, szeletelt bőr nélküli csirkemell
Vékony szeletekre vágott vörös mogyoróhagyma
Apróra vágott koriander levél
Lime ékekre vágva

1. Tegye az alaplevet, a kókusztejet, a citromfüvet, a galangalt, a lime leveleket, a koriandergyökeret és a chilit a turmixgép edényébe, és helyezze rá a fedelet.

*Válassza ki a **SOUP** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

2. Adja hozzá a pálmacukrot, a lime levét, a halszószt, és helyezze fel a fedőt.

*Válassza a **BLEND** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók ízlése szerint össze nem keverednek.*

***Tálalás:** Ossza szét a csirkedarabokat tálakba, és öntse rá a levest. Szórja meg mogyoróhagymával, koriander levéllel és a maradék chilivel.*

***Tipp:** Levesreceptjeinkben tartós alapleveket használtunk.*

Ha friss alaplevet használ, hagyja 1-2 percig forrni, majd hagyja szobahőmérsékletűre hűlni.

Sült paradicsom- és paprikaleves salsa verde mártással

Elkészítés 10 perc / főzés 55 perc
1,2 l/4 adag

6 nagy ovális paradicsomot hosszában félbevágva
2 db piros paprika, kimagozva, negzedekre vágva
1 ékekre vágott lilahagyma
3 gerezd hámozott fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj
500 ml szobahőmérsékletű zöldségalaplé
2 teáskanál paradicsomlé
20 g friss bazsalikomlevél és néhány levél a díszítéshez
Só és őrölt bors az ízesítéshez
Salsa verde tálaláshoz

1. Melegítse fel a sütőt 200 °C (180 °C forró levegőkeverős/gázsütőt 6-ös fokozatra). Egy nagy tepsire terítsen sütőpapírt.
2. Terítse a paradicsomot, a paprikát, a hagymát és a fokhagymát a tepsibe. Locsolja meg olívaolajjal, és fűszerezze sóval és borssal. Enyhén rázza meg, hogy a zöldségeket bevonja az olaj és a fűszerek. Süsse 40-45 percig, vagy amíg aranybarna és puha nem lesz. Vegye ki a sütőből, és hagyja 5 percig hűlni.
3. Egy merőkanál segítségével tegye a sült zöldségeket a turmixgép edényébe. Adja hozzá az alaplevet és a paradicsompürét, majd zárja le a fedelet.

*Válassza ki a **SOUP** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

4. Adja hozzá a bazsalikomot, fűszerezze sóval és borssal, és zárja le a fedőt.

*Válassza a **PUREE** sebességet 30 másodpercre.*

***Tálalás:** Ossza a levest levesestálakba, locsolja meg a salsa verde mártással, és díszítse bazsalikomlevelekkel.*

***Tipp:** Levesreceptjeinkben tartós alapleveket használtunk.*

Ha friss alaplevet használ, hagyja 1-2 percig forrni, majd hagyja szobahőmérsékletűre hűlni.

Salsa verde

Elkészítés 10 perc
400 ml

7 db lecsöpögtetett szardella
80 g friss petrezselyemlevél
2 evőkanál lecsepegtetett kapribogyó
2 evőkanál friss citromlé
100 ml olívaolaj

1. Tegye a szardellát, a petrezselymet, a kapribogyót, a citromlevet és az olajat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MIX** sebességet 35-40 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók ízlése szerint össze nem keverednek.*

***Tárolás:** tegye át egy tiszta, légmentesen záródó edénybe. Hűtőszekrényben tárolva akár 3 napig is eláll.*

***Tipp:** Tálalja levesek köreteként, grillezett vagy sült húsokhoz, csirkéhez, tenger gyümölcseihez vagy sült zöldségekhez. A salsa verde szószt keverje össze citromlével vagy majonézzel, így készíthet belőle burgonyasaláta öntetet.*

Thai fűszeres sütőtök leves

Elkészítés 10 perc / főzés 35 perc
1,2 l/4 adag

1 evőkanál bio kókuszolaj
4 evőkanál thai vörös curry paszta (lásd 66. oldal)
650 g sütőtök, mag nélkül, meghámozva és 4 cm-es darabokra vágva
700 ml csirkealaplé
270 ml kókusztej
2 evőkanál halszósz, ízlés szerint több is lehet

Tálaláshoz:
Finomra vágott lime levelek, szárított zúzott chili és apróra vágott pirított kesudió

1. Egy nagy serpenyőben közepes lángon melegítse fel a kókuszolajat. Adja hozzá a currypasztát, és kevergetve süsse 2-3 percig, vagy amíg a keverék illatos nem lesz.
2. Adja hozzá a sütőtököt és az alaplevet. Növelje a hőfokot, és forralja fel a keveréket. Csökkentse a hőfokot, és párolja 20 percig, vagy amíg a sütőtök megpuhul. Hagyja szobahőmérsékletűre hűlni.
3. Öntsön le ½ csésze kókusztejet, és tegye félre.
4. Adja hozzá a maradék kókusztejet a sütőtökös keverékhez. A sütőtökleves-keverék egyharmadát tegye át a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 2-3 percre, vagy amíg a keverék forró nem lesz.*

***Tálalás:** A levest ossza szét levesestálakba. Locsolja meg a félretett kókusztejjel. Díszítse lime levelekkel, szárított chilivel és kesudióval.*

Gyors leves tortillával

Elkészítés 10 perc / főzés 15 perc
1,2 l/4 adag

1 félbevágott hagyma
2 gerezd hámozott fokhagyma
60 ml növényi olaj
2 teáskanál mexikói chilipor
½ teáskanál őrölt kömény
2 evőkanál paradicsompüré
400g konzerv szeletelt paradicsom
500 ml szobahőmérsékletű zöldségalaplé
2 szárzeller darabokra vágva
1 evőkanál szárított oregánó
420 g konzerv vörösbab, leöblítve és lecsepegtetve
3 db 10 cm átmérőjű kukoricatortilla, 1 cm széles csíkokra vágva
1 szeletelt avokádó
1-2 darab kukoricacső, héjától megtisztítva és kimagozva
25 g friss koriander levél
2 evőkanál friss limelé
Só és őrölt bors az ízesítéshez

1. Tegye a hagymát és a fokhagymát a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg durvára aprítja.*

2. Egy nagy serpenyőben melegítsen fel 1 evőkanál olajat. Adja hozzá a hagymás keveréket, a mexikói chiliport és a köményt. Folyamatos keverés mellett főzze 3 percig, vagy amíg a hagyma megpuhul. Adja hozzá a paradicsompürét, és kevergetve főzze még 1 percig. Tegye át a turmixgép edényébe.
3. Adja a paradicsomot, az alaplevet, a zellert és az oregánót a turmixgép edényébe, és helyezze vissza a fedelet.

*Válassza ki a **SOUP** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

4. Tegyen félre 100 g lecsöpögtetett vörösbabot. A maradék babot tegye a turmixgép edényébe, és helyezze rá a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 2 percre, sózza és borsozza.*

5. Közben egy nagy serpenyőben hevítse fel a maradék olajat. Adja hozzá a tortillák felét. Folytonos forgatás mellett süsse 2 percig, vagy amíg aranyszínű és ropogós nem lesz. Tegye át egy papírtörlővel letakart tányérra. Ismételje meg a folyamatot a maradék tortilladarabokkal, és két adag között újra melegítse a serpenyőt.
6. Keverje össze a félretett babot, az avokádót, a kukoricaszemeket, a koriandert és a lime levét egy tálban. Ízesítse borssal és sóval.

***Tálalás:** Ossza a levest a levesestálakba, tetejére avokádó keveréket és tortillacsíkokat tegyen.*

Csodálatos őrlés

Gluténmentes lisztkeverék

Gluténmentes pizzatészta

Gluténmentes tészta

Teljes kiőrlésű kenyér

Csokoládés cookies

LSA - magkeverék őrölt magokból és diófélékből

Kekszek zabpehellyel, tökmaggal és LSA keverékkel

Kukoricakenyér íróval

Almás pite hajdinával és quinoával

Gluténmentes lisztkeverék

Elkészítés 10 perc
1 kg

360 g fehér rizs, közepes szemű
200 g barna rizs
160 g tejpor
210 g gluténmentes 100% kukoricaliszt
170 g bio tápiókaliszt
40 g bio burgonyaliszt
20 g xantán gumi

1. Öntse a fehér és barna rizst a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 1 ½–2 percre, vagy amíg a rizs finom lisztté nem őrlődik. A lisztet a tartályból öntse át egy nagy tálba.*

2. Öntse a többi hozzávalót a rizslisztheZ.

Habverővel keverje, amíg egyenletesen el nem keveredik.

***Tárolás:** tegye át egy tiszta, légmentesen záródó edénybe. A hűtőben akár 2 hónapig is tárolhatja.*

***Tipp:** Különböző receptekben használhatja a sima liszt helyettesítésére.*

Gluténmentes pizzatészta

Elkészítés 10 perc + 45 perc kelesztés / Főzés 20 perc
1 x 26 cm-es pizza

350 g gluténmentes liszt
1 evőkanál szárított élesztő
1 teáskanál cukor
¾ teáskanál só
160 ml meleg víz
60 ml extra szűz olívaolaj + egy kevés a locsoláshoz

1. Tegye a lisztet, az élesztőt, a cukrot és a sót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. Öntse a vizet és az olajat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 30-45 másodpercre.*

3. A keveréket válassza le az edény oldaláról és sarkairól és tegye a közepére, majd helyezze vissza a fedelet. Ismételje meg a folyamatot, amíg a tészta puha golyót nem formál.

*Válassza ki a **PULSE** programot, és rövid időközönként 5-ször működtesse, hogy a tészta leváljon a pengékről.*

4. A munkafelületet enyhén hintse meg gluténmentes liszttel. Óvatosan helyezze át a tésztát a munkafelületre. Dolgozza a kezével körülbelül 30 másodpercig, vagy amíg a tészta sima nem lesz. Tegye át egy tálba. Enyhén locsolja meg olívaolajjal. A tésztát többször forgassa meg, hogy befedje az olaj. Fedje le fóliával és konyharuhával. Meleg helyen kelessze kb. 45 percig, vagy amíg a tészta a duplájára nem nő.

5. Pizzakészítési tipp: Melegítse fel a sütőt 220 °C (200 °C forró levegőkeverős/gázsütőt 7-es fokozatra). A munkafelületet enyhén hintse meg gluténmentes liszttel. A tésztát körülbelül 26 cm átmérőjű körre nyújtsa ki. Helyezze a tésztát egy kizsírozott pizzatálcára. Tekerje fel a széleket, hogy kéreg alakuljon ki. A széleket kenje meg egy kis olajjal. Süsse 5-7 percig, vagy amíg a tészta enyhén aranyszínű nem lesz.

6. A tésztát kenje meg pizzaszósszal, helyezze rá a kedvenc hozzávalóit, és szórja meg sajttal. Süsse további 7-8 percig, vagy amíg az alja ropogósra és barnára sül, és a sajt megolvad.

Gluténmentes tészta

Elkészítés 20 perc / főzés 10 perc
2 adag

125 g barna rizs
125 g szárított csicseriborsó
130 g tápiókaliszt
1 ½ teáskanál xantán gumi
2 tojás
1 evőkanál olívaolaj
Egy csipet só
1-2 evőkanál víz

1. Tegye a rizst és a csicseriborsót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30 másodpercre vagy 1 percre, vagy amíg az alapanyagok finom lisztté nem őrlődnek. Tegyen félre ¼ csésze rizslisztet a meghintéshez.*

2. Szitálja a lisztet a tálba. Adja hozzá a tápiókalisztet és a xantángumit, és keverje jól össze. Csináljon egy kis mélyedést a közepébe. Törje a tojást a mélyedésbe.

   Adja hozzá az olajat és egy csipet sót. Keverje a keveréket a közepétől kezdve, lassan adagolva a lisztet az oldalról, amíg a hozzávalók sima tésztát nem alkotnak. Ha a tészta nem áll össze és túl száraz, adjon hozzá 1-2 evőkanál vizet. A tésztát a kézzel addig dolgozza, amíg sima golyót nem kapunk belőle. Hagyja abba, amikor a tészta már nem ragad.

3. A munkafelületet enyhén hintse meg a csészében félretett lisztből. A tésztát 2 mm vastag palacsintává nyújtsa ki.

   Vágja vékony csíkokra. Egy tiszta, száraz konyharuhát szórjon meg egy kevés liszttel, amit a csészébe tett félre. Terítse ki a tésztát a konyharuhára, és 5-10 percig hagyja kissé megszáradni.

4. Egy nagy fazék forrásban lévő, sós vízben fokozatosan főzze 5-7 percig, vagy amíg „al dente” nem lesz.

   Tálalás: *Tálalja kedvenc pestójával vagy tésztaszószával.*

Teljes kiőrlésű kenyér

Elkészítés 10 perc + 1 óra kelesztés / Sütés 40 perc.
1 cipó

560 g teljes kiőrlésű búzaszem
2 ½ evőkanál szárított élesztő
40 g puha vaj
310 ml meleg víz
2 teáskanál só
2 teáskanál méz

1. Szórja a búzaszemeket a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 1 -1½ percre, vagy amíg a szemek finom lisztté nem őrlődnek.*

2. A dagasztóhoroggal felszerelt elektromos keverőgépben keverjen össze 3 csésze teljes kiőrlésű lisztet, az élesztőt, a vajat, a vizet, a sót és a mézet. Keverje közepes sebességen körülbelül 4 percig. Adja hozzá a teljes kiőrlésű lisztet (akár ¾ csészényit), ha szükséges, amíg a tészta elválik a tál oldalától. Elektromos keverővel folytassa a dagasztást körülbelül 5 percig.

3. A tésztát tegye át egy enyhén kizsírozott tálba. Lazán takarja le fóliával. Hagyja meleg helyen kb. 20 percig kelni, vagy amíg a tészta a kétszeresére nem nő.

4. Kissé zsírozzon ki egy 21 cm x 11 cm x 6,5 cm méretű kenyérformát. Melegítse fel a sütőt 200 °C (180 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 6-os fokozatra.

5. Dolgozza el a tésztát a kezével, és formázza az előkészített formába. Fedje le fóliával, amelyet enyhén megkent olajjal. Hagyja meleg helyen kb. 30–40 percig kelni, vagy amíg a tészta jól megkel.

6. Süsse 30-40 percig, vagy amíg a tészta aranyszínű nem lesz. Fordítsa ki a kenyeret a formából, és hagyja kihűlni egy fémrácson.

Csokoládés cookies

Elkészítés 20 perc / Sütés 10--12 perc
20 darab

200 g sótlan kockára vágott vaj
100 g kristálycukor
170 g barna cukor
Egy csipet só
1 teáskanál vaníliakivonat
1 egész tojás
1 tojássárgája
270 g sima liszt
½ teáskanál szódabikarbóna
200 g csokoládéforgács (tej, étcsokoládé vagy fehér, ízlés szerint)

1. Melegítse fel a sütőt 180 °C (170 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 6-os fokozatra. Béleljen ki két tepsit sütőpapírral.
2. Olvasszon fel 150 g vajat egy serpenyőben, amíg diószínű nem lesz. Időnként keverje meg.
3. Vegye le a tűzről, és hagyja hűlni 2 percig, mielőtt hozzáadná a többi hozzávalót. Hagyja teljesen kihűlni.
4. Tegye a cukrot, a sót, a vaníliakivonatot, a tojást és a kihűlt mogyoróvajat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MIX** sebességet 40 másodpercre.*

5. Adja a lisztet és a szódabikarbónát a turmixgép edényébe, és helyezze vissza a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 30 másodpercre. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

6. Húzza le a masszát az edény oldaláról, és tegye bele a csokoládémagokat.

*Válassza a **STIR** sebességet 20 másodpercre. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket. A túlzott feldolgozás elkerülése érdekében rendszeresen törölje le a tartály oldalát, hogy az esetlegesen rajta maradt lisztet feldolgozza.*

7. Két evőkanál segítségével formázzon a tésztából kis golyókat, és tegye őket a tepsibe. Mindegyik körül hagyjon körülbelül 4 cm helyet.
8. Az evőkanál másik oldalával nyomkodja meg a golyót, és formáljon belőle egy kis palacsintát. Süsse körülbelül 10-12 percig, amíg aranybarnára sül. A sütés félidejében fordítsa meg a tepsit. Hagyja a tepsin kb. 5 percig hűlni, majd tegye át a kekszeket a rácsra, hogy teljesen kihűljenek.

A pengék körüli tésztamaradványok eltávolításához válassza az automatikus tisztítóprogramot.

***Tipp:** Sütés előtt 20 percre tegye a sütetlen palacsintákat a tepsivel hűtőszekrénybe. Ezáltal szabályosabb formát kapnak.*

***Tárolás:** A nyers tésztát a fagyasztóban akár 2 hónapig is tárolhatja. Ha fagyasztott tésztából készíti, további 2-4 percet adjon hozzá a sütés befejezéséhez.*

Magkeverék őrölt magokból és diófélékből

Elkészítés 5 perc
460 g

240 g lenmag
140 g napraforgómag
85 g hámozatlan mandula

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 15-20 másodpercre, vagy amíg a magok és a mandula finomra nem aprítódnak.*

***Tárolás:** Öntse át egy légmentes edénybe. A hűtőben akár 3 hónapig is tárolhatja.*
Táplálkozási információk: Az LSA keverék gazdag olyan alapvető tápanyagokban, mint a fehérje, omega-3 zsírsavak, rostok, E-, D-, B1-, B2- és B5-vitamin, valamint ásványi anyagok, mint a kalcium, cink és magnézium.

***Tipp:** Adjon egy keveset a keverékből smoothie-kba, müzlibe vagy más reggeli gabonapelyhekbe, joghurtba, muffin tésztába, süteményekbe vagy kekszekbe.*

Kekszek zabpehellyel, tökmaggal és LSA keverékkel

Elkészítés 20 perc / Sütés 20 perc
28 darab

150 g tökmag
150 g sima liszt
3 teáskanál gyömbérpor
90 g teljes kiőrlésű zabpehely
150 g kristálycukor
40 g szárított kókusz
55 g LSA keverék
170 g sótlan kockára vágott vaj
4 evőkanál arany juharszirup
1 ½ teáskanál szódabikarbóna
1 evőkanál forró víz

1. Melegítse fel a sütőt 180 °C (160 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 6-os fokozatra. Két tepsibe tegyen sütőpapírt.
2. Öntse a tökmagot, a lisztet, a gyömbért, a zabot, a cukrot, a kókuszt és az LSA keveréket a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 20 másodpercre, amíg az összes hozzávaló megfelelően össze nem áll.*

3. Tegye a vajat és a juharszirupot egy mikrohullámú sütésre alkalmas edénybe. Fedje le mikrohullámú sütőbe való fóliával. Állítsa a mikrohullámú sütőt magas fokozatra (100%) 40 másodpercre, vagy amíg a vaj megolvad.
4. Egy hőálló tálban keverje össze a szódabikarbónát és a forró vizet. Keverje bele a vajas keverékbe.
5. Öntse a vajas keveréket a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 30 másodpercre.*

6. A túlzott feldolgozás elkerülése érdekében törölje le a tál oldalát egy spatulával, hogy az összes lisztet a tésztába dolgozza.
7. Egy evőkanállal vágjon le darabokat a tésztából. Helyezze őket egymástól 3 cm távolságra az előkészített tepsire. Az evőkanál aljával kissé nyomkodja meg a tésztát. Süsse kb. 10-12 percig, vagy amíg aranybarnára sül, a sütés félidejében fordítsa meg a sütőlapokat. Hagyja a kekszeket a tepsiben 5 percig hűlni. Ezután óvatosan tegye át őket egy fémrácsra, és hagyja teljesen kihűlni.

Kukoricakenyér íróval

Elkészítés 5 perc / Sütés 30 perc
1 cipó

320 g kukoricaszem
2 teáskanál sütőpor
½ teáskanál szódabikarbóna
500 ml író
100 g sima liszt
1 teáskanál tengeri só
2 enyhén felvert tojás
60 g puha vaj a kenéshez

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra (180 °C forró levegőkeverős). Zsírozzon ki és béleljen ki sütőpapírral egy 21 cm x 21 cm x 4 cm-es tepsit.
2. Szórja a kukoricaszemeket a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 1 ½–2 percre, vagy amíg a szemek finom lisztté nem őrlődnek.*

3. Adja a sütőport, a szódabikarbónát, az írót, a lisztet, a sót és a tojásokat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 30 másodpercre, törölje le az oldalát, és válassza újra a **STIR** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg egyenletes tésztát nem kap. Öntse az előkészített formába.*

4. Süsse 25-30 percig, vagy amíg a kenyér aranyszínű lesz, és már nem tapad a pálcikára.

***Tálalás:** Puha vajjal, kedvenc levesével vagy párolt hússal tálalja.*

Almás pite hajdinával és quinoával

Elkészítés 20 perc / Sütés 45 perc
10 adag

200 g nyers hajdina
150 g quinoapehely
165 g kristálycukor
1 evőkanál sütőpor
¼ teáskanál őrölt fahéj
2 enyhén felvert tojás
160 ml félzsíros tej
125 ml makadámiadió-olaj
90 g almaszósz
2 teáskanál vanília kivonat
2 meghámozott, kimagozott és vékonyan felszeletelt zöld alma
2 evőkanál sárgabaracklekvár, kissé felmelegítve

1. Melegítse fel a sütőt 170 °C (150 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 3-os fokozatra. Egy 20 cm átmérőjű kerek formát zsírozzon ki és béleljen ki sütőpapírral.
2. Tegye a hajdina- és a quinoa-pelyhet a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg finomra nem őrlődik.*

3. Adja a cukrot, a sütőport és a fahéjat a turmixgép edényébe.

*Válassza a **STIR** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

4. Tegye a tojást, a tejet, az olajat, az almaszószt és a vaníliát a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 30 másodpercre. Egy spatula segítségével törölje le a hozzávalókat az edény oldaláról.*

5. Öntse a tésztát a formába. Rendezze el a felszeletelt almát a tészta tetején. Süsse 45-55 percig, vagy amíg a tészta nem ragad a pálcikára. Miután kivette a sütőből, hagyja a formában 5 percig. Ezután óvatosan fordítsa ki egy fémrácsra. Még melegen kenje meg a süteményt lekvárral. Hagyja kihűlni, majd tálalja.

***Tálalás:** zsíros görög joghurttal.*

Édes kísértés

Joghurtos jégkrém barackkal, maracujával és málnával

Csokoládéfagylalt mogyoróval és banánnal

Fagyasztott joghurt banánnal, pekándióval és mézzel

Olasz fagylalt piros naranccsal és cukordinnyével

Olasz fagylalt kókusszal, mangóval és lime-mal

Eper, görögdinnye és menta sorbet

Citromos sorbet

Joghurtos jégkrém barackkal, maracujával és málnával

Elkészítés 5 perc + 6 óra fagyasztás
10 darab

700 g krémes vaníliás joghurt
410 g konzerv őszibarack szelet saját levében, lecsöpögtetve
2 maracuja
150 g friss vagy olvasztott málna
1 evőkanál kristálycukor

1. Tegyen 1 csésze (260 g) joghurtot, őszibarackot és maracujapépet a turmixgép tartályába, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 8 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap.*

2. Ossza a barackos keveréket 10 x 125 ml-es jégkrémformába.
3. Tegye a maradék joghurtot, a málnát és a cukrot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 5 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap.*

4. Óvatosan öntse a málnás keveréket a barackos keverékre.
5. Helyezzen egy-egy pálcikát mindegyik formába. Tegye a fagyasztóba körülbelül 6 órára, vagy amíg megszilárdul.

Tipp: A jégkrémek könnyebben kivehetők a formákból, ha forró vízbe mártja őket, és a pálcikánál fogva óvatosan kihúzza.

Csokoládéfagylalt mogyoróval és banánnal

Elkészítés 5 perc + 5 óra fagyasztás
6-8 adag

16 jégkocka
160 ml édesített sűrített tej
250 g csokoládés mogyorókrém
2 darabokra vágott fagyasztott banán

1. **Tegye a jégkockákat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.**

*Válassza az **ICE CRUSH** programot 30 másodpercre vagy addig, amíg a kockák nagy része össze nem zúzódik. Szükség szerint törölje le az oldalát.*

2. **Tegye a többi hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze vissza a fedelet.**

*Válassza ki a **FROZEN DESSERT** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot. Ha szükséges, indítsa újra a programot, amíg finom masszát nem kap.*

Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.

***Tálalás:** Öntse a keveréket egy fagyasztóálló edénybe, és fagyassza körülbelül 5 órán át, vagy amíg a keverék megszilárdul.*

***Tárolás:** Tegye át egy fagyasztásálló edénybe, és tárolja akár 2 hétig.*

A pengék körüli maradványok eltávolításához válassza az automatikus tisztítóprogramot.

Fagyasztott joghurt banánnal, pekándióval és mézzel

Elkészítés 5 perc + 30 óra fagyasztás
6-8 adag

4 darabokra vágott fagyasztott banán
2 evőkanál méz
1 teáskanál vaníliakivonat
140 g görög joghurt
70 g pekándió

1. **Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.**

*Válassza ki a **FROZEN DESSERT** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot, vagy amíg finom massza nem keletkezik. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

***Tálalás:** Öntse a keveréket egy fagyálló edénybe, és tálalás előtt kb. 30 percig hűtse a fagyasztóban.*

Olasz fagylalt piros naranccsal és cukordinnyével

Elkészítés 15 perc + 8 óra fagyasztás
8-10 adag

1 cukordinnye, meghámozva, kimagozva és darabokra vágva
200 ml friss piros narancslé (kb. 3-4 darab)
1 evőkanál friss citromlé
110 g kristálycukor

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 20 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap és a cukor el nem olvad.*

2. Öntse egy 21 cm x 21 cm-es, fagyasztásra alkalmas edénybe. Fedje le fóliával. Tegye a fagyasztóba körülbelül 8 órára vagy egy éjszakára, amíg megszilárdul.

3. A vérnarancsot villával törje apró darabokra.

***Tálalás:** Azonnal.*

***Tárolás:** Tegye át egy fagyasztásálló edénybe, és tárolja akár 2 hétig.*

Olasz fagylalt kókusszal, mangóval és lime-mal

Elkészítés 10 perc
6-8 adag

600 g fagyasztott, feldarabolt mangó
1 hámozott és félbevágott kimagozott lime
150 ml hideg kókusztej
150 g hűtött édes sűrített tej
20 g hűtött pirított kókuszreszelék (ízlés szerint)

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **FROZEN DESSERT** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot, vagy amíg finom massza nem keletkezik. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

***Tálalás:** Azonnal.*

***Tárolás:** Tegye át egy fagyasztásálló edénybe, és tárolja akár 2 hétig.*

Eper, görögdinnye és menta sorbet

Elkészítés 10 perc
6-8 adag

300 g fagyasztott eper
250 g görögdinnye húsa, mag nélkül, kisebb darabokra vágva
2 kicsi hámozott és félbevágott kimagozott lime
55 g cukor
10 jégkocka
15 g friss mentalevél

1. A görögdinnyét és a lime-ot a feldolgozás előtt 30 percre tegye a fagyasztóba.
2. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **FROZEN DESSERT** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a programot, vagy amíg sima massza nem keletkezik. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

***Tálalás:** Azonnal.*

***Tárolás:** Tegye át egy fagyasztásálló edénybe, és tárolja akár 2 hétig.*

Citromos sorbet

Elkészítés 5 perc
4 adag

4 hámozott és félbevágott kimagozott citrom
1 teáskanál finomra reszelt citromhéj
100 g kristálycukor
30 jégkocka

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **FROZEN DESSERT** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot, amíg a sorbet el nem készül. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

***Tálalás:** Azonnal.*

***Tárolás:** Tegye át egy fagyasztásálló edénybe, és tárolja akár 2 hétig.*

Dióvajak és tejek

Mandula, chia és lenmagvaj

Pisztácia és makadámia dióvaj

Pekán- és brazil dióvaj juharsziruppal

Mandulatej

Kesudiótej

Szójatej

Mandula, chia és lenmagvaj

Elkészítés 5 perc
500 g

450 g pirított mandula
2 evőkanál lenmag
1 evőkanál chiamag
2 evőkanál makadámia- vagy rizsolaj

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Fokozatosan növelje a sebességet 45 másodpercig **PUREE**-ig. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

2. Vegye le a fedelet, és törölje le az edény oldalát.

*Válassza a **MILL** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a massza kívánt állagú nem lesz.*

***Tárolás:** Tegye át egy tiszta, légmentesen záródó edénybe vagy befőttesüvegbe. Hűtőszekrényben tárolva akár 1 hónapig is eláll.*

***Tipp:** Ha a vaj túl sűrű, adjon hozzá egy kis olajat.*

A pengék körüli maradványok eltávolításához válassza az automatikus tisztítóprogramot.

Pisztácia és makadámia dióvaj

Elkészítés 5 perc / Sütés 10 perc
350 g

215 g pisztácia
140 g sótlan makadámiadió
1 evőkanál makadámia- vagy rizsolaj
Egy csipet só

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra (180 °C forró levegőkeverős).
2. Tegye a 80 g pisztáciát a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 5 másodpercre, vagy amíg a diófélék durvára nem aprítódnak, majd tegye át az aprított diófféléket egy tálba.*

3. A maradék pisztáciamagokat és makadámiadiót terítse egy nagy tepsibe. Süsse 5-6 percig, vagy amíg enyhén megpirul. Tegye félre 15 percig hűlni.
4. Tegye a pirított diót, olajat és a sót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Fokozatosan növelje a sebességet 45 másodpercig **PUREE**-ig. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

5. Vegye le a fedelet, és törölje le az edény oldalát.

*Válassza a **MILL** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a massza kívánt állagú nem lesz.*

6. Vegye le a fedelet, törölje le az edény oldalát, és tegye bele az apróra vágott pisztáciát.

*Válassza a **STIR** sebességet 20-30 másodpercre, vagy amíg a massza jól összekeveredik.*

***Tárolás:** Tegye át egy tiszta, légmentesen záródó edénybe vagy befőttesüvegbe. Hűtőben akár 1 hónapig is tárolható.*

***Tipp:** Ha azt szeretné, hogy a pisztáciavaj zöldebb legyen, használjon hámozott pisztáciát. A szaküzletekben lehet megvásárolni őket.*

A pengék körüli maradványok eltávolításához válassza az automatikus tisztítóprogramot.

Pekán- és brazil dióvaj juharsziruppal

Elkészítés 10 perc / Sütés 10 perc
350 g

250 g pekándió
75 g brazil dió
80 ml tiszta juharszirup
Egy csipetnyi őrölt fahéj
Egy csipet só

1. Melegítse fel a sütőt 180 °C (160 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 4-os fokozatra. Egy nagy tepsit béleljen ki sütőpapírral.
2. Szórja a pekándiót és a brazil diót egy tálba. Öntse rá a juharszirupot, és keverje addig, amíg a diót egyenletesen bevonja.
3. Szórja a diót az elkészített tepsire. Süsse 8-10 percig, vagy amíg a dió aranybarna nem lesz, a sütés felénél keverje meg a diót. 10-15 percre hagyja hűlni.
4. Tegye a kihűlt diót és a többi hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Fokozatosan növelje a sebességet 45 másodpercig **PUREE**-ig. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

5. Vegye le a fedelet, és törölje le az edény oldalát.

*Válassza a **MILL** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a massza kívánt állagú nem lesz.*

***Tárolás:** Tegye a vajat egy tiszta, légmentesen záródó edénybe. Hűtőszekrényben tárolva akár 1 hónapig is eláll.*

***Tipp:** Ha a vaj túl sűrű, adjon hozzá egy kis olajat.*

Mandulatej

Elkészítés 15 perc
1 l

150 g hámozatlan mandula
1 l hűtött szűrt víz

1. Tegye a mandulát és a szűrt vizet a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a massza majdnem sima nem lesz.*

2. Helyezze a diótejszacskót (vagy béleljen ki egy szitát egy nagy darab muszlinnal) egy nagy, tiszta edénybe, és öntse bele a mandulakeveréket. Zárja le a zacskót, és nyomja össze a zacskóban lévő pépet, hogy minél több tej távozzon belőle. Húzza ki a zacskót, és dobja ki a pépet.

***Tárolás:** Öntse tiszta, légmentesen záródó edénybe. Hűtőben 3 napig is tárolható.*

***Tipp:** Ízesítse a mandulatejet agavésziruppal vagy mézzel. A speciális diótejzacskókat bioboltokban lehet kapni. A muszlin megvásárolható rövidáru-kereskedésben vagy barkácsáruházban.*

Kesudiótej

Elkészítés 15 perc + 8 óra áztatás
1 l

310 g nyers kesudió
1 l hűtött szűrt víz

1. Öntse a kesudiót egy nagy üveg- vagy kerámiatálba. Öntse fel hideg vízzel, és fedje le fóliával. A tálat 8 órára vagy egy éjszakára helyezze a hűtőszekrénybe.
2. Öntse le a vizet, és öblítse le a diót hideg víz alatt. Tegye a kesudiót és a szűrt vizet a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30-40 másodpercre.*

3. Helyezze a diótejszacskót (vagy béleljen ki egy szitát egy nagy darab muszlinnal) egy nagy, tiszta edénybe, és öntse bele a kesukeveréket. Zárja le a zacskót, és nyomja össze a zacskóban lévő pépet, hogy minél több tej távozzon belőle. Húzza ki a zacskót, és dobja ki a pépet.

***Tárolás:** Öntse tiszta, légmentesen záródó edénybe. A hűtőben akár 3 hónapig is tárolhatja.*

***Tipp:** Ízesítse a kesudiótejet agavésziruppal vagy mézzel. A kesudiótejszín elkészítéséhez csak 500 ml hűtött, szűrt vizet adjon hozzá. A speciális diótejzacskókat bioboltokban lehet kapni. Muszlint textilboltokban vagy háztartási cikkeket áruló üzletekben vásárolhat.*

Szójatej

Elkész. 15 perc + 8 óra áztatás / főzés 15 perc.
700 ml

160 g bio szárított szójabab
1 l hűtött szűrt víz

1. Öntse a szójababot egy nagy üveg- vagy kerámiatálba. Öntse fel hideg vízzel, és fedje le fóliával. A tálat 8–10 órára vagy egy éjszakára helyezze a hűtőszekrénybe.
2. Öntse le a vizet, és a babokat öblítse le hideg víz alatt. Dobja ki azokat a babokat, amelyek megváltoztatták a színüket. Tegye a szójababot és a szűrt vizet a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30-40 másodpercre.*

3. Helyezze a diótejszacskót (vagy béleljen ki egy szitát egy nagy darab muszlinnal) egy nagy, tiszta edénybe. Öntse a szójamasszát a zacskóba. Zárja le a zacskót, és nyomja össze a zacskóban lévő pépet, hogy minél több tej távozzon belőle. Dobja el a törmeléket. Ismételje meg a műveletet a maradék beáztatott szójababbal és a maradék vízzel.
4. Öntse a szójatejet egy közepes méretű lábasba, és melegítse fel. Forralja fel, majd csökkentse a hőfokot, és lassan párolja 10-15 percig. Rendszeresen szedje le a habot a felszínről. Vegye le a tűzről. Hagyja kihűlni, és tegye a hűtőszekrénybe 2 órára, vagy amíg jól lehűl.

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 3 napig is eláll.*

***Tipp:** Ízesítse a szójatejet agavésziruppal vagy mézzel. A speciális diótejzacskókat bioboltokban lehet kapni. Muszlint textilboltokban vagy háztartási cikkeket áruló üzletekben vásárolhat.*

Ízletes mártások

Édes eper és málna szósz

Krémes majonéz

Házi fűszeres barbecue szósz

Ellenállhatatlan csokoládé szósz

Gyors hollandiai mártás

Írós és feta sajtos öntet

Cseresznye paradicsom vinaigrette

Narancsos és dijoni mustáros öntet

Lime és wasabi öntet

Édes eper és málna szósz

Elkészítés 5 perc
400 ml

250 g eper (megtisztítva)
125 g málna
55 g kristálycukor

1. Tegye a hozzávalókat a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Fokozatosan növelje a sebességet a **PUREE** sebességig 20 másodpercre, vagy amíg a massza majdnem sima nem lesz.*

***Tárolás:** Légmentesen zárható edénybe öntse át, a hűtőszekrényben legfeljebb 2 napig tárolja.*

***Tipp:** Ez a mártás finom joghurttal, fagylalttal vagy a kedvenc desszertjével. Erősebb ízért adjon hozzá 1 evőkanál Cointreau vagy Triple sec likőrt.*

Krémes majonéz

Elkészítés 5 perc
400 ml

4 tojás sárgája
2 teáskanál dijon mustár
2 evőkanál friss citromlé vagy fehérborecet
1 teáskanál só
350 ml szőlőmagolaj vagy könnyű olívaolaj

1. Az edénybe tegye bele a tojás sárgáját, a mustárt, a citromlevet és a sót, majd tegye fel a fedelet.

*Válassza a **MIX** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

*Válassza a **MIX** sebességet 2-3 percre. Miközben a turmixgép dolgozik, vegye le a belső kupakot, és fokozatosan adagolja hozzá az olajat, amíg sűrű állagú masszát nem kap.*

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 1 hétig is eláll.*

***Tipp:** Az aioli elkészítéséhez: adjon hozzá 2 gerezd fokhagymát, és növelje a citromlé mennyiségét 2 evőkanálra. A lime aioli elkészítéséhez citromlé helyett használjon lime-levet.*

Házi fűszeres barbecue szósz

Elkészítés 10 perc / főzés 1 óra és 10 perc
1,25 l

1 hagyma, negyedekre vágva
3 gerezd fokhagyma
1 hosszú piros chili vagy habanero chili, mag nélkül
700 ml paradicsompüré
½ csésze csípős BBQ mix (lásd 63. oldal)
75 g barna cukor
80 ml almaecet
115 g melasz vagy szirup
60 g méz
2 evőkanál dijoni vagy teljes kiőrlésű mustár
1 evőkanál olívaolaj
Só és bors az ízesítéshez

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 40-50 másodpercre, vagy amíg finomra nem aprítódnak az összetevők.*

2. Egy nagy fazekat melegítsen fel közepes lángon. Adja hozzá az összeturmixolt mártást, és forralja fel. Csökkentse a hőfokot, és időnként megkeverve főzze körülbelül 50-60 percig, vagy amíg a mártás besűrűsödik. Ízesítse borssal és sóval. Vegye le a tűzről és hagyja kihűlni.

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 2 hónapig is eláll.*

Ellenállhatatlan csokoládé szósz

Elkészítés 5 perc
625 ml

250 ml tejszín (33 %)
125 ml víz
340 g étcsokoládé durvára vágva
40 g porcukor
2 evőkanál mogyorólikőr (ízlés szerint)

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 10 másodpercre.*

*Válassza a **MILL** sebességet 2 percre, vagy amíg sima állagú szószt nem kap. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

***Tálalás:** A kedvenc desszertjével.*

Gyors hollandiai mártás

Elkészítés 5 perc
300 ml

3 tojás sárgája
1½ evőkanál friss citromlé vagy fehérborecet
1 evőkanál forró víz
¾ teáskanál tengeri só
250 g olvasztott sótlan vaj

1. Tegye a tojássárgáját, a citromlevet vagy ecetet, a vizet és a sót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a massza nem lesz fehér és krémes.*

*Válassza a **BLEND** sebességet 1-2 percre. Miközben a turmixgép dolgozik, vegye le a belső kupakot, és fokozatosan adagolja hozzá az olvasztott vajat. Kb. 30 másodpercig keverje, vagy amíg a mártás besűrűsödik.*

***Tálalás:** Tükörtojással, párolt spárgával vagy burgonyás palacsintával.*

Író és feta sajtos öntet

Elkészítés 5 perc
250 ml

125 ml író
100 g feta sajt
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál friss citromlé
1 kis gerezd fokhagyma
½ teáskanál finomra reszelt citromhéj
Só és őrölt bors az ízesítéshez

1. Tegye az írót, a fetasajtot, az olívaolajat, a citromlevet és a fokhagymát a turmixgép edényébe, helyezze fel a fedelet vagy pohárba, és csatlakoztassa a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 20 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

2. Adja hozzá a citromhéjat és ízesítse sóval és borssal.

*Válassza a **STIR** sebességet 5 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

***Tálalás:** Öntet kedvenc salátához vagy burgonyaöntetként.*

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 2 napig is eláll.*

Cseresznye paradicsom vinaigrette

Elkészítés 5 perc
440 ml

250 g érett cherry paradicsom
125 ml olívaolaj
1-2 evőkanál balzsamecet vagy fehér balzsamecet
1 kis gerezd fokhagyma
15 g friss bazsalikom levél
1 evőkanál apróra vágott petrezselyem levél
Só és őrölt bors az ízesítéshez

1. Tegye a paradicsomot, az olajat, az ecetet, a fokhagymát, a bazsalikomot és a petrezselymet a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 8-10 másodpercre, vagy addig, amíg az összetevők nem állnak össze, majd sózza, borsozza.*

***Tálalás:** Öntet kedvenc salátához.*

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 1 napig is eláll.*

Narancsos és dijoni mustáros öntet

Elkészítés 5 perc
450 ml

1 narancs, finomra reszelt héj és gyümölcshús
1 mogyoróhagyma
1 gerezd fokhagyma
2½ evőkanál fehér borecet
2 evőkanál dijoni mustár
1 evőkanál méz
150 ml olívaolaj
Só és őrölt bors az ízesítéshez

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 20-25 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

***Tálalás:** A kedvenc salátával.*

***Tárolás:** Légmentesen zárható edénybe öntse át, a hűtőszekrényben akár 3 napig tárolható.*

Lime és wasabi öntet

Elkészítés 5 perc
350 ml

2 lime, finomra reszelt héj és gyümölcshús
2 evőkanál rizsecet
40 g wasabi paszta
160 ml rizs- vagy szőlőmag-olaj
Tengeri só és frissen őrölt bors az ízesítéshez

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 20-30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak. Ízesítse borssal és sóval.*

***Tálalás:** Tálalja kedvenc salátájához, vagy használja csirke-, tonhal- vagy garnélasalátához öntetként.*

***Tárolás:** Öntse egy tiszta, légmentesen lezárható edénybe és hűtőszekrényben tárolva akár 3 napig is eláll.*

Egzotikus fűszerek és tészták

Marokkói fűszerkeverék

Jamaikai sertésborda

Sertés bélszín zsemlében

Grillezett piri piri csirke

Thai vörös curry paszta

Garnélarák curry

Steak fűszeres chimichurri mártással

Marokkói fűszerkeverék

Elkészítés 10 perc
75 g

12 kardamomhövely
4 evőkanál egész köménymag
2½ evőkanál koriandermag
2 félbevágott fahéjdarab
2 teáskanál édeskömény mag
½ teáskanál egész fekete bors
½ teáskanál egész szegfűbors
2 teáskanál őrölt paprika
1½ evőkanál őrölt kurkuma

1. A kardamomhüvelyt enyhén törje össze a kezében, hogy a magok kijöjjenek. Dobja ki a hüvelyeket, és tegye félre a magokat.
2. Tegye a kardamommagot, köménymagot, koriandermagot, fahéjat, édesköményt, borsot és szegfűborsot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **MILL** sebességet 20-30 percre, vagy amíg a fűszerek finom porrá nem őrlődnek. Tegye át egy tálba.*

3. Adja hozzá a paprikát és a kurkumát. Alaposan keverje össze. Tegye át egy tiszta és száraz, légmentesen záródó edénybe. A hűvös helyen akár 3 hónapig is tárolhatja.

***Tipp:** A fűszerkeverék alkalmas bárányhúshoz, marhahúshoz, baromfihúshoz vagy zöldséghez, serpenyőben sütéshez, grillezéshez vagy sötőben sütéshez. Adja hozzá zöldséges pörköltekhez és más dinsztelt ételekhez és levesekhez. Használjon körülbelül 1 evőkanál fűszerkeveréket 500 g húsra, baromfihúsra vagy zöldségre.*

Marokkói bárányborda

Elkészítés 10 perc / Sütés 15 perc
4 adag

16 db (kb. 1 kg) bárányborda
2 ½ evőkanál marokkói fűszerkeverék
Só és bors az ízesítéshez
1 evőkanál olívaolaj
Ékekre vágott citrom a díszítéshez

1. Tegye a bárányszeleteket egy tálba. Szórja meg a fűszerkeverékkel, és jól keverje össze. Ízesítse borssal és sóval.
2. Egy nagyobb serpenyőben forrósítsa fel az olajat. A bárányszeleteket fokozatosan, apránként, oldalanként 2 percig, vagy ízlés szerint pirítsa meg. Tegye egy hőálló tányérra. Fedje le fóliával, és hagyja pihenni 5 percig.

***Tálalja:** citrommal díszítve.*

Jamaikai sertésborda

Elkészítés 20 perc + 4 óra pácolás / Sütés 2 perc
4-6 adag

2 kg amerikai sertésborda
(süldő hátsó borda)

FŰSZERES MARINÁD
10 g szárított rozmaring
6 darab szegfűbors
¼ egész fahéj
1 evőkanál szárított fokhagyma
1 evőkanál currypor
1 evőkanál tengeri só
½ teáskanál sárga mustármag
½ teáskanál barna mustármag
60 g habanero vagy scotch bonnet chili mag nélkül
10 g friss petrezselyemlevél
2 zöldhagyma nagyobb darabokra vágva
2 teáskanál friss kakukkfű
2½ evőkanál almaecet
60 ml narancslé

JAMAIKAI JERK SZÓSZ
1 vörös hagyma, negyedekre vágva
3 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olívaolaj
60 ml jamaikai vagy kubai fűszeres sötét rum
950 ml ketchup
2½ kanál almaecet
55 g barna cukor

1. A fűszeres pác elkészítése: Tegye a rozmaringot, a szegfűborsot, a fahéjat, a szárított fokhagymát, a sót és a mustármagot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a fűszerek finom porrá nem őrlődnek.*

2. Adja hozzá a chilit, a petrezselymet, az újhagymát, a kakukkfüvet, az ecetet és a narancslevet, majd helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem keverednek. Tegyen félre körülbelül ¼ csészényit. Fedje le és tegye hűtőbe.*

3. A maradék fűszeres páccal kenje be a sertésbordák mindkét oldalát. Csomagolja a bordákat élelmiszerfóliába. Tegye őket a hűtőszekrénybe, és hagyja pácolódni 1-4 órán át.

4. Melegítse fel a sütőt 180 °C (160 °C forró levegőkeverős) / gázsütőt 4-os fokozatra. Béleljen ki egy nagy tepsit fóliával. A fóliára helyezzen egy olajjal enyhén megkent fémrácsot.

5. Helyezze a bordákat a fémrácsra. Óvatosan öntsön 1-2 csésze vizet a tepsi aljára. Süsse fedetlenül 30 percig, majd fedje le a bordákat fóliával, és süsse további 1 ½ órán át, vagy amíg a hús megpuhul. Szükség szerint öntsön vizet a tepsi aljára.

6. Jamaikai Jerk szósz elkészítése: Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 15-20 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

7. Öntse a keveréket egy közepes méretű lábasba. Lassú tűzön, időnként megkeverve főzze a keveréket kb. 1 órán át, vagy amíg a keverék megsötétedik és besűrűsödik. Vegye le a tűzről és hagyja kihűlni.

8. Vegye ki a bordákat a sütőből, és kenje meg a bordák mindkét oldalát a Jerk szósz egy részével. Helyezze vissza a bordákat a fémrácsra, és süsse további 10-15 percig, amíg a bordák aranybarnára sülnek. Tálalja a maradék Jerk szósszal.

***Tipp:** a Jerk szószt és a fűszeres pácot csirkéhez vagy tenger gyümölcseihez is használhatja. A mennyiségek és a főzési idők azonban eltérnek.*

Sertés bélszín zsemlében

Elkészítés 15 perc + 4 óra pácolás / főzés 8 óra
10-12 adag

2 kg sertéslapocka 4 szeletre vágva
2 evőkanál növényi olaj
Szűrt víz vagy csirkehúsleves csökkentett sótartalommal, főzéshez
250 ml házi fűszeres pác grillezéshez (55. oldal)
Majonéz, bébi spenót, vékonyra szeletelt uborka és savanyított jalapeño
Kis zsemle vagy kisebb burgerzsemle, felszeletelve és megsütve

FŰSZERES GRILLPÁC (170 g)
4 evőkanál édes paprika
2 evőkanál szárított vöröshagymapor
2 evőkanál szárított fokhagymapor
1 teáskanál egész fekete bors
½ teáskanál sárga mustármag
½ teáskanál barna mustármag
2 evőkanál só
½ teáskanál cayenne bors
55 g barna cukor

1. A fűszeres pác elkészítése: Tegye a paprikát, a szárított hagymát, a szárított fokhagymát, a borsszemeket, a mustármagot, a sót és a cayenne-i borsot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **MILL** sebességet 5-10 másodpercre.*

2. Adja hozzá a barna cukrot, és helyezze fel a fedőt.

*Válassza a **BLEND** sebességet 10-15 másodpercre.*

3. Vegyen ki 5 evőkanálnyit a keverékből, és tegye félre. A maradék fűszereket tegye át egy tiszta és száraz, légmentesen záródó edénybe. Hűvös, sötét helyen akár 3 hónapig is tárolható.

4. Dörzsölje be a maradék fűszerkeverékkel a sertéshúst. Csomagolja be élelmiszerfóliával. Tegye a hűtőszekrénybe, és hagyja pácolódni 4 órán át vagy egy éjszakán át.

5. Vegye ki a húst a hűtőből, és hagyja pihenni 30 percig, hogy szobahőmérsékletűre melegedjen.

6. Egy nagyobb serpenyőben forrósítsa fel az olajat. A húst mindkét oldalon 3-4 percig süsse, vagy amíg megbarnul. Helyezze a húst egy lassan főző edénybe. Öntsön bele annyi vizet vagy húslevest, hogy a szintje a hús feléig érjen. Fedje le, és főzze 4-5 órán át a HIGH fokozaton vagy 8-10 órán át a LOW fokozaton, vagy amíg a hús megpuhul.

7. Tegye át a húst egy nagy kerámia- vagy üvegtálba. 2 villa segítségével szaggassa a húst darabokra. Öntse ki a sült szaftot az edényből, és egy ⅓ csészében tegye félre. Adja ezt a levet a húshoz, hogy könnyebben téphető és nedvesebb legyen. Adjon hozzá 3 csésze grillszószt; keverje jól össze.

***Tálalás:** Kenje meg a zsemle alját majonézzel, tegyen rá jalapeñót, szaggatott sertéshúst, savanyúságot, bébi spenótot és egy kis barbecue szószt.*

***Tipp:** Ahelyett, hogy a 6. lépésben a lassú főzőedényben főzné a húst, főzze a magasnyomású főzőedényben körülbelül 45 percig.*

Grillezett piri piri csirke

Elkészítés 10 perc + 4 óra pácolás / Grillezés 25 perc
250 ml szósz / 4 adag

1 egész csirke (kb. 1,5 kg), 8 darabra vágva
Olaj a bevonathoz
Grillezett kukoricacsövek a tálaláshoz
Ékekre vágott citrom a díszítéshez

PIRI PIRI SZÓSZ
4 hosszú piros chilli durvára vágva
4 egész thaiföldi chilipaprika
3 gerezd fokhagyma
2 teáskanál édes paprika
2 teáskanál füstölt paprika
1 teáskanál szárított oregánó
1 teáskanál só
60 ml friss citromlé
180 ml olívaolaj
60 ml whisky

1. Vágja be mélyen keresztirányban a csirkedarabokat. Tegye a húst egy visszazárható zacskóba. Hűtőben tárolja.
2. Piri piri szósz elkészítése: Tegye az összes hozzávalót, a whiskyn kívül, a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 10 másodpercre. Törölje le a keveréket az edény oldaláról. Majd válassza a **PUREE** sebességet 20-30 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

3. Öntse a piri piri szósz felét egy nagy visszazárható műanyag zacskóba, és hűtőben tárolja.
4. A maradék szószhoz adja hozzá a whiskyt, és tegye rá a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 5 másodpercre.*

5. Töltse a mártást egy visszazárható zacskóba a csirkedarabokkal együtt. Zárja le a zacskót, és rázza össze, hogy a szósz egyenletesen elosztódjon. Tegye hűtőszekrénybe, és hagyja pácolódni 4 órát vagy egy éjszakán át.
6. Melegítse elő a grillt vagy egy grillserpenyőt. Locsolja meg a csirkedarabokat olajjal. Grillezze 20-25 percig, amíg a hús megbarnul és átsül.

***Tálalás:** Tálalja a maradék mártással, a kukoricacsővel és a citrommal.*

***Tipp:** Ha nem szereti annyira a csípős szószokat, a feldolgozás előtt távolítsa el a chilipaprikák magjait.*

***Sült piri piri csirke:** A bepácolt csirkedarabokat helyezze egy olajjal enyhén megkent fémrácsra, majd helyezze a rácsot egy fóliával bélelt mély tepsire. Süsse 200 °C-on (150 °C-on légkeveréssel) 35-40 percig, vagy amíg a csirke átsül.*

Thai vörös curry paszta

Elkészítés 25 perc / főzés 5 perc
425 ml

22 darab szárított hosszú piros chilipaprika (mag nélkül)
4 cm-es darab galangal vagy gyömbér, meghámozva és vékonyra szeletelve
2 db megtisztított citromfűszár durván felaprítva
12-14 db megtisztított koriandergyökér
1 teáskanál pörkölt garnélarák paszta (belacan, ízlés szerint) (lásd a tippet)
10 db friss lime levél, szár nélkül, finom csíkokra vágva
80 ml rizskorpaolaj vagy növényi olaj
4 ázsiai vagy vörös mogyoróhagyma durvára vágva
12 hámozott fokhagymagerezd
2 teáskanál só

1. Tegye a chilit egy hőálló edénybe. Öntse le forró vízzel, és hagyja ázni körülbelül 15 percig, vagy amíg a chilipaprikák megpuhulnak.
2. Tegye a beáztatott paprikát és a többi hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MIX** sebességet 20 másodpercre. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket. Körülbelül félidőben törölje le az edény oldalát.*

*Válassza a **BLEND** sebességet 30-40 másodpercre, vagy amíg a massza kívánt állagú nem lesz.*

A pengék körüli maradványok eltávolításához válassza az automatikus tisztítóprogramot.

***Tárolás:** Öntse tiszta pohárba. Öntsön egy kis olajat a tetejére, és a pasztát 1 hétig tárolhatja hűtőszekrényben, vagy akár 1 hónapra le is fagyaszthatja.*

***Tipp:** Sült garnélarákpasztát a szupermarketben, az ázsiai konyha részlegben vásárolhat.*

Ha nem talál sült garnélarákpasztát, használjon nyers garnélát, de előbb meg kell sütni. A garnélapasztát csomagolja fóliába. Előmelegített forró sütőben mindkét oldalát 1-2 percig süsse.

Garnélarák curry

Elkész. 10 perc + 1 óra pácolás / Grill. 5 perc
Főzés 5 perc / 4 adag

125 ml kókusztej
80 g Thai vörös curry paszta
4 lime levél
600 g (kb. 20 db) megfelelően meghámozott, nagy, nyers király garnélarák sértetlen farokkal
20 bambusz vagy fa pálcika
Friss korianderlevél és lime gerezdek a díszítéshez

1. Tegye a kókusztejet, a currypasztát és a lime leveleket a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók ízlése szerint össze nem keverednek.*

2. Öntse a kókusztejes keveréket egy tálba, és adja hozzá a garnélarákot. Alaposan keverje össze, fedje le, és hagyja pácolódni a hűtőszekrényben 1 órán át.
3. Közben áztassa be a pálcákat egy tál hideg vízbe 30 percre, majd csepegtesse le.
4. Melegítse elő a grillt vagy egy grillserpenyőt. A garnélarákot fűzze fel a bambuszpálcákra. Fokozatosan süsse 1-2 percig mindkét oldalon, amíg a garnélarákok át nem sülnek.

***Tálalás:** Nagy tányéron tálalja. Csepegtesse meg lime-lével, és díszítse korianderrel.*

Steak fűszeres chimichurri mártással

Elkészítés 10 perc / főzés 15 perc
450 ml/4 adag

4x 200 g szűzpecsenye steak
Só és őrölt bors az ízesítéshez

CHIMICHURRI SZÓSZ
280 ml olívaolaj, plusz egy kevés a megkenéshez
5 gerezd fokhagyma
3 zöldhagyma nagyobb darabokra vágva
30 g friss petrezselyemlevél
20 g friss koriander levél
10 g friss oregánó levél
¼ teáskanál friss kakukkfű
1 friss jalapeño paprika, magok nélkül, durvára vágva
2 teáskanál szárított chilli
60 ml citromlé
2 evőkanál lime-lé

1. A chimichurri szósz elkészítése: Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 15-20 másodpercre, vagy addig, amíg az összetevők sima keverékké nem állnak össze. Ha szükséges, törölje le az edény oldalát egy spatulával.*

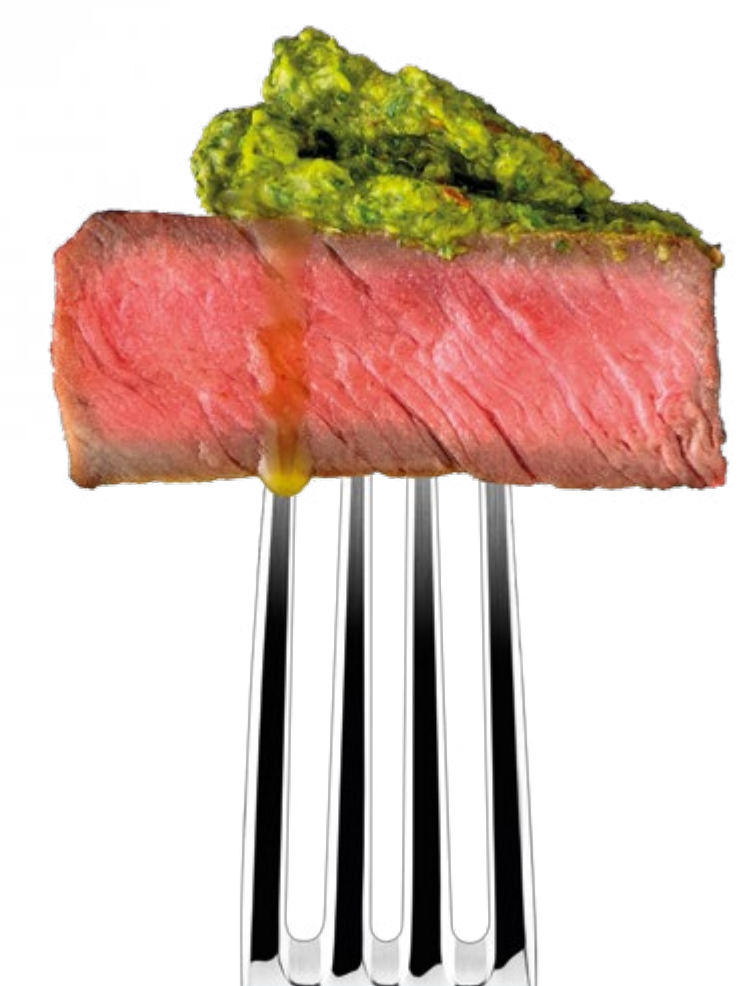
2. Tegye át egy tálba. Ízesítse borssal és sóval. Takarja le fóliával, és tárolja a hűtőben, amíg szüksége lesz rá.

Elkészítés 10 perc
245 ml/ 2-3 adag

CHIMICHURRI SZÓSZ
140 ml olívaolaj, plusz egy kevés a megkenéshez
3 gerezd fokhagyma
2 zöldhagyma nagyobb darabokra vágva
15 g friss petrezselyemlevél
10 g friss koriander levél
5 g friss oregánó levél
1 szál friss kakukkfű
½ friss jalapeño paprika, magok nélkül, durvára vágva
1 teáskanál szárított chilli
30 ml citromlé
1 evőkanál lime-lé

3. Egy nagy grillserpenyőben hevítse fel az olajat, vagy melegítse elő a grillt magas hőfokra. Ecsettel enyhén kenje meg a steakeket olajjal. Ízesítse borssal és sóval. Süsse a húst mindkét oldalon 3 percig, amíg megfelelően megbarnul. Helyezze a húst egy fémrácsra, és ezt tegye egy sütőlapra. Könnyedén fedje le fóliával, és hagyja állni 5-6 percig, hogy a steak megpuhuljon.

***Tálalás:** Tálalja nagy tányéron a chimichurri mártással.*



Mártogatósok

Dukkah pisztáciával és mogyoróval

Pesto rukkolával és mandulával

Pirospaprika humusz

Fűszeres kesudió mártogatós

Feta sajtos mártogatós jalapeñóval és avokádóval

Fűszeres sárgarépa és koriander mártogatós

Dukkah pisztáciával és mogyoróval

Elkészítés 15 perc / Sütés 15 perc
210 g / 2 csésze

100 g pisztácia
100 g mogyoró
45 g szezámmag
2 evőkanál koriandermag
2 evőkanál egész köménymag
½ teáskanál egész fekete bors
1 teáskanál tengeri só

TÁLALÁSHOZ
Ropogós kenyérszeletek és olívaolaj

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra (160 °C forró levegőkeverős).
2. A pisztáciát és a mogyorót terítse szét egy nagy tepsiben. Süsse 5-8 percig, vagy amíg enyhén megpirul. Tegye át a diót egy konyharuhára, és próbálja meg letörölni róla a lehető legtöbb héjat. Helyezze tálba. Hagyja kihűlni.
3. Szórja a diót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 3-5 másodpercre, vagy amíg a diófélék finomra nem aprítódnak, majd tegye át az aprított diófféléket egy tálba.*

4. Melegítse fel az olajat egy serpenyőben. Adja hozzá a szezámmagot, és pirítsa 2 percig, vagy amíg megpirul. Adja a pirított magokat a darált dióhoz.
5. Adja a serpenyőbe a koriandermagot, a köménymagot és a borsot. Pirítsa kevergetve körülbelül 4 percig, vagy amíg a fűszerek ropogósra sülnek és pattogni kezdenek. Hagyja kihűlni.

Elkészítés 10 perc / Sütés 15 perc
150 g / 1 csésze

50 g pisztácia
50 g mogyoró
2 evőkanál szezámmag
1 evőkanál koriandermag
1 evőkanál egész köménymag
¼ teáskanál egész fekete bors
¼ teáskanál tengeri só

TÁLALÁSHOZ
Ropogós kenyérszeletek és olívaolaj

6. Tegye a fűszereket és a sót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **MILL** sebességet 20-30 percre, vagy amíg a fűszerek finom porrá nem őrlődnek. Adja a fűszereket a szezámmaghoz, és alaposan keverje össze.*

***Tálalás:** A dukkah-t tálaláskor extra szűz olívaolajjal meglocsolva tálalja tálalótálakban. Kenyérrel kínálja.*

***Tárolás:** Tárolja légmentesen záródó edényben hűvös, sötét helyen vagy hűtőszekrényben akár 2 hónapig.*

Pesto rukkolával és mandulával

Elkészítés 10 perc
280 g / 1 csésze

75 g friss rukola
35 g finomra reszelt parmezán sajt
45 g sült hámozott mandula
2 gerezd fokhagyma
100 ml olívaolaj, plusz egy kevés a megkenéshez
2 teáskanál friss limelé
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Kenyér, zöldséges crudité vagy szeletelt török kenyér

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 20-30 másodpercre, vagy addig, amíg az összetevők finomra nem aprítódnak. Ha szükséges, törölje le az edény oldalát egy spatulával. Ízlés szerint ízesítse borssal és sóval.*

***Tálalás:** Tegye tálakba, és tálalja kenyérrel, zöldséges cruditéval vagy szeletelt török kenyérrel.*

***Tárolás:** Légmentesen zárt edényben tárolja. Öntsön egy kevés extra szűz olívaolajat a pesto tetejére (segít megelőzni az oxidációt vagy a barnulást). Fedje le fóliával, és akár 3 napig is tárolja a hűtőszekrényben.*

***Tipp:** A pesto tésztákhoz is alkalmas. Ha bazsalikomos pestót szeretne készíteni, a rukkolát friss bazsalikomlevelekkel, a mandulát pedig pirított fenyőmaggal helyettesítse.*

Pirospaprika humusz

Elkészítés 15 perc / Sütés 20 perc
900 g / 2½ csésze

1 kis piros paprika
100 ml olívaolaj
2x 425g csicseriborsó konzerv megmosva és lecsepegtetve
3 gerezd fokhagyma
1 citrom leve
2½ evőkanál tahini
1 teáskanál őrölt kömény
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Pirított egész kömény, pitta kenyér

1. A paprikát kenje meg olajjal. Előmelegített grillserpenyőben, magas hőfokon 20 percig grillezze, amíg mindenhol megbarnul, rendszeresen forgassa meg.
2. Tegye át egy újrazárható műanyag zacskóba, és tegye félre 10 percre, vagy amíg megpuhul és kissé kihűl. A héjat és a magokat távolítsa el és dobja ki.
3. Tegye a paprikát és a maradék hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

Ízesítse borssal és sóval.

***Tálalás:** A humuszt tegye át egy tálba, szórja meg köménnyel, és pitakenyérrel tálalja.*

***Tipp:** Ha a massza túl sűrű, adjon hozzá egy kis vizet.*

Elkészítés 15 perc / Sütés 20 perc
450 g / 1¾ csésze

1 piros paprika
1 evőkanál olívaolaj
425g csicseriborsó konzerv megmosva és lecsepegtetve
1 gerezd fokhagyma
½ citrom leve
1 evőkanál tahini
½ teáskanál őrölt kömény
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Pirított egész kömény, pitta kenyér

Fűszeres kesudió mártogatós

Elkészítés 10 perc + 4 óra áztatás
675 g / 2½ csésze

300 g szárított, pörkölt, sótlan kesudiót
2 gerezd fokhagyma
2 evőkanál szezámmag
125 ml kókusztej
80 ml friss citromlé
1½ evőkanál olívaolaj
½ teáskanál cayenne bors
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Tortilla chips, uborka vagy sárgarépa hosszú csíkokra vágva a tálaláshoz

1. Öntse a kesudiót egy nagy üveg- vagy kerámiatálba. Öntse le szűrt vízzel. Takarja le alufóliával. A diót 4 órára vagy egy éjszakára helyezze a hűtőszekrénybe. (Minél tovább áztatjuk a kesudiót, annál krémesebb lesz a mártogatós).

Elkészítés 10 perc + 4 óra áztatás
350 g / 1½ csésze

150 g szárított, pörkölt, sótlan kesudiót
1 gerezd fokhagyma
1 evőkanál szezámmag
100 ml kókusztej
60 ml friss citromlé
1 evőkanál olívaolaj
¼ teáskanál cayenne bors
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Tortilla chips, uborka vagy sárgarépa hosszú csíkokra vágva a tálaláshoz

2. Csöpögtesse le a kesudiót, és tegye a turmixgép edényébe vagy poharába. Adja hozzá a többi hozzávalót, és tegye rá a fedelet vagy a késes egységet.

*Válassza a **MIX** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket. Ízesítse borssal és sóval.*

***Tálalás:** Helyezze át egy tálalótálba, tálalja pirított pitakenyérdarabokkal és uborka- vagy sárgarépacsíkokkal.*

Feta sajtos mártogatós jalapeñóval és avokádóval

Elkészítés 10 perc
625 g / 2½ csésze

1 kicsi negyedekre vágott lilahagyma
4 friss jalapeño paprika, magok nélkül, durvára vágva
2 avokádó
340 g feta sajt
1 gerezd fokhagyma
Só és őrölt bors az ízesítéshez
Apróra vágott friss korianderlevél a díszítéshez

TÁLALÁSHOZ
Tortilla vagy tortilla chips

1. **Tegye a hagymát és a jalapeñót a turmixgép edényébe, és tegye rá a fedelet.**

*Válassza a **PUREE** funkciót 8 másodpercre, vagy amíg durvára nem aprítódnak az összetevők.*

2. **Tegye a többi hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze vissza a fedelet.**

*Válassza a **CHOP** sebességet 15 másodpercre.*

*Válassza a **MIX** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg sima állagot nem kap. Szükség szerint tömörítő segítségével segítse feldolgozni az összetevőket.*

Ízesítse borssal és sóval.

***Tálalás:** Tegye át egy tálalóedénybe. Díszítse korianderrel, és tortillával vagy tortillachipsszel tálalja.*

Fűszeres sárgarépa és koriander mártogatós

Elkészítés 15 perc + 1 óra hűtés

745 g / 2½ csésze

3 hámozott répa, darabokra vágva
125 ml víz
75 g tahini
2 evőkanál friss citromlé
1 negyedekre vágott mogyoróhagyma
2 kimagozott datolya
1,5 cm-es darab friss gyömbér, meghámozva, vékony szeletekre vágva
60 ml olívaolaj
1 ½ teáskanál őrölt kömény
1 teáskanál garam masala
15 g frissen aprított korianderlevél
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Grillezett chapati kenyér, kréker vagy hosszú csíkokra vágott uborka a tálaláshoz

1. Tegye a sárgarépát és a vizet a turmixgép edényébe, és tegye rá a fedelet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 15 másodpercre.*

*Válassza a **PUREE** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a répából finom püré nem lesz.*

2. Adja hozzá a tahinit, a citromlevet, a mogyoróhagymát, a datolyát, a gyömbért, az olajat, a köményt és a garam masala fűszereket.

*Válassza a **CHOP** sebességet 20 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

3. Adja hozzá a koriandert, és fűszerezze sóval és borssal.

*Válassza a **CHOP** sebességet 5 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

4. Tegye tálalótálba, és fedje le élelmiszer-fóliával. Tálalás előtt legalább 1 órán át hűtse hűtőszekrényben.

***Tálalás:** Tegye át egy tálalóedénybe, tépett chapati kenyérrel, krékerekkel vagy uborkadarabokkal.*

Elkészítés 15 perc + 1 óra hűtés

420 g / 1½ csésze

2 hámozott répa, darabokra vágva
80 ml víz
3 evőkanál tahini
1 evőkanál friss citromlé
1 negyedekre vágott kicsi mogyoróhagyma
1 kimagozott datolya
0,5cm-es darab friss gyömbér, meghámozva, vékony szeletekre vágva
1 evőkanál olívaolaj
1 teáskanál őrölt kömény
½ teáskanál garam masala
8 g frissen aprított korianderlevél
Só és őrölt bors az ízesítéshez

TÁLALÁSHOZ
Grillezett chapati kenyér, kréker vagy hosszú csíkokra vágott uborka a tálaláshoz

1. Tegye a répát és a vizet az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a répából finom püré nem lesz.*

2. Adja hozzá a tahinit, a citromlevet, a mogyoróhagymát, a datolyát, a gyömbért, az olajat, a köményt és a garam masala fűszereket.

*Válassza a **CHOP** sebességet 20 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

3. Adja hozzá a koriandert, és fűszerezze sóval és borssal.

*Válassza a **CHOP** sebességet 5 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

4. Tegye tálalótálba, és fedje le élelmiszer-fóliával. Tálalás előtt legalább 1 órán át hűtse hűtőszekrényben.

***Tálalás:** Tegye át egy tálalóedénybe, tépett chapati kenyérrel, krékerekkel vagy uborkadarabokkal.*

Veszélyesen egészséges koktélok

Koktél bourbonnal és vörös naranccsal

Caprioska eperrel és gránátalmával

Mai Tai görögdinnyével

Uborkás margarita jalapeñóval

Koktél a Csendes-óceáni szigetekről

Őszibarack- és lime-pép

Vodka, citrusfélék és áfonya fröccs

Koktél bourbonnal és vörös naranccsal

Elkészítés 15 perc
1,5 l

12 hámozott és félbevágott kimagozott piros narancs
3 hámozott lime magok nélkül
300 ml bourbon whisky
80 ml agavé- vagy cukorszirup
12-14 csepp Angostura
15 jégkocka

1. Tegye a vérnarancsot, a lime-ot, a bourbont, a szirupot és az Angosturát a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

2. Adja hozzá a jeget, és tegye rá a fedelet.

*Válassza a **STIR** sebességet 10-15 másodpercre, vagy amíg a jég össze nem zúzódik.*

***Tálalás:** Szűrje le és hűtött martinis poharakban szolgálja fel.*

Elkészítés 10 perc
700 ml

5 hámozott és félbevágott kimagozott piros narancs
1 meghámozott lime magok nélkül
100 ml bourbon whisky
2 evőkanál agavé- vagy cukorszirup
6-8 csepp Angostura
10 jégkocka

1. Tegye a vérnarancsot, a lime-ot, a bourbont, a szirupot és az Angosturát a pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

2. Adja hozzá a jeget, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **STIR** sebességet 10-15 másodpercre, vagy amíg a jég össze nem zúzódik.*

***Tálalás:** Szűrje le és hűtött martinis poharakban szolgálja fel.*

Mai Tai görögdinnyével

Elkészítés 10 perc
1,5 l

850 g görögdinnye húsa mag nélkül
2 meghámozott és félbevágott mag nélküli narancs
150 ml hűtött ananászlé
60 ml fehér rum
60 ml Triple sec likőr
1 teáskanál grenadini
Jégkockák vagy apróra zúzott jég a tálaláshoz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

***Tálalás:** Öntse jéggel töltött poharakba, és díszítse görögdinnyével.*

Elkészítés 10 perc
700 ml

400 g görögdinnye húsa mag nélkül
1 hámozott és félbevágott kimagozott narancs
80 ml hűtött ananászlé
25 ml fehér rum
25 ml Triple sec likőr
½ teáskanál grenadini
Jégkockák vagy apróra zúzott jég a tálaláshoz

1. A hozzávalókat a fent leírtak szerint dolgozza össze.

Caprioska eperrel és gránátalmával

Elkészítés 10 perc
1,5 l

350 g eper (megtisztítva)
8 g friss mentalevél
80 g cukor
240 ml vodka
800 ml hideg gránátalmalé
Jégkockák a tálaláshoz

1. Tegye az epret, a mentát és a cukrot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **CHOP** sebességet 2 -3 másodpercre, vagy amíg az összetevők durvára nem aprítódnak és jól összekeverednek.*

2. Adjuk hozzá a vodkát és a gránátalmalevet.

*Válassza a **STIR** sebességet 4-5 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

***Tálalás:** Öntse jéggel töltött poharakba.*

Elkészítés 5 perc
700 ml

8 tisztított eper
15 friss mentalevél
50 g cukor
90 ml vodka
400 ml hideg gránátalmalé
Jégkockák a tálaláshoz

1. A hozzávalókat a fent leírtak szerint dolgozza össze.

Uborkás margarita jalapeñóval

Elkészítés 10 perc
1,5 l

5 db salátauborka kisebb darabokra vágva
1 friss jalapeño paprika, magok nélkül
15 friss mentalevél
200 ml víz
250 ml lime-lé
150 ml szirup
200 ml Tequila
30 jégkocka
Lime- vagy uborkakarikák a díszítéshez

1. Tegye az uborkát, a jalapeñót, a mentát és a vizet a turmixgép edényébe, és tegye rá a fedelet.

*Válassza a **PUREE** sebességet 15 másodpercre, vagy amíg a massza sima nem lesz.*

2. Szűrje át egy tálba vagy üvegbe.
3. Öntse az uborkalevet, a limelevet, a szirupot és a tequilát a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 10 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem állnak.*

***Tálalás:** Ossza szét a jeget a poharakba, és öntse rá a kész koktélt. Díszítse lime- vagy uborkaszeletekkel.*

Elkészítés 5 perc
700 ml

2 db salátauborka kisebb darabokra vágva
½ friss jalapeño paprika, magok nélkül
8 friss mentalevél
150 ml víz
120 ml lime-lé
80 ml szirup
100 ml Tequila
16 jégkocka
Lime- vagy uborkakarikák a díszítéshez

1. A hozzávalókat a fent leírtak szerint dolgozza össze.

Koktél a Csendes-óceáni szigetekről

Elkészítés 10 perc
1,5 l

200 g fagyasztott, feldarabolt mangó
2 hámozott lime magok nélkül
10 g friss mentalevél
500 g licsi konzerv, lecsepegtetve
4 cm-es darab gyömbér
400 ml hűtött ananászlé
150 ml rum
120 ml maracuja pép
300 ml hűtött ásványvíz
Jégkockák a tálaláshoz

1. Tegye a mangópépet, a lime-ot, a mentát, a licsit, az ananászlevet és a rumot a turmixgép edényébe, és helyezze fel a fedelet, vagy pohárba, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza a **BLEND** sebességet 30 másodpercre, vagy amíg a koktél sima állagú nem lesz.*

***Tálalás:** Öntse a koktélt egy nagy, 2,5 literes pohárba vagy egy nagy puncsos tálba. Adja hozzá a maracujapépet, az ásványvizet és a jeget. Alaposan keverje össze.*

Elkészítés 10 perc
700 ml

100 g fagyasztott, feldarabolt mangó
½ meghámozott lime magok nélkül
12 friss mentalevél
130g licsi konzerv, lecsepegtetve
1 cm-es darab gyömbér
150 ml hűtött ananászlé
80 ml rum
2 maracuja húsa
150 ml hűtött ásványvíz
Jégkockák a tálaláshoz

1. A hozzávalókat a fent leírtak szerint dolgozza össze.

Őszibarack- és lime-pép

Elkészítés 10 perc
1,5 l

5 nagy sárga őszibarack, kimagozva és félbevágva
2 hámozott és félbevágott kimagozott lime
10 db jégkocka + extra jég a tálaláshoz
180 ml fehér rum
55 g kristálycukor
Lime- vagy uborkakarikák a díszítéshez

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

***Tálalás:** Öntse hűtött poharakba, adjon hozzá további jégkockákat, és díszítse lime szeletekkel.*

Elkészítés 10 perc
700 ml

2 nagy sárga őszibarack, kimagozva és félbevágva
½ hámozott és félbevágott kimagozott lime
7 db jégkocka + extra jég a tálaláshoz
80 ml fehér rum
30 g kristálycukor
Lime- vagy uborkakarikák a díszítéshez

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.

*Válassza ki a **GREEN SMOOTHIE** programot, és hagyja, hogy a turmixgép befejezze a kiválasztott programot.*

***Tálalás:** Öntse hűtött poharakba, adjon hozzá további jégkockákat, és díszítse lime szeletekkel.*

Vodka, citrusfélék és áfonya fröccs

Elkészítés 10 perc
1,5 l

2 db hámozott, mag nélküli, negyedekre vágott piros grapefruit
3 db hámozott, mag nélküli, negyedekre vágott narancs
300 ml hűtött vörösáfonyalé
140 ml vodka
50 g kristálycukor
Jégkockák a tálaláshoz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és helyezze fel a fedelet.
2. *Válassza a **BLEND** sebességet 20-30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem keverednek.*

   ***Tálalás:** Öntse hűtött poharakba, és adjon hozzá jégkockákat.*

Elkészítés 10 perc
700 ml

1 db hámozott, mag nélküli, negyedekre vágott piros grapefruit
1 db hámozott, mag nélküli, negyedekre vágott narancs
160 ml hűtött vörösáfonyalé
60 ml vodka
15 g kristálycukor
Jégkockák a tálaláshoz

1. Tegye az összes hozzávalót az edénybe, és helyezze fel a késes egységet.
2. *Válassza a **BLEND** sebességet 20-30 másodpercre, vagy amíg a hozzávalók össze nem keverednek.*

   ***Tálalás:** Öntse hűtött poharakba, és adjon hozzá jégkockákat.*

További inspiráció a következő weboldalon található

www.sageappliances.hu
vagy
www.sagehu.hu

Master Every Moment®

Ügyféltámogatás:
info@sagehu.hu

Sage 8223512 szám alatt bejegyzett márka Angliában és Walesben.
A folyamatos termékfejlesztés miatt a jelen dokumentumban szereplő termékképek és illusztrációk némileg eltérhetnek a tényleges termékektől.

© Copyright BRG Appliances 2021.