

**Mixeljen a the Boss™
mixerrel!**



**Ennek a lapnak a
vastagsága
150 mikrométer.**



Miért olyan fontos számunkra
a mikrométer?



A lényeg belül található – az alapanyag részecskék.

Kristálycukor



500 mikrométer

Porcukor



10 mikrométer

Mit szólna hozzá, ha édesebb és krémesebb smoothie italokat készíthetne cukor vagy zsírok hozzáadása nélkül? Vagy rendkívül édes sörbetet készíthetne csak fagyasztott gyümölcsből? Ez nem lehetetlen feladat – a lényeg a részecskék mérete, amelyet a mixer az alapanyagokból létrehoz. Talán kevesen tudják, hogy mekkora jelentősége van az alapanyagok méretének az ízek és zamatok felismerésében és élvezetében. Pedig igaz – a különböző méretű élelmiszer részecskék eltérő módon adják át az ízlelőbimbóknak a sós, édes, krémes, zsíros ízeket, illetve a különböző mellékízeket.

Magyarázatként: a laboratóriumokban az élelmiszer alapanyagok részecskéit mikrométerben (a méter milliommód részében) mérik. Például a csokoládé gyártók mindent megtesznek azért, hogy a csokoládé összetevőinek a mérete 25 mikrométernél kisebb legyen. A kisebb részecskék ugyanis a nyelven feloldódnak, így a csokoládét krémesebbnek érezzük.

A hagyományos receptek csak a különböző alapanyagok összekeverését írják elő, de nem foglalkoznak az alapanyagok méretével, illetve a végeredmény struktúrájával. Pedig ezek döntenek arról, hogy az étel milyen benyomással és ízélményekkel gazdagítja az étel fogyasztóját.

Egy egyszerű kísérlettel Ön is meggyőződhet az állítás igazáról, és az alapanyagok különböző méretében rejlő lehetőségekről. Csukja be a szemét és így kóstolja meg az előkészített kristálycukrot és porcukrot (amely nem tartalmaz keményítőt). Azonnal érzi a különbséget: a kristálycukor kevésbé édesnek tűnik, a nyelven a kristályszemcséket érzi. A cukor elolvadása után karamell mellékízt érez.

Ezzel szemben a porcukor meglepi a kiemelkedő édességével és finom ízével. Annak ellenére, hogy az alapanyag ugyanaz, az íz eltérő: az egyik finomabb,

mint a másik. Ez a példa is bizonyítja azt, hogy milyen fontos az alapanyag struktúrája és mérete.

A fehér kristálycukor kristályainak a mérete kb. 500 mikrométer, minden kristály szemmel jól megkülönböztethető. Ezzel szemben a porcukor (amelynek a kristálycukorral teljesen azonos a kémiai összetétele), a darálás után már csak kb. 10 mikrométer nagyságú szemcséket tartalmaz. A porcukor 50-szer kisebb, mint a kristálycukor. Az ízlelőkor, a két teljesen azonos alapanyagot egymástól eltérő módon értékeli ki az agyunk.

Ebből is kitűnik, hogy a struktúra befolyással van az élelmiszerek érzékelt ízére. A fentieket különösen mixelés során kell szem előtt tartani. A készülék feladata az alapanyagok mixelése és feldarabolása kisebb részecskékre: ezek a részecskék határozzák meg, hogy milyen ízt érzünk majd a megfelelő struktúrájú ételek és italok fogyasztása közben. A mixelésre általában érvényes – minél kisebbek a részecskék annál finomabb lesz a végeredmény.

A kiváló minőségű készülékek, mint amilyen a the Boss™ mixer is, bármilyen alapanyagot képesek tökéletesen összeaprítani, és ízletes itallá vagy étellé feldolgozni, különleges receptek felhasználása nélkül is. Ehhez nagyteljesítményű motor és kiváló minőségű késrendszer szükséges, amely garantálja a kellően kis részecskék létrehozását. Egy új világ nyílik meg Ön előtt, amelyről korábban csak álmodott. A zöld smoothie-tól a forró levesekig, a sörbettől a humuszig, a dióvajtól a friss lisztig. Merítsen ötleteket a következő oldalakon található kiváló receptjeinkből, amelyeket érdekes és hasznos információkkal is kiegészítettünk. Nyerje ki a legjobbakat az alapanyagokból, nem csak a tökéletes ízek, hanem az egészséges táplálkozás érdekében is.

Hisszük, hogy ez lesz az egyik kedvenc könyve!

A green smoothie bowl with kale, cucumber, and pear. The bowl is filled with green smoothie and topped with a large pile of fresh green kale leaves. A whole green cucumber is placed horizontally across the middle of the bowl, and a whole green pear is placed vertically on the right side. The background is a light gray gradient.

Zöld smoothie

24 %-kal több C-vitamin

található a the Boss™ mixerrel készített zöld smoothie italban, összehasonlítva a hagyományos mixerrel készített itallal. A tesztek magasabb kalcium, magnézium és kálium tartalmat is kimutattak.

Tesztelve a KERMIT'S DELIGHT smoothie italon

Zöld alma (200 g), kelbimbó (100 g), zeller (120 g), narancs (300 g), sárgarépa (200 g), szűrt víz (250 ml). Adag: 400 ml

A tesztelést a Sage Pty Ltd. cég nevében, 2013 decemberében, az Ausztrál kormány mellett dolgozó Nemzeti Mérő Intézet hajtotta végre.

Nem egyszerű dolog az ízletes zöld smoothie elkészítése.



Alacsony hőmérsékletű zóna

Magasabb hőmérsékletű zóna

Egyéb mixerek

A zöld smoothie ital a 21. század találmánya. Általában érvényes, hogy a zöld smoothie italok (szemben az egyéb alternatív italokkal), *telik vannak* a szervezet számára fontos anyagokkal (mivel friss és egész alapanyagokból készülnek). És ez azt jelenti, hogy *minden* rost és tápanyag hasznosul. Ez igaz? A zöld smoothie italokról már sok információ megjelent. Azonban ha nem megfelelő készülékkel készíti, akkor messze nem lesz olyan tápláló, mint ahogy szeretné. A tökéletes zöld smoothie ital titka két tényezőben rejlik:

– az alapanyag részecskék méretében és a tápanyagok védelmében.

Az alapanyag részecskék mérete nem csak a kész smoothie ital ízét befolyásolja, hanem hozzájárul a szervezetünk részére fontos tápanyagok tökéletesebb feldolgozásához és hasznosításához is. A táplálkozási szakemberek nagy része vallja, hogy minél kisebb részecskékből áll az étel, annál jobban felszívódik az emésztés során. Ezért vannak olyan nagy hatással a smoothie italok szuper apró részecskéi az egészséges táplálkozásra. Minden mixer más és más, mindegyik mixer különböző méretű szemcséket állít elő.



A válasz egyszerűnek tűnik. De valóban az a legjobb mixer, amelyik az alapanyagokból a legkisebb részecskéket állítja elő? Jó lenne, ha így lenne. Az a készülék, amely az alapanyagokat tökéletesen és a legkisebb részecskékre zúzza össze, a hasznos tápanyagok nagy részét akár tönkre is teheti. Egy ilyen készülék, a mixelés közben beszívott levegő és a növekvő hőmérséklet miatt, a tápanyagok nagy részét elpusztíthatja.

Hiszi vagy sem, de egy rossz készülék, 60 másodperc alatt szinte az összes hasznos tápanyagot eltüntetheti az italból!

Megfigyeltük, hogy a mixelés közben keletkező hő a tápanyagokat megtámadja és tönkreteszi. Amikor



Egyenletes hőmérséklet

the Boss™

a magasabb hőmérséklet miatt beindul a tápanyagok pusztításának a láncreakciója, azt már nem lehet megállítani. A kísérleteink közben arra is felfigyeltünk, hogy amennyiben kordában tartjuk a hőmérsékletet az italban, és megelőzzük a melegebb zónák kialakulását, akkor ezzel megvédjük a tápanyagokat. A tökéletes zöld smoothie italok titka tehát az alapanyagok tökéletes felaprításában és a hasznos tápanyagok megőrzésében rejlik. Nem egyszerű ilyen készüléket találni.

Sok nagyteljesítményű mixer az alapanyagokat lassú spirálmozgással dolgozza fel. Ebben a folyamatban az alapanyagok felülről esnek a késekre.

Az edény alsó részében található alapanyag már apróra van zúzva, amikor a spirálba kerül. Ezalatt azonban erősen felmelegszik a kés közelében kialakuló magasabb hőmérséklettől. A magas hőmérséklet a kés és az alapanyag sűrűlódása miatt jön létre, és erősen felmelegíti az alapanyagokat.

A the Boss™ mixer azonban ettől eltérő, egyedi technológiát alkalmaz, gyorsan és agresszív módon zúzza össze az alapanyagokat. A három belső kés az alapanyagokat lefelé nyomja, míg a három külső (széles és nagy) kés, rendkívül gyorsan egyre kisebb részecskékre aprítja az alapanyagot. A széles kések alakja az edény aljának a görbületével azonos. A felaprított alapanyagokat a külső kések az alacsonyabb hőmérsékletű felső részbe továbbítják. Megindul a hűtadási folyamat. Ennek a gyors mozgásnak köszönhetően az alapanyag hőmérséklete a teljes edényben azonos lesz, nem alakul ki meleg zóna.

A készülékünkkel előállított apró és finom részecskék 24 %-kal több tápanyagot biztosítanak a szervezetünknek (összehasonlítva azonos teljesítményű más márkájú mixerekkel). Független vizsgálatok kimutatták, hogy a the Boss™ mixerrel készített zöld smoothie italok 24 %-kal több C-vitamint, 5 %-kal több kalciumot, 9 %-kal több magnéziumot és 23 %-kal több káliumot tartalmaznak, mint a más márkájú mixerekkel készített smoothie italok.

Ki mondta, hogy Önnek nem lehet tökéletes mixerje?



Triple Green zöld smoothie

🕒 Előkészület: 10 perc

🍴 1,1 l / 4 adag

1 db zöld alma, kimagozva, négy darabra vágva
1 db uborka, feldarabolva
30 g friss spenót
20 g fodros kelkáposzta levél, szár nélkül, nagyobb darabokra tépve
1 fél banán
2 fél fodros zeller
¼ hámozott citrom, magok nélkül
500 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a GREEN SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Aromás zöld smoothie

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 800 ml / 4 adag

1 db meghámozott zöldcitrom, magok nélkül
 1 darab meghámozott kivi
 1 db uborka, feldarabolva
 6 db jégkocka
 375 ml hűtött kókuszvíz
 100 g fodros kelkáposzta levél, szár nélkül, nagyobb darabokra tépve
 1 db körte, magház nélkül, négy darabra vágva

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a GREEN SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Trópusi zöld smoothie

⌚ Előkészület: 5 perc

🍹 900 ml / 4 adag

250 g meghámozott és kockára darabolt ananász
 160 g feldarabolt fagyasztott mangó
 60 g fodros kelkáposzta levél, szár nélkül, nagyobb darabokra tépve
 4 db jégkocka
 250 ml hűtött kókuszvíz
 2 evőkanál mandula

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a GREEN SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Zöld bomba

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 1,5 l / 4 adag

1 db hámozott és kettévágott narancs, magok nélkül
1 db alma, magház nélkül, négy darabra vágva
1 db kisebb uborka, feldarabolva
150 g fehér szőlő, mag nélkül
6 db jégkocka
50 g friss spenót

330 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a GREEN SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Zöld smoothie céklával és gyömbérrel

⌚ Előkészület: 15 perc

🍹 1,5 l / 4 adag

2 db közepesen nagy céklarépa (kb. 250 g), meghámozva és 2 cm-es kockákra darabolva
150 g fehér vagy vörös szőlő, mag nélkül
50 g friss spenót
2 cm-es gyömbér, meghámozva és finomra szeletelve
½ hámozott citrom, magok nélkül
½ hámozott narancs, magok nélkül
16 friss mentalevél
10 db jégkocka
375 ml lehűtött bio-almalé

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a GREEN SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Zöld smoothie erdei gyümölcsökkel

⌚ Előkészület: 5 perc

🥤 750 ml

125 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék

50 g friss spenót

1 fél banán

130 g fehér joghurt

250 ml hűtött gránátalma lé

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.



Válassza a GREEN SMOOTHIE programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Zöld smoothie mangóval és narancssal

⌚ Előkészület: 5 perc

🥤 1,2 l / 4 adag

2 db hámozott és kettévágott narancs, magok nélkül

5 feldarabolt káposztalevél

1 db hámozott és kettévágott avokádó, mag nélkül

125 g feldarabolt fagyasztott mangó

625 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.



Válassza a GREEN SMOOTHIE programot, mixelje össze az alapanyagokat.



A whole kiwifruit is centered in the frame. The text 'Kedvenc smoothie italok' is overlaid on the kiwifruit in a white, sans-serif font. The kiwifruit has a brown, fuzzy skin and a small stem at the top.

**Kedvenc
smoothie
italok**

A titkunk a mikro-buborék.



A tejtermékek, tej, joghurt vagy fagylalt hagyományos alapanyagai a legtöbb smoothie italnak és a tejes koktéloknek. A tejtermékekben és a növényi eredetű helyettesítő anyagokban található zsírok levegő zárványokat hoznak létre, amelyekből a buborékok képződnek. Ezek a finom légbuborékok hozzájárulnak az aroma molekulák ízének a kiemeléséhez, valamint stimulálják az ízlelőbimbókat, így az ital ízletesebbnek tűnik. A légbuborékok természetesen nem azonos méretűek, a buborékok mérete hatással van az ital ízére és struktúrájára.

Minden kisgyerek tudja, hogyan lehet nagy buborékot fújni. Ha a szalmaszállal levegőt fúj az italba, akkor a felületen nagyobb buborékok keletkeznek. De a nagy buboréknak nincs íze! A szája tele lesz levegővel, de alig érzi az ital ízét. A nagy buborékok hamar szétdurrannak, azt italt gyorsan meg kell inni.

Ezzel szemben a mikro-buborékok egyenletesen oszlanak el az italban, a smoothie ízét kiemelik, azt krémesebbé és könnyebbé teszik. A mikro-buborékok átmérője egy milliméternél kisebb, a sűrű tej buborékaira hasonlítanak, és az italt simává, valamint krémessé varázsolják.

A mikro-buborékok létrehozása nagy kihívás. Az italokat úgy kell összekeverni, hogy a levegő

a mixelés elején ne kerüljön az italba. További problémák jelentkezhetnek, ha jeget, fagyasztott gyümölcsöt vagy folyadékot tölt az edénybe. A hőmérséklet gyorsan csökken. A késegség felett egy nagyobb légbuborék keletkezhet, amely meggátolja a jég vagy a fagyasztott gyümölcs megfelelő összekeverését. Ilyen esetben nyomórudat kell használni, amellyel az alapanyagokat a késhez kell nyomni, vagy a mixert le kell kapcsolni, az edényt össze kell rázni, hogy a légbuborék eltávozzon és az alapanyagok a késre jussanak.

A the Boss™ ProKinetix késrendszer agresszív keverő mozgást végez, amely a levegőt az alapanyagokkal együtt cirkulálja. Ennek az egyedülálló mozgásnak köszönhetően a buborékokból az ital teljes térfogatában mikro-buborékok jönnek létre. A The Boss- készülékben speciális smoothie program is fut. A késegség először lassabban forog, az alapanyag lassú körkörös mozgást végez, a késegség felett nem alakul ki nagy légbuborék. A fordulatszám fokozatosan növekszik, a készülék a rövid idejű (impulzus jellegű) magas és alacsony fordulatszámok kombinálásával az ital teljes térfogatát levegővel és mikro-buborékokkal dúsítja, a smoothie karakteres és finom ízt kap.

Smoothie mangóval, chia magokkal és vaníliával

🕒 Előkészület: 10 perc

🍴 1 l / 4 adag

350 g feldarabolt fagyasztott mangó

190 g félzsíros vanília joghurt

2 kanál fehér chia mag

500 ml hűtött tej

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Koktél szuper-alapanya- gokból

⌚ Előkészület: 15 perc

⚖️ 1,3 l / 4 adag

85 g héj nélküli mandula
300 g fagyasztott áfonya
4 kiskanál maca por
½ csésze friss kókuszrost, kis kockákra szeletelve
600 ml hűtött kókuszvíz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

✎ **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Tipp: maca port a reform élelmiszereket forgalmazó üzletekben vásárolhat.

Smoothie málnával, körtével és vaníliával

⌚ Előkészület: 5 perc

⚖️ 1 l / 4 adag

280 g félzsíros vanília joghurt
2 db körte, magház nélkül, négy darabra vágva
1 db félbevágott érett banán
150 g fagyasztott málna
125 ml hűtött félzsíros tej

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

✎ **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Reggeli smoothie

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 900 ml / 4 adag

140 g félzsíros fehér görög joghurt
65 g zabkorpa
2 kanál fehér chia mag
30 ml (1½ kanál) juharszirup vagy méz
6 db datolya, kimagozva, nagyobb darabokra szeletelve
500 ml hűtött tej (mandula, rizs vagy szójatej)
2 db érett banán, karikákra vágva

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Smoothie erdei gyümölcsökből, mentával

⌚ Előkészület: 5 perc

🍹 1 l / 4 adag

350 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
500 ml mandulatej
70 g fehér joghurt
2 kanál agávé szirup
16 friss mentalevél

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.





Nyári barackálom

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 1,2 l / 4 adag

4 db friss és érett barack (550 g), mag nélkül, szeletekre vágva
500 ml hűtött tej (nem édes: mandula vagy szója tej)
140 g fehér görög joghurt
1 kiskanál őrölt fahéj
6 db jégkocka
1½ kiskanál vanília kivonat
¼ csésze méz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Krémes koktél keksszel

⌚ Előkészület: 5 perc

🍹 800 ml / 4 adag

10 db félbetört Oreo keksz
500 ml hűtött tej
260 g vanília fagylalt

1. Tegyen 4 db kekszet a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **A PULSE** funkcióval, 4 lépésben, darálja durva szemcsékre a kekszeket, majd öntse egy kistányérba és tegye félre.

2. Az edénybe tegye bele a maradék kekszet, a tejet és a fagylaltot, majd tegye fel a fedelet.

👉 **Válassza a SMOOTHIE** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Felszolgálás: a smoothie italt öntse hideg poharakba, majd szórja meg a darált keksszel.





Engedje ki a gőzt!

Gőzrobbanás



Egyéb mixerek

A nagyteljesítményű mixerek egy perc alatt felaprítják a legkülönbözőbb alapanyagokat. A magas fordulatszám és az alapanyagok mozgása, valamint a súrlódás hőfejlődéssel jár. A valóban nagyteljesítményű mixerek, a legmagasabb fordulatszámon üzemeltetve, akár 15 °C-kal is képesek egy perc alatt növelni a folyadék hőmérsékletét.

A the Boss™ mixerben is van súrlódás, és a SOUP program segítségével 6 perc alatt meleg levest varázsolhat az asztalra. A program a kész levesek felmelegítéséhez, tálaláshoz való előkészítéséhez is használható. Használja a programot a leves krémesebbé tételéhez és a felszolgálás előtti készre keveréséhez. De legyen óvatos! A forró alapanyagok mixelése veszélyes munka.

Amikor az élelmiszerek eléri az 50 °C-os hőmérsékletet, megkezdődik a páráképződés. A vízgőz 1600-szor nagyobb térfogatú, mint a víz! 1 kanál vízből 8 liter gőzt lehet előállítani. Ha a hőmérséklet csak lassan növekszik, akkor a gőzképződés veszélytelen. De ha forró levest mixel, akkor a hideg levegő gyorsan felmelegszik a mixerben és jelentős nyomást hoz létre. Ha a gőz nem tud eltávozni, akkor kisebb robbanás következhet be.

Gőz elvezető fedél



the Boss™

Ez az oka annak (forró leves mixelése esetén), hogy a mixer fedelét a nyomás kilöki az edényből. A kirepülő fedél alól forró gőz áramlik ki, és a forró leves is kifröccsenhet. Ezért nem ajánljuk, hogy hagyományos mixert használjon a forró levesek mixeléséhez. A the Boss™ mixer fedelét azonban úgy terveztük meg, hogy tömítsen (az állandó nyomás tartása érdekében), ugyanakkor a kis furatokon keresztül a gőz el is tudjon távozni. Ennél a készüléknél nem fordulhat elő, hogy a fedelet a nyomás kirepítse, és az edényből forró leves fröccsenjen ki. És ez még nem minden! A SOUP program úgy van beállítva, hogy először kis sebességgel mixelje az alapanyagokat, majd fokozatosan növelje a fordulatszámot, végül ismét kis fordulatszámon mixel, hogy a gőz el tudjon távozni a levesből. Így biztonságosan készíthet nyers vagy főtt alapanyagokból finom és ízletes leveseket.

Ne felejtse azonban el, hogy biztonságosabb a mixelés, ha a megfőtt alapanyagokat előbb lehűti, illetve az edényben nem szabad 1,2 l-nél több forró alapanyagot mixelni.

Borsóleves mentával

⌚ Előkészület: 10 perc / Főzés 6 perc

🍴 1 l / 4 adag

420 g fagyasztott zöldborsó

2 újhagyma, apróra vágva

500 ml szobahőmérsékletű zöldségleves lé

35 g friss mentalevél

Só és őrölt bors az ízesítéshez

Sótlan görög joghurt a díszítéshez

Friss mentalevél a díszítéshez

1. A borsót öntse egy nagy hőálló edénybe. Öntsön rá forró vizet. Hagyja 5 percig állni, várja meg a borsó felengedését, majd a vizet öntse ki.
2. A borsót, a hagymát tegye a mixelő edénybe, öntse rá a zöldséglevet és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SOUP** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

3. Szórja be a mentaleveleket és tegye vissza a fedelet.

👁 **Válassza a PUREE** programot, és 30 másodpercig mixelje (vagy amíg a konzisztencia nem felel meg az igényeinek), sózza és borsozza meg.

Felhasználás: a levest tányérokba szedje ki, joghurttal és mentalevéllel díszítse.

Tipp: a receptekben tartós leves levekkel számolunk. Ha friss zöldség- vagy húsvet kíván használni, akkor ezeket forralja fel (1-2 percig), majd hagyja kihűlni szobahőmérsékletre.



Tom Kha Gai

🕒 Előkészület: 10 perc / Főzés 6 perc

🍴 1 | 4 adag

500 ml szobahőmérsékletű zöldségleves lé
400 ml kókusztej
1 csomó citromfű, csak a finom része, finomra szeletelve
2½ cm-es galangál gyökér (a gyömbérhez hasonló),
meghámozva és vékony szeletekre felvágva
4 db zöldcitrom levél
5 megtisztított koriander gyökér
2 db hosszú piros erős paprika (chili), kimagozva, plusz 1 db
karikákra szeletelve a díszítéshez
1 evőkanál darált finom pálmacukor
2 evőkanál friss zöldcitrom lé
2 evőkanál halszószt
2 főtt csirkemell, bőr nélkül, szeletelve
2 db piros mogoróhagyma, vékony szeletekre vágva
50 g friss koriander levél
Ékekre szeletelt zöldcitrom a díszítéshez

1. A zöldséglevet, a kókusztejet, a citromfűvet, a galangál gyökeret, a zöldcitrom levelet, a koriander gyökeret és a paprikát tegye a mixelő edénybe, és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SOUP** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

2. Adja hozzá a pálmacukrot, a zöldcitrom levét és a halszószt, majd tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 30 másodpercig mixelje (vagy amíg a konzisztencia nem felel meg az igényeinek).

Felszolgálás: a csirkehúst tegye tányérokba, merjen rá levest. Mogoróhagymával, koriander levelekkel és chili karikákkal díszítse.

Tipp: a receptekben tartós leves levekkel számolunk. Ha friss zöldség- vagy húsvet kíván használni, akkor ezeket forralja fel (1-2 percig), majd hagyja kihűlni szobahőmérsékletre.



Sült paradicsom és paprika leves, salsa verde szósszal

⌚ Előkészület: 10 perc / Főzés 55 perc

🍴 1 l / 4 adag

6 db ovális paradicsom (550 g) kettévágva
1 db vastaghúsú piros paprika, kimagozva, széles csíkokra vágva
1 db hagyma, ékekre szeletelve
3 gerezd fokhagyma, héj nélkül
2 evőkanál olívaolaj
500 ml szobahőmérsékletű zöldségleves lé
2 evőkanál paradicsompüré
50 g friss bazsalikomlevél, plusz a díszítéshez
Só és őrölt bors az ízesítéshez
Salsa verde szósz a felszolgáláshoz

1. A sütőt melegítse elő 200 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 180 °C-ra) / gázsütő esetén 6-os fokozat. Egy nagy tepsire tegyen sütőpapírt.
2. A tepsire tegye rá a paradicsomot, a paprikát, a hagymát és a fokhagymát.
Öntözze meg finoman olívaolajjal, sózza és borsozza meg. Kissé rázogassa meg, hogy az olaj szétfolyjon. Süsse 40–45 percig, puhulásig. Vegye ki a sütőből és hagyja 5 percig hűlni.
3. A sült zöldséget lapáttal szórja a mixelő edénybe. Öntse rá a zöldséglevet és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a SOUP** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

4. Adja hozzá a bazsalikomot, sózza és borsozza meg, majd tegye fel a fedelet.

👉 **Válassza a PUREE** programot, és 30 másodpercig mixelje.

Felszolgálás: a levest szedje ki tányérokba, salsa verde szósszal és bazsalikom levéllel díszítse.

Tipp: a receptekben tartós leves levekkel számolunk.
Ha friss zöldség- vagy húslevet kíván használni, akkor ezeket forralja fel (1–2 percig), majd hagyja kihűlni szobahőmérsékletre.

Salsa verde

⌚ Előkészület: 10 perc

🍴 375 ml

7 db lecsepegtetett szardella
50 g friss lapos levelű petrezselyem
2 kanál lecsepegtetett kapribogyó
2 evőkanál friss citromlé
100 ml olíva olaj

1. A szardellát, a petrezselymet, a kapribogyót tegye a mixelő edénybe, öntse rá a citromlevet és az olíva olajat

👉 **Válassza a CHOP** programot, és 30–40 másodpercig mixelje (vagy amíg a konzisztencia nem felel meg az igényeinek).

Tárolás: légmentesen lezárható edényben. Hűtőszekrényben 3 napig tárolható.

Tipp: levesek díszítéséhez, grillezett vagy rántott húsokhoz, sült csirkéhez, halhoz, grillezett zöldségekhez adható. A salsa verde szószot keverje össze citromlével vagy majonézzal, és használja fel burgonya salátákra.





Thai fűszeres vajtök leves

⌚ Előkészület: 10 perc / Főzés 35 perc

🍴 1,5 l / 6 adag

1 kanál bio kókuszolaj

5 levőkanál thai piros karipaszta (lásd a 62. oldalon)

1,5 kg vajtök, magok nélkül, meghámozva és 4 cm-es darabokra felszeletelve

1 l csirke húslé

400 ml kókusztej konzerv

1 evőkanál halszós, ízlés szerint akár több is

Zöldcitrom levél, finoman szeletelve, szárított és tört chili paprika, pörkölt és szeletelt kesudió a díszítéshez

Ékekre szeletelt zöldcitrom a díszítéshez

1. Egy nagyobb serpenyőben melegítse fel a kókuszolajat. Tegye bele a karipasztát és 2–3 percig pirítsa (amíg nem lesz jó illata).
2. Szórja bele a dinnyét és öntse bele a húslévet. Növelje a hőmérsékletet és forralja fel. Vegye vissza a hőmérsékletet és 20 percig párolja (amíg a tök meg nem puhul). Hagyja kihűlni szobahőmérsékletre.
3. ½ csésze kókusztejet tegyen félre. A maradék kókusztejet öntse a puha tökre, és keverje össze. A keverék egyharmadát tegye a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.



Válassza a BLEND programot, és 10–15 másodpercig mixelje simára, majd szedje ki egy másik edénybe. Ismételd meg a mixelést a maradék tökkeverékkel is.

4. Az összes mixelt tököt tegye vissza a serpenyőbe. Lassan melegítse fel. Tegye hozzá a halszószt és jól keverje össze. Ha szereti az intenzívebb ízeket, akkor még tegyen bele 1–2 kanál halszószt.

Felszolgálás: merje tányérokba. Cseppentsen bele a félretett kókusztejből. Zöldcitrom levéllel, szárított chilivel és kesudióval díszítse. Tegyen rá egy gerezd zöldcitromot.



Gyors leves tortillával

⌚ Előkészület: 10 perc / Főzés 15 perc

🍴 1 l / 4 adag

1 db kettévágott kis hagyma
 2 gerezd fokhagyma
 3 evőkanál étolaj
 2 kiskanál mexikói chili por
 1 kiskanál őrölt kömény
 1 evőkanál paradicsompüré
 400 g paradicsomkonzerv (darabolt paradicsom)
 500 ml szobahőmérsékletű zöldségleves lé
 1 db fodros zeller, kockákra vágva
 ½ kiskanál szárított oregánó
 420 g lilabab konzerv, leöblítve és lecsepegtetve
 3 kukorica tortilla, átmérő 10 cm, ½ cm széles csíkokra szeletelve
 1 szeletelt avokádó
 1–2 kukorica, kipergetett kukoricaszemek
 25 g friss koriander levél
 2 evőkanál friss zöldcitrom lé
 Só és őrölt bors az ízesítéshez

1. A hagymát és a fokhagymát tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a CHOP** programot és 10 másodpercig darabolja.

2. Egy nagyobb serpenyőben 1 kanál olajat forrósítson fel. Szedje bele a hagymakeveréket, adagolja hozzá a mexikói chili port és a köményt. Pirítsa 3 percig, amíg a hagyma meg nem puhul. Tegye hozzá a paradicsompürét és állandó kevergetés mellett 1 percig főzze. Szedje ki a mixelő edénybe.

3. Adja hozzá a paradicsomot, a zöldséglevet, a zellert, az oregánót, és tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a SOUP** programot, mixelje össze az alapanyagokat.

4. Tegyen félre 105 g lecsepegtetett babot. A maradékot öntse a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** programot és 2 percig mixelje, sózza és borsozza ízlés szerint.

5. Egy nagy serpenyőben forrósítsa fel a maradék olajat. Tegye bele a tortilla csíkok felét. Süssse meg 2 perc alatt, közben a csíkokat fordítsa át, legyen ropogós és aranyssárga. Szedje ki egy papírkendővel kibélelt tányérba. A maradék tortillát is süssse meg a fentiek szerint.

6. Egy edényben keverje össze a maradék babot, az avokádót, a kukorica szemeket, a koriandert és a zöldcitrom levét. Sózza és borsozza meg.

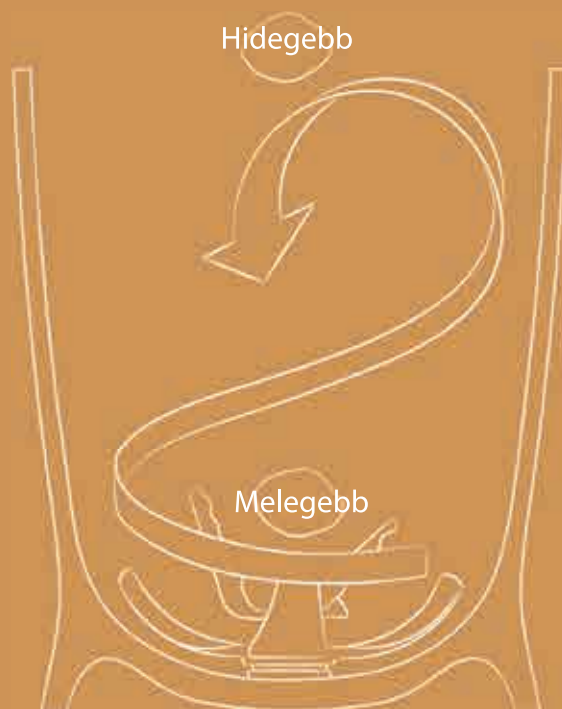
Felszolgálás: a levest tányérba szedje ki, díszítse az avokádó keverékkel és a sült tortillával.



Lisztőrlés ... és még sok más

Hideg fejjel.

A ProKinetic késrendszer agresszív keverő mozgása nem engedi, hogy a lisztszemcsék felmelegedjenek. A hőmérséklet az edényben belül egyenletesen oszlik el. Nem alakul ki meleg góc.



Az őrlés közben a lisztszemcsék folyamatosan cirkulálnak, és átadják a hőt a hidegebb szemcséknek.

A szuper nagyteljesítményű mixerek folyadékok hozzáadása nélkül is tudnak darálni, így magokat is képesek lisztté őrölni. A hagyományos mixerek edényének a fenéke általában lapos. Ezért előfordulhat, hogy az alapanyag a kés és a fenék közé beszorul, és a súrlódás miatt erősen felmelegszik, míg a kés feletti alapanyag továbbra is hideg és darálatlan marad. Az alapanyag teljes darálása után előfordulhat, hogy az alapanyag egy része a meleg miatt használhatatlanná válik.

A hő hatására a magokból olaj válik ki, amely csomókat képez a lisztben. A csomóképződés arról árulkodik, hogy a szervezetünknek oly fontos tápanyagok már eltávoztak a lisztből.

A The Boss™ készülékben az őrölt alapanyag nem melegszik fel. A kések alakja összhangban van az

edény fenekének a vonalával. Az alapanyagokat a kések gyorsan összeúzzák, majd felfelé nyomják az edényben, így a felmelegedés minimális. A száraz alapanyagok az edényben cirkulálnak, a hideg levegővel érintkezve lehűlnék, a túlmelegedésükre nem kerül sor. A cirkulációnak köszönhetően az alapanyag hőmérséklete alacsony és egyenletes. Az alapanyagok melegítésére a SOUP program használható. A lényeg a feldolgozási idő. Míg a levesek készítéséhez több percre, addig a magok őrléséhez néhány másodpercre van szükség.

A the Boss™ kiváló segítőtárs a konyhában: magokat őröl és lisztet is készít.



Sikérmentes lisztkeverék

⌚ Előkészület: 10 perc

⚖️ 1 kg

360 g fehér rizs, közepes nagyságú szemek

200 g barna rizs

160 g csökkentett zsírtartalmú tejpor

210 g sikérmentes 100%-os kukorica liszt

170 g bio tápióka liszt

40 g bio burgonya liszt

20 g xantán gumi

1. A fehér rizst adagolja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

☞ **Válassza a MILL** programot és 1½–2 percig őrölje a rizst (vagy amíg abból nem lesz finom liszt). A lisztet szedje ki egy nagyobb edénybe.

2. A barna rizst adagolja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

☞ **Válassza a MILL** programot és 1½–2 percig őrölje a rizst (vagy amíg abból nem lesz finom liszt). A lisztet szedje ki az edénybe (a fehér rizslisztre).

3. A tejport adagolja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

☞ **Válassza a MILL** programot és 30 másodpercig őrölje (amíg abból nem lesz finom por), majd szedje ki az edénybe (a rizslisztekhez).

4. Az edénybe öntse bele a többi alapanyagot is. Villával alaposan keverje össze.

Tárolás: légmentesen lezárható edényben. Hűtőszekrényben akár 2 hónapig is eltartható.

Tipp: finomliszt helyett használható a különböző receptekben.



Sikérmentes pizza alaptészta

🕒 Előkészület: 10 perc + 45 perc kelés / Sütés: 20 perc

🍷 1 db 26 cm-es pizza

275 g sikérmentes liszt

1 kanál szárított élesztő

1 teáskanál cukor

¾ teáskanál só

160 ml meleg víz

60 ml extra virgin olívaolaj + pár csepp a tészta tetejére

1. Az edénybe tegye bele a lisztet, az élesztőt, a cukrot és a sót, majd tegye rá a fedelet.

✎ **Válassza a PULSE** programot, majd 5 rövid impulzussal dolgozza össze az alapanyagokat, középen egy mélyedés alakul ki.

2. A vizet és az olajat öntse a mélyedésbe, majd tegye fel a fedelet.

✎ **Válassza a MILL** fordulatszámot, és 1 másodpercig futtassa. A keveréket kaparóval húzza le az edény faláról, nyomja középre, majd tegye fel a fedelet.

✎ **Válassza a PULSE** programot, majd 10 rövid impulzussal dolgozza össze az alapanyagokat. Amikor szükséges, akkor a tésztát kaparja le az edény faláról, majd a fenti lépést 5-ször ismételje meg, amíg a tészta össze nem áll (puha golyó lesz belőle).

✎ **Válassza a PULSE** programot, majd 5 rövid impulzussal távolítsa el késről a tésztát.

3. A gyúródeszkát a sikérmentes liszttel szórja be. A tésztát szedje ki a gyúródeszkára. 30 másodpercig jól gyúrja át a tésztát (amíg

sima nem lesz). Tegye egy nagyobb edénybe. Finoman öntözze meg olívaolajjal. A tésztát forgassa meg az olívaolajban. Az edényt háztartási fóliával és konyharuhával takarja le. Meleg helyen kelessze a tésztát kétszeresére (legalább 45 percig).

Pizza sütése: a sütőt melegítse elő 220 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 200 °C-ra) / gázsütő esetén 7-es fokozat. A gyúródeszkát a sikérmentes liszttel szórja be. A tésztát gyúrja kerekre (átmérő kb. 26 cm). A tésztát tegye kivajazott pizza sütő lapra. A széleket kissé hajtsa fel, hogy finom héj legyen a sütés után. A szélét kenje meg olajjal. Süsse 5–7 percig, amíg a tészta sárgulni nem kezd.

A tésztát kenje be pizza szósszal, tegye rá a kedvenc alapanyagokat és szórja meg sajttal. Süsse további 7–8 percig, amíg a tészta alja meg nem sül, illetve a sajt szétolvad.

Sikérmentes házi tészta

🕒 Előkészület: 20 perc / Főzés 10 perc

🍴 2 adag

150 g barna rizs
150 g szárított csicseriborsó
130 g tápióka liszt
1½ kanál xantán gumi
2 tojás
1 evőkanál olívaolaj
Csipet só
1-2 evőkanál víz

1. A rizst és a csicseriborsót tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a MILL** programot és 2 percig őrölje az alapanyagokat (amíg azokból nem lesz finom liszt).

2. Egy edénybe szedjen ki 145 g lisztet. Adja hozzá a tápióka lisztet és a xantán gumit, majd alaposan keverje össze. Készítsen kis mélyedést középre. A mélyedésbe üsse bele a tojást. Öntsön hozzá olajat és tegyen bele egy csipet sót is. Középen kezdje a keverést, a lisztet az edény falától lassan húzza be középre és gyúrjon finom tésztát. Ha nem áll össze (túl száraz), akkor 1–2 evőkanál vizet is adjon a tésztához. Kézzel jól gyúrja össze a tésztát, készítsen sima golyót. Amikor a tészta már ragad, akkor a gyúrást fejezze be.

3. A gyúródeszkára szórjon rizs-csicseriborsó lisztet. A tésztát gyúrja 2 mm vastagságúra. A tésztából vágjon vékony csíkokat. Egy tiszta konyharuhára szórjon rizs-csicseriborsó lisztet. A tészta csíkokat tegye a konyharuhára, és hagyja 5–10 percig pihenni és száradni.

4. Egy nagy edényben tegyen fel vizet forralni, a vízbe tegyen sót, majd a tésztát 5–7 percig főzze („al dente” keménységűre).

Felhasználás: a tésztára tegyen pestót, vagy valamilyen kedvenc szósz, és sajttal is szórja meg.





Teljes kiőrlésű kenyér

🕒 Előkészület: 10 perc + 1 óra kelés / Sütés: 40 perc

🍷 1 cipó

660 g egész búzamazag

2½ teáskanál szárított élesztő

40 g puha vaj

310 ml meleg víz

2 kiskanál só

2 kiskanál méz

1. A sütőt melegítse elő 200 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 180 °C-ra) / gázsütő esetén 6-os fokozat. Egy kenyérformát (21 x 11 x 6,5 cm) finoman kenjen meg vajjal.
2. A búzaszemeket szórja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.
3.  **Válassza a MILL programot** és 1½–2 percig őrlje a búzát (vagy amíg abból nem lesz finom liszt).
3. Elektromos mixer és dagasztó kar segítségével keverjen össze 2 csésze teljes kiőrlésű lisztet, élesztővel, vajjal, vízzel, sóval és mézzel. Közepes sebességen 4 percig keverje. Adjon a keverékhez (szükség szerint) további teljes kiőrlésű lisztet (kb. ¾ csésze), amíg a tészta el nem válik az edény falától. A dagasztást 2 percig még folytassa.
4. A tésztát tegye egy finoman kivajazott edénybe. Háztartási fóliával takarja le. Meleg helyen kelessze a tésztát kétszeresére (legalább 20 percig).
5. A tésztát gyúródeszkán jól gyúrja össze, és tegye a kenyérformába. Belül olajjal megkent háztartási fóliával takarja le. Meleg helyen kelessze meg a tésztát (legalább 30–40 percig).
6. Süssse 30–40 percig (világos barnára), amíg a tészta jól át nem sül. A formából a kenyeret vegye ki és rácson hagyja kihűlni.



Mag keverék

🕒 Előkészület: 5 perc

📖 470 g

240 g lenmag

140 g hámozott napraforgó mag

85 g héj nélküli mandula

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a MILL** programot és 30 másodpercig darálja az alapanyagokat (finom darabos legyen).

Tárolás: légmentesen lezárható edényben tárolja.
Hűtőszekrényben akár 3 hónapig is eltartható.

Beltartalmi információk: a mag keverék tápanyagokban gazdag, például fehérjéket, omega-3 zsírsavakat, rostokat, E-, D-, B1-, B2-, B5-vitaminokat és ásványi anyagokat: kalciumot, cinket és magnéziumot tartalmaz.

Tipp: a keveréket smoothie italokba, müzlibe, vagy más reggeli keverékekbe, joghurtba, muffin, kalács vagy sütemény tésztákba lehet felhasználni.



Zabpehely keksz, tökmaggal és mag keverékkel

🕒 Előkészület: 20 perc / Sütés: 20 perc

🍪 Kb. 28 darab

150 g hámozott tökmag

150 g finomliszt

3 kiskanál gyömbérpor

90 g teljes kiőrlésű zabpehely

150 g kristálycukor

40 g kókuszreszelék

55 g mag keverék

170 g kockára vágott puha vaj

4 kanál juharszirup

1½ kiskanál szódabikarbóna

1 kanál forró víz

1. A sütőt melegítse elő 180 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 160 °C-ra) / gázsütő esetén 6-os fokozat. Két lapos tepsire tegyen sütőpapírt.
2. A tökmagokat szórja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.
3.  **Válassza a PULSE programot**, és 4–5 impulzussal darálja finomra a tökmagot, egy nagyobb edénybe szedje ki.
3. Adja hozzá a lisztet és a gyömbérport. Tegye bele a zabpehelyt, a cukrot, a kókuszreszeléket és a mag keveréket. Alaposan keverje össze. Készítsen kis mélyedést középre.
4. A vajat és juharszirupot tegye egy edénybe (amely mikrohullámú sütőbe tehető).
Takarja le lazán háztartási fóliával.
Tegye a mikrohullámú sütőbe és maximális (100 %) teljesítményen olvassa fel a vajat (kb. 40 másodperc alatt). Egy üvegpohárban keverje el a forró vízben a szódabikarbónát. Öntse a vajra. Majd a vajat öntse a száraz alapanyagokra, és keverje sima tésztává.
5. Evőkanállal vágjon tésztából adagokat a kekszhez. A kekszeket egymástól 3 cm-es távolságra tegye a sütőpapírra. A kanál aljával finoman nyomja le a tésztát. Süssse kb. 13 perc alatt aranyárgóra, félidőben a tepsit fordítsa meg. A kekszeket hagyja 5 percig a tepsin hűlni. Szedje át egy fém rácusra, és hagyja kihűlni.





Kukoricakenyér íróval

🕒 Előkészület: 5 perc / Sütés: 30 perc

🍴 8 adag

320 g kukoricaszem

2 kiskanál sütőpor

½ kiskanál szódadikarbóna

500 ml író

100 g finomliszt

1 teáskanál tengeri só

2 könnyedén felvert tojás

Vaj a tálaláshoz

1. A sütőt melegítse elő 200 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 180 °C-ra).
Vajjal kenjen ki egy 21 × 21 × 4 cm-es tepsit.
2. A kukoricaszemeket szórja a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.
3. Az edénybe tegye bele a sütőport, a szódadikarbónát, az író, a lisztet, a sót és a tojást, majd tegye fel a fedelet.
4. **Válassza a PULSE** programot, majd 4–5 rövid impulzussal keverjen az alapanyagokból sima tésztát. Öntse a kivajazott tepsibe.
5. Süsse 25–30 percig aranyárgára, ha a tészta nem ragad a bedugott hurkapálcikára, akkor kész.

Felhasználás: puha vajjal kínálja, leveshez vagy párolt húshoz is felhasználhatja.





Almás sütemény hajdinával és tönkölybúzával

🕒 Előkészület: 20 perc / Sütés: 45 perc

🍴 8 adag

150 g tönkölybúza pelyh
200 g főzetlen hajdina
165 g kristálycukor
1 teáskanál sütőpor
2 tojás
160 ml félszíros tej
125 ml makadámdió olaj
90 g almapüré
1 kiskanál vanília kivonat
2 db zöldalma, magház nélkül, vékony szeletekre vágva
2 kanál sárgabarack lekvár, kissé felmelegítve

1. A sütőt melegítse elő 170 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 150 °C-ra) / gázsütő esetén 3-as fokozat. Egy 20 cm átmérőjű sütőformát kenjen be vajjal.
2. Tegye a tönkölybúza pelyhet a mixerbe és tegye rá a fedelet.
- 🌀 **Válassza a MILL** programot, és 1 perc alatt őrölje finomra a tönkölybúza pelyhet. Öntse át egy edénybe.
3. A hajdinát öntse a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.
- 🌀 **Válassza a MILL** programot, és 1 perc alatt őrölje finomra a hajdinát. Öntse ezt is az edénybe, tegye hozzá a cukrot és a sütőport. Alaposan keverje össze.
4. Tegye bele a tojást, a tejet, az olajat, az almapürét a vanília kivonatot a mixelő edénybe, és tegye rá a fedelet.
- 👉 **Válassza a PULSE** programot, majd 4 rövid impulzussal dolgozza össze az alapanyagokat, amíg az össze nem áll.
5. A korábban megdarált alapanyagokat is öntse a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.
- 👉 **Válassza a PULSE** programot, majd 6–7 rövid impulzussal keverjen az alapanyagokból sima tésztát. Öntse a kivajazott sütőformába.
6. A tésztára egyenletesen tegye fel az almaszeleteket. Süssse 45–55 percig aranyárgára, ha a tészta nem ragad a bedugott hurkapálcikára, akkor már kész. Vegye ki a sütőből és hagyja 5 percig hűlni. Óvatosan vegye ki a formából és fém rácson hűtse le. Amíg meleg, kenje rá a baracklekvárt is. Hagyja kihűlni, majd szolgálja fel.





Joghurtos jégkrém, barackkal, maracujával és málnával

🕒 Előkészület: 5 perc + 6 óra fagyasztás

🍴 10 darab

700 g krémes vanília joghurt

410 g lecsepegtetett őszibarack kompót

2½ kanál maracuja rost (kb. 1 maracuja)

150 g friss vagy felolvasztott málna

1 kanál kristálycukor

1. Tegyen a mixer edényébe 1 csésze joghurtot, valamint a barackot és a maracuját.

🌀 **Válassza a PUREE** programot, és 8 másodperc alatt keverje finomra, csészébe szedje ki.

2. Az edénybe tegye bele a maradék joghurtot, a málnát és a cukrot, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** programot, és 5 másodperc alatt keverje finomra, csészébe szedje ki.

3. 10 darab (125 ml-es) jégkrém formába tegyen előbb barackos majd málnás keveréket.

4. Mindegyik formába dugjon fa nyelet. A jégkrém formát tegye fagyasztóba (kb. 6 órára), fagyassza meg a jégkrémeket.

Tipp: a jégkrém könnyebben kivehető a formából, ha a formát egy pillanatra forró vízbe mártja.



Csokoládé fagyalt mogyoróval és banánnal

🕒 Előkészület: 5 perc

🍴 800 ml / 4 adag

160 ml magas zsírtartalmú tejszín
220 g mogyorós-csokoládés krém
1 db félbevágott és lefagyasztott banán
350 g jégkocka

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a FROZEN DESSERT** programot, és 40 másodperc alatt keverje finomra. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.

Tárolás: szedje ki egy edénybe és tegye a mélyhűtőbe, 2 héten belül fogyassza el.



Fagyasztott joghurt banánnal, pekándióval és mézzel

🕒 Előkészület: 5 perc

🍴 4 adag

4 db közepesen nagy és fagyasztott banán, szeletelje négy-négy darabra
2 kanál méz
1 kiskanál vanília kivonat
140 g fehér görög joghurt
70 g pekándió

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a FROZEN DESSERT** programot, és 40 másodperc alatt keverje finomra. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.





Olasz fagylalt, kókusszal, mangóval és zöldcitrommal

🕒 Előkészület: 10 perc

🍴 4 adag

600 g fagyasztott mangó kockák

1 db hámozott és kettévágott zöldcitrom, magok nélkül

20 g pörkölt (lehűtött) kókusz (opció)

125 ml hűtött kókusztej

160 g hűtött és édes sűrített tej

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a FROZEN DESSERT** programot, és 40 másodperc alatt keverje simára. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.

Tárolás: szedje ki egy edénybe és tegye a mélyhűtőbe, 2 héten belül fogyassza el.



Olasz fagylalt vérnarancsból és cukordinnyéből

🕒 Előkészület: 15 perc + 8 óra fagyasztás

🍴 4 adag

1 cukordinnye (1,4 kg), héj nélkül, kimagozva, kockákra szeletelve

200 ml friss vérnarancs lé (kb. 3–4 darab)

1 evőkanál friss citromlé

110 g kristálycukor

1. A cukordinnyét, a vérnarancs levet, a citromlevet és a cukrot tegye a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a PUREE** programot és 20 másodpercig keverje finomra és simára (a cukor olvadjon fel).

2. Egy 21 × 21 cm-es edénybe szedje ki és tegye a fagyasztóba. Takarja le fóliával. Tegye a fagyasztóba (kb. 8 órára, vagy éjszakára).

3. Villával vagy kanállal szedje ki.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.

Tárolás: szedje ki egy edénybe és tegye a mélyhűtőbe, 2 héten belül fogyassza el.





Málna, görögdinnye és menta sörbet

🕒 Előkészület: 10 perc

🍹 800 ml / 4 adag

300 g fagyasztott málna

250 g hűtött görögdinnye, héj nélkül, kimagozva, kockákra szeletelve

2 db hámozott és kettévágott zöldcitrom, magok nélkül

55 g cukor

15 g friss mentalevél

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a FROZEN DESSERT** programot, és 20–30 másodperc alatt keverje simára. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.

Tárolás: szedje ki egy edénybe és tegye a mélyhűtőbe, 2 héten belül fogyassza el.

Citromos sörbet

🕒 Előkészület: 5 perc

🍹 4–6 adag

2 db hámozott és kettévágott citrom, magok nélkül

1 kiskanál apróra reszelt citromhéj

75 g kristálycukor

520 g jégkocka

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a FROZEN DESSERT** programot, mixelje össze az alapanyagokat. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felszolgálás: szedje tányérokba és azonnal szolgálja fel.

Tárolás: szedje ki egy edénybe és tegye a mélyhűtőbe, 2 héten belül fogyassza el.





Dióvajak és tejek

Nyerje ki a lényegeget az alapanyagokból.



A szervezetünk részére
hasznos olajok (belül)

A dióvaj részecskék
mérete 15–20 mikrométer



A diófélék és egyéb magok (pörkölés és sózás nélkül), rendkívül értékes anyagokat rejtene magukban: fehérjéket, B-vitaminokat, omega-3 zsírsavakat és rostokat. Helyes feldolgozás esetén kiváló dióvaját lehet előállítani belőlük, elsősorban az olaj és az esszenciális zsírsav tartalomnak köszönhetően. A legismertebb dióvaj a földimogyoró vaj. De más diófélékből és magokból is lehet vajat előállítani. Például napraforgó magból, pisztáciából, vagy paradióból stb. Minden diófélének és magnak jellemző íze és összetétele van, minden dióféléből és magból finom vajat, szószt vagy krémet lehet előállítani.

Diófélékből és magokból készült vajakat és krémeket boltokban is lehet vásárolni. De ezek általában kiegészítő anyagokat, cukrot, stabilizáló szereket, konzerváló anyagokat stb. tartalmaznak,

hogy hosszabb ideig lehessen őket felhasználni. Amennyiben azonban friss ízekre és különleges tápanyagokra vágyik (kiegészítő anyagok nélkül), akkor az otthon készített dióvajnak nincs párja.

De hogyan lehet a száraz dióból és magból ízletes és krémes vajat készíteni? A the Boss[™] mixerrel, amely apró szemcsékre darálja a diót, és a nagy teljesítménynek köszönhetően a száraz struktúrából krémes vajat készít. A magok és diók feldolgozása közben olaj szabadul fel, amely a speciális ProKinetix késégységnek valamint az edény kialakításának köszönhetően nem melegszik fel. A készülékünkkel készített dióvajak minden fontos tápanyagot megőriznek.

Mandulavaj, chia és lenmagokkal

⌚ Előkészület: 5 perc / Sütés: 10 perc

⚖️ 520 g

450 g héj nélküli mandula

2 kanál fehér chia mag

2 kanál lenmag

2 kanál makadámdió vagy rizsolaj

1. A sütőt melegítse elő 200 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 180 °C-ra) / gázsütő esetén 6-os fokozat.
2. A mandulát terítse szét egy tepsin. Süssse 8–10 percig (világos barnára). Vegye ki a sütőből és hagyja 10 percig hűlni.
3. A mandulát, a chia magot, a lenmagot és az olajat tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** programot, és 1 perc alatt darálja finomra az alapanyagokat. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 10–15 másodpercig keverje krémesre és simára az alapanyagokat.

Tárolás: légmentesen lezárható edénybe vagy üvegbe szedje ki. Hűtőszekrényben 1 hónapig tárolható.



Pisztácia és makadámdió vaj

🕒 Előkészület: 5 perc / Sütés: 10 perc

📖 390 g

215 g pisztácia
140 g sóltan makadámdió
1 kanál makadámdió vagy rizsolaj
Csipet só

1. A sütőt melegítse elő 200 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 180 °C-ra).
2. ½ csésze pisztáciát tegyen a mixerbe és tegye rá a fedelet.
3.  **Válassza a CHOP** programot, és 5 másodpercig darálja durvára a pisztáciát, majd öntse ki egy edénybe.
3. A maradék pisztáciát és makadámdiót egyenletesen terítse szét egy tepsin. Süssse 8–10 percig (világos barnára). Tegye félre 15 percig hűlni.
4. Az edénybe tegye bele a pörkölt diót és pisztáciát, valamint a sót, majd tegye rá a fedelet.
5.  **Válassza a MILL** programot, és 1 perc alatt darálja finomra az alapanyagokat. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.
5. Adja hozzá a már korábban megdarált pisztáciát is.
6.  **Válassza a BLEND** programot, és 15 másodpercig keverje krémesre és simára az alapanyagokat.

Tárolás: légmentesen lezárható edénybe vagy üvegbe szedje ki. Hűtőszekrényben akár 1 hónapig is eltartható.

Tipp: ha szeretné, hogy a vaj zöld legyen, akkor vásároljon hámozott és blansírozott pisztáciát. Ilyet reform üzletekben vásárolhat.



Pekán- és paradió vaj, juharsziruppal

🕒 Előkészület: 10 perc / Sütés: 10 perc

📖 350 g

250 g pekándió
75 g paradió
4 kanál juharszirup
1 kanál makadámdió vagy rizsolaj
Csipet őrölt fahéj
Csipet só

1. A sütőt melegítse elő 180 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 160 °C-ra) / gázsütő esetén 4-es fokozat. Egy nagy tepsire tegyen sütőpapírt.
2. A diókat tegye egy edénybe. Öntözze meg juharsziruppal, majd alaposan keverje össze, hogy a juharszirup minden diószelemen megtapadjon. Egyenletesen terítse szét a diókat a tepsin. 10 percig süssse a diót, félidőben mozgassa át, a dió legyen aranybarna. Tegye félre 10–15 percig hűlni.
3. Az edénybe tegye bele a pörkölt diót valamint a sót, majd tegye rá a fedelet.
4.  **Válassza a MILL** programot, és 1 perc alatt darálja finomra az alapanyagokat. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.
5.  **Válassza a BLEND** programot, és 15 másodpercig keverje krémesre és simára az alapanyagokat.

Tárolás: légmentesen lezárható edénybe szedje ki. Hűtőszekrényben 1 hónapig tárolható.



Mandulatej

🕒 Előkészület: 15 perc

🥄 1 l

150 g héj nélküli mandula
1 l hűtött és szűrt víz

1. A mandulát és a vizet öntse a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** programot, és 2 percig mixelje.

2. Szűrőzacskóba szedje ki a keveréket (vagy egy nagyobb szitába tegyen muszlin szövetet, és erre öntse ki a keveréket, majd hagyja kicsepegni). A szűrőzacskót addig nyomogassa, amíg minden csepp tejet ki nem nyomott a keverékből. A zacskó tartalmát dobja ki.

Tárolás: légmentesen lezárható üvegbe öntse ki. Hűtőszekrényben 3 napig tárolható.

Tipp: a mandulatejbe tegyen ízesítésként agávé szirupot vagy mézet. Diótej készítéséhez vásároljon szűrőzacskót speciális (reform) üzletekben. Muszlin anyagot méteráru boltban vásárolhat.



Kesudió tej

🕒 Előkészület: 15 perc + 8 óra áztatás

🥛 1 l

310 g nem pörkölt kesudió
1 l hűtött és szűrt víz

1. A kesudiót öntse egy nagy üveg- vagy kerámia edénybe. Öntse rá a hideg vizet és háztartási fóliával fedje le. Az edényt 8 órára (vagy éjszakára) tegye a hűtőszekrénybe.
2. A vizet öntse le és a diót öblítse le hideg vízzel. A kesudiót és a vizet öntse a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** programot és 2 percre mixelje.

3. Szűrőzacskóba szedje ki a keveréket (vagy egy nagyobb szitába tegyen muszlin szövetet, és erre öntse ki a keveréket, majd hagyja kicsepegni). A szűrőzacskót addig nyomogassa, amíg minden csepp tejet ki nem nyomott a keverékből. A zacskó tartalmát dobja ki.
4. **Tárolás:** légmentesen lezárható üvegbe öntse ki. Hűtőszekrényben akár 3 hónapig is eltartható.

Tipp: a kesudió tejbe tegyen ízesítésként agávé szirupot vagy mézet. A tejet 500 ml hideg és szűrt vízzel fel lehet hígítani. Diótej készítéséhez vásároljon szűrőzacskót speciális (reform) üzletekben. Muszlin anyagot méteráru boltban vásárolhat.



Szójatej

🕒 Előkészület: 15 perc + 8 óra áztatás / Főzés: 15 perc

🥛 700 ml

160 g bio száraz szója
1 l hűtött és szűrt víz

1. A szóját öntse egy nagy üveg- vagy kerámia edénybe. Öntse rá a hideg vizet és háztartási fóliával fedje le. Az edényt 8–10 órára (vagy éjszakára) tegye a hűtőszekrénybe. A vizet öntse le és a szóját öblítse le hideg vízzel. Azokat a szójaszemeket, amelyek megváltoztatták a színüket, dobja ki.
 2. 1 csésze szóját és a víz felét öntse a mixerbe és tegye rá a fedelet.
- 🌀 **Válassza a MILL** programot és 2 percre mixelje.
3. Szűrőzacskóba szedje ki a keveréket (vagy egy nagyobb szitába tegyen muszlin szövetet, és erre öntse ki a keveréket, majd hagyja kicsepegni). A zacskót akassza fel egy edény fölé. A szűrőzacskót addig nyomogassa, amíg minden csepp tejet ki nem nyomott a keverékből. A zacskó tartalmát dobja ki. A maradék szójjával ismételje meg a fenti lépéseket.
 4. A szójatejet öntse egy lábosba, majd melegítse fel. Forralja fel, majd a hőmérsékletet visszavéve főzze még 10–15 percig. A habot szedje le. Vegye le a tűzhelyről. Hűtse le szobahőmérsékletre, majd tegye 2 órára a hűtőszekrénybe.
 5. **Tárolás:** légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben legfeljebb 3 napig tárolható.

Tipp: a szójatejbe tegyen ízesítésként agávé szirupot vagy mézet. Diótej készítéséhez vásároljon szűrőzacskót speciális (reform) üzletekben. Muszlin anyagot méteráru boltban vásárolhat.





Finom szósok

Édes szósz eperből és málnából

⌚ Előkészület: 5 perc

🍹 250 ml

250 g megtisztított eper
125 g megtisztított málna
55 g kristálycukor

1. Az edénybe tegye bele az epret, a málnát és a cukrot, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** programot, és 20 másodpercig keverje krémesre és simára az alapanyagokat.

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

Tipp: ezzel a szósszal joghurtot, fagylaltot vagy valamilyen kedvenc desszertet lehet még finomabbá tenni. Még finomabb lesz a szósz, ha 1 evőkanál Cointreau vagy Triple sec likőrt is ad az alapanyagokhoz.

Krémes majonéz

⌚ Előkészület: 5 perc

🍹 400 ml

3 db tojás sárgája
2 kanál francia mustár
2 evőkanál friss citromlé, vagy fehér borecet
1 kiskanál só
375 ml szőlőmag olaj, vagy könnyű olívaolaj

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

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 15 másodpercig mixelje (vagy amíg a konzisztencia nem felel meg az igényeinek).

🌀 **Válassza a MIX** programot és 1½–2 percig mixelje az alapanyagokat. Mixelés közben a belső fedelet húzza ki, és fokozatosan adagolja az edénybe az olajat. Akkor kész, amikor az emulzió már sűrű.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 1 hétig tárolható.

Tipp: „aioli” készítéséhez tegyen az edénybe még 2 gerezd fokhagymát is, valamint a citromlé mennyisége legyen 2 kanál. Zöldcitrom „aioli” készítéséhez zöldcitrom levét használjon.

Házi fűszeres grillszósz

⌚ Előkészület: 10 perc / Főzés 10 perc

🍹 1,25 l

1 db hagyma, négy darabra vágva
3 gerezd fokhagyma
1 db chili piros paprika vagy habanero chili paprika, kimagozva
1 l paradicsompüré
½ csésze BBQ keverék (lásd a 60. oldalon)
75 g barna cukor
4 kanál almaecet
115 g melasz vagy nádcukor szirup
4 evőkanál méz
2½ kanál francia mustár
1 evőkanál olívaolaj
Tengeri só és bors az ízesítéshez

1. Az edénybe öntse bele a paradicsompürét, a BBQ keveréket, a cukrot, az ecetet és a melaszt, a mézet és mustárt, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** programot, és 40–50 másodpercig keverje simára az alapanyagokat.

2. Az olajat egy nagyobb lábasban melegítse fel. Szórja bele a hagymás keveréket. Állandó kevergetés mellett pirítsa 5 percig, amíg a hagyma puha nem lesz. Öntse a lábasba a paradicsom keveréket is. Forralja fel. Csökkentse a főzési hőmérsékletet és főzze körülbelül 50–60 percig, amíg a szósz be nem sűrűsödik (néha keverje meg). Sózza és borsozza meg. Tegye félre és hagyja kihűlni.

3. Öntse a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 10 másodpercig keverje krémesre és simára a szószot.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 2 hónapig tárolható.

A hagymát, a fokhagymát és a chili paprikát tegye a mixerbe és tegye fel a fedelet.

👉 **Válassza a PULSE** programot, majd 5–10 rövid impulzussal keverje össze, és darabolja finomra az alapanyagokat. Szükség esetén az edény faláról húzza le a keveréket, ha kész, akkor egy edénybe szedje ki.



Ellenállhatatlan csokoládé öntet

🕒 Előkészület: 5 perc

🥄 625 ml

250 ml magas zsírtartalmú tejszín

125 ml víz

340 g étcsokoládé, nagyobb darabokra tördelve

40 g porcukor

2 evőkanál mogyorólikőr (opcionális)

1. Az edénybe tegye bele a tejszínt, a csokoládét, a cukrot és a likőrt, majd tegye rá a fedelet.

☞ **Válassza a BLEND** fordulatszámot és 10 másodpercig futtassa.

☞ **Válassza a MILL** programot, és 2 percig keverje krémesre és simára a szószot. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagot nyomja a késekhez.

Felhasználás: öntse a kedvenc desszertre.



Gyors holland mártás

🕒 Előkészület: 5 perc

🥄 300 ml

3 db tojás sárgája

1½ evőkanál friss citromlé, vagy fehér borecet

1 evőkanál forró víz

¾ kiskanál tengeri só

250 g olvasztott és nem sózott vaj

1. Az edénybe tegye bele a tojás sárgáját, a citromlevet (vagy ecetet), és a sót, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** programot, és 30 másodpercig keverje krémesre és fehér színűre.

🌀 **Válassza a MILL** programot és 1 percig mixelje az alapanyagokat. Mixelés közben a belső fedelet húzza ki, és fokozatosan adagolja az edénybe a olvasztott vaját. Akkor kész, amikor az emulzió már sűrű.

Felhasználás: sült tojásra, párolt spárgára vagy burgonya pogácsára öntse rá.



Salátaöntet íróból és feta sajtból

🕒 Előkészület: 5 perc

🥣 250 ml

125 ml író

100 g feta sajt nagyobb kockákra szeletelve

2 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál friss citromlé

1 gerezd fokhagyma

½ kiskanál apróra reszelt citromhéj

Só és friss őrölt bors az ízesítéshez

1. Az író, a feta sajt, az olívaolajat, a citromlevet és a fokhagymát öntse az edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 10 másodpercig keverje krémesre és simára az alapanyagokat.

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

🌀 **Válassza a STIR** programot, és 5 másodperc alatt keverje össze az alapanyagokat.

Felszolgálás: öntse a kedvenc salátájára, vagy főtt burgonyára.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 2 napig tárolható.

Salátaöntet koktélpáradicsomból

🕒 Előkészület: 5 perc

🥣 310 ml

250 g érett koktélpáradicsom

125 ml olívaolaj, extra virgin

1 kanál sötétvörös vagy fehér balzsamecet

1 gerezd fokhagyma

15 g friss bazsalikomlevél

1 evőkanál apróra vágott petrezselyem levél

Só és friss őrölt bors az ízesítéshez

1. Az edénybe tegye bele a páradicsomot, az ecetet, a fokhagymát és a petrezselymet, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 10 másodperc alatt keverje össze az alapanyagokat, majd sózza és borsozza meg.

Felszolgálás: öntet a kedvenc salátájára.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 1 napig tárolható.





Salátaöntet narancsból és francia mustárból

🕒 Előkészület: 10 perc

🥄 310 ml

1 db narancs
1 db kettévágott mogoróhagyma
1 gerezd fokhagyma
2½ kanál fehér borecet
2½ kanál francia mustár
1 kanál méz
125 ml olívaolaj
Só és friss őrölt bors az ízesítéshez

1. Finom reszelővel reszelje le a narancs héját, majd a narancsot hámozza meg és vágja négy darabra. A narancsot és a lereszelt héjat dobja az edénybe.
2. Tegye hozzá a mogoróhagymát, a fokhagymát, az ecetet, a mustárt és a mézet, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 20 másodperc alatt keverje össze az alapanyagokat.

🌀 **Válassza a MIX** fordulatszámot és 20–30 másodpercig mixelje az alapanyagokat. Mixelés közben a belső fedelet húzza ki, és fokozatosan adagolja az edénybe az olajat. Ízesítse sóval és szolgálja fel.

Felszolgálás: öntse a kedvenc salátájára.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 3 napig tárolható.

Salátaöntet zöldcitromból és vaszabiból

🕒 Előkészület: 5 perc

🥄 125,5 ml

1 db hámozott és kettévágott zöldcitrom, magok nélkül
1 evőkanál rizsecet
2 kanál vaszabi paszta
80 ml rizskorpa olaj, vagy szőlőmag olaj
Tengeri só és frissen őrölt bors az ízesítéshez

1. Az edénybe tegye bele a zöldcitromot, a vaszabi pasztát és az olajat, majd tegye rá a fedelet.

Válassza a BLEND fordulatszámot és 15 másodperc alatt keverje össze az alapanyagokat. Ízesítse sóval és borssal.

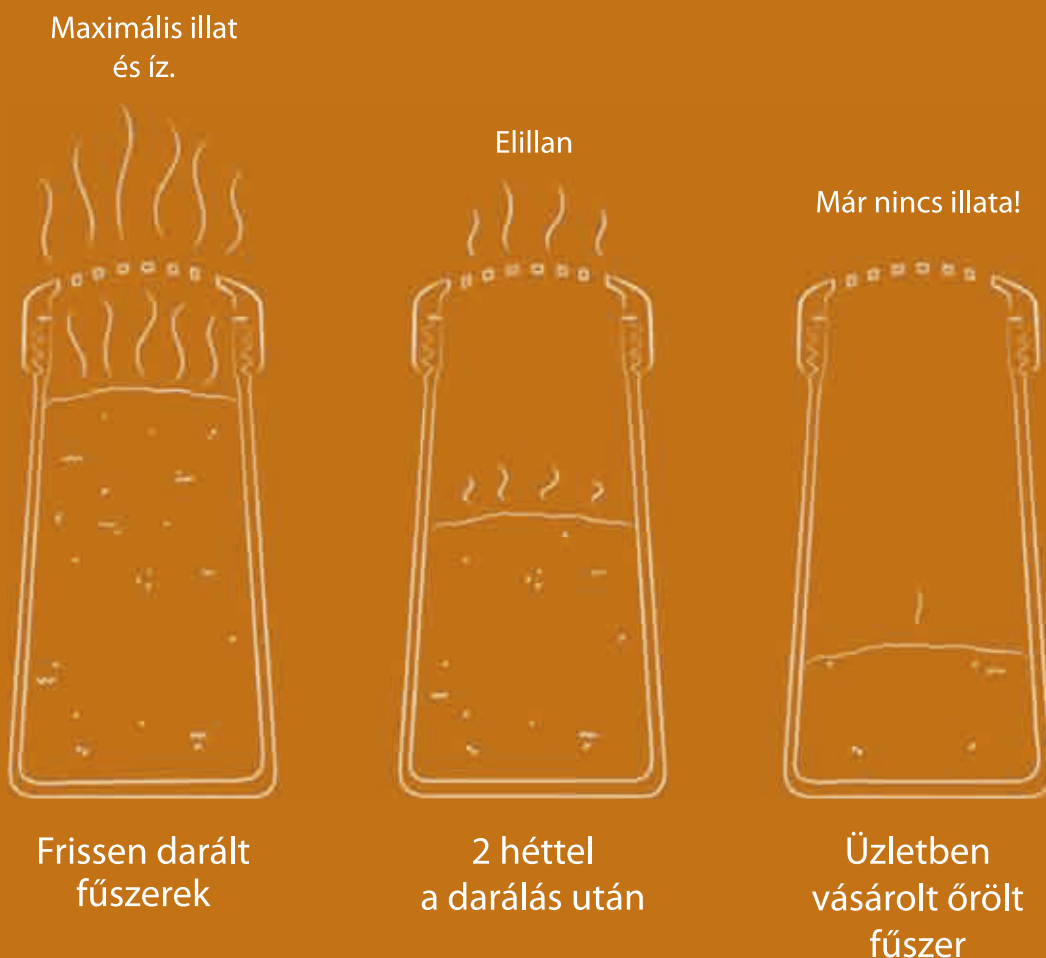
🌀 **Felszolgálás:** öntse a kedvenc salátájára, illetve csirkehúsrá, tonhalra, vagy ráksalátára.

Tárolás: légmentesen zárható tiszta edénybe öntse át, a hűtőszekrényben 3 napig tárolható.



Egzotikus fűszerek és páclevek

Friss alapanyagokból a legjobb.



A fűszereket sok formában ismerjük: magok, gyökerek, héjak, zöldfűszerek, levelek stb. A legtöbb fűszer, amit a főzéshez használunk, általában nagyon kemény. Így őrzi meg az aromát és az ízt. Ennek köszönhetően a száraz fűszereket akár 2 évig is tárolni lehet.

A darált fűszerekben azonban megindul egy oxidálódási folyamat. Néhány nap vagy pár hét múlva a fűszer íze és illata teljesen elillan. Innentől kezdve már csak szagtalan por. Mivel az íznek a 70 %-t az illat adja, a szagtalanná vált fűszer nem biztosítja az ételnek azt az ízt, amit a fűszertől elvár.

Ezért nagyon fontos a fűszerek friss őrlése a felhasználás előtt, így az étel is sokkal finomabb lesz. A fűszerek őrléséhez korábban a mozsarat és a fakalapácsot használták, illetve később divatba

jöttek a kézi fűszerdarálók is. Mindkét módszer fizikai erőt igényel, és egyik sem biztosítja a fűszerek azonos szemcsékre darálását.

A the Boss™ mixer a legkeményebb fűszert (pl. az iráni szárított zöldcitromot) is porrá zúzza. Az edényben cirkuláló fűszert a kések egyre kisebb és kisebb szemcsékre őrlik. Néhány másodperc alatt kész a friss fűszerpor. Ha azonban nagyobb szemcséket szeretne, akkor csökkentse a darálási időt. A kijelző időmérőjével tartsa ellenőrzése alatt a darálás idejét, hogy mindig azonos szemcseméretben álljon a rendelkezésére a finom fűszer.

Marokkói fűszerkeverék

🕒 Előkészület: 10 perc

🍴 50 g

12 hüvely kardamom
4 kiskanál egész kömény
2½ kiskanál koriander mag
2 kisebb darab fahéj
2 kiskanál édeskömény mag
½ kiskanál egész feketebors
½ kiskanál egész szegfűbors
2 kiskanál édes őrölt paprika
1½ kiskanál őrölt kurkuma

1. A kardamom hüvelyeket a tenyerével dörzsölje össze, hogy a magokat ki tudja szedni. Csak a magokat használja fel (a hüvelyeket dobja ki).
2. A kardamom magokat, a köményt, a koriander magokat, fahéjat, az édeskömény magokat, a feketeborsot és a szegfűborsot szórja a mixerbe és tegye rá a fedelet.
3. Tegye hozzá a paprikát és a kurkumát. Alaposan keverje össze. Öntse egy légmentesen lezárható és száraz üvegbe. Hűvös és sötét helyen 3 hónapig lehet tárolni.



Válassza a MILL fordulatszámot és 1 perc alatt darálja finom porrá a fűszereket. Öntse ki egy edénybe.

Tipp: a fűszerkeveréket birkahús, marhahús, szárnyas húsok vagy zöldségek készítéséhez lehet használni, serpenyőben, grillen vagy sütőben való sütéshez illetve főzéshez. Párolt húsokra, párolt zöldségekre vagy levesbe is használható. 500 g húshoz és zöldséghez 1 kanál fűszerkeverékkel számoljon.

Marokkói báránykaraj

🕒 Előkészület: 10 perc / Sütés: 15 perc

🍴 4 adag

16 szelet (kb. 1 kg) csontos báránykaraj
2½ kanál marokkói fűszerkeverék
Só és bors az ízesítéshez
1 evőkanál olívaolaj
Ékekre szeletelt citrom a díszítéshez

1. A báránykarajokat tegye egy edénybe. Szórja be a fűszerkeverékkel és alaposan keverje össze. Sózza és borsozza meg.
2. Egy nagyobb serpenyőben forrósítsa fel az olajat. Kisebb adagokban, egymás után süsse meg a karajokat, mindkét oldalukon 2-2 percig (vagy ízlés szerint). Szedje ki egy hőálló edénybe vagy nagyobb tányérra. Alufóliával takarja le és hagyja 5 percig állni. Citrommal díszítve tálalja fel.



Jamaikai sertésborda

🕒 Előkészület: 20 perc + 4 óra pácolás / Sütés: 2 óra

🍴 4-6 adag

2 kg csontos sertésborda (legjobb a hátsó malacborda)

Fűszeres páclé

10 g szárított rozmaring

6 db szegfűbors

¼ darab egész fahéj

1 kanál szárított fokhagyma

1 kanál kari

1 kanál tengeri só

½ kiskanál sárga mustármag

½ kiskanál barna mustármag

60 g habanero vagy scotch bonnet chili paprika, kimagozva

10 g friss petrezselyem levél

2 db újhagyma, karikákra vágva

2 kiskanál friss kakukkfű

2½ kanál almaecet

60 ml narancslé

Jerk jamaikai szósz

1 db vörös hagyma, négy darabra vágva

3 gerezd fokhagyma

1 evőkanál olívaolaj

60 ml jamaikai vagy kubai barna rum

950 ml ketchup

2½ kanál almaecet

55 g barna cukor

1. **A fűszeres páclé készítése:** a rozmaringot, a szegfűborsot, a fahéjat, a fokhagymát, a tengeri sót és a mustármagokat tegye a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** fordulatszámot és 30 másodperc alatt darálja finom porrá a fűszereket.

2. Adja hozzá a chili paprikát, a petrezselyem levelet, az újhagymát, a kakukkfűvet, az ecetet és a narancslevet, majd tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot és 30 másodperc alatt mixelje össze az alapanyagokat. Körülbelül ¼ csésze mennyiséget tegyen félre. Takarja le és tegye a hűtőszekrénybe.

3. A maradék páclével kenje be a borda mindkét oldalát. A bekenett bordát háztartási fóliába csomagolja be. Tegye a hűtőszekrénybe és pácolja 1–4 órán keresztül.

4. A süttőt melegítse elő 180 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 160 °C-ra) / gázsütő esetén 4-es fokozat. Egy nagy tepsit béleljen ki alufóliával. Az alufóliára tegye rá a grillrostélyt (finoman kenje be olajjal).

5. A bordát tegye a rostélyra. A tepsí aljába öntsön 1–2 csésze vizet. Süsse 30 percig, majd a bordára tegyen alufóliát és süsse tovább 1½ óráig (vagy amíg a hús meg nem puhul). Ha szükséges, akkor pótolja a vizet a tepsiben.

6. **Jerk jamaikai szósz készítése:** a hagymát és a fokhagymát tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a CHOP** fordulatszámot és 10 másodperc alatt darálja nagyobb darabokra a hagymát és fokhagymát (ha szükséges, akkor a hagymákat kaparóval húzza le az edény faláról).

7. Egy közepes serpenyőben forrósítsa fel az olajat. Szórja bele a darált hagymát és állandó keverés mellett pirítsa 5 percig (amíg a hagyma meg nem puhul). A pirított hagymát, a félretett páckekeveréket, és a maradék alapanyagokat tegye a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot, és 10 másodpercig keverje simára az alapanyagokat.

8. A keveréket szedje ki a serpenyőbe. Lassú tűzön, részben lefedve, időnként megkeverve sűrítse be szósz (körülbelül 1 órán keresztül). Tegye félre és hagyja kihűlni.

9. A sütőből vegye ki a bordát, és mindkét felét kenje be a Jerk szósszal. A bordát tegye vissza a rostélyra és süsse további 10–15 percig, amíg a borda nem lesz aranyárga. A maradék Jerk szósszal szolgálja fel.

Tipp: a Jerk szósz és a fűszeres páclevet csirke húshoz, vagy tengeri gyümölcsökhöz is használhatja. A mennyiség és a sütemény idő azonban eltérő lesz.



Tépett sertéshús zsemlében

🕒 Előkészület: 15 perc + 4 óra pácolás / Főzés: 8 óra

🍴 6 adag

2 kg sertés lapocka, 4 darabra vágva

2 evőkanál étolaj

Szűrt víz vagy nem túl sós csirke húslé

250 ml házi fűszeres grill páclé (lásd az 50. oldalon)

Felszolgálás: majonézzel, friss spenóttal vékony szeletekre vágott ecetes uborkával, és ecetes jalapeños paprikával

Felszolgálás: kettévágott és kissé megpirított zsemlébe vagy hamburger zsemlébe

Fűszeres grill páclé

4 kiskanál édes pirospaprika

2 kiskanál szárított hagyma

2 kiskanál szárított fokhagyma

1 kiskanál egész feketebors

½ kiskanál sárga mustármag

½ kiskanál barna mustármag

2 kiskanál só

½ kiskanál kajeni fűszerkeverék

55 g barna cukor

1. **A fűszeres páclé készítése:** A pirospaprikát, a szárított hagymát, a szárított fokhagymát, a feketeborsot, a mustármagokat, a sót és a kajeni fűszerkeveréket szórja a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** fordulatszámot és 30 másodpercig futtassa.

2. Öntse be a cukrot is, majd tegye vissza a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** fordulatszámot és 15 másodpercig még darálja.

3. 5 kanállal vegyen ki a keverékből, és tegye félre. A maradék fűszerkeveréket légmentesen lezárható, tiszta és száraz edénybe öntse át. Hűvös és sötét helyen 3 hónapig lehet tárolni.
4. A félretett fűszerkeverékkel kenje be a sertéshúst. A bekent húst háztartási fóliába csomagolja be. Tegye a hűtőszekrénybe és pácolja 4 órán keresztül (vagy egész éjszaka).
5. A húst vegye ki a hűtőszekrényből és 30 percig hagyja felmelegedni szobahőmérsékletre.
6. Egy nagyobb serpenyőben forrósítsa fel az olajat. A húst mindegyik oldalán 3–4 percig süssse (vagy ízlés szerint). A húst tegye át egy olyan készülék edényébe, amelyben a húst lassan lehet főzni. Öntsön az edénybe annyi vizet, hogy a berakott hús feléig érjen. Tegye fel a fedelet és a HIGH beállításon 4–5 órán keresztül, vagy LOW beállításon 8–10 órán keresztül főzze a húst.
7. A húst szedje ki egy nagy kerámia vagy üveg tányérba. 2 villa segítségével a főtt húst tépje szét (rostosra). A lassú főző készülék edényéből ½ csésze mennyiséget öntsön ki. Ezt a levet öntse a tépett húsrá. Öntsön ¾ csésze grill-szószt a húsrá, majd alaposan keverje össze.

Felszolgálás: a zsemle alsó felére kenjen majonézt, tegye rá a jalapeños paprikát, erre kerül a tépett sertéshús, amire tegye rá az ecetes uborkát, a spenótot és kisebb mennyiségű grill-szószt.

Tipp: ha nincs lassan főző készüléke, akkor a 6. lépésben a húst kuktafazékba is teheti (ebben 45 percig főzze a húst).



Grillezett piri-iri csirke

🕒 Előkészület: 10 perc + 4 óra pácolás / Grillezés: 25 perc

🍴 250 ml / 4 adag

1 egész csirke (kb. 1,5 kg), 8 darabra felvágva

Spray olaj a kenéshez

Grillezett kukorica a felszolgáláshoz

Ékekre szeletelt citrom a díszítéshez

Piri-iri páclé

4 db hosszú erős chili paprika, durvára vágva

4 thai chili paprika, durvára vágva

3 gerezd fokhagyma

2 kiskanál édes őrölt paprika

2 kiskanál füstölt őrölt paprika

1 kiskanál szárított oregánó

1 kiskanál só

60 ml friss citromlé

180 ml olívaolaj

60 ml whisky

1. A piri-iri páclé készítése : a paprikákat, a fokhagymát, az édes és füstölt paprikát, az oregánót, a sót és citromlevet tegye a mixer edénybe, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot és 1 perc alatt keverje simára a keveréket (félidőben húzza le az alapanyagokat az edény faláról).

🌀 **Válassza a MIX** fordulatszámot és 30 másodpercig még keverje. Mixelés közben a belső fedelet húzza ki, és fokozatosan adagolja az edénybe az olajat.

2. A fele piri-iri szószot tegye egy zárható műanyag zacskóba. Öntse hozzá a whiskyt. Alaposan keverje össze. A maradék piri-iri szószot légmentesen lezárható edénybe szedje kis és tegye a hűtőszekrénybe.
3. A csirkedarabokat keresztirányban vagdossa be mélyen. A csirkedarabokat tegye a páclét tartalmazó zacskóba. Alaposan rázza össze, hogy a páclé befedje a csirkedarabokat. A zacskót zárja be. Tegye a hűtőszekrénybe és pácolja 4 órán keresztül (vagy egész éjszaka).
4. Melegítse elő a grillt (vagy grillező serpenyőt). Olajjal permetezze be a csirkedarabokat. 20–25 percig grillezze, a húst jól süsse át.

Felszolgálás: a maradék szósszal szolgálja fel, adjon hozzá grillezett kukoricát és citromszeleteket.

Tipp: amennyiben nem szereti a túl erős ételeket, akkor a mixelés előtt a chili paprikákból a magokat és az ereket távolítsa el.

Sült piri-iri csirke : Egy nagy tepsit béleljen ki alufóliával. Az alufóliára tegyen fém rácsot (finoman kenje be olajjal). A rácsra tegye rá a pácolt csirkedarabokat. 200 °C-os hőmérsékleten (forrólevegős sütőben 150 °C-os hőmérsékleten) 35–40 percig süsse.



Thai piros kari szósz

🕒 Előkészület: 25 perc / Főzés 5 perc

🥄 125 ml

20 darab szárított hosszú erős paprika, mag nélkül
4 cm-es galangál gyökér (vagy gyömbér), meghámozva és vékony szeletekre felvágva
2 szál citromfű, megtisztítva, durva darabokra vágva
12–14 koriander gyökér, megtisztítva
1 kiskanál rákpaszta (belacan), opció (lásd a tippet)
10 friss zöldcitrom levél, szára kivágva, finom csíkokra szeletelve
80 ml (1/2 csésze) rizskorpa olaj, vagy más növényi olaj
4 db ázsiai hagyma vagy piros mogoróhagyma, nagyobb darabokra szeletelve
12 gerezd fokhagyma, héj nélkül
2 kiskanál só

1. A paprikákat tegye hűvös edénybe. Öntsön rá forró vizet, és hagyja 15 percig ázni, a paprika szívja meg magát vízzel és legyen puha.
2. A beáztatott paprikát és a többi alapanyagot tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** fordulatszámot és 2 percig mixelje, az alapanyagokat húzza le az edény faláról.

Tárolás: tiszta üvegbe szedje ki. Öntsön rá egy kis olajat, hűtőszekrényben 1 hétig lehet tárolni, fagyasztás esetén 1 hónapon belül használja fel.

Tipp: sült rákpasztát ázsiai termékeket forgalmazó üzletekben lehet vásárolni. Ha nem tud sült rákpasztát vásárolni, akkor vehet sültetlen rákpasztát is, ezt azonban a felhasználás előtt meg kell sütni. A rákpasztát alufóliába csavarja be. Előmelegített forró sütőben 1–2 percig süsse mindegyik oldalát.

Karis rák

🕒 Előkészület: 10 perc + 1 óra pácolás / Grillezés: 5 perc

🥄 4 adag

125 ml kókusztej
80 g thai piros kari szósz
4 db zöldcitrom levél
600 g megtisztított és nagy királyrák, ép farokkal
20 db bambusz vagy fa pálcika
Friss koriander levél és ékekre szeletelt zöldcitrom a díszítéshez

1. A kókusztejet, a thai piros kari szósz és a zöldcitrom levelet tegye a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot és 10 másodpercig mixelje.

2. Öntse ki a keveréket egy edénybe és tegye bele a rákokat. Alaposan keverje össze, majd hűtőszekrényben 1 órán keresztül pácolja.
3. A pálcikákat 30 percre tegye hideg vízbe.
4. Melegítse elő a grillt (vagy grillező serpenyőt). A rákokat húzza rá a pálcikákra. Egyenként, mindegyik oldalát 1–2 percig süsse.

Felszolgálás: nagy tányéron szolgálja fel. Zöldcitrommal és korianderrel kínálja.



Steak chimichurri fűszeres szósszal

🕒 Előkészület: 10 perc / Grillezés: 15 perc

🍴 4 adag

4 db 200 g-os steak (rostélyos)

Só és friss őrölt bors az ízesítéshez

Chimichurri szósz

5 gerezd fokhagyma

3 db újhagyma, karikákra vágva

1 csésze petrezselyem levél

20 g friss koriander levél

7 g friss mentalevél

1 evőkanál friss kakukkfű

1 db friss jalapeños paprika, kimagozva, durva darabokra szeletelve

2 teáskanál szárított oregánó

250 ml olívaolaj, és még a kenéshez is

3 evőkanál friss citromlé

2 evőkanál friss zöldcitrom lé

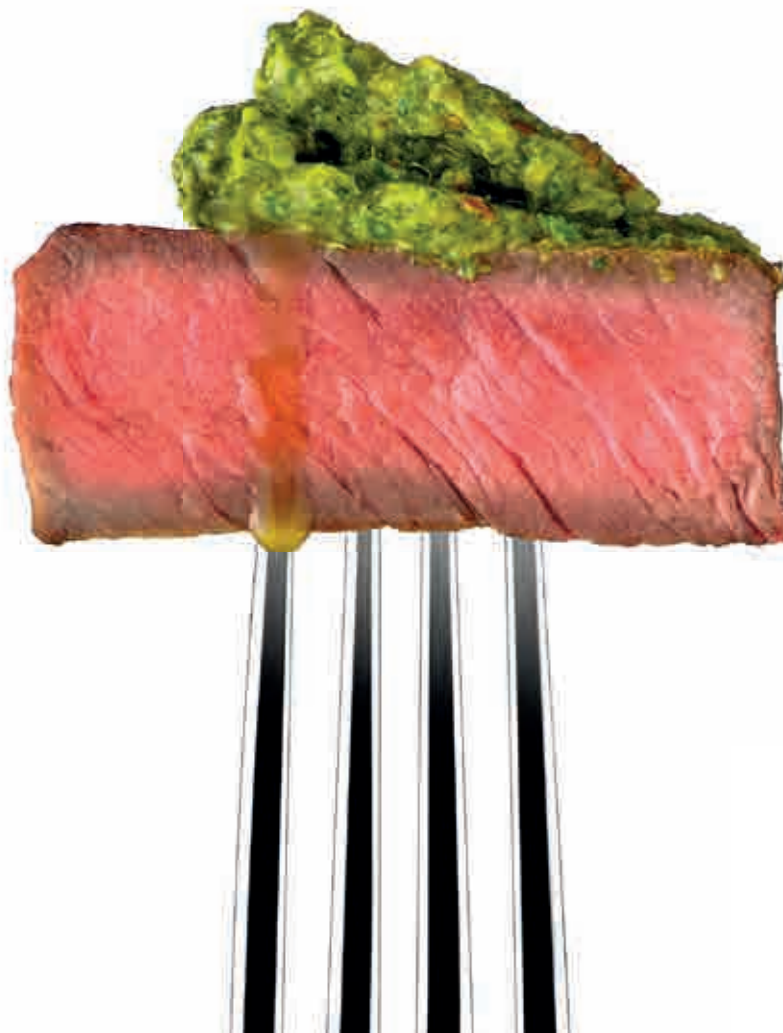
1. A chimichurri szósz készítése: A fokhagymát, az újhagymát, a petrezselyem levelet, a koriander levelet, a mentalevelet, a kakukkfűvet, a jalapeños paprikát, az oregánót, az olívaolajt, a citromlevet, a zöldcitrom levét tegye a mixelő edénybe és tegye fel a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** fordulatszámot és 15–20 másodpercig mixelje simára. Ha szükséges, akkor az alapanyagokat az edény faláról kaparóval húzza le.

2. Tegye egy nagyobb edénybe. Sózza és borsozza meg. A felhasználásig hűtőszekrényben tárolja.

3. Melegítse elő a grillt, vagy grillező serpenyőt. A steakeket finoman kenje be olajjal. Sózza és borsozza meg. A húst mindegyik oldalán 3 percig süssse (vagy ízlés szerint). A húst tegye tepsibe állított fém rácsra. Takarja le alufóliával és hagyja 5–6 percig pihenni a steaket.

Felhasználás: nagy tányéron szolgálja fel és kínáljon hozzá chimichurrit





Krémek és mártások

Keverni vagy nem keverni?



Nagy alapanyag részecskék
Íz szimfónia

A tökéletes dipek, mártások, krémek vagy mártogatósok titka nem csak az alapanyagokban rejlik. A struktúra is jelentős hatással van a dipek végleges ízére.

A dipek és krémek általában erős ízű és aromás alapanyagokból, például fokhagymából, fűszerekből, olívaolajból, parmezán vagy képpenészes sajtokból stb. készülnek. Amikor a részecskék már megfelelően kicsik, akkor az egymástól jelentős mértékben eltérő ízek egyesülnek, tökéletes íz és illat harmóniát hoznak létre. Tehát minél finomabb a struktúra, annál krémesebb és egységesebb az íz. A kisebb részecskék kiemelik a dipek és krémek ízét, azokat édesebbnek és finomabbnak érezzük. Ezzel szemben a durvább szemcséket tartalmazó dipekben és krémekben más és más ízek



Kis alapanyag részecskék
Kiegyensúlyozott és intenzív ízek

dominálnak, illetve az ízek csak fokozatosan jelennek meg a nyelvünkön.

A következő oldalakon található receptek egy részét a PUREE programmal kell készíteni (pl. a hummuszt), mert az a célunk, hogy az ízek egyesüljenek. A diós pestók ezzel szemben durvább struktúrát igényelnek. Ezeknél az a célunk, hogy a nagyobb darabok szétharapásával új ízek szabaduljanak fel.

A the Boss™ mixerrel teljesen uralma alatt tarthatja a dipek és krémek tökéletes feldolgozását.

A dipek, mártások, krémek vagy mártogatósok elkészítése így csak az Ön ízlésén múlik, legyen szó akár rendkívül finom krémről vagy durva szemcséket tartalmazó mártogatósról.



Dukkah, pisztáciával és mogyoróval

🕒 Előkészület: 15 perc / Sütés: 15 perc

🍴 105 g

75 g pisztácia

75 g mogyoró

40 g szezámmag

2 kanál koriander mag

2 kanál egész kömény

¼ kiskanál egész feketebors

1 kiskanál tengeri só

Olívaolaj (extra virgin) a tálaláshoz

Ropogós kenyérszeletek a tálaláshoz

1. A sütőt melegítse elő 180 °C-ra (forrólevegős sütő esetében 160 °C-ra).
2. A pisztáciát és a mogyorót egyenletesen terítse szét a tepsin. Süssse 5 percig (ne égesse meg). A tepsit tartalmát öntse egy konyharuhára, és dörzsölje le a pisztáciáról és a mogyoróról a héjat (amennyi leválik). Tegye egy nagyobb edénybe. Hagyja kihűlni.
3. A pisztáciát és a mogyorót öntse a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

✋ **Válassza a PULSE** programot, majd 8–10 rövid impulzussal keverje össze, és darabolja finomra az alapanyagokat. Öntse ki egy edénybe.

4. Egy serpenyőben forrósítsa fel az olajat. Szórja a serpenyőbe a szezámmagokat, és állandó keverés mellett pirítsa 2 percig. A megpirított szezámmagot is öntse az edénybe.
5. A serpenyőbe tegye bele a koriander magokat, a köményt és a borsot. Állandó keverés mellett pirítsa 4 percig (akkor jó, ha a magok már pattogni kezdenek). Hagyja kihűlni.
6. Öntse a mixerbe, sózza meg és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a MILL** fordulatszámot és 1 perc alatt darálja finom porrá a fűszereket. A fűszerkeveréket is öntse az edénybe, majd a tartalmát alaposan keverje össze.

Felszolgálás: kis edényekbe tegye a dukkah keveréket, és cseppentsen rá pár csepp extra virgin olívaolajat. Friss ropogós kenyérral szolgálja fel.

Tárolás: légmentesen lezárható üvegben, hideg és hűvös helyen, vagy a hűtőszekrényben 2 hónapig lehet tárolni.



Pesto rukkolával és mandulával

🕒 Előkészület: 10 perc

📖 280 g

45 g héj nélküli mandula
35 g finomra reszelt parmezán
75 g rukkola
2 gerezd fokhagyma
100 ml olívaolaj, plusz egy kicsi a megkenéshez
2 kanál friss zöldcitrom lé
Só és friss őrölt bors az ízesítéshez
Friss ropogós kenyér, török kenyér vagy valamilyen sós lepény a felszolgáláshoz.

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a BLEND** programot, és 25 másodpercig keverje simára az alapanyagokat. Az edény faláról az alapanyagokat szükség szerint húzza le. Sózza és borsozza meg (ízlés szerint).

Felszolgálás: kis tányérokba szedje ki, friss ropogós kenyérral, török kenyérral vagy valamilyen lepénnyel kínálja.

Tárolás: légmentesen zárható üvegben tárolja. A Pesto tetejére öntsön extra virgin olívaolajat, megelőzi az oxidációt és a pesto elszíneződését. Háztartási fóliával takarja le, a hűtőszekrényben 3 napig tárolható.

Tipp: a pesto főtt házi tésztákon is kiváló. Bazsalikom pesto készítéséhez a rukkola helyett friss bazsalikom leveleket, a mandula helyett pörkölt pinea fenyőmagot használjon.



Pico de Gallo (friss paradicsom salsa)

🕒 Előkészület: 10 perc

📖 335 g

2 gerezd fokhagyma
3 db félbevágott hosszúkás paradicsom, kimagozva
½ lilahagyma, durván felszeletelve
1 db friss jalapeños paprika, kimagozva, négy darabra vágva
2½ kanál apróra vágott koriander levél
2½ evőkanál friss zöldcitrom lé
Só és friss őrölt bors az ízesítéshez
Tortilla a felszolgáláshoz

1. A fokhagymát tegye a mixerbe és tegye rá a fedelet.

👉 **Válassza a MIX** fordulatszámot 5 másodperc alatt darálja finomra.

2. Adja hozzá a paradicsomot, a hagymát, a paprikát, a koriandert és a zöldcitrom levet, majd tegye fel a fedelet.

👉 **Válassza a PULSE** programot, majd 5–10 rövid impulzussal keverje össze, és darabolja durvára az alapanyagokat. Sózza és borsozza meg.

Felszolgálás: Kis tányérokba szedje ki, és tortillával kínálja.



Hummusz, piros paprikából

⌚ Előkészület: 15 perc / Sütés: 20 perc

⚖️ 600 g

1 nagy piros paprika
2½ evőkanál olívaolaj
2-szer 425 g csicseriborsó konzerv, megmosva és szitán lecsepegtetve
3 gerezd fokhagyma
1 citrom leve
60 ml víz
2½ evőkanál tahini
1 kiskanál őrölt kömény
Só és őrölt bors az ízesítéshez
Kömény a díszítéshez
Török vagy pita kenyér a felszolgáláshoz

1. A paprikát kenje be olajjal. Grill-serpenyőn 20 percig magas hőmérsékleten grillezze (amíg barnára nem sül), folyamatosan forgassa.
2. Tegye egy zárható műanyag zacskóba, és tegye félre 10 percig (megpuhul és lehűl). A magházat és a magokat távolítsa el.
3. Nagyobb darabokra szeletelje fel. A paprikát, a csicseriborsót, a citromlevet, a vizet, a tahinit, a köményt és a maradék olajat öntse a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot, és 20–30 másodpercig keverje krémesre és simára. Sózza és borsozza meg.

Felszolgálás: szedje kis tányérokba, szórja meg köménymaggal és pita kenyérral kínálja.



Fűszeres dip, kesu dióval

⌚ Előkészület: 10 perc + 4 óra áztatás

⚖️ 675 g

300 g nem sós, pörkölt kesudió
2 gerezd fokhagyma
40 g szezámmag
125 ml kókusztej
80 ml friss citromlé
1½ evőkanál olívaolaj
½ kiskanál kajeni fűszerkeverék
Só és friss őrölt bors az ízesítéshez
Tortilla, hosszúkársa reszelt uborka vagy sárgarépa a felszolgáláshoz

1. A kesudiót öntse egy nagy üveg- vagy kerámia edénybe. Öntsön rá szűrt vizet. Takarja le háztartási fóliával. Az edényt 4 órára (vagy éjszakára) tegye a hűtőszekrénybe. (Minél hosszabb ideig tart az áztatás, annál krémesebb lesz a dip).
 2. A kesudióról öntse le a vizet és tegye a mixerbe. Tegye hozzá a fokhagymát, a szezámmagokat, a kókusztejet, a citromlevet, az olívaolajat és a kajeni fűszerkeveréket, majd tegye rá a fedelet.
- 🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot és 25 másodpercig mixelje simára. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagokat nyomja a késekhez. Sózza és borsozza meg.

Felszolgálás: szedje kis tányérokba, tortillával és hosszúkársa reszelt uborkával vagy sárgarépával kínálja.



Fűszeres dip sárgarépból és korianderből

🕒 Előkészület: 15 perc + 1 óra hűtés

🍴 700 g

3 db meghámozott sárgarépa, karikára vágva
125 ml víz
75 g tahini
2 evőkanál friss citromlé
1 db mogoróhagyma, négy darabra vágva
2 db szárított datolya, mag nélkül
1,5 cm meghámozott friss gyömbér, vékony szeletekre vágva
1½ evőkanál olívaolaj
1½ kiskanál őrölt kömény
1 kiskanál garam masala fűszer
1 kiskanál só + egy csipet az ízesítéshez
15 g friss koriander levél, felszeletelve
Grillezett chapati kenyér, kréker vagy hosszúkársra vágott uborka a felszolgáláshoz

1. A sárgarépát és a vizet öntse a mixerbe, és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a PUREE** fordulatszámot és 20–30 másodperc alatt darálja finom pürévé. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagokat nyomja a késekhez.

2. Tegye hozzá a tahinit, a citromlevet, a mogoróhagymát, a datolyát, a gyömbért, az olajat, a köményt, a garam masala fűszert és a sót.

🌀 **Válassza a BLEND** programot, és 20 másodpercig keverje simára az alapanyagokat.

3. Adja hozzá a koriandert.

🌀 **Válassza a CHOP** fordulatszámot, és 5 másodperc alatt keverje össze alapanyagokat. Sózza meg.

4. Tegye egy edénybe és takarja le háztartási fóliával. Felszolgálás előtt hűtse le (legalább 1 órára tegye be a hűtőbe).

Felszolgálás: tegye kistányérokba és chapati kenyérrel, krékerrel, vagy uborkával kínálja.



Dip feta sajtból, jalapeños paprikával és avokádóval

🕒 Előkészület: 10 perc

🍴 625 g

1 db lila hagyma, négy darabra vágva
4 db friss jalapeños paprika, kimagozva, durva darabokra szeletelve
1 db közepes méretű avokádó, mag nélkül, kisebb darabokra szeletelve
340 g feta sajt kisebb kockákra szeletelve
1 gerezd fokhagyma
Só és friss őrölt bors az ízesítéshez
Szeletelt koriander levél a díszítéshez

1. A hagymát és a jalapeños paprikát tegye a mixerbe és tegye fel a fedelet.

👉 **Válassza a PULSE** programot, majd 3–4 rövid impulzussal darabolja durván össze az alapanyagokat.

2. Tegye hozzá az avokádót, a feta sajtot és a fokhagymát, majd tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** fordulatszámot és 20 másodperc alatt mixelje simára. A mellékelt nyomórúddal az alapanyagokat nyomja a késekhez. Sózza és borsozza meg.

Felszolgálás: szedje kistányérokba. Korianderrel díszítse, tortillával vagy hasábburgonyával kínálja.



A legjobb koktélok



Bourbon koktél vérnarancssal

🕒 Előkészület: 10 perc

🍹 400 ml / 2 adag (1½ standard ital egy főre)

4 db hámozott és kettévágott vérnarancs, magok nélkül
¼ hámozott zöldcitrom, magok nélkül
90 ml Bourbon whisky
1½ kanál agávé vagy cukorszirup
6–8 csepp Angostura
10 db jégkocka

1. A vérnarancsot, a zöldcitromot, a whiskyt, a szirupot és a Angosturát tegye a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 **Válassza a BLEND** fordulatszámot, és 30 másodperc alatt keverje simára az alapanyagokat.

2. Szórja bele a jeget, majd tegye vissza a fedelet.

🌀 **Válassza a STIR** fordulatszámot és 10–15 másodpercig zúzza össze a jeget.

Szűrje le és lehűtött martinis pohárba öntse ki.





Caprioska eperrel és gránátalmával

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 800 ml / 4 adag (2 standard ital egy főre)

8 db eper, megtisztítva

¼ csésze friss mentalevél

55 g cukor

240 ml vodka

450 ml hűtött gránátalma lé

Jégkocka a felszolgáláshoz

1. Az edénybe tegye bele az epret, a mentát és a cukrot, majd tegye rá a fedelet.

✎ **Válassza a PULSE** programot, majd 2–3 rövid impulzussal darabolja durván össze az alapanyagokat.

2. Öntse hozzá a vodkát és a gránátalma levét.

✎ **Válassza a PULSE** programot, majd 2 rövid impulzussal alaposan keverje össze az alapanyagokat.

Felszolgálás: jéggel töltött pohárba öntse ki.

Mai Tai görögdinnyével

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 600 ml / 2 adag (1½ standard ital egy főre)

500 g lehűtött és kimagozott görögdinnye

1 db hámozott és kettévágott narancs, magok nélkül

125 ml hűtött ananászlé

45 ml fehér rum

45 ml Triple sec likőr

½ kiskanál grenadini

Jégkocka vagy vágott jég a felszolgáláshoz

Görögdinnye darabok a felszolgáláshoz

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

✎ **Válassza a BLEND** fordulatszámot, és 15 másodperc alatt keverje simára az alapanyagokat.

Felszolgálás: jéggel töltött pohárba öntse ki és görögdinnyével díszítse.





Csendes-óceáni koktél

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 1,6 l / 6 adag (1 standard ital egy főre)

1 db meghámozott mangó, mag nélkül, kockákra vágva
1 db hámozott és kettévágott zöldcitrom, magok nélkül
10 g friss mentalevél
500 g licsi konzerv, lecsepegtetve, a levet tegye félre
3 cm-es gyömbér
500 ml hűtött ananászlé
180 ml fehér vagy barna rum
160 ml friss maracuja rost (kb. 8 maracuja)
500 ml hűtött ásványvíz
Jégkocka a felszolgáláshoz

1. A mangót, a zöldcitromot, a mentalevet, a licsit, a gyömbért, az ananászlevet és a rumot öntse a mixelő edénybe és tegye rá a fedelet.

🌀 Válassza a BLEND programot, és 20 másodpercig keverje simára az alapanyagokat.

Felszolgálás: 2,5 literes kancsóba vagy puncsedénybe öntse ki a koktét. Tegye hozzá a maracuja rostot, öntse bele az ásványvizet és a jeget. Alaposan keverje össze.

Margarita uborkával és jalapeños paprikával

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 1 l / 4 adag (2 standard ital egy főre)

4 db uborka (545 g) kisebb darabokra szeletelve
1 db friss jalapeños paprika, kimagozva
10 db friss mentalevél
250 ml víz
250 ml friss és hideg zöldcitrom lé
250 ml agávé szirup
240 ml tequila
Zúzott jég a felszolgáláshoz
Zöldcitrom vagy uborka karika a díszítéshez

1. Az uborkát, a jalapeños paprikát, a mentalevet és a vizet öntse a mixerbe, és tegye rá a fedelet.

🌀 Válassza a PUREE programot, és 15 másodpercig keverje simára az alapanyagokat.

2. Egy nagyobb pohárba öntse ki.

3. A mixelő edénybe öntse bele a zöldcitrom levet, a szirupot, a tequilát, majd tegye rá a fedelet.

🌀 Válassza a PULSE programot és 5 másodpercig mixelje az alapanyagokat.

Felszolgálás: a poharakba tegyen jeget, és a kész koktét töltsse bele. Zöldcitrom vagy uborka karikával díszítse.





Vodka, citrusfélék és vörös áfonya koktél

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 800 ml / 4 adag (1 standard ital egy főre)

1 db vörös grépfrút, magok nélkül, négy darabra vágva
2 db hámozott és kettévágott narancs, magok nélkül
250 ml hűtött vörös áfonya lé
120 ml vodka
55 g kristálycukor
6 jégkocka + jégkocka a felszolgáláshoz

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgép edényébe és tegye rá a fedelet.

☞ Válassza a BLEND programot, és 20–30 másodperc alatt keverje össze az alapanyagokat.

Felszolgálás: lehűtött poharakba töltse ki, tegyen a poharakba még jeget.

Barack-zöldcitrom püré

⌚ Előkészület: 10 perc

🍹 1,4 l / 4 adag (1½ standard ital egy főre)

4 db sárgahúsú őszibarack (900 g), mag nélkül, négy darabra vágva
2 db hámozott és kettévágott zöldcitrom, magok nélkül
10 jégkocka + jégkocka a felszolgáláshoz
180 ml fehér rum
55 g kristálycukor
Zöldcitrom vagy uborka karika a díszítéshez

1. Tegye az összes alapanyagot a mixerbe és tegye rá a fedelet.

☞ Válassza a GREEN SMOOTHIE programot, mixelje össze az alapanyagokat.

Felszolgálás: lehűtött poharakba töltse ki, tegyen a poharakba még jeget, zöldcitrom vagy uborka karikával díszítse.





Látogassa meg a következő weboldalt:

www.sagehu.hu

www.sagehu.hu

Vevőszolgálat
info@fasthungary.hu

Sage