

ARTMIX

REVOLUCE V KUCHYNI





Děkujeme vám za váš zájem
o zdravý životní styl

Se společnou láskou ke krásnému designu, vysoce kvalitním materiálům a nejmodernější technologii jsme pro vás vytvořili produkt, který zjednodušuje a urychluje proces přípravy zdravé a vyvážené stravy.

Dovolte nám, abychom vám představili nový všestranný mixér s automatickou funkcí vaření - Artmix. Produkt, který přinese radost a revoluci do každé kuchyně.

Užívejte si i vy svůj život s Artmix!



Obsah

Úvod	6
Polévky	9
Bezmasá jídla	13
Jídla s masem	17
Přílohy	21
Saláty	25
Dezerty	29
Nápoje	33
Pomazánky	37
Marmelády	41

Typický moderní životní styl nás vystavuje všem druhům stresu, který narušuje náš imunitní systém a tím i přirozenou schopnost těla se léčit - bojovat proti chorobám, regenerovat a udržovat přirozenou životní rovnováhu. Pro obnovení této schopnosti je důležité, abychom tělu poskytovali zdravou a vyváženou stravu.

Artmix, díky svým schopnostem a koncepci, dokonale zapadá do dnešního rušného životního stylu a přináší více všestrannosti a méně starostí ve vaší kuchyni.

Stiskněte tlačítko a užíjte si nové neomezené zážitky z vaření.



Polévka s kousky

30 minutový automatický program vaření při teplotě až 100 °C, s nízkou rychlostí míchání, počtem mixování 6 – 8 krát a navazujícím 20 minutovým programem udržování teploty bez míchání.



Krémová polévka

30 minutový automatický program vaření při teplotě až 100 °C, se střední rychlostí míchání, počtem mixování až 20 krát a navazujícím 20 minutovým programem udržování teploty s mícháním 1 vteřinu.



Omáčka

20 minutový automatický program vaření při teplotě až 80 °C, s vysokou rychlostí míchání, počtem mixování až 40 krát, bez programu udržování teploty.



Manuální režim

Program vaření s možností vlastního ručního nastavení **teploty**: OFF (vypnuto), 80 °C a 100 °C stupňů / **dobu trvání** (času): u režimu OFF 30 sekund, u režimu 80 °C a 100 °C 1 - 60 minut / **rychlosti** (míchání, mixování, drcení): 7 000, 10 000, 15 000 a 20 000 otáček za minutu.



Vaření v páře

1 - 40 minutový automatický program vaření v páře s navazujícím 20 minutovým programem udržování teploty. U tohoto režimu je naprosto nezbytné dodržovat minimální obsah vody 350 ml po celou dobu vaření.



Drcení ledu

1 minutový automatický program, při kterém se při nejvyšší možné rychlosti mixování s krátkými přestávkami ledové kostky rozdrtí. Program vhodný také pro přípravu smoothie.



Automatické čištění

5 minutový automatický program čištění, který během prvních 2 minut promíchá pár kapek čistícího roztoku s vlažnou vodou a poté jej zahřeje na teplotu až 90 °C. Ve zbývajících 3 minutách bude tekutinu s krátkými přestávkami míchat až do skončení programu.



Ruční míchání / mixování

Pomocí tlačítka PULSE / MODE lze tuto funkci spustit kdykoli, nikoli jen v režimu vaření v páře. Režim míchání / mixování řídíte podle toho, jak dlouho držíte tlačítko, nebo podle konzistence pokrmu ve skleněné nádobě. Držte tlačítko jen krátce – max. 30 vteřin, opakujte podle potřeby.

Zapomeňte na trávení zbytečného času v kuchyni.
Vařte s Artmix!



Polévky

Indická čočková polévka



- » 1 střední mrkev
- » 1 rajče
- » 2 stroužky česneku
- » 2 odměrky čočky
- » 2 PL olivového oleje
- » 1 litr vody
- » sůl
- » kari
- » koriandr
- » římský kmín mletý
- » polévková nať

Do nádoby vložíme špalíky očištěné mrkve, omyté rajče a oloupané stroužky česneku. Přiklopíme víko s odměrkou, chvíli podržíme sensorické tlačítko PULSE a vše nasekáme.

Přidáme propláchnutou čočku, olej, vodu, sůl a všechno koření (začneme s pětinou čajové lžičky od každého - dokořenit můžeme kdykoli).

Otočným ovladačem zvolíme první program vaření "Polévka s kousky".

Polévku podáváme ozdobenou kapkami olivového oleje a polévkovou natí.

TIP: Milovníci ostřejších jídel si mohou přidat chilli.

Dýňová polévka



- » 400 g Hokkaido nebo máslové dýně
- » 2 cibule
- » 1 stroužek česneku
- » 100 ml smetany na vaření
- » 2 PL citronové šťávy
- » 3 PL olivového oleje
- » 900 ml vody
- » sůl
- » pepř
- » balzamikový krém
- » zelená nať

Dýni očištíme a nakrájíme na větší kostky, cibuli a česnek oloupeme. Vše vložíme do nádoby, přidáme smetanu, citronovou šťávu, olej, vodu a sůl.

Otočným ovladačem zvolíme druhý program vaření "Krémová polévka".

Na závěr polévku opepříme a na talíři ozdobíme balzamikovým krémem a čerstvou zelenou natí.



Hráškový krém



- » 1 střední brambora
- » 2 menší cibule
- » 2 stroužky česneku
- » 400 g zeleného hrášku
- » 3 PL olivového oleje
- » 800 ml vody
- » sůl
- » pepř
- » 1 kelímek zakysané smetany
- » několik lístků zelené máty

Bramboru a cibuli očistíme a nakrájíme na kousky, česnek oloupeme a spolu vše krátce sekáme v nádobě přidržením senzorického tlačítka PULSE.

Přidáme hrášek, olej, vodu, sůl a vaříme v režimu "Krémová polévka".

Na závěr polévku opeříme a na talíři ji ozdobíme lžící zakysané smetany a lístkem máty.

TIP: Výborně chutná také s chlebovými krutony a plátky opečené slaniny.

Žampionový krém



- » 400 g čerstvých žampionů
(možno použít i mražené nebo nakládané)
- » 1 PL hladké či polohrubé mouky
- » 100 ml zakysané smetany
- » 800 ml vody
- » sůl, pepř

Dva očištěné žampiony odebereme stranou na finální ozdobení polévky.

Velké houby rozpůlíme. Žampiony vložíme do nádoby, přidáme mouku, smetanu, vodu, sůl a vaříme v režimu "Krémová polévka".

Na závěr polévku opeříme a na talíři zdobíme plátky žampionů.

TIP: Ke krémovější konzistenci přispěje přidání 1 trojúhelníčku smetanového sýru.

Masový vývar se zeleninou



- » 120 g libového masa
(kuřecí, krůtí nebo vepřové)
- » 2 mrkve
- » 1 petržel
- » 1/8 celeru
- » kousek řapíkatého celeru
- » 2 růžičky květáku
- » sůl
- » libeček

Omyté maso nakrájíme na kostičky a vložíme do košíku. Zeleninu očistíme, pokrájíme na kousky a umístíme do košíku na maso.

Do nádoby vlijeme 700 ml vody, přidáme sůl, libeček a umístíme košík. Přiklopíme víko s odměrkou a vaříme na pátý režim "Vaření v páře" po dobu cca 35 minut. Dobu vaření můžeme zkrátit nebo prodloužit podle druhu použitého masa a velikosti nakrájené zeleniny.

Po dovaření vyjmeme košík, vývar dochutíme a vložíme do něj uvařené maso a zeleninu.



Bezmasá jídla

Špenátovo - vložkové palačinky



- » 2 PL ovesných vloček
- » 3 PL polohrubé mouky
- » 1 ČL sezamových semínek
- » 2 stroužky česneku
- » 250 g rozmrazeného špenátu
- » 150 ml mléka
- » 2 vejce
- » sůl
- » olej
- » 150 g sýru typu Eidam

Nejprve pomocí tlačítka PULSE nastroháme / nasekáme v nádobě tvrdý sýr – pozdější náplň do palačinek. Sýr vyjmeme do misky a odložíme stranou.

Mléko, vejce, špenát, česnek vložíme do nádoby, otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 60 sekund, otáčky 10 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program (možno využít i tlačítko PULSE). Otvorem ve víku přidáme do nádoby mouku, vločky a semínka.

Na rozehřáté pánvi s trochou oleje vytváříme palačinky, které pečeme z obou stran.

Hotové palačinky ještě za tepla plníme strouhaným sýrem.

TIP: Doporučujeme přidat zastřená vejce.

Květákovo - brokolicevé medailonky se sýrem



- » 1/2 kvěťáku
- » 1/2 brokolice
- » 2 stroužky česneku
- » 2 vejce
- » 200 g čedaru nebo nivy
- » sůl

Květák spolu s brokolici rozdělíme na růžičky, česnek oloupeme a sýr nakrájíme na kostky.

Otočným ovladačem zvolíme "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 10 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. Zeleninu i sýr přidáváme otvorem ve víku, přitom otvor přiklopíme odměrkou. Nevystačí-li čas, znovu spustíme program, dokud sekání nedokončíme. Na závěr přidáme vejce, sůl a znovu promícháme.

Na plech položíme pečicí papír a z těsta vytváříme velké medailonky, které pečeme v troubě 15 - 20 minut při teplotě 180 °C.

TIP: Tento recept neobsahuje glycidy, je tedy vhodný pro keto dietu.



Slaný koláč na dva způsoby



Těsto:

- » 200 g tvarohu (kostka)
- » 200 g polohrubé mouky
- » 1 prášek do pečiva
- » 2 PL olivového oleje
- » ¼ až ½ ČL soli

Náplň 1:

- » 100 g zakysané smetany
- » 2 vejce
- » 150 g šunky
- » 150 g sýru typu Eidam
- » listový špenát dle chuti
- » špetka soli
- » špetka muškátového květu nebo oříšku

Náplň 2:

- » 100 g zakysané smetany
- » 2 vejce
- » 1 tuňák v konzervě
- » 1 červená cibule
- » 100 g sýru typu Eidam
- » špetka soli

Všechny suroviny na těsto vložíme do nádoby a promícháme v „Manuálním režimu“ za studena.

Vzniklé těsto rozprostřeme do vymazané a vysypané lasagnery nebo kulaté dortové formy.

Poté si připravíme náplň, kdy do nádoby vložíme všechny suroviny a pomocí tlačítka PULSE promícháme.

Náplň nalijeme na těsto a pečeme v předehřáté troubě asi 30 minut při teplotě 200° C.

Koláč výborně chutná teplý i studený.

Tvarohové nočky s jahodovou omáčkou



Nočky:

- » 250 g tvarohu (kostka)
- » 1 vejce
- » 100 g dětské krupičky
- » špetka soli
- » máslo na polítí

Omáčka:

- » 600 g jahod
- » 250 g cukru
- » 1,5 PL bramborového škrobu

Nočky: Na vále smícháme suroviny a vypracujeme hladké těsto. Je-li těsto příliš řídké, přisypeme trochu krupičky.

Z těsta vyválíme kulaté knedlíčky, které vložíme do vroucí vody v dostatečně velké nádobě. Knedlíky vaříme 4 minuty nejprve zprudka a poté na mírném zdroji tepla.

Omáčka: Jahody očistíme. Všechny suroviny vložíme do nádoby a vaříme v režimu „Omáčka“.

Na talíři nočky polijeme rozpuštěným máslem, jahodovou omáčkou a ozdobíme čerstvou jahodou.

Banánové lívanečky bez cukru



- » 1 banán
- » 1 vejce
- » 50 g vloček nebo müsli
- » 2 PL polohrubé mouky

Všechny ingredience vložíme do nádoby, uzavřeme ji, opakovaně stiskneme tlačítko PULSE a vše rozsekáme.

Dno Zepter pánve potřeme slabou vrstvičkou oleje, na kterou klademe lžící vytvarované malé lívanečky a pečeme z obou stran.

Lívanečky zdobíme podle vlastní inspirace například strouhanou čokoládou, javorovým sirupem nebo ovocem.

TIP: Pro jemnější chuť lívaneček můžeme přidat přibližně 20 g másla.



Jídla s masem

Kuřecí karbanátky



- » 3 - 4 vykostěná kuřecí stehna bez kůže
- » 1 cibule
- » 2 stroužky česneku
- » 1 vejce
- » 2 - 3 PL polohrubé mouky
- » sůl
- » špetka chilli nebo majoránky

Maso omyjeme, odblaníme a nakrájíme na kusy. Cibuli a česnek očistíme.

Otočným ovladačem zvolíme "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 15 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program.

Maso a zeleninu přidáváme otvorem ve víku, přitom otvor přiklopíme odměrkou. Je-li masa na jedno sekání hodně, rozdělíme si ho na dvě poloviny a každou nasekáme zvlášť. Na závěr přidáme vejce, mouku, sůl a koření a znovu promícháme pomocí tlačítka PULSE.

Na rozehřátou pánvi pokládáme vytvarované karbanátky, které opékáme z obou stran.

Podáváme je s bramborem a zeleninovým salátem.

TIP: Mouku lze nahradit ovesnými vločkami nebo vařenými bramborami.

Hamburger



- » 500 g libového hovězího masa bez šlach a blan
- » 1 cibule
- » 2 vejce
- » 2 PL worcesterové omáčky
- » sůl
- » pepř

Maso omyjeme a nakrájíme na kusy. Cibuli očistíme.

Polovinu masa a cibuli vložíme do nádoby a nasekáme pomocí tlačítka PULSE. V případě potřeby sejmemo víko a stěrkou očistíme stěny nádoby a ještě jednou nasekáme, aby bylo veškeré maso řádně rozmělněno.

Maso vyjmeme a stejně tak nasekáme druhou polovinu masa. Obě poloviny pak smícháme se zbylými ingrediencemi.

Na rozehřátou pánvi s trochou oleje pokládáme vytvarované karbanátky o výšce asi 1 cm, které opékáme z obou stran.

Podáváme je v rozpůlené housce potřené majonézou s plátkem sýru, salátem, rajčetem, okurkou a cibulí.

TIP: K hamburgerům se jako doplněk hlavního jídla výborně hodí čerstvé domácí hranolky.



Kuličky z hovězího masa s rajskou omáčkou



Kuličky:

- » 400 g libového hovězího masa bez šlach a blan
- » 1 cibule
- » 2 vejce
- » 3 - 4 PL polohrubé mouky
- » sůl
- » pepř

Rajská omáčka:

- » 500 g loupaných pasírovaných rajčat
- » 2 ČL cukru
- » sůl
- » 500 ml vody

Kuličky: Maso omyjeme a nakrájíme na kostky. Cibuli očistíme. Polovinu masa a cibuli vložíme do nádoby a nasekáme pomocí tlačítka PULSE. Po chvíli přidáme další maso a ostatní ingredience. Znovu opakovaně používáme tlačítko PULSE. V případě potřeby sejmeme víko a stěrkou očistíme stěny nádoby a ještě jednou nasekáme. Řádně rozmělněné maso vyjmeme a vytváříme pevné kuličky, které vložíme do parního košíku.

Omáčka: Do nádoby umístíme všechny suroviny na omáčku. Je-li rajčatová směs příliš řídká (záleží na zvolené značce), přidáme 1 PL mouky a mírně promícháme.

Vaření: Do nádoby se základem na omáčku vložíme parní košík s masovými kuličkami. Zvolíme program vaření "Polévka s kousky". Po skončení programu jednu kuličku vyjmeme otvorem ve víku a vyzkoušíme, zda je hotová. Pokud ano, můžeme servírovat. Pokud ne, spustíme ještě jednou stejný program a vaříme dokud nebudou kuličky hotové.

Kuličky z mletého hovězího masa s rajskou omáčkou podáváme s těstovinami, rýží nebo knedlíky.

Svíčková omáčka s hovězím masem



- » 600 g libového hovězího masa bez šlach a blan
- » kousek slaniny pro chuť
- » 4 mrkve
- » 2 petržele
- » 1/8 celeru
- » sůl
- » bobkový list
- » kuličkový pepř
- » 200 ml smetany na vaření
- » citron

Maso omyjeme, osušíme a v předehřáté nádobě opečeme ze všech stran spolu s kousky slaniny. Přidáme asi 200 ml vody, sůl, koření a očištěnou kořenovou zeleninu. Nádobu přikryjeme pokličkou a dusíme asi 60 min. Proces můžeme urychlit použitím tlakové poklice.

Jakmile je maso měkké, vyndáme ho ze základu omáčky spolu s bobkovým listem a kuličky pepře.

Základ pro omáčku vlijeme do skleněné nádoby mixéru, přidáme smetanu a šťávu z půlky citronu. Otočným ovladačem zvolíme režim "Omáčka".

Jako příloha se výborně hodí knedlík.

TIP: Servírujeme s brusinkovým terčem na šlehačce nebo se zakysanou smetanou a plátkem citronu.

Vepřové závitky



- » 4 vepřové plátky
- » kousek slaniny pro chuť
- » 50 g šunky
- » 50 g sýru typu Eidam
- » 1 červená cibule
- » hrst čerstvé natě
- » 1 žloutek
- » na masovou šťávu: voda, plátek másla, sůl a koření

Do nádoby vložíme slaninu, šunku, sýr, cibuli, nať a žloutek. Vše rozmixujeme pomocí tlačítka PULSE.

Omyté, osušené a do široka naklepané plátky masa plníme připravenou směsí a rolujeme závitky, které stáhneme nití.

Závitky opečeme ze všech stran na předehřáté pánvi. Poté přidáme 150 - 200 ml vody, sůl a koření podle vlastní chuti (grilovací koření, pepř, kmín, drcené sušené houby atd.) a dusíme pod pokličkou 30 - 45 minut. V případě potřeby je můžeme v průběhu dušení ještě jednou podlít trochou vody.

Jako příloha se výborně hodí vařené brambory.



Přílohy

Bramborové knedlíky od babičky



- » 500 g vařených brambor
- » ½ ČL soli
- » 2 vejce
- » 8 PL hrubé mouky

Suroviny si rozdělíme na dvě části a postupně obě dvě posekáme v nádobě pomocí tlačítka PULSE. Na pomoučeném vále vypracujeme 3 malé šišky knedlíků. Je-li těsto řídké, přidáme trochu mouky.

Knedlíky vkládáme do vařící vody v dostatečně velké nádobě. Knedlíky nejprve klesnou ke dnu, proto je třeba dát pozor, aby se nepřilepili. Vaříme 15 – 20 minut.

TIP: Zajímavou variantou je přidání vařené zeleniny k bramborám již do fáze sekání – použít můžeme například mrkev nebo kousek brokolice.

Houskové knedlíky s bylinkami



- » 2 housky
- » 3 plátky tmavého toastového chleba
- » 2 vejce
- » 1,5 odměrky mléka
- » hrst zelené natě
- » 6 PL hrubé mouky
- » sůl

Housky a chléb natrháme na malé kousky. Všechny ingredience vložíme do nádoby a smícháme v nádobě pomocí tlačítka PULSE. Rovnoměrnému promíchání pomůže, pokud míchání přerušíme a stěrkou odlehčíme směs ode dna. Pokud je směs příliš hutná, přidáme mléko. Je-li řídká, přidáme mouku. Mokrýma rukama vytvarujeme z těsta 2 šišky.

Knedlíky vkládáme do vařící vody v dostatečně velké nádobě nebo v děrované nádobě v páře. Vaříme 15 – 20 minut.



Bramboráčky



- » 400 g brambor
- » 2 stroužky česneku
- » 3 PL polohrubé mouky
- » 1 vejce
- » sůl
- » majoránka
- » olej na smažení

Brambory oškrábeme, omyjeme a rozpůlíme. Česnek oloupeme. Všechny ingredience vložíme do nádoby a přiklopíme víko s odměrkou.

Otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 40 sekund, otáčky 15 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. V případě potřeby použijeme stěrku a program ještě jednou zopakujeme.

Bramboráčky pečeme na pánvi s trochou oleje z obou stran do zlatova.

TIP: Výborně chutnají i „cuketáčky“, stačí v receptu nahradit brambory za cukety.

Bramborová kaše



- » 12 středních brambor
- » sůl
- » cca 1 odměrka mléka
- » plátek másla

Brambory oškrábeme, nakrájíme na kostky a vložíme do parního košíku.

Do nádoby vlijeme 600 ml vody, umístíme košík, přiklopíme víko i s odměrkou a otočným ovladačem nastavíme program "Vaření v páře" a vaříme přibližně 15 minut.

Jakmile jsou brambory dovařeny, bramborový vývar slijeme a odložíme

Brambory vložíme zpět do prázdné nádoby, přidáme máslo, sůl, mléko a pomocí tlačítka PULSE umícháme kaši. Brambory obsahují škrob, proto doporučujeme pro míchání zvolit nižší otáčky.

TIP: Bramborový vývar můžeme využít jako základ pro přípravu česnekové polévky.

Zelníky



- » 500 g sáček kysaného zelí
- » 2 vejce
- » 1 cibule
- » 2 brambory
- » 4 – 5 PL polohrubé mouky

Brambory a cibuli očistíme a rozpůlíme. Ze zelí slijeme lác.

V nádobě posekáme pomocí tlačítka PULSE nejprve cibuli a brambory, potom přidáme zelí, vejce, mouku a promícháme opětovným stiskem tlačítka PULSE. V případě potřeby použijeme stěrku.

Těsto není třeba přisolovat, záleží však na chuti každého z nás.

Zelníky pečeme na pánvi mírně vymazané olejem z obou stran do zlatova.

Výborně se hodí k uzenému masu.



Saláty

Zelný s mrkví / křenem



- » ¼ hlávky zelí
- » 1 mrkev
- » 2 PL oleje
- » 1 PL cukru
- » šťáva z půlky citronu
- » sůl
- » pepř

Mrkev očistíme, nakrájíme na špalíky a posekáme v nádobě pomocí tlačítka PULSE. Potom ji vyjmeme do mísy.

Od zelí odřízneme košťál a rozkrojíme ho na tři kusy. Otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 50 sekund, otáčky 7 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. Třetinu zelí vhodíme do nádoby a posekáme. Poté ji vyjmeme a vložíme do mísy. Totéž opakujeme se druhou a třetí třetinou. Zelí je totiž poměrně měkké a nechceme z něj dlouhým časem nebo příliš vysokými otáčkami udělat zelné pyré.

V míse smícháme zeleninu s ostatními ingrediencemi.

TIP: Místo mrkve můžeme použít křen.

Celerový s jablky a ořechy



- » ¼ celeru
- » 1 mrkev
- » 1 jablko
- » 2 PL olivového oleje
- » zelená nať
- » 1 PL zakysané smetany nebo řeckého jogurtu
- » sůl

Zeleninu očistíme a nakrájíme na špalíky.

Otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 10 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. Zeleninu vhazujeme otvorem ve víku do nádoby, přitom otvor přiklopíme odměrkou. Přidáme ostatní suroviny a salát promícháme.

Salát v misce zdobíme kousky čerstvého jablka.



Rybí salát



- » 300 g lososa nebo jiné ryby
- » 500 ml vody
- » balíček černých oliv (195 g)
- » 1 červená cibule
- » 1 rajče
- » 1 vejce natvrdo
- » 100 g čerstvé okurky
- » sůl
- » několik lístků bazalky
- » oregano
- » 2 PL olivového oleje
- » 2 PL octa nebo citronové šťávy

Do nádoby vlijeme 500 ml vody, vložíme parní košík s kousky ryby a víko společně s odměrkou zavřeme. Poté nastavíme režim "Vaření v páře" a vaříme přibližně 15 minut.

Mezitím si do mísy pokrájíme zbytek zeleniny (kromě cibule a lístků bazalky), přidáme zbývající suroviny a na závěr uvařenou rybu (nedrtíme).

Vývar slijeme a odložíme bokem. V nádobě posekáme pomocí tlačítka PULSE cibuli s lístky bazalky, které přidáme do předpřipraveného salátu.

Už jen dochuťme, zamícháme a necháme chvíli odstát v lednici. Před podáváním slijeme uvolněnou šťávu.

TIP: Odložený vývar můžeme později použít na rybí polévku.

Květákový salát



- » 6 růžiček čerstvého květáku
- » 1 mrkev
- » 2 PL citronové šťávy
- » 1 PL zakysané smetany
- » sůl
- » pepř
- » zelená nať

Zeleninu očistíme. Velké růžičky květáku rozdělíme na menší, mrkev nakrájíme na špalíky.

Otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 15 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. Zeleninu vhadujeme otvorem ve víku do nádoby, přitom otvor přiklopíme odměrkou. V případě potřeby použijeme stěrku.

Přidáme ostatní suroviny a salát promícháme.

TIP: Tento květákový salát se výborně hodí k sýrovým pokrmům.

Bleskový okurkový salát



- » 1,5 salátové okurky
- » 300 ml vody
- » 2 PL citronové šťávy nebo octa
- » 2 ČL cukru
- » sůl
- » pepř

Okurky pořádně omyjeme, odkrojíme konce a nakrájíme i se slupkou na špalíky.

Všechny suroviny umístíme do nádoby.

Opakovaným stiskem tlačítka PULSE bleskově připravíme vynikající sladko-kyselý okurkový salát.



Dezerty

Čokoládové brownies



- » 150 g čokolády
- » 100 g másla
- » 4 vejce
- » 100 g polohrubé mouky
- » 1 PL kakaa
- » 100 g cukru
- » 1 prášek do pečiva

Máslo vyndáme z lednice včas a necháme ho změkknout.

Čokoládu nalámeme na dílky a posekáme v nádobě pomocí tlačítka PULSE. Přidáme všechny ostatní suroviny. Otočným ovladačem zvolíme program "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 15 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program. V případě potřeby použijeme stěrku a program ještě jednou zopakujeme.

Dortovou formu vymažeme a rozprostřeme do ní těsto. Pečeme v předem vyhřáté troubě 35 minut při teplotě 190 °C.

TIP: Brownies zdobíme čokoládovou polevou nebo pomažeme čokoládovým krémem.

Muffiny s ořechy



- » 85 g másla
- » 200 ml mléka (nebo 100 ml mléka a 100 ml bílého jogurtu)
- » 2 vejce
- » 250 g hladké mouky
- » 100 g cukru
- » 1,5 prášku do pečiva
- » vanilkový cukr
- » špetka soli
- » 24 vlašských ořechů

Máslo, mléko a vejce vyndáme z lednice včas – pro práci s nimi je lepší, pokud mají pokojovou teplotu. Vložíme je do nádoby a pomocí tlačítka PULSE krátce promícháme. Přidáme ostatní suroviny a v případě potřeby míchání ještě zopakujeme. Je dobré si dávat pozor a těsto „nepřemixovat“. Méně je v tomto případě více.

Nepřílnavé nebo vysypané formičky plníme těstem za pomoci lžice asi do tří čtvrtin. Do každého muffinu zasuneme dvě půlky vlašského ořechu nebo dva kousky čokolády.

Pečeme v předem vyhřáté troubě 20 - 25 minut při teplotě 180 °C.

TIP: Pro jemnější chuť můžeme mléko nakombinovat spolu s bílým jogurtem.



Jogurtový koláč s ovocem



Těsto:

- » 200 g bílého jogurtu
- » 1 vejce
- » 1 odměrka oleje
- » 200 g polohrubé mouky
- » 100 g cukru
- » 1/2 prášku do pečiva

Náplň:

- » 2 jablka, 2 broskve nebo 1 meruňkový kompot

Drobenka:

- » 80 g másla
- » 80 g krupicového cukru
- » 100 g hrubé mouky

V talíři si připravíme drobenku a odložíme stranou.

Do nádoby vložíme všechny suroviny na těsto a pomocí tlačítka PULSE je promícháme.

Těsto rozetřeme do vymazané a vysypané koláčové formy, poklademe kousky ovoce a na závěr posypeme předem připravenou drobenkou.

Pečeme v předem vyhřáté troubě 20 - 25 minut při teplotě 180 °C.

Vločkový koláč s tvarohem



- » 250 g ovesných vloček
- » 1 odměrka polohrubé mouky
- » 1 - 2 odměrky cukru
- » 1 odměrka oleje
- » 1 odměrka mléka
- » 1 jablko bez jadřince rozkrojené na čtvrtky
- » 1 prášek do pečiva
- » 2 vanilkové cukry
- » 3 vejce
- » 1 tvaroh (tučný měkký tvaroh v kostce)

Tvaroh vymícháme s jedním žloutkem a vanilkovým cukrem dohladka a odložíme stranou.

Ostatní suroviny vložíme do nádoby.

Otočným ovladačem zvolíme "Manuální režim" a nastavíme čas 30 sekund, otáčky 15 000 za minutu, teplotu OFF a spustíme program.

Připravenou formu vyložíme pečicím papírem, na který rovnoměrně rozprostřeme těsto. Pečeme v předem vyhřáté troubě 15 minut při teplotě 180 °C.

Koláč nakrátko vytáhneme, potřeme jej připravenou tvarohovou směsí a dáme zpět do trouby. Dopékáme dalších zhruba 20 minut.

Domácí smetánek



- » 2 odměrky mléka
- » 1 vanilkový cukr
- » 1/2 PL cukru
- » 1/2 balení vanilkového pudinku
- » plátek másla (podle vaší volby)
- » 125 g tvarohu (středně tučný nebo tučný ve vaničce)

Mléko, cukr, pudink a máslo vložíme do nádoby, kterou zavřeme víkem i s odměrkou.

Krátce promícháme stisknutím tlačítka PULSE. Poté nastavíme režim "Omáčka" a vaříme 12 minut, aby se pudinkový prášek v mléce provařil. Tím nám vznikne vanilková omáčka. Zamícháním tvarohu do omáčky dostaneme lahodný domácí smetánek.

Podáváme vychlazený v miskách.

TIP: Vanilkovou omáčku můžeme použít třeba i jako přeliv na jablečný závin nebo dukátové buchtičky.



Nápoje

Malinové potěšení



- » 10 kostek ledu
- » 3 banány
- » 150 g malin
- » 1 vanilkový cukr
- » 100 ml bílého jogurtu
- » 250 ml mandlového mléka

Všechny suroviny vložíme do nádoby.

Otočným ovladačem zvolíme program "Drcení ledu". V případě potřeby můžeme požadovanou konzistenci dolažit ještě tlačítkem PULSE.

Podáváme v chlazených sklenicích.

Smoothie z manga



- » 10 kostek ledu
- » 1 mango
- » 300 ml mandlového mléka

Mango oloupeme, vyjmeme pecku a rozčtvrtíme. Všechny suroviny vložíme do nádoby.

Otočným ovladačem zvolíme program "Drcení ledu". V případě potřeby můžeme požadovanou konzistenci dolažit ještě tlačítkem PULSE.

Podáváme v chlazených sklenicích.

TIP: Mandlové mléko je možno nahradit kravským mlékem nebo bílým jogurtem.



Brokolicové smoothie



- » 2 zralé banány
- » 2 velké hrsti špenátu/polníčku
- » 50 g zázvoru
- » 3–4 kiwi
- » 5 růžiček brokolice
- » 200 ml kokosového mléka
- » šťáva z 1 limetky

Oloupeme banány a společně s dalšími surovinami vložíme do nádoby.

Tlačítkem PULSE mixujeme tak dlouho, až dosáhneme požadované konzistence.

Podáváme ve sklenicích, můžeme dozdobit kousky ovoce.

TIP: Změnu chuti dosáhneme, když místo špenátu použijeme polníček.

Okurkové smoothie



- » 1 limetka
- » 3 - 4 pomeranče
- » 200 g manga
- » 200 g okurky
- » 2 ČL zázvoru
- » 2 ČL chia semínek

Oloupané ovoce a zeleninu vložíme do nádoby a přidáme ostatní zbylé suroviny.

Tlačítkem PULSE mixujeme tak dlouho, až dosáhneme požadované konzistence.

Podáváme ve sklenicích, můžeme dozdobit kousky ovoce.

Smoothie miska



- » 4 zmražené banány
- » 6 datlí bez pecek
- » 2 - 4 ČL holandského kakaa
- » 4 ČL arašídového másla
- » 400 ml mandlového mléka
- » mandle, ořechy, jahody nebo borůvky na ozdobu

Oloupeme banány a společně s dalšími surovinami je vložíme do nádoby.

Tlačítkem PULSE mixujeme tak dlouho, až dosáhneme požadované konzistence.

Směs nalijeme do misek, ozdobíme ovocem a ořechy dle chuti a fantazie.



Pomazánky

Avokádové guacamole



- » 1 velké zralé avokádo (nebo 2 menší)
- » 1 malá červená cibule
- » 1 stroužek česneku
- » 1 rajče
- » ½ limetky
- » sůl
- » pepř
- » čerstvý koriandr
- » 3 – 4 PL olivového oleje

Avokádo rozpůlíme, vyjme pecku a oloupeme spolu s cibulí a česnekem. Rajče rozpůlíme a vydlabeme (zrníčka nepoužíváme).

Všechny suroviny vložíme do nádoby a pomocí tlačítka PULSE krátce mixujeme.

Guacamole se servíruje s kukuřičnými lupínky. Můžeme ho však namazat i na toast nebo chleba.

TIP: Milovníci ostrého jídla mohou přidat jalapeño papričku.

Á la losos



- » 1 cibule
- » 100 g tresky v oleji na způsob lososa
- » 150 g tvarohu (vanička)
- » 80 g krémového sýru typu žervé
- » citrónová šťáva

Do nádoby vložíme oloupanou rozpůlenou cibuli a tresku s trochou oleje.

Stiskneme tlačítko PULSE a obojí podrtíme.

Přidáme tvaroh, sýr, trochu citrónové šťávy a opětovným stisknutím tlačítka PULSE vše promícháme. Pomazánku nesolíme, treska je sama o sobě dostatečně slaná.

Podáváme s čerstvým pečivem nebo na sucho opečeným toastem.



Hummus



- » 400 g naložené cizrny (konzerva)
- » 1 vrchovatá PL sezamových semínek
- » 1 PL olivového oleje
- » 1 PL citronové šťávy
- » 1 ČL římského kmínu
- » sůl, pepř

Sezamová semínka opražíme nasucho na pánvi.
Cizrnu scedíme a nálev si odložíme stranou.

Všechny suroviny vložíme do nádoby a opakovaným stiskem tlačítka PULSE mixujeme do hladka. Konzistenci pomazánky můžeme upravit odloženým nálevem z cizrny.

Podáváme s čerstvým pečivem.

Řepná s ořechy



- » 250 g uvařené červené řepy
- » 8 – 10 vlašských ořechů
- » 100 g balkánského sýru
- » 2 PL olivového oleje
- » 1 PL majonézy
- » 1 PL citronové šťávy
- » špetka soli
- » pepř

Všechny suroviny vložíme do nádoby a manuálním programem PULSE mixujeme. Stěrkou stahujeme ze stěn posekané kousky dolů do nádoby.

Tuto výbornou a zdravou pomazánku mažeme na čerstvé pečivo a zdobíme ořechy nebo vajíčkem.

Sýrová s česnekem



- » 100 g sýru typu Eidam
- » 2 stroužky česneku
- » 1 střední mrkev
- » 150 g tvarohu (vanička)
- » 4 PL majonézy
- » špetka soli

Omytou mrkev pokrájíme na špalíčky. Česnek oloupeme.
Všechny suroviny vložíme do nádoby a pomocí tlačítka PULSE rozmixujeme.

Sýrovou pomazánku s česnekem s úspěchem využijeme k namazání jednohubek nebo toastů.

TIP: Místo mrkve lze použít růžičku brokolice.



Marmelády

Pomerančová marmeláda



- » **3 - 4 pomeranče (asi 600 g)**
- » **250 g cukru**
- » **přípravek na přípravu ovocných marmelád (např. ½ balíčku Gelfix 2:1)**

Sklenice na marmeládu a jejich víčka vyvaříme ve velké nádobě a necháme okapat.

Pomeranče oloupeme a pečlivě odblaníme. Pro výbornou chuť marmelády je skutečně důležité ponechat pouze dužinu.

Dužinu, cukr a přípravek vložíme do nádoby pomocí tlačítka PULSE pomixujeme.

Konzistenci regulujeme délkou mixování. Čím déle mixujeme, tím hladší konzistenci bude marmeláda mít.

Nastavíme režim "Vaření v páře" a při prvním varu ho ukončíme.

Horkou marmeládu slijeme do suchých sklenic, které hned zavíčkujeme.

Rybízová marmeláda



- » **500 g červeného rybízu**
- » **250 g cukru**
- » **přípravek na přípravu ovocných marmelád (např. ½ balíčku Gelfix 2:1)**

Sklenice na marmeládu a jejich víčka vyvaříme ve velké nádobě a necháme okapat.

Z rybízu odstraníme stopky a propláchneme ho.

Rybíz, cukr a přípravek vložíme do nádoby pomocí tlačítka PULSE pomixujeme.

Konzistenci regulujeme délkou mixování. Čím déle mixujeme, tím hladší konzistenci bude marmeláda mít.

Nastavíme režim "Vaření v páře" a při prvním varu ho ukončíme.

Horkou marmeládu slijeme do suchých sklenic, které hned zavíčkujeme.



 **ARTMIX**



 **ARTMIX**

REVOLUCE V KUCHYNI