



Tefal®

www.tefal.com

Graphic design and production:

JPM & Associés

Photo credits:

Groupe SEB, Marielys Lorthios

2018 - printed in China
SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX
RCS 302 412 226
All rights reserved

ISBN 978-2-919063-91-8
Ref.: 8080015092-02 • 51/18

RECIPE BOOK - EASY SOUP

Tefal

Tefal®



RECIPE BOOK

EASY SOUP



Tefal®

Easy soup

english	3
українська	16
turkey	29
български	42
čeština	55
magyar	68
român	81
Svenska	94
hrvatski	107
polski	120





CREAMED SOUPS

P 04 - 06

Courgette and cream cheese soup	04
Cream of beetroot soup with Laughing Cow® cheese	04
Canellini bean creamy soup	04
Creamy orange and butternut squash soup	05
Creamy tomato and basil soup	05
Cream of celeriac soup with cumin	05
Cream of leek and roquefort soup	06
Cream of carrot and scallop tartare soup	06

SOUP WITH PIECES

P 07 - 09

Comforting chicken soup	07
4 vegetable soup	07
Leek and potato soup	07
Sun-kissed vegetable soup	08
Sweet potato and red lentil soup	08
Greens soup	08
Prawn and coconut milk soup	09
Moroccan vegetable soup (chorba)	09

COOL SUMMER SOUPS

P 10 - 11

Chilled pea soup	10
Traditional gazpacho	10
Green gazpacho	11
Creamy white soup	11

PURÉES

P 12 - 13

Apple purée with cinnamon	12
Apple and prune purée	12
Chestnut purée with vanilla	13
Pear and banana purée	13

SMOOTHIES

P 14

Banana and vanilla ice cream smoothie	14
Lassi (traditional Indian yoghurt-based drink) with mint	14
Strawberry and cinnamon smoothie	14

DESSERTS

P 15

Chocolate fondant pudding	15
Cherry & coconut clafoutis	15
Raspberry and rhubarb coulis	15

tbsp → tablespoon / tsp → teaspoon

AUTOMATIC PROGRAMMES

Easy soup has 4 automatic cooking programmes:

- **Creamed soup` : 23 minutes**
- **Soup with pieces: 25 minutes**
minestrone, borsch, chorba, etc.
- **Compote: 20 minutes**
- **Blend: 4 minutes**
for all your blending (hot or cold ingredients)

To choose a programme, press the chosen setting followed by the **start** button.

PREPARING THE INGREDIENTS

For an optimal result, you should always select quality ingredients. If you are using frozen ingredients, you will need to defrost them beforehand.

Ensure that you cut all ingredients into small cubes of 1 to 2 cm to make the cooking and blending processes easier.

Put the vegetables in the appliance first, followed by the meat, fish, or pasta, then add the liquid. Stir all the ingredients together before putting the lid on.



The recipes serve 4 people. For great results, following the stated quantities is advised. You can adjust the consistency of your soup by adding more or less liquid. However, you must ensure that you do not exceed the «min.» and «max.» limits marked on the jug.

PRACTICAL TIPS

Two additional functions will make using your Easy soup appliance even easier.

- **Keep warm:** after the cooking programmes, Easy soup will automatically switch to keep-warm mode for 40 minutes, keeping your food warm.
- **Easy cleaning:** to make the appliance easier to clean, you should use this mode after you have finished making your soup.



- 60 g chopped onion
- 100 g full fat cream cheese (Philadelphia® or something similar)
- 600 g courgette, chopped into cubes
- 2 tbsp chopped fresh tarragon
- 400 ml water
- Salt and freshly ground pepper

TO SERVE

A pinch of chilli powder

Courgette and cream cheese soup

Add the onion, cream cheese, then the courgettes, 1 tbsp tarragon and water in the appliance. Add salt. Put the top on the soup-maker and choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Top with ground pepper, chilli powder and the remaining tarragon.

Variations on a theme! Garnish with chopped fresh herbs and additional cream cheese. Dill or basil, the Laughing Cow® cheese or creamy mascarpone can also be used to make this soup even tastier and creamier.



- 700 g butternut squash, chopped into cubes
- 60 g onion
- 100 g potato, chopped into cubes
- 150 ml orange juice
- 300 ml water
- 1 level tsp curry powder
- 1 tsp sugar
- Salt

TO SERVE

Orange zest and cumin seeds

Creamy orange and butternut squash soup

Place all the ingredients in the soup-maker (except those used for garnish). Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into shallow soup plates or bowls. Sprinkle the orange zest and cumin seeds on top.

Autumn is the perfect season for butternut squash, which will be ripe and ready to cook. For this recipe, we chose butternut squash because of its sweet flavour, but this can be substituted for pumpkin.

- 450 ml beef stock
- 450 g cooked beetroot, chopped into cubes
- 300 g peeled tomatoes, chopped into cubes
- 60 g chopped onion
- 1 garlic clove
- 4 Laughing Cow® cheese triangles
- Salt, pepper

Cream of beetroot soup with Laughing Cow® cheese

Put the beef stock and the vegetables and garlic in the soup-maker. Add the cheese triangles. Season with salt and pepper.

Choose the « **creamed soup** » setting. Serve this gorgeous red colour soup, garnished with chopped chervil and a few drops of balsamic vinegar.

Beetroot is a vegetable which tastes great with several other ingredients. You can add fried bacon lardons to give it a richer taste, and even cubes of cooked foie gras, for a special occasion.

TO SERVE

Chopped fresh chervil
Balsamic vinegar



- 1 level tbsp cornflour
- 700 g peeled tomatoes, cut into quarters and deseeded
- 60 g chopped onion
- 1 garlic clove, peeled
- 1 knob of butter
- 2 tbsp mascarpone
- 500 ml vegetable stock
- 10 chopped basil leaves
- 2 tbsp roasted pine nuts, ground
- 2 tbsp grated parmesan
- Salt, pepper

Creamy tomato and basil soup

Mix the cornflour with a little liquid.

Put the tomatoes, onion, garlic, butter, blended cornflour, mascarpone and vegetable stock in the soup-maker. Salt lightly (the stock will be a bit salty itself) and season with pepper. Choose the « **creamed soup** » setting.

Serve the soup by adding ground pine nuts, basil and parmesan.

This creamy soup can be served hot or cold.



- 400 g drained weight of canned cannellini beans
- 75 g chopped onion
- 500 ml water
- 15 g wasabi (optional)
- Salt, pepper
- 4 tbsp creme fraiche

TO SERVE

100–120 g smoked trout flakes

Cannellini bean creamy soup

Put the cannellini beans, onion and water in the soupmaker. Add the wasabi and season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Place a tablespoon of crème fraîche on the top, followed by the smoked trout flakes.

You can make this dish with fresh or frozen broad cannellini beans. If you use frozen beans, you should defrost them before use.



- 400 g celeriac, chopped into cubes
- 60 g chopped onion
- 60 g celery, sliced
- 160–180 g apple, chopped into cubes
- 500 ml water
- 100 g mascarpone (2 heaped tbsp)
- Salt, pepper
- 1 tsp ground cumin

TO SERVE

Cumin seeds, fresh thyme

Cream of celeriac soup with cumin

Place the celeriac, onion, apple, celery, water, salt and cumin in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

When it has finished cooking, open the lid. Add the mascarpone. Choose the « **blend** » setting.

Pour into shallow soup plates or bowls. Add the cumin seeds, thyme and pepper.

Cumin is a spice which is typically used in Asian cuisine. This can be substituted for curry spice, or even a touch of vanilla, which will give this creamy soup a sweet taste.





- 400 g sliced leeks (the white parts)
- 60 g chopped white onion
- 100 g potato, chopped into cubes
- 15 g cornflour
- 600 ml chicken stock
- 60 g roquefort
- Salt

TO SERVE

A few walnut halves, ground to a powder
Walnut oil
Freshly ground black pepper

Cream of leek and roquefort soup

Mix the cornflour with a bit of cooled stock. Put the vegetables, cornflour mixture, stock and roquefort in the soup-maker. Add salt. Choose the « **creamed soup** » setting. Pour the soup into shallow soup plates. Sprinkle over the ground walnuts and a few drops of walnut oil on top. Add a few pinches of ground pepper.

This soup also makes a delicious sauce to accompany steak.



- 200 g sliced carrots
- 200 g small cauliflower florets
- 60 g finely chopped onion
- 200 g chicken breast fillet, chopped into 2 cm cubes
- 600 ml chicken stock
- 1 bunch of aromatic herbs (i.e. fresh whole parsley, bay leaf and thyme tied together with string)
- Salt, pepper

TO SERVE

1 tbsp chopped parsley
1 tbsp coarse grain mustard
2 tsp double cream

Comforting chicken soup

Stir the vegetables and the chicken together. Pour into the soup-maker. Add the stock and bunch of herbs. Season with salt and pepper. Put the top on the soup-maker and choose the « **soup with pieces** » setting.

While you wait, mix the cream and the mustard together.

When it has finished cooking, remove the bunch of herbs. Serve the soup hot, with the sauce and the parsley as an accompaniment.

You can give the soup an oriental flavour by adding soy sauce, rice vinegar and coriander.



- 550 g sliced carrots
- 60 g chopped shallots
- 4 g chopped ginger
- 500 ml water
- 15 g cornflour
- 30 g butter
- 160–180 g scallops
- half an orange (zest and juice)
- 1 tsp rice vinegar
- 1 tsp sesame oil
- Salt

TO SERVE

Sesame seeds, diced chives (or spring onions or leeks)

Cream of carrot and scallop tartare soup

Mix the cornflour with 3 tsp of the water. Put the shallots, carrots, ginger, cornflour mixture, water, butter, and a bit of salt in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

While you're waiting, chop the scallops into small cubes.

Season the scallops with orange zest and juice, sesame seed oil, rice vinegar and salt. Place the scallop tartare in the middle of the soup plates.

Once the soup is made, pour the flavoursome soup over the tartare. Add the sesame seeds and a sprinkle of diced chives.

If preferred, you can lightly sauté the scallops instead of serving uncooked. You'll be able to taste the warm flavours of the soup, as well as an interesting contrast between the hot soup and the cool tartare.



- 150 g sliced leeks
- 150 g carrots, chopped into cubes
- 150 g turnip, chopped into cubes
- 100 g chopped onion
- 1 garlic clove, peeled
- 1 stick of celery, sliced
- 700 ml water
- Salt, pepper

TO SERVE

A bit of emmental or grated French comté cheese, croutons.

4 vegetable soup

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **soup with pieces** » setting.

Serve with some grated cheese and croutons, browned in butter.

If you want to make this soup more filling and serve it as a main meal, substitute 100 g carrots and 100 g leeks for 250 g potatoes.



- 300 g sliced leeks
- 200 g potato, chopped into cubes
- 75 g chopped onion
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 beef stock cube
- 630 ml water
- 1 knob of butter

TO SERVE

2 tbsp chopped chervil

Leek and potato soup

Place all the ingredients in the soup-maker, except the chervil. Choose the « **soup with pieces** » setting.

When it has finished cooking, add the chervil and serve.

This soup can also be made using the « **creamed soup** » setting. Add a little double cream and you will get a traditional French soup, vichyssoise.





- 60 g chopped sweet onion
- 100 g courgettes, chopped into cubes
- 100 g yellow pepper, chopped into cubes
- 100 g aubergine, chopped into cubes
- 100 g cooked chickpeas
- 100 g mini pasta
- 30 g red tomato pesto (1 large tbsp)
- 850 ml water
- Salt, pepper

TO SERVE

Grated parmesan, a slice of toasted bread and aioli

Sun-kissed vegetable soup

Mix the red pesto with the water.

Put the onion, courgette and yellow pepper in the soup-maker. Add the chickpeas, aubergine and mini pasta on top.

Add the red pesto and water mixture. Season to taste. Choose the « **soup with pieces** » setting.

Serve with grated parmesan, a slice of toasted bread and aioli.

This recipe is easy to adjust to your taste or to work with the ingredients you have in your fridge or cupboard. You can substitute one or two vegetables in this recipe for those you have at home, as long as they are of equal weight, and rice can be substituted for pasta.



- 400 g uncooked king prawns, shelled (16 pieces)
- 100 g can drained sweetcorn
- 40 g celery, sliced
- 100 g sliced carrots
- 60 g chopped white onion
- 200 g coconut milk
- 400 ml water
- Salt, pepper

TO SERVE

Grated coconut and chilli powder

Prawn, sweetcorn and coconut milk soup

Stir the prawns and the vegetables together. Pour into the soup-maker. Add the coconut milk and water. Season with salt and pepper. Close the lid and choose the « **soup with pieces** » setting.

Pour the soup into bowls and add grated coconut and a pinch of chilli powder.

This soup has boasts an exotic flavour, if you want to make this more intense, add curry powder and/or fresh coriander. After cooking, you can also add Chinese rice noodles or Japanese udon noodles.

- 300 g sweet potato, chopped into 2 cm cubes
- 60 g chopped sweet onion
- 100 g red lentils
- 150 g potato, chopped into 2 cm cubes
- 600 ml water
- Salt, pepper

Sweet potato and red lentil soup

Place all the ingredients in the soup-maker, (except the coriander).

Choose the « **soup with pieces** » setting.

Add the coriander, and serve.

If you're making this soup for children, leave out the coriander and decorate with a tomato ketchup smile!



TO SERVE

2 tbsp chopped coriander



- 100 g spinach
- 100 g broccoli florets
- 150 g shelled fresh peas
- 60 g chopped onion
- 800 ml water
- Salt, pepper

OPTIONAL:

1 tsp wasabi paste

Greens soup

Put the onion, spinach and peas in the soup-maker, followed by the broccoli. Season with salt and pepper. Add the wasabi paste, if using, and water. Choose the « **soup with pieces** » setting.

Pour the soup into bowls and add a few shelled, whole wasabi peas.

For a more spicy soup, add an additional 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50 g of mini pasta or cooked chickpeas to give the soup more texture.



- 2 medium-sized tomatoes, peeled, deseeded and chopped into cubes
- 150 g courgettes, chopped into cubes
- 150 g carrots, chopped into cubes
- 60 g chopped onion
- 150 g potato, chopped into cubes
- 150 g cooked chickpeas
- 50 g bulgur wheat
- 500 ml water
- 1 heaped tablespoon (20 g) tomato purée
- Salt, pepper

TO SERVE

1 tbsp chopped mint
1 tbsp fresh coriander, chopped

Moroccan vegetable soup (chorba)

Prepare the vegetables then mix in with the bulgur wheat. Pour into the soup-maker. Season with salt and pepper. Add the water and tomato paste. Shut the lid. Choose the « **soup with pieces** » setting.

After it has cooked, add the herbs and taste when it's hot.

To transform this invigorating soup into a lighter, summer soup, leave out the chickpeas, the potatoes and the bulgur wheat, substituting them for tomato, carrot and courgette.





- 300 g shelled fresh peas
- 60 g onion
- 300 g cucumber, chopped into cubes
- 300 ml water
- 200 ml soya cream
- 20 fresh mint leaves
- 1/2 a lemon
- 1 tsp sugar
- Salt, pepper

Chilled pea soup

Place the peas, onion, cucumber, water and soya cream in the soup-maker. Season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Place in the fridge for 4 hours until the soup has cooled.

Open the soup-maker. Add the sugar, mint leaves and the juice of half a lemon. Choose the « **blend** » setting.

Serve chilled.

For a more spicy soup, add 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or chickpeas to give the soup more texture.



- 400 g cucumber, chopped into cubes
- 150 g green pepper, with the skin removed, chopped into cubes
- 200 g peeled green Granny Smith apple, chopped into cubes
- 30 g chopped sweet onion
- 20 washed basil leaves
- 250 g natural yoghurt
- 1 tbsp honey
- 250 ml water
- juice of one lime

TO SERVE

A few chopped basil leaves
A few drops of olive oil
A few ripe green olives

Green gazpacho

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting.

Add the basil, olive oil, green olives and serve chilled.

If you like spice, you can add a bit of freshly grated ginger or Tabasco® - use the green pepper variety to keep the colour of the dish.



- 300 g cucumber, chopped into cubes
- 250 g peeled tomatoes, deseeded and chopped into cubes
- 150 g pepper, with the skin removed, deseeded and chopped into cubes
- 60 g chopped white onion
- 550 ml water
- 1 tbsp Ketchup
- 1 peeled garlic clove (finely chopped)
- 1 tbsp Worcestershire sauce
- 2 tbsp olive oil
- 20 basil leaves
- 5 to 10 drops of Tabasco sauce
- 3 slices of melba toast

Traditional gazpacho

Keep aside a bit of the cucumber and the pepper and slice finely to use as garnish on top of the soup. Also keep a few basil leaves.

Crush the melba toast. Place all the ingredients in the soup-maker. Leave for 30 minutes. Choose the « **blend** » setting.

Keep the gazpacho in the fridge for a few hours, before serving well-chilled.

Pour the soup into shallow soup plates. Garnish with the vegetables kept to the side, a few drops of olive oil and chopped basil.



- 40 g almond paste (see below)
- 400 g Jerusalem artichoke, chopped into cubes
- 1 garlic clove, peeled
- 1 white part of a leek, sliced (around 100g)
- 3 slice of white sandwich bread (without the crust), cut into squares
- 1 generous tbsp olive oil
- 700 ml water
- Cider vinegar
- Salt, pepper

TO SERVE

Toasted flaked almonds
A few golden raisins

Creamy white soup

Put all the ingredients (except the vinegar and flaked almonds) in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting. After cooking, put the soup in the fridge until well-chilled.

Season the soup with cider vinegar. Choose the « **blend** » setting.

Serve by sprinkling the flaked almonds and a few raisins on the top.

This recipe is inspired by the Spanish ajo blanco (chilled almond soup) dish, which uses celeriac instead of Jerusalem artichoke. You can find the almond paste in jars, also called creme d'amandes, in a health food shop. If not, you can make it at home or substitute it with double cream or mascarpone.





- 700 g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
- 1 tbsp vanilla sugar
- 1 heaped tsp ground cinnamon
- 100 ml water

Apple purée with cinnamon

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.

The apple purée can be served alone or with apple turnovers, or used to garnish a home-made tart. If you want to keep it simple, you can use it to flavour yoghurt, for a mixture of fruit and dairy.



- 250 g cooked chestnuts
- 300 g apples, chopped into cubes
- 60 g sugar
- 1 vanilla pod
- 150 ml water

Chestnut purée with vanilla

Split the vanilla pod in two, along its length, and scrape the seeds out.

Place the seeds and all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting.

Keep the purée cool or serve lukewarm, with cream cheese or natural yoghurt.

You can use this chestnut purée to invent your own Mont Blanc-type dessert, using it with meringues or vanilla flavoured cream cheese with a touch of sugar.



- 600 g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
- 100 g destoned prunes (around 12)
- 1/2 a lemon (just the juice)
- 100 ml water

Apple and prune purée

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting. For a smoother texture, choose the « **blend** » setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.



- 400 g pears, chopped into cubes
- 300 g bananas, cut into slices
- 2 generous tbsp honey
- 1/2 a lemon (just the juice)
- 80 ml water

Pear and banana purée

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting. Pour into little bowls and keep in the fridge for a few hours before serving.

For a tasty alternative, you can substitute the honey for chocolate spread or add cocoa powder.





- 4 bananas, cut into slices
- 200/210 g vanilla ice cream (around 5 scoops)
- 250 ml full fat milk

TO SERVE
A few banana sweets

Banana and vanilla ice cream smoothie

Put the bananas and ice cream in the soup-maker. Pour in the milk. Put the top on and choose the « **blend** » setting. Serve chilled, without leaving it out to stand, with the banana sweets on the side.

Change the fruits and ice cream flavours, to create your own smoothies. Mango, pear, peach, apricot would work well, as well as caramel or cinnamon ice cream.



- 200 g plain chocolate, 55% cocoa solids
- 200 g butter
- 4 eggs
- 150 g caster sugar
- 80 g plain flour
- Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish

Chocolate fondant pudding

Coat the inside of the baking dish with butter and brown sugar. Preheat the oven to 200°C.

Melt the butter and sugar together (in a microwave or using a bain-marie).

Place the chocolate-butter mixture, then the other ingredients, in the order listed, in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Once the mixture is made, pour it into the baking dish. Put in the oven for 20 minutes.

You can enhance the taste of the fondant by adding a tsp of ground cinnamon or ground ginger, making it more fragrant



- 400 g mango (around 1)
- 400 g natural yoghurt
- 10 fresh mint leaves
- 100 ml milk
- 2 tbsp honey
- 4 ice cubes

Lassi with mint (traditional Indian yoghurt-based drink)

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting.

Pour into glasses and serve chilled, without leaving it to stand.

Lassi can be made with soya milk or soya milk yoghurt if you are allergic to lactose.



- 4 eggs
- 400 ml coconut milk
- 65 g plain flour
- 60 g caster sugar
- 1 sachet of vanilla sugar
- 15 g grated coconut
- 250 g destoned cherries
- Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish

Cherry & coconut clafoutis

In the order listed, place the eggs, coconut milk, flour and sugars in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Preheat the oven to 180°C.

Coat the baking dish with some butter and sugar. Spread the cherries over the baking dish. Pour in the mixture. Sprinkle the grated coconut on top. Put in the oven for 45 to 50 minutes.

Serve chilled.

By using just milk (and a bit of rum) and substituting the cherries for prunes, you can make prune flan. Chocolate chips would be another delicious alternative to cherries.



- 4 soya yoghurts
- 350 g strawberries, cut in halves or quarters
- 2 tbsp sugar
- 1 heaped tsp ground cinnamon

Strawberry and cinnamon smoothie

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Serve immediately

If the yoghurts and strawberries are not chilled, you can add 4 ice cubes to bring the smoothie to the right temperature. The cinnamon brings a deliciously sweet flavour to the smoothie, but if you prefer you can leave it out and substitute it for vanilla sugar or ground ginger.



For 800 ml of coulis

- 500 g of rhubarb, trimmed and cut in pieces
- 60 g sugar
- 70 ml water
- 125 g raspberries

Raspberry and rhubarb coulis

Put the rhubarb, sugar and water in the soup-maker. Choose the « **compote** » setting.

When it has finished cooking, place the coulis in the fridge.

When the coulis is chilled, add the raspberries. Choose the « **blend** » setting.

You can replace the raspberries with any other red fruit you like.

КРЕМ-СУПИ

СТОР. 17–19

Крем-суп із кабачків із сиром	17
Буряковий крем-суп із сиром «Весела корівка®»	17
Крем-суп із квасолею каннелліні	17
Крем-суп із апельсином і мускатним гарбузом	18
Крем-суп із помідорами та базиліком	18
Крем-суп із селери з кмином	18
Крем-суп із цибулею-пореем і сиром рокфор	19
Крем-суп із моркви з тартаром із морського гребінця	19

СУПИ ЗІ ШМАТОЧКАМИ

СТОР. 20–22

Зігріваючий курячий суп	20
Суп «4 овочі»	20
Суп із цибулею-пореем і картоплею	20
Овочевий суп «Сонячний».	21
Суп із батату та червоної сочевиці	21
Зелений суп	21
Суп із креветок, солодкої кукурудзи та кокосового молока	22
Марокканський овочевий суп (чорба).	22

ХОЛОДНІ ЛІТНІ СУПИ

СТОР. 23–24

Охолоджений гороховий суп.	23
Традиційний гаспачо	23
Зелений гаспачо	24
Білий крем-суп	24

ПЮРЕ

СТОР. 25–26

Яблучне пюре з корицею	25
Пюре з яблук і чорносливу	25
Каштанове пюре з ваніллю	26
Грушево-бананове пюре	26

СМУЗИ

СТОР. 27

Смузі з бананом і ванільним морозивом	27
Лассі з м'ятою (традиційний індійський напій на основі йогурту)	27
Смузі з полуницею та корицею	27

ДЕСЕРТИ

СТОР. 28

Шоколадний фондан (пудинг)	28
Клафуті з вишнею та кокосом	28
Кульки з малини та ревеню	28

ст. л. → столова ложка / ч. л. → чайна ложка

АВТОМАТИЧНІ ПРОГРАМИ

Суповарка Easy soup має 4 програми автоматичного приготування:

- **Крем-суп: 23 хвилини**
- **Суп зі шматочками: 25 хвилин** мінестроне, борщ, чорба тощо
- **Компот: 20 хвилин**
- **Змішування: 4 хвилини** для всіх операцій змішування (гарячих чи холодних інгредієнтів)

Щоб вибрати програму, натисніть потрібне налаштування, а потім – кнопку **Пуск**.

ПІДГОТОВКА ІНГРЕДІЄНТІВ

Для оптимального результату приготування завжди вибирайте якісні інгредієнти. Якщо використовуються заморожені інгредієнти, їх необхідно попередньо розморозити.

Щоб полегшити процеси приготування та змішування, поріжте всі інгредієнти на маленькі кубики розміром 1–2 см.

Спочатку покладіть у прилад овочі, а потім додайте м'ясо, рибу чи пасту й, насамкінець, рідину. Перемішайте всі інгредієнти, перш ніж накривати їх кришкою.



Рецепти розраховані на 4 порції. Щоб досягти гарного результату приготування, рекомендується використовувати продукти в указаній кількості. Консистенцію супу можна регулювати, додаючи більше або менше рідини. Але переконайтеся, що рівень інгредієнтів перебуває в межах, визначених позначками min. (мінімум) і max. (максимум) на чаші.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Дві додаткові функції полегшать використання суповарки Easy soup.

- **Збереження тепла:** після виконання програм приготування прилад Easy soup автоматично перемикається в режим збереження тепла на 40 хвилин.
- **Легке очищення:** щоб полегшити очищення приладу, використовуйте цей режим після завершення приготування супу.



- 60 г подрібненої цибулі
- 100 г жирного вершкового сиру (Філадельфія®, або подібний)
- 600 г кабачків, порізаних кубиками
- 2 ст. л. подрібненого свіжого естрагону
- 400 мл води
- сіль і свіжомелений перець

ПОДАЧА

Дрібка меленого червоного перцю

Крем-суп із кабачків із сиром

Додайте в прилад цибулю, вершковий сир, кабачки, 1 ст. л. естрагону та воду. Посоліть. Встановіть верхню частину на суповарку й виберіть програму **«Крем-суп»**.

Після закінчення приготування супу розлийте його в миски. Посипте меленим чорним перцем, меленим червоним перцем і залишками естрагону.

Варіації на тему! Прикрасьте подрібненою зеленню й вершковим сиром. Щоб зробити цей суп ще смачнішим і ще більш вершковим, також можна використати кріп чи базилік, сир «Весела корівка®» або вершковий маскарпоне.

Буряковий крем-суп із сиром «Весела корівка®»

Влийте яловичий бульйон, покладіть овочі та часник у суповарку.

Додайте сирні трикутники. Приправте сіллю та перцем.

Виберіть програму **«Крем-суп»**. Подавайте цей чудовий червоний суп прикрашеним подрібненим кевелем і приправленим кількома краплями бальзамічного оцту.

Буряк – це овоч, який має прекрасний смак у поєднанні з кількома іншими інгредієнтами. Ви можете додати смажені смужки бекона, щоб надати йому більш насичений смак, і навіть кубики вареної фуа-гра для особливої вечері.

- 450 мл яловичого бульйону
- 450 г вареного буряка, нарізаного кубиками
- 300 г очищених помідорів, нарізаних кубиками
- 60 г подрібненої цибулі
- 1 зубчик часнику
- 4 трикутники сиру «Весела корівка®»
- сіль, перець

ПОДАЧА

Подрібнений свіжий кевель
Бальзамічний оцет



- 400 г консервованої квасолі каннелліні (без рідини)
- 75 г подрібненої цибулі
- 500 мл води
- 15 г васабі (за бажанням)
- сіль, перець
- 4 ст. л. сметани

ПОДАЧА

100–120 г дрібних шматочків копченої форелі

Крем-суп із квасолею каннелліні

Додайте в суповарку квасолю каннелліні, цибулю й воду. Додайте васабі та приправте за смаком. Виберіть програму **«Крем-суп»**.

Після закінчення приготування супу розлийте його в миски. Покладіть наверх столову ложку сметани а потім маленькі шматочки копченої форелі.

Ви можете приготувати цю страву зі свіжої або замороженої квасолі каннелліні. Якщо ви використовуєте заморожену квасолю, її потрібно розморозити перед приготуванням.





- 700 г мускатного гарбуза, порізаного кубиками
- 60 г цибулі
- 100 г картоплі, порізані кубиками
- 150 мл апельсинового соку
- 300 мл води
- 1 ч. л. порошку карі (без гірки)
- 1 ч. л. цукру
- сіль

ПОДАЧА

Апельсинова цедра та насіння кмину

Крем-суп із апельсином і мускатним гарбузом

Помістіть усі інгредієнти в суповарку (крім тих, які використовуються для гарніру). Виберіть програму «крем-суп».

Після закінчення приготування розлийте страву в неглибокі супниці або миски. Посипте зверху апельсиновою цедрою та насінням кмину.

Осінь – пора мускатного гарбуза, який цього часу дозріває, а отже буде ідеальним героєм сезонних страв. Для цього рецепта ми вибрали мускатний гарбуз через солодкий смак, але його можна замінити звичайним гарбузом.



- 400 г тонко нарізаної цибулі-порей (білі частини)
- 60 г подрібненої білої цибулі
- 100 г картоплі, порізані кубиками
- 15 г кукурудзяного борошна
- 600 мл курячого бульйону
- 60 г сиру рокфор
- сіль

ПОДАЧА

Кілька половинок волоського горіха, перетертих у порошок
Олія волоського горіха
Свіжомелений чорний перець

Крем-суп із цибулею-пореем і сиром рокфор

Змішайте кукурудзяне борошно з невеликою кількістю охолодженого бульйону.

Додайте в суповарку овочі, суміш кукурудзяного борошна, бульйон і сир рокфор. Посоліть. Виберіть програму «крем-суп».

Розлийте суп в неглибокі супниці. Посипте зверху тертими волоськими горіхами й додайте кілька крапель олії волоського горіха. Додайте кілька дрібок меленого перцю.

Цей суп також є чудовим соусом до стейка.

- 1 ст. л. кукурудзяного борошна
- 700 г очищених помідорів, порізаних на четвертинки, з видаленим насінням
- 60 г подрібненої цибулі
- 1 зубчик часнику, очищений
- 1 шматочок масла
- 2 ст. л. маскарпоне
- 500 мл овочевого бульйону
- 10 подрібнених листків базилику
- 2 ст. л. смажених кедрових горіхів, мелених
- 2 ст. л. тертого пармезану
- сіль, перець

Крем-суп із помідорами та базиліком

Змішайте кукурудзяне борошно з невеликою кількістю рідини.

Додайте помідори, цибулю, часник, масло, суміш кукурудзяного борошна, маскарпоне й овочевий бульйон у суповарку. Злегка посоліть (сам бульйон буде трохи солоним сам по собі) і приправте перцем. Виберіть програму «крем-суп».

подавайте суп, додавши мелені кедрові горіхи, базилік і пармезан.

Цей крем-суп можна подавати гарячим або холодним.



- 400 г селери, порізані кубиками
- 60 г подрібненої цибулі
- 60 г тонко нарізаної селери
- 160–180 г яблука, порізані кубиками
- 500 мл води
- 100 г маскарпоне (2 ст. л. з гіркою)
- сіль, перець
- 1 ч. л. меленого кмину

ПОДАЧА

Насіння кмину, свіжий чебрець

Крем-суп із селери з кмином

Додайте в суповарку корінь селери, цибулю, яблуко, нарізану селеру, сіль, кмин і воду. Виберіть програму «крем-суп».

Після закінчення приготування відкрийте кришку. Додайте маскарпоне. Виберіть програму «змішування».

Розлийте в неглибокі супниці або миски. Додайте насіння кмину, чебрець і перець.

Кмин – це спеція, яка часто використовується в азійській кухні. Її можна замінити приправою карі або навіть невеликою кількістю ванілі, що додасть цьому вершковому супу солодкого смаку.



- 550 г тонко нарізаної моркви
- 60 г подрібненої цибулини-шалот
- 4 г подрібненого імбиру
- 500 мл води
- 15 г кукурудзяного борошна
- 30 г масла
- 160–180 г морських гребінців
- половина апельсина (цедра та сік)
- 1 ч. л. рисового оцту
- 1 ч. л. кунжутної олії
- сіль

ПОДАЧА

Насіння кунжуту, порізані кубиками цибуля-трибулька (або зелена цибуля чи цибуля-порей)

Крем-суп із моркви з тартаром із морського гребінця

Змішайте кукурудзяне борошно з 3 ч. л. води. Додайте в суповарку цибулю-шалот, моркву, імбир, суміш кукурудзяного борошна, воду, масло й трохи солі. Виберіть програму «крем-суп».

Очікуючи, поріжте морські гребінці на маленькі кубики.

Приправте морські гребінці апельсиновою цедрою та соком, кунжутною олією, рисовим оцтом і сіллю. Помістіть тартар із морського гребінця в середину супниць.

Після закінчення приготування вилийте ароматний суп на тартар. Додайте насіння кунжуту й посипте кубиками цибулі-трибульки.

За бажанням можна злегка обсмажити гребінці замість того, щоб подавати їх у сирому вигляді. Ви зможете насолодитися теплими ароматами супу, а також оцінити цікавий контраст між гарячим супом і прохолодним тартаром.





- 200 г тонко нарізаної моркви
- 200 г маленьких суцвіть цвітної капусти
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 200 г філе курячої грудки, порізаного кубиками розміром 2 см
- 600 мл курячого бульйону
- 1 пучок ароматних трав (свіжої цільної петрушки, лаврового листа й чебрецю, перев'язаних ниткою)
- сіль, перець

ПОДАЧА

1 ст. л. подрібненої петрушки
1 ст. л. крупнозернистої гірчиці
2 ст. л. подвійних вершків

Зігриваючий курячий суп

Перемішайте овочі та шматки курки. Вилийте в суповарку. Додайте бульйон і пучок трав. Приправте сіллю та перцем. Установіть верхню частину на суповарку й виберіть програму «суп зі шматочками».

Чекаючи, змішайте вершки й гірчицю.

Після закінчення приготування вийміть пучок трав. Подавайте суп гарячим, прикрасивши його соусом і петрушкою.



Ви можете надати супу східного аромату, скориставшись соєвим соусом, рисовим оцтом і коріандром.



- 60 г подрібненої солодкої цибулі
- 100 г кабачків, порізаних кубиками
- 100 г жовтого перцю, порізаного кубиками
- 100 г баклажанів, порізаних кубиками
- 100 г приготованого нуту
- 100 г міні-пасту
- 30 г червоного томатного соусу песто (1 велика ст. л.)
- 850 мл води
- сіль, перець

ПОДАЧА

Третий пармезан, скибочка підсмаженого хліба та соус айолі

Овочевий суп «Сонячний»

Змішайте червоний соус песто з водою.

Покладіть у суповарку цибулю, кабачок і жовтий перець. Зверху додайте нут, баклажан і міні-пасту.

Додайте суміш червоного соусу песто та води. Приправте за смаком. Виберіть програму «суп зі шматочками».

Подавайте з тертим пармезаном, скибочкою підсмаженого хліба та соусом айолі.



Цей рецепт легко підлаштувати під власний смак або працювати з інгредієнтами, які є у вашому холодильнику або шафі. Ви можете замінити один або два овочі в цьому рецепті тими, які є у вас вдома, за умови, що вони мають однакову вагу, а рис може бути заміною для пасту.

- 150 г тонко нарізаної цибулі-порею
- 150 г моркви, порізаного кубиками
- 150 г ріпи, порізаного кубиками
- 100 г подрібненої цибулі
- 1 зубчик часнику, очищений
- 1 палочка селери, тонко нарізана
- 700 мл води
- сіль, перець

ПОДАЧА

Трохи ементальського або тертого французького сиру конте, грінки.

Суп «4 овочі»

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму «суп зі шматочками».

Подавайте з натертим сиром і грінками, підрум'яненими у вершковому маслі.



Якщо ви хочете зробити цей суп більш поживним і подавати його як основну страву, замініть 100 г моркви і 100 г цибулі-порею на 250 г картоплі.



- 300 г батату, порізаного кубиками розміром 2 см
- 60 г подрібненої солодкої цибулі
- 100 г червоної сочевиці
- 150 г картоплі, порізаного кубиками розміром 2 см
- 600 мл води
- сіль, перець

ПОДАЧА

2 ст. л. подрібненого коріандру

Суп із батату та червоної сочевиці

Помістіть усі інгредієнти в суповарку (крім коріандру).

Виберіть програму «суп зі шматочками».

Додайте коріандр і подавайте.



Якщо ви готуєте цей суп для дітей, не використовуйте коріандр і прикрасьте посмішкою з томатного кетчупу!



- 300 г тонко нарізаної цибулі-порею
- 200 г картоплі, порізаного кубиками
- 75 г подрібненої цибулі
- 1 зубчик часнику, дрібно нарізаний
- 1 кубик яловичого бульйону
- 630 мл води
- 1 шматочок масла

ПОДАЧА

2 ст. л. подрібненого квереля

Суп із цибулею-пореєм і картоплею

Помістіть усі інгредієнти в суповарку (окрім квереля). Виберіть програму «суп зі шматочками».

Після закінчення приготування додайте кверель і подавайте на стіл.



Цей суп також можна приготувати за допомогою програми «крем-суп». Додайте трохи подвійних вершків, і ви отримаєте традиційний французький суп вішіуаз.



- 100 г шпинату
- 100 г суцвіть броколі
- 150 г очищеного свіжого гороху
- 60 г подрібненої цибулі
- 800 мл води
- сіль, перець

ЗА БАЖАННЯМ:

1 ч. л. васабі

Зелений суп

Додайте у суп цибулю, шпинат, горох і, насамкінець, броколі. Приправте сіллю та перцем. Додайте васабі (якщо використовуєте) та воду. Виберіть програму «суп зі шматочками».

Вилийте суп у миски й додайте трохи очищеного від шкірки цілого гороху васабі.



Щоб зробити суп більш гострим, додайте 1 ч. л. васабі, тертого хрону або крупнозернистої гірчиці. Щоб зробити суп густішим, можна також додати 50 г міні-пасту або приготованого нуту.





- 400 г сирих королівських креветок, очищених (16 шт.)
- 100 г консервованої солодкої кукурудзи
- 40 г селери, тонко нарізаної
- 100 г тонко нарізаної моркви
- 60 г подрібненої білої цибулі
- 200 г кокосового молока
- 400 мл води
- сіль, перець

ПОДАЧА

Третий кокос і мелений червоний перець

Суп із креветок, солодкої кукурудзи та кокосового молока

Перемішайте креветки та овочі. Вилийте в суповарку. Додайте кокосове молоко та воду. Приправте сіллю та перцем. Закрийте кришку й виберіть програму **«суп зі шматочками»**.

Вилийте суп у миски й додайте третий кокос і дрібку меленого червоного перцю.

Цей суп має екзотичний смак. Якщо ви хочете зробити його більш інтенсивним, додайте приправу карі та/або свіжий коріандр. Після приготування можна також додати китайську рисову локшину або японську локшину удон.



- 300 г очищеного свіжого гороху
- 60 г цибулі
- 300 г огірків, порізаних кубиками
- 300 мл води
- 200 мл соєвих вершків
- 20 листків свіжої м'яти
- 1/2 лимона
- 1 ч. л. цукру
- сіль, перець

Охолоджений гороховий суп

Додайте в суповарку горох, цибулю, огірки, воду та соєві вершки. Приправте за смаком. Виберіть програму **«крем-суп»**.

Поставте в холодильник на 4 години, поки суп не охолоне.

Відкрийте суповарку. Додайте цукор, листки м'яти та сік половини лимона. Виберіть програму **«змішування»**.

подавайте охолодженим.

Щоб зробити суп більш гострим, додайте 1 ч. л. васабі, тертого хрону або крупнозернистої гірчиці. Щоб зробити суп густішим, можна також додати 50 г міні-пасти або нуту.



- 2 помідори середнього розміру, очищених від шкірки, насіння й порізаних кубиками
- 150 г кабачків, порізаних кубиками
- 150 г моркви, порізаної кубиками
- 60 г подрібненої цибулі
- 150 г картоплі, порізаної кубиками
- 150 г приготованого нуту
- 50 г булгуру
- 500 мл води
- 1 ст. л. з гіркою (20 г) томатного пюре
- сіль, перець

ПОДАЧА

1 ст. л. подрібненої м'яти
1 ст. л. свіжого коріандру, подрібненого

Марокканський овочевий суп (чорба)

Приготуйте овочі, потім змішайте з булгуром. Вилийте в суповарку. Приправте сіллю та перцем. Додайте воду й томатну пасту. Накрийте кришкою. Виберіть програму **«суп зі шматочками»**.

Після приготування додайте трави та смакуйте страву гарячою.

Щоб перетворити цей пікантний суп на більш легкий та літній, не додавайте нут, картоплю та булгур, замінивши їх помідорами, морквою й кабачками.



- 300 г огірків, порізаних кубиками
- 250 г очищених помідорів, з видаленим насінням і порізаних кубиками
- 150 г перцю, зі знятою шкіркою, видаленим насінням і порізаною кубиками
- 60 г подрібненої білої цибулі
- 550 мл води
- 1 ст. л. кетчупу
- 1 очищений зубчик часнику (дрібно нарізаний)
- 1 ст. л. вустерширського соусу
- 2 ст. л. оливкової олії
- 20 листків базилику
- 5–10 крапель соусу табаско
- 3 скибочки тостів Мельба

Традиційний ґаспачо

Відкладіть у сторону трохи огірків і перцю та дрібно наріжте, щоб використовувати як прикрасу для супу. Також відкладіть кілька листків базилику.

Розкришіть тост Мельба. Додайте всі інгредієнти в суповарку. Залиште на 30 хвилин. Виберіть програму **«змішування»**.

Залиште ґаспачо в холодильнику на кілька годин, щоб подати його добре охолодженим.

Розлийте суп в неглибокі супниці. Прикрасьте овочами, які були відкладені, додайте кілька крапель оливкової олії та подрібнений базилік.





- 400 г огірків, порізаних кубиками
- 150 г зеленого перцю, зі знятою шкіркою, нарізаного кубиками
- 200 г очищеного зеленого яблука «Гренні Сміт», порізаного кубиками
- 30 г подрібненої солодкої цибулі
- 20 промитих листків базилику
- 250 г натурального йогурту
- 1 ст. л. меду
- 250 мл води
- сік одного лайма

ПОДАЧА

Кілька подрібнених листків базилику
Кілька крапель оливкової олії
Кілька стиглих зелених оливок

Зелений гаспачо

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму **«змішування»**.

Додайте листки базилику, оливкову олію, зелені оливки й подавайте охолодженим.

Якщо вам подобаються спеції, можете додати трохи свіжого тертого імбиру або соуса Табаско® – використовуйте зелений перець, щоб зберегти колір страви.



- 700 г яблук, нарізаних кубиками, наприклад, «Гала» або «Голден делішес»
- 1 ст. л. ванільного цукру
- 1 ч. л. меленої кориці з гіркою
- 100 мл води

Яблучне пюре з корицею

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму **«компот»**.

Розлийте в чотири скляні миски й до подачі на стіл тримайте в холодильнику.

Яблучне пюре можна подавати окремо чи з яблучними булочками або використовувати для прикрашення домашнього пирога. У найпростішому випадку його можна використовувати для додавання смаку до йогурту, суміші фруктів і молочних продуктів.



- 40 г мигдальної пасту (див. нижче)
- 400 г топінамбура, порізаного кубиками
- 1 зубчик часнику, очищений
- 1 біла частина цибулі-порей, тонко нарізана (близько 100 г)
- 3 скибочки білого хліба для сендвічів (без скоринки), порізані на квадрати
- 1 повна ст. л. оливкової олії
- 700 мл води
- яблучний оцет
- сіль, перець

ПОДАЧА

Пластівці смаженого мигдалю
Кілька золотистих родзинок

Білий крем-суп

Помістіть всі інгредієнти (крім оцту та пластівців мигдалю) у суповарку. Виберіть програму **«крем-суп»**. Після приготування поставте суп у холодильник до повного охолодження.

Приправте суп яблучним оцтом. Виберіть програму **«змішування»**.

Подавайте, посипавши зверху пластівцями мигдалю й кількома родзинками.

Цей рецепт нав'яний іспанською стравою «Ахобланко» (холодний суп із мигдалем), у якому замість топінамбура використовується корінь селери. Мигдальну пасту можна знайти в банках (також називається мигдальний крем) у магазинах дієтичних продуктів. Якщо ні, її можна зробити вдома або замінити подвійними вершками чи маскарпоне.



- 600 г яблук, нарізаних кубиками, наприклад, «Гала» або «Голден делішес»
- 100 г чорносливу без кісточок (близько 12)
- 1/2 лимона (тільки сік)
- 100 мл води

Пюре з яблук і чорносливу

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму **«компот»**. Для отримання більш гладенької текстури виберіть програму **«змішування»**.

Розлийте в чотири скляні миски й до подачі на стіл тримайте в холодильнику.



- 250 г приготованих каштанів
- 300 г яблука, порізаних кубиками
- 60 г цукру
- 1 стручок ванілі
- 150 мл води

Каштанове пюре з ваніллю

Розріжте стручок ванілі уздовж надвоє й зіскребіть насіння.

Помістіть насіння та всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму «**компот**».

Тримайте пюре охолодженим або подавайте теплим, з вершковим сиром або натуральним йогуртом.

Це каштанове пюре можна використовувати, щоб приготувати власний десерт типу «Монблан», подаючи його з безе або вершковим сиром зі смаком ванілі з додаванням цукру.



- 4 банани, тонко нарізані
- 200/210 г ванільного морозива (близько 5 ложок)
- 250 мл цільного молока

ПОДАЧА
Кілька бананових цукерок

Смузі з бананом і ванільним морозивом

Помістіть банани й морозиво в суповарку. Налийте молоко. Установіть кришку й виберіть програму «**змішування**».

Подавайте охолодженим, не залишаючи напій настоюватися, з банановими цукерками, покладеними збоку.

Змінійте смаки фруктів і морозива, щоб створювати власні смузі. Добре підійдуть манго, груша, персик, абрикос, а також морозиво зі смаком карамелі чи кориці.



- 400 г груш, порізаних кубиками
- 300 г бананів, тонко нарізаних
- 2 повні ст. л. меду
- 1/2 лимона (тільки сік)
- 80 мл води

Грушево-бананове пюре

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму «**компот**». Розлийте в невеликі миски і перед подачею на стіл потримайте в холодильнику кілька годин.

Альтернативний варіант: мед можна замінити на шоколадну пасту або додати какао-порошок.

- 400 г манго (приблизно 1 шт.)
- 400 г натурального йогурту
- 10 листків свіжої м'яти
- 100 мл молока
- 2 ст. л. меду
- 4 кубики льоду

Лассі з м'ятою (традиційний індійський напій на основі йогурту)

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму «**змішування**».

Розлийте у чотири склянки та подавайте охолодженим, не залишаючи напій настоюватися.

Лассі можна приготувати із соєвого молока або йогурту із соєвого молока, якщо у вас алергія на лактозу.



- 4 соєвих йогурти
- 350 г полуниці, розрізаної навпіл або на четвертини
- 2 ст. л. цукру
- 1 ч. л. меленої кориці з гіркою

Смузі з полуницею та корицею

Додайте всі інгредієнти в суповарку. Виберіть програму «**змішування**». Подавайте до столу відразу.

Якщо йогурти й полуниця не охололи, можна додати 4 кубики льоду, щоб смузі набуло потрібної температури. Кориця надає коктейлю чудового солодкого смаку, але за бажанням можна замінити її на ванільний цукор чи мелений імбир.



- 200 г чистого шоколаду (вміст какао-порошку 55%)
- 200 г масла
- 4 яйця
- 150 г цукрової пудри
- 80 г звичайного борошна
- Масло та коричневий цукор для покриття внутрішньої частини форми для випічки

Шоколадний фондан (пудинг)

Покрийте внутрішню частину форми для випічки маслом і коричневим цукром. Розігрійте духовку до 200 °С.

Разом розтопіть шоколад і масло (у мікрохвильовій печі або над паровою банею).

Додайте в суповарку шоколадно-масляну суміш та інші інгредієнти в зазначеному порядку. Виберіть програму «суміш».

Готову суміш вилийте у форму для випічки. Помістіть її в духовку на 20 хвилин.

Можна поліпшити смак фондану, додавши ч. л. меленої кориці або імбиру, зробивши страву більш ароматною.

- 4 яйця
- 400 мл кокосового молока
- 65 г звичайного борошна
- 60 г цукрової пудри
- 1 пакетик ванільного цукру
- 15 г кокосової стружки
- 250 г вишень без кісточок
- Масло та коричневий цукор для покриття внутрішньої частини форми для випічки

Клафуті з вишнею та кокосом

У зазначеному порядку додайте в суповарку яйця, кокосове молоко, борошно та цукор. Виберіть програму «суміш». Розігрійте духовку до 180 °С.

Покрийте форму для випічки маслом і цукром. Розкладіть вишні у формі для випічки. Влийте суміш. Зверху посипте кокосовою стружкою. Помістіть у духовку на 45–50 хвилин.

подавайте охолодженим.

Використавши тільки молоко (та трохи рому) і замінивши вишню на чорнослив, можна приготувати пиріг із чорносливом. Шоколадна стружка може бути іншою чудовою альтернативою для вишні.



На 800 мл кулі

- 500 г ревеню, почищеного й порізаного на шматочки
- 60 г цукру
- 70 мл води
- 125 г малини

Кульки з малини та ревеню

Додайте ревінь, цукор і воду в суповарку. Виберіть програму «компот».

Після закінчення приготування помістіть кулі в холодильник.

Коли кулі охолоне, додайте малину. Виберіть програму «суміш».

Малину можна замінити яблуками або іншими червоними фруктами.

KREMALI ÇORBALAR

P 30 - 32

Kabak ve krem peynirli çorba	30
Mercimek Çorbası	30
Kremalı kuru fasulye çorbası	30
Kremalı portakal ve kabak çorbası	31
Kremalı domates ve fesleğen çorbası	31
Kimyonlu kremalı kereviz kökü çorbası	31
Kremalı pırasa ve rokfor çorbası	32
Kremalı havuç ve tarak tartar çorbası	32

TANELİ ÇORBALAR

P 33 - 35

Rahatlatıcı tavuk çorbası	33
4 sebze çorbası	33
Pırasa ve patates çorbası	33
Yazlık sebze çorbası	34
Tatlı patates ve kırmızı mercimek çorbası	34
Yeşil çorba	34
Karidesli, mısır taneli ve Hindistan cevizi sütlü çorba	35
Fas sebze çorbası (chorba)	35

SOĞUK YAZ ÇORBALARI

P 36 - 37

Soğuk bezelye çorbası	36
Geleneksel soğuk domates çorbası (gazpacho)	36
Yeşil acı sos (gazpacho)	37
Kremalı beyaz çorba	37

PÜRELER

P 38 - 39

Tarçınlı elma püresi	38
Elma ve kuru erik püresi	38
Vanilyalı kestane püresi	39
Armut ve muz püresi	39

SMOOTHIE'LER

P 40

Muzlu ve vanilyalı dondurma smoothie'si	40
Naneli Lassi (geleneksel yoğurtlu Hint içeceği)	40
Çilek ve tarçın smoothie'si	40

TATLILAR

P 41

Çikolata şelalesi	41
Kiraz ve Hindistan cevizi clafoutis (Fransız turtası)	41
Ahududu ve kavun sosu	41

çor. kaş. → çorba kaşığı / çay kaş. → çay kaşığı

OTOMATİK PROGRAMLAR

Easy Soup 4 otomatik pişirme programına sahiptir:

- **Kremalı çorba: 23 dakika**
- **Taneli çorba: 25 dakika** sebze çorbası, borç çorbası, chorba vs.
- **Komposto: 20 dakika**
- **Karıştırma: 4 dakika** tüm karışımlarınız için (sıcak veya soğuk malzemeler)

Bir program seçmek için istediğiniz ayara bastıktan sonra **başlat** düğmesine basın.

MALZEMELERİN HAZIRLANMASI

En iyi sonuç için her zaman kaliteli malzemeler seçmelisiniz. Donmuş malzemeler kullanıyorsanız, bunları önceden çözmeniz gerekmektedir.

Pişirme ve karıştırma işlemi daha kolay hale getirmek için tüm malzemeleri 1-2 cm'lik küçük küpler halinde kestığınızden emin olun.

Cihaza önce sebzeleri, sonra et, balık veya makarnayı ve en son sıvıyı koyun. Kapağını kapatmadan önce tüm malzemeleri karıştırın.



Yemek tarifleri 4 kişiliktir. Mükemmel sonuçlar için belirtilen miktarlara uyulması tavsiye edilir. Daha fazla veya daha az sıvı koyarak çorbanızın koyuluğunu ayarlayabilirsiniz. Ne var ki, ürününüzde işaretlenmiş olan « min. » ve « maks. » sınırlarını aşmadığınızdan emin olmalısınız.

PRATİK İPUÇLARI

İki ilave işlev, Easy Soup cihazınızın kullanımını daha da kolay hale getirecektir.

- **Sıcak tutma:** pişirme programlarından sonra Easy Soup otomatik olarak 40 dakika boyunca sıcak tutma moduna geçerek yiyeceğinizi sıcak tutacaktır.
- **Kolay temizleme:** cihazın temizlenmesini kolaylaştırmak için çorbanızı yapmayı bitirdikten sonra bu modu kullanmalısınız.



- 60 g doğranmış soğan
- 100 g tam yağlı krem peynir (Philadelphia veya benzeri)
- 600 g kabak, küp şeklinde doğranmış
- 2 çor. kaş. doğranmış taze tarhun otu
- 400 ml su
- Tuz ve taze öğütülmüş Karabiber

SERVİS

Bir tutam pul biber

Kabak ve krem peynirli çorba

Soğanı, krem peyniri ve sonra kabakları, 1 çor. kaş. tarhun otunu ve suyu cihaza ekleyin. Tuz ekleyin. Çorba makinesinin üzerini kapatın ve «**kremalı çorba**» ayarını seçin.

Çorbayı yapmayı bitirdikten sonra kaselere dökün. Üzerine öğütülmüş karabiber, pul biber ve kalan tarhun otu serpin.

Temaya göre değişiklikler! Doğranmış taze otlarla veya ilave krem peynir ile süsleyin. Bu çorbayı daha lezzetli ve kremalı yapmak için dereotu veya fesleğen, La Vache Qui Rit® peyniri veya krem maskarpon da kullanılabilir.



- 700 g bal kabağı, küp şeklinde doğranmış
- 60 g soğan
- 100 g patates, küp şeklinde doğranmış
- 150 ml portakal suyu
- 300 ml su
- 1 çay kaş. silme köri tozu
- 1 çay kaş. şeker
- Tuz

SERVİS

Portakal kabuğu rendesi ve kimyon tohumları

Kremalı portakal ve kabak çorbası

Tüm malzemeleri çorba makinesine yerleştirin (süsleme için kullanılanlar hariç). «**kremalı çorba**» ayarını seçin.

Çorbayı yapmayı bitirdikten sonra sığ çorba tabaklarına veya kaselere dökün. Portakal kabuğu rendesini ve kimyon tohumlarını üzerine serpiştirin.

Sonbahar, olgun ve pişirmeye hazır olacak kabak için en uygun mevsimdir.

- 1 orta boy soğan
- 150 gr patates
- 150 gr havuç
- 100 gr kırmızı mercimek
- 700ml tavuk suyu
- 1 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 kaşık tuz

Mercimek Çorbası

Patatesleri ve havuçları 2cm'lik parçalara bölün. Soğanı ortadan ikiye bölün. Tüm malzemeleri Easy Soup'un haznesine koyun.

Kremalı çorbalar ayarını seçin.

Easy Soup sizin için pişirirken keyfinize bakın (25 dakika).

Kapağı açın, karabiber, tuz ve biraz tereyağı ekleyin. Isteğe bağlı olarak biraz kuru nane ekleyebilirsiniz.

Mercimek çorbasını sıcak servis edin ve daha güzel bir lezzet için birkaç damla limon ekleyin.

SÜSLEME İÇİN

Limon suyu
Kuru nane



- 1 çor.kaş. silme mısır unu
- 700 g soyulmuş domates, dörtgen şeklinde kesilmiş ve çekirdeksiz
- 60 g doğranmış soğan
- 1 diş sarımsak, soyulmuş
- 1 parça tereyağı
- 2 çor.kaş. maskarpon
- 500 ml sebze suyu
- 10 doğranmış fesleğen yaprağı
- 2 çor.kaş. kavrulmuş çam fıstığı, öğütülmüş
- 2 çor.kaş. rendelenmiş parmesan peyniri
- Tuz, karabiber

Kremalı domates ve fesleğen çorbası

Mısır ununu bir miktar sıvı ile karıştırın.

Domatesleri, soğanı, sarımsağı, tereyağını, karıştırılmış mısır ununu, maskarponu ve sebze suyunu çorba makinesine koyun. Hafif tuz atın (sebze suyunun kendisi bir miktar tuzlu olacaktır) ve karabiber ile çeşnilendirin. «**kremalı çorba**» ayarını seçin.

Çorbayı, öğütülmüş çam fıstıkları, fesleğen ve parmesan peyniri ekleyerek servis edin.

Bu kremalı çorba soğuk veya sıcak olarak servis edilebilir.



- 400 g kuru fasulye (aşağıdaki ipucuna bakın)
- 75 g soyulmuş soğan
- 500 ml su
- 15 g wasabi (isteğe bağlı)
- Tuz, karabiber
- 4 çor.kaş. taze krema (creme fraiche)

SERVİS

100–120 g füme alabalık parçaları

Kremalı kuru fasulye çorbası

Kuru fasulyeleri, soğanı ve suyu çorba makinesine koyun. Tatlandırmak için yaban turpu ezmesini ve sosu ekleyin. «**kremalı çorba**» ayarını seçin.

Çorbayı yapmayı bitirdikten sonra kaselere dökün. Üzerine bir çorba kaşığı taze krema (crème fraîche) ve sonra tütsülenmiş alabalık parçaları ekleyin.

Bu yemeği taze veya donmuş büyük kuru baklalar ile de yapabilirsiniz. Donmuş fasulyeler kullanırsanız, kullanmadan önce bunları çözmelisiniz.



- 400 g kereviz kökü, küp şeklinde doğranmış
- 60 g doğranmış soğan
- 60 g kereviz, dilimlenmiş
- 160-180 g elma, küp şeklinde doğranmış
- 500 ml su
- 100 g maskarpon (2 tepeleme çor.kaş.)
- Tuz, karabiber
- 1 çay kaş. öğütülmüş kimyon

SERVİS

Kimyon tohumları, taze kekik

Kremalı kimyonlu kereviz kökü çorbası

Kereviz kökünü, soğanı, elmayı, kerevizi, suyu, tuzu ve kimyonu çorba makinesine yerleştirin. «**kremalı çorba**» ayarını seçin.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra kapağı açın. Maskarponu ekleyin. «**karıştırma**» ayarını seçin.

Sığ çorba tabaklarına veya kaselere dökün. Kimyon tohumlarını, kekiği ve karabiberi ekleyin.

Kimyon, tipik olarak Asya mutfağında kullanılan bir baharattır. Bunun yerine köri baharatı veya bu kremalı çorbaya tatlı bir lezzet verecek olan bir tutam vanilya kullanılabilir.





- 400 g dilimlenmiş pırasa (beyaz kısımları)
- 60 g doğranmış beyaz soğan
- 100 g patates, küp şeklinde doğranmış
- 15 g mısır unu
- 600 ml tavuk suyu
- 60 g rokfor peyniri
- Tuz

SERVİS

Birkaç ceviz içi, öğütülmüş Ceviz yağı 5 karabiber tanesi, öğütülmüş

Kremalı pırasa ve rokfor çorbası

Mısır ununu bir miktar soğutulmuş tavuk suyu ile karıştırın.

Sebzeleri, mısır unu karışımını, tavuk suyunu ve rokfor peynirini çorba makinesine koyun. Tuz ekleyin. « **kremalı çorba** » ayarını seçin.

Çorbayı sığ çorba tabaklarına dökün. Üzerine öğütülmüş cevizleri ve birkaç damla ceviz yağını serpiştirin. Bir kaç tutam öğütülmüş karabiber ekleyin.

Bu çorba aynı zamanda biftek ile birlikte yemek üzere lezzetli bir sos olabilir.



- 200 g dilimlenmiş havuç
- 200 g küçük karnabahar çiçekleri
- 60 g ince doğranmış soğan
- 200 g tavuk göğsü fileto, 2 cm küpler şeklinde doğranmış
- 600 ml tavuk suyu
- 1 demet kokulu ot (örn. iple bağlanmış taze bütün maydanoz, defne yaprağı ve kekik)
- Tuz, karabiber

SERVİS

1 çor.kaş. doğranmış maydanoz
1 çor.kaş. büyük taneli hardal
2 çor.kaş. koyu krema

Rahatlatıcı tavuk çorbası

Sebzeleri ve tavuğu birlikte karıştırın. Çorba makinesine dökün. Tavuk suyunu ve bir demet ot ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Çorba makinesinin üzerini kapatın ve « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Beklerken kremayı hardalla karıştırın.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra ot demetini ayırın. Çorbayı sıcak ve sosla, maydanozu ayrı olarak servis edin.

Soya sosu, pirinç sirkesi ve kişniş ekleyerek çorbaya doğuya özgü bir lezzet verebilirsiniz.



- 550 g dilimlenmiş havuç
- 60 g doğranmış arpacık soğanı
- 4 g doğranmış zencefil
- 500 ml su
- 15 g mısır unu
- 30 g tereyağı
- 160-180 g tarak
- yarım portakal (kabuğu ve suyu)
- 1 çay kaş. pirinç sirkesi
- 1 çay kaş. susam yağı
- Tuz

SERVİS

Susam çekirdekleri, ince doğranmış frenk soğanı (veya yeşil soğan ya da pırasa)

Kremalı havuç ve tarak tartar çorbası

Mısır ununu 3 çay kaş. su ile karıştırın. Arpacık soğanlarını, havuçları, zencefili, mısır unu karışımını, suyu, tereyağını ve bir miktar tuzu çorba makinesine koyun. « **kremalı çorba** » ayarını seçin.

Beklerken tarakları küçük küpler halinde doğrayın. Tarakları portakal kabuğu rendesi ve suyu, susam çekirdeği yağı, pirinç sirkesi ve tuz ile çeşnileyin. Tarak tartarı çorba tabaklarının ortasına yerleştirin.

Çorba yapıldığında, çeşnili çorbayı tartarın üzerine dökün. Susam çekirdeklerini ekleyin ve ince doğranmış frenk soğanlarını serpiştirin.

Sıcak çorba ve soğuk tartar arasındaki kontrast gibi çorbanın sıcak lezzetlerini de tadabileceksiniz.

4 sebze çorbası

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Bir miktar rendelenmiş peynir ve kızartılmış ve tereyağında kahverengi kıvama gelmiş ekme kütleriyle servis edin.

Bu çorbayı daha doyurucu hale getirmek ve ana yemek yapmak istiyorsanız, 250 g patates yerine 100 g havuç ile 100 g pırasayı kullanın.

- 150 g dilimlenmiş pırasa
- 150 g havuç, küp şeklinde doğranmış
- 150 g şalgam, küp şeklinde doğranmış
- 100 g doğranmış soğan
- 1 diş sarımsak, soyulmuş
- 1 dal kereviz, dilimlenmiş
- 700 ml su
- Tuz, karabiber

SERVİS

Biraz emmental veya rendelenmiş Fransız comté peyniri, kızartılmış ekme kütleri.



- 300 g dilimlenmiş pırasa
- 200 g patates, küp şeklinde doğranmış
- 75 g doğranmış soğan
- 1 diş sarımsak, ince soyulmuş
- 1 et suyu tableti
- 630 ml su
- 1 parça tereyağı

SERVİS

2 çor.kaş. doğranmış frenk maydanozu

Pırasa ve patates çorbası

Frenk maydanozu hariç tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra frenk maydanozunu ekleyin ve servis edin.

Bu çorba, aynı zamanda « kremalı çorba » ayarı kullanılarak da yapılabilir. Biraz koyu krema ekleyin ve geleneksel Fransız çorbası olan vichyssoise'ı elde edin.





- 60 g doğranmış tatlı soğan
- 100 g kabak, küp şeklinde doğranmış
- 100 g sarı biber, küp şeklinde doğranmış
- 100 g patlıcan, küp şeklinde doğranmış
- 100 g nohut
- 100 g mini makarna
- 30 g kırmızı domates pestosu (1 büyük çor.kaş.)
- 850 ml su
- Tuz, karabiber

SERVİS

Rendelenmiş permesan, bir dilim tost ekmeği ve sarımsaklı mayonez

Yazlık sebze çorbası

Kırmızı pestoyu su ile karıştırın.

Soğanı, kabağı ve sarı biberi çorba makinesine koyun. Üzerine nohutları, patlıcanı ve mini makarnayı ekleyin.

Kırmızı pesto ve su karışımı ekleyin. Tatlandırmak için baharat koyun. « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Rendelenmiş permesan, bir dilim tost ekmeği ve sarımsaklı mayonez ile servis edin.

Bu yemek tarifinin damak zevkinize uyması ve buzdolabınızdaki veya yemek dolabınızdaki malzemelerle yapılması kolaydır. Bu yemek tarifindeki bir veya iki sebzeyi, aynı ağırlıkta oldukları sürece evinizdekilerle ve makarnayı da pirinçle değiştirebilirsiniz.

- 300 g tatlı patates, 2 cm küpler halinde doğranmış
- 60 g doğranmış tatlı soğan
- 100 g kırmızı mercimek
- 150 g patates, 2 cm küpler halinde doğranmış
- 600 ml su
- Tuz, karabiber

Tatlı patates ve kırmızı mercimek çorbası

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin (kişniş hariç).

« **taneli çorba** » ayarını seçin.

Kişnişi ekleyin ve servis edin.

Bu çorbayı çocuklar için yapıyorsanız kişniş eklemeyin ve bir domates ketçapı güllüğü ile süsleyin!



SERVİS

2 çor.kaş. doğranmış kişniş

Yeşil çorba

- 100 g ıspanak
- 100 g brokoli çiçeği
- 150 g ayıklanmış bezelye
- 60 g doğranmış soğan
- 800 ml su
- Tuz, karabiber

İSTEĞE BAĞLI:

1 çay kaş. wasabi ezmesi

Soğanı, ıspanağı, bezelyeleri ve sonra brokoliyi çorba makinesine koyun. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kullanıyorsanız wasabi ezmesi ve su ekleyin. « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Çorbayı kaselere dökün ve birkaç ayıklanmış, bütün wasabili bezelye ekleyin.

Daha baharatlı bir çorba için 1 çay kaş. ilave wasabi ezmesi, yaban turpu ezmesi veya büyük taneli hardal ekleyin. Çorbaya daha fazla kıvam vermek için 50 g mini makarna veya pişmiş nohut da ekleyebilirsiniz.



- 400 g çiğ kral karides, ayıklanmış (16 parça)
- 100 g kutu süzdürülmüş mısır tanesi
- 40 g kereviz, dilimlenmiş
- 100 g dilimlenmiş havuç
- 60 g doğranmış beyaz soğan
- 200 g Hindistan cevizi sütü
- 400 ml su
- Tuz, karabiber

SERVİS

Rendelenmiş Hindistan cevizi ve pul biber

Karidesli, mısır taneli ve Hindistan cevizi sütlü çorba

Karidesleri ve sebzeleri birlikte karıştırın. Çorba makinesine dökün. Hindistan cevizi sütü ve su ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kapağı kapatın ve « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Çorbayı kaselere dökün ve rendelenmiş Hindistan cevizi ile bir tutam pul biber ekleyin.

Bu çorba egzotik bir lezzet ortaya çıkarır. Bunu daha yoğunlaştırmak isterseniz köri tozu ve/veya taze kişniş ekleyin. Pişirdikten sonra Çin pirinç şehriyeleri (rice noodle) veya Japon udon şehriyeleri (udon noodle) ekleyebilirsiniz.



- 2 orta boy domates, soyulmuş, çekirdeksiz ve küp şeklinde doğranmış
- 150 g kabak, küp şeklinde doğranmış
- 150 g havuç, küp şeklinde doğranmış
- 60 g doğranmış soğan
- 150 g patates, küp şeklinde doğranmış
- 150 g pişmiş nohut
- 50 g bulgur
- 500 ml su
- 1 büyük çorba kaşığı (20 g) domates püresi
- Tuz, karabiber

SERVİS

1 çor.kaş. doğranmış nane
1 çor.kaş. taze kişniş, doğranmış

Fas sebze çorbası (chorba)

Sebzeleri hazırlayın ve bulgurla birlikte karıştırın. Çorba makinesine dökün. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Su ve domates salçası ekleyin. Kapağı kapatın. « **taneli çorba** » ayarını seçin.

Piştikten sonra otları ekleyin ve sıcakken tadına bakın.

Bu canlandırıcı çorbayı tutuşturucu bir yaz çorbasına döndürmek için nohutları, patatesleri ve bulguru ayırın ve bunların yerine domates, havuç ve kabak koyun.





- 300 g bezelye
- 60 g soğan
- 300 g salatalık, küp şeklinde doğranmış
- 300 ml su
- 200 ml soya kreması
- 20 taze nane yaprağı
- 1/2 limon
- 1 çay kaş. şeker
- Tuz, karabiber

Soğuk bezelye çorbası

Bezelyeleri, soğanı, salatalığı, suyu ve soya kremasını çorba makinesine koyun. Tatlandırmak için baharat koyun. « **kremalı çorba** » ayarını seçin.

Çorba soğuyana kadar 4 sat boyunca buzdolabında tutun.

Çorba makinesini açın. Şeker, nane yaprakları ve yarım limonun suyunu ekleyin. « **kariştirme** » ayarını seçin.

Soğuk servis edin.

Daha baharatlı bir çorba için 1 çay kaş. wasabi ezmesi, yaban turpu ezmesi veya büyük taneli hardal ekleyin. Çorbaya daha fazla kıvam vermek için 50g mini makarna veya nohut da ekleyebilirsiniz.



- 400 g salatalık, küp şeklinde doğranmış
- 150 g yeşil biber, kabuğu soyulmuş, küp şeklinde doğranmış
- 200 g soyulmuş yeşil Granny Smith elma, küp şeklinde doğranmış
- 30 g doğranmış tatlı soğan
- 20 yıkılmış fesleğen yaprağı
- 250 g doğal yoğurt
- 1 çor.kaş. bal
- 250 ml su
- bir yeşil limon suyu

SERVİS

Doğranmış birkaç fesleğen yaprağı
Biraz damla zeytin yağı
Biraz olgun yeşil zeytin

Yeşil acı sos (gazpacho)

Tüm malzemeyi çorba makinesine yerleştirin. « **kariştirme** » ayarını seçin. Fesleğeni, zeytin yağını, yeşil zeytinleri ekleyin ve soğuk servis edin.

Baharatı seviyorsanız bir tutam taze öğütülmüş zencefil veya acı sos (Tabasco)® ekleyebilirsiniz- yemeğin rengini korumak için yeşil biber çeşitlerinden kullanın.



- 300 g salatalık, küp şeklinde doğranmış
- 250 g soyulmuş domates, çekirdeksiz ve küp şeklinde doğranmış
- 150 g biber, kabuğu soyulmuş, çekirdeksiz ve küp şeklinde doğranmış
- 60 g doğranmış beyaz soğan
- 550 ml su
- 1 çor.kaş. ketçap
- 1 diş soyulmuş sarımsak, ortası alınmış ve ince doğranmış
- 2 çor.kaş. zeytin yağı
- 20 fesleğen yaprağı
- 5 ile 10 damla acı sos (Tabasco)
- 3 dilim peksimet

Geleneksel soğuk domates çorbası (gazpacho)

Bir miktar salatalığı ve biberi kenarda tutun ve çorbanın üzerini süslemek için ince dilimleyin. Aynı zamanda birkaç fesleğen yaprağı da ayırın.

Peksimeti ezin. Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. 30 dakika boyunca dinlendirin.« **kariştirme** » ayarını seçin.

İyice soğumuş olarak servis etmeden önce acı sosu (gazpacho) birkaç saat boyunca buzdolabında tutun.

Çorbayı siğ çorba tabaklarına dökün. Kenarda tutulan sebzelerle, birkaç damla zeytin yağıyla ve doğranmış fesleğenle süsleyin.



- 40 g badem ezmesi (aşağıya bakın)
- 400 g yer elması, dilimlenmiş (yaklaşık 100g)
- 1 diş pembe sarımsak, soyulmuş
- 1 pırasanın beyaz kısmı, dilimlenmiş (yaklaşık 100g)
- 3 dilim beyaz sandviç ekmeği (katırsız), dikdörtgen şeklinde kesilmiş
- 1 büyük çor.kaş. zeytin yağı
- 700 ml su
- Elma sirkesi
- Tuz, karabiber

SERVİS

Kızarmış dilimli bademler
Biraz sarı kuru üzüm

Kremalı beyaz çorba

Tüm malzemeleri (sirke ve dilimli bademler hariç) çorba makinesine koyun. « **kremalı çorba** » ayarını seçin. Pişirdikten sonra çorbayı iyice soğuyuncaya kadar buzdolabında tutun.

Çorbayı elma sirkesiyle çeşnileyin. « **kariştirme** » ayarını seçin.

Üzerine dilimli bademleri ve birkaç kuru üzüm serpiştirerek servis edin.

Bu yemek tarifi, yer elması yerine kereviz kökü kullanılan İspanyol ajo blanco (soğuk badem çorbası) yemeğinden esinlenilerek yapılmıştır. Badem ezmesi, doğal besin marketlerinde creme d'amandes olarak da bulunup kavanozlarda bulabilirsiniz. Bulamazsanız evde yapabilir veya yerine koyu krema veya maskarpon kullanabilirsiniz.



- 700 g elma küpü, örneğin Gala veya sarı elma (Golden Delicious)
- 1 çor.kaş. vanilya şekeri
- 1 tepeleme çay kaş. öğütülmüş tarçın
- 100 ml su

Tarçınlı elma püresi

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **komposto** ». ayarını seçin. Dört cam kaseye dökün ve servis edene kadar buzdolabında tutun.

Elma püresi tek başına veya elma artıklarıyla ya da ev yapımı tartları süslemek üzere servis edilebilir. Uğraşmak istemiyorsanız, yoğurdu tatlandırmak için meyve ve süt ürünleri yerine kullanabilirsiniz.



- 250 g pişmiş kestane
- 300 g elma, küp şeklinde doğranmış
- 60 g şeker
- 1 vanilya çubuğu
- 150 ml su

Vanilyalı kestane püresi

Vanilya çubuğunu uzunlamasına ikiye bölün.

Vanilya tohumlarını ve diğer malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **Komposto** » modunu seçin.

Püreyi soğumaya bırakabilir ya da krem peynir veya doğal yoğurtla ılık servis edebilirsiniz.

Kestane püresini, krema ya da vanilya çeşnili krem peyniri ve bir tutam şeker ile kendi Mont Blanc tipi tatlınızı yaratmak için kullanabilirsiniz.



- 600 g elma küpü, örneğin Gala veya sarı elma (Golden Delicious)
- 100 g ezilmemiş erik (yaklaşık 12 adet)
- 1/2 limon (yalnızca suyu)
- 100 ml su

Elma ve kuru erik püresi

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **komposto** ». ayarını seçin. Daha yumuşak bir kıvam için « **karıştırma** » ayarını seçin. Dört cam kaseye dökün ve servis edene kadar buzdolabında tutun.



- 400 g armut, küp şeklinde doğranmış
- 300 g muz, dilimler halinde kesilmiş
- 2 büyük çor.kaş. bal
- 1/2 limon (yalnızca suyu)
- 80 ml su

Armut ve muz püresi

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **komposto** ». ayarını seçin. Küçük kaselere dökün ve servis etmeden önce birkaç saat buzdolabında tutun.

Lezzetli bir alternatif olarak, bal yerine çokkrem kullanabilir veya kakao tozu ekleyebilirsiniz.



- 4 muz, dilimler halinde kesilmiş
- 200/210 g vanilyalı dondurma (yaklaşık 5 kepçe)
- 250 ml tam yağlı süt

SERVİS
Birkaç muz şekeri

Muzlu ve vanilyalı dondurma smoothie'si

Muzları ve dondurmayı çorba makinesine koyun. Sütü de dökün. Kapağını kapatın ve « **karıştırma** » ayarını seçin.

Dışarıda tutmadan, muz şekerleri yanlarda olacak şekilde soğuk servis edin.

Kendi smoothie'lerinizi oluşturmak için meyveleri ve dondurma çeşitlerini değiştirin. Karamel ve tarçın dondurması gibi mango, armut, şeftali, kayısı da iyi olacaktır.



- 200 g sade çikolata, %55 kakao
- 200 g tereyağı
- 4 yumurta
- 150 g pudra şekeri
- 80 g un (katkısız)
- Fırına konulacak kabin iç yüzeyine bulamak için tereyağı ve esmer şeker

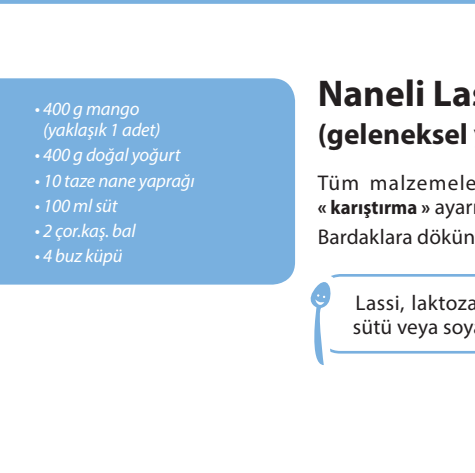
Çikolata şelalesi

Fırına konulacak kabin iç yüzeyini tereyağı ve esmer şeker ile bulayın. Fırını 200°C'ye ön ısıtın.

Tereyağını ve şekeri birlikte eritin (mikrodalgada veya bain marie). Çikolata-tereyağı karışımından sonra diğer malzemeleri de listelendiği sırada çorba makinesine yerleştirin. « **karıştırma** » ayarını seçin.

Karışım yapıldıktan sonra fırına konulacak kaba dökün. 20 dakika boyunca fırında tutun.

Şelalenin lezzetini bir çay kaş. öğütülmüş tarçın veya öğütülmüş zencefil ekleyip daha güzel kokulu hale getirerek arttırabilirsiniz.



- 400 g mango (yaklaşık 1 adet)
- 400 g doğal yoğurt
- 10 taze nane yaprağı
- 100 ml süt
- 2 çor.kaş. bal
- 4 buz küpü

Naneli Lassi (geleneksel yoğurtlu Hint içeceği)

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **karıştırma** » ayarını seçin.

Bardaklara dökün ve dışarıda bekletmeden soğuk servis edin.

Lassi, laktoza alerjik olmanız durumunda, soya sütü veya soya sütlü yoğurt ile yapılabilir.



- 4 yumurta
- 400 ml Hindistan cevizi sütü
- 65 g un (un)
- 60 g pudra şekeri
- 1 paket vanilya şekeri
- 15 g rendelenmiş Hindistan cevizi
- 250 g ezilmemiş kiraz
- Fırına konulacak kabin iç yüzeyine bulamak için tereyağı ve esmer şeker

Kiraz ve Hindistan cevizi clafoutis (Fransız turtası)

Listede verilen sırada yumurtaları, Hindistan cevizi sütünü, unu ve şekerleri çorba makinesine koyun. « **karıştırma** » ayarını seçin. Fırını 180°C'ye ön ısıtın.

Fırına konulacak kabi bir miktar tereyağı ve şekerle bulayın. Kirazları fırına konulacak kaba yaydırın. Karışımı dökün. Rendelenmiş Hindistan cevizi üzerine serpiştirin. 45 ile 50 dakika boyunca fırında tutun.

Soğuk servis edin.

Yalnızca sütü (ve bir miktar rom) kullanarak ve kirazlar yerine erik kullanarak erik turtası yapabilirsiniz. Damla çikolata, kirazlar yerine diğer bir alternatif olacaktır.



- 4 soya yoğurdu
- 350 g çilek, ikiye veya dörde dilimlenmiş
- 2 çor.kaş. şeker
- 1 tepelme çay kaş. öğütülmüş tarçın

Çilek ve tarçın smoothie'si

Tüm malzemeleri çorba makinesi içerisine yerleştirin. « **karıştırma** » ayarını seçin. Beklemeden servis yapın

Yoğurt ve çilekler soğutulmamışsa smoothie'yi doğru sıcaklığa getirmek için 4 buz küpü ekleyebilirsiniz. Tarçın smoothie'ye lezzetli bir tat verir. Fakat tercih ederseniz tarçın eklemeyebilirsiniz ve tarçın yerine vanilya şekeri veya öğütülmüş tarçın koyabilirsiniz.



- 80 cl sos için
- 400 gr ahududu
- 300 gr kavun
- 70 gr su
- 40 gr şeker

Ahududu ve kavun sosu

Ahududuları yıkayın, kavunun kabuğunu soyun.

Meyveleri, şekeri ve suyu Easy Soup'a koyun.

« **karıştırma** » fonksiyonunu seçin.

Meyve sosunuz hazır..

Ahududular yerine beğendiğiniz herhangi bir başka kırmızı meyve kullanabilirsiniz.

КРЕМ СУПИ

P 43 - 45

Супа от тиквички и крема сирене	43
Крем супа от цвекло със сирене Laughing Cow®	43
Крем супа от бял боб	43
Крем супа от портокал и мускатна тиква	44
Крем супа от домати с босилек	44
Крем супа от целина с кимион	44
Крем супа от праз с рокфор	45
Крем супа от моркови и миди тартар	45

СУПИ С ПАРЧЕНЦА

P 46 - 48

Успокояваща пилешка супа	46
4 порции зеленчукова супа	46
Супа от картофи и праз	46
Позлатена зеленчукова супа	47
Супа от сладки картофи и червена леща	47
Супа от зелени зеленчуци	47
Супа от скариди, сладка царевича и кокосово мляко	48
Мароканска зеленчукова супа (чорба)	48

СТУДЕНИ ЛЕТНИ СУПИ

P 49 - 50

Охладена супа от грах	49
Традиционно гаспачо	49
Зелено гаспачо	50
Бяла крем супа	50

ПЮРЕТА

P 51 - 52

Ябълково пюре с канела	51
Пюре от ябълки и сливи	51
Пюре от кестени с ванилия	52
Пюре от круши и банани	52

СМУТИТА

P 53

Сладоледено смути банан и ванилия	53
Ласи с мента (традиционна индийска напитка с кисело мляко)	53
Ягодово смути с канела	53

ДЕСЕРТИ

P 54

Шоколадов фондан	54
Флодов кейк с черешки и кокос	54
Сос кули от малина и ревен	54

сл. → супена лъжица / чл. → чаена лъжица

АВТОМАТИЧНИ ПРОГРАМИ

Easy soup има 4 автоматични програми за готвене:

- **Крем супа 23 минути**
- **Супа с парченца: 25 минути:** минестроне, борш, чорба и др.
- **Компот: 20 минути**
- **Пасиране: 4 минути** за всякакво пасиране (студени или топли съставки)

За да изберете програма, натиснете избраната настройка и след това старт бутона.

ПРИГОТВЯНЕ НА СЪСТАВКИТЕ

За оптимален резултат винаги трябва да избирате качествени съставки. Ако използвате замразени съставки, ще трябва да ги размразите предварително.

Уверете се, че сте нарязали всички съставки на малки кубчета от 1 до 2 см, за да улесните процесите по готвене и пасиране.

Сложете първо зеленчуците в уреда, след това месото, рибата или спагетите, после добавете течността. Разбъркайте всички съставки, преди да сложите капака.



Рецептите са за 4 порции. За страхотни резултати Ви съветваме да спазвате посочените количества. Можете да регулирате консистенцията на супата си, като добавяте повече или по-малко течност. Но трябва да се уверите, че не надвишавате « мин » и « макс » ограниченията, маркирани на каната.

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

Две допълнителни функции ще направят употребата на Вашия уред Easy soup още по-лесна.

- **Поддържане на температурата** след програмите за готвене, Easy soup автоматично ще превключи в режим поддържане на температурата за 40 минути, което ще държи храната Ви топла.
- **Лесно почистване:** за лесно почистване на уреда, трябва да използвате този режим след като приключите приготвянето на супата си.



- 60 г нарязан лук
- 100 г пълномаслено крема сирене (Филаделфия® или нещо подобно)
- 600 г тиквички, нарязани на кубчета
- 2 с. л. нарязан на ситно пресен естрагон
- 400 ml вода
- Сол и прясно смлян пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
щипка чили на прах

Супа от тиквички и крема сирене

Сложете лука, крема сиренето, след това тиквичките, 1 с. л. естрагон и вода в уреда. Добавете сол. Сложете капака на уреда за супа и изберете настройка « крем супа ».

След като приключите с приготвянето на супата, сипете я в купички. Поръсете със смлян пипер, чили на прах и останалия естрагон.

Вариации по рецептата! Гарнирайте с прясно накълцани подправки и допълнително крема сирене. Копър или босилек, сирене Laughing Cow® или крем маскарпоне също могат да се използват, за да стане тази супа още по-вкусна и гъста.

Крем супа от цвекло със сирене Laughing Cow®

Сложете говеждия бульон и зеленчуците и лука в уреда за супа. Добавете триъгълниците сирене. Овкусете със сол и пипер.

Изберете настройката « крем супа ». Сервирайте тази страхотна червена супа гарнирана с нарязан кервел и няколко капки балсамов оцет.

Цвеклото е зеленчук, който има страхотен вкус заедно с няколко други съставки. Можете да добавите пържени резенчета бекон, за да му придадете по-богат вкус, и дори кубчета готвен патешки дроб за специални случаи.

- 450 ml говежди бульон
- 450 г готвено цвекло, нарязано на кубчета
- 300 г обелени домати, нарязани на кубчета
- 60 г нарязан лук
- 1 скилидка чесън
- 4 триъгълника сирене Laughing Cow®
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Прясно нарязан кервел
Балсамов оцет



- 400 г бял боб (вижте съвета по-долу)
- 75 г белен лук
- 500 ml вода
- 15 г усаби (по избор)
- Сол, пипер
- 4 с. л. сметана

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
100-120 г пушени
парчета пъстърва

Крем супа от бял боб

Сложете боба, лука и водата в уреда за супа. Добавете пасирания хрян на вкус. Изберете настройката « крем супа ».

След като приключите с приготвянето на супата, сипете я в купички. Сложете една супена лъжица сметана отгоре и след това пушените парчета пъстърва.

Можете да пригответе това ястие с пресен или замразен едър бял боб. Ако използвате замразен боб, трябва да го размразите преди употреба.





- 700 г мускатна тиква, нарязана на кубчета
- 60 г лук
- 100 г картофи, нарязани на кубчета
- 150 ml портокалов сок
- 300 ml вода
- 1 равна чаена лъжица кърпа на прах
- 1 ч. л. захар
- Сол

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Портокалова цедра и семена от кимион

Крем супа от портокал и мускатна тиква

Поставете всички съставки в уреда за супа (освен тези, които се използват за гарнитура). Изберете настройката « **крем супа** ».

След като приключите с приготвянето на супата, сипете я в купички или плитки супени чинии. Напръскайте отгоре с портокаловата цедра и семената от кимион.

Есента е идеалният сезон за мускатна тиква, която ще бъде узряла и готова за готвене. За тази рецепта избрахме мускатна тиква заради нейния сладък вкус и привкус на лешник, но може да се замени с обикновена.



- 400 г нарязан праз (без листата)
- 60 г нарязан бял лук
- 100 г картофи, нарязани на кубчета
- 15 г царевично брашно
- 600 ml пилешки бульон
- 60 г рокфор
- Сол

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Няколко смлени ореха
Орехово масло 5 смлени зърна черен пипер

Крем супа от праз с рокфор

Смесете брашното с малко охладен бульон.

Сложете зеленчуците, брашнената смес, бульона и рокфора в уреда за супа. Добавете сол. Изберете настройката « **крем супа** ».

Сипете супата в плитки супени чинии. Поръсете отгоре със смлените орехи и няколко капки орехово масло. Добавете няколко щипки смлян пипер.

От тази супа става и вкусен сос за пържоли.



- 1 равна с. л. царевично брашно
- 700 г обелени домати, нарязани на четвърт и без семена
- 60 г нарязан лук
- 1 обелена скилидка чесън
- 1 бучка масло
- 2 с. л. маскарпоне
- 500 ml зеленчуков бульон
- 10 наклъцани листа босилек
- 2 с. л. печени смлени борови семки
- 2 с. л. настърган пармезан
- Сол, пипер

Крем супа от домати с босилек

Смесете брашното с малко течност.

Сложете домати, лука, чесъна, маслото, смесеното брашно, маскарпонето и зеленчуковия бульон в уреда за супа. Посолете леко (самият бульон ще е солен) и овкусете с пипер. Изберете настройката « **крем супа** ».

Сервирайте супата, като добавите смлените борови семки, босилека и пармезана.

Тази крем супа може да се сервирал топла или студена.



- 400 г целина, нарязана на кубчета
- 60 г нарязан лук
- 60 г кервиз, на резени
- 160-180 г ябълки, нарязани на кубчета
- 500 ml вода
- 100 г маскарпоне (2 с. л. с връхче)
- Сол, пипер
- 1 ч. л. смлян кимион

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Семена от кимион, свежа мащерка

Крем супа от целина с кимион

Сложете целината, лука, ябълките, кервиза, вода, сол и кимион в уреда за супа. Изберете настройката « **крем супа** ».

Когато приключи готвенето, отворете капака. Добавете маскарпонето. Изберете настройката « **пасиране** ».

Сипете в плитки супени чинии или купички. Добавете семената от кимион, мащерка и пипер.

Кимионът е подправка, която обикновено се използва в азиатската кухня. Може да се замести с кърпа, или дори щипка ванилия, което ще придаде на тази крем супа сладък вкус.



- 550 г нарязани моркови
- 60 г нарязани лукчета
- 4 г нарязан джанджифил
- 500 ml вода
- 15 г царевично брашно
- 30 г масло
- 160-180 г миди
- половин портокал (цедрата и сок)
- 1 ч. л. оризов оцет
- 1 ч. л. сусамово масло
- Сол

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Сусамови семена, нарязани лукчета (или зелен лук или праз)

Крем супа от моркови и миди тартар

Смесете брашното с 3 ч. л. вода. Сложете лукчетата, морковите, джанджифила, брашнената смес, водата, маслото и малко сол в уреда за супа. Изберете настройката « **крем супа** ».

Докато чакате, нарежете мидите на малки кубчета.

Овкусете мидите с портокалова цедрата и сок, масло от сусамово семе, оризов оцет и сол. Сложете мидите тартар в средата на супените чинии.

След като супата е готова, изсипете ароматната супа върху тартара. Добавете сусамовите семена и щипка нарязани лукчета.

Ще можете да вкусите топлите вкусове на супата, както и интересен контраст между горещата супа и студения тартар.



- 200 г нарязани моркови
- 200 г малки глави карфиол
- 60 г фино нарязан лук
- 200 г филе от пилешки гърди, нарязани на 2 ст кубчета
- 600 ml пилешки бульон
- 1 китка ароматни подправки (напр. пресен цял магданоз, дафинов лист и мащерка, завързани с връзка)
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС

- 1 с. л. нарязан магданоз
- 1 с. л. горчица
- 2 с. л. пълномаслена сметана

Успокояваща пилешка супа

Разбъркайте зеленчуците и пилето. Изпипете в уреда за супа. Добавете бульона и китката подправки. Овкусете със сол и пипер. Сложете капака на уреда за супа и изберете настройка « **супа с парченца** ».

Докато чакате, смесете сметаната и горчицата.

Когато приключи готвенето, махнете китката. Сервирайте супата гореща със соса и магданоза като гарнитура.



Можете да придадете на супата ориенталски вкус, като добавите соев сос, оризов оцет и кориандър.



- 60 г нарязан сладък лук
- 100 г тиквички, нарязани на кубчета
- 100 г жълт пипер, нарязан на кубчета
- 100 г патладжан, нарязан на кубчета
- 100 г нахут
- 100 г мини спагети
- 30 г песто от червени домати (1 голяма с. л.)
- 850 ml вода
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС

Настърган пармезан, филийка препечен хляб и айоли (майонеза с чесън)

Позлатена зеленчукова супа

Смесете червеното песто с водата.

Сложете лука, тиквичките и жълтия пипер в уреда за супа. Добавете нахута, патладжана и мини спагетите отгоре.

Добавете сместа песто с вода. Подправете на вкус. Изберете настройка « **супа с парченца** ».

Сервирайте с настърган пармезан, филийка препечен хляб и айоли (майонеза с чесън).



Рецептата е лесна за настройване към Вашия вкус или за използване на съставките, които имате в хладилника или шкафа си. Можете да замените един или два зеленчука в тази рецепта с тези, които имате у дома, стига да са със същото тегло, а спагетите могат да се заменят с ориз.

- 150 г нарязан праз
- 150 г моркови, нарязани на кубчета
- 150 г ряпа, нарязана на кубчета
- 100 г нарязан лук
- 1 обелена скилидка чесън
- 1 стъбло целина, нарязано
- 700 ml вода
- Сол, пипер

4 порции зеленчукова супа

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройка « **супа с парченца** ».

Сервирайте с малко настъргано сирене и крутони, запечени в масло.



Ако искате да направите тази супа по хранителна и да я сервирате като основно ястие, заменете 100 г моркови и 100 г праз с 250 г картофи.

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС

Малко ементал или настъргано френско сирене, крутони.



- 300 г сладки картофи, нарязани на 2 ст кубчета
- 60 г нарязан сладък лук
- 100 г червена леща
- 150 г картофи, нарязани на кубчета от 2 ст
- 600 ml вода
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС

2 с. л. нарязан кориандър

Супа от сладки картофи и червена леща

Поставете всички съставки без кориандъра в уреда за супа.

Изберете настройка « **супа с парченца** ».

Добавете кориандъра и сервирайте.



Ако правите тази супа за деца, оставете кориандъра и декорирайте с усмивка от кетчуп!



- 300 г нарязан праз
- 200 г картофи, нарязани на кубчета
- 75 г нарязан лук
- 1 скилидка чесън, нарязана на ситно
- 1 кубче говежди бульон
- 630 ml вода
- 1 бучка масло

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС

2 с. л. нарязан кервел

Супа от картофи и праз

Поставете всички съставки без кервела в уреда за супа. Изберете настройка « **супа с парченца** ».

Когато приключи готвенето, добавете кервела и сервирайте.



Тази супа може да се направи и с настройка крем супа. Добавете малко бита сметана и ще получите традиционната френска супа, вишиоза.



- 100 г спанак
- 100 г глави броколи
- 150 г зелен боб
- 60 г нарязан лук
- 800 ml вода
- Сол, пипер

ПО ИЗБОР

1 ч. л. усаби паста

Супа от зелени зеленчуци

Сложете лука, спанака и боба в уреда за супа, след това броколито. Овкусете със сол и пипер. Добавете усаби пастата, ако я използвате, и вода. Изберете настройка « **супа с парченца** ».

Сипете супата в купички и добавете няколко цели зелени бобчета с усаби.



За по-пикантна супа, добавете още 1 ч. л. усаби паста, паста хрян или горчица. Можете да добавите 50 г мини спагети или готвен нахут, за да стане супата по-гъста.



Охладена супа от грах

Сложете граха, лука, краставиците, водата и соевия крем в уреда за супа. Подправете на вкус. Изберете настройката «**крем супа**».

Сложете в хладилника за 4 часа, докато супата се охлади.

Отворете уреда за супа. Добавете захарта, листата мента и сока от половин лимон. Изберете настройката «**пасиране**».

Сервирайте охладена.

За по-пикантна супа, добавете 1 ч. л. уасаби паста, паста хрян или горчица. Можете да добавите 50g мини спагети или нахут, за да стане супата по-гъста.

- 300 g грах
- 60 g лук
- 300 g краставици, нарязани на кубчета
- 300 ml вода
- 200 ml соев крем
- 20 свежи ментови листа
- 1/2 лимон
- 1 ч. л. захар
- Сол, пипер



Супа от скариди, сладка царевица и кокосово мляко

Разбъркайте зеленчуците и скаридите. Изсипете в уреда за супа. Добавете кокосовото мляко и вода. Овкусете със сол и пипер. Затворете капака и изберете настройка «**супа с парченца**».

Сипете супата в купи и добавете настъргания кокос и щипка чили на прах.

Тази супа има горд екзотичен вкус, ако искате да го направите по-наситен, добавете къри на прах и/или свеж кориандър. След готвенето, можете да добавите и китайски или японски оризови спагети.

- 400 g сурови кралски скариди, с черупки (16 броя)
- 100 g кутия изцедена сладка царевица
- 40 g целина, на резени
- 100 g нарязани моркови
- 60 g нарязан бял лук
- 200 g кокосово мляко
- 400 ml вода
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Настърган кокос
и чили на прах

Традиционно гаспачо

Оставете настрана малко от краставицата и пипера и ги нарежете фино, за да използвате като гарнитура върху супата. Оставете и няколко листа босилек.

Натрошете сухара. Поставете всички съставки в уреда за супа. Оставете 30 минути. Изберете настройка «**пасиране**».

Дръжте гаспачото в хладилника няколко часа преди да го сервирайте добре охладено.

Сипете супата в плитки супени чинии. Гарнирайте с останалите зеленчуци, няколко капки зехтин и нарязан босилек.

- 300 g краставици, нарязани на кубчета
- 250 g обелени домати, без семена и нарязани на кубчета
- 150 g пипер, обелен, без семена и нарязан на кубчета
- 60 g нарязан бял лук
- 550 ml вода
- 1 с. л. кетчуп
- 1 обелена скилидка чесън, нарязана на ситно
- 1 с. л. сос Уорчестър
- 2 с. л. зехтин
- 20 листа босилек
- 5 до 10 капки сос Табаско
- 3 сухара



Мароканска зеленчукова супа (чорба)

Пригответе зеленчуците, след това ги смесете с булгура. Изсипете в уреда за супа. Овкусете със сол и пипер. Добавете водата и доматиената паста. Затворете капака. Изберете настройка «**супа с парченца**».

След като се сготви, добавете подправките и опитайте, докато е гореща.

За да превърнете тази ободряваща супа в по-лека лятна супа, махнете нахута, картофите и булгура, като ги замените с домати, моркови и тиквички.

- 2 домати среден размер, обелени, без семена и нарязани на кубчета
- 150 g тиквички, нарязани на кубчета
- 150 g моркови, нарязани на кубчета
- 60 g нарязан лук
- 150 g картофи, нарязани на кубчета
- 150 g готвен нахут
- 50 g пшеничен булгур
- 500 ml вода
- 1 голяма супена лъжица (20 g) доматиено пюре
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
1 с. л. нарязана мента
1 с. л. свеж кориандър,
нарязан





- 400 г краставици, нарязани на кубчета
- 150 г зелен пипер, обелен, нарязан на кубчета
- 200 г обелена зелена ябълка Грени Смит, нарязана на кубчета
- 30 г нарязан сладък лук
- 20 измити листа босилек
- 250 г кисело мляко
- 1 с. л. мед
- 250 ml вода
- сок от един лимон

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
 няколко нарязани листа босилек
 няколко капки зехтин
 няколко узрели зелени маслини

Зелено гаспачо

Сложете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройка «**пасиране**».

Добавете босилека, зехтина, зелените маслини и сервирайте охладено.

Ако харесвате пикантно, можете да добавите малко пряно смлян джинджифил или Табаско® - използвайте този със зелен пипер, за да запазите цвета на ястието.



- 700 г ябълка на кубчета, примерно сорт Гала или Златна превъзходна
- 1 с. л. ванилия
- 1 ч. л. с връх смляна канела
- 100 ml вода

Ябълково пюре с канела

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**компот**».

Изсипете в четири стъклени купи и дръжте в хладилника, докато не сервираете.

Ябълковото пюре може да се сервира отделно или с ябълкови сладкиши, или да се използва като подправка за домашна торта. Ако искате да е опростено, можете да го използвате за овкусяване на кисело мляко, смес от плодове и мляко.



- 40 г бадемова паста (вижте по-долу)
- 400 г йерусалимски артишок, нарязан на кубчета
- 1 обелена скилидка розов чесън
- 1 стъбло праз без листата, нарязано (около 100g)
- 3 резена бял хляб за сандвичи (без коричката), нарязан на кубчета
- 1 пълна с. л. зехтин
- 700 ml вода
- Ябълков оцет
- Сол, пипер

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
 печени бадеми
 няколко златни стафиди

Бяла крем супа

Сложете всички съставки с изключение на оцета и печените бадеми в уреда за супа. Изберете настройката «**крем супа**». След готвене, сложете супата в хладилника, докато се охладите добре.

Овкусете супата с ябълков оцет. Изберете настройката «**пасиране**».

Сервирайте като поръсите печените бадеми и няколко стафиди отгоре.

Тази рецепта е вдъхновена от испанското ахо бланко (охладена бадемова супа), което използва елина вместо йерусалимски артишок. Можете да намерите бадемовата паста в буркани, наричана още бадемов крем, в магазините за здравословни храни. В противен случай можете да я направите у дома или да я замените с бита сметана или маскарпоне.



- 600 г ябълка на кубчета, примерно сорт Гала или Златна превъзходна
- 100 г сливи без костилки (около 12)
- 1/2 лимон (само сока)
- 100 ml вода

Пюре от ябълки и сливи

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**компот**». За по-гладка текстура, изберете настройка «**пасиране**».

Изсипете в четири стъклени купи и дръжте в хладилника, докато не сервираете.

Сладоледено смути банан и ванилия

Сложете бананите и сладоледа в уреда за супа. Изсипете млякото. Сложете капака и изберете настройка «**пасиране**». Сервирайте охладено, без да го оставяте навън да престои, с банановите бонбони отстраня.

Сменяйте плодовете и сладоледените вкусове, за да си правите собствени смути. Манго, круша, праскова също стават, както и карамелен или канелен сладолед.

- 4 банана, нарязани на резени
- 200/210 г ванилов сладолед (около 5 лъжици)
- 250 ml пълномаслено мляко

ДА СЕ СЕРВИРА СЪС
Няколко бананови бонбона



Ласи с мента (традиционна индийска напитка с кисело мляко)

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**пасиране**». Изсипете в чаши и сервирайте охладено, без да оставяте да престои.

Ласи може да се прави със соево мляко или соево кисело мляко, ако сте алергични към лактоза.

- 400 г манго (около 1)
- 400 г кисело мляко
- 10 свежи ментови листа
- 100 ml мляко
- 2 с. л. мед
- 4 кубчета лед



Ягодово смути с канела

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**пасиране**». Сервирайте веднага.

Ако киселите млека и ягоди не са охладени, можете да добавите 4 кубчета лед, за да добиете правилната температура на смути. Канелата придава вкусен сладък вкус на смути, но ако предпочитате, можете да не я слагате и да я замените с ванилова захар или стрит джинджифил.

- 4 соеви кисели млека
- 350 г ягоди, нарязани на половина или четвърт
- 2 с. л. захар
- 1 ч. л. с връх смяна канела



Пюре от кестени с ванилия

Разделете на ваниловата шушулка на две, по нейната дължина и извадете семената навън.

Поставете семената и всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**компот**».

Дръжте пюрето охладено или сервирайте хладко с крема сирене или кисело мляко.

Можете да използвате това пюре от кестени, за да създадете свой собствен десерт тип „Мон Блан“, да го използвате с целувки или пък с крема сирене с вкус на ванилия и щипка захар.

- 250 г готвени кестени
- 300 г ябълки, нарязани на кубчета
- 60 г захар
- 1 ванилия
- 150 ml вода

Пюре от круши и банани

Поставете всички съставки в уреда за супа. Изберете настройката «**компот**». Изсипете в купички и дръжте в хладилника няколко часа преди сервиране.

За вкусна алтернатива, можете да замените меда с шоколадови пръчици или да добавите какао на прах.

- 400 г круши, нарязани на кубчета
- 300 г банани, нарязани на резени
- 2 пълни с. л. мед
- 1/2 лимон (само сока)
- 80 ml вода



AUTOMATICKÉ PROGRAMY

Easy soup má 4 automatické programy na vaření:

- **krémová polévka: 23 minut**
- **polévka s kousky: 25 minut** minestrone, boršč, čorba, atd.
- **kompot: 20 minut**
- **směs: 4 minuty** pro veškeré míchání (horkých či studených přísad)

Program vyberete tak, že stisknete zvolené nastavení a poté tlačítko **start**.

PŘÍPRAVA PŘÍŠAD

Abyste dosáhli optimálního výsledku, měli byste si vždy vybírat kvalitní přísady. Pokud používáte mražené přísady, musíte je nejdříve rozmrazit.

Aby šlo vaření a míchání snadněji, musíte nakrájet všechny přísady na malé, 1 až 2 cm velké kostičky.

Nejprve vložte do přístroje zeleninu, poté maso, rybu nebo těstoviny a pak přidejte tekutinu. Dříve než přístroj zakryjete pokličkou, všechny přísady zamíchejte.



Recepty jsou určeny pro 4 osoby. Chcete-li dosáhnout skvělého výsledku, doporučujeme vám, abyste dodrželi uvedená množství. Hustotu polévky si můžete sami upravit přidáním většího či menšího množství tekutiny. Musíte však zajistit, abyste nepřekročili « min. » a « max. » množství uvedená na odměrce.

PRAKTICKÉ TIPY

Přístroj Easy soup má ještě dvě další funkce, díky nimž bude práce s ním ještě snazší.

- **funkce Keep warm (udržuj pokrm teplý):** Po ukončení programů vaření se přístroj Easy soup přepne automaticky na 40 minut do režimu « keep-warm », takže udržuje váš pokrm teplý.
- **funkce Easy cleaning (snadné čištění):** Aby se dal přístroj snadno vyčistit, doporučujeme po dokončení polévky zapnutí tohoto režimu.

P 56 - 58

KRÉMOVÉ POLÉVKY

Krémová sýrová polévka s cuketou	56
Krém z červené řepy se sýrem Veselá kráva®	56
Krémová polévka s bílými fazolemi cannellini	56
Krémová pomerančová polévka z máslové dýně.	57
Krémová rajčatová polévka s bazalkou	57
Celerový krém s kmínem	57
Pórkový krém s roquefortem	58
Krémová mrkvová polévka z tatarákem z mušlí hřebenatek	58

P 59 - 61

POLÉVKY S KOUSKY

Povzbudivá kuřecí polévka.	59
Polévka ze 4 druhů zeleniny	59
Pórko- Bramborová polévka	59
Létem políbená zeleninová polévka.	60
Polévka ze sladkých brambor a červené čočky	60
Zelená polévka	60
Polévka z garnátů, sladké kukuřice a kokosového mléka	61
Marocká zeleninová polévka (čorba)	61

P 62 - 63

STUDENÉ LETNÍ POLÉVKY

Chlazená hrachová polévka	62
Tradiční gazpačo	62
Zelené gazpačo	63
Krémová bílá polévka	63

P 64 - 65

PYŘÉ

Jablečné pyré se skořicí.	64
Pyré z jablek a švestek	64
Kaštanové pyré s vanilkou	65
Hruškovo-banánové pyré	65

P 66

KRÉMOVÉ NÁPOJE SMOOTHIES

Smoothie s banánem a vanilkovou zmrzlinou	66
Lassi s mátou (tradiční indický jogurtový nápoj)	66
Jahodovo-skořicové smoothie	66

P 67

DEZERTY

Čokoládový fondant.	67
Třešňovo-kokosové clafoutis	67
Malinovo-rebarborové coulis	67

pol. lž. → polévková lžíce / káv. lž. → kávová lžička

Шоколадов фондан

Покрийте вътрешната част на съда за печене с масло и кафява захар. Загрейте фурната до 200°C.

Стопете маслото и захарта заедно (в микровълнова или на водна баня).

Сложете шоколадово-маслената смес, след това другите съставки, в посочения ред, в уреда за супа. Изберете настройката « **пасиране** ».

След като сместа е готова, изсипете я в съда за печене. Печете във фурната 20 минути.

Можете да подсилите вкуса на фондана като добавите чаена лъжичка смлени канела или джинджифил, което го прави по-ароматен

- 200 g обикновен шоколад, 55% какао
- 200 g масло
- 4 яйца
- 150 g кубчета захар
- 80 g брашно (обикновено)
- Масло и кафява захар за покриване на вътрешната част на съда за печене

**Плодов кейк с череши и кокос**

В посочения ред сложете яйцата, кокосовото мляко, брашното и захарта в уреда за супа. Изберете настройката « пасиране ». Загрейте фурната до 180°C.

Покрийте съда за печене с малко масло и захар. Разпределете черешите из съда. Налейте сместа. Поръсете настъргания кокос отгоре. Печете във фурната 45 до 50 минути.

Сервирайте охладена.

Като използвате само мляко (и малко ром) и замените черешите със сливи, можете да направите сливова плодова пита. Шоколадовите стърготини ще са друга вкусна алтернатива на черешите.



- 4 яйца
- 400 ml кокосово мляко
- 65 g брашно
- 60 g кубчета захар
- 1 пакетче ванилия
- 15 g настърган кокос
- 250 g череш без костилки
- Масло и кафява захар за покриване на вътрешната част на съда за печене

Сос кули от малина и ревен

Сложете ревена, захарта и водата в уреда за супа. Изберете настройката « **компот** ».

Когато свърши готвенето сложете соса в хладилника.

Когато се охлади, добавете малините. Изберете настройката « **пасиране** ».

Можете да замените малините с всеки друг червен плод, който ви харесва.

За 800 ml сос

- 500 g ревен, оскубан и нарязан на парчета
- 60 g захар
- 70 ml вода
- 125 g малини





- 60 g nakrájené cibule
- 100 g plnotučného krémového sýru (např. Philadelphia[®] nebo podobného)
- 600 g cukety nakrájené na kostičky
- 2 pol. lž. nasekaného čerstvého estragonu
- 400 ml vody
- sůl a čerstvě namletý pepř

PODÁVEJTE
posypané špetkou chilli

Krémová sýrová polévka s cuketou

Do přístroje dejte cibuli, krémový sýr, poté cuketu, 1 pol. lž. estragonu a vodu. Přidejte sůl. Polévkovač přikryjte poklicí a vyberte nastavení « **krémová polévka** ».

Po dokončení procesu vaření nalejte polévku do misek. Navrch posypejte mletým pepřem, chilli a zbytkem estragonu.

Variace na stejné téma! Ozdobte nasekanými čerstvými bylinkami a dalším smetanovým sýrem. Polévka bude ještě chutnější a krémovější, když použijete kopr nebo bazalku, sýr Veselá kráva[®] nebo krémové mascarpone.



- 700 g máslové dýně nakrájené na kostičky
- 60 g cibule
- 100 g brambor nakrájených na kostičky
- 150 ml pomerančového džusu
- 300 ml vody
- 1 zarovnaná káv. lž. curry koření
- 1 káv. lž. cukru
- sůl

PODÁVEJTE
s pomerančovou kůrou a kmínem

Krémová pomerančová polévka z máslové dýně

Vložte všechny přísady do polévkovače (kromě přísad určených k ozdobení). Vyberte funkci « **krémová polévka** ».

Po dokončení procesu vaření nalejte polévku do polévkových talířů nebo misek. Posypejte pomerančovou kůrou a kmínem.

Podzim je skvělé roční období pro použití máslové dýně, která je krásně uzralá, jen ji uvařit. Na tento recept jsme vybrali máslovou dýni díky její sladké chuti s příchutí lískových ořechů, ale můžete ji klidně udělat i z běžné dýně.

- 450 ml hovězího vývaru
- 450 g uvařené červené řepy nakrájené na kostičky
- 300 g oloupaných rajčat nakrájených na kostičky
- 60 g nakrájené cibule
- 1 stroužek česneku
- 4 trojúhelníky sýru Veselá kráva[®]
- sůl, pepř

Krém z červené řepy se sýrem Veselá kráva[®]

Do polévkovače nalejte hovězí vývar a přidejte zeleninu a česnek. Přidejte trojúhelníčky sýru. Dochuťte solí a pepřem.

Vyberte funkci « **krémová polévka** ». Tuto fantastickou, rudě zbarvenou polévku podávejte s nasekaným kerblíkem a pár kapkami octa balsamico.

Červená řepa je zelenina, která chutná skvěle i s několika dalšími přísadami. Můžete přidat kousky smažené slaniny a získáte tak plnější chuť, při zvláštních příležitostech můžete přidat dokonce pár kousků uvařených husích jater.

PODÁVEJTE
s nasekaným čerstvým kerblíkem
octem balsamico



- 1 zarovnaná pol. lž. kukuřičné mouky
- 700 g oloupaných rajčat nakrájených na čtvrtky, s odstraněnými semínky
- 60 g nakrájené cibule
- 1 stroužek česneku, oloupaný
- 1 hrudka másla
- 2 pol. lž. mascarpone
- 500 ml zeleninového vývaru
- 10 nasekaných lístků bazalky
- 2 pol. lž. pražených piniových oříšků, drcených
- 2 pol. lž. strouhaného parmazánu
- sůl, pepř

Krémová rajčatová polévka s bazalkou

Smíchejte kukuřičnou mouku s trochu tekutiny.

Vložte rajčata, cibuli, česnek, máslo, smíchanou kukuřičnou mouku a zeleninový vývar do polévkovače. Jemně osolte (vývar už je sám o sobě trochu slaný) a dochuťte pepřem. Vyberte funkci « **krémová polévka** ».

Polévku podávejte s drcenými piniovými oříšky, bazalkou a parmazánem.

Tato krémová polévka se může podávat teplá i studená.



- 400 g fazolí cannellini (viz tip níže)
- 75 g oloupané cibule
- 500 ml vody
- 15 g wasabi (nemusí být)
- sůl, pepř
- 4 pol. lž. smetany typu « crème fraîche »

PODÁVEJTE
se 100–120 g kousky uzeného pstruha

Krémová polévka s bílými fazolemi cannellini

Vložte fazole cannellini, cibuli a vodu do polévkovače. Přidejte křenovou pastu a dochuťte. Vyberte funkci « **krémová polévka** ».

Po dokončení procesu vaření nalejte polévku do misek. Navrch do polévky přidejte polévkovou lžící crème fraîche a pak kousky uzeného pstruha.

Tuto polévku můžete uvařit z čerstvých i mražených fazolí cannellini. Použijete-li mražené fazole, nejprve je rozmrazte.



- 400 g celeru nakrájeného na kostičky
- 60 g nakrájené cibule
- 60 g nasekaného řapíkatého celeru
- 160–180 g jablka nakrájeného na kostičky
- 500 ml vody
- 100 g mascarpone (2 vrchovaté pol. lž.)
- sůl, pepř
- 1 káv. lž. drceného kmínu

PODÁVEJTE
s kmínem, čerstvým tymiánem

Celerový krém s kmínem

Vložte celer, cibuli, jablka, řapíkatý celer, vodu, sůl a kmín do polévkovače. Vyberte funkci « **krémová polévka** ».

Po dokončení procesu vaření otevřete pokličku. Přidejte mascarpone. Vyberte funkci « **míchání** ».

Nalejte polévku do polévkových talířů nebo misek. Přidejte kmín, tymián a pepř.

Kmín je koření, které se běžně používá v asijské kuchyni. Můžete jej nahradit curry kořením nebo dokonce špetkou vanilky, která dá polévce sladší příchutí.





- 400 g nasekaného pórku (bílá část)
- 60 g nakrájené bílé cibule
- 100 g brambor nakrájených na kostičky
- 15 g kukuřičné mouky
- 600 ml kuřecího vývaru
- 60 g roquefortu
- sůl

PODÁVEJTE

s troškou nadrcených vlašských ořechů s ořechovým olejem a 5 namletými kulíčkami pepře

Pórkový krém s roquefortem

Smíchejte kukuřičnou mouku s trochou chlazeného vývaru.

Vložte zeleninu, směr z kukuřičné mouky, vývar a roquefort do polévkačičky. Přidejte sůl. Vyberte funkci «**krémová polévka**».

Nalejte polévku do polévkových talířů. Posypejte mletými vlašskými ořechy a přidejte pár kapek ořechového oleje. Dochutěte špetkou mletého pepře.

Tato může také posloužit jako skvělá omáčka ke steaku.



- 200 g nakrájené mrkve
- 200 g drobných růžiček květáku
- 60 g nadrobno nakrájené cibule
- 200 g kuřecích prsou, nakrájených na 2 cm velké kostičky
- 600 ml k řecího vývaru
- 1 svazek vonných bylinek (tj. čerstvá nenasekaná petrželka, bobkový list a tymián, to vše svázané provázkem do kytičky)
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

s 1 pol. lž. nasekané petrželky s 1 pol. lž. hořčice s celými hořčičnými semínky 2 čaj. lž. tučné smetany

Povzbudivá kuřecí polévka

Smíchejte zeleninu a kuřecí maso. Nalejte do polévkačičky. Přidejte vývar a svazek bylinek. Dochutěte solí a pepřem. Polévkačičku přikryjte poklicí a vyberte nastavení «**polévka s kousky**».

Během čekání smíchejte smetanu a hořčici.

Po dokončení procesu vaření vyndejte z polévky svazek bylinek. Polévku podávejte teplou, dochucenou omáčkou a petrželkou.

Chcete-li dodat polévce trochu orientální příchuť, můžete přidat sójovou omáčku, rýžový ocet a koriandr.



- 550 g nakrájené mrkve
- 60 g nasekané šalotky
- 4 g nasekaného zázvoru
- 500 ml vody
- 15 g kukuřičné mouky
- 30 g másla
- 160–180 g hřebenatek
- půl pomeranče (kůra a šťáva)
- 1 káv. lž. rýžového octa
- 1 káv. lž. sezamového oleje
- sůl

PODÁVEJTE

se sezamovými semínky, nasekanou pažitkou (nebo jarní cibulkou a pórkem)

Krémová mrkvová polévka z tatarákem z mušlí hřebenatek

Smíchejte kukuřičnou mouku s 3 pol. lž. vody. Vložte šalotku, mrkev, zázvor, směs s kukuřičné mouky, vodu, máslo a špetku soli do polévkačičky. Vyberte funkci «**krémová polévka**».

Při čekání si nasekejte hřebenatky na malé kostičky. Dochutěte je pomerančovou kůrou a šťávou, sezamovým olejem, rýžovým octem a solí. Naaranžujte tatarák z mušlí doprostřed polévkových talířů.

Až bude polévka hotová, nalejte ji přes tatarák. Přidejte sezamová semínka a nadrobno nasekanou pažitku.

Sami poznáte, jak skvěle chutná zajímavý kontrast kombinace teplé polévky a studeného tataráku.

- 150 g nasekaného pórku
- 150 g mrkve nakrájené na kostičky
- 150 g tuřínu nakrájeného na kostičky
- 100 g nakrájené cibule
- 1 stroužek česneku, oloupaný
- 1 stvol řapíkatého celeru, nakrájený na kousky
- 700 ml vody
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

s trochou ementálu nebo nastrohaného francouzského sýru comté a krutóny.

Polévka ze 4 druhů zeleniny

Vložte všechny přísady do polévkačičky. Vyberte funkci «**polévka s kousky**».

Podávejte s trochou nastrohaného sýru a krutóny osmaženými na másle.

Pokud chcete, aby polévka byla sytější a mohla být podávána jako hlavní chod, dejte do ní místo 100 g mrkve a 100 g pórku 250 g brambor.



- 300 g nasekaného pórku
- 200 g brambor nakrájených na kostičky
- 75 g nakrájené cibule
- 1 stroužek česneku, nasekaný na jemno
- 1 kostka hovězího vývaru
- 630 ml vody
- 1 hrudka másla

PODÁVEJTE

s 2 pol. lž. nasekaného kerblíku

Pórko-bramborová polévka

Vložte všechny přísady, kromě kerblíku, do polévkačičky. Vyberte funkci «**polévka s kousky**».

Po dokončení procesu vaření přidejte kerblík a můžete podávat.

Tuto polévku můžete uvařit také pomocí funkce «**krémová polévka**». Přidejte trochu tučné smetany a hned máte tradiční francouzskou polévku - vichyssoise.





- 60 g nakrájené sladké cibule
- 100 g cukety nakrájené na kostičky
- 100 g žluté papriky nakrájené na kostičky
- 100 g lilku nakrájeného na kostičky
- 100 g cizrny
- 100 g polévkových těstovin
- 30 g červeného rajčatového pesta (1 velká pol. lž.)
- 850 ml vody
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

se strouhaným parmazánem, plátkem toastového chleba a majonézou aioli

Létem políbená zeleninová polévka

Smíchejte červené pesto s vodou.

Vložte cibuli, cuketu a žlutou papriku do polévkovače. Navrch přidejte cizrnu, lilék a polévkové těstoviny.

Přidejte červené pesto rozmíchané ve vodě. Dochutěte kořením. Vyberte funkci « **polévka s kousky** ».

Podávejte se strouhaným parmazánem, plátkem toastového chleba a majonézou aioli.

Tento recept si můžete snadno přizpůsobit podle své chuti nebo podle ingrediencí, které máte zrovna v lednici nebo v kredenci. Jeden nebo dva druhy zeleniny v tomto receptu můžete nahradit za ty, které máte zrovna doma, ale musíte jich použít stejné množství. Rýži můžete nahradit těstovinami.



- 400 g nevařených královských garnátů, s ulitou (16 kusů)
- 100 g konzervované sladké kukuřice bez nálevu
- 40 g nasekaného řapíkatého celeru
- 100 g nakrájené mrkve
- 60 g nakrájené bílé cibule
- 200 g kokosového mléka
- 400 ml vody
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

se strouhaným kokosem a chilli

Polévka z garnátů, sladké kukuřice a kokosového mléka

Smíchejte garnáty a zeleninu. Vložte do polévkovače. Přidejte kokosové mléko a vodu. Dochutěte solí a pepřem. Polévkovač přikryjte poklicí a vyberte nastavení « **polévka s kousky** ».

Nalejte polévku do misek a přidejte strouhaný kokos a špetku chilli.

Tato polévka má velice exotickou chuť a chcete-li, aby byla ještě silnější, přidejte curry anebo čerstvý koriandr. Až bude polévka hotová, můžete přidat také čínské rýžové nudle nebo japonské nudle udon.

- 300 g sladkých brambor nakrájených na 2 cm velké kostičky
- 60 g nakrájené sladké cibule
- 100 g červené čočky
- 150 g brambor, nakrájených na 2 cm velké kostičky
- 600 ml vody
- sůl, pepř

Polévka ze sladkých brambor a červené čočky

Vložte všechny přísady, kromě koriandru, do polévkovače.

Vyberte funkci « **polévka s kousky** ».

Přidejte koriandr a můžete podávat.

Pokud tuto polévku vaříte pro děti, vynechte koriandr a ozdobte úsměvem z kečupu!



PODÁVEJTE

2 pol. lž. nasekaného koriandru



- 100 g špenátu
- 100 g růžiček brokolice
- 150 g hrachových lusků
- 60 g nakrájené cibule
- 800 ml vody
- sůl, pepř

VOLITELNÉ

1 káv. lž. pasty wasabi

Zelená polévka

Vložte cibuli, špenát a hrášek do polévkovače, pak brokolici. Dochutěte solí a pepřem. Přidejte pastu wasabi, pokud ji používáte, a vodu. Vyberte funkci « **polévka s kousky** ».

Nalejte polévku do misek a přidejte několik celých lusků wasabi.

Chcete-li mít polévku ještě pálivější, přidejte další 1 káv. lž. wasabi, křenovou pastu nebo celozrnnou hořčici. Polévce můžete dodat tu správnou texturu přidáním 50 g polévkových těstovin nebo vařené cizrny.



- 2 středně velká rajčata, oloupaná, bez semínek a nakrájená na kostičky
- 150 g cukety nakrájené na kostičky
- 150 g mrkve nakrájené na kostičky
- 60 g nakrájené cibule
- 150 g brambor, nakrájených na kostičky
- 150 g vařené cizrny
- 50 g bulguru
- 500 ml vody
- 1 velká polévková lžice (20 g) rajčatového protlaku
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

s 1 pol. lž. nasekané máty
s 1 pol. lž. čerstvého nasekaného koriandru

Marocká zeleninová polévka (čorba)

Připravte si zeleninu a pak ji smíchejte s bulgurem. Vložte do polévkovače. Dochutěte solí a pepřem. Přidejte vodu a rajčatový protlak. Přiklopte poklicí. Vyberte funkci « **polévka s kousky** ».

Po dokončení procesu vaření přidejte bylinky a polévku podávejte horkou.

Tuto silnou výživnou polévku můžete zlehčit na letní polévku tak, že vynecháte cizrnu, brambory a bulgur a nahradíte je rajčaty, mrkví a cuketou.





- 300 g hrášku
- 60 g cibule
- 300 g okurky nakrájené na kostičky
- 300 ml vody
- 200 ml sójové smetany
- 20 čerstvých lístků máty
- 1/2 citronu
- 1 káv. lž. cukru
- sůl, pepř

Chlazená hrachová polévka

Vložte hrášek, cibuli, okurku, vodu a sójovou smetanu do polévkovače. Dochutte kořením. Vyberte funkci « **krémová polévka** ».

Dejte na 4 hodiny do lednice, dokud se polévka nevychladí.

Otevřete polévkovač. Přidejte cukr, lístky máty a šťávu z půlky citronu. Vyberte funkci « **míchání** ».

Podávejte vychlazené.

Chcete-li mít polévku trochu pikantnější, přidejte 1 káv. lž. wasabi, křenovou pastu nebo celozrnnou hořčici. Polévce můžete dodat tu správnou texturu přidáním 50 g polévkových těstovin nebo cizrny.



- 400 g okurky nakrájené na kostičky
- 150 g zelených oloupaných paprik, bez semínek, nakrájených na kostičky
- 200 g oloupaných jablek Granny Smith, nakrájených na kostičky
- 30 g nakrájené sladké cibule
- 20 umytých lístků bazalky
- 250 g živého jogurtu
- 1 pol. lž. medu
- 250 ml vody
- šťáva z jednoho citronu

PODÁVEJTE

s nasekanými lístky bazalky
s pár kapkami olivového oleje
s několika zralými zelenými olivami

Zelené gazpačo

Vložte všechny přísady do polévkovače. Vyberte funkci « **míchání** ».

Přidejte bazalku, olivový olej, zelené olivy a podávejte dobře vychlazené.

Máte-li rádi koření, můžete přidat trochu čerstvé nastrohaného zázvoru nebo omáčky Tabasco® - použijte omáčku ze zeleného pepře, abyste zachovali zelenou barvu pokrmu.



- 300 g okurky nakrájené na kostičky
- 250 g oloupaných rajčat, bez semínek, nakrájených na kostičky
- 150 g oloupané papriky, bez semínek, nakrájené na kostičky
- 60 g nakrájené bílé cibule
- 550 ml vody
- 1 pol. lž. kečupu
- 1 oloupaný stroužek česneku, bez klíčku, nakrájeného na drobno
- 1 pol. lž. worcesterské omáčky
- 2 pol. lž. olivového oleje
- 20 lístků bazalky
- 5 až 10 kapek tabasca
- 3 plátky chleba melba

Tradiční gazpačo

Trochu okurky a papriky si dejte stranou a jemně je nakrájejte na pozdější dozdobení hotové polévky. Nechejte si také několik lístků bazalky.

Rozdrtte toast melba na kousky. Vložte všechny přísady do polévkovače. Nechte v polévkovači 30 minut. Vyberte funkci « **míchání** ».

Dejte gazpačo na několik hodin chladit do ledničky, podávejte dobře vychlazené.

Nalejte polévku do polévkových talířů. Ozdobte zeleninou, kterou jste si nechali stranou, a přidejte pár kapek oleje a nakrájené bazalky.



- 40 g mandlové pasty (viz níže)
- 400 g jeruzalémských artyčoků nakrájených na kostičky
- 1 stroužek růžového česneku, oloupaný
- 1 bílá část pórku, nakrájená (cca 100 g)
- 3 plátky bílého toastového chleba (bez kůrky), nakrájeného na čtverečky
- 1 plná pol. lž. olivového oleje
- 700 ml vody
- jablečný ocet
- sůl, pepř

PODÁVEJTE

s praženými mandlovými lupínky
s několika zlatými rozinkami

Krémová bílá polévka

Vložte všechny přísady, kromě octa a mandlových lupínek, do polévkovače. Vyberte funkci « **krémová polévka** ». Po dokončení procesu vaření, vložte polévku do ledničky, dokud se nevychladí.

Ochuťte polévku jablečným octem. Vyberte funkci « **míchání** ».

Podávejte posypané mandlovými lupínky a několika rozinkami navrch.

Tento recept je inspirován španělskou polévkou ajo blanco (chlazená mandlová polévka), u níž se místo jeruzalémských artyčoků používá celer. Mandlová pasta se dá koupit ve sklenicích v obchodech se zdravou výživou a nazývá se také « creme d'amandes ». Když ji neseženete, můžete si ji vyrobit doma nebo ji nahradit tučnou smetanou nebo mascarpone.





• 700 g kostiček jablek například odrůdy Gala nebo Golden Delicious

- 1 pol. lž. vanilkového cukru
- 1 vrchovatá káv. lž. mleté skořice
- 100 ml vody

Jablečné pyré se skořicí

Vložte všechny přísady do polévkovače. Vyberte funkci « **kompot** ».

Nalejte do čtyř skleněných misek a dejte do lednice vychladit. Podávejte dobře vychlazené.

Jablečné pyré můžete podávat jen tak nebo s jablečnými taštičkami nebo použít na ozdobení domácího dortu. Úplně jednoduše se dá použít třeba na dochucení jogurtu nebo do směsi ovoce a mléčného výrobku.



- 250 g vařených kaštanů
- 300 g jablek nakrájených na kostičky
- 60 g cukru
- 1 vanilkový lusk
- 150 ml vody

Kaštanové pyré s vanilkou

Rozdělte vanilkový lusk podélně na dvě části a vyškrábejte semínka.

Vložte semínka a všechny složky do polévkovače.

Vyberte nastavení « **kompot** ».

Udržujte hotové pyré v chladu anebo podávejte vlažné, s tvarohem či bílým jogurtem.

Můžete použít toto kaštanové pyré pro přípravu vlastního dezertu "Mont Blanc", podávat s pusinkami nebo vanilkovým krémem s přidáním cukru.



• 600 g kostiček jablek například odrůdy Gala nebo Golden Delicious

- 100 g vypeckovaných švestek (asi 12)
- 1/2 citronu (pouze šťáva)
- 100 ml vody

Pyré z jablek a švestek

Vložte všechny přísady do polévkovače. Vyberte funkci « **kompot** ». Hladší krémové struktury dosáhnete tak, že vyberete funkci « **míchání** ».

Nalejte do čtyř skleněných misek a dejte do lednice vychladit. Podávejte dobře vychlazené.



- 400 g hrušek nakrájených na kostičky
- 300 g nakrájených banánů
- 2 plné pol. lž. medu
- 1/2 citronu (pouze šťáva)
- 80 ml vody

Hruškovo-banánové pyré

Vložte všechny přísady do polévkovače. Vyberte funkci « **kompot** ». Nalejte směs do malých místiček a dejte na několik hodin do lednice. Podávejte dobře vychlazené.

Další chuťovou variantu získáte tak, že med nahradíte čokoládovým krémem nebo přidáte kakaový prášek.

Čokoládový fondant

Vymažte pečící nádobu máslem a hnědým cukrem. Předehřejte troubu na 200°C.

Smíchejte máslo a cukr (v mikrovlnné troubě nebo rozpuštěním ve vodní lázni).

Nalejte čokoládovo-máslovou směs a pak ostatní přísady v uvedeném pořadí do polévkače. Vyberte funkci « **míchání** ».

Až bude směs hotová, nalejte ji do pečící nádoby. Vložte do trouby na 20 minut.

Chut' fondánu ještě vylepšíte přidáním polévkové lžice mleté skořice nebo zázvoru a celou směs tak krásně ovoníte.

- 200 g čokolády na vaření s 55 % kakaa
- 200 g másla
- 4 vejce
- 150 g cukru moučka
- 80 g mouky (hladké)
- máslo a hnědý cukr na vymazání pečící nádoby



Smoothie s banánem a vanilkovou zmrzlinou

Vložte banány a zmrzlinu do polévkače. Nalejte mléko. Přikryjte poklicí a vyberte funkci « **míchání** ».

Podávejte chlazené s banánovými sušenkami po straně a nenechávejte stát v teple.

Můžete libovolně obměňovat ovoce a příchutě zmrzliny a vytvářet si tak vlastní varianty smoothies. Výtečné je mango, hruška, broskev, meruňky, ale také třeba karamelová nebo skořicová zmrzlina.

- 4 nakrájené banány
- 200/210 g vanilkové zmrzliny (asi 5 kopečky)
- 250 ml plnotučného mléka

PODÁVEJTE s banánovými sušenkami



Třešňovo-kokosové clafoutis

V uvedeném pořadí přidávejte do polévkače vejce, kokosové mléko, mouku a cukry. Vyberte funkci « **míchání** ». Předehřejte troubu na 180°C.

Vymažte pečící nádobu máslem a cukrem. Rozložte třešně po pečící nádobě. Zalijte směsí. Navrch posypejte strouhaným kokosem. Dejte do trouby péct na 45 až 50 minut.

Podávejte vychlazené.

Když použijete obyčejné mléko (a trochu rumu) a místo třešní dáte švestky, máte hned švestkový flan. Další lahodnou variantou třešní jsou čokoládové kousky.

- 4 vejce
- 400 ml kokosového mléka
- 65 g mouky
- 60 g cukru moučka
- 1 pytlíček vanilkového cukru
- 15 g strouhaného kokosu
- 250 g vypekovaných třešní
- máslo a hnědý cukr na vymazání pečící nádoby



Lassi s mátou (tradiční indický jogurtový nápoj)

Vložte všechny přísady do polévkače. Vyberte funkci « **míchání** ».

Nalejte do sklenic a podávejte vychlazené, nenechávejte stát v teple.

Máte-li alergii na laktózu, může si lassi udělat ze sójového mléka nebo sójového jogurtu.

- 400 g manga (cca 1 kus)
- 400 g živého jogurtu
- 10 čerstvých lístků máty
- 100 ml mléka
- 2 pol. lž. medu
- 4 kostky ledu



Malinovo-rebarborové coulis

Vložte rebarboru, cukr a vodu do polévkače. Vyberte funkci « **kompot** ».

Po dokončení vaření dejte coulis vychladit do lednice.

Až bude coulis vychlazené, přidejte maliny. Vyberte funkci « **míchání** ».

Maliny můžete nahradit jakýmkoli jiným vašim oblíbeným červeným ovocem.

- Na 800 ml coulis
- 500 g rebarbory, ostříhané a nakrájené na kousky
 - 60 g cukru
 - 70 ml vody
 - 125 g malin



Jahodovo-skořicové smoothie

Vložte všechny přísady do polévkače. Vyberte funkci « **míchání** ». Ihned podávejte.

Když není jogurt nebo jahody vychlazené, můžete přidat 4 kostky cukru, abyste získali správnou teplotu. Skořice dodá smoothie delikátně sladkou chuť, ale můžete ji klidně vynechat a nahradit ji vanilkovým cukrem nebo mletým zázvorem.

- 4 sójové jogurty
- 350 g jahod nakrájených na půlky nebo čtvrtky
- 2 pol. lž. cukru
- 1 vrchovatá káv. lž. mleté skořice



KRÉMLEVESEK

P 69 - 71

Cukkini és krémsajt leves	69
Cékla krémleves Laughing Cow® sajttal	69
Cannellini bab krémleves	69
Narancs és sütőtök krémleves	70
Bazsalikomos paradicsom krémleves	70
Zeller krémleves köménnyel	70
Póréhagyma és rokfórt krémleves	71
Sárgarépa és fésűkagyló tartár krémleves	71

DARABOS LEVESEK

P 72 - 74

Nyugtató csirkeleves	72
Négyzöldséges leves	72
Póréhagyma és burgonyaleves	72
Napsütötte zöldségleves	73
Édesburgonya és vöröslencse leves	73
Zöldleves	73
Garnélarák, csemegekukorica és kókusztej leves	74
Marokkói zöldségleves (csorba)	74

HIDEG NYÁRI LEVESEK

P 75 - 76

Hűtött zöldborsóleves	75
Hagyományos gazpacho	75
Zöld gazpacho	76
Krémes fehérleves	76

PÜRÉK

P 77 - 78

Almapüré fahéjjal	77
Alma és szilvapüré	77
Gesztenyepüré vaníliával	78
Körte és banánpüré	78

SMOOTHIE-K

P 79

Banán és vaníliafagyalt smoothie	79
Lassi mentával (hagyományos, joghurt alapú indiai ital)	79
Eper és fahéj smoothie	79

DESSZERTEK

P 80

Csokoládé fondant	80
Cseresznye és kókusz clafoutis	80
Málna és rebarbara coulis	80

ek → evőkanál / tk → teáskanál

AUTOMATA PROGRAMOK

Egyszerű levesek:

- **KréMLEVESEK: 23 perc**
- **Darabos levesek: 25 perc**
minestrone, borscs, csorba stb.
- **Kompótok: 20 perc**
- **Összekevert finomságok: 4 perc**
mindenfajta anyagok összekeveréséhez (hideg és meleg alapanyagokból)

Egy program kiválasztásához nyomja meg a kiválasztott opciót, majd nyomja meg a **start** gombot.

AZ ALAPANYAGOK ELŐKÉSZÍTÉSE

Az optimális eredmény eléréséhez mindig válasszon kiváló minőségű alapanyagokat! Ha fagyasztott alapanyagokkal dolgozik, azokat először mindig olvassa fel.

Az alapanyagokat 1-2 cm-es kis kockákra vágja fel, ezzel egyszerűbb lesz a főzés és a keverés is.

Először a zöldségeket, majd a húst, a halat vagy a tésztát, végül pedig a folyadékot tegye a készülékbe. Keverje össze az alapanyagokat, és csak utána helyezze rá a fedőt.



A receptek 4 személyre szólnak. A kiváló eredmény eléréséhez javasoljuk, hogy tartsa be a megadott mennyiségeket.

A leves állagát több vagy kevesebb folyadék hozzáadásával módosíthatja. Az azonban fontos, hogy ne lépje túl a mérőedényen jelzett « min. » és « max. » határokat.

PRAKTIKUS ÖTLETEK

A két kiegészítő funkcióval még egyszerűbbé válik az Easy soup készülék használata.

- **Melegen tartás:** Az Easy soup a főzési programok után automatikusan melegen tartó módba kapcsol és így 40 percen át melegen tartja az ételt.
- **Egyszerű tisztítás:** A készülék egyszerűbb tisztításához ezt a módot használja, ha elkészült a leves.



- 60 g aprított hagyma
- 100 g zsíros krémsajt (Philadelphia® vagy hasonló)
- 600 g cukkini, kockákra vágva
- 2 ek felaprított friss tárkony
- 400 ml víz
- só és frissen őrölt bors

TÁLALÁS ELŐTT
Egy csipet chili por

Cukkini és krémsajt leves

Tegye a hagymát, a krémsajtot, majd a cukkinit, az 1 ek tárkonyt és a vizet a készülékbe. Adja hozzá a sót. Helyezze a fedőt a leveskészítőre és válassza a « **creamed soup** » opciót.

Ha elkészült a leves, öntse tálalba. Szórja meg a tetejét őrölt borssal, chili porral és a maradék tárkonnyal.

Változatok egy témára! Díszítse felaprított friss fűszernövényekkel és még több krémsajttal. Kaporral vagy bazsalikommal, Laughing Cow® sajttal vagy krémes mascarpone-val még izletesebbé és krémesebbé teheti a levest.

Cékla krémleves Laughing Cow® sajttal

Tegye a marhahúsleveset, a zöldségeket és a fokhagymát a leveskészítőbe. Adja hozzá a háromszög sajtokat. Sóval és borssal fűszerezze. Válassza a « **creamed soup** » opciót. Aprított turbolyával és néhány csepp balzsamecettel tálalja ezt a remek, piros színű levest.

A céklának számos egyéb alapanyaggal is rendkívül jó ízhatása van. Teltebb ízhez adjon hozzá sült szalonna csíkokat, vagy különlegesebb alkalmakkor néhány kocka főtt libamájat.

- 450 ml marhahúsleves
- 450 g főtt cékla, kockákra vágva
- 300 g hámozott paradicsom, kockákra vágva
- 60 g aprított hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 4 db Laughing Cow® háromszög sajt
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT
Aprított friss turbolya
Balzsamecet



- 400 g cannellini bab (ld. lentebbi ötlet)
- 75 g hámozott hagyma
- 500 ml víz
- 15 g wasabi (opcionális)
- só, bors
- 4 ek crème fraîche

TÁLALÁS ELŐTT
100–120 g füstölt
pisztráng darabka

Cannellini bab krémleves

Tegye a cannellini babot, a hagymát és a vizet a leveskészítőbe. Adja hozzá a torma krémet és ízesítse tetszés szerint. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Ha elkészült a leves, öntse tálalba. Tegyen egy evőkanál crème fraîche-t a tetejére, majd a füstölt pisztráng darabkákat.

Az ételt friss és fagyasztott cannellini dísnóbabbal is elkészítheti. Ha fagyasztott babbal dolgozik, felhasználás előtt olvassa fel.





- 700 g sütőtök, kockákra vágva
- 60 g hagyma
- 100 g burgonya, kockákra vágva
- 150 ml narancslé
- 300 ml víz
- 1 csapott tk curry por
- 1 tk cukor
- só

TÁLALÁS ELŐTT

Reszelt narancshéj és köménymag

Narancs és sütőtök krémleves

Tegye az összes alapanyagot (a díszítőanyagok kivételével) a leveskészítőbe. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Ha elkészült a leves, öntse lapos levesestányérokba vagy -tálakba. Szórja meg a tetejét reszelt narancshéjjal és köménymaggal.

Ősszel van a sütőtök szezonja, ami akkorra jól megérik és főzésre alkalmas lesz. A recepthez édes zamata ésogyoróra emlékeztető ízhatása miatt választottuk a sütőtököt, ami azonban tökkel is helyettesíthető.



- 400 g szeletelt póréhagyma (fehér részei)
- 60 g aprított fehérhagyma
- 100 g burgonya, kockákra vágva
- 15 g kukoricaliszt
- 600 ml csirkeleves
- 60 g rokfort sajt
- só

TÁLALÁS ELŐTT

Néhány darab dióbél, darálva
Dióolaj, 5 borsszem - örölve

Póréhagyma és rokfort krémleves

Keverje össze a kukoricalisztet kis hűtött levessel.

Tegye a zöldségeket, a kukoricalisztet, a levest és a rokfortot a leveskészítőbe. Adja hozzá a sőt. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Öntse a levest lapos levesestányérokba. Szórja a tetejére a darált diót és díszítse néhány csepp dióolajjal. Néhány csipet örölt borssal is megszórhatja.

Ez a leves rostélyoshoz is kiváló szószként szolgál.

- 1 csapott ek kukoricaliszt
- 700 g hámozott és magozott paradicsom, negyedekre vágva
- 60 g aprított hagyma
- 1 gerezd fokhagyma, megtisztítva
- 1 késhegynyi vaj
- 2 ek mascarpone
- 500 ml zöldséglevés
- 10 aprított bazsalikomlevél
- 2 ek pörkölt fenyőmag, örölve
- 2 ek reszelt parmezán sajt
- só, bors

Bazsalikomos paradicsom krémleves

Keverje össze a kukoricalisztet egy kis folyadékkal.

Tegye a paradicsomot, a hagymát, a fokhagymát, a vajat, az összekevert kukoricalisztet, a mascarpone-t és a zöldséglevest a leveskészítőbe. Sózza enyhén (a zöldséglevés már eleve valamennyire sós) és ízesítse borssal. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Örölt fenyőmaggal, bazsalikommal és parmezánnal tálalja a levest.

Ez a krémleves hidegen és melegen is tálalható.



- 400 g zellergumó, kockákra vágva
- 60 g aprított hagyma
- 60 g zellerszár, darabokra vágva
- 160–180 g alma, kockákra vágva
- 500 ml víz
- 100 g mascarpone (2 púpos ek)
- só, bors
- 1 tk örölt kömény

TÁLALÁS ELŐTT

Köménymag, friss kakukkfű

Zeller krémleves köménnyel

Tegye a zellergumót, a hagymát, az almát, a zellerszárat, a vizet, a sót és a köményt a leveskészítőbe. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Ha lejárt a főzési idő, nyissa ki a fedőt. Adja hozzá a mascarpone-t. Válassza a « **blend** » opciót.

Öntse lapos levesestányérokba vagy -tálakba. Adja hozzá a köménymagot, a kakukkfűvet és a borsot.

A kömény az ázsiai konyha jellegzetes fűszere. Helyettesíthetjük curry-vel, sőt akár kis vaníliával is, ami édes ízt fog kölcsönözni ennek a krémlevesnek.



- 550 g szeletelt sárgarépa
- 60 g aprítottogyoróhagyma
- 4 g aprított gyömbér
- 500 ml víz
- 15 g kukoricaliszt
- 30 g vaj
- 160–180 g fésűkagyló
- fél narancs (héj és lé)
- 1 tk rizsecet
- 1 tk szezámolaj
- só

TÁLALÁS ELŐTT

Szezámag, aprított metélőhagyma (vagy újhagyma vagy póréhagyma)

Sárgarépa és fésűkagyló tartár krémleves

A kukoricalisztet keverje össze 3 tk vízzel. Tegye aogyoróhagymát, a sárgarépát, a gyömbért, a kukoricalisztet keveréket, a vizet, a vajat és egy kis sőt a leveskészítőbe. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Amíg készül a leves, vágja a fésűkagylót kis kockákra.

Ízesítse a fésűkagylót narancshéjjal és -lével, szezámagolajjal, rizsecettel és sóval. Helyezze a fésűkagyló tartárt a levesestányér közepébe.

Ha a leves elkészült, öntse az ízletes levest a tartárra. Adja hozzá a szezámagot és szórja meg aprított metélőhagymával.

Érezni fogja a leves meleg ízeit, miközben érdekes ellentétet is tapasztal majd a forró leves és a hús tartár között.





- 200 g szeletelt sárgarépa
- 200 g kis karfiolvirág
- 60 g finomra aprított hagyma
- 200 g csirkemell filé, 2 cm kockákra vágva
- 600 ml csirkeleves
- 1 csomó illatos fűszernövény (úm. zsireggel csomóba kötött friss egész petrezselyem, babérlevél, kakukkfű)
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

1 ek aprított petrezselyem
1 ek közönséges mustármag
2 ek tejszín

Nyugtató csirkeleves

Keverje össze a zöldséget és a csirkét. Öntse a leveskészítőbe. Adja hozzá a levest és a fűszer-csomót. Sóval és borsal fűszerezze. Helyezze a fedőt a leveskészítőre és válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Amíg készül a leves, keverje össze a tejszínt és a mustárt.

Ha lejárt a főzési idő, vegye ki a levesből a fűszer-csomót. Forrón tálalja a levest, a szósz és a petrezselyem kíséretében.



Szójaszósz, rizsecet és koriander hozzáadásával keleties ízt kölcsönözhet a levesnek.



- 60 g aprított édes hagyma
- 100 g cukkini, kockákra vágva
- 100 g sárga paprika, kockákra vágva
- 100 g padlizsán, kockákra vágva
- 100 g csicséri borsó
- 100 g mini tészta
- 30 g piros paradicsomos pesto (1 nagy ek)
- 850 ml víz
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

Reszelt parmezán, egy szelet pirított kenyér és aioli.

Napsütötte zöldségleves

Keverje össze a piros pesto-t a vízzel.

Tegye a hagymát, a cukkinit és a sárga paprikát a leveskészítőbe. Tegye ezek tetejére a csicséri borsót, a padlizsánt és a mini tésztát.

Adja hozzá a piros pesto és víz keverékét. Ízlés szerint fűszerezze. Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Reszelt parmezánnal, egy szelet pirított kenyérral és aiolival tálalja.



A receptet könnyedén saját ízlésünk szerint módosíthatjuk, vagy felhasználhatjuk a hűtőszekrényben ill. a szekrényben található alapanyagainkat is. A receptben szereplő 1-2 zöldséget helyettesíthetjük az otthon talált zöldségekkel, de azokból is ugyanannyi súly kell, és a tészta akár rizzsel is helyettesíthető.

- 150 g szeletelt póréhagyma
- 150 g sárgarépa, kockákra vágva
- 150 g fehérépa, kockákra vágva
- 100 g aprított hagyma
- 1 gerezd fokhagyma, megtisztítva
- 1 zellerszár, darabokra vágva
- 700 ml víz
- só, bors

Négyzöldséges leves

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Tálalja kevés reszelt sajttal és vajban pirított krutonnal.



Ha még laktatóbbá szeretné tenni a levest és főételként kívánja felszolgálni, a 100 g sárgarépát és a 100 g póréhagymát helyettesítse 250 g burgonyával.

TÁLALÁS ELŐTT

Egy kevés ementáli vagy reszelt francia comté sajt, és kruton.



- 300 g édesburgonya, 2 cm-es kockákra vágva
- 60 g aprított édes hagyma
- 100 g vöröslencse
- 150 g burgonya, 2 cm-es kockákra vágva
- 600 ml víz
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

2 ek aprított koriander

Édesburgonya és vöröslencse leves

Tegye az összes alapanyagot (a korianderen kívül) a leveskészítőbe.

Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Tegye hozzá a koriandert, és már tálalhatja is.



Ha gyermekeknek készíti a levest, hagyja ki a koriandert és paradicsomos ketchup mosollyal díszítse.



- 300 g szeletelt póréhagyma
- 200 g burgonya, kockákra vágva
- 75 g aprított hagyma
- 1 gerezd fokhagyma, finomra aprítva
- 1 marhahúsleves kocka
- 630 ml víz
- 1 késhegynyi vaj

TÁLALÁS ELŐTT

2 ek aprított turbolya

Póréhagyma és burgonyaleves

Tegye az összes alapanyagot (a turbolyán kívül) a leveskészítőbe. Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Ha lejárt a főzési idő, tegye hozzá a turbolyát és így tálalja.



Ez a leves a « creamed soup » opcióval is elkészíthető. Tegyen hozzá egy kevés tejszínt és készen is van a hagyományos francia leves, a vichyssoise.



- 100 g spenót
- 100 g brokkoli virág
- 150 g fejtett zöldborsó
- 60 g aprított hagyma
- 800 ml víz
- só, bors

OPCIONÁLIS:

1 tk wasabi paszta

Zöldleves

Tegye a hagymát, a spenótot és a zöldborsót, majd a brokkolit a leveskészítőbe. Sóval és borsal fűszerezze. Tegye hozzá a wasabi pasztát (ha azt is szeretne) és a vizet. Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Öntse a levest tálakba és adjon hozzá néhány fejtett egész wasabi zöldborsót.



Ha fűszeresebb levest szeretne, tegyen hozzá még 1 tk wasabi pasztát, torma krémet vagy közönséges mustármagot. Ha tartalmasabb levest szeretne, hozzátehet még 50 g mini tésztát vagy főtt csicséri borsót.





- 400 g fővetlen királyrák, tisztítva (16 db)
- 100 g konzervkukorica, lé nélkül
- 40 g zeller, darabokra vágva
- 100 g szeletelt sárgarépa
- 60 g aprított fehérhagyma
- 200 g kókusztej
- 400 ml víz
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

Kókuszreszelék és chili por

Garnélarák, csemegekukorica és kókusztej leves

Keverje össze a rákot és a zöldséget. Öntse a leveskészítőbe. Adja hozzá a kókusztejet és a vizet. Sóval és borssal fűszerezze. Zárja le a fedőt és válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Öntse a levest tálakba, majd tegyen hozzá kókuszreszeléket és egy csipet chili port.

Ha levesnek igencsak egzotikus íze van. Intenzívebb ízhatás eléréséhez adjon hozzá curry port és/vagy friss koriandert. Főzés után hozzátehet még kínai rizstésztát vagy japán udon tésztát.



- 300 g zöldborsó
- 60 g hagyma
- 300 g uborka, kockákra vágva
- 300 ml víz
- 200 ml szójajkrém
- 20 friss mentalevél
- 1/2 citrom
- 1 tk cukor
- só, bors

Hűtött zöldborsóleves

Tegye a zöldborsót, a hagymát, az uborkát, a vizet és a szójajkrémet a leveskészítőbe. Ízlés szerint fűszerezze. Válassza a « **creamed soup** » opciót.

Tegye a hűtőszekrénybe 4 órára, amíg a leves le nem hűlt.

Nyissa ki a leveskészítőt. Tegye hozzá a cukrot, a mentaleveleket és a fél citrom levét. Válassza a « **blend** » opciót.

Hűtve tálalja.

Ha fűszeresebb levest szeretne, tegyen hozzá 1 tk wasabi pasztát, tormakrémet vagy közönséges mustármagot. Ha tartalmasabb levest szeretne, hozzátehet még 50g mini tésztát vagy csicseri borsót.



- 2 közepes méretű paradicsom, hámozva, kimagozva, kockákra vágva
- 150 g cukkini, kockákra vágva
- 150 g sárgarépa, kockákra vágva
- 60 g aprított hagyma
- 150 g burgonya, kockákra vágva
- 150 g főtt csicseri borsó
- 50 g bulgur búza
- 500 ml víz
- 1 nagy evőkanál (20 g) paradicsompüré
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

1 ek aprított menta

1 ek friss koriander, aprítva

Marokkói zöldségleves (csorba)

Készítse elő a zöldségeket, majd keverje össze a bulgur búzával. Öntse a leveskészítőbe. Sóval és borssal fűszerezze. Adja hozzá a vizet és a paradicsompürét. Zárja le a fedőt. Válassza a « **soup with pieces** » opciót.

Ha megfőtt, adja hozzá a fűszernövényeket és még forrón kóstolja meg.

Ha könnyedebbé, nyáriassá kívánja varázsolni ezt az erősítő levest, hagyja ki a csicseri borsót, a burgonyát és a bulgur búzát és helyettesítse ezeket paradicsommal, sárgarépával és cukkinivel.



- 300 g uborka, kockákra vágva
- 250 g hámozott paradicsom, magozva és kockákra vágva
- 150 g paprika, héja lehúzva, magozva és kockákra vágva
- 60 g aprított fehérhagyma
- 550 ml víz
- 1 ek ketchup
- 1 gerezd tisztított fokhagyma, csírátlanitva és finomra aprítva
- 1 ek Worcestershire szósz
- 2 ek olívaolaj
- 20 bazsalikomlevél
- 5-10 csepp Tabasco szósz
- 3 szelet Melba pirítósz

Hagyományos gazpacho

Tegyen félre egy kevés uborkát és paprikát. Aprítsa fel ezeket, hogy ezzel díszíthesse majd a levest. Tegyen még félre néhány bazsalikomlevelet is.

Törje össze a melta pirítóst. Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Hagyja így 30 percre. Válassza a « **blend** » opciót.

Néhány órára hagyja a gazpacho-t a hűtőszekrényben, hogy jól lehűtve tálalhassa.

Öntse a levest lapos levestányérokba. Díszítse a félretett zöldségekkel, néhány csepp olívaolajjal és aprított bazsalikommal.



- 400 g uborka, kockákra vágva
- 150 g zöldpaprika, héja lehúzva, kockákra vágva
- 200 g hámozott zöld Granny Smith alma, kockákra vágva
- 30 g aprított édes hagyma
- 20 megmosott bazsalikomlevél
- 250 g természetes joghurt
- 1 ek méz
- 250 ml víz
- egy lime leve

TÁLALÁS ELŐTT

Néhány felaprított bazsalikomlevél
Néhány csepp olívaolaj
Néhány érett zöld olívbogyó

Zöld gazpacho

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **blend** » opciót.

Adja hozzá a bazsalikomot, az olívaolajat, a zöld olívbogyókat, és hűtve tálalja.

Ha szereti a fűszereket, hozzátehet egy kis frissen reszelt gyömbért vagy Tabasco®-t, de továbbra is használja a zöldpaprikát, hogy megtarthassa az étel színét.



- 700 g almakocka (pl. gála vagy 'Golden delicious' alma)
- 1 ek vaníliás cukor
- 1 púpozott tk örölt fahéj
- 100 ml víz

Almapüré fahéjjal

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **compote** » opciót.

Öntse négy üvegtálba és kínálásig tartsa a hűtőszekrényben.

Az almapüré akár önmagában, akár almástáskával is kínálható, de házi készítésű gyümölcslepény díszítéséhez is kiválóan alkalmas. Az egyszerűség kedvéért joghurt ízesítésére is használható, gyümölcs és tejtermék keverésével.



- 40 g mandulapaszta (ld. lentebb)
- 400 g jeruzsálemi articsóka, kockákra vágva
- 1 gerezd rózsaszín fokhagyma, megtisztítva
- 1 póré hagyma fehér része, szeletelve (kb. 100g)
- 3 szelet fehér szendvicsskenyér (héj nélkül), négyzetekre vágva
- 1 bö ek olívaolaj
- 700 ml víz
- almaecet
- só, bors

TÁLALÁS ELŐTT

Pírtott szeletelt mandula
Néhány arany mazsola

Krémes fehérleves

Tegye az összes alapanyagot (az ecet és a szeletelt mandula kivételével) a leveskészítőbe. Válassza a « **creamed soup** » opciót. Főzés után tegye a levest a hűtőszekrénybe és hagyja ott, hogy jól lehűljön.

Almaecettel ízesítse a levest. Válassza a « **blend** » opciót.

Tálalás előtt szórjon szeletelt mandulát és néhány mazsolát a tetejére.

A receptet az a spanyol ajo blanco (hűtött mandulaleves) ihlette, ami a jeruzsálemi articsóka helyett zellergumót használ. Mandulapasztát (más néven creme d'amandes-t) üveges kiszerezésben találhat egészséges ételeket árusító boltokban. Ha mégse találna, akár otthon is elkészítheti, vagy helyettesítheti tejszínnel illetve mascarpone-val.



- 600 g almakocka (pl. gála vagy 'Golden delicious' alma)
- 100 g magozott szilva (kb. 12 db)
- 1/2 citrom (csak a leve)
- 100 ml víz

Alma és szilvapüré

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **compote** » opciót. Lazább állag eléréséhez válassza a « **blend** » opciót.

Öntse négy üvegtálba és kínálásig tartsa a hűtőszekrényben.



- 250 g főtt gesztenye
- 300 g alma, kockákra vágva
- 60 g cukor
- 1 vaníliarúd
- 150 ml víz

Gesztenyepüré vaníliával

Szelje a vanília rudat ketté hosszában és kaparja ki a magokat. Tegye a magokat és a többi hozzávalót a leves-főzőbe. Válassza ki a « **compote** » beállítást.

Tartsa a pürét hidegen vagy tálalja langyosan krémsajttal esetleg natúr joghurttal.

Ezt a gesztenyepürét saját Mont Blanc-típusú desszertek készítésére használhatja, habcsók vagy vanília ízesítésű krémsajt hozzáadásával.



- 400 g körte, kockákra vágva
- 300 g banán, szeletelve
- 2 bö ek méz
- 1/2 citrom (csak a leve)
- 80 ml víz

Körte és banánpüré

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **compote** » opciót. Öntse kis tálakba és kínálás előtt néhány órára tegye a hűtőszekrénybe.

Ízesebb eredmény eléréséhez a mézet csokoládékrémmel helyettesítheti, vagy kakaóport adhat hozzá.



- 4 banán, szeletelve
- 200/210 g vaníliafagylalt (kb. 5 gombóc)
- 250 ml magas zsírtartalmú tej

TÁLALÁS ELŐTT
Néhány banándarab

Banán és vaníliafagylalt smoothie

Tegye a banánt és a fagylaltot a leveskészítőbe. Öntse rá a tejet. Tegye rá a fedőt és válassza a « **blend** » opciót.

Hűtve kínálja (a szobában állni hagyni nem szabad!), oldalt banándarabokkal tűzdelve.

Saját smoothie-t is készíthet, ha módosítja a gyümölcsöt és a fagylalt ízét. Jó választás lehet a mangó, a körte, az őszi- vagy sárgabarack, valamint a karamell- vagy fahéj fagylalt.

- 400 g mangó (kb. 1 db)
- 400 g természetes joghurt
- 10 friss mentalevél
- 100 ml tej
- 2 ek méz
- 4 jégkocka

Lassi mentával (hagyományos, joghurt alapú indiai ital)

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **blend** » opciót.

Öntse poharakba és hűtve kínálja (a szobában állni hagyni nem szabad!).

A lassi szójatejjel vagy szójatejből készült joghurttal is készíthető, laktózérzékenység esetére.



- 4 szójajoghurt
- 350 g eper, felezve vagy negyedelve
- 2 ek cukor
- 1 púpozott tk örölt fahéj

Eper és fahéj smoothie

Tegye az összes alapanyagot a leveskészítőbe. Válassza a « **blend** » opciót. Azonnal szolgálja fel.

Ha a joghurt és az eper nem hűtött, 4 jégkockát is hozzáadhat, hogy megfelelő hőmérsékletű legyen a smoothie. A fahéj felséges édes ízt kölcsönöz a smoothie-nak, de tetszés szerint akár ki is hagyhatja és helyettesítheti vaníliás cukorral vagy örölt gyömbérrel.



- 200 g (55% kakaó tartalmú) tiszta csokoládé
- 200 g vaj
- 4 tojás
- 150 g porcukor
- 80 g liszt (finomliszt)
- vaj és barna cukor, a tepszi belsejének kikenéséhez

Csokoládé fondant

Kenje be a tepszi belsejét vajjal és barna cukorral. Melegítse elő a sütőt 200°C-ra.

Olvassza össze a vaját és a cukrot (mikrohullámú sütőben, vagy bain marie edényben).

Tegye a csokoládé-vaj keveréket, majd a többi alapanyagot (a receptben megadott sorrendben) a leveskészítőbe. Válassza a « **blend** » opciót.

Ha kész a keverék, öntse a tepsibe. 20 percig süsse a sütőben.

Egy teáskanál őrölt fahéjjal vagy őrölt gyömbérrrel tovább fokozhatja a fondant ízhatását és illatát.

- 4 tojás
- 400 ml kókusztej
- 65 g liszt (liszt)
- 60 g porcukor
- 1 zacskó vaníliás cukor
- 15 g kókuszreszelék
- 250 g magozott cseresznye
- vaj és barna cukor a tepszi belsejének kikenéséhez

Cseresznye és kókusz clafoutis

A megadott sorrendben tegye a tojást, a kókusztejet, a lisztet és a cukrot a leveskészítőbe. Válassza a « **blend** » opciót. Melegítse elő a sütőt 180°C-ra.

Kenje ki a tepsit egy kis vajjal és cukorral. Terítse el a cseresznyét a tepsiben. Öntse rá a keveréket. Szórja a kókuszreszeléket a tetejére. 45-50 percig süsse a sütőben.

Hűtve tálalja.

Szilváspité is készíthet, ha csak tejet használ (és kevés rumot) és ha szilvával helyettesíti a cseresznyét. A cseresznye helyett másik finomság lehet a csokoládédarabka.



- 800 ml coulis-hez**
- 500 g rebarbara, tisztítva és darabolva
 - 60 g cukor
 - 70 ml víz
 - 125 g málna

Málna és rebarbara coulis

Tegye a rebarbarát, a cukrot és a vizet a leveskészítőbe. Válassza a « **compote** » opciót.

Ha lejárt a főzési idő, tegye a coulis-t a hűtőszekrénybe.

Ha lehűlt a coulis, adj hozzá a málnát. Válassza a « **blend** » opciót.

A málnát tetszése szerinti bármilyen egyéb piros gyümölcscsel is helyettesítheti.

SUPE CREMĂ

P 82 - 84

Supă de dovlecei și cremă de brânză	82
Supă cremă de sfeclă roșie cu brânză La Vache qui rit®	82
Supă cremoasă de fasole Cannellini	82
Supă cremoasă de portocale și dovleac butternut	83
Supă cremoasă de roșii și busuioc	83
Cremă de supă de țelină de rădăcină cu chimion	83
Cremă de praz și supă cu brânză Roquefort	84
Supă cremă de morcovi și tartar de scoici	84

SUPE CU BUCĂȚI

P 85 - 87

Supă de pui reconfortantă	85
Supă cu 4 legume	85
Supă de praz și cartofi	85
Supă de legume de vară	86
Supă de cartofi dulci și de linte roșie	86
Supă de verdețuri	86
Supă de creveți, porumb dulce și lapte de cocos	87
Supă de legume marocană (ciorbă)	87

SUPE RECI DE VARĂ

P 88 - 89

Supă rece de mazăre	88
Gazpacho tradițional	88
Gazpacho verde	89
Supă cremoasă albă	89

PIUREURI

P 90 - 91

Piure de mere cu scorțișoară	90
Piure de mere și prune	90
Piure de castane cu vanilie	91
Piure de pere și de banane	91

SMOOTHIE-URI

P 92

Smoothie cu banane și înghețată de vanilie	92
Lassi cu mentă (băutură tradițională indiană pe bază de iaurt)	92
Smoothie cu căpșuni și scorțișoară	92

DESERTURI

P 93

Fondant de ciocolată	93
Clafoutis cu cireșe și nucă de cocos	93
Coulis de zmeură și rubarbă	93

lg → lingură / lgt → inguriță

PROGRAME AUTOMATE

Easy soup are 4 programe automate de gătit:

- **Supă cremă: 23 de minute**
- **Supă cu bucăți: 25 de minute**
minestrone, borș, ciorbă etc.
- **Compot: 20 de minute**
- **Pasare: 4 minute**
pentru toate ingredientele folosite de dumneavoastră (ingredientele calde sau reci)

Pentru a selecta un program, apăsați setarea dorită și butonul **start**.

PREGĂTIREA INGREDIENTELOR

Pentru rezultate optime, alegeți întotdeauna ingrediente de calitate. Dacă utilizați ingrediente congelate, va trebui să le decongeleți în prealabil.

Tăiați toate ingredientele în cubulețe de 1-2 cm pentru a facilita procesul de gătit și de pasare.

Mai întâi puneți legumele în aparat, apoi carnea, peștele sau pastele și adăugați lichidul. Amestecați cu o lingură toate ingredientele înainte de a pune capacul.



Rețetele sunt concepute pentru a obține 4 porții. Pentru rezultate optime, se recomandă respectarea cantităților specificate. Puteți ajusta consistența supei dumneavoastră adăugând o cantitate mai mică sau mai mare de lichid. Totuși, trebuie să vă asigurați că nu depășiți limitele « min. » și « max. » marcate pe vas.

SFATURI PRACTICE

Două funcții suplimentare vor face mult mai ușoară utilizarea aparatului dumneavoastră Easy soup.

- **Păstrează preparatul cald:** după terminarea programelor de gătit, Easy soup va trece în mod automat la modul « keep-warm » care păstrează preparatul cald timp de 40 de minute.
- **Curățare ușoară:** pentru a curăța aparatul cu mai multă ușurință, ar trebui să utilizați această funcție după ce ați terminat de pregătit supa.



- 60 g de ceapă tocată
- 100 g de cremă de brânză grasă (Philadelphia sau un produs similar)
- 600 g de dovlecei tăiați în cubulețe
- 2 lg de tarhon proaspăt tocat
- 400 ml de apă
- sare și piper proaspăt măcinat

SERVIRE

Un vârf de cuțit de pudră de chili

Supă de dovlecei și cremă de brânză

Puneți în aparat ceapa, crema de brânză, cubulețele de dovlecei, 1 lg de tarhon și apa. Adăugați sare. Puneți capacul deasupra aparatului și alegeți setarea « **supă cremă** ».

După ce ați pregătit supa, turnați-o în boluri. Presărați deasupra piper măcinat, pudră de chili și tarhonul rămas.

Variatii! Decorați cu plante aromatice proaspete tocate și cu cremă de brânză. Pentru ca supa să fie mai gustoasă și mai cremoasă, puteți adăuga mărar sau busuioc, brânză La Vache qui rit® sau brânză mascarpone cremoasă.



- 700 g de dovleac butternut tăiat în cubulețe
- 60 g de ceapă
- 100 g de cartofi tăiați în cubulețe
- 150 ml de suc de portocale
- 300 ml de apă
- 1 lgt rasă de pudră de curry
- 1 lgt de zahăr
- sare

SERVIRE

Coajă de portocală răzuită și semințe de chimion

Supă cremoasă de portocale și dovleac butternut

Puneți toate ingredientele în aparat (cu excepția celor utilizate pentru decorare). Alegeți setarea « **supă cremă** ».

După ce ați pregătit supa, turnați-o în farfurii pentru supă puțin adânci sau în boluri. Presărați deasupra coaja de portocală răzuită și semințele de chimion.

Toamna este anotimpul perfect pentru dovleci butternut, care vor fi copti și tocmai buni pentru a fi gătiți. Pentru această rețetă, am ales dovleacul butternut datorită aromei sale dulci și datorită gustului subtil de alune de pădure, dar acesta poate fi înlocuit cu dovleacul obișnuit.

- 450 ml de supă de vită
- 450 g de sfeclă roșie gătită, tăiată în cubulețe
- 300 g de roșii decojite, tăiate în cubulețe
- 60 g de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi
- 4 triunghiuri de brânză La vache qui rit®
- sare, piper

Supă cremă de sfeclă roșie cu brânză La Vache qui rit®

Puneți supa de vită, legumele și usturoiul în aparat.

Adăugați triunghiurile de brânză. Asezonați cu sare și piper.

Alegeți setarea « **supă cremă** ». Serviți această supă de culoare roșie splendidă decorată cu asmățui tocat și câteva picături de oțet balsamic.

Sfecla roșie este o legumă care are un gust deosebit alături de alte câteva ingrediente. Puteți adăuga fâșii de bacon prăjite pentru a-i da un gust mai bogat, iar cu ocazia unui eveniment special, puteți adăuga chiar cubulețe de foie gras.



- 1 lg rasă de făină de porumb
- 700 g de roșii decojite, tăiate în sferturi și fără semințe
- 60 g de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi decojit
- 1 bucătică de unt
- 2 lg de mascarpone
- 500 ml de supă de legume
- 10 frunze de busuioc tocate
- 2 lg de nucă de pin măcinată
- 2 lg de parmezan răzuit
- sare, piper

Supă cremoasă de roșii și busuioc

Amestecați făina de porumb cu puțin lichid.

Puneți în aparat roșiile, ceapa, usturoiul, untul, făina de porumb amestecată cu lichid, brânza mascarpone și supa de legume. Sărați ușor (supa de legume va fi puțin sărată) și asezonați cu piper. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

Serviți supa adăugând nucile de pin măcinate, busuioc și parmezan.

Această supă cremoasă poate fi servită caldă sau rece.



- 400 g de fasole Cannellini (a se vedea sfatul de mai jos)
- 75 g de ceapă decojită
- 500 ml de apă
- 15 g de wasabi (opțional)
- sare, piper
- 4 lg de smântână proaspătă

SERVIRE

100–120 g de păstrăv afumat mărunțit

Supă cremoasă de fasole Cannellini

Puneți fasolea Cannellini, ceapa și apa în aparat. Adăugați pastă de hrean și asezonați după gust. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

După ce ați pregătit supa, turnați-o în boluri. Puneți deasupra o lingură de smântână proaspătă și păstrăvul afumat mărunțit.

Puteți pregăti acest preparat cu fasole Cannellini proaspătă sau congelată. Dacă utilizați fasole congelată, aceasta trebuie decongelată în prealabil.



- 400 g de țelină de rădăcină tăiată în cubulețe
- 60 g de ceapă tocată
- 60 g de țelină tăiată în felii
- 160–180 g de mere tăiate în cubulețe
- 500 ml de apă
- 100 g de mascarpone (2 lg cu vârf)
- sare, piper
- 1 lgt de chimion măcinat

SERVIRE

Semințe de chimion, cimbru proaspăt

Cremă de supă de țelină de rădăcină cu chimion

Puneți în aparat țelina de rădăcină, ceapa, mărul, țelina, apa, sarea și chimionul. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

Când supa este gata, deschideți capacul. Adăugați brânza mascarpone. Alegeți setarea « **pasare** ».

Turnați preparatul în farfurii pentru supă puțin adânci sau în boluri. Adăugați semințe de chimion, cimbru și piper.

Chimionul este un condiment utilizat de obicei în bucătăria asiatică. Poate fi înlocuit cu curry sau chiar cu puțină vanilie, care îi va da acestei supe cremoase un gust dulce.





- 400 g de praz feliat (partea albă)
- 60 g de ceapă albă tocată
- 100 g de cartofi tăiați în cubulețe
- 15 g de făină de porumb
- 600 ml de supă de pui
- 60 g de brânză Roquefort
- sare

SERVIRE
Miez de nucă măcinat
ulei de nucă, 5 boabe de piper măcinate

Cremă de praz și supă cu brânză Roquefort

Amestecați făina de porumb cu puțină supă rece. Puneți în aparat legumele, amestecul de făină de porumb, supă și brânza Roquefort. Adăugați sare. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

Turnați preparatul în farfuria pentru supă puțin adânci. Presărați deasupra miezul de nucă măcinat și stropiți cu câteva picături de ulei de nucă. Adăugați câteva vârfuri de cuișor de piper măcinat.

Această supă poate fi, de asemenea, un sos delicios pentru friptură.



- 200 g de morcovi tăiați în felii
- 200 g de buchețele de conopidă
- 60 g de ceapă tocată mărunț
- 200 g de file de piept de pui tăiat în cuburi de 2 cm
- 600 ml de supă de pui
- 1 buchet de plante aromatice (adică pătrunjel proaspăt întreg, frunze de daifin și cimbru legate împreună cu o sfoară)
- sare, piper

SERVIRE
1 lg de pătrunjel mărunțit
1 lg de muștar cu boabe întregi
2 lg de smântână grasă

Supă de pui reconfortantă

Amestecați legumele cu puiul. Puneți-le în aparat. Adăugați supă și buchetul de plante aromatice. Asezonați cu sare și piper. Puneți capacul deasupra aparatului și alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

În timpul de așteptare, amestecați smântâna cu muștarul.

Când preparatul este gata, îndepărtați buchetul de plante aromatice. Serviți supă fierbinte, împreună cu sosul pregătit și cu pătrunjel.

Supa poate dobândi o aromă orientală dacă adăugați sos de soia, oțet de orez și coriandru.



- 550 g de morcovi tăiați în felii
- 60 g de hașmă tocată
- 4 g de ghimbir tocat
- 500 ml de apă
- 15 g de făină de porumb
- 30 g de unt
- 160–180 g de scoici
- o jumătate de portocală (coajă și suc)
- 1 lg de oțet de orez
- 1 lg de ulei de susan
- sare

SERVIRE
Semințe de susan, arpagic tăiat în cubulețe (sau ceapă verde ori praz)

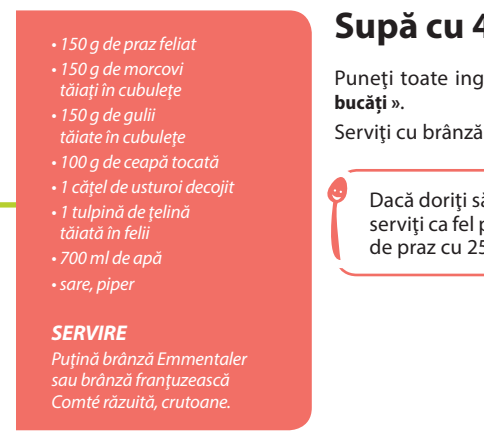
Supă cremă de morcovi și tartar de scoici

Amestecați făina de porumb cu 3 lgt de apă. Puneți în aparat hașma, morcovii, ghimbirul, amestecul de făină de porumb, apa, untul și puțină sare. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

În timpul de așteptare tăiați scoicile în cubulețe. Asezonați scoicile cu suc și coajă răzuită de portocală, ulei din semințe de susan, oțet de orez și sare. Puneți tartarul de scoici în centrul farfuriilor pentru supă.

După ce este gata, turnați supă aromată peste tartar. Adăugați semințele de susan și presărați cubulețele de arpagic.

Veți putea gusta aromele calde ale supei, precum și un contrast interesant între supă fierbinte și tartarul rece.



- 150 g de praz feliat
- 150 g de morcovi tăiați în cubulețe
- 150 g de gulii tăiate în cubulețe
- 100 g de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi decojit
- 1 tulpină de țelină tăiată în felii
- 700 ml de apă
- sare, piper

SERVIRE
Puțină brânză Emmentaler sau brânză franțuzească Comté răzuită, crutoane.

Supă cu 4 legume

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Serviți cu brânză răzuită și crutoane rumenite în unt.

Dacă doriți să faceți această supă mai consistentă și să o serviți ca fel principal, înlocuiți 100 g de morcovi și 100 g de praz cu 250 g de cartofi.



- 300 g de praz feliat
- 200 g de cartofi tăiați în cubulețe
- 75 g de ceapă tocată
- 1 cățel de usturoi tăiat mărunț
- 1 cub de concentrat de supă de vită
- 630 ml de apă
- 1 bucățiță de unt

SERVIRE
2 lg de asmățui tocat

Supă de praz și cartofi

Puneți toate ingredientele în aparat, cu excepția asmățuiului. Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Când preparatul este gata, adăugați asmățui și serviți.

Această supă poate fi pregătită, de asemenea, utilizând setarea « supă cremă ». Adăugați puțină smântână grasă și veți obține o supă franțuzească tradițională, denumită vichyssoise.





- 60 g de ceapă dulce tocată
- 100 g de dovlecel tăiat în cubulețe
- 100 g de ardei gras galben tăiat în cubulețe
- 100 g de vânăta tăiată în cubulețe
- 100 g de năut
- 100 g mini paste
- 30 g de pesto roșu din tomate (1 lg mare)
- 850 ml de apă
- sare, piper

SERVIRE

Parmezan răzuit, o felie de pâine prăjită și allioi

Supă de legume de vară

Amestecați sosul pesto roșu cu apă.

Puneți ceapa și cubulețele de zucchini și de ardei gras galben în aparat. Adăugați năutul, vânăta și mini pastele deasupra.

Adăugați amestecul din pesto roșu și apă. Condimentați după gust. Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Serviți cu parmezan răzuit, o felie de pâine prăjită și allioi.

Această rețetă poate fi ajustată cu ușurință în funcție de gusturile dumneavoastră sau în funcție de ingredientele pe care le aveți în frigider sau în dulap. Puteți înlocui una sau două dintre legumele din această rețetă cu legume pe care le aveți în casă, atât timp cât folosiți aceeași cantitate, iar orezul poate înlocui pastele.



- 400 g de creveți decorticați negătiți (16 bucăți)
- 100 g de porumb dulce din conservă, scurs
- 40 g de želină tăiată în felii
- 100 g de morcovi tăiați în felii
- 60 g de ceapă albă tocată
- 200 g de lapte de cocos
- 400 ml de apă
- sare, piper

SERVIRE

Nucă de cocos răzuită și pudră de chili

Supă de creveți, porumb dulce și lapte de cocos

Amestecați creveții cu legumele. Puneți-le în aparat. Adăugați laptele de cocos și apa. Asezonați cu sare și piper. Închideți capacul și alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Turnați supa în boluri și adăugați nucă de cocos răzuită și un vârf de cuțit de pudră de chili.

Această supă are o aromă exotică. Dacă doriți o aromă mai intensă, adăugați pudră de curry și/ sau coriandru proaspăt. După ce preparatul este gata, puteți adăuga, de asemenea, tăitei chinezești de orez sau tăitei udon japonezi.

- 300 g de cartofi dulci tăiați în cubulețe de 2 cm
- 60 g de ceapă dulce tocată
- 100 g de linte roșie
- 150 g de cartofi tăiați în cubulețe de 2 cm
- 600 ml de apă
- sare, piper

Supă de cartofi dulci și de linte roșie

Puneți toate ingredientele în aparat (cu excepția coriandrului).

Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Adăugați coriandru și serviți.

Dacă pregătiți această supă pentru copii, renunțați la coriandru și decorați supa cu un zâmbet desenat cu ketchup.

SERVIRE

2 lg de coriandru tocat



- 2 roșii medii, decojite, fără semințe și tăiate în cubulețe
- 150 g de zucchini tăiat în cubulețe
- 150 g de morcovi tăiați în cubulețe
- 60 g de ceapă tocată
- 150 g de cartofi tăiați în cubulețe
- 150 g de năut gătit
- 50 g de bulgur
- 500 ml de apă
- 1 lingură mare (20 g) de piure de roșii
- sare, piper

SERVIRE

1 lg de mentă tocată
1 lg de coriandru proaspăt tocat

Supă de legume marocană (ciorbă)

Pregătiți legumele, apoi amestecați-le cu bulgur. Puneți-le în aparat. Asezonați cu sare și piper. Adăugați apa și pasta de tomate. Închideți capacul. Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

După ce preparatul este gata, adăugați plantele aromatice și serviți fierbinte.

Pentru a transforma această supă revigorantă într-o supă mai ușoară, de vară, înlocuiți năutul, cartofii și bulgurul cu roșii, morcovi și zucchini.



- 100 g de spanac
- 100 g de buchețele de broccoli
- 150 g de mazăre decortăată
- 60 g de ceapă tocată
- 800 ml de apă
- sare, piper

OPȚIONAL

1 lgt de pastă de wasabi

Supă de verdețuri

Puneți în aparat ceapa, spanacul și mazărea, apoi adăugați buchețelele de broccoli. Asezonați cu sare și piper. Adăugați pasta de wasabi, dacă doriți, și apa. Alegeți setarea « **supă cu bucăți** ».

Turnați supa în boluri și adăugați câteva boabe de mazăre învelite în pastă de wasabi.

Pentru a obține o supă mai picantă adăugați încă 1 lgt de pastă de wasabi, pastă de hrean sau muștar cu boabe întregi. De asemenea, puteți adăuga 50 g de mini paste sau năut gătit pentru ca supa să fie mai consistentă.





- 300 g de mazăre
- 60 g de ceapă
- 300 g de castravete tăiat în cubulețe
- 300 ml de apă
- 200 ml de smântână de soia
- 20 de frunze de mentă proaspete
- 1/2 de lămâie
- 1 lgt de zahăr
- sare, piper

Supă rece de mazăre

Puneți mazărea, ceapa, castravetele, apa și smântâna de soia în aparat. Condimentați după gust. Alegeți setarea « **supă cremă** ».

Lăsați supa la frigider timp de 4 ore pentru a se răci. Deschideți capacul. Adăugați zahărul, frunzele de mentă și zeama de la o jumătate de lămâie. Alegeți setarea « **pasare** ».

Serviți rece.

Pentru ca supa să fie mai picantă, adăugați 1 lgt de pastă de wasabi, pastă de hrean sau muștar cu boabe întregi. De asemenea, puteți adăuga 50 g de mini paste sau de năut pentru ca supa să fie mai consistentă.



- 400 g de castravete tăiat în cubulețe
- 150 g de ardei gras verde curățat și tăiat în cubulețe
- 200 g de mere verzi Granny Smith decojite și tăiate în cubulețe
- 30 g de ceapă dulce tocată
- 20 de frunze de busuioc spălate
- 250 g de iaurt natural
- 1 lg de miere
- 250 ml de apă
- zeama de la o limetă

SERVIRE

Câteva frunze de busuioc tocate
Câteva picături de ulei de măsline
Câteva măsline verzi coapte

Gazpacho verde

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **pasare** ».

Adăugați busuioc, ulei de măsline, măsline verzi și serviți rece.

Dacă vă place supa picantă, puteți adăuga puțin ghimbir proaspăt răzuit sau Tabasco® - folosiți soiul de ardei gras verde pentru a păstra culoarea preparatului.



- 300 g de castravete tăiat în cubulețe
- 250 g de roșii decojite, fără semințe și tăiate în cubulețe
- 150 g de ardei gras curățat, fără semințe și tăiat în cubulețe
- 60 g de ceapă albă tocată
- 550 ml de apă
- 1 lg de ketchup
- 1 cățel de usturoi decojit, degerminat și tocat mărunt
- 1 lg de sos Worcestershire
- 2 lg de ulei de măsline
- 20 de frunze de busuioc
- 5–10 picături de sos Tabasco
- 3 felii de pâine prăjită Melba

Gazpacho tradițional

Păstrați deoparte o cantitate mică de castravete și de ardei gras și tăiați-le în felii subțiri pentru a decora ulterior supa. De asemenea păstrați câteva frunze de busuioc.

Sfărâmați pâinea prăjită Melba. Puneți toate ingredientele în aparat. Lăsați 30 de minute. Alegeți setarea « **pasare** ».

Păstrați gazpacho la frigider câteva ore înainte de servire.

Turnați preparatul în farfurii pentru supă puțin adânci. Decorați cu legumele păstrate deoparte, cu câteva picături de ulei de măsline și cu busuiocul tocat.



- 40 g de pastă de migdale (a se vedea mai jos)
- 400 g de topinambur tăiat în cubulețe
- 1 cățel de usturoi roz, decojit
- partea albă de la 1 praz, tăiată în felii (aproximativ 100 g)
- 3 felii de pâine albă pentru sandwich (fără crustă), tăiate sub formă de pătrate
- 1 lg plină de ulei de măsline
- 700 ml de apă
- oțet de cidru
- sare, piper

SERVIRE

Fulgi de migdale prăjiți
Câteva stafide aurii

Supă cremoasă albă

Puneți toate ingredientele (cu excepția oțetului și a fulgilor de migdale) în aparat. Alegeți setarea « **supă cremă** ». După ce este gata, lăsați supa la frigider până se răcește bine.

Asezonați supa cu oțet de cidru. Alegeți setarea « **pasare** ».

Presărați deasupra fulgi de migdale și câteva stafide și serviți.

Această rețetă este inspirată din felul de mâncare spaniol denumit « ajo blanco » (supă rece de migdale) în care topinamburul este înlocuit cu țelina de rădăcină. Puteți găsi pasta de migdale în borcane, fiind denumită și « crème d'amandes », în magazinele de produse alimentare organice. În caz contrar, puteți pregăti pasta de migdale acasă sau o puteți înlocui cu smântână groasă sau cu mascarpone.



- 700 g de mere tăiate în cubulețe, soiul Gala sau Golden Delicious, de exemplu
- 1 lg de zahăr vanilat
- 1 lgt cu vârf de scorțișoară măcinată
- 100 ml de apă

Piure de mere cu scorțișoară

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **compot** ».

Turnați compoziția în patru boluri din sticlă și păstrați la frigider până la servire.

Piureul de mere poate fi servit singur sau cu trigoane cu mere ori poate fi folosit pentru a decora o tartă pregătită în casă. Dacă doriți un preparat simplu, puteți folosi piureul de mere pentru a da aromă iaurtului, realizând un amestec între aceste două ingrediente.



- 250 g de castane gătite
- 300 g de mere tăiate în cubulețe
- 60 g de zahăr
- 1 păstăie de vanilie
- 150 ml de apă

Piure de castane cu vanilie

Desfaceți păstăia de vanilie în două, pe lungimea ei, pentru a lua semințele.

Puneți semințele împreună cu restul ingredientelor în aparatul pentru supă. Alegeți programul « **compot** ».

Păstrați piureul rece sau serviți cald, cu cremă de brânză sau iaurt natural.

Puteți folosi acest piure de castane ca pe o proprie versiune a desertului de tip Mont-Blanc, folosind bezele sau crema de brânză cu aromă de vanilie și un dram de zahăr.



- 600 g de mere tăiate în cubulețe, soiul Gala sau Golden Delicious, de exemplu
- 100 g de prune fără sămburi (aproximativ 12)
- 1/2 de lămâie (numai zeama)
- 100 ml de apă

Piure de mere și prune

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **compot** ». Pentru o textură mai fină, alegeți setarea « **pasare** ».

Turnați compoziția în patru boluri din sticlă și păstrați-le la frigider până la servire.



- 400 g de pere tăiate în cubulețe
- 300 g de banane tăiate în felii
- 2 lg pline cu miere
- 1/2 de lămâie (numai zeama)
- 80 ml de apă

Piure de pere și de banane

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **compot** ». Turnați compoziția în boluri mici și păstrați-le la frigider câteva ore înainte de servire.

Pentru a obține un preparat mai gustos puteți înlocui mierea cu cremă tartinabilă de ciocolată sau puteți adăuga pudră de cacao.





- 4 banane tăiate în felii
- 200/210 g de înghețată de vanilie (aproximativ 5 cupe)
- 250 ml de lapte integral

SERVIRE

Câteva dulciuri din banane

Smoothie cu banane și înghețată de vanilie

Puneți bananele și înghețata în aparat și adăugați laptele. Puneți capacul și alegeți setarea « **pasare** ».

Se consumă imediat, rece, alături de dulciurile din banane.

Alegeți alte fructe și alte arome de înghețată pentru a vă crea propriile smoothie-uri. Puteți folosi mango, pere, piersici, caise, precum și înghețată de caramel sau de scorțișoară.



- 200 g de ciocolată neagră, 55% cacao
- 200 g de unt
- 4 ouă
- 150 g de zahăr pudră
- 80 g de făină (simplă)
- unt și zahăr brun pentru a îmbrăca interiorul vasului de copt

Fondant de ciocolată

Îmbrăcați interiorul vasului de copt cu unt și cu zahăr brun. Preîncălziți cuptorul la 200°C.

Topiți untul și zahărul împreună (în cuptorul cu microunde sau la bain marie).

Puneți amestecul de ciocolată și unt, împreună cu celelalte ingrediente, în ordinea în care sunt enumerate, în aparat. Alegeți setarea « **pasare** ».

Odată ce amestecul este pregătit, turnați-l în vasul de copt. Dați la cuptor timp de 20 de minute.

Puteți îmbogăți gustul fondantului adăugând o linguriță de scorțișoară măcinată sau de ghimbir măcinat care va face preparatul mai aromat.



- 400 g de mango (aproximativ 1 fruct)
- 400 g de iaurt natural
- 10 frunze de mentă proaspătă
- 100 ml de lapte
- 2 lg de miere
- 4 cuburi de gheață

Lassi cu mentă (băutură tradițională indiană pe bază de iaurt)

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **pasare** ». Turnați în pahare și serviți imediat, rece.

Lassi poate fi pregătită cu lapte de soia sau iaurt din lapte de soia dacă sunteți alergic(ă) la lactoză.



- 4 ouă
- 400 ml de lapte de cocos
- 65 g de făină (simplă)
- 60 g de zahăr pudră
- 1 plic de zahăr vanilat
- 15 g de nucă de cocos răzuită
- 250 g de cireșe fără sămburi
- unt și zahăr brun pentru a îmbrăca interiorul vasului de copt

Clafoutis cu cireșe și nucă de cocos

În ordinea în care au fost enumerate puneți ouăle, laptele de cocos, făina și tipurile de zahăr în aparat. Alegeți setarea « **pasare** ». Preîncălziți cuptorul la 180°C.

Îmbrăcați vasul de copt cu unt și cu zahăr. Împrăstiați cireșele în vasul de copt. Turnați amestecul. Presărați deasupra nuca de cocos răzuită. Dați la cuptor timp de 45-50 de minute.

Serviți rece.

Folosind lapte (și puțin rom) și înlocuind cireșele cu prune, puteți pregăti o tartă cu prune. Chipsurile de ciocolată sunt o alternativă delicioasă la cireșe.



- 4 iaurturi din lapte de soia
- 350 g de căpșuni tăiate în jumătăți sau în sferturi
- 2 lg de zahăr
- 1 lgt cu vârf de scorțișoară măcinată

Smoothie cu căpșuni și scorțișoară

Puneți toate ingredientele în aparat. Alegeți setarea « **pasare** ». Serviți imediat.

Dacă iaurtul și căpșunile nu sunt reci, puteți adăuga 4 cuburi de gheață pentru a aduce băutura la temperatura potrivită. Scorțișoara conferă băuturii o savoare delicios de dulce, dar dacă doriți o puteți înlocui cu zahăr vanilat sau cu ghimbir măcinat.



Pentru 800 ml de coulis

- 500 g de rubarbă curățată și tăiată bucăți
- 60 g de zahăr
- 70 ml de apă
- 125 g de zmeură

Coulis de zmeură și rubarbă

Puneți rubarba, zahărul și apa în aparat. Alegeți setarea « **compot** ». Când este gata puneți preparatul la frigider.

Când s-a răcit, adăugați zmeura. Alegeți setarea « **pasare** ».

Puteți înlocui zmeura cu orice alt fruct de culoare roșie.

KRÉMOVÉ POLIEVKY

P 95 - 98

Polievka z cukety a smotanového syra	95
Krém z polievky z červenej repy so syrom Veselá krava®	95
Krémová polievka z fazule cannellini	95
Krémová polievka z maslovej tekvice s pomarančovou šťavou	96
Krémová paradajková polievka s bazalkou	96
Krém zo zelerovej polievky s rascou	96
Krém z pórko-roquefortovej polievky	97
Krém z polievky s mrkvou a tatárskym biftekom z mušlí	97

POLIEVKY S KÚSKAMI

P 98 - 100

Upokojujúca kuracia polievka	98
Polievka zo 4 druhov zeleniny	98
Polievka so zemiakmi a pórom	98
Zeleninová polievka pobozkaná slnkom	99
Sladká polievka so zemiakmi a červenou šošovicou	99
Polievka zo zeleniny	99
Polievka s krevetami, sladkou kukuricou a kokosovým mliekom	100
Marocká zeleninová polievka (čorba)	100

STUDENÉ LETNÉ POLIEVKY

P 101 - 102

Marocká zeleninová polievka (čorba)	101
Tradičné gazpacho	101
Zelené gazpacho	102
Biela krémová polievka	102

PYRÉ

P 103 - 104

Jablkové pyrė so škorícou	103
Pyrė z jabĺk a sušených sliviek	103
Gaštanové pyrė s vanilkou	104
Hruškovo-banánové pyrė	104

KOKTAILY

P 105

Banánovo-vanilkový zmrzlinový koktail	105
Lassi s mäťou (tradičný indický nápoj z jogurtu)	105
Jahodovo-škorícový koktail	105

DEZERTY

P 106

Čokoládový fondán	106
Francúzsky čerešňovo-kokosový koláč	106
Malinovo-rebarborová omáčka	106

PL → polievková lyžica / ČL → čajová lyžička

AUTOMATICKÉ PROGRAMY

Prístroj na prípravu jednoduchých polievok má 4 automatické programy na varenie:

- **Krémová polievka: 23 minút**
- **Polievka s kúskami: 25 minút**
minestrone, boršč, čorba atď.
- **Kompót: 20 minút**
- **Zmes: 4 minúty**
pre všetky zostavy vašich zmesí (teplé alebo studené suroviny)

Program vyberiete stlačením zvoleného nastavenia a následne tlačidla **Start**.

PRÍPRAVA SUROVÍN

Na dosiahnutie optimálneho výsledku je nutné, aby ste vždy vybrali kvalitné suroviny. Ak používate mrazené suroviny, budete ich musieť najprv rozmraziť.

Na zjednodušenie varenia a miešania nakrájajte všetky suroviny na malé 1 až 2 cm kocky.

Do prístroja vložte ako prvú zeleninu, následne pridajte mäso, ryby alebo cestoviny a potom pridajte tekutinu. Pred nasadením veka všetky suroviny premiešajte.



Množstvo uvedené v receptoch vystačí pre 4 osoby. Ak chcete, aby sa vám pokrmy vydarili, odporúčame, aby ste dodržiavali uvedené množstvá. Konzistenciu polievky môžete upraviť pridaním väčšieho alebo menšieho množstva tekutiny. Musíte však dbať na to, aby ste neprekročili limity « min. » a « max. » vyznačené na nádobe.

PRAKTICKÉ TIPY

Používanie prístroja na prípravu jednoduchých polievok vám uľahčia ešte dve ďalšie funkcie.

- **Uchovať teplé:** po použití programov varenia, prístroj na prípravu jednoduchých polievok sa na 40 minút automaticky prepne do režimu Uchovať teplé, vďaka čomu váš pokrm ostane teplý.
- **Lahké čistenie:** na uľahčenie čistenia, tento režim by ste mali používať po dokončení prípravy polievky.



- 60 g nakrájanej cibule
- 100 g plnotučného smotanového syra (Philadelphia alebo podobný)
- 600 g cukety nakrájanej na kocky
- 2 PL posekaného čerstvého estragónu
- 400 ml vody
- Soľ a čerstvo pomleté čierne korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE
Štipka chilli korenia

Polievka z cukety a smotanového syra

Do prístroja pridajte cibuľu, smotanový syr, potom cuketu, 1 PL estragónu a vodu. Osolte. Nádobu prikryte vekom a zvolte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Keď je polievka hotová, nalejte ju do misiek. Posypte mletým čiernym korením, chilli korením a zostávajúcim estragónom.

Variácie na tému! Ozdobte nasekanými čerstvými bylinkami a ďalším kúskom smotanového syra. Aby bola táto polievka ešte chutnejšia a krémovejšia, môže sa použiť kôpor alebo bazalka, syr Veselá krava® alebo krémový syr mascarpone.

- 450 ml hovädzieho vývaru
- 450 g varenej červenej repy nakrájanej na kocky
- 300 g lúpaných paradajok nakrájaných na kocky
- 60 g nakrájanej cibule
- 1 strúčik cesnaku
- 4 trojuholníčky syra Veselá krava®
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE
Nasekaná čerstvá krkoška
Balzamikový ocot

Krém z polievky z červenej repy so syrom Veselá krava®

Do nádoby dajte hovädzi vývar, zeleninu a cesnak. Pridajte syrové trojuholníčky. Ochutte soľou a čiernym korením. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ». Túto polievku, ktorá má nádhernú červenú farbu, podávajte ozdobenú nasekanou krkoškou a dochutenú niekoľkými kvapkami balzamikového octu.

Červená repa je zelenina, ktorá v kombinácii s niekoľkými ďalšími surovinami chutí skvele. Na dodanie bohatšej chuti môžete pridať prúžky opečenej slaniny a pri špeciálnej príležitosti dokonca aj kocky varenej paštéty z husacej pečene.



- 400 g fazule cannellini (pozri tip uvedený nižšie)
- 75 g olúpanej cibule
- 500 ml vody
- 15 g wasabi (voliteľné)
- Soľ, korenie
- 4 PL kyslej smotany creme fraiche

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE
100 – 120 g vločiek z údeného pstruha

Krémová polievka z fazule cannellini

Do nádoby dajte fazuľu cannellini, cibuľu a vodu. Pridajte chrenovú pastu a dochuťte. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Keď je polievka hotová, nalejte ju do misiek. Na vrch dajte polievkovú lyžicu crème fraiche a vločky z údeného pstruha.

Tento pokrm môžete pripraviť s čerstvými alebo zmrazenými širokými fazuľami cannellini. V prípade, že použijete zmrazené fazule, je nutné ich pred použitím rozmraziť.





- 700 g maslovej tekvice nakrájanej na kocky
- 60 g cibule
- 100 g zemiakov nakrájaných na kocky
- 150 ml pomarančovej šťavy
- 300 ml vody
- 1 zarovnaná ČL kari korenia
- 1 ČL cukru
- Soľ

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Pomarančová kôra a rascové semienka

Krémová polievka z maslovej tekvice s pomarančovou šťavou

Vložte všetky suroviny do nádoby na prípravu polievky (okrem tých, ktoré sa použijú na ozdobu). Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Keď je polievka hotová, nalejte ju do plytkých polievkových tanierov alebo misiek. Vrch posypte pomarančovou kôrou a rascovými semienkami.



Jeseň je ideálnym obdobím pre maslovú tekvicu, ktorá bude zrelá a pripravená na varenie. Pre tento recept sme vybrali maslovú tekvicu kvôli jej sladkej chuti a nádychu lieskových orieškov, dá sa však nahradiť tekvicou.



- 400 g póru nakrájaného na plátky (biele časti)
- 60 g nakrájanej bielej cibule
- 100 g zemiakov nakrájaných na kocky
- 15 g kukuričnej múky
- 600 ml kuracieho vývaru
- 60 g roquefortu
- Soľ

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Niekoľko mletých jadier vlašských orechov

Olej z vlašských orechov, 5 zrníek korenia, mletých

Krém z pórkovo-roquefortovej polievky

Zmiešajte kukuričnú múku s trochou studeného vývaru.

Do nádoby na prípravu polievky dajte zeleninu, zmes z kukuričnej múky, vývar a roquefort. Osolte. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Nalejte polievku do plytkých polievkových tanierov. Posypte mletými vlašskými orechmi a na vrch kvapnite niekoľko kvapiek orechového oleja. Pridajte niekoľko štipiek mletého korenia.



Z tejto polievky sa robí aj vynikajúca omáčka, ktorá sa pridáva k steaku.

- 1 zarovnaná PL kukuričnej múky
- 700 g olúpaných paradajok, nakrájaných na štvrtiny a zbavených semienok
- 60 g nakrájanej cibule
- 1 olúpaný strúčik cesnaku
- 1 hrudka masla
- 2 PL mascarpone
- 500 ml zeleninového vývaru
- 10 nasekaných lístkov bazalky
- 2 PL pražených mletých píniových orieškov
- 2 PL strúhaného parmezánu
- Soľ, korenie

Krémová paradajková polievka s bazalkou

Zmiešajte kukuričnú múku s trochou tekutiny.

Do nádoby na prípravu polievky dajte paradajky, cibuľu, cesnak, maslo, zmiešanú kukuričnú múku, mascarpone a zeleninový vývar. Miernie osolte (vývar bude sám osebe trochu slaný) a dochuťte korením. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Polievku podávajte tak, že do nej pridáte mleté píniové oriešky a parmezán.



Táto krémová polievka sa môže podávať teplá alebo studená.



- 400 g bulvového zeleru nakrájaného na kocky
- 60 g nakrájanej cibule
- 60 g zeleru nakrájaného na plátky
- 160 – 180 g jablák nakrájaných na kocky
- 500 ml vody
- 100 g mascarpone (2 vrchovaté PL)
- Soľ, korenie
- 1 ČL mletej rasce

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Semienka rasce, čerstvý tymián

Krém zo zelerovej polievky s rascou

Do nádoby na prípravu polievky dajte bulvový zeler, cibuľu, jablká, zeler, vodu, soľ a rascu. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Po dovarení otvorte veko. Pridajte mascarpone. Zvoľte nastavenie « **Zmes** ».

Nalejte do plytkých polievkových tanierov alebo misiek. Pridajte semienka rasce, tymián a korenie.



Rasca je korenie, ktoré sa zvyčajne používa v ázijskej kuchyni. Dá sa nahradiť kari korením alebo dokonca štipkou vanilky, ktorá dodá tejto krémovej polievke sladkú chuť.



- 550 g mrkvy nakrájanej na plátky
- 60 g nasekanej šalotky
- 4 g nasekaného zázvoru
- 500 ml vody
- 15 g kukuričnej múky
- 30 g masla
- 160 – 180 g mušlí
- polovica pomaranča (kôra a šťava)
- 1 ČL ryžového octu
- 1 ČL sezamového oleja
- Soľ

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Sezamové semienka, nakrájaná pažitka (alebo jarné cibulky alebo póry)

Krém z polievky s mrkvou a tatárskym biftekom z mušlí

Zmiešajte kukuričnú múku s 3 ČL vody. Do nádoby na prípravu polievky dajte šalotku, mrkvu, zázvor, zmes kukuričnej múky, vodu, maslo a trochu soli. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Kým čakáte, nakrájajte mušle na malé kocky. Ochuťte mušle pomarančovou kôrou a šťavou, sezamovým olejom, ryžovým octom a soľou. Do stredu polievkových tanierov položte tatársky biftek z mušlí.

Keď je polievka hotová, nalejte ju na tatársky biftek. Pridajte sezamové semienka a posypte nakrájanou pažitkou.



Budete mať možnosť ochutnať teplé príchute polievky, rovnako ako zaujímavý kontrast medzi horúcou polievkou a studeným tatárskym biftekom.





- 200 g mrkvy nakrájanej na plátky
- 200 g malých ružičiek karfiolu
- 60 g jemne nakrájanej cibule
- 200 g prúžkov z kuracích prs nakrájaných na 2 cm kocky
- 600 ml kuracieho vývaru
- 1 zväzok aromatických bylín (t.j. celá čerstvá petržlenová vňať, bobkový list a tymián viazané špagátom)
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

- 1 PL nasekanej petržlenovej vňate
- 1 PL hrubozrnnej horčice
- 2 PL smotany na šľahanie

Upokojujúca kuracia polievka

Zmiešajte spolu zeleninu a kurča. Nalejte do nádoby na prípravu polievky. Pridajte vývar a zväzok bylín. Ochutťe soľou a čiernym korením. Nádobu prikryte vekom a zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Kým budete čakať, zmiešajte smotanu a horčicu.

Po dovarení vyberte z polievky zväzok bylín. Polievku podávajte horúcu, s omáčkou a petržlenovou vňaťou ako prílohou.



Polievke môžete dodať orientálnu príchuť tým, že do nej pridáte sójovú omáčku, ryžový ocot a koriander.



- 60 g nakrájanej sladkej cibule
- 100 g cukety nakrájanej na kocky
- 100 g žltej papriky nakrájanej na kocky
- 100 g baklažánu nakrájanej na kocky
- 100 g cícera
- 100 g malých cestovín
- 30 g červeného paradajkového pesta (1 veľká PL)
- 850 ml vody
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Strúhaný parmezán, krajec opečeného chleba a aioli

Zeleninová polievka pobozkaná slnkom

Zmiešajte červené pesto s vodou.

Do nádoby na prípravu polievky dajte cibuľu, cuketu a žltú papriku. Navrch pridajte cícera, baklažán a malé cestoviny.

Pridajte zmes z červeného pesta a vody. Dochutťe podľa potreby. Zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Podávajte so strúhaným parmezánom, krajcom opečeného chleba a aioli.



Tento recept sa dá jednoducho upraviť podľa vašej chuti alebo tak, aby sa dal pripraviť zo surovín, ktoré máte vo svojej kuchyni k dispozícii. Jeden alebo dva druhy zeleniny v tomto recepte môžete nahradiť zeleninou, ktorú máte doma, pokiaľ má táto zelenina rovnakú hmotnosť, a ako náhradu za cestoviny môžete použiť ryžu.

- 150 g póru nakrájaného na plátky
- 150 g mrkvy nakrájanej na kocky
- 150 g bielej repy nakrájanej na kocky
- 100 g nakrájanej cibule
- 1 olúpaný strúčik cesnaku
- 1 vetvička zeleru nakrájaného na plátky
- 700 ml vody
- Soľ, korenie

Polievka zo 4 druhov zeleniny

Všetky prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Podávajte s trochou strúhaného syra a krutónmi, opečenými dohned na masle.



Ak chcete, aby bola polievka sytejšia a radi by ste ju podávali ako hlavné jedlo, nahraďte 100 g mrkvy a 100 g póru 250 g zemiakov.



- 300 g sladkých zemiakov nakrájaných na 2 cm kocky
- 60 g nakrájanej sladkej cibule
- 100 g červenej šošovice
- 150 g zemiakov nakrájaných na 2 cm kocky
- 600 ml vody
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM vPRIDAJTE

2 PL nasekaného koriandra

Sladká polievka so zemiakmi a červenou šošovicou

Vložte všetky suroviny do nádoby na prípravu polievky (okrem koriandra).

Zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Pridajte koriander a podávajte.



Ak pripravujete túto polievku pre deti, koriander vynechajte a ozdobte polievku úsmevom vytvoreným z paradajkového kečupu.



- 300 g póru nakrájaného na plátky
- 200 g zemiakov nakrájaných na kocky
- 75 g nakrájanej cibule
- 1 strúčik cesnaku, jemne nakrájaný
- 1 kocka hovädzieho vývaru
- 630 ml vody
- 1 hrudka masla

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

2 PL nasekanej krkošky

Polievka so zemiakmi a pórom

Vložte všetky suroviny okrem krkošky do nádoby na prípravu polievky. Zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Po dovarení pridajte krkošku a podávajte.



Táto polievka sa môže pripraviť aj pomocou nastavenia « **Krémová polievka** ». Pridajte trochu smotany na šľahanie a získate tradičnú francúzsku polievku Vichyssoise.



- 100 g špenátu
- 100 g ružičiek brokolice
- 150 g lúpaného hrášku
- 60 g nakrájanej cibule
- 800 ml vody
- Soľ, korenie

PODĽA VOĽBY

1 ČL pasty z wasabi

Polievka zo zeleniny

Vložte cibuľu, špenát a hrášok do nádoby na prípravu polievky, následne pridajte brokolicu. Ochutťe soľou a čiernym korením. Pridajte pastu z wasabi, ak ju použijete, a vodu. Zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Nalejte polievku do misiek a pridajte niekoľko lúpaných celých hráškov vo wasabi.



Na získanie pikantnejšej polievky pridajte ešte 1 ČL pasty z wasabi, chреноvej pasty alebo hrubozrnnej horčice. Môžete pridať aj 50 g malých cestovín alebo varený cícera, aby polievka získala lepšiu konzistenciu.





- 400 g surových lúpaných kráľovských kreviet (16 kusov)
- 100 g odkvapkanej sladkej kukurice z konzervy
- 40 g zeleru nakrájaného na plátky
- 100 g mrkvy nakrájanej na plátky
- 60 g nakrájanej bielej cibule
- 200 g kokosového mlieka
- 400 ml vody
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Strúhaný kokos a chilli korenie

Polievka s krevetami, sladkou kukuricou a kokosovým mliekom

Zmiešajte spolu krevety a zeleninu. Nalejte do nádoby na prípravu polievky. Pridajte kokosové mlieko a vodu. Ochuťte soľou a čiernym korením. Zatvorte veko a zvolte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Nalejte polievku do misiek a pridajte strúhaný kokos a štipku chilli prášku.

Táto polievka sa môže pochváliť exotickou chuťou a vôňou, ak chcete, aby boli ešte intenzívnejšie, pridajte kari korenie a/alebo čerstvý koriander. Po uvarení môžete pridať aj čínske ryžové rezance alebo japonské rezance udon.



- 300 g hrášku
- 60 g cibule
- 300 g uhoriek nakrájanej na kocky
- 300 ml vody
- 200 ml sójovej smotany
- 20 lístkov čerstvej máty
- 1/2 citróna
- 1 ČL cukru
- Soľ, korenie

Chladená hrachová polievka

Vložte hrášok, cibuľu, uhorky, vodu a sójovu smotanu do nádoby na prípravu polievky. Dochuťte podľa potreby. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ».

Dajte do chladničky na 4 hodiny, kým polievka nevychladne.

Otvorte nádobu na prípravu polievky. Pridajte cukor, lístky máty a žstvu z polovice citróna. Zvoľte nastavenie « **Zmes** ».

Podávajte chladené.

Na získanie pikantnejšej polievky pridajte 1 ČL pasty z wasabi, chреноvej pasty alebo hrubozrnnej horčice. Môžete pridať aj 50g malých cestovín alebo cícer, aby polievka získala lepšiu konzistenciu.



- 2 stredne veľké paradajky, olúpané, zbavené semienok a nakrájané na kocky
- 150 g cukety nakrájanej na kocky
- 150 g mrkvy nakrájanej na kocky
- 60 g nakrájanej cibule
- 150 g zemiakov nakrájaných na kocky
- 150 g vareného cícera
- 50 g pšeničného bulguru
- 500 ml vody
- 1 veľká polievková lyžica (20 g) paradajkového pyré
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

1 PL nasekanej máty
1 PL čerstvého nasekaného koriandra

Marocká zeleninová polievka (čorba)

Pripravte si zeleninu a zmiešajte ju s pšeničným bulgurom. Nalejte do nádoby na prípravu polievky. Ochuťte soľou a čiernym korením. Pridajte vodu a paradajkový pretlak. Zatvorte veko. Zvoľte nastavenie « **Polievka s kúskami** ».

Po uvarení pridajte bylinky a za horúca ochuťte.

Ak chcete zmeniť túto osviežujúcu polievku na ľahšiu letnú polievku, vynechajte cícer, zemiaky a pšeničný bulgur a nahradte ich paradajkami, mrkvou a cuketou.



- 300 g uhoriek nakrájaných na kocky
- 250 g olúpaných paradajok zbavených semienok a nakrájaných na kocky
- 150 g papriky s odstránenou šupkou, zbavených semienok a nakrájanej na kocky
- 60 g nakrájanej bielej cibule
- 550 ml vody
- 1 PL kečupu
- 1 olúpaný strúčik cesnaku, zbavený klíčkov a jemne nasekaný
- 1 PL omáčky Worcestershire
- 2 PL olivového oleja
- 20 lístkov bazalky
- 5 až 10 kvapiek omáčky Tabasco
- 3 krajce hrianky

Tradičné gazpacho

Odložte stranou trochu uhorky a papriky a najemno ich nakrájajte, aby ste ich použili ako ozdobu na polievku. Odložte si aj niekoľko lístkov bazalky.

Hrianky rozdrobte. Všetky prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Nechajte 30 minút odpočívať. Zvoľte nastavenie « **Zmes** ».

Uložte gazpacho na niekoľko hodín do chladničky pred tým, ako ho budete podávať dobre vychladené.

Nalejte polievku do plytkých polievkových tanierov. Ozdobte zeleninou, ktorú ste si odložili nabok, niekoľkými kvapkami olivového oleja a nasekanou bazalkou.



- 400 g uhoriek nakrájaných na kocky
- 150 g zelenej papriky s odstránenou šupkou, nakrájanej na kocky
- 200 g olúpaných zelených jablák Granny Smith nakrájaných na kocky
- 30 g nakrájanej sladkej cibule
- 20 umytých lístkov bazalky
- 250 g prírodného jogurtu
- 1 PL medu
- 250 ml vody
- šťava z jednej limetky

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Niekoľko nasekaných lístkov bazalky
Niekoľko kvapiek olivového oleja
Niekoľko zrelých zelených olív

Zelené gazpacho

Vložte suroviny do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « **Zmes** ». Pridajte bazalku, olivový olej, zelené olivy a podávajte chladené.

😊 Ak máte radi pikantné pokrmy, môžete pridať čerstvo nastrúhaný zázvor alebo omáčku Tabasco® – použite zelený druh korenia, aby ste zachovali farbu pokrmu.



- 700 g kociek z jablák, napríklad odrody Gala alebo Golden Delicious
- 1 PL vanilkového cukru
- 1 vrchovatá ČL mletej škorice
- 100 ml vody

Jablkové pyré so škoricou

Všetky přísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « **Kompót** ». Nalejte do štyroch sklenených misiek a nechajte až do podávania v chladničke.

😊 Jablkové pyré sa môže podávať samostatne alebo s jablkovými koláčmi, alebo na ozdobu domáceho koláča. Ak chcete, aby zostalo v jednoduchej podobe, môžete ho použiť na ochutenie jogurtu či na zmes ovocia a mliečnych výrobkov.



- 40 g mandľovej pasty (pozri nižšie)
- 400 g topinambúr nakrájaných na kocky
- 1 olúpaný strúčik ružového cesnaku
- 1 biela časť póru nakrájaného na plátky (asi 100g)
- 3 krajce bieleho sendvičového chleba (bez kôrky) nakrájaného na štvorčeky
- 1 výdatná PL olivového oleja
- 700 ml vody
- Ovocný ocot
- Soľ, korenie

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Opečené mandľové vločky
Niekoľko zlatých hrozienok

Biela krémová polievka

Dajte všetky suroviny (okrem octu a mandľových vločiek) do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « **Krémová polievka** ». Po uvarení dajte polievku do chladničky, kým sa dobre nevychladí.

Ochuťte polievku ovocným octom. Zvoľte nastavenie « **Zmes** ».

Podávajte posypanú mandľovými vločkami a niekoľkými hrozienkami.

😊 Tento recept je inšpirovaný španielskym pokrmom ajo blanco (studená mandľová polievka), pri ktorom sa namiesto topinambúr používa bulvový zeler. Mandľová pasta nazývaná aj creme d'amandes sa predáva v pohároch v obchodoch so zdravými potravinami. V prípade, že nie je k dispozícii, môžete si ju vyrobiť aj doma alebo nahradiť smotanou na šľahanie, alebo mascarpone.



- 600 g kociek z jablák, napríklad odrody Gala alebo Golden Delicious
- 100 g odkvásokovaných sliviek (asi 12)
- 1/2 citrónu (len šťava)
- 100 ml vody

Pyré z jablák a sušených sliviek

Všetky přísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « **Kompót** ». Na dosiahnutie hladšej konzistencie zvoľte nastavenie « **Zmes** ».

Nalejte do štyroch sklenených misiek a nechajte až do podávania v chladničke.



- 250 g varených gaštanov
- 300 g jabĺk nakrájaných na kocky
- 60 g cukru
- 1 vanilkový struk
- 150 ml vody

Gaštanové pyré s vanilkou

Rozdeľte vanilkový struk po celej jej dĺžke a oškrabte semienka.

Semienka a ostatné prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie «Kompót».

Udržujte pyré chladné, alebo podávajte vlašné s tvarohom alebo prírodným jogurtom.

Môžete použiť gaštanové pyré na svoj vlastný dezert typu Mont Blanc, pomocou snehových pusínok alebo smotanového syra s vanilkovou príchuťou a s nádychom cukru.



- 4 banány nakrájané na plátky
- 200/210 g vanilkovej zmrzliny (asi 5 kopčekov)
- 250 ml plnotučného mlieka

PRED PODÁVANÍM PRIDAJTE

Niekoľko banánových cukríkov

Banánovo-vanilkový zmrzlinový koktail

Do nádoby na prípravu polievky dajte banány a zmrzlinu. Nalejte mlieko. Zakryte vekom a zvoľte nastavenie «Zmes».

Podávajte chladené bez toho, aby ste pokrm nechali stáť, a doplňte banánovými cukríkmi.

Zmeňte ovocie a príchute zmrzliny, aby ste si vytvorili svoje vlastné koktaily. Vhodné by mohlo byť mango, hruška, broskyňa, marhuľa, rovnako ako karamelová alebo škoricová zmrzlina.



- 400 g hrušiek nakrájaných na kocky
- 300 g banánov nakrájaných na plátky
- 2 výdatné PL medu
- 1/2 citrónu (len šťava)
- 80 ml vody

Hruškovo-banánové pyré

Všetky prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie «Kompót». Nalejte do malých misiek a pred podávaním nechajte niekoľko hodín v chladničke.

Na získanie chutnej alternatívy môžete med nahradiť čokoládovou nátiarkou alebo pridať kakaový prášok.

- 400 g manga (asi 1)
- 400 g prírodného jogurtu
- 10 lístkov čerstvej mäty
- 100 ml mlieka
- 2 PL medu
- 4 kocky ľadu

Lassi s mäťou (tradičný indický nápoj z jogurtu)

Všetky prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie «Zmes».

Nalejte do pohárov a podávajte chladené bez toho, aby ste pokrm nechali odstať.

V prípade, že ste alergickí na laktózu, môžete si Lassi pripraviť aj zo sójového mlieka alebo jogurtu zo sójového mlieka.



- 4 sójové jogurty
- 350 g jahôd nakrájaných na polovice alebo štvrtiny
- 2 PL cukru
- 1 vrchovatá ČL mletej škorice

Jahodovo-škoricový koktail

Všetky prísady vložte do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie «Zmes». Podávajte okamžite.

V prípade, že jogurty a jahody nie sú chladené, môžete pridať 4 kocky ľadu, aby koktail získal správnu teplotu. Škorica dodá koktailu lahodne sladkú chuť, ale ak chcete, môžete ju vynechať, a nahradiť ju vanilkovým cukrom alebo mletým zázvorom.



- 200 g horkej čokolády, 55 % kaka
- 200 g masla
- 4 vajcia
- 150 g práškoveho cukru
- 80 g múky (múčky)
- Maslo a hnedý cukor na potretie vnútra zapekacej misky

Čokoládový fondán

Potrite vnútro zapekacej misky maslom a hnedým cukrom. Rúru predhrejte na 200°C.

Rozpusťte spolu maslo a hnedý cukor (v mikrovlnnej rúre alebo v horúcom kúpeli).

Vložte čokoládovo-maslovú zmes a následne ďalšie suroviny v uvedenom poradí do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « Zmes ».

Keď sa vytvorí zmes, nalejte ju do zapekacej misky. Dajte do rúry na 20 minút.

Chuť fondánu môžete vylepšiť pridaním ČL mletej škoricie alebo drveného zázvoru,, ktoré dodajú fondánu vôňu.

- 4 vajcia
- 400 g kokosového mlieka
- 65 g múky (múčky)
- 60 g práškoveho cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 15 g strúhaného kokosu
- 250 g výkôstkováných čerešní
- Maslo a hnedý cukor na potretie vnútra zapekacej misky

Francúzsky čerešňovo-kokosový koláč

Do nádoby vložte v uvedenom poradí vajcia, kokosové mlieko, múku a práškový a vanilkový cukor. Zvoľte nastavenie « Zmes ». Rúru predhrejte na 180 °C.

Zapekaciu misku potrite trochu masla a cukru. Rozložte čerešne na zapekaciu misku. Vlejte zmes. Vrch posypte strúhaným kokosom. Dajte do rúry na 45 až 50 minút.

Podávajte chladené.

Ak použijete iba mlieko (a trochu rumu) a čerešne nahradíte sušenými slivkami, môžete si urobiť slivkový tortový korpus. Čokoládové lupienky by mohli byť ďalšou chutnou alternatívou čerešní.



Na prípravu 800 ml omáčky

- 500 g rebarbory orezanej a nakrájanej na kúsky
- 60 g cukru
- 70 ml vody
- 125 g malín

Malinovo-rebarborová omáčka

Dajte rebarboru, cukor a vodu do nádoby na prípravu polievky. Zvoľte nastavenie « Kompót ».

Po uvarení vložte omáčku do chladničky.

Keď sa omáčka schladí, pridajte maliny. Zvoľte nastavenie « Zmes ».

Maliny môžete nahradit akýmkoľvek iným červeným ovocím, ktoré máte radi.



KREM JUHE

P 108 - 110

Juha od tikvica i kremastog sira	108
Juha s kremom od cikle i sirom marke Laughing Cow®	108
Krem juha od cannellini graha	108
Krem juha od naranče i muškatne tikve	109
Krem juha od rajčice i bosiljka	109
Krem juha od korijena celera s kuminom	109
Krem juha od poriluka i roquefort sira	110
Krem juha od mrkve i tartara od Jakobovih kapica	110

JUHE S KOMADIĆIMA

P 111 - 113

Umirujuća pileća juha	111
Juha od 4 vrste povrća	111
Juha od poriluka i krumpira	111
Suncem okupana juha od povrća	112
Juha od batata i crvene leće	112
Juha od zelenog povrća	112
Juha od kozica, slatkog kukuruza i kokosovog mlijeka	113
Marokanska juha od povrća (čorba)	113

HLADNE LJETNE JUHE

P 114 - 115

Ohladna juha od graška	114
Tradicionalni gazpacho	114
Zeleni gazpacho	115
Bijela krem juha	115

PIREI

P 116 - 117

Pire od jabuka s cimetom	116
Pire od jabuka i suhij šljivica	116
Kesten pire s vanilijom	117
Pire od kruški i banana	117

FRAPEI

P 118

Smoothie od banana i sladoleda od vanilije	118
Lassi s metvicom (tradicionalni indijski napitak na bazi jogurta)	118
Smoothie od jagoda i cimeta	118

DESERTI

P 119

Fondant od čokolade	119
Clafoutis s trešnjama i kokosom	119
Coulis od malina i rabarbare	119

žlica → jušna žlica / žličica → čajna žlica

AUTOMATSKI PROGRAMI

Easy soup ima 4 automatska programa za kuhanje:

- **Krem juha: 23 minute**
- **Juha s komadićima: 25 minuta** minestrone, boršč, čorba, itd.
- **Kompot: 20 minuta**
- **Mješavina: 4 minute** za sve vaše usitnjavanje (topli ili hladni sastojci)

Da biste izabrali program, pritisnite željenu postavku, a zatim tipku **start**.

PRIPREMANJE SASTOJAKA

Za optimalni rezultat uvijek odaberite kvalitetne sastojke. Ako koristite zamrznute namirnice, trebate ih odmrznuti prije uporabe.

Obavezno izrežite sve sastojke na malene kocke veličine 1 do 2 cm kako biste olakšali proces kuhanja ili usitnjavanja.

U uređaj prvo stavite povrće, zatim meso, ribu ili tjesteninu i na kraju dodajte tekućinu. Promiješajte sve sastojke prije no što stavite poklopac.



Recepti su namijenjeni za 4 osobe. Pridržavajte se navedenih količina za izvrsne rezultate. Gustoću svoje juhe možete promijeniti dodavanjem više ili manje tekućine. Međutim, ne smijete prekoračiti oznake « min. » (minimalno) i « max. » (maksimalno) navedene na posudi.

PRAKTIČNI SAVJETI

Dvije dodatne funkcije učinit će vaše korištenje uređaja Easy soup još jednostavnijim.

- **Keep warm** (održavanje topline): nakon programa za kuhanje, Easy soup će se automatski prebaciti u način rada « keep-warm » koji će vašu hranu održavati toplom još 40 minuta.
- **Jednostavno čišćenje:** da bi uređaj bilo lakše očistiti, trebali biste pokrenuti ovaj način rada nakon što ste završili s pripremom svoje juhe.



- 60 g nasjeckanog luka
- 100 g punomasnog kremastog sira (Philadelphia® ili nešto slično)
- 600 g tikvica nasjeckanih na kockice
- 2 žlice nasjeckanog svježeg estragona
- 400 ml vode
- Sol i svježe mljeveni papar

ZA POSLUŽIVANJE
Prstohvat čilija u prahu

Juha od tikvica i kremastog sira

U uređaj dodajte luk, kremasti sir, zatim tikvice, 1 žlicu estragona i vodu. Dodajte sol. Na uređaj za pripremu juhe stavite poklopac i odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Jednom kad ste napravili juhu, poslužite ju u tanjure. Pospite mljevenim paprom, čilijem u prahu i ostatkom estragona.

Varijacije na temu! Ukrasite nasjeckanim svježim biljem i dodatnim kremastim sirom. Možete koristiti kopar ili bosiljak, sir marke Laughing Cow® ili kremasti mascarpone da biste ovu juhu učinili ukusnijom i kremastijom.



- 700 g muškatne tikve nasjeckane na kockice
- 60 g luka
- 100 g krumpira nasjeckanog na kockice
- 150 ml soka od naranče
- 300 ml vode
- 1 ravna žličica curry praha
- 1 žličica šećera
- sol

ZA POSLUŽIVANJE
Korica naranče i sjemenke kumina

Krem juha od naranče i muškatne tikve

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke (osim onih koji se koriste za garniranje). Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Jednom kad ste napravili juhu, ulijte je u plitke tanjure za juhu ili zdjele. Po vrhu posipajte koricu naranče i sjemenke kumina.

Jesen je savršeno doba za muškatnu tikvu koja je tada zrela i spremna za kuhanje. Za ovaj smo recept odabrali muškatnu tikvu zbog njena slatkog okusa i tračka arome lješnjaka, no može je zamijeniti i bundeva.

- 450 ml govedeg temeljca
- 450 g kuhane cikle nasjeckane na kockice
- 300 g oguljenih rajčica nasjeckanih na kockice
- 60 g nasjeckanog luka
- 1 češanj češnjaka
- 4 sirna trokuta marke Laughing Cow® (ili bilo koja druga vrsta koja postoji u vašoj trgovini)
- sol, papar

Juha s kremom od cikle i sirom marke Laughing Cow®

U uređaj stavite govedji temeljac, povrće i češnjak. Dodajte sirne trokute. Začinite soli i paprom.

Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ». Poslužite ovu prekrasnu crvenu juhu garniranu nasjeckanom krasuljicom i s nekoliko kapi aceta balsamica.

Cikla je povrće koja se izvrsno kombinira s nekoliko drugih sastojaka. Da biste dobili bogatiji okus možete dodati komadiće pržene slanine ili čak, u posebnim prilikama, kockice kuhane gušće jetre.

ZA POSLUŽIVANJE
Nasjeckana svježa krasuljica
Aceto balsamico



- 1 ravna žlica kukuruznog brašna
- 700 g oguljenih rajčica narezanih na četvrtine i s uklonjenim sjemenkama
- 60 g nasjeckanog luka
- 1 oguljeni češanj češnjaka
- 1 komadić maslaca
- 2 žlice mascarponea
- 500 ml povrtnog temeljca
- 10 nasjeckanih listova bosiljka
- 2 žlice mljevenih prženih pinjola
- 2 žlice ribanog parmezana
- Sol, papar

Krem juha od rajčice i bosiljka

Kukuruzno brašno pomiješajte s malo tekućine.

U uređaj stavite rajčice, luk, češnjak, maslac, pomiješano kukuruzno brašno, mascarpone i povrtni temeljac. Lagano posolite (sam temeljac je lagano slan) i začinite paprom. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Juhu poslužite uz dodatak mljevenih prženih pinjola, bosiljka i parmezana.

Ovu krem juhu možete poslužiti toplu ili hladnu.



- 400 g cannellini graha (vidi savjet dolje)
- 75 g oguljenog luka
- 500 ml vode
- 15 g wasabija (opcionalno)
- Sol, papar
- 4 žlice vrhnja za kuhanje

ZA POSLUŽIVANJE
100–120 g dimljenih komadića pastre

Krem juha od cannellini graha

U uređaj stavite cannellini grah, luk i vodu. Dodajte hren i začinite po ukusu. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Jednom kad ste napravili juhu, ulijte je u tanjure. Na vrh dodajte žlicu vrhnja, a zatim dimljene komadiće pastre.

Ovo jelo možete napraviti sa svježim ili smrznutim cannellini grahom. Ako koristite smrznuti grah, trebali biste ga odmrznuti prije uporabe.



- 400 g korijena celera nasjeckanog na kockice
- 60 g nasjeckanog luka
- 60 g narezanog celera
- 160–180 g jabuka nasjeckanih na kockice
- 500 ml vode
- 100 g mascarponea (2 pune jušne žlice)
- Sol, papar
- 1 žličica mljevenog kumina

ZA POSLUŽIVANJE
Sjemenke kumina, svježa majčina dušica

Krem juha od korijena celera s kuminom

U uređaj stavite korijen celera, luk, jabuke, celer, vodu, sol i kumin. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Kad je kuhanje završeno, otvorite poklopac. Dodajte mascarpone. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Ulijte u plitke tanjure za juhu ili zdjele. Dodajte sjemenke kumina, majčinu dušicu i papar.

Kumin je začim koji se uglavnom koristi u azijskoj kuhinji. Možete ga zamijeniti curry začimom ili čak s malo vanilije koja će ovaj krem juhi dati sladak okus.





- 400 g narezanog poriluka (bijeli dijelovi)
- 60 g nasjeckanog bijelog luka
- 100 g krumpira nasjeckanog na kockice
- 15 g kukuruznog brašna
- 600 ml pilećeg temeljca
- 60 g roquefort sira
- sol

ZA POSLUŽIVANJE

Nekoliko mljevenih oraha
Ulje oraha, 5 mljevenih zrna papra

Krem juha od poriluka i roquefort sira

Kukuruzno brašno pomiješajte s malo hladnog temeljca.

U uređaj stavite povrće, pomiješano kukuruzno brašno, temeljac i roquefort sir. Dodajte sol. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Juhu ulijte u plitke tanjure za juhu. Pospite ju s nekoliko kapi ulja oraha i mljevenim orasima. Dodajte nekoliko prstohvata mljevenog papra.

Ova juha može biti i izvrstan umak za odrezak.



- 200 g narezane mrkve
- 200 g malih cvjetova cvjetače
- 60 g sitno nasjeckanog luka
- 200 g filea pilećih prsa narezanog na kockice veličine 2 cm
- 600 ml pilećeg temeljca
- 1 svežanj aromatičnog bilja (npr. svježij cijeli peršin, lovor i majčina dušica zajedno svezani vrpcom)
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE

1 žlica nasjeckanog peršina
1 žlica grubo mljevene gorušice
2 žlice punomasnog vrhnja

Umirujuća pileća juha

Pomiješajte povrće s piletinom. Ulijte u uređaj. Dodajte temeljac i svežanj bilja. Začinite soli i paprom. Stavite poklopac i odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Dok čekate, pomiješajte punomasno vrhnje i gorušicu.

Kad je kuhanje završeno, uklonite masno svežanj bilja. Juhu poslužite vruću uz umak i peršin kao prilog.

Juhu možete dati orijentalni okus dodavanjem umaka od soje, rižinog octa i korijandra.



- 550 g narezane mrkve
- 60 g nasjeckane ljutike
- 4 g nasjeckanog đumbira
- 500 ml vode
- 15 g kukuruznog brašna
- 30 g maslaca
- 160–180 g Jakobovih kapica
- pola naranče (korica i sok)
- 1 žličica rižinog octa
- 1 žličica sezamovog ulja
- sol

ZA POSLUŽIVANJE

Sjemenke sezama, sitno nasjeckani vlasac (ili mladi luk ili poriluk)

Krem juha od mrkve i tartara od Jakobovih kapica

Kukuruzno brašno pomiješajte s 3 žličice vode. U uređaj stavite ljutiku, mrkvu, đumbir, pomiješano kukuruzno brašno, vodu, maslac i malo soli. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ».

Dok čekate, Jakobove kapice nasjeckajte na kockice.

Kapice začinite koricom i sokom naranče, sezamovim uljem, rižinim octom i soli. Tartar od Jakobovih kapica stavite u sredinu tanjura za juhu.

Kad je juha gotova, preko tartara prelijte ukusnu juhu. Dodajte sjemenke sezama i malo sitno nasjeckanog vlasca.

Osjetit ćete topli okus juhe kao i osebujan kontrast vruće juhe i hladnog tartara.

Juha od 4 vrste povrća

- 150 g narezanog poriluka
- 150 g mrkve nasjeckane na kockice
- 150 g repe nasjeckane na kockice
- 100 g nasjeckanog luka
- 1 oguljeni češanj češnjaka
- 1 narezana stabiljka celera
- 700 ml vode
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE

Malo ementalera ili ribanog francuskog sira comté, prepečene kockice kruha.

U uređaj stavite sve sastojke. Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Poslužite s malo ribanog sira i prepečenicima kockicama kruha koje su na maslacu poprimile zlatnu boju.

Ako želite da ova juha bude zasitnija kako biste ju mogli poslužiti kao glavno jelo, zamijenite 100 g mrkve i 100 g poriluka s 250 g krumpira.



- 300 g narezanog poriluka
- 200 g krumpira nasjeckanog na kockice
- 75 g nasjeckanog luka
- 1 sitno nasjeckan češanj češnjaka
- 1 kocka govedeg temeljca
- 630 ml vode
- 1 komadić maslaca

ZA POSLUŽIVANJE

2 žlice nasjeckane krasuljice

Juha od poriluka i krumpira

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke osim krasuljice. Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Kad je kuhanje završeno, dodajte krasuljicu i poslužite.

Za ovu se juhu može koristiti i postavka za krem juhu « **creamed soup** ». Dodajte malo punomasnog vrhnja i dobit ćete tradicionalnu francusku juhu vichyssoise.





- 60 g nasjeckanog slatkog luka
- 100 g tikvica nasjeckanih na kockice
- 100 g žute paprike nasjeckane na kockice
- 100 g plavog patlidžana nasjeckanog na kockice
- 100 g slanutka
- 100 g sitne tjestenine
- 30 g crvenog pesta od rajčice (1 velika žlica)
- 850 ml vode
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE
Ribani parmezan, kriška tostiranog kruha i aioli

Suncem okupana juha od povrća

Crveni pesto pomiješajte s vodom.

U uređaj za pripremu juhe stavite luk, tikvice i žutu papriku. Na vrh dodajte slanutak, plavi patlidžan i sitnu tjesteninu.

Dodajte mješavinu crvenog pesta i vode. Začinite po ukusu. Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Poslužite s ribanim parmezanom, kriškom tostiranog kruha i umakom aioli.

Ovaj je recept jednostavno prilagoditi svom ukusu ili sastojcima koje imate u kuhinji. Jednu ili dvije vrste povrća iz ovog recepta možete zamijeniti onima koje imate kod kuće ako su jednake težine, dok tjesteninu možete zamijeniti rižom.



- 400 g očišćenih sirovih kraljevskih kozica (16 komada)
- 100 g iscijeđeni konzervirani slatki kukuruz
- 40 g narezanog celera
- 100 g narezane mrkve
- 60 g nasjeckanog bijelog luka
- 200 g kokosovog mlijeka
- 400 ml vode
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE
Ribani kokos i čili u prahu

Juha od kozica, slatkog kukuruza i kokosovog mlijeka

Pomiješajte kozice s povrćem. Ulijte u uređaj za pripremu juhe. Dodajte kokosovo mlijeko i vodu. Začinite soli i paprom. Poklopite i odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Ulijte juhu u tanjure, dodajte ribani kokos i malo čilija u prahu.

Ova se juha može pohvaliti egzotičnim okusom, no ako želite da bude intenzivnija dodajte curry prah i/ili svježi korijandar. Nakon kuhanja možete također dodati kineske rižine rezance ili japanske udon rezance.

- 300 g batata nasjeckanog na kockice veličine 2 cm
- 60 g nasjeckanog slatkog luka
- 100 g crvene leće
- 150 g krumpira nasjeckanog na kockice od 2 cm
- 600 ml vode
- Sol, papar

Juha od batata i crvene leće

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke (osim korijandra).

Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Dodajte korijandar i poslužite.

Ako ovu juhu radite za djecu, izostavite korijandar i ukasite ju osmijehom od kečapa!



ZA POSLUŽIVANJE
2 žlice nasjeckanog korijandra



- 100 g špinata
- 100 g cvjetova brokule
- 150 g oljuštenog graška
- 60 g nasjeckanog luka
- 800 ml vode
- Sol, papar

OPCIONALNO
1 žličica wasabi paste

Juha od zelenog povrća

U uređaj za pripremu juhe stavite luk, špinat i grašak, a zatim brokulu. Začinite soli i paprom. Dodajte wasabi pastu ako je koristite, te vodu. Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Juhu ulijte u zdjele i dodajte nekoliko oljuštenih cijelih zrna wasabi graška.

Za pikantniju juhu dodajte još jednu žličicu wasabi paste, hrena ili grubo mljevene gorušice. Možete dodati i 50 g sitne tjestenine ili kuhanog slanutka kako bi juha imala više teksture.



- 2 rajčice srednje veličine, oguljene, s uklonjenim sjemenkama i nasjeckane na kockice
- 150 g tikvica nasjeckanih na kockice
- 150 g mrkve nasjeckane na kockice
- 60 g nasjeckanog luka
- 150 g krumpira nasjeckanog na kockice
- 150 g kuhanog slanutka
- 50 g bulgura
- 500 ml vode
- 1 velika žlica (20 g) pasirane rajčice
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE
1 žlica nasjeckane metvice
1 žlica nasjeckanog svježeg korijandra

Marokanska juha od povrća (čorba)

Pripremite povrće, a zatim ga izmiješajte s bulgurom. Ulijte u uređaj za pripremu juhe. Začinite soli i paprom. Dodajte vodu i rajčicu. Zatvorite poklopac. Odaberite postavku za juhu s komadićima « **soup with pieces** ».

Nakon kuhanje dodajte bilje i probajte juhu dok je vruća.

Da biste ovu okrepljujuću juhu pretvorili u lakšu ljetnu juhu, izostavite slanutak, krumpire i bulgur i zamijenite ih rajčicom, mrkvom i tikvicama.





- 300 g graška
- 60 g luka
- 300 g svježeg krastavca nasjeckanog na kockice
- 300 ml vode
- 200 ml vrhnje od soje
- 20 svježih listova metvice
- 1/2 limuna
- 1 žličica šećera
- Sol, papar

Ohlađena juha od graška

U uređaj za pripremu juhe dodajte grašak, luk, krastavac, vodu i vrhnje od soje. Začinite po ukusu. Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ». Stavite u hladnjak na 4 sata dok se juha ne ohladi. Otklopite uređaj za pripremu juhe. Dodajte šećer, listove metvice i sok polovice limuna. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Poslužite ohlađeno.

☺ Za pikantniju juhu dodajte 1 žličicu wasabi paste, hrena ili grubo mljevene gorušice. Možete dodati i 50 g sitne tjestenine ili slanutka kako bi juha imala više teksture.



- 400 g svježeg krastavca nasjeckanog na kockice
- 150 g zelenih paprika s uklonjenom kožom, nasjeckane na kockice
- 200 g oguljenih zelenih Granny Smith jabuka nasjeckanih na kockice
- 30 g nasjeckanog slatkog luka
- 20 opranih listova bosiljka
- 250 g prirodnog jogurta
- 1 žlica meda
- 250 ml vode
- sok jedne limete

ZA POSLUŽIVANJE

Nekoliko nasjeckanih listova bosiljka
Nekoliko kapi maslinovog ulja
Nekoliko zrelih zelenih maslina

Zeleni gazpacho

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Dodajte bosiljak, maslinovo ulje, zelene masline i poslužite rashlađeno.

☺ Ako volite začine, možete dodati malo svježeg naribanog đumbira ili Tabasco® umaka - koristite onaj sa zelenom paprikom da biste zadržali boju juhe.



- 300 g svježeg krastavca nasjeckanog na kockice
- 250 g oguljenih rajčica s uklonjenim sjemenkama, nasjeckane na kockice
- 150 g paprika s uklonjenom kožom i sjemenkama, nasjeckane na kockice
- 60 g nasjeckanog bijelog luka
- 550 ml vode
- 1 žlica kečapa
- 1 oguljeni češanj češnjaka s uklonjenom prokljajalom sredinom, sitno nasjeckan
- 1 žlica Worcestershire umaka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 20 listova bosiljka
- 5 do 10 kapi Tabasco umaka
- 3 kriške dvopeka

Tradicionalni gazpacho

Sa strane ostavite malo krastavaca i paprike te ih sitno isjeckajte za garniranje juhe. Ostavite i nekoliko listova bosiljka. Zdrobite dvopek. U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Ostavite da stoji 30 minuta. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Gazpacho ostavite u hladnjaku nekoliko sati prije no što ga poslužite dobro rashlađenog. Juhu ulijte u plitke tanjure za juhu. Garnirajte povrćem koje ste ostavili sa strane uz nekoliko kapi maslinovog ulja i nasjeckanim bosiljkom.



- 40 g paste od badema (vidi dolje)
- 400 g jeruzalemske artičoke nasjeckane na kockice
- 1 oguljeni češanj ružičastog češnjaka
- 1 narezani bijeli dio poriluka (oko 100 g)
- 3 kriške bijelog kruha za sendvič (bez korice) izrazane na kockice
- 1 obilna žlica maslinovog ulja
- 700 ml vode
- Jabučni ocat
- Sol, papar

ZA POSLUŽIVANJE

Prženi listići badema
Nekoliko zlatnih grožđica

Bijela krem juha

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke (osim octa i listića badema). Odaberite postavku za krem juhu « **creamed soup** ». Nakon kuhanja juhu stavite u hladnjak dok nije dobro rashlađena. Juhu začinite jabučnim octom. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Poslužite s posipanim listićima badema i nekoliko grožđica.

☺ Inspiracija za ovaj recept je španjolsko jelo ajo blanco (rashlađena juha od badema) u kojem se koristi korijen celera umjesto jeruzalemske artičoke. U trgovinama zdravom hranom možete pronaći pastu od badema u staklenkama, još se naziva i creme d'amandes. Ako je ne uspijete pronaći, možete je napraviti kod kuće ili zamijeniti s punomasnim vrhnjem ili sirom mascarpone.



- 700 g kockica jabuke, primjerice Gala ili Zlatni delišes
- 1 žlica vanilin šećera
- 1 puna žličica mljevenog cimeta
- 100 ml vode

Pire od jabuka s cimetom

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za kompot « **compote** ». Ulijte u četiri staklene zdjele i ostavite u hladnjaku do posluživanja.

Pire od jabuke možete poslužiti zasebno ili s lisnatim pecivom punjenim jabukom, ili ga možete koristiti za garniranje domaće voćne pite. Ako želite nešto jednostavnije, možete ga koristiti kako biste dali okus jogurtu ili za mješavinu voća i mliječnih proizvoda.



- 250 g kuhanih kestena
- 300 g jabuka nasjeckanih na kockice
- 60 g šećera
- 1 mahuna vanilije
- 150 ml vode

Kesten pire s vanilijom

Prepolovite štapić vanilije po duljini i ostružite sjemenke. Sve sastojke stavite u uređaj i odaberite postavku « **compote** ». Ohlađeni pire držite na hladnom ili poslužite mlako sa jogurtom ili kremastim sirom.

Ovaj pire možete koristiti kao osnovu za neki drugi pire po vlastitom ukusu, koristeći ga sa kremom od bjelanjaka ili s vanilija krem sirom sa malo šećera.



- 600 g kockica jabuke, primjerice Gala ili Zlatni delišes
- 100 g suhih šljiva bez koštica (oko 12 komada)
- 1/2 limuna (samo sok)
- 100 ml vode

Pire od jabuka i suhih šljiva

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za kompot « **compote** ». Za finiju teksturu odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Ulijte u četiri staklene zdjele i ostavite u hladnjaku do posluživanja.



- 400 g kruški nasjeckanih na kockice
- 300 g banana izrezanih na kriške
- 2 obilne žlice meda
- 1/2 limuna (samo sok)
- 80 ml vode

Pire od kruški i banana

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za kompot « **compote** ». Ulijte u male zdjele i nekoliko sati ostavite u hladnjaku prije posluživanja.

Ako želite ukusniju alternativu, med možete zamijeniti čokoladnim namazom ili dodati kakao u prahu.



- 4 banane izrezane na kriške
- 200/210 g sladoleda od vanilije (oko 5 kuglica)
- 250 ml punomasnog mlijeka

ZA POSLUŽIVANJE

Nekoliko slatkiša s okusom banane

Smoothie od banana i sladoleda od vanilije

U uređaj za pripremu juhe stavite banane i sladoled. Ulijte mlijeko. Stavite poklopac i odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Poslužite rashlađeno bez da odstoji uz prilog slatkiša s okusom banane.

Promijenite vrstu voća i okus sladoleda da biste napravili vlastiti smoothie. Mango, kruška, breskva i marelica su dobar izbor, kao i sladoled od karamele ili cimeta.



- 200 g obične čokolade s 55% kakaa
- 200 g maslaca
- 4 jaja
- 150 g sitnog šećera
- 80 g brašna (običnog)
- Maslac i smeđi šećer za oblaganje unutrašnje strane posude za pečenje

Fondant od čokolade

Unutrašnju stranu posude za pečenje obložite maslacem i smeđim šećerom. Zagrijte pećnicu na 200°C.

Zajedno rastopite šećer i maslac (u mikrovalnoj ili pomoću posude).

U uređaj za pripremu juhe stavite mješavinu čokolade i maslaca, a zatim druge sastojke navedenim redoslijedom. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Jednom kad je mješavina gotova, ulijte je u posudu za pečenje. Stavite je u pećnicu na 20 minuta.

Okus i miris fondanta možete pojačati dodavanjem jedne žličice mljevenog cimeta ili mljevenog đumbira.



- 400 g manga (otprilike 1 komad)
- 400 g prirodnog jogurta
- 10 svježih listova metvice
- 100 ml mlijeka
- 2 žlice meda
- 4 kockice leda

Lassi s metvicom

(tradicionalni indijski napitak na bazi jogurta)

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Ulijte u čaše i poslužite rashlađeno bez da odstoji.

Ako ste intolerantni na laktozu, lassi možete napraviti sa sojinim mlijekom ili sojinim jogurtom.



- 4 jaja
- 400 ml kokosovog mlijeka
- 65 g brašna (brašno)
- 60 g sitnog šećera
- 1 vrećica vanilin šećera
- 15 g ribanog kokosa
- 250 g trešanja bez koštica
- Maslac i smeđi šećer za oblaganje unutrašnje strane posude za pečenje

Clafoutis s trešnjama i kokosom

U uređaj za pripremu juhe navedenim redoslijedom stavite jaja, kokosovo mlijeko, brašno i šećere. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Zagrijte pećnicu na 180°C.

Posudu za pečenje obložite maslacem i smeđim šećerom. Rasporedite trešnje po posudi za pečenje. Ulijte mješavinu. Po vrhu posipajte ribani kokos. Stavite u pećnicu na 45 do 50 minuta. Poslužite ohlađeno.

Ako koristite samo mlijeko (i malo ruma) i trešnje zamijenite suhim šljivama, možete napraviti rožatu od suhih šljiva. Još jedna ukusna alternativa trešnjama su komadići čokolade.



- 4 sojina jogurta
- 350 g jagoda izrezanih na polovice ili četvrtine
- 2 žlice vanilin šećera
- 1 puna žličica mljevenog cimeta

Smoothie od jagoda i cimeta

U uređaj za pripremu juhe stavite sve sastojke. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ». Odmah poslužite.

Ako jogurt i jagode nisu rashlađene, možete dodati 4 kockice leda da bi smoothie bio odgovarajuće temperature. Cimet napitku daje ukusan sladak okus, no ako želite možete ga izostaviti ili zamijeniti vanilin šećerom ili mljevenim đumbirom.



- Za 800 ml coulisa
- 500 g rabarbare odrezanih vrhova, izrezana na komadiće
 - 60 g šećera
 - 70 ml vode
 - 125 g malina

Coulis od malina i rabarbare

U uređaj za pripremu juhe stavite rabarbaru, šećer i vodu. Odaberite postavku za kompot « **compote** ».

Kad je kuhanje završeno, coulis stavite u hladnjak.

Kad se coulis rashladi, dodajte maline. Odaberite postavku za usitnjavanje « **blend** ».

Maline možete zamijeniti bilo koji drugim crvenim voćem koje volite.

ZUPY KREMY

P 121 - 123

Zupa z cukinii i sera kremowego	121
Krem z buraków z serem topionym	121
Zupa krem z białej fasoli	121
Kremowa zupa pomarańczowo-dyniowa	122
Zupa krem z pomidorów z bazylią	122
Zupa krem z selera z kminem rzymskim	122
Zupa krem z pora i sera roquefort	123
Zupa krem z marchwi z tatarskim sosem	123

ZUPY Z KAWAŁKAMI WARZYW

P 124 - 126

Krzepiąca zupa z kawałkami kurczaka	124
Zupa na bazie 4 warzyw	124
Zupa z pora i ziemniaków	124
Słoneczna zupa warzywna	125
Zupa ze słodkich ziemniaków i czerwonej soczewicy	125
Zupa z zielonych warzyw	125
Zupa z krewetek, słodkiej kukurydzy i mleczka kokosowego	126
Marokańska zupa warzywna (chorba)	126

ORZEŹWIAJĄCE ZUPY NA LATO

P 127 - 128

Chłodnik z groszku	127
Tradycyjne gazpacho	127
Zielone gazpacho	128
Biała zupa krem	128

PURÉE

P 129 - 130

Purée jabłkowe z cynamonem	129
Purée z jabłek i suszonych śliwek	129
Purée kasztanowe z wanilią	130
Purée gruszkowo-bananowe	130

KOKTAJLE (SMOOTHIES)

P 131

Koktajl z bananów i lodów waniliowych	131
Mango lassi z mięta	131
Koktajl truskawkowo-cynamonowy	131

DESERY

P 132

Fondant czekoladowy	132
Kokosowe clafoutis z wiśniami	132
Mus z malin i rabarbaru	132

łyżka → łyżka stołowa / łyżeczka → łyżeczka do herbaty

PROGRAMY AUTOMATYCZNE

Urządzenie Easy Soup ma 4 programy automatyczne:

- **Creamed soup - Zupy kremy: 23 minuty**
- **Soup with pieces - Zupy z kawałkami warzyw: 25 minut** minestrone, barszcz, szorba itp.
- **Compote - Konfitury: 20 minut**
- **Blend - Blendowanie: 4 minuty** do miksowania gorących lub zimnych potraw.


Aby wybrać program, naciśnij przycisk odpowiedniego trybu, a następnie przycisk **start**.

PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Aby uzyskać optymalny efekt, należy zawsze wybierać składniki wysokiej jakości. Mrożone składniki należy najpierw rozmrozić.

Aby proces gotowania i miksowania przebiegał sprawniej, należy pokroić wszystkie składniki w kostkę o wymiarach 1–2 cm.

Do urządzenia najpierw należy dodać warzywa, następnie mięso, rybę, lub makaron, a na końcu płyn. Przed zamknięciem pokrywki wymieszać wszystkie składniki.

 Ilość składników podana w przepisach wystarcza na 4 porcje. Aby cieszyć się wysmienitym posiłkiem, należy pamiętać o zalecanych ilościach użytych składników. Można zmieniać konsystencję przygotowywanych potraw poprzez dodawanie różnej ilości płynu. Należy jednak pamiętać, by trzymać się zalecanych ilości minimalnych i maksymalnych oznaczonych na zbiorniku.

PRAKTYCZNE RADY

Dwie dodatkowe funkcje sprawią, że przygotowywanie posiłków z Easy Soup stanie się jeszcze łatwiejsze.

- **Tryb Keep warm (Podgrzewanie):** po skończonym gotowaniu Easy Soup przełączy się automatycznie na tryb, który pozwoli utrzymać ciepło przez kolejnych 40 minut, dzięki czemu posiłek nie wystygnie.
- **Tryb Easy cleaning (Łatwe czyszczenie):** aby ułatwić czyszczenie urządzenia, po skończonym gotowaniu należy pamiętać o użyciu tego trybu zgodnie z instrukcją obsługi.




- 60 g posiekanej cebuli
- 100 g tłustego sera kremowego (Philadelphia* lub podobnego)
- 600 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki posiekanego świeżego estragonu
- 400 ml wody
- sól i świeżo zmielony pieprz

DO DEKORACJI
Szczypta chilli

Zupa z cukinii i sera kremowego

Dodaj do urządzenia cebulę, serek kremowy, następnie kawałki cukinii, jedną łyżkę estragonu i wlej wodę. Dodaj sól. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Posyp zmielonym pieprzem, chilli i pozostałym estragonem.

 Udekoruj zupę świeżymi, posiekanymi ziołami i niewielką ilością sera kremowego. Aby zupa była jeszcze smaczniejsza i bardziej kremowa, można dodać koperek lub bazylię oraz serek topiony lub serek mascarpone.


- 450 ml bulionu wołowego
- 450 g ugotowanych buraków pokrojonych w kostkę
- 300 g obranych pomidorów pokrojonych w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 4 trójkątne serki topione
- sól, pieprz

DO DEKORACJI
Świeżo posiekana natka pietruszki.
Ocet balsamiczny.

Krem z buraków z serem topionym

Wlej do urządzenia bulion wołowy, dodaj warzywa i czosnek. Dodaj serki. Przypraw solą i pieprzem.

Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem). Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Tę zupę o pięknym czerwonym kolorze możesz przyozdobić posiekaną natką pietruszki i kilkoma kroplami octu balsamicznego.

 Buraki to warzywa, które smakują wysmienicie z innymi składnikami. By nadać zupie głębszy smak, można do niej dodać pokrojony w kostkę i podsmażony boczek.




- 400 g odsączonej białej fasoli cannellini z puszki
- 75 g posiekanej cebuli
- 500 ml wody
- 15 g wasabi lub chrzanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz
- 4 łyżki kwaśnej śmietany

DO DEKORACJI
100–120 g płatków wędzonego pstrąga

Zupa krem z białej fasoli

Dodaj do urządzenia fasolę i cebulę, wlej wodę. Dodaj wasabi lub chrzan i dopraw. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Na wierzch połóż po łyżce śmietany, a na niej płatki wędzonego pstrąga.

 Danie to można też przygotować z użyciem mrożonej białej fasoli. Mrożoną fasolę należy rozmrozić przed użyciem.



- 700 g dyni piżmowej posiekanej w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 100 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 150 ml soku pomarańczowego
- 300 ml wody
- 1 płaska łyżeczka sproszkowanego curry
- 1 łyżeczka cukru
- sól

DO DEKORACJI

Skórka z pomarańczy i nasiona kminu rzymskiego

Kremowa zupa pomarańczowo-dyniowa

Umieść w urządzeniu w urządzeniu (z wyjątkiem tych, których użyjesz do dekoracji). Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa jest już gotowa, przelej ją do miseczek. Wierzch posyp skórką z pomarańczy i kminem rzymskim.

~ Idealna pora na dynię piżmową to jesień – warzywo będzie wtedy dojrzałe i łatwe w przygotowaniu. W tym przepisie proponujemy dynię piżmową ze względu na jej słodki smak i lekką nutę orzechową, ale można ją również zastąpić zwykłą dynią.



- 400 g pokrojonego pora (biała część)
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 100 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 15 g mąki kukurydzianej
- 600 ml bulionu drobiowego
- 60 g sera roquefort
- sól

DO DEKORACJI

Kilka zmielonych orzechów włoskich
Olej z orzechów włoskich
Świeżo zmielony czarny pieprz

Zupa krem z pora i sera roquefort

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną schłodzonego bulionu.

Umieść w urządzeniu warzywa, rozrobioną mąkę, bulion i ser. Dodaj sól. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa jest już gotowa, przelej ją do miseczek. Posyp zmielonymi orzechami włoskimi i skrop kilkoma kroplami oleju z orzechów włoskich. Dodaj parę szczypt zmielonego pieprzu.

~ Zupa ta może również służyć jako pyszny sos do steku.

- 1 płaska łyżka mąki kukurydzianej
- 700 g obranych pomidorów bez pestek, pokrojonych w ćwiartki
- 60 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki sera mascarpone
- 500 ml bulionu warzywnego
- 10 posiekanych listków bazylii
- 2 łyżki posiekanych uprażonych orzeszków piniowych
- 2 łyżki startego parmezanu
- sól, pieprz

Zupa krem z pomidorów z bazylią

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną bulionu.

Dodaj do urządzenia pomidory, cebulę, czosnek, masło, mąkę kukurydzianą zmieszaną z bulionem i serek mascarpone, wlej bulion warzywny. Dodaj nieco soli (nie za dużo, bo wywar sam w sobie jest już słony) i popraw pieprzem. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Podaj zupę posypaną posiekanymi orzeszkami piniowymi, bazylią i parmezanem.

~ Zupę można podawać na gorąco lub na zimno.



- 400 g selera pokrojonego w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 60 g posiekanego selera naciowego
- 160–180 g jabłek pokrojonych w kostkę
- 500 ml wody
- 100 g sera mascarpone (2 czubate łyżki)
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka zmielonego kminu rzymskiego

DO DEKORACJI

Nasiona kminu rzymskiego, świeży tymianek

Zupa krem z selera z kminem rzymskim

Umieść w urządzeniu seler, cebulę, seler naciowy, wodę, sól i kmin. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, otwórz pokrywkę. Dodaj serek mascarpone. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Przelej zupę do miseczek. Dodaj kmin, tymianek i pieprz.

~ Kmin rzymski to przyprawa typowa dla kuchni azjatyckiej. Można go zastąpić curry lub nawet odrobiną wanilii, która nada zupie słodki smak.



- 550 g pokrojonej marchwi
- 60 g posiekanej szalotki
- 4 g posiekanego imbiru
- 500 ml wody
- 15 g mąki kukurydzianej
- 30 g masła
- 160–180 g świeżego łososia
- pół pomarańczy (skórka i sok)
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- sól

DO DEKORACJI

Nasiona czarnego sezamu, posiekany szczypiorek (ewentualnie dymka lub por)

Zupa krem z marchwi z tatar z łososia

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z 3 łyżeczkami wody. Umieść w urządzeniu szalotkę, marchew, imbir, rozrobioną mąkę kukurydzianą, wodę, masło i odrobinę soli. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Czekając, posiekaj łososia bardzo drobno.

Przypraw go skórką i sokiem z pomarańczy, olejem z nasion sezamu, octem ryżowym i solą. Ułóż tatar z łososia pośrodku głębokich talerzy.

Gdy zupa jest już gotowa, wlej ją do talerzy. Posyp nasionami sezamu i posiekanym szczypiorkiem.

~ Smaczna, ciepła zupa będzie stanowiła ciekawy kontrast dla zimnego tataru.





- 200 g pokrojonej marchwi
- 200 g małych różyczek kalafiora
- 60 g drobno posiekanej cebuli
- 200 g piersi z kurczaka, pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 600 ml bulionu drobiowego
- łyżeczek aromatycznych ziół (np. natka pietruszki, liść laurowy i tymianek, spięte razem)
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka ziarnistej musztardy
- 2 łyżki śmietany kremówki

Krzepiąca zupa z kawałkami kurczaka

Wymieszaj warzywa i kurczaka. Przełóż je do urządzenia. Dodaj bulion i łyżeczek ziół. Przypraw solą i pieprzem. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Czekając, wymieszaj śmietanę i musztardę.

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, wymij zioła. Podawaj zupę na gorąco, wraz z sosem i natką pietruszki.

☺ Dodając sos sojowy, ocet ryżowy i kolendrę, nadasz zupie orientalny smak.



- 60 g posiekanej słodkiej cebuli
- 100 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 100 g żółtej papryki pokrojonej w kostkę
- 100 g bakłażana pokrojonego w kostkę
- 100 g ciecierzycy (gotowanej lub z puszki)
- 100 g drobnego makaronu
- 30 g czerwonego pesto (1 duża łyżka)
- 850 ml wody
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

Starty parmezan, kromka opieczzonego chleba i sos aioli

Słoneczna zupa warzywna

Wymieszaj czerwone pesto z wodą.

Dodaj do urządzenia cebulę, cukinię, żółtą paprykę, ciecierzycę, bakłażan i drobny makaron.

Dodaj czerwone pesto wymieszane z wodą. Dopraw do smaku. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Podaj ze startym parmezanem, kromką opieczzonego chleba i sosem aioli.

☺ Przepis ten łatwo można zmodyfikować wedle własnego smaku, a składniki zastępować tym, co mamy pod ręką w domu. Można zastąpić jedno lub dwa warzywa tymi, które mamy w domu, pamiętając jednak o tym, aby ważyły tyle samo; zamiast makaronu można użyć ryżu.

- 150 g pokrojonego pora
- 150 g marchwi pokrojonej w kostkę
- 150 g rzepy pokrojonej w kostkę
- 100 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 pokrojoną łydę selera naciowego
- 700 ml wody
- sól, pieprz

Zupa na bazie 4 warzyw

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Podaj ze startym serem i grzankami przypieczonymi na maśle.

☺ Jeśli chcesz zrobić z tej zupy bardziej sycący posiłek i podać ją jako danie główne, zamień 100 g marchwi i 100 g pora na 250 g ziemniaków.



- 300 g słodkich ziemniaków pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 60 g posiekanej słodkiej cebuli
- 100 g czerwonej soczewicy
- 150 g ziemniaków pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 600 ml wody
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

2 łyżki posiekanej kolendry

Zupa ze słodkich ziemniaków i czerwonej soczewicy

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem kolendry.

Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Dodaj kolendrę i podaj danie.

☺ Jeżeli przygotowujesz posiłek dla dzieci, nie dodawaj kolendry, za to ozdób zupę « bużką » z keczupu pomidorowego!



- 300 g pokrojonego pora
- 200 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 75 g posiekanej cebuli
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 1 kostka wołowa
- 630 ml wody
- 1 łyżeczka masła

DO DEKORACJI

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Zupa z pora i ziemniaków

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem natki pietruszki. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, dodaj natkę i podaj danie.

☺ Zupę tę można również przyrządzić używając trybu « **creamed soup** » (zupa krem). Dodaj odrobinę śmietany kremówki, a uzyskasz tradycyjną francuską zupę « **vichyssoise** ».



- 100 g szpinaku
- 100 g różyczek brokułu
- 150 g świeżego zielonego groszku
- 60 g posiekanej cebuli
- 800 ml wody
- sól, pieprz

OPCJONALNIE

1 łyżeczka pasty wasabi

Zupa z zielonych warzyw

Dodaj cebulę, szpinak i groszek do urządzenia, a następnie różyczki brokułu. Przypraw solą i pieprzem. Dodaj wodę oraz pastę wasabi, jeśli używasz jej do tego przepisu. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Przelej zupę do miseczek i dodaj kilka całych ziarenek groszku.

☺ Jeśli chcesz, by zupa miała ostrzejszy smak, dodaj 1 łyżeczkę pasty wasabi, startego chrzanu lub ziarnistej musztardy. Możesz dodać również 50 g drobnego makaronu lub gotowanej ciecierzycy, dzięki czemu zupa stanie się gęstsza.





- 400 g surowych, obranych krewetek królewskich (16 sztuk)
- 100 g słodkiej kukurydzy z puszki (odsączonej)
- 40 g pokrojonego selera naciowego
- 100 g pokrojonej marchwi
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 200 g mleczka kokosowego
- 400 ml wody
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

Wiórki kokosowe i chilli w proszku

Zupa z krewetek, słodkiej kukurydzy i mleczka kokosowego

Wymieszaj krewetki i warzywa. Przełóż je do urządzenia. Dodaj wodę i mleczko kokosowe. Przypraw solą i pieprzem. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Przelej zupę do misek, a następnie dodaj wiórki kokosowe i szczyptę chilli.

Tak przygotowana zupa ma wspaniały, egzotyczny smak, a jeśli chcesz, by smakowała bardziej intensywnie, dodaj curry lub świeżą kolendrę. Gdy zupa jest już gotowa, możesz dodać do niej również chiński makaron ryżowy lub japoński makaron udon.



- 300 g świeżego groszku
- 60 g posiekanej cebuli
- 300 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 300 ml wody
- 200 ml śmietany sojowej
- 20 świeżych listków mięty
- 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz

Chłodnik z groszku

Dodaj do urządzenia groszek, cebulę i ogórek, wlej wodę i śmietanę sojową. Dopraw do smaku. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie już gotowa, ostudź ją, a następnie wstaw do lodówki na 4 godziny.

Otwórz urządzenie. Wlej zupę, dodaj cukier, listki mięty i sok z połowy cytryny. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Podaj schłodzoną.

Jeśli chcesz, by zupa miała ostrzejszy smak, dodaj 1 łyżeczkę pasty wasabi, startego chrzanu lub ziarnistej musztardy. Możesz dodać również 50 g drobnego makaronu lub ciecierzycy, dzięki czemu zupa stanie się bardziej gęsta.



- 2 średniej wielkości obrane i pokrojone w kostkę pomidory bez pestek
- 150 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 150 g marchwi pokrojonej w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 150 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 150 g ugotowanej ciecierzycy
- 50 g kaszy bulgur
- 500 ml wody
- 1 duża łyżka (20 g) przecieru pomidorowego
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

1 łyżka posiekanej mięty
1 łyżka posiekanej kolendry

Marokańska zupa warzywna (chorba)

Przygotuj warzywa i wymieszaj je z kaszą bulgur. Przełóż je do urządzenia. Przypraw solą i pieprzem. Dodaj wodę i przecier pomidorowy. Zamknij pokrywkę. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Kiedy zupa jest już gotowa, dodaj zioła i podawaj na gorąco.

By zmienić tę krzepiącą zupę w lżejszą zupę letnią, nie dodawaj ciecierzycy, ziemniaków i kaszy bulgur, tylko zastąp je pomidorami, marchwią i cukinią.



- 300 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 250 g obranych pomidorów pokrojonych w kostkę bez pestek
- 150 g papryki pokrojonej w kostkę, bez skórki i bez gniazda nasiennego
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 550 ml wody
- 1 łyżka keczupu
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 20 listków bazylii
- 5–10 kropel sosu tabasco
- 3 grzanki

Tradycyjne gazpacho

Niewielką ilość ogórka i papryki pokrój drobno i odłóż, aby wykorzystać później do dekoracji zupy. Odłóż również kilka listków bazylii.

Pokrusz grzanki. Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Zostaw na 30 min., a potem wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

By gazpacho dobrze się schłodziło, wstaw je do lodówki na kilka godzin.

Przelej do płytkich talerzy do zupy. Udekoruj odłożonymi warzywami, kilkoma kroplami oliwy z oliwek i posiekaną bazylią.





- 400 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 150 g zielonej papryki pokrojonej w kostkę, bez skórki i bez gniazda nasiennego
- 200 g obranych zielonych jabłek «Granny Smith» pokrojonych w kostkę
- 30 g posiekanej słodkiej cebuli
- 20 g listków bazylii
- 250 g naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 250 ml wody
- sok z jednej limonki

DO DEKORACJI

Kilka posiekanych listków bazylii
Kilka kropel oliwy z oliwek
Kilka dojrzałych zielonych oliwek

Zielone gazpacho

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Dodaj bazylię, oliwę z oliwek i zielone oliwki i podaj na zimno.

Jeżeli lubisz przyprawy, możesz dodać niewielką ilość startego imbiru lub sosu Tabasco® – użyj do tego odmiany z zielonej papryki, tak by zachować ten sam kolor, co potrawa.



- 700 g jabłek pokrojonych w kostkę (może być odmiana gala lub golden delicious)
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka mielonego cynamonu
- 100 ml wody

Purée jabłkowe z cynamonem

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb «**compote**» (konfitury).

Przelej purée do czterech szklanych miseczek i do momentu podania trzymaj w lodówce.

Purée jabłkowe można podawać samo lub stosować je jako dodatek do rogalików z ciasta francuskiego lub domowej tarty. Możesz też wykorzystać puree jako dodatek do jogurtu naturalnego.



- 40 g pasty z migdałów (spójrz poniżej)
- 400 g topinamburu pokrojonego w kostkę
- 1 obrany ząbek czosnku
- 1 pokrojona biała część pora (ok. 100 g)
- 3 kromki białego chleba tostowego (bez skórki), pokrojone w kwadraty
- 1 spora łyżka oliwy z oliwek
- 700 ml wody
- ocet jabłkowy
- sól, pieprz

DO DEKORACJI

Prażone płatki migdałów
Kilka rodzynek sultanańskich

Biała zupa krem

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem octu, rodzynek i płatków migdałów. Wybierz tryb «**creamed soup**» (zupa krem). Po skończonym gotowaniu ostudź zupę, a następnie wstaw ją do lodówki i schłódź.

Wlej zupę do urządzenia i przypraw octem jabłkowym. Wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Podaj posypaną płatkami migdałów i rodzynekami.

Przepis ten powstał z inspiracji ajo blanco (hiszpańskim chłodnikiem z migdałów). Zamiast topinamburu możesz użyć korzenia selera. Pastę migdałową można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Jeśli nie masz możliwości zakupienia pasty, możesz ją zastąpić śmietaną kremówką lub serkiem mascarpone.



- 600 g jabłek pokrojonych w kostkę (może być odmiana gala lub golden delicious)
- 100 g suszonych śliwek bez pestek (ok. 12 sztuk)
- sok z 1/2 cytryny
- 100 ml wody

Purée z jabłek i suszonych śliwek

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb «**compote**» (konfitury). Aby uzyskać bardziej jednolitą konsystencję, wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Przelej purée do czterech szklanych miseczek i do momentu podania trzymaj w lodówce.



- 250 g pieczonych kasztanów
- 300 g jabłek pokrojonych w kostkę
- 60 g cukru
- 1 laska wanilii
- 150 ml wody

Purée kasztanowe z wanilią

Przetnij laskę wanilii wzdłuż i dokładnie zeskrob nasiona końcem noża.

Umieść nasiona oraz wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury).

Podawaj schłodzone lub na ciepło z kremowym serkiem lub jogurtem naturalnym.

Purée kasztanowe możesz użyć do stworzenia swojego własnego deseru typu Mont Blanc, dodając do niego bezę lub serek waniliowy z odrobiną cukru.



- 400 g gruszek pokrojonych w kostkę
- 300 g pokrojonych bananów
- 2 spore łyżki miodu
- sok z 1/2 cytryny
- 80 ml wody

Purée gruszkowo-bananowe

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury). Przelej purée do małych miseczek i do momentu podania trzymaj w lodówce.

Ciekawą alternatywą jest zastosowanie kremu czekoladowego lub kakao zamiast miodu.



- 4 pokrojone banany
- 200/210 g lodów waniliowych (ok. 5 galek)
- 250 ml mleka pełnotłustego

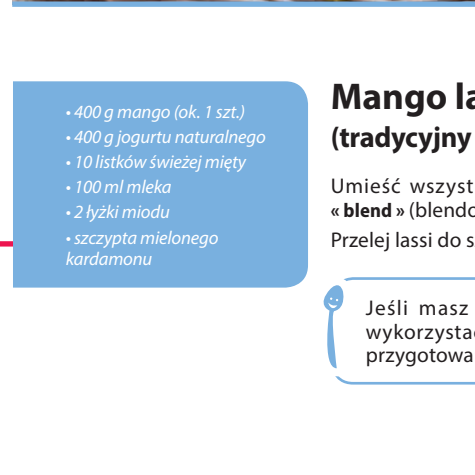
DO DEKORACJI
Kilka pianek o smaku bananowym

Koktajl z bananów i lodów waniliowych

Dodaj banany i lody do urządzenia. Wlej mleko. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Podaj schłodzony i udekorowany piankami bananowymi.

Stwórz swój własny koktajl, wykorzystując inne owoce i smaki lodów. Mango, gruszka, brzoskwinia czy morela również będą pasowały do koktajlu, podobnie jak lody karmelowe lub cynamonowe.



- 400 g mango (ok. 1 szt.)
- 400 g jogurtu naturalnego
- 10 listków świeżej mięty
- 100 ml mleka
- 2 łyżki miodu
- szczypta mielonego kardamonu

Mango lassi z miętą (tradycyjny napój indyjski na bazie jogurtu)

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Przelej lassi do szklanek i natychmiast podaj schłodzone.

Jeśli masz alergię na laktozę, możesz również wykorzystać mleko sojowe lub jogurt sojowy. Do przygotowania lassi możesz też użyć mango z puszki.



- 4 jogurty sojowe
- 350 g truskawek pokrojonych na połówki lub ćwiartki
- 2 łyżki cukru
- 1 czubata łyżeczka mielonego cynamonu

Koktajl truskawkowo-cynamonowy

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie). Podaj zaraz po przygotowaniu.

Jeżeli jogurt i truskawki nie są schłodzone, do gotowego koktajlu można dodać kostki lodu, tak by koktajl zyskał odpowiednią temperaturę. Cynamon nada koktajlowi pyszny, słodki smak, ale można zamiast niego użyć cukru waniliowego lub mielonego imbiru.



- 200 g gorzkiej czekolady, z 55% zawartością kakao
- 200 g masła
- 4 jajka
- 150 g cukru pudru
- 80 g zwykłej mąki
- masło i brązowy cukier do pokrycia formy do pieczenia

Fondant czekoladowy

Pokryj masłem i brązowym cukrem wewnątrz formy do pieczenia. Nagrzij piekarnik do temperatury 200°C.

Rozpuść masło i czekoladę w kąpieli wodnej.

Przełóż do urządzenia mieszankę z czekolady i masła, a następnie pozostałe składniki w wymienionej kolejności. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Gotową mieszankę przełóż do formy do pieczenia. Wstaw do piekarnika na 20 minut.

Możesz podkreślić smak deseru, dodając łyżeczkę mielonego cynamonu lub mielonego imbiru, przez co nadasz mu intensywniejszy aromat.



- 4 jajka
- 400 ml mleczka kokosowego
- 65 g zwykłej mąki
- 60 g cukru pudru
- 1 torebka cukru waniliowego
- 15 g wiórków kokosowych
- 250 g wiśni bez pestek
- masło i brązowy cukier do pokrycia formy do pieczenia

Kokosowe clafoutis z wiśniami

Dodaj do urządzenia kolejno jajka, mleczko kokosowe, mąkę, cukier i cukier waniliowy. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie). Nagrzij piekarnik do temperatury 180°C.

Pokryj masłem i brązowym cukrem wewnątrz formy do pieczenia. Rozłóż wiśnie w formie do pieczenia. Przelej do niej mieszankę. Posyp wierzch wiórkami kokosowymi. Wstaw danie do piekarnika na 45–50 min.

Podawaj schłodzone.

Zastępując mleczko kokosowe zwykłym mlekiem, a wiśnie suszonymi śliwkami (należy je namoczyć w rumie), możesz przygotować flan z suszonych śliwek. Clafoutis możesz też przygotować z innymi owocami jak np. czereśnie, truskawki czy maliny.



Na 800 ml musu

- 500 g rabarbaru pokrojonego na małe kawałki
- 60 g cukru
- 70 ml wody
- 125 g malin

Mus z malin i rabarbaru

Umieść w urządzeniu rabarbar, cukier i wodę. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, wstaw mus do lodówki.

Kiedy mus się schłodzi, przelej go z powrotem do urządzenia i dodaj maliny. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Możesz zastąpić maliny innymi czerwonymi owocami.