

Tefal
PERFECT MIX

Streszczenie

PERFECT MIX



GUACAMOLE Z CZERWONEJ CEBULI

HUMUS Z BURAKA I CIECIERZYCY

FRANCUSKIE RILLETTE Z MAKRELI Z ZIARNAMI GORCZYCY

GASPACHO POMIDOROWE Z TRAWĄ CYTRYNOWĄ



PLACKI GRYCZANE BEZ LAKTOZY

ACAI W MISCE Z KOKOSEM I JAGODAMI GOJI

PASTA ORZECHOWA DO KANAPEK

CZEKOLADOWY KOKTAJL,
MLECZNY Z DAKTYLAMI I BERGAMOTKĄ

KOKTAJL MLECZNY Z MANGO,
OWOCAMI MARAKUJĄ I WODĄ KOKOSOWĄ



KOKTAJL Z CZERWONYCH OWOCÓW,
LEMONIADY I KWIATÓW FIOŁKÓW

KOKTAJL Z ŻURAWINĄ,
CYTRYNĄ I IMBIREM



SMOOTHIE DWUKOLOROWE
Z CZERWONEJ KAPUSTY I MANGO

SMOOTHIE Z MANGO, NASION CHIA I MLEKA OWSIANEGO

SMOOTHIE MALINOWE, Z KOKOSEM I WANILIĄ

RED SMOOTHIE

Tefal®

Powelix



MIKSOWANIE NOWEJ GENERACJI

Ponieważ innowacyjność mamy w genach, nasi eksperci opracowali ostrza nowego typu - w technologii Powelix. W połączeniu z solidnym silnikiem, technologia ta wzmacnia siłę miksowania, przez co idealne efekty uzyskuje się błyskawicznie. I na długo.

Ostrza w technologii Powelix gwarantują błyskawiczne uzyskanie niesamowicie jednnorodnej konsystencji i bezproblemowe zmiksowanie nawet najtwardszych składników!

NASZ CEL: MIKSOWAĆ BEZ PRZERWY!

Guacamole z czerwonej cebuli



Składniki

3 dojrzałe awokado

½ czerwonej cebuli

Sok z 1 limonki

1 pomidor

1 łyżka stołowa
oliwy z oliwek

½ łyżeczki
zmielonego kminku

Kilka kropli tabasco

Kilka gałązek kolendry

Sól, pieprz



Przygotowanie

1 | Obrać i posiekać czerwoną cebulę. Odstawić.

2 | Obrać pomidora i usunąć jego gniazda nasienne. Przekroić awokado na pół i wydłubać miąższ małą łyżeczką. Włożyć do misy Perfect Mix. Dodać pomidora, wlać sok z limonki, oliwę z oliwek i tabasco oraz wsypać kminek. Posolić i popieprzyć i włączyć robota z maksymalną prędkością na 30 sekund, w tym czasie mieszać łopatką.

3 | Przełożyć guacamole do miseczki i dodać posiekaną cebulę.

4 | Posypać kolendrą i podać na stół.

Wskazówki - W momencie podawania na stół, do potrawy można też dodać małe kosteczki papryki i pomidony koktajlowe.

Humus z buraka i ciecierzycy



Składniki

250 g konserwowej ciecioriki
1 ugotowany burak
1 ząbek czosnku
1 łyżka stołowa pasty tahini
2 łyżki stołowe soku z cytryny
3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
50 ml wody
1 duża szczypta papryki
Sól, pieprz
Kilka ziaren słonecznika



Przygotowanie

- 1 | Obrać ząbek czosnku i pokroić go na pół. Usunąć kiełek. Obrać buraka i pokroić go na kawałki. Wypłukać i odsączyć ciecierzycę.
- 2 | Do misy Perfect Mix włożyć ciecierzycę, buraka, czosnek, pastę tahini, dodać sok z cytryny i wsypać paprykę. Doprawić solą i pieprzem i połać oliwą z oliwek.
- 3 | Włączyć blender z prędkością minimalną, miksować przez 1 minutę, jednocześnie stopniowo dolewać przez korek wodę.
- 4 | Przełożyć humus do miseczki i posypać ziarnami słonecznika.

Wskazówki - Paprykę można zastąpić ziarnami gorczycy.

Francuskie rillette z makreli z ziarnami gorczycy



Składniki

2 puszki makreli
w sosie własnym
60 g serka mascarpone
1 szalotka
1 łyżka stołowa ziaren gorczycy
1 łyżeczka soku z cytryny
2 łyżki stołowe oleju rzepakowego
5 owoców dzikiej róży
Sól, pieprz
Odrobina szczypiorku

Przygotowanie

- 1 | Otworzyć puszki z makrelą i odsączyć rybę. Obrać i drobno posiekać szalotkę.
- 2 | Do misy blendera włożyć mascarpone z ziarnami gorczycy i owocami róży oraz wlać sok z cytryny i olej. Doprawić solą i pieprzem i miksować przez 15 sekund ze średnią prędkością.
- 3 | Dodać rozdrobnione filety z makreli i szalotkę, po czym miksować przez 1 minutę z prędkością minimalną.
- 4 | Rillette można podawać z odrobiną posiekanego szczypiorku.

Wskazówki - Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, można dodać jeszcze jedną dużą łyżkę mascarpone. Makrele można zastąpić sardynkami. Pastę można smarować np. krakersy zbożowe.



Gaspacho pomidorowe z Trawą cytrynową



Składniki

600 g dojrzałych pomidorów
1 gałązka selera naciowego
½ ogórka
2 łydgi Trawy cytrynowej
2 łyżki stołowe octu winnego
1 świeża cebula
½ zielonej papryki
Kilka listków bazylii
120 ml oliwy z oliwek
Sól, pieprz



Przygotowanie

- 1 | Umyć paprykę, usunąć gniazda nasienne i pociąć ją na paseczki. Posiekać cebulę i bazylię. Włożyć składniki do misy i dodać 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek. Posolić, popieprzyć i wymieszać. Schować do lodówki.
- 2 | Pomidory zanurzyć na 2 minuty w dużym garnku z gotującą się wodą; następnie włożyć je do naczynia z bardzo zimną wodą. Obrąć je i wykroić szypułki. Oderwać pierwszy liść trawy cytrynowej, następnie przekroić ją na pół i drobno posiekać. Umyć i drobno posiekać seler. Obrąć ogórka i pokroić go w kostkę.
- 3 | Do misy blendera włożyć seler, ogórka i pomidory. Dodać Trawę cytrynową, i ocet i resztkę oliwy z oliwek. Posolić i popieprzyć. Włączyć program „Smoothie”. Włożyć gaspacho do lodówki.
- 4 | Podczas podawania do stołu, gaspacho należy przelać do misek, a potem przystroić z wierzchu 1 łyżką stołową papryki i cebuli. Podawać do stołu natychmiast.

Wskazówki - W sezonie, w tym przepisie można używać dobrej jakości pomidorów.

Placki gryczane bez laktozy



Składniki

- 120 g mąki gryczanej
- 130 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 750 ml mleka owsianego
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie

- 1 | Do misy blendera włożyć jajko i wsypać sól. Dodać mleko owsiane i zmiksować wszystko razem z minimalną prędkością, miksować przez 10 sekund.
- 2 | Dodać mąkę gryczaną i mąkę pszenną, ponownie zmiksować, przez 1 minutę, z minimalną prędkością.
- 3 | Ciasto naleśnikowe przelać do salaterki i odstawić na 1-2 godz.
- 4 | Na patelni lekko wysmarowanej olejem smażyć placki przez 1 minutę na stronę.

Wskazówki - Przepisu tego można także używać w wersji z niestodżonym mlekiem migdałowym.



Acai w misce z kokosem i jagodami goji



20 min

Składniki

100 g mrożonego purée z açaí
(euterpa warzywna)

1 łyżeczka Sproszkowanego
korzenia maca

2 banany

200 ml soku jabłkowego

10 truskawek

Polewa

1 banan

4 truskawki

2 łyżki stołowe jagód goji

100 g granoli

Trochę wiórków kokosowych

Syrop klonowy

Do dekoracji

2 kokosy (opcjonalnie)



Przygotowanie

- 1 | Umyć truskawki. Pokroić banany w plasterki.
- 2 | Do misy blendera włożyć banana, jagody açaí, Korzeń maca i truskawki. Dolać soku jabłkowego.
- 3 | Wybrać program „Smoothie”.
- 4 | Pokroić 4 truskawki na kawałki. Rozłupać kokosy na dwie połówki. Do każdej połówki kokosa (lub do miseczek) nalać smoothie, następnie przystroić je granolą, plasterkami bananów, truskawkami, jagodami goji oraz wiórkami kokosowymi.

- 5 | Polać niewielką ilością syropu klonowego i natychmiast podać do spożycia.

Wskazówki - Jeśli przygotowany deser ma być podany jako smoothie (w szklankach), należy go przystroić jedynie bananem.

Pasta orzechowa do kanapek



Składniki

60 g orzechów laskowych
łuskanych i obranych ze skórki
150 g mlecznej czekolady
1 łyżeczka pasty z orzechów
laskowych
50 g gorzkiej czekolady
2 łyżki stołowe oleju z orzechów
laskowych

Przygotowanie

- 1 | Włożyć orzechy do miski i rozdrobnić ze średnią prędkością.
- 2 | Przyprzążyć je na patelni bez tłuszczu. Odstawić, gdy się przyrumienią.
- 3 | Czekoladę mleczną i gorzką pokruszyć na kawałki i stopić w naczyniu podczas kąpeli wodnej. Pozwolić, aby była letnia.
- 4 | Prażone orzechy miksować z minimalną prędkością przez 45 sekund urządzeniem Perfect Mix tak, aby otrzymać drobny proszek. Dodać stopioną czekoladę, pastę z orzechów laskowych i olej i zmiksować przez 1 minutę z prędkością maksymalną aż do uzyskania jednородnej masy.
- 5 | Przechowywać w szklanym słoiczku.

Wskazówki - Pastę do kanapek należy przechowywać w suchym i ciemnym miejscu. Jeśli stwardnieje, należy ją przez kilka sekund podgrzać, aby łatwiej się ją rozsmarowywało.



Czekoladowy koktajl mleczny z daktylami & bergamotką



Składniki

- 400 ml mleka ryżowego
- 300 g lodów czekoladowych
- 2 krople olejku bergamotowego
- 1 banan
- 3 daktyle
- 3 kostki lodu



Przygotowanie

- 1 | Obrać banana i pokroić go na plasterki. Z daktyli usunąć pestki.
- 2 | Do misy blendera włożyć lody czekoladowe i kostki lodu. Dodać banana i daktyle.
- 3 | Wlać mleko ryżowe i olej bergamotowy.
- 4 | Wybrać program „Kruszenie lodu”. Podawać w dużych szklankach.

Wskazówki - lejek eteryczny ze skórki owoców pomarańczy bergamoty ma właściwości uspokajające i ułatwiające trawienie. W przepisie jego użycie jest opcjonalne, ale nadaje czekoladzie przyjemną nutę cytrusową.

Koktajl mleczny z mango, owocami marakuja i wodą kokosową



Składniki

- 1 mango
- 200 g sorbetu mangowego
- 250 ml wody kokosowej
- 1 cm korzenia galangalu
(lub imbiru)
- 2 marakuje
- 4 kostki lodu



Przygotowanie

- 1 | Oobrać mango i pokroić miąższ w kostkę. Oobrać i posiekać galangal.
- 2 | Do misy blendera włożyć mango, sorbet, galangal i kostki lodu. Wlać wodę kokosową.
- 3 | Wybrać program „Ice Crush”. Pokroić marakuje na połówki. Rozlać koktajl do szklanek i przystroić połówkami marakui..

Wskazówki - Wodę kokosową można zastąpić sokiem z aloesu.

Koktajl z czerwonych owoców, lemoniady i kwiatów fiołków



15 min

Składniki

200 g wymieszanych
czerwonych owoców

1 ćwiartka cytryny
(lub ½ limonki)

8 kostek lodu

500 ml lemoniady

Kilka kwiatów fiołka



Przygotowanie

- 1 | Obrać skórkę cytryny i wycisnąć sok. Umyć czerwone owoce.
- 2 | Do misy blendera wlać sok z cytryny, dorzucić skórkę i czerwone owoce. Dodać kostki lodu. Wybrać program „Kruszenie lodu”.
- 3 | Przełożyć napój do szklanek i dopełnić lemoniadą. Przystroić kwiatem fiołka i natychmiast podać.

Wskazówki - Zastąpienie lemoniady gazowaną wodą sprawi, że napój będzie miał jeszcze więcej właściwości oczyszczających.

Koktajl z żurawiną, cytryną i imbirem



Składniki

12 świeżych lub
mrożonych owoców żurawiny

8 kostek lodu

500 ml napoju
(lub toniku) imbirowego

1 cm korzenia imbiru

1 cytryna



Przygotowanie

- 1 | Oobrać cytrynę ze skórki i zachować miąższ. Oobrać imbir i pokroić na małe kawałki.
- 2 | Do misy blendera włożyć żurawinę, imbir i cytrynę. Miksować przez kilka sekund ze średnią prędkością.
- 3 | Dodać kostki lodu i napój imbirowy, po czym włączyć program „Kruszenie lodu”.
- 4 | Rozlać do szklanek i natychmiast podać.

Wskazówki - Aby przygotować tagodniejszą wersję napoju, napój imbirowy można zastąpić lemoniadą. Żurawina jest bardzo bogatym źródłem witaminy C. Jeśli się jej nie ma, można ją zastąpić sokiem żurawinowym.

Smoothie dwukolorowe z czerwonej kapusty i mango



Składniki

- 80 g czerwonej kapusty
- 1 zielone jabłko
- 200 ml mleka ryżowego
- 1 łyżka stołowa miodu
- 1 mango
- 100 g ananasa
- 1 łyżka stołowa soku z cytryny
- 150 ml soku pomarańczowego



Przygotowanie

- 1 | Umyć i zetrzeć kapustę. Obrać jabłko i wykroić gniazdo nasienne, następnie pokroić jabłko na kawałki. Obrać i pokroić na kawałki ananasa i mango.
- 2 | Do misy blendera włożyć czerwoną kapustę, jabłko i miód. Wlać mleko ryżowe i wybrać program „smoothie”. Po zakończeniu programu rozlać zawartość do 4 szklanek.
- 3 | Przepłukać misę. Włożyć ananasa i mango do misy blendera. Dodać sok z cytryny i z pomarańczy. Wybrać program „smoothie”.
- 4 | Po zakończeniu programu delikatnie wlać żółte smoothie na smoothie purpurowe, można sobie pomagać przy tym dużą łyżką.
- 5 | Odstawić w chłodne miejsce.

Wskazówki - Kapusta zawiera dużo błonnika, antyoksydantów i witaminy C. Aby w pełni wykorzystać zalety tego warzywa, najlepiej jest spożywać je na surowo.

Smoothie z mango, nasion chia i mleka owsianego



Składniki

- 1 duże mango
- 2 pomarańcze
- 2 łyżki stołowe
nasion chia
- 400 ml mleka
owsianego
- 2 daktyle

Przygotowanie

- 1 | Obrać mango i pokroić miąższ na kawałki. Z daktyli usunąć pestki.
- 2 | Obrać pomarańczę ze skóry i rozdzielić dzwonka.
- 3 | Do misy blendera włożyć daktyle, pomarańcze i kawałki mango. Dodać nasiona chia.
- 4 | Wlać mleko i wybrać program „smoothie”.

Wskazówki - Jeśli smoothie nie zostanie spożyte natychmiast, zgęstnieje od nasion chia. Napoju można użyć do przygotowania miseczki smoothie.



Smoothie malinowe, z kokosem i wanilią



15 min

Składniki

- 1 świeży kokos
- 1 banan
- 125 g malin
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 1 łyżka stołowa syropu z agawy
- 1 laska wanilii



Przygotowanie

- 1 | Otworzyć kokosa i przelać jego zawartość do naczynia (około 100 ml). Dolać wody tak, aby uzyskać 250 ml płynu. Z kokosa wykroić około 100 g miąższu, zachować brązową skórkę. Pokruszyć laskę wanilii i wydłubać z niej nasiona.
- 2 | Obrać banana i pokroić go na plasterki.
- 3 | Do misy blendera włożyć miąższ kokosa, wlać wodę kokosową i włączyć program „Kruszenie lodu”.
- 4 | Dodać maliny, banana, nasiona wanilii, sok z limonki i syrop z agawy.
- 5 | Wybrać program „smoothie”. Podawać natychmiast.

Wskazówki - Świeżego kokosa można zastąpić 250 ml mleka kokosowego.

Red Smoothie



Składniki

400 g truskawek

1 granat

150 ml wody kokosowej

1 łyżka stołowa syropu z agawy

1 szczypta sproszkowanego imbiru

Przygotowanie

- 1 | Umyć i osuszyć truskawki. Oebrać granat i wydłubać z niego ziarna.
- 2 | Do misy blendera włożyć truskawki, imbir i granat.
- 3 | Dodać syropu i wody kokosowej. Wybrać program „smoothie”.
- 4 | Przebrać do szklanek. Aby uzyskać gładką konsystencję, przygotowany napój można przefiltrować.

Wskazówka - Granaty posiadają wiele antyoksydantów, dobrze jest je spożywać!

