

A E N O

Recepty na AENO Stolní mixér TB1



aeno.com



**Recepty programu na sójové mléko «Soy milk»**

[Sójové mléko](#)

[Oříškové mléko](#)

[Mandlové mléko](#)

[Ořechové mléko](#)

[Mléko-ořechový nápoj s kakaem](#)

**«FRUITS VEGETABLES» program recipes**

[Celer, jablko a kiwi koktejl](#)

[Mrkev a dýně koktejl s jablkem](#)

[Zelený detoxikační koktejl](#)

[Dýňové citrusové smoothie se zázvorem](#)

[Rajče čerstvé s bazalkou](#)

**«RISE PASTE» program recipes**

[Mléčná pohanková krémová kaše s kakaem](#)

[Mléčná ovesná krémová kaše s banánem](#)

[Mléčná rýžová smetanová kaše s jablkem a rozinkami](#)

[Krupicová krémová kaše s jablkem a skořicí](#)

[Dýňová krémová kaše s mlékem a rýží](#)

**«SMOOTHIE» program recipes**

[Smoothie z mražených bobulí](#)

[Smoothie s jablky a bylinkami](#)

[Tvarohové banánové smoothie s ovesnými vločkami](#)

[Klasický mléčný koktejl](#)

**«PORRIDGE» program recipes**

[Rýžová mléčná kaše](#)

[Ovesná kaše na pití s banánem a datlemi](#)

[Ovesná kaše s jablky a skořicí](#)

**«GRIND» program recipes**

[Mleté maso](#)

[Rajčatová omáčka na špagety](#)

**«THICK SOUP» program recipes**

[Pikantní krémová cuketová polévka](#)

[Čočková krémová polévka](#)

[Sýrová krémová polévka](#)

[Krémová žampionová polévka](#)

[Cibulová krémová polévka](#)

**«STEAM» program recipes**

[Rybí polévka](#)

[Bulgur se sušeným ovocem](#)

[Rýžová kaše s jablky](#)



Sójové mléko

 Složitost Průměrný	 Výcvik 6 minut	 Vaření 25 minut	 Porce 4-5
---	---	--	--



Složení:

Sója	150 g
Voda	1100 ml


Vaření:

Sójové boby propláchněte, přidejte vodu a nechte 6 hodin máčet.

Vodu, ve které byly sójové boby namočené, slijeme.

Sóju dejte do mísy mixéru a zalijte vodou.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «Soy milk» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Po skončení vaření směs vylijte z mixéru a důkladně scedte přes filtr nebo jemné sítko.

Výslednou tekutinou je sójové mléko.

Mléko zchladte a uchovávejte v chladničce ne déle než 48 hodin.



Oříškové mléko



Složnost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
25 minut



Porce
3

Složení:

Lískový ořech	150 g
Voda	750 g

Vaření:

Ořechy namočte na 4 hodiny do vody.

Vodu, ve které byly ořechy namočené, slijeme.

Do mísy mixéru vložte ořechy, přidejte čistou vodu a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «Soy milk» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Po skončení vaření vzniklou směs vylijte z mixéru a důkladně sced'te přes filtr nebo jemné sítko.

Výslednou tekutinou je ořechové mléko.

Zbytky ořechů nevyhazujte, dají se usušit a použít při přípravě cukrovinek a pečení.

Mléko zchlad'te a uchovávejte v chladničce ne déle než 48 hodin.





Mandlové mléko

●●●●● Složitost Snadný	 Výcvik 4 minut	 Vaření 25 minut	 Porce 4
------------------------------	-----------------------	------------------------	----------------

Vaření:

Ořechy namočte na 4 hodiny do vody.

Vodu, ve které byly ořechy namočené, slijeme.

Do mísy mixéru vložte ořechy, přidejte čistou vodu a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko «ON/OFF».

Pomocí tlačítka «Function» zvolte program «Soy milk» a stiskněte tlačítko «ON/OFF».

Po skončení vaření vzniklou směs vylijte z mixéru a důkladně scedte přes filtr nebo jemné sítko.

Hotovo!

Zbytky ořechů nevyhazujte, dají se usušit a použít při přípravě cukrovinek a pečení.

Složení:

Mandle	120 g
Voda	900 ml
Datle vypeckované	40 g





Ořechové mléko

Složení:

Vlašské ořechy 50 g

Voda 850 ml



Složitost
Snadný



Výcvik
8 minut



Vaření
25 minut



Porce
3-4

Vaření:

Namočte ořechy na 8 hodin do vody.

Vodu, ve které byly ořechy namočené, slijeme.

Do mísy mixéru.

Do mísy mixéru vložte ořechy, přidejte čistou vodu a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «Soy milk» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Po skončení vaření vzniklou směs vylijte z mixéru a důkladně scedte přes filtr nebo jemné sítko.

Výslednou tekutinou je ořechové mléko.

Zbytky dortu z ořechů.

Zbytky ořechů nevyhazujte, dají se usušit a použít při přípravě cukrovinek a pečení.

Mléko zchladte a uchovávejte v chladničce ne déle než 48 hodin.





Mléko-ořechový nápoj s kakaem



Složitost
Snadný



Výcvik
2 minut



Vaření
25 minut



Porce
3



Složení:

Lískové ořechy	50 g
Kakao	30 g
Cukr krystal	40 g
Mléko	600 ml
Čokoláda na ozdobu	




Vaření:

Ořechy namočte na 4 hodiny do vody.

Vodu, ve které byly ořechy namočené, slijeme.

Do mísy mixéru dejte ořechy, kakao, cukr, přidejte mléko a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «Soy milk» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Po skončení vaření vzniklou směs vylijte z mixéru a důkladně scedte přes filtr nebo jemné sítko.

Podávejte horké, je-li to žádoucí, potřete čokoládou.



Mléčná pohanková krémová kaše s kakaem



Složitost
Snadný



Výcvik
2 minut



Vaření
15 minut






Porce
3

Vaření:

Pohanku dobře propláchněte a vložte do mísy mixéru, přidejte vodu, mléko, sůl, cukr nebo med, kakaový prášek, ořechy a zavřete horní víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «RISE PASTE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Připravenou kaši nalijeme na talíř a ozdobíme plátky banánu.

Složení:

Pohanka	75 g
Voda	210 ml
Mléko	300 ml
Kakaový prášek	3 lžičky
špetka soli	
Cukr nebo med	
Jakékoliv ořechy	70 g
Banán na ozdobu	70 g





Mléčná ovesná krémová kaše s banánem

Složení:

Ovesné vločky	170 g
Water	250 ml
Mléko	250 ml
špetka soli	
Cukr nebo med	
Jakékoliv ořechy	70 g
Banán	150 g
Borůvky na ozdobu	



Složitost
Snadný



Výcvik
3 minut



Vaření
15 minut



Porce
2-3

Vaření:

Vložte ovesné vločky do mísy mixéru, přidejte vodu, mléko, sůl, cukr nebo med, banán, ořechy a zavřete horní víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «RISE PASTE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Připravenou kaši nalijte do talíře nebo mísy a ozdobte čerstvým ovocem, např. borůvkami, malinami, jahodami.





Mléčná rýžová smetanová kaše s jablkem a rozinkami



Složitost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
15 minut



Porce
2-3






Složení:

Basmati rýže	170 g
Voda	400 ml
Mléko	250 ml
špetka soli	
Cukr nebo med	
Jablka	120 g
Máslo	15 g
Rozinky na ozdobu	

Vaření:

Rýži propláchněte a vložte do mísy mixéru, přidejte vodu, mléko, sůl, cukr nebo med, oloupané jablko a zavřete horní víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «RISE PASTE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Připravenou kaši nalijeme na talíř, dáme kousek másla a ozdobíme rozinkami.



Krupicová krémová kaše s jablkem a skořicí



Složitost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
15 minut



Porce
4



Složení:

Krupicová	«PORRIDGE»	60-80 g
Mléko		400 ml
Voda		200 ml
špetka soli		
Cukr nebo med		
Jablka		120 g
Máslo		20 g
Skořice		
Mandlové plátky na ozdobu		

Vaření:

Rýži propláchněte a vložte do mísy mixéru, přidejte vodu, mléko, sůl, cukr nebo med, oloupané jablko a zavřete horní víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «RISE PASTE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu. Připravenou kaši nalijeme na talíř, dáme kousek másla a ozdobíme plátky mandlí.



Dýňová krémová kaše s mlékem a rýží



Složitost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
15 minut



Porce
2-3

Vaření:

Dýni oloupeme a nakrájíme na plátky.

Rýži propláchněte a vložte do mísy mixéru, přidejte vodu, mléko, sůl, cukr nebo med, oloupané jablko a zavřete horní víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «RISE PASTE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Připravenou kaši nalijeme do talíře a posypeme skořicí.

Složení:

Dýně	350 g
Rýže	70 g
Voda	60 g
Mléko	200 ml
Voda	200 ml
Sůl	
cukr	
Ořechy na ozdobu	





Rýžová mléčná kaše

●●●●● Složitost Snadný	 Výcvik 3 minut	 Vaření 17 minut	 Porce 3
------------------------------	-----------------------	------------------------	----------------



Složení:

Mléko pro děti	400 ml
Rýže	35 g
Voda	100 ml
Vanilkový extrakt	0,5 lžičky
cukr	
Sůl	

Vaření:

Do mísy mixéru dejte rýži, přidejte mléko, vodu, sůl, cukr, vanilkový extrakt a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko «ON/OFF».

Pomocí tlačítka «Function» zvolte program «PORRIDGE» a stiskněte tlačítko «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Ovesná kaše na pití s banánem a datlemi



Složnost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
17 minut



Porce
3-4



Složení:

Ovesné vločky	70 g
Voda	500 g
Banán	150 g
Jogurt	100 g
Datle nebo sušené švestky	50 g
Kakaový prášek	5 g
cukr	

Vaření:

Do mísy mixéru dejte ovesné vločky, přidejte vodu, cukr, kakaový prášek, jogurt, banán, datle nebo sušené švestky nakrájené na kousky a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «PORRIDGE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Ovesná kaše s jablky a skořicí

Složení:

Ovesné vločky	60 g
Jablka	150 g
Jogurt	100 g
Water	300 ml
Mléko	150 ml
Skořice	
cukr	



Složnost
Snadný



Výcvik
4 minut



Vaření
17 minut



Porce
3

Vaření:

Do mísy mixéru dejte ovesné vločky, oloupaná jablka, přidejte mléko, jogurt, vodu, cukr, skořici a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «PORRIDGE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.





Pikantní krémová cuketová polévka



Složitost
Průměrný



Výcvik
10 minut



Vaření
20 minut



Porce
2-3



Složení:

Cuketa	300 g
Brambory	100 g
Water	350 g
Krém	150 g
Sůl	1 lžička.
Kari	0,5 lžičky.
Čerstvý kopr	2 snítky
Krutony	30 g

Vaření:

Cuketu omyjeme, odkrojíme konce, odstraníme semínka a nastrouháme na hrubém struhadle.

Brambory nakrájíme na kostičky.

Nastrouhanou cuketu přendejte do mixéru, přidejte brambory, vodu a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «THICK SOUP» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

7 minut před koncem programu otevřete plnicí víko, přidejte smetanu, sůl, kari a nasadte víko.

Vařte až do konce programu.

Při podávání přidáme navrch kopr a krutony.



Čočková krémová polévka

 Složitost Průměrný	 Výcvik 10 minut	 Vaření 20 minut	 Porce 4-5
---	--	--	--

Vaření:

Cibuli a mrkev nakrájíme na střední kostky.

Čočku, cibuli, mrkev dáme do mixéru a podlijeme vodou.

Zavřete kryt.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «THICK SOUP» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

7 minut před koncem programu otevřete víko pro přidání jídla, přidejte smetanu, sůl, pepř, nasadte víko zpět a vařte až do konce programu.

Na konci programu nalijte rozmačkanou polévku na talíř, posypte krutony a ozdobte bylinkami.

Složení:

Červená čočka	250 g
Cibule	140 g
Mrkev	150 g
Smetana (10-15%)	200 g
Sůl	1 lžička.
černý pepř	
Voda	1000 ml
Bílý toustový chléb (krutony)	





Sýrová krémová polévka

Složení:

Tavený smetanový sýr	200 g
Brambory	200 g
Cibule	100 g
Mrkev	100 g
Smetana (10-15%)	150 g
Sůl	
černý pepř	
Česnek	1 stroužek
Voda	800 ml
Bílý toustový chléb (krutony)	



Složnost
Průměrný



Výcvik
10 minut



Vaření
20 minut



Porce
4

Vaření:

Brambory, cibuli a mrkev nakrájíme na malé kostičky.

Čočku, cibuli, mrkev dáme do mixéru a podlijeme vodou. Zavřete kryt.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «THICK SOUP» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

7 minut před koncem programu otevřete víko pro přidání jídla, přidejte smetanu, sůl, pepř, nasadte víko zpět a vařte až do konce programu.

Na konci programu nalijte rozmačkanou polévku na talíř, posypte krutony a ozdobte bylinkami.





Krémová žampionová polévka



Složitost
Průměrný



Výcvik
10 minut



Vaření
20 minut



Porce
4



Složení:

Žampiony	400 g
Cibule	150 g
20% smetana	200 ml
Mléko	100 ml
Voda	600 ml
Špetka tymiánu	
Sůl	
černý pepř	
Sušenky na ozdobu	

Vaření:

Žampiony a cibuli nakrájíme na plátky.

Do mixéru dáme žampiony, cibuli, mléko a přidáme vodu.

Zavřete kryt.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «THICK SOUP» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

7 minut před koncem programu otevřete víko pro přidání jídla, přidejte smetanu, sůl, pepř, nasadte víko zpět a vařte až do konce programu.

Na konci programu nalijte rozmačkanou polévku na talíř, posypte krutony a ozdobte bylinkami.



Cibulová krémová polévka



Složitost
Průměrný



Výcvik
10 minut



Vaření
20 minut



Porce
4-5



Složení:

Cibule	400 g
Brambory	150 g
20% smetana	200 ml
Suché bílé víno	50 ml
Špetka muškátového oříšku	
Sůl	
Voda	800 ml
černý pepř	
Sušenky na ozdobu	
Sýr na ozdobu	
Zeleň na ozdobu	

Vaření:

Brambory nakrájíme na kostičky.

Čočku, cibuli, mrkev dáme do mixéru a podlijeme vodou.

Zavřete kryt.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «THICK SOUP» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

7 minut před koncem programu otevřete víko pro přidání jídla, přidejte smetanu, sůl, pepř, nasadte víko zpět a vařte až do konce programu.

Na konci programu nalijte polévku na pyré do talíře, pokladte krutony, ozdobte bylinkami a posypte strouhaným sýrem.



Celer, jablko a kiwi koktejl



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
2 minut



Porce
3






Složení:

Kiwi	300 g
řapíkatý celer	100 g
Jablko	200 g
Listy salátu	30 g
Petržel	15 g
Med	(volitelné)
Neperlivá voda	250 ml

Vaření:

Kiwi a jablko oloupeme a dáme do mísy mixéru, přidáme celer, petržel, salát, med, vodu a zavřeme víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «FRUITS VEGETABLES» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Mrkev a dýně koktejl s jablkem



Složitost
Snadný



Výcvik
2 minut



Vaření
5 minut



Porce
2-3



Složení:

Mrkev	150 g
Dýně	100 g
Jablko	150 g
Jablečná šťáva	400 ml

Vaření:

Mrkev, dýni a jablko oloupejte, nakrájejte a vložte do mísy mixéru, poté přidejte šťávu a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «FRUITS VEGETABLES» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Zelený detoxikační koktejl




○○○○○

Složitost
SnadnýVýcvik
5 minutVaření
2 minutPorce
3-4

Vaření:

Celer a okurku nakrájejte na kousky a vložte do mísy mixéru, přidejte špenát, petržel, ovesné vločky, lněná semínka, olivový olej, citronovou šťávu, sůl, vodu a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «FRUITS VEGETABLES» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Složení:

řapíkatý celer	200 g
Špenát	100 g
Petržel	50 g
Ovesné vločky	100 g
Lněné semínko	50 g
Olivový olej	50 g
Voda	500 ml
Okurka	200 g
Citronová šťáva	25 ml
Mořská sůl	





Dýňové citrusové «SMOOTHIE» se zázvorem

Složení:

Dýňová dužina	250-300 g
Grapefruit	350 g
Pomeranč	200 g
Med	40 g
Zázvor (kořen)	5 g
Skořice	1/4 lžičky
Ovocná šťáva	100 ml



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
2 minut



Porce
4

Vaření:

Dýni, pomeranč a grapefruit oloupejte, nakrájejte a vložte do mísy mixéru, poté přidejte med, zázvor, skořici, šťávu a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «FRUITS VEGETABLES» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.





Rajče čerstvé s bazalkou



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
2 minut



Porce
2-3



Složení:

Rajčata	500 g
Bazalka	1 stonek
Sůl	1 lžička.
Cukr	10 g




Vaření:

Rajčata omyjeme a zalijeme vroucí vodou po dobu 2 minut.

Rajčata oloupeme.

Do mísy mixéru dejte rajčata, bazalku, sůl, cukr a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «FRUITS VEGETABLES» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Smoothie z mražených bobulí



Složitost
Snadný



Výcvik
3 minut



Vaření
1 minut



Porce
2-3



Složení:

Mražené jahody (libovolné)	250 g
Řecký jogurt	250 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
Ovocná šťáva nebo mléko	200 g

Vaření:

Vložte zmrazené bobule do mísy mixéru, přidejte jogurt, vanilkový extrakt, šťávu nebo mléko a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «SMOOTHIE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Smoothie s jablky a bylinkami



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
1 minut



Porce
2-3



Složení:

Zelené jablko	400 g
Citronová šťáva	20 g
Čerstvá bazalka	30 g
Čerstvá petržel	30 g
Petržel kadeřavá	20 g
Voda	200 ml

Vaření:

Jablka omyjeme, oloupeme a nakrájíme na 4 části.

Do mísy mixéru dejte jablka, citronovou šťávu, bazalku, petržel a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «SMOOTHIE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Tvarohové banánové smoothie s ovesnými vločkami

Složení:

Banán	200 g
Tvaroh	150 g
Mléko	300 ml
Ovesné vločky	30 g
Cukr nebo med	



Složnost
Snadný



Výcvik
3 minut



Vaření
1 minut



Porce
2-3

Vaření:

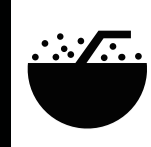
Banán oloupejte a vložte do mísy mixéru, přidejte tvaroh, mléko, ovesné vločky, cukr nebo med a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «SMOOTHIE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.





Klasický mléčný koktejl

 Složitost Snadný	 Výcvik 2 minut	 Vaření 1 minut	 Porce 3-4
---	---	---	--

Vaření:

Do mísy mixéru dejte zmrzlinu, přidejte mléko, vodu, sůl, cukr, vanilkový extrakt a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «SMOOTHIE» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Složení:

Mléko	500 g
Zmrzlina	200 g
Vanilkový extrakt	1 lžička
cukr (volitelné)	(optional)
Led	150 g





Mleté maso



Složitost
Snadný



Výcvik
3 minut



Vaření
2 minut



Porce
2-3



Složení:

Maso	300 g
Cibule	100 g
černý pepř	
Sůl	

Vaření:

Maso a cibuli nakrájejte na 3 cm kostky, vložte do mísy mixéru, osolte, opepřete a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «GRIND» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Rajčatová omáčka na špagety



Složitost
Průměrný



Výcvik
3 minut



Vaření
1 minut



Porce
2-3



Složení:

Rajčata spařená bez slupky	
Bulharská červená paprika	300 g
Čerstvá bazalka	70 g
Česnek	10 g
černý pepř	7 g
Slunečnicový olej	30 g
Sůl	
cukr	

Vaření:

Do mísy mixéru dejte rajčata, nakrájený bulharský pepř, bazalku, česnek, slunečnicový olej, sůl, cukr, mletý černý pepř a zavřete víko.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» zvolte program  «GRIND» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.



Rybí polévka

Složení:

Rybí filé	200 g
Brambory	150 g
Cibule	50 g
Mrkev	50 g
Voda	800 g
Sůl a pepř	
Zeleň na ozdobu	
Máslo	40 g

●●●●●
Složnost
Průměrný

🕒
Výcvik
10 minut

🔥
Vaření
20 minut

🍲
Porce
4-5

Vaření:

Rybí filé nakrájíme na kousky. Brambory, cibuli, mrkev oloupeme a nakrájíme na malé kostičky.

Do mísy mixéru dejte brambory, mrkev, cibuli, vodu, sůl a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «STEAM» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

10 minut před koncem programu otevřete víko, abyste mohli přidat rybu, mletý černý pepř, máslo a víko nasadte zpět.

Vařte až do konce programu.

Necháme 10 minut louhovat. Při podávání posypte navrch bylinkami.





Bulgur se sušeným ovocem



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
20 minut



Porce
4



Složení:

Bulgur krupice	200 g
Cibule	50 g
Sušené meruňky	50 gp
Rozinky	35 g
Voda	360 ml
Sůl	

Vaření:

Cibuli oloupeme, nakrájíme na proužky a dáme do mísy mixéru, přidáme sušené meruňky nakrájené na nudličky, přidáme bulgur, rozinky, sůl, vodu a zavřeme víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «STEAM» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Necháme 10 minut louhovat.



Rýžová kaše s jablky



Složitost
Snadný



Výcvik
5 minut



Vaření
20 minut



Porce
4

Vaření:

Opláchněte rýži do čisté vody.

Jablka oloupeme a nakrájíme na malé kostičky.

Do mísy mixéru dejte rýži, jablka, rozinky, skořici, sůl, cukr, vodu a zavřete víko mixéru.

Klepněte na tlačítko  «ON/OFF».

Pomocí tlačítka  «Function» vyberte program  «STEAM» a stiskněte tlačítko  «ON/OFF».

Vařte až do konce programu.

Necháme 10 minut louhovat.

Složení:

Basmati rýže	150 g
Water	300 ml
Jablka	50 g
Rozinky	30 g
Skořice	
Sůl a cukr	

