

A E N O

Blender stołowy AENO TB3 Przepisy



aeno.com



**Przepisy z użyciem programu «Soy milk»**

[Mleko sojowe](#)

[Mleko z orzechów laskowych](#)

[Mleko migdałowe](#)

[Mleko orzechowe](#)

[Napój mleczno-orzechowy z kakao](#)

**Przepisy z użyciem programu «FRUITS VEGETABLES»**

[Koktajl z selera, jabłka i kiwi](#)

[Koktajl z marchwi, dyni i jabłka](#)

[Zielony koktajl detoksykacyjny](#)

[Koktajl z dyni i cytrusów z imbirem](#)

[Świeży sok pomidorowy z bazylią](#)

**Przepisy z użyciem programu «RISE PASTE»**

[Mleczna kaszka gryczana z kakao](#)

[Owsianka na mleku owsianym z bananem](#)

[Owsianka mleczno-ryżowa z jabłkiem i rodzynkami](#)

[Owsianka z kaszy manny z jabłkiem i cynamonem](#)

[Owsianka z kremem dyniowym z mlekiem i ryżem](#)

**Przepisy z użyciem programu «SMOOTHIE»**

[Mrożony koktajl jagodowy](#)

[Koktajl jabłkowo-ziołowy](#)

[Koktajl bananowy z twarogiem z płatkami owsianymi](#)

[Klasyczny koktajl mleczny](#)

**Przepisy z użyciem programu «PORRIDGE»**

[Owsianka z mleka ryżowego](#)

[Owsianka do picia z bananem i daktylami](#)

[Owsianka z jabłkami i cynamonem](#)

**Przepisy z użyciem programu «GRIND»**

[Mięso mielone](#)

[Sos pomidorowy do spaghetti](#)

**Przepisy z użyciem programu «THICK SOUP»**

[Pikantna zupa krem z cukinii](#)

[Zupa krem z soczewicy](#)

[Serowa zupa krem](#)

[Krem z pieczarek](#)

[Zupa krem cebulowy](#)

**Przepisy z użyciem programu «STEAM»**

[Zupa rybna](#)

[Bulgur z suszonymi owocami](#)

[Owsianka ryżowa z jabłkami](#)



Mleko sojowe

 Złożoność Przeciętny	 Trening 6 min	 Gotowanie 25 min	 Porcje 4-5
------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------



Składniki:

Soja	150 g
Woda	1100 ml

Przygotowanie:

Soję opłucz, dodaj wodę i pozostaw do namoczenia na 6 godzin.

Odlej wodę, w której moczone były ziarna.

Włóż soję do miski blendera i zalej wodą.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «Soy milk» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Po zakończeniu programu wylej miksturę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

I gotowe.

Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.



Mleko z orzechów laskowych



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
25 min



Porcje
3

Składniki:




Orzech laskowy	150 g
Woda	750 g

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy. Włóż je do misy blendera, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.

Po zakończeniu gotowania wylej powstałą mieszankę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito. I gotowe.

Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.

Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.





Mleko migdałowe

●●●●● Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 25 min	 Porcje 4
-----------------------------	----------------------	-------------------------	-----------------

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Włóż je do misy blendera, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «Soy milk» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Po zakończeniu gotowania wylej powstałą mieszanę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

Gotowe!

Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.

Składniki:

Migdały	120 g
Woda	900 ml
Daktyle bez pestek	40 g





Mleko orzechowe

Składniki:

Orzechy włoskie	50 g
Woda	850 ml



Złożoność
Łatwo



Trening
8 min



Gotowanie
25 min



Porcje
3-4




Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 8 godzin.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Do misy blendera włóż orzechy, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Wylej powstałą mieszanekę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

I gotowe.

Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.

Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.





Napój mleczno-orzechowy z kakao



Złożoność
Łatwo



Trening
2 min



Gotowanie
25 min



Porcje
3



Składniki:

Orzechy laskowe	50 g
Kakao	30 g
Cukier	40 g
Mleko	600 ml
Czekolada do dekoracji	

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Do misy blendera wrzuć orzechy, kakao, cukier, dodaj mleko i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Po zakończeniu blendowania wylej powstałą mieszankę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

Podawaj na gorąco, w razie potrzeby posyp czekoladą.



Mleczna kaszka gryczana z kakao



Złożoność
Łatwo



Trening
2 min



Gotowanie
15 min



Porcje
3

Przygotowanie:

Dobrze wypłucz kaszę gryczaną i włóż do miski blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, kakao w proszku, orzechy i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz i udekoruj plasterkami banana.

Składniki:

Kasza gryczana	75 g
Woda	210 ml
Mleko	300 ml
Kakao w proszku	3 łyżeczki
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Dowolne orzechy	70 g
Banan do dekoracji	70 g





Owsianka na mleku owsianym z bananem

Składniki:

Płatki owsiane	170 g
Woda	250 ml
Mleko	250 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Dowolne orzechy	70 g
Banan	150 g
Jagody do dekoracji	



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
15 min






Porcje
2-3

Przygotowanie:

Wsymp płatki owsiane do miski blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, banana, orzechy i zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej do talerza lub wazy i udekoruj świeżymi owocami jagodowymi np. jagodami, malinami, truskawkami.





Owsianka mleczno-ryżowa z jabłkiem i rodzynkami



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
15 min



Porcje
2-3



Składniki:

Ryż Basmati	170 g
Woda	400 ml
Mleko	250 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Jabłka	120 g
Masło	15 g
Rodzyunki do dekoracji	

Przygotowanie:

Ryż opłucz i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz, dodaj masło i udekoruj rodzynkami.



Owsianka z kaszy manny z jabłkiem i cynamonem



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
15 min



Porcje
4






Składniki:

Kasza manna	60-80 g
Mleko	400 ml
Woda	200 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Jabłka	120 g
Masło	20 g
Cynamon	
Płatki migdałów do dekoracji	

Przygotowanie:

Ryż opłucz i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz, dodaj masło i udekoruj płatkami migdałów.



Owsianka z kremem dyniowym z mlekiem i ryżem



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min




Gotowanie
15 min



Porcje
2-3

Przygotowanie:

Dynię obierz i pokrój w plasterki.

Ryż opłucz i włóż do miski blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę. Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę wlej na talerz i posyp cynamonem.

Składniki:

Dynia	350 g
Ryż	70 g
Woda	60 g
Mleko	200 ml
Woda	200 ml
Sól	
Cukier	
Orzechy do dekoracji	





Owsianka z mleka ryżowego



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
17 min



Porcje
3



Składniki:

Mleko dla dzieci	400 ml
Ryż	35 g
Woda	100 ml
Aromat waniliowy	0,5 łyżeczki
Cukier	
Sól	

Przygotowanie:

Wsyp ryż do misy blendera, dodaj mleko, wodę, sól, cukier, aromat waniliowy i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.



Owsianka do picia z bananem i daktylami



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
17 min



Porcje
3-4






Składniki:

Płatki owsiane	70 g
Woda	500 g
Banan	150 g
Jogurt	100 g
Daktyle lub suszone śliwki	50 g
Kakao w proszku	5 g
Cukier	

Przygotowanie:

Płatki owsiane wrzuc do misy blendera, dodaj wodę, cukier, kakao w proszku, jogurt, banana, daktyle lub pokrojone na kawałki suszone śliwki i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.



Owsianka z jabłkami i cynamonem

Składniki:

Płatki owsiane	60 g
Jabłka	150 g
Jogurt	100 g
Woda	300 ml
Mleko	150 ml
Cynamon	
Cukier	



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
17 min






Porcje
3

Przygotowanie:

Płatki owsiane, obrane jabłka wrzuć do miski blendera, dodaj mleko, jogurt, wodę, cukier, cynamon i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.





Pikantna zupa krem z cukinii



Złożoność
Przeciętny



Trening
10 min



Gotowanie
20 min



Porcje
2-3



Składniki:

Cukinia	300 g
Ziemniaki	100 g
Woda	350 g
Śmietana	150 g
Sól	1 łyżeczka
Curry w proszku	0,5 łyżeczki
Świeży koperek	2 gałązki
Grzanki	30 g




Przygotowanie:

Umyj cukinię, odetnij końce, usuń nasiona i zetrzyj na grubej tarce.

Pokrój ziemniaki w kostkę.

Przenieś startą cukinię do blendera, dodaj ziemniaki, wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «THICK SOUP» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę do napełniania, dodaj śmietanę, sól, curry i załóż pokrywkę.

Gotuj do końca programu.

Przed podaniem dodaj koperek i grzanki



Zupa krem z soczewicy

 Złożoność Przeciętny	 Trening 10 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4-5
---	---	---	---

Przygotowanie:

Pokrój cebulę i marchew w średnią kostkę.

Soczewicę, cebulę, marchewkę wrzucić do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę. Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «THICK SOUP» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywę i gotuj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.

Składniki:

Soczewica czerwona	250 g
Cebula	140 g
Marchewka	150 g
Śmietana (10-15%)	200 g
Sól	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	
Woda	1000 ml
Biały chleb tostowy (grzanki)	





Serowa zupa krem

Składniki:

Ser topiony śmietankowy	200 g
Ziemniaki	200 g
Cebula	100 g
Marchew	100 g
Śmietana (10-15%)	150 g
Sól	
Pieprz czarny mielony	
Czosnek	1 ząbek
Woda	800 ml
Biały chleb tostowy (grzanki)	

●●●●●
Złożoność
Przeciętny

🕒
Trening
10 min

🔥
Gotowanie
20 min

🍲
Porcje
4




Przygotowanie:

Ziemniaki, cebulę i marchew pokrój w drobną kostkę.

Soczewicę, cebulę, marchewkę wrzuć do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «THICK SOUP» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, następnie załóż pokrywkę i zaczekaj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.





Krem z pieczarek

●●●●●
Złożoność
Przeciętny


Trening
10 min


Gotowanie
20 min


Porcje
4



Składniki:

Pieczarki	400 g
Cebula	150 g
Śmietana 20%	200 ml
Mleko	100 ml
Woda	600 ml
Tymianek szczypta	
Sól	
Pieprz czarny mielony	
Krakersy do dekoracji	




Przygotowanie:

Pieczarki i cebulę pokrój w plastry.

Do blendera wrzuć pieczarki, cebulę, mleko i dodaj wodę.

Zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «THICK SOUP» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywkę i gotuj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.



Zupa krem cebulowy



Złożoność
Przeciętny



Trening
10 min



Gotowanie
20 min



Porcje
4-5



Składniki:




Cebula	400 g
Ziemniaki	150 g
Śmietana 20%	200 ml
Wino wytrawne białe	50 ml
Szczypta gałki muskatołowej	
Sól	
Woda 800 ml	800 ml
Pieprz czarny mielony	
Krakersy do dekoracji	
Ser do dekoracji	
Zioła do dekoracji	

Przygotowanie:

Pokrój ziemniaki w kostkę, cebulę, marchew wrzuć do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  „Soup krem” i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywkę i gotuj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami, udekoruj ziołami i posyp startym serem.



Koktajl z selera, jabłka i kiwi



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
2 min



Porcje
3



Składniki:

Kiwi	300 g
Łodyga selera	100 g
Jabłko	200 g
Liście sałaty	30 g
Pietruszka	15 g
Miód	(opcjonalnie)
Woda niegazowana	250 ml

Przygotowanie:

Obierz kiwi i jabłko i włóż do misy blendera, dodaj seler, pietruszkę, sałatę, miód, wodę i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Koktajl z marchwi, dyni i jabłka



Złożoność
Łatwo



Trening
2 min



Gotowanie
5 min



Porcje
2-3



Składniki:

Marchew	150 g
Dynia	100 g
Jabłko	150 g
Sok jabłkowy	400 ml

Przygotowanie:

Obierz marchewki, dynię i jabłko, posiekaj i włóż do misy blendera, następnie dodaj sok i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Zielony koktajl detoksykacyjny



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
2 min



Porcje
3-4

Przygotowanie:

Pokrój seler i ogórek na kawałki i włóż do misy blendera, dodaj szpinak, pietruszkę, płatki owsiane, siemię lniane, oliwę, sok z cytryny, sól, wodę i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.

Składniki:

Łodyga selera	200 g
Szpinak	100 g
Pietruszka	50 g
Płatki owsiane	100 g
Siemię lniane	50 g
Oliwa z oliwek	50 g
Woda	500 ml
Ogórek	200 g
Sok z cytryny	25 ml
Sól morską	





Koktajl z dyni i cytrusów z imbirem

Składniki:

Pulpa dyniowa	250-300 g
Grejpfrut	350 g
Pomarańcza	200 g
Miód	40 g
Imbir (korzeń)	5 g
Cynamon	1/4 łyżeczki
Sok owocowy	100 ml



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
2 min






Porcje
4

Przygotowanie:

Obierz dynię, pomarańczę i grejpfrut, posiekaj i włóż do miski blendera, następnie dodaj miód, imbir, cynamon, sok i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.





Świeży sok pomidorowy z bazylią



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
2 min



Porcje
2-3



Składniki:

Pomidory	500 g
Bazylia	1 łydyga
Sól	1 łyżeczka
Cukier	10 g

Przygotowanie:

Umyj pomidory i polewaj wrzątkiem przez 2 minuty.

Następnie je obierz i wrzuć do misy blendera razem z bazylią, solą, cukrem i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Mrożony koktajl jagodowy



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
1 min



Porcje
2-3



Składniki:

Jagody mrożone (dowolne)	250 g
Jogurt grecki	250 g
Aromat waniliowy	1 łyżeczka
Sok owocowy lub mleko	200 g

Przygotowanie:

Mrożone jagody umieść w misie blendera, dodaj jogurt, aromat waniliowy, sok lub mleko i zamknij pokrywkę. Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Koktajl jabłkowo-ziołowy



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
1 min



Porcje
2-3



Składniki:




Zielone jabłko	400 g
Sok z cytryny	20 g
Świeża bazylia	30 g
Świeża pietruszka	30 g
Pietruszka kędzierzaw	20 g
Woda	200 ml

Przygotowanie:

Umyj, obierz i pokrój jabłka na 4 kawałki.

Do misy blendera wrzuć jabłka, bazylię, pietruszkę, wlej sok z cytryny i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.



Koktajl bananowy z twarogiem z płatkami owsianymi

Składniki:

Banan	200 g
Twarożek	150 g
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Cukier albo miód	



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
1 min






Porcje
2-3

Przygotowanie:

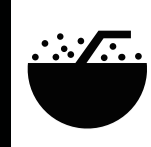
Obierz banana i umieść w misie blendera, dodaj twarożek, mleko, płatki owsiane, cukier lub miód i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.







Klasyczny koktajl mleczny

 Złożoność Łatwo	 Trening 2 min	 Gotowanie 1 min	 Porcje 3-4
--	--	--	---

Przygotowanie:

Włóż lody do misy blendera, dodaj mleko, wodę, sól, cukier, aromat waniliowy i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.

Składniki:

Mleko	500 g
Lody	200 g
Aromat waniliowy	1 łyżeczka
Cukier	(opcjonalnie)
Lód	150 g





Mięso mielone



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
2 min



Porcje
2-3



Składniki:

Mięso	300 g
Cebula	100 g
Pieprz czarny mielony	
Sól	

Przygotowanie:

Mięso i cebulę pokrój w kostkę 3 cm, włóż do miski blendera, dodaj sól, pieprz i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «GRIND» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.



Sos pomidorowy do spaghetti



Złożoność
Przeciętny



Trening
3 min



Gotowanie
1 min



Porcje
2-3






Składniki:

Pomidory parzone bez skórki	300 g
Bułgarska papryka czerwona	70 g
Świeża bazylia	10 g
Czosnek	7 g
Pieprz czarny mielony	
Olej słonecznikowy	30 g
Sól	
Cukier	

Przygotowanie:

Do miski blendera wrzuć pomidory, pokrojoną bułgarską paprykę, bazylię, czosnek, olej słonecznikowy, sól, cukier, mielony czarny pieprz i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «GRIND» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Zupa rybna

Składniki:

Filet rybny	200 g
Ziemniaki	150 g
Cebula	50 g
Marchew	50 g
Woda	800 g
Sól i pieprz	
Zioła do dekoracji	
Masło	40 g

●●●●●
Złożoność
Przeciętny

🕒
Trening
10 min

🔥
Gotowanie
20 min

🍲
Porcje
4-5




Przygotowanie:

Pokrój filet rybny na kawałki.

Ziemniaki, cebulę, marchew obierz i pokrój w drobną kostkę.

Do misy blendera wrzuć ziemniaki, marchew, cebulę, wodę, sól i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

10 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywę, dodaj rybę, mielony czarny pieprz, masło i załóż pokrywę.

Gotuj do końca programu. Pozostaw na 10 minut.

Przed serwowaniem posyp ziołami.





Bulgur

z suszonymi owocami



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
20 min



Porcje
4



Składniki:

Kasza bulgur	200 g
Cebula	50 g
Suszone morele	50 gp
Rodzynki	35 g
Woda	360 ml
Sól	

Przygotowanie:

Cebulę obierz, pokrój w paski i włóż do misy blendera, dodaj suszone morele pokrojone w paski, kaszę bulgur, rodzynki, sól, wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.

Pozostaw na 10 minut.



Owsianka ryżowa z jabłkami



Złożoność
Łatwo



Trening
5 min



Gotowanie
20 min



Porcje
4

Przygotowanie:

Oplucz ryż do czystej wody.

Jabłka obierz i pokrój w drobną kostkę.

Do misy blendera wsyp ryż, jabłka, rodzynki, cynamon, sól, cukier, wlej wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu. Pozostaw na 10 minut.

Składniki:

Ryż basmati	150 g
Woda	300 ml
Jabłka	50 g
Rodzynki	30 g
Cynamon	
Sól i cukier	

