

thermomix

Nakładka krojąca Thermomix®

Broszura
powitalna





Spis treści

05	Wprowadzenie	38	Inspirujące przepisy na każdy dzień
06	Wykorzystaj pełnię możliwości urządzenia Thermomix®	50	Gotujemy
08	Zawartość opakowania: poznaj nakładkę krojącą Thermomix®		<i>Potrawy na zimno</i>
09	Elementy nakładki krojącej Thermomix®	52	Pikle z krojonych ogórków
10	Funkcje tarczy tnącej	54	Coleslaw z tartych i krojonych warzyw
		56	Mizeria z cienko krojonych ogórków
		58	Miska Buddy z szarpanym kurczakiem
12	Zaczynamy: jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix®?		<i>Potrawy na ciepło</i>
12	Montaż	62	Pizza z warzywami
14	Demontaż	64	Gratin z ziemniaków
14	Czyszczenie	66	Placki z tartych ziemniaków
16	Jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix® z urządzeniem Thermomix® TM6 lub TM5	69	Tarta ratatouille
18	Przydatne wskazówki dla mistrzowskich rezultatów		<i>Słodkie inspiracje</i>
19	Warto wiedzieć	72	Ananasowe carpaccio z różowym sorbetem
22	Krojenie składników – instrukcja	74	Tarta z jabłkami



Wprowadzenie

Z urządzeniem Thermomix® przygotowywanie potraw jest niezwykle proste,

a dzięki nakładce krojącej Thermomix® Twoje kulinarne kreacje będą prezentować się jeszcze lepiej – i niezwykle szybko je przyrządzisz. Nakładka krojąca Thermomix® precyzyjnie i efektywnie pokroi oraz zetrze niezbędne składniki, zapewniając doskonałe efekty pracy. Teraz pokroisz i zetrzesz wiele różnych składników, nadając smak i teksturę całej gamie potraw. Komponuj niebanalne sałatki, olśniewające desery oraz wiele innych wytrawnych i słodkich dań.

W niniejszej broszurze znajdziesz porady związane z codziennym użytkowaniem nakładki krojącej, praktyczne wytyczne dotyczące jej montażu oraz pomocne wskazówki, jak uzyskać najlepsze rezultaty w kuchni. Broszura zawiera pełną treść kilku wybranych przepisów, a na platformie Cookidoo® znajdziesz nieustannie rozszerzaną ofertę przepisów, które pomogą Ci tworzyć coraz to nowe kompozycje kulinarne, które zachwycą domowników. Oszczędność czasu, efektywność, wszechstronność, łatwość użytkowania, nowy, atrakcyjny sposób na serwowanie zdrowych potraw na rodzinnym stole – z nakładką krojącą Thermomix® kreatywność nie zna granic.

Wykorzystaj pełnię możliwości urządzenia Thermomix®

Thermomix® niezmiennie stara się ułatwić Ci życie w kuchni, dlatego nakładka krojąca Thermomix® stanowi jego idealne dopełnienie, dzięki któremu szybko i sprawnie pokroisz lub zetrzesz składniki przyrządzanych potraw. Gotowanie zajmie jeszcze mniej czasu, a efekty będą jeszcze bardziej imponujące. Nakładka krojąca Thermomix® ułatwia przygotowywanie dań dzięki kilku najważniejszym zaletom:

- **Wszechstronna, unikatowa tarcza tnąca – jedna tarcza, 4 różne rodzaje krojenia.**
Tarcza tnąca to pojedyncza tarcza, dzięki której uzyskasz 4 różne rodzaje krojenia: cienkie plastry, grube plastry, cienkie paski i grube paski. Kompaktowy rozmiar tarczy umożliwia jej praktyczne i bezpieczne przechowywanie w pokrywie nakładki krojącej.
- **Oszczędność czasu w kuchni.**
Nakładka krojąca Thermomix® zapewnia wszechstronność podczas codziennego użytkowania. Dzięki niej szybko i łatwo przygotujesz



potrawy, takie jak talerz owoców czy marchewka gotowana na parze, zyskają olśniewający efekt końcowy.

- **Naczynie Thermomix® pozostaje czyste i gotowe do użycia.**
Nakładka krojąca Thermomix® została zaprojektowana z myślą o gotowaniu bez wysiłku. Pojemnik nakładki umieszczany jest wewnątrz naczynia miksującego Thermomix®, dzięki czemu samo naczynie pozostaje czyste i gotowe do użycia po wyjęciu pojemnika i trzpienia.
- **Zdrowe gotowanie w atrakcyjnej odświeżeniu.**
Dzięki nakładce krojącej Thermomix® wzbogacisz swoje potrawy o jeszcze więcej owoców i warzyw, które będą prezentowały się doskonale. Przyrządzaj atrakcyjne, zdrowe dania, które pokochają Twoje dzieci.



owoce i warzywa, oszczędzisz czas i pozbędziesz się wysiłku związanego z ręcznym krojeniem składników. Teraz szybciej i łatwiej pokroisz niezbędne składniki w estetyczny sposób. A dzięki temu jeszcze lepiej wykorzystasz spektakularną wydajność urządzenia Thermomix®.

- **Równo pokrojone składniki dla równomiernego gotowania.**
Nakładka krojąca Thermomix® zapewnia krojenie warzyw na równe kawałki, umożliwiając uzyskanie doskonałych efektów i równomierne gotowanie przyrządzanych potraw.
- **Łatwość przygotowania i imponujące efekty dzięki precyzyjnemu krojeniu.**
Nakładka krojąca Thermomix® posiada niezwykle ostre ostrza, które zapewniają precyzyjne krojenie składników. Dzięki temu nawet najprostsze

Zobacz przepis na Miskę Buddy z szarpanym kurczakiem na stronie 58.



Zawartość opakowania: poznaj nakładkę krojącą Thermomix®

Nakładka krojąca Thermomix® składa się z 5 elementów (zob. ilustracja poniżej). Dzięki wysokiej jakości i trwałości wszystkie produkty Thermomix® i ich elementy składowe posłużą Ci przez długie lata. Tarcza tnąca jest wykonana z wysokiej jakości stali, aby zapewnić szybkie krojenie i ograniczyć tym samym czas potrzebny na przygotowanie niezbędnych składników. Każdy element został starannie zaprojektowany i przetestowany przez nasz zespół inżynierów, aby zapewnić Ci najlepsze efekty gotowania. Obok prezentujemy poszczególne elementy nakładki krojącej oraz ich funkcje.



Pokrywa nakładki

Zabezpieczona przez ramiona blokujące pokrywa nakładki krojącej osłania tarczę tnącą. Pokrywa posiada podajniki z szerokim i wąskim otworem, które umożliwiają umieszczenie owoców, warzyw lub innych składników o różnych rozmiarach.

Popychacz

Delikatne dociskanie popychacza ze stałą siłą nacisku umożliwia precyzyjne krojenie składników.

Tarcza tnąca

Dwustronna tarcza tnąca wykonana z wysokiej jakości stali, wyposażona w ostre i wytrzymałe ostrza umożliwia krojenie wielu różnych składników. Strona 1 służy do krojenia w plastry, a strona 2 do tarcia.

Pojemnik nakładki

Łatwy w użytkowaniu pojemnik nakładki jest wyposażony w dwa uchwyty i mieści około 800 g pokrojonych lub startych produktów. Pojemnik posiada zaokrągloną podstawę do gromadzenia soku z krojonych lub tartych owoców, aby umożliwić zaserwowanie go wraz z przygotowanym daniem.

Trzpień

Trzpień spoczywa na nożu w naczyniu miksującym i umożliwia założenie tarczy tnącej.



Funkcje tarczy tnącej

Powierzchnia strony 1

posiada wytłoczenia przypominające
plastry (cienkie i grube) oraz
ciemnoszary środek tarczy tnącej.



Jest to łatwe w użyciu *narzędzie 4 w 1*. Standardowe obroty w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara umożliwiają uzyskanie grubych plastrów pomidorów i cukinii potrzebnych do sporządzenia Tarty ratatouille (str. 69) lub grubych pasków marchewki do przygotowania Miski Buddy z szarpanym kurczakiem (str. 58). Obroty wsteczne należy zastosować w celu uzyskania cienko pokrojonej kapusty na Colslaw (str. 54) lub cienko startego selera na Surówkę z tartego selera z domowym majonezem (str. 40) – wystarczy jedna tarcza, aby pokroić i zetrzeć składniki na cztery różne sposoby i przygotować jeszcze więcej zachwycających potraw.

Grube
plastry



Cienkie
plastry



Grube
paski



Cienkie
paski



Powierzchnia strony 2

posiada podłużne wytłoczenia
przypominające **tarkę** (cienkie i grube)
oraz jasnoszary środek tarczy tnącej.



*Uwiesić tarczę na trzepieniu
żądanej stroną do góry.*

Postępuj zgodnie z instrukcją montażu
i przygotuj potrawy bez wysiłku.

Zaczynamy: jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix®?

Aby przygotować niezbędne składniki przy użyciu *nakładki krojącej Thermomix®*, wystarczy obrócić pokrętło. Łatwa w użyciu i czyszczeniu nakładka krojąca Thermomix® nigdy Cię nie zawiedzie.

Montaż

1 Przed przystąpieniem do montażu nakładki krojącej Thermomix® upewnij się, że naczynie miksujące zostało prawidłowo umieszczone w urządzeniu Thermomix® TM6 lub TM5, a w jego wnętrzu nie znajdują się żadne produkty.



2 Umieść trzpień na nożu miksującym w naczyniu miksującym Thermomix® i upewnij się, że znajduje się we właściwym położeniu. Podstawa trzpienia powinna spoczywać na środku noża miksującego, a trzpień powinien być ustawiony w pionie.



3 Umieść pojemnik nakładki krojącej na trzpieniu. Trzpień powinien wystawać przez środkowy otwór pojemnika.



4 Zawsze trzymaj tarczę tnącą za środek, ponieważ jej ostrza są niezwykle ostre. Umieść tarczę na trzpieniu żądaną stroną do góry (zob. str. 10–11).



5 Umieść pokrywę nakładki krojącej na pojemniku. Ramiona blokujące zabezpieczą pokrywę we właściwym miejscu po uruchomieniu silnika urządzenia.



6 Włóż składniki do podajnika.



7 Użyj popychacza, aby delikatnie docisnąć składniki przez podajnik w kierunku tarczy tnącej.

Pokrój lub zetrzyj składniki na cienkie lub grube plastry lub paski. Uwolnij kreatywność z nakładką krojącą Thermomix®.

Demontaż

Po zakończeniu tarcia lub krojenia pozycja popychacza zostanie zablokowana. Dzięki temu pozostanie on we właściwym miejscu po zdjęciu pokrywy.

W celu łatwiejszej obsługi po uniesieniu pokrywy tarcza pozostaje w jej wnętrzu, co umożliwia łatwe usunięcie składników zgromadzonych w pojemniku nakładki krojącej.

Wystarczy w dogodnym momencie wyjąć pojemnik i trzpień. Gotowe. Naczynie miksujące pozostaje czyste i gotowe do użycia.

Czyszczenie

Zawsze trzymaj tarczę tnącą za plastikowy środek, nie dotykając ostrzy. Po zakończeniu krojenia lub tarcia owoców lub warzyw, elementy nakładki krojącej wystarczy spłukać pod strumieniem bieżącej wody.

W przypadku silniejszych zabrudzeń, na przykład po krojeniu lub tarcu sera, użyj płynu do mycia naczyń. Aby wyczyścić tarczę tnącą, użyj szczotki do mycia naczyń i spłucz tarczę pod bieżącą wodą, nie dotykając ostrzy tnących.

Nakładka krojąca Thermomix® nadaje się do mycia w zmywarce. Oddziel wszystkie elementy i umieść je najlepiej w górnym koszu zmywarki. Tarczę tnącą można myć w zmywarce, lecz mycie ręczne pozwoli na dłuższe zachowanie ostrości wysokiej jakości ostrzy. Nie pozostawiaj tarczy tnącej zamoczonej w wodzie, aby uniknąć utleniania noża miksującego.

Niektóre składniki bogate w beta-karoten, takie jak marchewki, mogą powodować przebarwienia zarówno stalowych, jak i plastikowych elementów nakładki krojącej. Aby skutecznie usunąć te przebarwienia bez uszkodzenia tarczy tnącej, przetrzyj przebarwione elementy wacikiem kosmetycznym lub ręcznikiem kuchennym zwilżonym olejem roślinnym, następnie umyj je wodą z płynem do mycia naczyń. Podczas tej czynności pamiętaj o trzymaniu tarczy za plastikowy środek. Nie używaj wybielaczy do czyszczenia jakichkolwiek elementów nakładki krojącej.



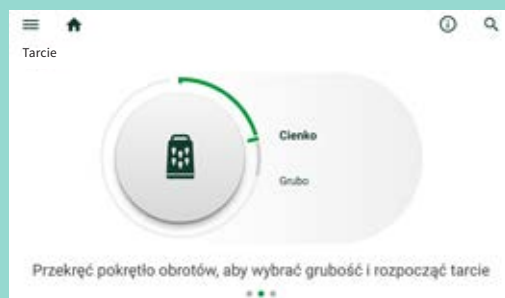
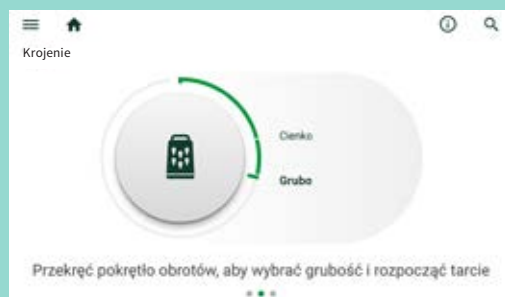
Jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix® z urządzeniem Thermomix® TM6 lub TM5?

Skoro znasz już wszystkie elementy nakładki krojącej Thermomix®, kolejnym krokiem będzie przystąpienie do krojenia i tarcia ulubionych składników potraw. Łatwo się z tym uporasz dzięki nakładce krojącej Thermomix®, zarówno w przypadku korzystania z przepisu w ramach gotowania z ustawieniami, jak i manualnego gotowania. Nakładka krojąca Thermomix® może być używana z urządzeniem Thermomix® TM6 lub TM5, a przepisy dla każdej wersji urządzenia znajdziesz na platformie Cookidoo®.

Tutaj znajdziesz informacje dotyczące sposobu korzystania z nakładki z każdym z tych dwóch urządzeń.

Z urządzeniem Thermomix® TM6

Przesuń palcem po ekranie głównym, aby uzyskać dostęp do obu trybów – Tarcia i Krojenia. Pamiętaj, że szczegółowe objaśnienie każdego trybu można wyświetlić, dotykając ikonkę informacyjną na ekranie urządzenia Thermomix®. Ważne: rodzaj krojenia zależy od odpowiedniej strony założenia tarczy, a nie od wybranego trybu.



W ramach każdego trybu możesz zdecydować, czy wolisz cienkie, czy też grube plastry lub paski. Wystarczy obrócić pokrętkę w celu wyboru jednej z opcji, a urządzenie uruchomi wybrany tryb. Umieść składnik w podajniku i delikatnie dociśnij go za pomocą popychacza. Naciśnij pokrętkę, aby zatrzymać ustawiony tryb po zakończeniu krojenia albo tarcia, lub po automatycznym zakończeniu działania w wybranym trybie po upływie 1 minuty – zajrzyj do pojemnika i w razie potrzeby opróżnij go przed kontynuacją pracy.

Z urządzeniem Thermomix® TM5



Uwaga: czas pracy zawsze należy ustawiać na maksymalnie 1 minutę, aby uniknąć przepełnienia pojemnika, i zawsze należy korzystać z obrotów 4.



Aby uzyskać grube plastry lub paski, ustaw maksymalny czas pracy na 1 minutę i przekręć pokrętkę na obr. 4. Umieść składnik w podajniku i delikatnie dociśnij go za pomocą popychacza. Naciśnij pokrętkę, aby zatrzymać ustawiony tryb po zakończeniu krojenia albo tarcia, lub po automatycznym zakończeniu pracy urządzenia (po upływie 1 minuty) – zajrzyj do pojemnika i w razie potrzeby opróżnij go przed kontynuacją pracy.

Aby uzyskać cienkie plastry lub paski, ustaw maksymalny czas pracy na 1 minutę, wybierz **obroty wsteczne** i nastaw pokrętkę na obr. 4. Umieść składnik w podajniku i delikatnie dociśnij go za pomocą popychacza. Naciśnij pokrętkę, aby zatrzymać ustawiony tryb po zakończeniu krojenia albo tarcia, lub po automatycznym zakończeniu pracy urządzenia (po upływie 1 minuty) – zajrzyj do pojemnika i w razie potrzeby opróżnij go przed kontynuacją pracy.

W przypadku lekkich i drobnych składników, takich jak grzyby czy truskawki lub jeżeli konieczne jest precyzyjne umieszczenie składnika w celu uzyskania dokładnych rezultatów, najpierw umieść składnik w podajniku, przytrzymaj go za pomocą popychacza, a następnie uruchom silnik. Delikatnie dociśnij ze stałą siłą nacisku, aby uzyskać równo pokrojone kawałki.

Aby uzyskać najlepsze efekty pracy z nakładką krojącą Thermomix®, zawsze postępuj według instrukcji w trybie gotowania z ustawieniami w przepisach opublikowanych na platformie Cookidoo®.

Przydatne wskazówki dla mistrzowskich rezultatów

Nakładka krojąca umożliwia krojenie lub tarcie *wielu różnych składników* – warzyw kapustnych, bulwiastych, korzeniowych, owoców czy twardych serów (np. parmezanu), dzięki czemu szybko, łatwo i precyzyjnie przygotujesz własne dodatki do pizzy, talerze owoców, zapiekanki i wiele innych potraw. Oto nasze wskazówki, które zagwarantują Ci udane korzystanie z nakładki krojącej Thermomix®.



Warto wiedzieć

CIENKO CZY GRUBO? NASZE REKOMENDACJE

- Aby uzyskać idealnie równe plastry, wprowadź składniki przez podajnik, delikatnie dociskając je za pomocą popychacza ze stałą siłą nacisku.
- Składniki surowe można pokroić cienko lub grubo w zależności od upodobań, choć w przypadku niektórych twardych lub włóknistych składników, takich jak buraki czy seler, bardziej estetyczny efekt można uzyskać, wybierając opcję krojenia w cienkie plastry.
- Aby zapobiec zniekształceniu składników podczas gotowania i suszenia w piekarniku, składniki, które będziesz gotować, pokrój lub zetrzyj na grube plastry lub paski, chyba że chcesz osiągnąć konkretny efekt, np. zamierzasz przygotować chipsy w piekarniku. W takim przypadku pokrój warzywa korzeniowe w cienkie plastry, aby następnie powoli piec je w piekarniku.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SKŁADNIKÓW

- Składniki gotowane i mrożone nie nadają się do krojenia ani tarcia za pomocą nakładki krojącej Thermomix® (z wyjątkiem gotowanych buraków).
- Aby uzyskać idealnie pokrojone składniki, na etapie zakupów wybieraj niewielkie owoce i warzywa, które zmieszczą się w podajniku.

W przypadku większych składników, takich jak dynia piżmowa, odetnij końce.



- **Aby równo pokroić drobne składniki**, takie jak grzyby lub truskawki, ułóż je w podajniku, przytrzymaj za pomocą popychacza, a następnie uruchom silnik. Po zakończeniu pracy zatrzymaj silnik i powtórz czynność, wkładając do podajnika kolejną partię składników.

- **Większe składniki** takie jak dynia piżmowa, bakłażan czy seler, wymagają pokrojenia na kawałki, aby zmieściły się w podajniku.

- **Owoce i warzywa** powinny być dojrzałe, lecz twarde i jędrne w dotyku. Jest to szczególnie istotne w przypadku bardziej miękkich składników, jak np. pomidorów (warto używać pomidorów śliwkowych, które w całości mieszczą się w podajniku), awokado czy mango.

- **Aby uzyskać połówki plastrów podłużnych warzyw**, takich jak bakłażan, wybierz warzywo niewielkich rozmiarów i przekrój je wzdłuż za pomocą noża kuchennego. Umieść połówki w pionie w szerokim otworze podajnika. Za pomocą nakładki krojącej Thermomix® nie jest możliwe krojenie podłużnych warzyw wzdłuż na pół.

- **Soczyste składniki** (np. arbuz, melon, pomidory, kiwi) nadają się wyłącznie do krojenia w grube plastry. Nakładka nie umożliwia starcia tych składników na paski jakiegokolwiek grubości ani ich pokrojenia w cienkie plastry.

- **Kiełbasy z peklowanego mięsa**, np. salami lub kabanosy, nadają się do krojenia. Z kolei świeże i gotowane kiełbasy zwykle są zbyt miękkie, aby nakładka mogła je pokroić na estetyczne plastry.

- **Odetnij końce wąskich składników**, takich jak seler naciowy, por, dymka czy marchewka. Fasolkę szparagową przytnij na jednakową długość i umieść pęk w podajniku.

- **Niektóre składniki idealnie nadają się do krojenia, lecz nie nadają się do tarcia** (warzywa liściaste, papryka, koper włoski, pomidory i większość owoców, z wyjątkiem jabłek).

- **Wybierz wąski lub szeroki otwór podajnika** w zależności od rozmiaru przygotowywanych składników.

ZAWSZE W GOTOWOŚCI

- **Zetrzyj parmezan na cienkie plastry**, aby dodać go do sałatki lub udekorować zupę.

- **Pokrój partię warzyw w grube plastry i zamroź je z myślą o późniejszym wykorzystaniu do pieczenia, zupy lub gulaszu.**

- **Zamroź wszelkie skrawki warzyw lub resztki** pozostałe na tarczy tnącej, na pokrywie i w pojemniku, aby wykorzystać je później do zup lub bulionów.

- **Krojenie lub tarcie składników w partiach** zapewnia lepszy efekt końcowy i zapobiega przepełnieniu pojemnika nakładki krojącej. Aby zoptymalizować czas pracy, waż wszystkie składniki przed przystąpieniem do ich krojenia lub tarcia. Pamiętaj, że w pojemniku zmieści się około 800 g pokrojonych lub startych owoców lub warzyw.

- **W razie, gdy musisz pokroić i zetrzeć różne rodzaje składników**, aby uniknąć wielokrotnej zmiany strony tarczy tnącej, najpierw pokrój wszystkie składniki, do których potrzebna jest dana strona tarczy, a następnie obróć tarczę na drugą stronę.

Cienkie plastry rzodkiewki idealnie nadają się do sałatek.



Cienkie paski ziemniaków to doskonały składnik tart.



Grube paski marchewki świetnie sprawdzają się w zupie lub daniu smażonym w małej ilości tłuszczu.



Grube plastry różnych owoców doskonale nadają się do przygotowania pysznego talerza owocowego.



Krojenie składników – instrukcja

Z nakładką krojącą Thermomix® szybko i łatwo pokroisz lub zetrzesz wiele różnych warzyw, owoców i innych składników potrzebnych do wszelkich kulinarnych kompozycji. Aby uzyskać optymalne efekty, zawsze wybieraj dojrzałe, lecz twarde i jędrne w dotyku składniki (zwłaszcza w przypadku pomidorów, awokado lub mango), w przeciwnym razie może dojść do ich zgniecenia.

Warzywa, świeże i chrupiące

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Bakłażan	Przekrój wzdłuż na pół lub pokrój w ćwiartki.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika. Aby uzyskać okrągłe plastry, świetnie sprawdzą się cienkie bakłażany azjatyckie.
Bataty	Obrane lub oskrobane, w razie potrzeby pokrojone na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Biała kapusta	Pokrój na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika (usuń twardszy głąb ze środka).	Cienkie i grube plastry	Umieść kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.
Biała rzodkiew	Oskrobana.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Brukselka	W całości.	Cienkie i grube plastry	Wypełnij podajnik brukselką przed uruchomieniem silnika.
Burak	Surowy lub ugotowany burak, w razie potrzeby przekrojony na pół lub pokrojony w ćwiartki.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść buraki w szerokim otworze podajnika.
Cebula	Przekrój większe cebule wzdłuż na pół lub pokrój na kawałki.	Cienkie i grube plastry Grube paski	Umieść każdą połówkę cebuli możliwie jak najbardziej w pionie, aby uzyskać równe plastry, uruchom Thermomix® i delikatnie dociśnij popychacz (zob. ilustracja na str. 28).

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Cebula dymka	Tylko twarde części, bez ciemnozielonych końców.	Grube plastry	Umieść pionowo 3–4 dymki w wąskim otworze podajnika.
Cebula szalotka	Cała lub przekrojona na pół.	Cienkie i grube plastry	Umieść pionowo w szerokim lub wąskim otworze podajnika.
Cukinia	Odetnij końcówki.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Czerwona kapusta	Pokrój na kawałki, które zmieszczą się w szerokim otworze podajnika, i usuń twardy głąb.	Cienkie i grube plastry	Umieść kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.
Dynia piżmowa	Pokrój na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.
Fasolka szparagowa	Odetnij końcówki, aby fasolki miały taką samą długość.	Grube plastry	Umieść nieduży pęk fasolki szparagowej, mieszczący się w wąskim otworze podajnika.
Kapusta pekińska	Pokrój na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika. Alternatywnie, zroluj liście, aby umieścić je w pionie w otworze podajnika.	Grube plastry	Umieść zrolowane w pionie liście lub kawałki w szerokim otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 27).
Koper włoski	W razie potrzeby przekrój na pół lub pokrój na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Cienkie i grube plastry	Umieszczaj kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 26).
Korzeń imbiru	Zbyt włóknisty, będzie się strzępić. Twarde pasma zaplączą się w tarczy tnącej.	Niezalecane	Rozdrobnij imbir w naczyniu miksującym lub pokrój go ręcznie.
Korzeń pietruszki	Cała, obrana lub oskrobana.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w podajniku. Możesz kroić jednocześnie kilka sztuk korzenia pietruszki umieszczonych pionowo jeden obok drugiego.

► Warzywa, świeże i chrupiące

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Marchewka	Cała, obrana lub oskrobana.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Aby pokroić, umieść pionowo w podajniku. Umieszczając kilka sztuk w pionie obok siebie, możesz pokroić kilka marchewek jednocześnie.
Ogórek	Odetnij końcówki.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Pak choi	Wybierz małą główkę kapusty. Przekrój na pół lub pokrój na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Papryka	Pokrój paprykę na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika, usuń gniazda nasienne i błony.	Grube plastry	Umieść po 2–3 kawałki naraz w szerokim otworze podajnika, aby zablokować je w środku (zob. ilustracja na str. 29).
Pieczarki	Wykorzystaj pieczarki równej wielkości, mieszczące się w wąskim otworze podajnika. Odetnij trzonki i oczyść pieczarki, aby usunąć z nich zabrudzenia. Jeżeli pieczarki są zbyt duże, aby zmieścić się w wąskim otworze podajnika, ułóż kilka w szerokim otworze, dbając o to, aby wszystkie były ustawione w jednakowy sposób.	Cienkie i grube plastry	Wypełnij podajnik pieczarkami układanymi poziomo, potem uruchom silnik (zob. ilustracja na str. 29). Użyj popychacza, nie naciskając na umieszczone produkty, aby uzyskać regularnie pocięte, grube plastry.
Por	Tylko twarde części, bez ciemnozielonych końców.	Grube plastry	Umieść pionowo w wąskim lub szerokim otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 28). Umieszczając kilka sztuk w pionie obok siebie, możesz pokroić kilka porów jednocześnie.
Rzepa	Obrana lub oskrobana, przekrojona na pół lub pokrojona na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Rzodkiewka	W całości.	Cienkie i grube plastry Grube paski	Jeżeli rzodkiewka jest zbyt duża, aby zmieściła się w wąskim otworze podajnika, ułóż kilka sztuk w szerokim otworze podajnika i zablokuj za pomocą popychacza. Długą rzodkiewkę należy wkładać pionowo do wąskiego otworu podajnika.
Sałata	Usuń najgrubszą część sałaty. Przekrój mniejsze główki sałaty na pół lub pokrój na kawałki. W przypadku większej sałaty, np. rzymskiej, zroluj liście, a sałatę lodową pokrój w ćwiartki.	Grube plastry	Umieść pionowo w otworze podajnika.
Seler korzeniowy	Obrany, pokrojony na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieszczaj kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 26).
Seler naciowy	Tylko nać.	Grube i cienkie plastry	Umieść 4–5 naci razem w podajniku.
Zielone warzywa, np. jarmuż, młoda kapusta	Usuń najgrubszą część każdego kawałka, aby uzyskać liście pocięte w paski, bez kawałków głąba. Mocno zroluj największe liście i pokrój środek na kawałki.	Cienkie i grube plastry	Umieść pionowo w otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 27).
Ziemniaki	Przekrój na pół lub pokrój na kawałki, aby zmieściły się do podajnika.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść w szerokim otworze podajnika. Młode ziemniaki niewielkich rozmiarów można umieścić w całości.

Seler korzeniowy

Pokrój na kawałki i umieść je w szerokim otworze podajnika. Użyj dowolnej strony tarczy tnącej.



Koper włoski

Pokrój na kawałki lub połówki, które zmieszczą się w szerokim otworze podajnika i pokrój je w grube lub cienkie plastry.



Zielone warzywa, np. kapusta



Usuń najgrubszą część, mocno zroluj duże zewnętrzne liście i pokrój środek na połówki lub kawałki, które zmieszczą się w szerokim otworze podajnika.

Przetnij zrolowane liście na pół i mocno zaciśnij przed umieszczeniem ich pionowo w podajniku. Pokrój na cienkie lub grube plastry.



Por

Umieść pionowo w wąskim lub szerokim otworze podajnika. Możesz pokroić kilka porów jednocześnie, jeżeli umieścisz je pionowo jeden obok drugiego w szerokim otworze podajnika.



Cebula

Przekrój cebulę na pół lub 3 kawałki i umieść ją pionowo w szerokim otworze podajnika, aby pokroić w cienkie lub grube plastry.



Papryka

Pokrój paprykę na kawałki, usuń gniazda nasienne i błony. Umieść 2–3 kawałki jednocześnie, wkładając je pionowo do szerokiego otworu podajnika.



Pieczarki

Wypełnij podajnik pieczarkami układanymi poziomo, następnie uruchom silnik i użyj popychacza, nie naciskając na umieszczone produkty.



Owoce, dojrzałe, lecz twarde

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Ananas	Obrane i pokrojone wzdłuż na 4 lub 6 kawałków (ok. 200 g każdy).	Grube plastry	Umieść kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.
Arbuz	Obrane i pokrojone na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Grube plastry	Umieść jeden kawałek pionowo w szerokim otworze podajnika.
Awokado	Obrane, bez pestki, przekrojone wzdłuż na pół. Używaj tylko twardych awokado.	Grube plastry	Aby uzyskać połówki plasterów, włóż pionowo do szerokiego otworu podajnika.
Banany	Całe, obrane, twarde, niezbyt dojrzałe.	Grube plastry	Umieść pionowo w wąskim otworze podajnika.
Brzoskwinie	Używaj twardych owoców. Przekrojone na pół lub pokrojone w ćwiartki, bez pestek. Aby usunąć pestkę, użyj ostrego noża, aby przekroić brzoskwinie wzdłuż szypułki i wokół pestki. Obróć każdą połówkę w przeciwną stronę, aby je oddzielić, a następnie usuń pestkę łyżeczką. Jeśli pestka jest osadzona zbyt mocno, wykrój dwa duże kawałki w okolicy pestki.	Grube plastry	Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, umieść połówki pionowo w szerokim otworze podajnika lub 2–3 ćwiartki lub kawałki poziomo w szerokim otworze podajnika.
Cytryny	Tylko małe cytryny mieszczące się w szerokim otworze podajnika. Nieobrane, całe. Skórka musi być jędrna.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Gruszki	Używaj twardych owoców, przekrojonych na pół lub pokrojonych w ćwiartki.	Grube plastry Grube paski	Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, umieść połówki pionowo w szerokim otworze podajnika lub 2–3 ćwiartki lub kawałki poziomo w szerokim otworze podajnika.

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Jabłka	Obrane lub ze skórką, przekrojone na pół, pokrojone w ćwiartki lub kawałki. Dojrzałe, lecz twarde.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Przekrój jabłka na pół, pokrój w ćwiartki lub na kawałki, aby zmieściły się w podajniku. W razie potrzeby odetnij końce ćwiartek lub kawałków. Aby uzyskać połówki plasterów, umieść połówki jabłek pionowo w szerokim otworze podajnika lub 2–3 ćwiartki lub kawałki poziomo w szerokim otworze podajnika (zob. ilustracje na str. 33).
Kiwi	Obrane lub ze skórką, całe. Dojrzałe, lecz twarde.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Limonki	Nieobrane, całe. Skórka musi być jędrna.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika.
Melon	Obrane, bez pestek, pokrojony na kawałki mieszczące się w szerokim otworze podajnika.	Grube plastry	Umieść kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.
Nektarynki	Wykorzystaj twarde owoce, przekrojone na pół lub pokrojone w ćwiartki, bez pestki. Aby usunąć pestkę, użyj ostrego noża, aby przekroić nektarynki wzdłuż szypułki i wokół pestki. Obróć każdą połówkę w przeciwną stronę, aby je oddzielić, a następnie usuń pestkę łyżeczką. Jeśli pestka jest osadzona zbyt mocno, wykrój dwa duże kawałki w okolicy pestki (zob. ilustracje na str. 34).	Grube plastry	Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, umieść połówki pionowo w szerokim otworze podajnika lub 2–3 ćwiartki lub kawałki poziomo w szerokim otworze podajnika.
Pomarańcze	Zbyt duże, aby zmieściły się w całości w podajniku. Po przekrojeniu na pół plastry nie trzymają się zbyt dobrze razem. Najlepsze efekty można uzyskać z twardych pomarańczy.	W przypadku ich użycia należy kroić tylko na grube plastry.	Najlepsze efekty można uzyskać krojąc je ręcznie.

► Owoce, dojrzałe, lecz twarde

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Pomidor	Używaj tylko jędrnych pomidorów śliwkowych mieszczących się w całości w szerokim otworze podajnika.	Grube plastry	Umieść pionowo w szerokim otworze podajnika (zob. ilustracja na str. 36).
Śliwki	Używaj twardych owoców przekrojonych na pół, bez pestek. Aby usunąć pestkę, użyj ostrego noża, aby przekroić śliwkę wzdłuż szypułki i wokół pestki. Obróć każdą połówkę w przeciwną stronę, aby je oddzielić, a następnie usuń pestkę łyżeczką. Jeśli pestka jest osadzona zbyt mocno, wykrój dwa duże kawałki w okolicy pestki (zob. ilustracja na str. 34).	Grube plastry	Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, umieść połówki pionowo w szerokim otworze podajnika lub 2–3 ćwiartki lub kawałki poziomo w szerokim otworze podajnika.
Truskawki	Używaj twardych owoców. Całych, bez szypulek.	Grube plastry	Ułóż pionowo w wąskim otworze podajnika lub poziomo w szerokim otworze, delikatnie przesun przy pomocy popychacza, aby uzyskać estetyczny efekt końcowy.



- Jabłka**
- 1. Małe i średnie jabłka**
Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, przekrój małe jabłka wzdłuż na pół, a średnie pokrój w ćwiartki, usuń gniazda nasienne. Odetnij końce, aby kawałki zmieściły się w poziomie w szerokim otworze podajnika.
 - 2. Małe jabłka**
Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, przekrój jabłko na pół, usuń gniazda nasienne i włóż kawałki jabłek pionowo do szerokiego otworu podajnika.
 - 3. Średnie jabłka**
Aby uzyskać plastry w kształcie półksiężyca, pokrój jabłko w ćwiartki, usuń gniazda nasienne, odetnij końce i włóż 2–3 ćwiartki poziomo do szerokiego otworu podajnika.
 - 4. Duże jabłka**
Pokrój jabłko w ćwiartki, usuń gniazda nasienne i umieść kawałki jabłek pionowo w podajniku. Pokrojone w ten sposób jabłka idealnie sprawdzą się w sałatce owocowej.



1



Śliwki, nektarynki lub brzoskwinie

1. Aby usunąć pestkę, użyj ostrego noża, aby przekroić nektarynkę, śliwkę lub brzoskwinie wzdłuż szypułki i wokół pestki. Obróć każdą połówkę w przeciwną stronę, aby je oddzielić, a następnie usuń pestkę łyżeczką.
2. Jeśli pestka jest osadzona zbyt mocno, wykrój dwa duże kawałki w okolicy pestki.
3. Jeżeli połówki są wystarczająco małe, umieść je razem w podajniku. Odetnij dolną część, aby spoczywały w całości na tarczy tnącej, a następnie uruchom silnik.

2



3



Awokado

Dojrzałe, lecz twarde i jędrne, obrane.
Po usunięciu pestki i przekrojeniu wzdłuż na pół włóż pionowo do szerokiego otworu podajnika i grubo pokrój.

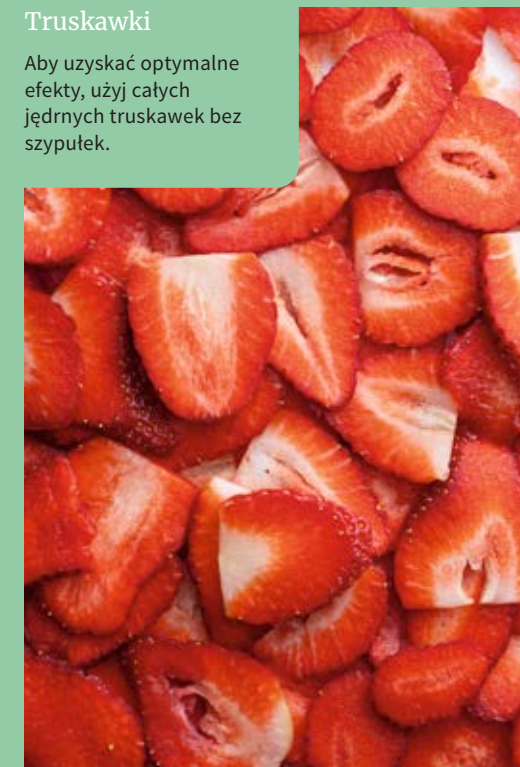


Kiwi

Użyj dojrzałych, lecz twardych i jędrnych owoców kiwi, obranych lub ze skórką, które zmieszczą się w całości w szerokim otworze podajnika.

Truskawki

Aby uzyskać optymalne efekty, użyj całych jędrnych truskawek bez szypulek.



Ananas

Obierz i pokrój wzdłuż na 4 lub 6 kawałków (ok. 200 g każdy). Umieszczaj kolejno po jednym kawałku pionowo w szerokim otworze podajnika.



Pomidory

Umieść całe pomidory śliwkowe pionowo w szerokim otworze podajnika i dociśnij popychacz podczas krojenia.



Inne składniki

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Czekolada	Może zablokować tarczę tnącą.	Niezalecane	Użyj ostrego noża lub tarki do warzyw, aby uzyskać cienkie paski.
Jajka na twardo	Jajka będą przyklejać się do tarczy i nie uda się ich dobrze pokroić.	Niezalecane	Pokrój je ręcznie.
Twarde sery, np. parmezan	Upewnij się, że ser jest lekko schłodzony.	Cienkie i grube plastry Cienkie i grube paski	Umieść pionowo w wąskim lub szerokim otworze podajnika.

Twarde sery

Umieść pionowo w wąskim lub szerokim otworze podajnika. Użyj dowolnej strony tarczy tnącej.



Inspirujące przepisy na każdy dzień

Z nakładką krojącą Thermomix® przygotujesz teraz *całkowicie nowy repertuar* dań. Na platformie Cookidoo® znajdziesz przepisy, które możesz przyrządzić już dziś. Sałatki, przystawki, zupy, dania główne, pieczywo, desery... do dyspozycji masz wiele inspirujących przepisów, które możesz przygotować w urządzeniu Thermomix® lub wykorzystać jako punkt wyjścia dla stworzenia własnych potraw.



Surówka z tartego selera

Surówka z tartego selera z domowym majonezem to pyszny i niedrogi dodatek, który może towarzyszyć wielu różnym daniom lub służyć jako przystawka.

- 🔪 5 min ⌚ 10 min
- 🍴 4 porcje
- 👨🍳 Łatwy
- 📊 Na 1 porcję: 235 kcal
- 🔑 Seler, domowy majonez



Carpaccio z buraków

Carpaccio to sposób krojenia produktów w cienkie plastry w celu wydobywania z nich pełni smaku. W tym przypadku cienkie plastry buraków posypujemy startą cukinią i dekorujemy mozzarellą, aby uzyskać olśniewającą, a przy tym łatwą w przygotowaniu potrawę.

- 🔪 15 min ⌚ 20 min
- 🍴 4 porcje
- 👨🍳 Łatwy
- 📊 Na 1 porcję: 230 kcal
- 🔑 Buraki, cukinia, mozzarella



Surówka z kopru włoskiego, selerą i jabłką

Pokrój koper włoski, seler i jabłko za pomocą nakładki krojącej Thermomix® i udekoruj aksamitnym sosem na bazie jogurtu i musztardy Dijon. Gotowe! Prosta i łatwa w przygotowaniu surówka będzie gotowa do podania w ciągu niecałych 15 minut i posłuży jako lekka przystawka.

🔪 10 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 porcje

👨‍🍳 Łatwy

📊 Na 1 porcję: 229 kcal

🔑 Koper włoski, seler, jabłko, koperek, musztarda, jogurt, olej

🔪 15 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 porcje

👨‍🍳 Łatwy

📊 Na 1 porcję: 328 kcal

🔑 Gruszka, sałata, ser pleśniowy, orzechy laskowe

Carpaccio z gruszki z serem pleśniowym i orzechami

Pokrój gruszki i cykorię za pomocą nakładki krojącej Thermomix® i zaimponuj przyjaciółom, serwując tę pyszną i pożywną potrawę. Gruszka i ser pleśniowy to popularne, klasyczne zestawienie smaków, które możesz podawać jako przystawkę lub lekki lunch w postaci niezwykle łatwego w przygotowaniu dania.



Chipsy z krojonych warzyw

Zdrowa, chrupiąca przekąska, którą przygotujesz w domu, używając nakładki krojącej Thermomix®. Wystarczy wysuszyć w piekarniku cienko pokrojone plastry buraków, ziemniaków, batatów i korzenia pietruszki, aby cieszyć się wyśmienitym rezultatem. Przechowuj w szczelnych pojemnikach.

- 🔪 1 godz. 5 min ⏰ 1 godz. 45 min
- 🍴 4 porcje
- 👤 łatwy
- 📊 Na 1 porcję: 25 kcal
- 🔑 Ziemniaki, buraki, bataty, korzeń pietruszki

Rösti

To pyszne danie z łatwością przygotujesz za pomocą nakładki krojącej Thermomix®. Zetrzyj ziemniaki w zaledwie minutę i przyrządź ten pożywny dodatek do dania głównego. Placek idealnie sprawdzi się na szwedzkim stole, podczas kolacji lub brunchu.



- 🔪 10 min ⏰ 40 min
- 🍴 4 porcje
- 👤 łatwy
- 📊 Na 1 porcję: 487 kcal
- 🔑 Ziemniaki, boczek

Chrupiący placek z cebulą (flammkuchen)

To aromatyczne danie ze śmietany i cienkich plasterków białej i czerwonej cebuli świetnie sprawdzi się jako przekąska, kolacja, przystawka, dodatek lub lunch na zimno. Przepis możesz urozmaicić, dodając odrobinę boczku.

🔪 15 min ⌚ 1 godz.

🍷 4 porcje

👨‍🍳 Łatwy

📊 Na 1 porcję: 362 kcal

🔑 Ciasto, biała cebula, czerwona cebula, kwaśna śmietana, szczypiorek



Talerz krojonych owoców z cytrynowo- miodowym dressingiem

Świeże, pełne smaku i gotowe w niecałe 15 minut danie idealnie nadaje się na upalne dni, jako piknik na plaży, przekąska po powrocie do domu ze szkoły oraz kiedy tylko będziesz mieć na nie ochotę. Oryginalny sposób podania ulubionych owoców.

🔪 10 min ⌚ 15 min

🍷 Cały talerz

👨‍🍳 Łatwy

📊 Cały talerz: 945 kcal

🔑 Ananas, arbuz, owoce leśne, cytryna, miód, mięta



Mrożony deser z krojonymi truskawkami

Pyszny deser, odświeżająca przekąska lub wakacyjny smakołyk, idealny zarówno dla Ciebie, jak i dla najmłodszych członków rodziny. W celu urozmaicenia smaku, dodaj trochę rozdrobnionych orzechów włoskich lub granoli przed włożeniem deseru do zamrażarki.

- 10 min 6 godz.
- 6 porcji
- Łatwy
- Na 1 porcję: 119 kcal
- Truskawki, jogurt grecki



Clafoutis z krojonymi śliwkami

Pokrój śliwki w grube plastry w zaledwie minutę i przygotuj ten imponujący deser, który doskonale sprawdzi się latem. Serwuj go na ciepło z gałką lodów.

- 35 min 1 godz. 15 min
- 6 porcji
- Łatwy
- Na 1 porcję: 244 kcal
- Śliwki, wanilia, śmietana, jajka



Gotujemy

Nakładka
krojąca
Thermomix® to
idealny dodatek do
urządzenia
Thermomix®. Zatem
do dzieła!



Przyrządzaj
atrakcyjne,
zdrowe dania,
które pokochają
Twoje dzieci.

Pikle z krojonych ogórków

🔪 20 min 🕒 2 dni 20 min 🌿 Łatwy 🥫 2 słoiki (po ok. 500 g)

Składniki

2 ząbki czosnku, rozniecione
2 gałązki mieszanych ziół,
świeżych, np. koperku,
tymianku, rozmarynu
(opcjonalnie)
4 łyżeczki gorczycy
2 łyżeczki ziaren pieprzu czarnego
½–1 łyżeczka suszonych płatków
chili (opcjonalnie)
3–4 ogórki gruntowe, krótkie,
nieobrane, umyte,
z odciętymi końcówkami
130 g wody
130 g octu jabłkowego
2 łyżeczki soli
1 łyżka cukru (opcjonalnie)

Przydatne przybory kuchenne
2 słoiki z pokrywką typu twist-off

📊 Na 1 słoik:

Białko 6 g / Węglowodany 12 g /
Tłuszcz 3 g
Wartość kaloryczna 477 kJ / 114 kcal

Przygotowanie

1. W wyparzonych słoikach z pokrywką typu twist-off umieścić po 1 ząbku czosnku, 1 gałązce ziół, 2 łyżeczki gorczycy, 1 łyżeczce ziaren pieprzu i ¼–½ łyżeczki płatków chili, odstawić.
2. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć ogórki. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego.
3. Do naczynia miksującego wlać wodę i ocet, dodać sól i cukier, gotować **5 min/100°C/obr. 3**. W tym czasie pokrojone ogórki rozdzielić między słoiki, zostawiając ok. 1,5 cm miejsca do górnej krawędzi. Zalewę przelać do słoików tak, aby całkowicie zakryła ogórki (w razie potrzeby uzupełnić wodą). Zamknąć słoiki i pozostawić do ostygnięcia, następnie odstawić do lodówki na 48 godz. Pikle z krojonych ogórków przechowywać w lodówce do 1 miesiąca.

Wskazówki

- Ogórki gruntowe (krótkie, z nierówną skórą) są idealne do przygotowywania przetworów i są bardziej chrupiące niż ogórki szklarniowe (długie, z gładką skórą).
- Do przygotowania pikli będą potrzebne 2 słoiki z pokrywką typu twist-off (500 g). Słoiki i pokrywki dokładnie umyć w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń. Opłukać je, przelewając wrzącą wodą, następnie osuszyć czystą ściereczką kuchenną lub papierowym ręcznikiem. Słoiki wyprażyć w piekarniku rozgrzanym do temp. 100°C 20–30 min.
- Pikle są dobrym dodatkiem do hamburgerów, kiełbasek z grilla, pieczeni wieprzowej, szynki, kanapek z serem i pastrami.

Wariant

- Ogórki można zastąpić rzodkiewką, czerwoną cebulą, cukinią lub marchewką i przygotować inne rodzaje pikli.



Coleslaw z tartych i krojonych warzyw

 10 min  10 min  Łatwy  4 porcje

Składniki

200 g białej kapusty, bez twardych części, pokrojonej na kawałki, które zmieszczą się w szerokiej części podajnika
150 g marchewki, z odciętymi końcówkami
½–1 czerwona cebula, przekrojona na pół (opcjonalnie)
½–1 jabłko, nieobrane, bez gniazd nasiennych, pokrojone na kawałki, które zmieszczą się w szerokiej części podajnika
4 łyżki majonezu
¼–½ łyżeczki soli
2 szczypty pieprzu czarnego, mielonego

Przydatne przybory kuchenne
miska, miska do sałatki

 **Na 1 porcję:**
Białko 1 g / Węglowodany 8 g /
Tłuszcz 13 g
Wartość kaloryczna 682 kJ / 163 kcal

Przygotowanie

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej kapustę i marchewkę, odstawić.
2. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo kawałki kapusty. Używając popychacza, pokroić cienko **30 s**/**obr. 4**. Przełożyć zawartość pojemnika nakładki krojącej do miski do sałatki, rozdzielając w dłoniach kawałki liści kapusty, odstawić.
3. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć cebulę. Używając popychacza, pokroić cienko **30 s**/**obr. 4**. Plastry cebuli pozostawić w pojemniku.
4. Umieścić tarczę tnącą stroną 2 (do tarcia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć odważoną marchewkę. Używając popychacza, zetrzeć cienko **30 s**/**obr. 4**. Startą marchewkę pozostawić w pojemniku.
5. Do szerokiej części podajnika włożyć jabłko. Używając popychacza, zetrzeć grubo **30 s**/**obr. 4**. Starte jabłko ze startą marchewką i plastrami cebuli przełożyć do miski z kapustą.
6. Do miski z warzywami dodać majonez, sól i pieprz, wymieszać. Coleslaw z tartych i krojonych warzyw podawać jako dodatek do dań głównych.

Wskazówka

- Przepis „Majonez” znajduje się na platformie Cookidoo®.



Mizeria z cienko krojonych ogórków

🔪 10 min

🕒 10 min

🌿 Łatwy

🍽️ 4 porcje

Składniki

4–5 ogórków gruntowych,
obrane lub nieobrane,
z odciętymi końcówkami
(patrz wskazówka)
1 opakowanie kwaśnej śmietany
(200–250 g) lub 1 opakowanie
jogurtu greckiego (200–250 g)
½–1 pęczek koperku, świeżego,
posiekanego (opcjonalnie)
lub 1–2 łyżki koperku,
suszonego (opcjonalnie)
1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)
sól, do smaku
pieprz czarny, świeżo mielony,
do smaku (opcjonalnie)

Przydatne przybory kuchenne
salaterka

📊 *Na 1 porcję:*
Białko 5 g / Węglowodany 9 g /
Tłuszcz 5 g
Wartość kaloryczna 451 kJ / 108 kcal

Przygotowanie

1. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć ogórki. Używając popychacza, pokroić cienko **1 min**/🔄/obr. 4. Pokrojone ogórki przełożyć do salaterki. Do salaterki dodać śmietanę, koperek i cukier, wymieszać. Przyprawić solą i pieprzem. Mizerię z cienko krojonych ogórków podawać jako dodatek do dań głównych.

Wskazówki

- Do przygotowania mizerii można użyć 1–2 ogórków szklarniowych.
- Mizerię można dodatkowo przyprawić 1 łyżką octu jabłkowego.



Miska buddy z szarpanym kurczakiem

15 min 35 min Łatwy 4 porcje

Składniki

Ryż

1000 g wody
20 g oliwy z oliwek lub 20 g masła
1½ łyżeczki soli
250 ryżu parboiled

Szarpany kurczak

250 g piersi z kurczaka, bez skóry
(1 szt.), pokrojonej w 2–3 cm paski
30 g sosu sojowego
20 g oleju sezamowego,
prażonego lub 20 g oliwy
z oliwek

Warzywa

1–2 marchewki, z odciętymi
końcówkami
1–2 sałaty rzymskie, baby, umyte
i wysuszone, w razie potrzeby
przekrojone pionowo na pół
2 pomidory, np. lima, które
pasują w całości do podajnika
1 ogórek, z odciętymi
końcówkami
½–1 czerwona cebula,
przekrojona pionowo na pół
1 awokado, twarde, bez pestki,
przekrojone na pół

Kontynuacja na str. 60 ►

Przygotowanie

Ryż

1. Do naczynia miksującego wlać wodę i oliwę, dodać sól.
Włożyć koszyczek. Odważyć do niego ryż, gotować
20 min/100°C/obr. 4. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy
kopystki. Ugotowany ryż rozdzielić pomiędzy 4 miski, odstawić
do ostygnięcia. Opróżnić naczynie miksujące.

Szarpany kurczak

2. Do naczynia miksującego włożyć kurczaka, dodać sos sojowy
i olej, gotować **8–10 min/100°C/obr. 0.5**. Płyn z gotowania
przebrać do miseczki, odstawić. Ugotowanego kurczaka
pozostawić w naczyniu miksującym, rozdrobnić **4 s/obr. 4**.
Szarpanego kurczaka przełożyć do innego naczynia, odstawić.

Warzywa

3. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę
tnącą stroną 2 (do tarcia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę
nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć
marchewkę. Używając popychacza, zetrzeć grubo **30 s/obr. 4**.
Przełożyć startą marchewkę do misek z ryżem, odstawić.
4. Włożyć ponownie pojemnik nakładki krojącej. Umieścić
ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do
góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części
podajnika włożyć pionowo sałatę. Używając popychacza, pokroić
grubo **1 min/obr. 4**. Przełożyć pokrojoną sałatę do misek obok
startej marchewki, odstawić.
5. Włożyć ponownie pojemnik nakładki krojącej. Umieścić
ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do
góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części
podajnika włożyć pionowo pomidory. Używając popychacza,
pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Przełożyć plastry pomidorów do
misek, odstawić.

Kontynuacja na str. 60 ►



► Miska buddy z szarpanym kurczakiem, *kontynuacja*

Jogurtowy sos kolendrowy

170–250 g jogurtu naturalnego

100 g majonezu (patrz wskazówka)

8 gałązek kolendry, świeżej, tylko liście, plus dodatkowa ilość do dekoracji

½ łyżeczki soli

3 szczypty pieprzu czarnego, mielonego

orzechy nerkowca, prażone, niesolone, do dekoracji

Przydatne przybory kuchenne

4 miski

 Na 1 porcję:

Białko 26,8 g / Węglowodany 61,8 g /

Tłuszcz 47,5 g

Wartość kaloryczna 3349,8 kJ / 800 kcal

6. Włożyć ponownie pojemnik nakładki krojącej. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo ogórek. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Przełożyć plastry ogórka do misek, odstawić.
7. Włożyć ponownie pojemnik nakładki krojącej. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo cebulę. Używając popychacza, pokroić cienko **30 s/obr. 4**. Przełożyć plastry cebuli do misek, odstawić.
8. Włożyć ponownie pojemnik nakładki krojącej. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo awokado. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Przełożyć plastry awokado do misek, odstawić. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego.

Jogurtowy sos kolendrowy

9. Do naczynia miksującego włożyć jogurt i majonez, dodać płyn z gotowania kurczaka, kolendrę, sól i pieprz, wymieszać **15 s/obr. 4**. Sos przelać do misek. Miski Buddy z szarpanym kurczakiem podawać udekorowane orzechami i kolendrą.

Udekoruj
prażonymi
orzechami
nerkowca.

Wskazówki

- Grubość plastrów i tarcia warzyw można dostosować do własnych preferencji, używając obrotów wstecznych do osiągnięcia mniejszych i cieńszych kawałków.
- Przepis „Majonez” znajduje się na platformie Cookidoo®. Majonez można zastąpić taką samą ilością gęstego jogurtu naturalnego. Aby sos nie był zbyt rzadki, można pominąć dodanie płynu z gotowania kurczaka.

Gratin z ziemniaków

15 min 50 min Łatwy 6 porcji

Składniki

1200 g ziemniaków, całych lub
przekrojonych na pół, aby
mieściły się w podajniku
100 g sera gruyère, pokrojonego
na kawałki lub 100 g sera
żółtego, pokrojonego na
kawałki
2–3 ząbki czosnku
400–500 g śmietany,
min. 30% tłuszczu
1 łyżeczka soli
1 szczypta pieprzu czarnego,
mielonego
1 szczypta gałki muskatołowej,
mielonej

Przydatne przybory kuchenne
naczynie żaroodporne

Na 1 porcję:
Białko 10,6 g / Węglowodany
37,6 g / Tłuszcz 33,4 g
Wartość kaloryczna 2023,5 kJ /
483,6 kcal

Przygotowanie

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej ziemniaki, odstawić. Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.
2. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć połowę odważonych ziemniaków. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Plastry ziemniaków przełożyć do naczynia żaroodpornego.
3. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pozostałe odważone ziemniaki. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Plastry ziemniaków przełożyć do naczynia żaroodpornego i równomiernie rozłożyć. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego.
4. Do naczynia miksującego włożyć ser, rozdrobnić **3–5 s/obr. 7**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
5. Do naczynia miksującego włożyć czosnek, rozdrobnić **3 s/obr. 8**. Czosnek zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
6. Dodać śmietanę, sól, pieprz i gałkę muskatołową, wymieszać **10 s/obr. 4**. Przełać na ziemniaki. Posypać rozdrobnionym serem. Piec 45–55 min (200°C). Gratin z ziemniaków podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Wskazówka

- Gratin z ziemniaków może stanowić samodzielne danie lub dodatek do pieczonych lub grillowanych mięs.

Wariant

- Przepis na *gratin dauphinois* pochodzi z Francji i oryginalnie przygotowywany jest wyłącznie z dodatkiem śmietany, bez sera. Część śmietany można zastąpić mlekiem, a ser gruyère żółtym serem, np. emmentalerem.



Pizza z warzywami

🕒 20 min

🕒 1 godz. 20 min

🍴 Łatwy

🍴 4 porcje

Składniki

Ciasto

220 g wody, w temp. pokojowej
1 łyżeczka cukru
20 g drożdży świeżych, pokruszonych
lub 2 łyżeczki suchych drożdży
(7–8 g)
400 g mąki pszennej chlebowej,
typu 650–750
30 g oliwy z oliwek, plus dodatkowa
ilość do natłuszczenia
1 łyżeczka soli

Dodatki

½ czerwonej papryki, bez gniazd
nasiennych, pokrojonej na
4–5 kawałków
½ żółtej papryki, bez gniazd
nasiennych, pokrojonej na
4–5 kawałków
6 pieczarek, bez nóżek
1 czerwona cebula mała,
przekrojona pionowo na pół
½ cukinii, małej, nieobranej,
z odciętymi końcówkami, w razie
potrzeby przekrojonej wzdłuż
na pół
½ puszki krojonych pomidorów,
z puszki (ok. 200 g)
1 opakowanie mozzarelli, tartej
(150–250 g, patrz wskazówki)
sól, do oprószenia
pieprz czarny, mielony,
do oprószenia

Przydatne przybory kuchenne

duża miska, blacha do pieczenia,
papier do pieczenia

Przygotowanie

Ciasto

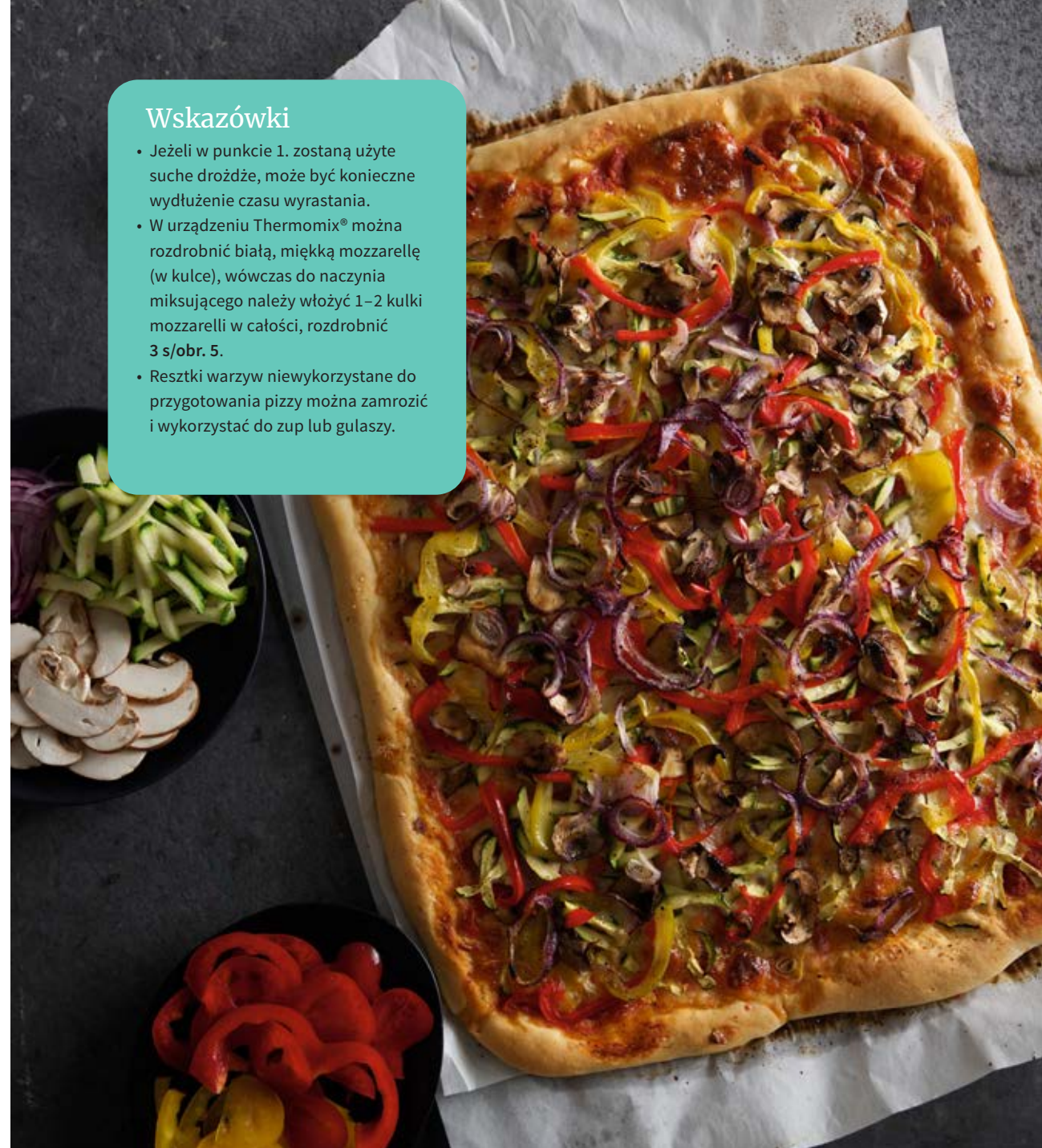
1. Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać cukier, drożdże, mąkę, oliwę i sól, wyrobić **Ciasto** $\frac{1}{2}$ min. W tym czasie dużą miskę natłuścić oliwą. Ciasto przelać do przygotowanej miski i uformować w kulę. Miskę przykryć folią spożywczą lub czystą ściereczką kuchenną, odstawić do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość (ok. 1 godz.).
2. Rozgrzać piekarnik do temp. 220°C. Blachę do pieczenia (40 × 35 cm) wyłożyć papierem do pieczenia i natłuścić oliwą, odstawić.

Dodatki

3. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo czerwoną paprykę. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Pokrojoną paprykę pozostawić w pojemniku.
4. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo żółtą paprykę. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Pokrojone papryki pozostawić w pojemniku.
5. Do szerokiej części podajnika włożyć pieczarki. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Pokrojone warzywa pozostawić w pojemniku.
6. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo cebulę. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Pokrojone warzywa pozostawić w pojemniku.
7. Umieścić tarczę tnącą stroną 2 (do tarcia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć cukinię. Używając popychacza, zetrzeć grubo **30 s/obr. 4**.
8. Rozłożyć ciasto na przygotowanej wcześniej blasze i uformować prostokąt wielkości blachy, delikatnie rozciągając ciasto i ugniatając je palcami. Utworzyć niewysoki brzeg na całym obwodzie ciasta.

Wskazówki

- Jeżeli w punkcie 1. zostaną użyte suche drożdże, może być konieczne wydłużenie czasu wyrastania.
- W urządzeniu Thermomix® można rozdrobnić białą, miękką mozzarellę (w kulce), wówczas do naczynia miksującego należy włożyć 1–2 kulki mozzarelli w całości, rozdrobnić **3 s/obr. 5**.
- Resztki warzyw niewykorzystane do przygotowania pizzy można zamrozić i wykorzystać do zup lub gulaszy.



📊 Na 1 porcję:
Białko 23,8 g / Węglowodany
74,3 g / Tłuszcz 20 g
Wartość kaloryczna 2496,5 kJ /
595,8 kcal

9. Na cieście rozłożyć pomidory, na pomidorach ułożyć mozzarellę. Na wierzchu rozłożyć pokrojone i starte warzywa. Piec ok. 20 min (220°C). Pizzę z warzywami podawać na gorąco, oprószoną solą i pieprzem.

Placki z tartych ziemniaków

🔪 45 min

🕒 45 min

🍴 Średni

🍳 4 porcje

Składniki

750 g ziemniaków, mączystych, całych lub przekrojonych na pół, aby mieściły się w podajniku
100 g cebuli, przekrojonej na pół
1–2 ząbki czosnku (opcjonalnie)
70 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do masy (opcjonalnie)
2 jajka
1–1½ łyżeczki soli
¼–½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
olej do smażenia

Przydatne przybory kuchenne
patelnia do smażenia, papierowe ręczniki

Na 1 porcję:
Białko 9,3 g / Węglowodany 52,5 g /
Tłuszcz 18 g
Wartość kaloryczna 1682 kJ /
401,8 kcal

Przygotowanie

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej ziemniaki i cebulę, dodać czosnek, odstawić.
2. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 2 (do tarcia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć kolejno cebulę, czosnek i ziemniaki. Używając popychacza, zetrzeć cienko **1 min**/🌀/obr. 4. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego. Przełożyć zawartość pojemnika nakładki krojącej do naczynia miksującego.
3. Do naczynia miksującego dodać mąkę, jajka, sól i pieprz, wymieszać **20 s**/🌀/obr. 4.
4. Sprawdzić konsystencję, jeśli masa jest zbyt rzadka, dodać więcej mąki, wymieszać **7 s**/🌀/obr. 4. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
5. Na rozgrzaną patelnię wlać olej do smażenia, pokrywając dno cienką warstwą. Na gorący olej nałożyć 1–2 łyżki masy, spłaszczyć za pomocą łyżki, formując placek (Ø ok. 8 cm). Placki smażyć z obu stron, do momentu aż będą złotobrązowe i chrupiące, następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Placki z tartych ziemniaków podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Kontynuacja na str. 68 ►



Wskazówki

- Placki ziemniaczane podawać posypane cukrem pudrem, polane śmietaną lub jogurtem.
- W przypadku młodych ziemniaków konieczne może być dodanie większej ilości mąki, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
- Przed smażeniem placków masę można dodatkowo odsączyć z nadmiaru płynu, zbierając go łyżką.

Punkt
6



Tarta ratatouille

40 min

1 godz. 30 min

Średni

4 porcje

Składniki

Ciasto

150 g masła, zimnego,
pokrojonego na 1–2 cm
kawałki
300 g mąki pszennej
90 g wody, zimnej, plus 1 łyżka
(opcjonalnie)
½ łyżeczki soli

Nadzienie

1–2 cukinie, nieobrane,
z odciętymi końcówkami,
w razie potrzeby przekrojone
wzdłuż na pół
2–3 pomidory podłużne, całe
140–190 g suszonych pomidorów,
w oleju, odsączonych
30 g wody
10 g szczypiorku, świeżego,
posiekanego lub 1 łyżeczka
mieszanych ziół, suszonych
½ łyżeczki soli, plus 2–3 szczypty
½ opakowania sera parmezan,
tartego (ok. 60 g), patrz
wskazówka
liście bazylii, świeże, do dekoracji

Przydatne przybory kuchenne

folia spożywcza, papier do
pieczenia, blacha do pieczenia,
wałek do ciasta

Przygotowanie

Ciasto

1. Do naczynia miksującego włożyć masło, dodać mąkę, wodę i sól, wymieszać **20 s/obr. 6**. Jeżeli ciasto jest sypkie, dodać 1 łyżkę wody, wymieszać ponownie **20 s/obr. 6**. Ciasto przełożyć na oprószony mąką blat, uformować w kulę. Owinąć folią spożywczą, odstawić do lodówki na ok. 20 min. W tym czasie umyć naczynie miksujące i kontynuować przygotowanie przepisu.

Nadzienie

2. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo cukinię. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Plastry cukinii przełożyć do innego naczynia, odstawić.

3. Umieścić ponownie tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo pomidory. Używając popychacza, pokroić grubo **30 s/obr. 4**. Plastry pomidorów przełożyć do innego naczynia, odstawić. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego. Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C.

4. Do naczynia miksującego włożyć suszone pomidory, dodać wodę, szczypiorek i ½ łyżeczki soli, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, rozdrobnić ponownie **5 s/obr. 5**.

Kontynuacja na str. 70 ►

Na 1 porcję:
Białko 16,8g/Węglowodany 85,8g/
Tłuszcz 33,7g
Wartość kaloryczna 2884,0 kJ/
689,3 kcal

5. Schłodzone ciasto przełożyć na papier do pieczenia (40 × 40 cm), rozwałkować na koło (Ø 35 cm, grubość ok. 5 mm). Przełożyć papier do pieczenia z ciastem na blachę do pieczenia.
6. Na cieście rozsmarować pastę z suszonych pomidorów, zostawiając 4 cm rant. Ułożyć plastry cukinii i pomidora, nakładając je na siebie (na przemian 1 plaster pomidora i 2–3 plastry cukinii), w koło, zaczynając od brzegów w kierunku środka. Oprószyć 2–3 szczyptami soli. Zawinąć brzegi ciasta do środka. Tartę posypać parmezanem. Piec ok. 25 min (200°C) lub do momentu, gdy tarta będzie złotobrązowa. Przed podaniem odstawić do ostudzenia na 5–10 min. Tartę ratatouille podawać udekorowaną liśćmi bazylii.

Wskazówka

- Przepis „Rozdrabnianie parmezanu” znajduje się na platformie Cookidoo®.



Ananasowe carpaccio z różowym sorbetem

🔪 20 min ⌚ 20 min 🍴 Łatwy 🍽️ 8 porcji

Składniki

Różowy sorbet

150 g cukru
10 g soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
75 g banana, dojrzałego, pokrojonego na kawałki
500 g truskawek, mrożonych (patrz wskazówka)

Ananasowe carpaccio

1 ananas, świeży, obrany, bez twardych części, pokrojony pionowo na 4–6 szerokich słupków
liście mięty, świeże, do dekoracji

Przydatne przybory kuchenne
pojemnik do mrożenia żywności

Na 1 porcję:
Białko 0,9 g / Węglowodany 41,5 g /
Tłuszcz 0,2 g
Wartość kaloryczna 667,9 kJ /
159,6 kcal

Przygotowanie

Różowy sorbet

- Do czystego i suchego naczynia miksującego wsypać cukier, zmielić **10 s/obr. 10**.
- Dodać sok z cytryny i banan, rozdrobnić **10 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
- Dodać truskawki, rozdrobnić przy pomocy kopystki **1 min 30 s/obr. 10**. Przełożyć do pojemnika do zamrażania, odstawić do zamrażalnika. Kontynuować przygotowanie przepisu.

Ananasowe carpaccio

- Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć pionowo kawałki ananasa. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Plastry ananasa rozłożyć na talerzach tworząc rozetę od zewnętrznej części w kierunku środka. Na środek talerza nałożyć kulkę sorbetu, udekorować miętą. Ananasowe carpaccio z różowym sorbetem podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

Wskazówki

- Do przygotowania przepisu można użyć truskawek mrożonych samodzielnie, jednak należy pamiętać, aby mrożone owoce nie były ze sobą posklejane i nie tworzyły jednej, zwartej bryły. Najlepiej rozłożyć je na tacy w jednej warstwie, zamrozić i użyć w przepisie lub przełożyć do woreczka na mrożonki i przechowywać w zamrażalniku do późniejszego wykorzystania.
- Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, w punkcie 2. można dodać 1 białko. Należy pamiętać, aby przed dodaniem sparzyć jajko.



Tarta z jabłkami

 30 min  1 godz.  Łatwy  8 kawałków

Składniki

Ciasto

75 g masła, zimnego, pokrojonego na kawałki, plus dodatkowa ilość do natłuszczenia
170 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia
1 szczypta soli
½ łyżeczki cukru waniliowego, wykonanego w TM lub ¼ łyżeczki ekstraktu z wanilii, naturalnego
50 g wody

Nadzienienie

500–750 g jabłek
2–3 łyżki cukru
1–2 łyżki masła, zimnego, pokrojonego na małe kawałki

Przydatne przybory kuchenne
forma do tarty (Ø 24 cm),
wałek do ciasta, miska

Na 1 kawałek:

Białko 2,5 g / Węglowodany 31,2 g /
Tłuszcz 10,1 g
Wartość kaloryczna 922,2 kJ /
220,4 kcal

Przygotowanie

Ciasto

1. Rozgrzać piekarnik do temp. 200°C. Formę do tarty (Ø 24 cm, patrz wskazówka) natłuścić masłem, oprószyć mąką, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć masło, dodać mąkę, sól, cukier waniliowy i wodę, wymieszać **20 s/obr. 4**. Ciasto rozwałkować na oprószonym mąką blacie i wylepić nim dno i brzegi wcześniej przygotowanej formy do tarty, odstawić.

Nadzienienie

3. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej jabłka. Usunąć gniazda nasienne. Małe jabłka przekroić na pół, duże pokroić w ćwiartki.
4. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić tarczę tnącą stroną 1 (do krojenia) skierowaną do góry. Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Do szerokiej części podajnika włożyć przygotowane jabłka. Używając popychacza, pokroić grubo **1 min/obr. 4**. Plastry jabłek ułożyć w formie rozety na cieście. Posypać cukrem i obłożyć masłem. Piec 30–40 min (200°C) lub do momentu, aż jabłka będą złotobrązowe. Tartę z jabłkami podawać bezpośrednio po przygotowaniu lub po ostudzeniu.

Wskazówki

- Formę do tarty z wyjmowanym dnem należy od spodu zabezpieczyć warstwą folii aluminiowej, aby masło topniejące w trakcie pieczenia nie przedostało się do piekarnika.
- Przepis „Cukier waniliowy” znajduje się na platformie Cookidoo®.
- W zależności od osobistych preferencji jabłka przed krojeniem można obrać lub pozostawić ze skórką.

Warianty

- Na warstwie jabłek można ułożyć warstwę jabłek prażonych.
- Przed pieczeniem tartę można posypać mielonym cynamonem lub mielonymi orzechami laskowymi.
- Tarcie można nadać połysk, smarując warstwę jabłek po pieczeniu 2 łyżkami podgrzanej galaretki jabłkowej lub pomarańczowej.

