



ВКУСНО и

ПОЛЕЗНО

РЕЦЕПТЫ для

СУПОВАРКИ

VT-2620





VITEK – ведущий в России бренд бытовой техники и электроники. Продукция VITEK сочетает новейшие технологии с привлекательным современным дизайном, бескомпромиссным качеством и выгодной ценой.

В течение всех лет своего присутствия на рынке бытовой техники VITEK предлагает продукцию, максимально отвечающую потребностям и интересам наших покупателей. Призванный с помощью своей техники приносить в жизнь уют, тепло и радость, сегодня VITEK стал одним из самых известных брендов России и активно развивается за пределами нашей страны.

В последнее время наиболее актуальными становятся вопросы здоровья и экологии. Мы стараемся готовить пищу из органических продуктов, покупать одежду и предметы интерьера, созданные из натуральных материалов, приобретать жилье в зеленых районах города. Здоровье всей нации начинается с отношения каждого из нас к самому себе и к окружающей среде.

Всецело разделяя такой подход и поддерживая повышение качества жизни своих потребителей, VITEK предлагает бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здоровья. Основываясь на знаниях и опыте, которые были накоплены за предыдущие годы, бренд VITEK намерен сохранить лидерские позиции, устанавливая новые стандарты качества и внедряя технологии, ориентированные на здоровый образ жизни.

Присутствие значка «ЗДОРОВЬЕ» на той или иной модели означает, что данный прибор содержит одну или несколько функций, направленных на сохранение здоровья и поддержание здорового образа жизни. Он является символом, ассоциирующим здоровье человека с бодростью духа, радостью от каждого прожитого дня и гармонией с природой.

Здоровый образ жизни обязательно подразумевает также и активную социальную позицию, предполагающую интересную для Вас деятельность, широкий круг общения, путешествия... Без сомнения, все это подарит Вам много новых ощущений и радость каждого дня. Не бойтесь быстро меняющегося мира, осваивайте его, следите за развитием высоких технологий и пользуйтесь новой техникой от VITEK!

Миссия VITEK

Используя передовые технологии, мы создаем надежную технику для нового качества жизни нашего потребителя

здоровый взгляд на технику

VITEK создает современную, надежную и доступную бытовую технику с функциями, направленными на поддержание здорового образа жизни потребителей





Содержание

Поздравляем с покупкой!
Полезные рекомендации
по приготовлению блюд в суповарке.... 5

Первые блюда 9

Суп из консервированного лосося.....	10
Крем-суп «Раковые шейки».....	11
Суп-пюре из кукурузы со сладким перцем.....	12
Гречневый кулеш	13
Гороховый суп-пюре с беконом.....	14
Щи ленивые.....	15
Овощной суп-пюре с мягким сыром.....	16
Томатный суп-пюре с пряными травками и маслами.....	17
Суп-пюре с белым вином и луком-пореем	18
Крем-суп с голубым сыром.....	19
Крем-суп из шампиньонов	20
Суп-пюре из тыквы	21
Пикантный суп-пюре из моркови	22
Суп-пюре из цуккини.....	23
Суп-пюре из зеленого горошка и салата.....	24
Крем-суп из спаржи.....	25
Минестроне	26

Сливочный суп-пюре с рукколой	27
Суп-пюре из белой фасоли	28
Вишисуаз (французская кухня)	29
Детский молочный суп-пюре с овощами	30
Нежный детский крем-суп с куриной грудкой	31
Детский суп-пюре «Солнышко» из тыквы и моркови.....	32
Детский рисовый суп-пюре с брокколи и цветной капустой	33
Детский суп-пюре со шпинатом	34

Летние супы..... 37

Гаспачо (испанская кухня).....	38
Болгарский таратор.....	39
Холодный литовский борщ	40
Сальморехо (испанская кухня)	41
Летний суп-пюре из черники	42

Дипы, соусы, овощные коктейли 45

Белый соус.....	46
Кетчуп	47

Соус-дип Чили кон кесо (испанская кухня)	48
Гуакамоле (мексиканская кухня)	49
Овощной соус к спагетти (итальянская кухня)	50
Тонизирующий овощной коктейль «Бодрость»	51
Томатный коктейль с сельдереем	52

Десерты..... 55

Клубничный молочный коктейль.....	56
Коктейль апельсиновый с шоколадом	57
Детский мусс «Геркулес»	58
Коктейль детский «Малыш и Карлсон»....	59
Коктейль детский «Коровка».....	60
Мультифруктовый смузи	61
Витаминный коктейль «Доброе утро»	62
Фруктовый джулп.....	63
Вишневый компот.....	64
Банановый крем.....	65
Соус десертный «Цитрон»	66
Молочно-шоколадный коктейль	67
Шоколадный мусс.....	68



Поздравляем с покупкой!

Суповарка – уникальный инновационный подход к современному процессу кулинарного творчества. Западноевропейские хозяйки начали знакомство с этим замечательным прибором уже довольно давно, и популярность технологии совмещения нагрева и смешивания растёт ежегодно. Компания Vitek, осознавая ответственность лидера российского рынка бытовой техники, первая знакомит россиян с этой новинкой.

Приготовление супов – для хозяйки всегда событие, определяющее меню любимой семьи минимум на два дня. А для начинающего и неопытного кулинара приготовление супа – это почти благоговейный трепет перед многосложным действием, занимающим несколько часов. Автоматическая Суповарка позволит совершенно по-иному взглянуть на традиции и попробовать европейский стиль готовки первых блюд. Безусловно, нужно будет согласиться с тем, что европейская традиция «суповарения» немного отличается от российской, и прибор предназначен, в основном, для приготовления супов-пюре. Но, уверяем вас, что это только внешнее различие – вкус, запах и все другие любимые нами свойства останутся в своем традиционном виде.

Основное преимущество автоматической Суповарки – скорость и простота приготовления. С новым прибором вы забудете, что такое вчерашний суп, громыхание кастрюлями и многочасовое слежение за процессом варки. Привыкнув к новой технологии

готовки и освоив нужный алгоритм добавления ингредиентов, вы навсегда привяжетесь к новой помощнице и полюбите новые ощущения европейского стиля жизни. Всего полчаса времени – и на столе вашей семьи ежедневный новый суп, наполненный вашей фантазией и творческой уникальностью.

Полезные рекомендации по приготовлению блюд в суповарке

Теперь мы дадим несколько практических советов, чтобы максимально упростить первоначальное знакомство с прибором.

Суповарка предлагает два вида кулинарной обработки продуктов – нагрев и измельчение. Нагрев осуществляется традиционным ТЭНом, которым оборудовано большинство нагревательных бытовых приборов. При помощи суповарки вы можете кипятить жидкости, соответственно, готовить блюда, подразумевающие варку продуктов. Спектр таких блюд широк – это любые супы, подающиеся большинство соусов, кремов, разнообразные компоты, желе и т.п.

На выбор две программы для варки – «Суп» и «Суп-пюре», каждая из программ имеет три температурных режима. Для кипячения жидкостей предназначена высокая мощность нагрева. Любое блюдо, подразумевающее варку, можно приготовить, используя эти две программы. Надо отметить, что кипение при высо-



кой мощности нагрева довольно интенсивное, поэтому объем жидкости для варки ограничен 1,4 л. Но нужно сделать дополнительное уточнение – при варке супов нужно уменьшать количество используемой жидкости (воды или бульона) с учетом общей массы ингредиентов. Проще говоря – сначала положите в чашу продукты, затем налейте жидкость. Обычно объем жидкости при варке густого супа не будет превышать 500-600 мл. Если налить больше, то суп при интенсивном кипении будет выплескиваться из чаши (при снятом мерном стаканчике). Еще одно предостережение – не стоит кипятить в суповарке неразбавленное молоко или варить мясной/рыбный бульон. Любая жидкость, закипание которой сопровождается образованием пены, может «убежать» из суповарки. А отмывать прибор от протекшей жидкости – занятие не из приятных, к тому же, это может негативно отразиться на дальнейшей работе устройства. Поэтому молоко при варке молочных супов необходимо разбавлять водой, а бульон варить в обычной кастрюле. Не стоит также максимально заполнять чашу при варке иных продуктов, закипание которых сопровождается обильным пенообразованием, например, варить полную чашу шампиньонов. Но в любом случае можно избежать неприятностей: если во время варки вы вдруг обнаружите, что жидкость готова «сбежать» из чаши – достаточно просто снять чашу с подставки, а затем слить часть жидкости.

Варка обычных супов и супов-пюре не представляет никакой сложности, и принцип такой же, как и при варке в кастрюле – вы в любой момент можете добавить нужные ингредиенты через отверстие в крышке, не прерывая работу программы.

После завершения основного времени приготовления в программах «Суп» и «Суп-пюре» автоматически включается режим подогрева, который отключается через 25 минут или в любой момент вручную.

При средней или низкой мощности нагрева в программах «Суп» и «Суп-пюре» вы можете подогреть готовое блюдо. Кроме того, эти режимы хорошо подходят для растапливания масла или шоколада, настаивания супов и отваров.

Суповарка совершенно незаменима, если у вас есть маленький ребенок. Всегда свежий, вкусный суп-пюре или овощное пюре без хлопот – мечта любой заботливой мамы. Приготовление супов-пюре на плите – довольно утомительное занятие. Посчитаем. Сварить суп, перелить в другую посуду, измельчить все при помощи ручного блендера или миксера – три этапа, каждый из которых заканчивается мытьем посуды. А суповарка – это и кастрюля, и посуда для измельчения, и блендер. То есть, после приготовления придется мыть только одну чашу. Сэкономили время и силы? Еще как! И, кроме того, суповарка обеспечит вам идеальное измельчение и смешивание, которого трудно добиться при использовании ручного блендера/миксера. Кто-то возразит, что готовый суп можно перелить в обычный блендер и измельчить так же хорошо, как и в суповарке. Да, но у обычного блендера чаша, скорее всего, стеклянная. То есть, суп придется сначала слегка остудить, прежде чем переливать в чашу блендера. А потом блендер опять же мыть (а еще и разбирать). Как ни крути, а суповарка гораздо удобнее. Для использования суповарки в качестве обычного блендера



предназначены три программы – «Лед», «Блендер» и «Перемешивание».

Программа «Лед» – это импульсное включение максимальной скорости (4) вращения ножей с короткими паузами. Программа предназначена для колки льда и для приготовления разнообразных десертов из замороженных продуктов – смузи, коктейлей.

Программа «Блендер» имеет самый широкий спектр применения – она предназначена для измельчения разных продуктов и пюрирования супов после варки. Вы можете выбрать одну из четырех скоростей, а заданной по умолчанию минуты работы программы вполне достаточно для измельчения большинства продуктов или блюд.

Программа «Перемешивание» предназначена для смешивания ингредиентов, например, при добавлении продуктов в процессе готовки, а также для смешивания коктейлей. Программа работает в ручном режиме, т.е. при перемешивании нужно удерживать кнопку программы нажатой. При этом идет прямой посекундный отсчет времени.

В целях обеспечения безопасности стоит придерживать чашу во время работы этих программ и не забывать надеть съемный мерный стаканчик. Прежде чем измельчать только что сваренный суп-пюре, лучше подождать одну минуту, чтобы суп перестал кипеть. Кипение жидкости сопровождается парообразованием, поэтому измельчение создаст в чаше хоть и незначительное, но все-таки давление пара, и лучше подстраховаться.

И несколько слов о чистке прибора. Сразу после использования чашу нужно ополоснуть водой. Не стоит откладывать эту простую операцию на потом, в противном случае отмывать чашу будет сложнее. Самый простой способ чистки – налить в чашу 300-400 мл воды, включить программу «Суп» на 5 минут. Через минуту после отключения вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд – это значительно упростит дальнейшую чистку, а в некоторых случаях избавит от нее вовсе. Чтобы не создавать себе ненужных хлопот, не стоит варить в суповарке варенье или блюда, содержащие липкие продукты, такие как сыр, крахмал и т.п. Отмывание чаши после варки этих продуктов может оказаться затруднительным.

Но если соблюдать эти несложные правила, то использование суповарки доставит вам только удовольствие, упростит и облегчит задачу по приготовлению диетических блюд для детей и взрослых и разнообразит ваше повседневное меню восхитительными супами-пюре и изысканными коктейлями.

Приятного аппетита!





Первые блюда

Первые блюда – очень важный компонент повседневного меню. Регулярное употребление супов гарантирует хорошее самочувствие, улучшает пищеварение, а при диетическом или детском питании замены супу-пюре просто не существует. С супа-пюре начинается путь маленького человека во взрослую кулинарию, его привыкание к новым вкусам. Поэтому качество этих первых супов очень важно, оно сформирует вкус и кулинарные пристрастия человека на всю жизнь. Суповарка поможет освоить широкую гамму разных вкусов и сделает приготовление легким и приятным, открывая новые возможности для творчества.



Суп из консервированного лосося

Ингредиенты (2–3 порции):

1 банка лосося в собственном соку

600 мл воды или рыбного бульона

1 луковица

кусочек стебля лука-порея
(белая часть), примерно 10 см

1 ст. л. сливочного масла

1 картофель

лавровый лист

1 ч. л. лимонного сока

перец черный молотый по вкусу

1 ч. л. соли

свежая зелень петрушки

Приготовление:

1. Репчатый лук и лук-порей мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. В чашу положить сливочное масло и лук, налить 200 мл воды (или бульона) и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 8 минут влить остальную воду (бульон), добавить лосося вместе с соком из банки, положить соль, лавровый лист и продолжить варку до окончания программы.
4. За 10 минут до окончания варки добавить лимонный сок и перец.
5. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Крем-суп «Раковые шейки»

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г очищенных сырых креветок
1 луковица
1 корень петрушки
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. соли
2 желтка
50 мл жирных сливок
перец черный молотый по вкусу

На заметку

Остывший суп можно взбить при помощи блендера, добавив 100 г соленого сливочного масла, – получится очень вкусный паштет для бутербродов.

Приготовление:

1. Лук и корень петрушки мелко нарезать.
2. В чашу положить лук, корень петрушки и сливочное масло, налить 150 мл воды. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут влить еще 500 мл воды, положить креветок и соль. Варить со снятым мерным стаканчиком до окончания программы.
4. Открыть крышку, вынуть несколько креветок, отложить.
5. Сливки растереть с желтками, влить в чашу.
6. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
7. В каждую тарелку положить 2-3 креветки, налить суп.



Суп-пюре из кукурузы со сладким перцем

Ингредиенты (2–3 порции):

1 початок кукурузы
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 небольшая луковица
500 мл овощного или куриного бульона
веточка базилика
щепотка молотой сладкой паприки
1 ч. л. соли

Приготовление:

1. С кукурузного початка срезать зерна, у перца удалить семена. Лук и перец нарезать крупными кусочками.
2. Положить зерна кукурузы, лук и перец в чашу, налить бульон и включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить паприку, базилик и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Подавать с чиабаттой.



Гречневый кулеш

Ингредиенты (2–3 порции):

180 г тушенки (полбанки)

1 маленькая морковь

половина небольшой луковицы

треть стакана гречневой крупы (ядрица)

лавровый лист

черный перец горошком

2/3 ч. л. соли

свежая зелень укропа

Приготовление:

1. Лук и морковь очистить и мелко нарезать.
2. В чашу положить тушенку, лук и морковь, налить 500 мл воды, добавить лавровый лист. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
3. Когда суп закипит, всыпать промытую гречневую крупу, добавить соль и перец.
4. Варить до окончания программы.
5. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.



Гороховый суп-пюре с беконом

Ингредиенты (2–3 порции):

200 г бекона

150 г сухого гороха

1 маленькая морковь

1 маленькая луковица

половина стебля сельдерея

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Горох промыть, залить холодной водой на ночь.
2. Бекон и овощи нарезать мелкими кубиками.
3. Замоченный горох промыть, высыпать в чашу. Добавить овощи, налить 600 мл воды.
4. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
5. Через 10 минут добавить соль и перец. Вставить мерный стаканчик.
6. Подавать с крутонами. В каждую порцию по желанию можно положить ломтик поджаренного бекона.

Щи ленивые

Ингредиенты (2–3 порции):

600 мл мясного бульона

50 г белокочанной капусты

1 маленькая луковица

1 маленькая морковь

1 небольшой картофель

1/2 стебля сельдерея

1/2 помидора без кожицы

1 зубчик чеснока

2 горошины черного душистого перца

1 лавровый лист

1 ч. л. соли

сушеная зелень укропа и петрушки по вкусу

Приготовление:

1. Овощи нарезать мелкими кубиками, чеснок растереть.
2. Положить в чашу лук, морковь, сельдерей и картофель. Налить бульон.
3. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
4. Через 15 минут добавить капусту, чеснок, помидор, все приправы и соль. Продолжить варку до окончания программы.
5. По окончании варки поддержать щи в режиме подогрева еще 25 минут.
6. Подавать со сметаной.



Овощной суп-пюре с мягким сыром

Ингредиенты (2–3 порции):

750 мл куриного или овощного
бульона

50 г зеленой стручковой фасоли

1 корень петрушки

1 стебель сельдерея

1 луковица

1 небольшой картофель

половина цукини

1/2 ч. л. сухого чеснока

1 ч. л. соли

тертый мускатный орех, сухой
тимьян по вкусу

перец черный молотый по вкусу

150 г сыра Фета

свежая зелень петрушки

Приготовление:

1. Овощи вымыть, очистить и нарезать крупными кусочками. Сыр нарезать мелкими кубиками.
2. Положить в чашу все овощи, кроме цукини. Налить бульон. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить цукини, приправы и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. В каждую порцию положить кубики сыра, налить суп. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Томатный суп-пюре с пряными травами и маслинами



Ингредиенты (2–3 порции):

750 г спелых помидоров
половина красной луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл красного сухого вина
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. оливкового масла
8-10 маслин без косточек
100 г жирной сметаны
1 ч. л. смеси сушеного базилика, орегано и петрушки (или прованские травы)
1 ч. л. соли
перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу и крупно нарезать. Лук мелко нарезать, чеснок разрезать пополам. Маслины мелко нарезать. Томатную пасту развести в красном вине.
2. Положить помидоры, лук и чеснок в чашу, добавить оливковое масло.
3. Измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты.
4. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
5. Через 10 минут влить в чашу смесь томатной пасты и вина, добавить приправы и соль. Вставить мерный стаканчик.
6. По окончании программы подождать, пока суп перестанет кипеть.
7. Добавить сметану и взбить еще раз в программе «Перемешивание» в течение 30 секунд.
8. В каждую порцию положить столовую ложку маслин.



Суп-пюре с белым вином и луком-пореем

Ингредиенты (2–3 порции):

1 лук-порея целиком

1 стебель сельдерея

1 картофель

1 ст. л. сливочного масла

50 мл белого сухого вина

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

50 мл жирных сливок

4 ст. л. тертого сыра Чеддер

зелень укропа

Приготовление:

1. Лук вымыть и нарезать колечками, картофель очистить и нарезать некрупными кубиками, сельдерея нарезать небольшими кусочками.
2. В чашу положить подготовленные овощи, масло и влить 600 мл воды. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 5 минут влить вино, вставить мерный стаканчик и варить до окончания программы.
4. По окончании варки добавить соль и перец. Подождать, пока суп перестанет кипеть.
5. Влить сливки. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
6. В каждую порцию положить 1 ст. л. тертого сыра, посыпать зеленью укропа. Подавать с гренками из белого хлеба.

Крем-суп с голубым сыром



Ингредиенты (2–3 порции):

75 г сыра с голубой плесенью
(например, Дор Блю)

1 картофель

1 стебель лука-порея (белая часть)

1 сладкий перец
(красный или желтый)

1 стебель сельдерея

1 ст. л. сливочного масла

50 мл жирных сливок

$\frac{2}{3}$ ч. л. соли

лавровый лист

белый и черный молотый перец,
тимьян по вкусу

зелень петрушки

Приготовление:

1. Картофель очистить и нарезать кубиками. У перца удалить семена и перегородки, нарезать небольшими кусочками, лук и сельдерей мелко нарезать. Сыр раскрошить.
2. В чашу положить овощи, масло, налить 600 мл воды. Включить программу «Суп»,

задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.

3. За 10 минут до окончания программы добавить соль, лавровый лист и приправы.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть, вынуть из супа лавровый лист. Вставить мерный стаканчик

и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.

5. Влить сливки и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.
6. В каждую порцию положить 1 ст. л. раскрошенного сыра, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Крем-суп из шампиньонов

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г свежих шампиньонов

1 стебель лука-порей (белая часть)

500 мл куриного бульона

50 мл жирных сливок

1 ст. л. крахмала

2 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Шампиньоны почистить и нарезать ломтиками. Лук-порей нарезать толстыми колечками.
2. В чашу положить шампиньоны, лук и сливочное масло. Налить бульон.
3. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
4. Через 10 минут добавить соль и перец. Вставить мерный стаканчик.
5. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Добавить крахмальную смесь и взбить суп в программе «Блендер» в течение 30 секунд на 2 скорости.
6. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г мякоти тыквы

200 мл молока

300 мл воды

50 мл нежирных сливок

1 ст. л. сливочного масла

1 $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Приготовление:

1. Мякоть тыквы нарезать некрупными кубиками.
2. В чашу положить тыкву, налить воду. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут влить молоко. Вставить мерный стаканчик.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Добавить соль, сливки и сливочное масло. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
5. Подавать с гренками из белого хлеба.



Пикантный суп-пюре из моркови

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г моркови
500 г куриного бульона
1 картофель
2 луковицы шалот
1/2 ч. л. молотого кориандра
1/2 ч. л. куркумы
1/4 ч. л. кайенского перца
пучок кинзы
1 ч. л. соли

Приготовление:

1. Морковь очистить и нарезать кружочками, лук и картофель очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Положить в чашу морковь, лук и картофель, налить бульон. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить кинзу, приправы и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре из цукини

Ингредиенты (2–3 порции):

750 мл овощного бульона
или воды

2 некрупных цукини

1 маленькая луковица

2 средних картофеля

1 зубчик чеснока

2 ст. л. сливочного масла

1/4 ч. л. молотой сладкой паприки

50 мл жирных сливок

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

свежая зелень петрушки

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, чеснок разрезать на половинки, цукини и картофель очистить и нарезать некрупными кубиками.
2. В чашу положить лук, чеснок, картофель и сливочное масло. Налить бульон

и включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.

3. Через 10 минут добавить цукини, паприку, перец и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. По окончании программы подождать, пока суп перестанет кипеть. Влить сливки.

5. Вставить мерный стаканчик и взбить суп в программе «Блендер» в течение 30 секунд на 3 скорости.
6. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Суп-пюре из зеленого горошка и салата

Ингредиенты (2–3 порции):

500 мл овощного бульона

300 г замороженного зеленого горошка

1 кочан листового салата

1 ч. л. соли

сметана по вкусу

Приготовление:

1. Горошек разморозить и промыть. Салат разобрать на листья, вымыть и крупно нарезать.
2. В чашу положить горошек, налить овощной бульон и включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить салат и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Подавать со сметаной.

Крем-суп из спаржи



Ингредиенты (2–3 порции):

500 мл куриного бульона

200 г спаржи

1 стебель лука-порея (белая часть)

1 картофель

1 ст. л. сливочного масла

50 мл жирных сливок

2/3 ч. л. соли

сухой тимьян по вкусу

Приготовление:

1. Спаржу очистить, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками, лук-порей нарезать тонкими колечками.
2. В чашу положить лук, картофель, масло и влить куриный бульон. Включить программу «Суп», задать высокую

мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.

3. За 10 минут до окончания программы добавить спаржу, соль и тимьян.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Открыть крышку и вынуть из супа несколько ростков спаржи, отложить.

5. Влить сливки. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
6. В каждую порцию положить несколько ростков спаржи, налить суп.
7. Подавать с сухариками из белого хлеба.



Минестроне

Ингредиенты (3 порции):

750 мл куриного бульона

1 маленькая луковица

1 маленькая морковь

1/2 цукини

1 помидор без кожицы

1/2 сладкого красного перца

1/2 стебля сельдерея

1/4 стакана замороженного
зеленого горошка (или бобов)

1/4 стакана мелких макаронных
изделий, которые варятся не
дольше 6-8 минут (например,
рожки или звездочки)

1/2 ч. л. прованских трав

1 маленький лавровый лист

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Все овощи вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу положить все овощи, кроме помидора. Налить бульон и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
3. За 10 минут до окончания программы добавить помидор, приправы и соль. Когда суп снова закипит, всыпать макаронные изделия.
4. По окончании программы подержать суп в режиме подогрева еще 25 минут.
5. При подаче посыпать черным молотым перцем.

Сливочный суп-пюре с рукколой

Ингредиенты (2–3 порции):

250 г рукколы
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
250 мл нежирных сливок
100 г мягкого сыра
1 ст. л. сливочного масла
1/2 ч. л. соли
перец черный молотый и лимонный сок по вкусу

Приготовление:

1. Лук и чеснок очистить, лук мелко нарезать, чеснок разрезать пополам, сыр нарезать мелкими кубиками.
2. В чашу положить лук, чеснок, сливочное масло и налить 200 мл воды.
3. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть, вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.
5. Добавить сливки и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.
6. Когда суп закипит, добавить сыр, рукколу и соль и сразу выключить программу.
7. Подождать, пока суп перестанет кипеть. Добавить перец и лимонный сок.
8. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
9. В каждую порцию положить веточку рукколы.



Суп-пюре из белой фасоли

Ингредиенты (2–3 порции):

1 банка консервированной белой фасоли
500 мл мясного бульона
1 луковица
1 картофель
1 маленькая морковь
2 ст. л. топленого масла
1 ч. л. соли
молотая сладкая паприка по вкусу
зелень кинзы и укропа

Приготовление:

1. Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать небольшими кубиками, морковь нарезать кружочками, лук мелко нарезать. Фасоль выложить из банки в дуршлаг и промыть.
2. В чашу положить картофель, морковь, лук, фасоль, налить 500 мл мясного бульона и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
3. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Добавить соль и топленое масло. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
4. Подавать, посыпав паприкой и мелко нарезанной зеленью кинзы и укропа.

Вишисуаз (французская кухня)

Ингредиенты (2–3 порции):

450 мл куриного бульона

100 мл молока

50 мл жирных сливок

1 ст. л. сливочного масла

2 стебля лука-порей (белая часть)

1 картофель

1 корень петрушки

1 ч. л. соли

перец белый молотый, тертый
мускатный орех по вкусу

шнитт-лук для украшения



Приготовление:

1. Лук-порей нарезать колечками. Картофель и корень петрушки очистить и нарезать некрупными кубиками.
2. В чашу положить лук, картофель, корень петрушки и сливочное масло. Налить

бульон и включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.

3. Через 10 минут добавить соль, перец и мускатный орех. Вставить мерный стаканчик.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Влить молоко и сливки, вставить мерный стаканчик и взбить суп

в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 2 скорости.

5. При подаче посыпать суп мелко нарезанным шнитт-луком. Подавать с чесночными гренками.



Детский молочный суп-пюре с овощами

Ингредиенты (2–3 порции):

150 мл молока

2 картофеля

1 небольшая морковь

половина луковицы

100 г соцветий брокколи

$\frac{2}{3}$ ч. л. соли

Приготовление:

1. Все овощи очистить и нарезать некрупными кусочками.
2. В чашу положить картофель, лук и морковь и влить 300 мл воды.
3. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
4. Через 10 минут влить молоко, добавить брокколи и соль. Вставить мерный стаканчик.
5. Подавать с сухариками из белого хлеба или детскими крекерами.

Нежный детский крем-суп с куриной грудкой



Ингредиенты (2–3 порции):

1 вареная куриная грудка
500 мл куриного бульона
1 небольшая морковь
половины луковицы
50 мл сливок жирностью 12%
100 г консервированного зеленого горошка
1 небольшой картофель
1 ч. л. сливочного масла
2/3 ч. л. соли

Приготовление:

1. Овощи очистить. Нарезать куриную грудку и овощи небольшими кубиками, горошек промыть.
2. В чашу положить картофель, морковь, лук и масло. Налить бульон и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.
3. За 10 минут до окончания программы добавить зеленый горошек, куриную грудку и соль.
4. По окончании варки подождать, пока суп перестанет кипеть. Вставить мерный стаканчик и пюрировать суп в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
5. Влить сливки и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Когда суп закипит, сразу выключить программу.
6. Вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.
7. Подавать с сухариками из белого хлеба.



Детский суп-пюре «Солнышко» из тыквы и моркови

Ингредиенты (2–3 порции):

150 г мякоти тыквы

150 г моркови

400 мл овощного или куриного
бульона

1 ст. л. сливочного масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

сливки по вкусу

Приготовление:

1. Морковь очистить. Нарезать овощи некрупными кусочками, положить в чашу, налить бульон, добавить масло.
2. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Суп разлить в тарелки, добавить сливки. Отдельно подать гренки из белого хлеба.

Детский рисовый суп-пюре с брокколи и цветной капустой

Ингредиенты (2–3 порции):

200 г соцветий брокколи

200 г соцветий цветной капусты

600 мл куриного бульона

1 небольшая луковица

3 ст. л. риса

1 ч. л. соли

1 ст. л. сливочного масла

зелень укропа по вкусу

Приготовление:

1. Рис промыть холодной водой. Соцветия брокколи и цветной капусты вымыть и нарезать небольшими кусочками, лук мелко нарезать.
2. В чашу положить цветную капусту, лук, рис и сливочное масло. Налить бульон. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить брокколи и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Подавать со сметаной. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа.



Детский суп-пюре со шпинатом

Ингредиенты (2–3 порции):

500 мл куриного бульона

1 картофель

1 маленький цукини

100 г листиков шпината

половина луковицы

1 ч. л. сливочного масла

2/3 ч. л. соли

сметана по вкусу

Приготовление:

1. Лук очистить и мелко нарезать. Картофель и цукини очистить и нарезать небольшими кубиками. Шпинат тщательно промыть, стряхнуть воду. Если листики крупные, нарезать.
2. В чашу положить лук, картофель и масло. Налить бульон и включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
3. Через 10 минут добавить цукини, шпинат и соль. Вставить мерный стаканчик.
4. Подавать со сметаной.



Приятного аппетита!





ЛЕТНИЕ СУПЫ

Летний суп – это универсальное блюдо для жаркого времени года, когда горячее совсем не хочется, а стоять у плиты тем более. Мы предлагаем несколько вариантов классических супов разных кулинарных традиций, которые покорили сердца и желудки людей во многих странах и стали неотъемлемой частью интернационального меню.



Гаспачо (испанская кухня)

Ингредиенты (2–3 порции):

4 небольших спелых помидора

1 лук-шалот

1 небольшая морковь

1 красный сладкий перец

1 стебель сельдерея

1 огурец

4 веточки свежей петрушки

1 зубчик чеснока

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

кубики льда

зелень базилика

Приготовление:

1. Все овощи очистить и нарезать некрупными кусочками.
2. Положить в чашу подготовленные овощи, добавить оливковое масло и измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
3. Добавить лимонный сок, соль и перец. Включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.
4. В каждую порцию положить 2-3 кубика льда, налить гаспачо. Подавать, посыпав мелко нарезанного зеленью базилика.

Болгарский таратор

Ингредиенты (2 порции):

500 мл кефира или натурального йогурта

2 небольших свежих огурца

2 зубчика чеснока

5 веточек укропа

1/4 стакана ядер грецких орехов

30 мл оливкового масла

2/3 ч. л. соли

1 вареное яйцо

Приготовление:

1. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать некрупными кубиками. Чеснок разрезать на 4 части.
2. В чашу положить огурцы, чеснок, 3 веточки укропа и грецкие орехи. Влить кефир, оливковое масло, добавить соль.
3. Включить программу «Лед» на 30 секунд.
4. В каждую порцию перед подачей положить половинку вареного яйца. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.



Холодный литовский борщ

Ингредиенты (2–3 порции):

300 мл воды

200 мл кефира

1 крупная вареная свекла (можно использовать консервированную вареную свеклу)

1 маленькая луковица

свежая зелень укропа

$\frac{2}{3}$ ч. л. соли

перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Свеклу очистить и нарезать кубиками. Лук мелко нарезать.
2. В чашу положить лук, свеклу, налить воду и кефир. Добавить соль и перец.
3. Взбить смесь в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
4. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подать горячий отварной картофель, посыпанный крупной солью.

Сальморехо (испанская кухня)

Ингредиенты (4 порции):

1 кг очень спелых помидоров

1 небольшая луковица

3 зубчика чеснока

1 ч. л. яблочного уксуса

100 г копченой колбасы

2 вареных яйца

соль по вкусу



Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу. Каждый помидор разрезать на 4-8 частей, в зависимости от размера. Лук мелко нарезать, чеснок разрезать на половинки. Вареные яйца разрезать на половинки, колбасу нарезать маленькими кубиками.
2. Положить все овощи в чашу и измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
3. Добавить соль, растительное масло, уксус и взбить еще раз в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 1 скорости.
4. В каждую порцию положить половинку вареного яйца, 1 ст. л. колбасы и кубик льда, налить суп.
5. Отдельно подать гренки из белого хлеба.



Летний суп-пюре из черники

Ингредиенты (2–3 порции):

130 г свежей черники

50 мл сгущенного молока

25 мл жирных сливок

сметана по вкусу

Приготовление:

1. Чернику вымыть.
2. В чашу положить чернику, налить 400 мл воды и сгущенное молоко. Включить

программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.

3. Влить сливки. Вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.

4. Подавать охлажденным, в каждую порцию положить кубик льда, несколько свежих ягод черники и сметану по вкусу.



Приятного аппетита!





ДИПЫ, СОУСЫ, ОВОЩНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Приготовление соусов и овощных коктейлей в суповарке чрезвычайно просто и удобно. Овощные коктейли – прекрасная альтернатива любому готовому покупному соку. Мы предлагаем несколько рецептов в качестве примера алгоритма приготовления соусов и коктейлей, разнообразие которых может быть ограничено только вашими вкусовыми предпочтениями и фантазией.



Белый соус

Ингредиенты:

1 луковица
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
75 мл молока
1 желток
1 ч. л. лимонного сока
300 мл овощного бульона или воды
1/2 ч. л. соли

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать. Муку тщательно смешать с молоком.
2. В чашу положить лук, 2 ст. л. сливочного масла, налить 250 мл воды. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Через 10 минут выключить программу.
3. Добавить соль, влить приготовленную смесь молока с мукой. Вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 10 секунд.
4. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Через 5 минут выключить программу.
5. По окончании варки подождать, пока соус перестанет кипеть. Добавить перец, желток, лимонный сок и оставшееся масло.
6. Вставить мерный стаканчик и включить программу «Перемешивание» на 20 секунд. Подавать к мясным и рыбным блюдам.



Кетчуп

Ингредиенты:

500 г спелых помидоров

100 г красного лука (половина
луковицы среднего размера)

1 зубчик чеснока

7-8 штук кураги

1 ст. л. растительного масла

1/2 ч. л. соли

1 ч. л. карри

1 ч. л. соевого соуса

1 лавровый лист

1 ст. л. сахара

40 мл яблочного уксуса

1 ст. л. сухой горчицы

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу. Нарезать помидоры и лук крупными кусками. Чеснок очистить, разрезать пополам. Курагу промыть.
2. В чашу положить помидоры, лук, чеснок и курагу. Измельчить ингредиенты в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
3. Снять мерный стаканчик, добавить соль, соевый соус, растительное масло и карри. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
4. Через 10 минут добавить горчицу, сахар и яблочный уксус. Вставить мерный стаканчик.
5. Готовый кетчуп перелить в банку, охладить и хранить в холодильнике.



Соус-дип чили кон кесо (испанская кухня)

Ингредиенты:

2 зеленых перчика чили

1 ст. л. сливочного масла

100 мл молока

200 г плавленого сыра

1/2 ч. л. соли

тертый мускатный орех, перец
черный молотый по вкусу

Приготовление:

1. Перец чили вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Нарезать тонкими колечками.
2. В чашу положить перец, сливочное масло, влить 100 мл воды. Включить

программу «Суп», задать высокую мощность нагрева.

3. За 5 минут до окончания варки влить молоко, через 1 минуту положить сыр, соль, перец и мускатный орех.
4. По окончании программы подождать, пока соус перестанет кипеть, вставить

мерный стаканчик и взбить соус в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.

5. Подавать с кукурузными чипсами и свежим овощам.



Гуакамоле (мексиканская кухня)

Ингредиенты (4 порции):

2 авокадо
1 небольшая луковица
200 г сметаны
5-6 веточек петрушки
2 ст. л. лимонного сока
кумин и соль по вкусу

Приготовление:

1. Авокадо вымыть и разрезать вдоль на две половинки. Вынуть косточку, мякоть аккуратно выскрести ложкой, не повредив кожицу. Кожицы отложить, мякоть сбрызнуть лимонным соком.
2. Лук мелко нарезать, петрушку вымыть и обсушить.
3. В чашу положить все ингредиенты и измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
4. Открыть крышку, счистить соус лопаткой со стенок чаши вниз, закрыть крышку и повторить.
5. Заполнить получившимся соусом кожицы авокадо. Подавать в качестве закуски.



Овощной соус к спагетти (итальянская кухня)

Ингредиенты (3 порции):

4 спелых помидора
1 небольшая луковица
1 красный сладкий перец
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
100 мл красного сухого вина
1 ч. л. сухого орегано
1 ч. л. соли
3 ст. л. тертого сыра

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу, у перца удалить семена. Все овощи нарезать крупными кусочками, чеснок разрезать пополам. Томатную пасту развести в красном вине.
2. В чашу положить все овощи и измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
3. Включить программу «Суп-пюре», задать высокую мощность нагрева.
4. Через 10 минут добавить смесь вина и томатной пасты, орегано и соль. Варить до окончания программы.
5. Полить готовым соусом приготовленную пасту, сверху посыпать тертым сыром.

Тонизирующий овощной коктейль «Бодрость»

Ингредиенты (2–3 порции):

2 небольших спелых помидора

1 крупная морковь

1 стебель сельдерея

70–80 г мякоти тыквы

200 мл апельсинового сока

1/2 ч. л. оливкового масла

соль по вкусу

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Все остальные овощи очистить, нарезать кусочками такого же размера.
2. Положить все овощи в чашу, налить сок. Добавить оливковое масло.
3. Вставить мерный стаканчик и взбить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
4. Готовый коктейль посолить по вкусу. Подавать охлажденным.





Томатный коктейль с сельдереем

Ингредиенты (2–3 порции):

500 г очень спелых помидоров

2 стебля сельдерея

1/2 ч. л. оливкового масла

соль и перец черный молотый по вкусу

соус Табаско по вкусу

Приготовление:

1. С помидоров снять кожицу и разрезать каждый помидор на 4-8 частей, в зависимости от размера. Сельдерей вымыть и нарезать кусочками длиной 1 см.
2. Положить помидоры и сельдерей в чашу, добавить оливковое масло, соль и перец по вкусу и взбить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости. Если помидоры не очень мясистые, повторить.
3. В каждый бокал положить кубик льда и кусочек стебля сельдерея, налить коктейль, добавить несколько капель соуса Табаско.



Приятного аппетита!





Десерты

Классический клубничный и шоколадный коктейли, витаминные смузи и фруктовые пюре теперь без труда можно приготовить самостоятельно. Ведь это очень просто и приятно – дарить радость и удовольствие своей семье, для этого нужна всего горстка свежих ягод, щепотка внимания и капелька любви.



Клубничный молочный коктейль

Ингредиенты (2 порции):

100 мл холодного молока

200 г сливочного мороженого

200 г клубники

2 ст. л. сахара

Приготовление:

1. Клубнику вымыть, удалить листики и плодоножки.
2. Положить все ингредиенты в чашу и взбить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
3. Подавать, украсив листиками мяты.

Коктейль апельсиновый с шоколадом

Ингредиенты (2 порции):

100 мл апельсинового сока

70 мл сока манго

100 мл холодного молока

2 ст. л. сахара

1 ст. л. растворимого кофе

1 желток

тертый шоколад для украшения

Приготовление:

1. В чашу налить соки, молоко, добавить сахар и кофе. Смешать все ингредиенты в программе «Перемешивание» в течение 30 секунд.
2. Добавить желток и еще раз взбить в программе «Блендер» в течение 30 секунд на 2 скорости.
3. Подавать, посыпав тертым шоколадом.



Детский мусс «Геркулес»

Ингредиенты (2 порции):

2 ст. л. геркулеса

1 банан

1 манго

150 г молочного мороженого

Приготовление:

1. Банан и манго очистить, нарезать некрупными кусочками.
2. Положить фрукты в чашу, добавить мороженое и геркулес. Смешать ингредиенты в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.

Коктейль детский «Малыш и Карлсон»

Ингредиенты (2 порции):

1 персик

1 банан

1 ч. л. меда

100 мл детского молока

100 мл натурального йогурта

Приготовление:

1. Персик очистить от кожицы, удалить косточку и нарезать мякоть кусочками. Банан очистить и нарезать.
2. В чашу положить нарезанные фрукты, добавить мед, молоко и йогурт.
3. Взбить все ингредиенты в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 2 скорости.



Коктейль детский «Коровка»

Ингредиенты (2–3 порции):

2 банана

150 мл кефира

150 мл ряженки

1 ст. л. сахара

молотая корица по вкусу

Приготовление:

1. Банан очистить, поломать на кусочки и положить в чашу. Налить кефир и ряженку, добавить сахар.
2. Взбить в программе «Блендер» в течение 50 секунд на 2 скорости.
3. При подаче коктейль припудрить сверху молотой корицей.

Мультифруктовый смузи

Ингредиенты (2–3 порции):

250 мл зеленого чая,
охлажденного

1 зеленое кисло-сладкое яблоко

1 банан

3 спелых киви

1 см корня свежего имбиря

$\frac{1}{2}$ стакана кишмиша

1 ч. л. меда

Приготовление:

1. Банан очистить, нарезать кусочками и заморозить. Яблоко и киви очистить и нарезать крупными кубиками. Имбирь очистить и мелко нарезать. Кишмиш промыть.
2. В чашу положить подготовленные фрукты и кишмиш, налить зеленый чай, добавить мед.
3. Трижды последовательно включить программу «Лед».
4. Подавать сразу же после приготовления.



Витаминный коктейль «Доброе утро»

Ингредиенты (2–3 порции):

1 банан

2 киви

200 мл мультифруктового сока

100 г сливочного мороженого

Приготовление:

1. Киви очистить, нарезать кружочками. Отложить 2-3 кружочка. Банан очистить и поломать на кусочки.
2. В чашу положить фрукты, влить сок. Измельчить в программе «Блендер» в течение 30 секунд на 3 скорости.
3. Добавить мороженое и еще раз взбить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 1 скорости.
4. Подавать, украсив ломтиками киви.

Фруктовый джулеп

Ингредиенты (2–3 порции):

50 г свежей мяты
(или 20 мл мятного сиропа)

1 ст. л. сахара

150 мл фруктового сока

50 мл минеральной воды

3 кубика льда

Приготовление:

1. В чашу положить мяту, добавить воду и сахар. Измельчить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 1 скорости. Открыть крышку, при помощи лопатки счистить мяту со стенок чаши вниз и повторить.
2. Добавить любой фруктовый сок, кубики льда и последовательно включить программу «Лед» 2 раза.
3. В бокал положить кусочки фруктов, из которых приготовлен сок, налить джулеп.



Вишневый компот

Ингредиенты (4 порции):

200 г свежей или замороженной вишни (или черешни)

750 мл воды

60 г сахара

Приготовление:

1. Вишни вымыть (замороженную вишню предварительно разморозить), разрезать на половинки и удалить косточки. Засыпать вишни сахаром, перемешать и оставить, чтобы вишни дали сок и весь сахар растворился. Полученный сок слить в отдельную посуду.
2. Вишни положить в чашу, налить воду и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
3. За 5 минут до окончания варки влить в чашу вишневый сок.
4. Готовый компот перелить в кувшин. Подавать горячим или холодным.

Банановый крем

Ингредиенты (3 порции):

3 банана

2 ст. л. лимонного сока

250 г жирной сметаны

1 ч. л. меда

Приготовление:

1. Бананы очистить и поломать на кусочки.
2. В чашу положить бананы, добавить лимонный сок и смешать в программе «Перемешивание» в течение 30 секунд.
3. Добавить сметану и мед и взбить в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 2 скорости.
4. Разлить по креманкам и охладить. Можно подавать в качестве соуса к мороженому.





Соус десертный «Цитрон»

Ингредиенты:

500 г смеси разных citrusовых
фруктов (апельсины, грейпфруты,
помело)

100 г сахара

200 мл воды

Приготовление:

1. Фрукты очистить от кожуры и семян и нарезать небольшими кусочками.
2. В чашу положить фрукты, налить воду, добавить сахар и включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Варить со снятым мерным стаканчиком.
3. По окончании варки подождать, пока соус перестанет кипеть. Вставить мерный стаканчик и взбить соус в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 2 скорости.
4. Готовый соус перелить в баночку и хранить в холодильнике. Подавать к сладкой выпечке.

Молочно-шоколадный коктейль

Ингредиенты (2–3 порции):

500 мл кипяченого молока

1 ст. л. порошка какао

1,5 ст. л. сахара

50 г темного шоколада

тертый белый шоколад для украшения

Приготовление:

1. Порошок какао тщательно размешать в 100 мл кипяченого молока, чтобы не было комочков. Шоколад поломать на кусочки.
2. В чашу налить молоко, вылить приготовленную смесь молока и какао, положить сахар и шоколад. Включить программу «Суп», задать низкую мощность нагрева. Тщательно прогреть смесь до растворения шоколада.
3. Включить программу «Перемешивание» на 30 секунд.
4. Готовый коктейль перелить в бокалы, сверху посыпать тертым белым шоколадом.



Шоколадный мусс

Ингредиенты (2 порции):

200 г темного шоколада

100 мл воды

150 мл жирных сливок

1 ч. л. сахара

$\frac{1}{4}$ ч. л. ванильной эссенции

2 ст. л. манной крупы

Приготовление:

1. Шоколад поломать на кусочки и положить в чашу. Налить воду и включить программу «Суп», задать среднюю мощность нагрева.
2. По окончании программы добавить сливки, сахар, ванильную эссенцию и манную крупу и включить программу «Перемешивание» на 20 секунд.
3. Включить программу «Суп», задать высокую мощность нагрева. Через 3 минуты выключить программу.
4. Вставить мерный стаканчик и взбить мусс в программе «Блендер» в течение 1 минуты на 3 скорости.
5. Разлить мусс по креманкам и поставить в холодильник на 2 часа.



Приятного аппетита!



Заключение

Приготовление вкусной и здоровой пищи – занятие увлекательное и не сложное в том случае, если под рукой правильная и надежная техника. В целом разделяя здоровый подход к питанию и заботясь о своих потребителях, бренд VITEK предлагает технику с функциями, направленными на повышение качества жизни каждого из Вас. Суповарка VITEK полностью соответствует такому видению: функциональная и простая в действии она станет веским аргументом в пользу того, чтобы попробовать свои силы в искусстве создания вкусных и полезных блюд.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь результатом!





www.vitek.ru

Россия, 109004, Москва, Пестовский пер., д.10, стр. 1

тел.: +7 (495) 921-01-60, (495) 921-01-70

факс: +7 (495) 921-01-90

e-mail: info@vitek.ru

служба информационной поддержки:

8-800-100-1830