



Toiduainete töötlemine seadmega Boss™

Teaduslik info ja retseptid





See lehekülg on
150 mikronit paks.



Kuidas tekstuur maitset mõjutab.

Tavaline suhkur



500 mikronit

Tuhksuhkur



10 mikronit

Kujutlege, kuidas oleks valmistada magusamaid ja kreemjamaid smuutisid, milles ei ole tarbetut suhkrut ega rasva. Või kuidas teile meeldiks enneolematult magus šerbett, mis on valmistatud vaid sügavkülmutatud marjadest? Sellised ahvatlevad tulemused teeb võimalikuks kannmikseris toiduainete töötlemise protsessi maagiline osa: purustatud ainete koostisosade suurus.

Just osakeste suurus mõjutab seda, kuidas me toidu tekstuuri ja maitset tajume. Kui toiduainete koostisosakeste suurus muutub, tajume ka meie oma keele maitseärsadega soolast, magusat, kreemjat, rasvast ja järelmaitset hoopis teistmoodi.

Laboris mõõdetakse osakeste suurust mikronites. Üks mikron on miljondik meetrit. Näiteks šokolaadi valmistamisel püütakse lähtuda sellest, et iga šokolaadi osake oleks väiksem kui 25 mikronit. Kui šokolaadi osakesed on suuremad, tunnetame me neid keelega ja šokolaadi maitse ei ole enam nii kreemjas.

Igapäevase toiduvalmistamise käigus kogen aga sageli, et mõnes retseptis keskendutakse rohkem erinevate koostisainete maitsekombinatsioonidele kui lõpptekstuurile. Ometi on tekstuur maitse tajumisel sama oluline.

Osakeste suuruse olulisust saab tõestada lihtsa katsega, mida te kõik kodus proovida saate. Pange silmad kinni ja võrrelge tavalise valge suhkruga maitset puhta tuhksuhkruga maitsega (millele ei ole lisatud tärklisi). Tavaline valge suhkur on eelkõige teraline ja selle algne maitse on palju vähem säilinud kui tuhksuhkrul. Lahustumisel annab tavaline suhkur täidlasema ja karamellisema järelmaitse.

Tuhksuhkruga maitse mõjub keelel kohe plahvatusena – see on teravam, magusam ja õhulisem. Tegemist on aga täpselt sama ainega, lihtsalt üks on peenemalt jahvatatud kui teine. Seega mõjutab maitset just tekstuur.

Tavalise valge suhkruga osakesed on ligikaudu 500 mikroni suurusel, mis tähendab, et keel tunnetab iga osakest. Puhta tuhksuhkruga keemiline struktuur on täpselt sama, kuid see suhkur on jahvatatud ja sõelutud nii, et suhkruga osakesed on keskmiselt 10 mikroni suurusel. See on umbes 50 korda vähem kui tavalisel suhkrul. Nii me tajumegi sama koostisainet kahel täiesti erineval viisil ning seda vaid osakeste suuruse erinevuse tõttu.

Sama kehtib ka paljude teiste toiduainete maitse kohta. Kannmikserid on mõeldud erinevate koostisainete purustamiseks väikesteks osakesteks, kuid nagu eespool toodud näitest näha, mõjutab osakeste suurus lõpptoota maitset ja tekstuuri tohutult. Koostisainete töötlemisel kehtib enamasti reegel, et mida peenem, seda parem tulemus.

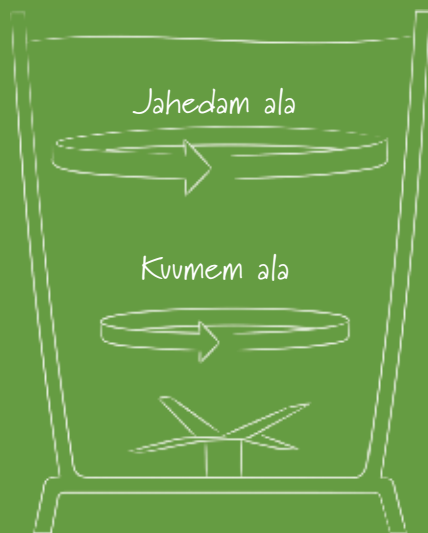
Boss™ purustab ülipeenikeseks mis tahes koostisained, andes olenemata retseptist tulemuseks suussulavama maitsega hõrgutise. Suur võimsus ja niivõrd peenikesi osakesi toota võimaldav lõiketerade süsteem avab meile uue põneva maailma retseptidega, mille kohta ei osanud siiani arvatagi, et neid kannmikseriga valmistada saab. Rohelistest smuutidest kuuma supini, šerbetist hummuseni ja pähklivõist jahuni – oleme valinud välja loovad ja ahvatlevad retseptid ning lisaks anname ka praktilisi näpunäiteid koostisainete ja nende võimalikult hästi kasutamise kohta.

Loodetavasti naudite neid retsepte sama palju kui meie.

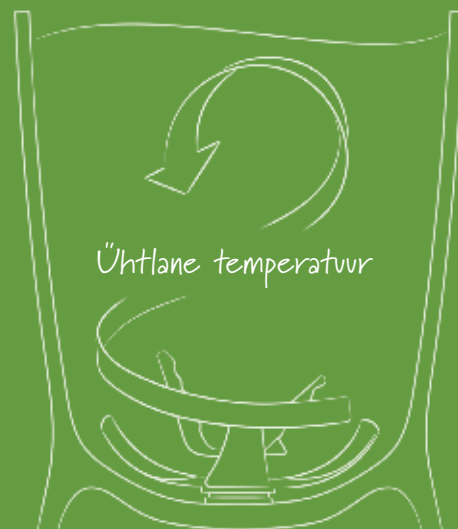


Rohelised smuutid

Rohelise kraami purustamine ja segamine ei ole lihtne.



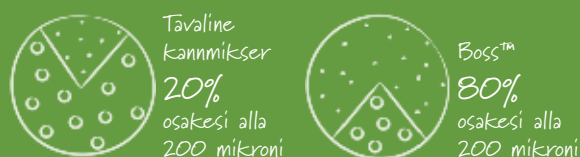
Tavaline kannmikser



Boss™

“Rohelisest smuutist” on saanud üks 21. sajandi kuumimaid moesõnu, vähemalt praeguse seisuga. Üldine ettekujutus rohelisest smuutist on, et see sisaldab palju toitaineid, sest erinevatelt mõnest teisest tervislikust joogist kasutatakse smuutides terveid koostisaineid. See peaks ju tähendama, et kõik kiud- ja toitained jäävad alles? Kahjuks on roheliste smuutide valmistamise taga palju rohkem teadust kui esmapilgul tundub ja kui kasutada vale seadet, ei pruugi te saada nii tervislikku smuutit kui lootsite. Lihtsamalt öeldes taandub roheliste smuutide valmistamise teadus kahele üliolulisele tegurile: osakeste suurus ja toitainete säilitamine.

Osakeste suurust peetakse oluliseks mitte ainult seetõttu, et peenemate koostisosadega smuuti on maitavam. Arvatakse, et rohelise smuuti koostisainete jääkade tselluloosseinte lõhkumine aitab kaasa toitainete bioloogiliselt kättesaadavamaks tegemisele. Tegelikult usuvad paljud toitumisteadlased, et mida peenemad osakesed, seda kergemini imenduvad toitained organismi. Seega võib ülipeenikeste osakestega rohelise smuuti olla oluliselt tervislikum ning osakeste suurus võib erinevate kannmikserite korral väga palju varieeruda.



Sel juhul peaks meil vastus käes olema. Peaksime lihtsalt kasutama kannmikserit, mis purustab koostisained võimalikult peenikesteks osakesteks. Oleks see aga vaid nii lihtne. Irooniline on see, et kui meie eesmärk on toiduained võimalikult peenikesteks osakesteks purustada, ei pruugi organism omastada neist nii palju toitaineid. Selle põhjus on, et ülipeenikeste osakeste

tootmiseks töödeldakse segu tihti õhuga ja selle tulemusel tekib suur kuumus hävitab tooreste toiduainete koostisosad. Ja uskuge või mitte, aga häving võib olla märkimisväärne ja leida aset isegi 60 sekundi või veelgi väiksema aja jooksul.

Oleme täheldanud, et toitained hävivad kõige enam juhul, kui kuumus koguneb segu ühte ossa. See käivitab reaktsiooni, kus toitainete hävimist on raske peatada. Kuumuse ühtlasem jaotumine aitab seda ohtu vältida. Seega on tõeliselt rohelise smuuti saladus leida seade, mis purustab koostisained ülipeenikesteks osakesteks, säilitades samas nendes leiduvad toitained. Sellise seadme leidmine ei ole aga kerge.

Paljude suure võimsusega kannmikserite tööpõhimõte on, et pöörlevad koostisained tõmmatakse aeglaselt spiraalikujuiselt allapoole löiketeradele.

See tähendab, et kannu põhjas olevaid koostisaineid töödeldakse intensiivselt, kuni need oma järjekorda ootavad. Tihti muutuvad need koostisained tugeva hõõrdumise mõjul väga kuumaks.

Seade Boss™ töötleb toiduaineid ainulaadsete jõuliste liigutustega. Kolm kannu keskel olevat löiketera haaravad koostisained ja tõmbavad neid allapoole, samal ajal kui kolm suurt löiketera purustavad koostisained kiiresti peeneks pulbriks. Need suured löiketerad on sarnaselt kannu põhjale kumera kujuga, mistõttu lükatakse peenestatud koostisained ülespoole jahedama õhu kätte, enne kui need liigselt kuumenevad. Selliste jõulistega liigutustega jaotatakse kuumus segus ühtlaselt ja see ei kogune ühte piirkonda.

Selle tulemus on ülipeenikesed osakesed ja lisaks säilivad toitained.

Kes on öelnud, et kõike head korraga ei saa?



Üliroheline smuuti

⌚ almistamisaeg 10 minutit

🍹 1,1 liitrit / 4 portsjonit

1 roheline õun, kooritud ja sektoriteks lõigatud

1 kurk, jämedalt hakitud

30 g (½ tassitäit) beebispinatit

20 g (½ tassitäit) lehtkapsa lehti, varred eemaldatud, jämedalt hakitud

1 banaan, kooritud, poolitatud

2 sellerivart, poolitatud

¼ sidrunit, kooritud, seemneteta

500 ml (2 tassitäit) jahutatud kookosvett

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.



Särtsakas roheline smuuti

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 800 ml / 4 portsjonit

1 väike laim, kooritud, seemneteta

1 kiivi, kooritud

1 kurk, jämedalt hakitud

6 jääkuubikut

375 ml (1½ tassit) jahutatud kookosvett

60 g lehtkapsa lehti, varred eemaldatud, jämedalt hakitud

1 pirn, kooritud ja sektoriteks lõigatud

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.

Troopiline roheline smuuti

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 900 ml / 4 portsjonit

250 g ananassi, kooritud, jämedalt hakitud

160 g (1½ tassit) sügavkülmutatud mangokuubikuid

60 g (1¼ tassit) lehtkapsa lehti, varred eemaldatud,

jämedalt hakitud

4 jääkuubikut

250 ml (1 tassit) jahutatud kookosvett

2 spl röstimata mandleid

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.





Tõeliselt roheline smuuti

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 1,5 liitrit / 4 portsjonit

1 apelsin, kooritud, poolitatud, seemneteta

1 õun, kooritud ja sektoriteks lõigatud

1 väike kurk, jämedalt hakitud

150 g rohelisi seemneteta viinamarju

6 jääkuubikut

50 g (2 tassitäit) beebispinati lehti

330 ml (1 ½ tassitäit) jahutatud kookosvett

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.

Roheline smuuti peedi ja ingveriga

⌚ Valmistamisaeg 15 minutit

🍹 1,5 liitrit / 4 portsjonit

2 keskmist peeti (250 g), kooritud, lõigatud 2 cm tükkideks

150 g (1 tassitäis) seemneteta punaseid või rohelisi viinamarju

50 g (2 tassitäit) beebispinati lehti

2 cm jupp ingverit, kooritud, jämedalt hakitud

½ sidrunit, kooritud, seemneteta

½ apelsini, kooritud, seemneteta

16 värsket piparmündilehte

10 jääkuubikut

375 ml (1½ tassitäit) orgaanilist apelsinimahla, jahutatud

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.





Roheline smuuti granaatõuna ja marjadega

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 750 ml

125 g (1 tassitais) erinevaid sügavkülmutatud marju
50 g (2 tassitait) beebispinati lehti
1 banaan, poolitatud
130 g (½ tassitait) naturaalsel jogurtit või
kookospiimajogurtit
250 ml (1 tassitais) jahutatud granaatõunamahla

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 GREEN SMOOTHIE kuni programmi lõpuni.

Roheline apelsini ja mangosmuuti

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 1,2 liitrit / 4 portsjonit

2 suurt apelsini (650 g), kooritud, poolitatud, seemneteta
5 lehtkapsa (cavolo nero) lehte, poolitatud
1 avokaado, kooritud, poolitatud, seemneteta
125 g (1 tassitais) sügavkülmutatud mangokuubikuid
625 ml (2½ tassitait) jahutatud kookosvett

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 GREEN SMOOTHIE kuni programmi lõpuni.





Mango, vanilli & chia smuuti

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🥤 1 liiter / 4 portsjonit

350 g sügavkülmutatud mangokuubikuid
190 g ($\frac{2}{3}$ tassitäit) vähendatud rasvasisaldusega
vanillijogurtit või kookospiimajogurtit
2 spl chia seemneid
500 ml (2 tassitäit) jahutatud piima, mandli-,
riisi- või sojapiima

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.





Superkokteil

⌚ Valmistamisaeg 15 minutit

🥤 1,3 liitrit / 4 portsjonit

85 g ($\frac{1}{2}$ tassitait) blanšeeritud mandleid
300 g sügavkülmutatud mustikaid
4 tl toorest maca pulbrit
 $\frac{1}{2}$ tassitait toorest noore kookose viljaliha, hakitud
600 ml jahutatud kookosvett

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.



SMOOTHIE kuni programmi lõpuni.

Nõuanne: maca pulbrit saate osta tervisekaupade poest.

Vaarika, pirni & vanilli smuuti

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🥤 1 liiter / 4 portsjonit

280 g (1 tassitais) vähendatud rasvasisaldusega vanillijogurtit
2 pirni, kooritud ja sektoriteks lõigatud
1 küpse banaan, kooritud, poolitatud
150 g sügavkülmutatud vaarikaid
125 ml ($\frac{1}{2}$ tassitait) madala rasvasisaldusega piima

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.



SMOOTHIE kuni programmi lõpuni.





Hommikumuuti

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 900 ml / 4 portsjonit

6 datlit, kivid eemaldatud, poolitatud

2 spl chia seemneid

65 g ($\frac{1}{2}$ tassit) kaerakliisid

$1\frac{1}{2}$ spl vahtrasiirupit või mett

140 g ($\frac{1}{2}$ tassit) vähendatud rasvasisaldusega Kreeka jogurtit või kookospiima

500 ml (2 tassit) jahutatud piima, mandli- või sojapiima

2 küpset banaani, kooritud, jämedalt hakitud

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni, kasutades esimesed 20 sekundit tampijat.

Marja-mündismuuti

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 1 liiter / 4 portsjonit

350 g erinevaid sügavkülmutatud marju

500 ml (2 tassit) mandlipiima

70 g ($\frac{1}{4}$ tassit) naturaalsel jogurtit või

kookospiimajogurtit

2 spl agaavi- või vahtrasiirupit või mett

16 mündilehte

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.





Suvine virsikukokteil

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 1,2 liitrit / 4 portsjonit

4 küpset virsikut (550 g), kivid eemaldatud, viilutatud
500 ml (2 tassitait) jahutatud piima, magustamata
mandli- või sojapiima

140 g (½ tassitait) naturaalsed Kreeka jogurtit

1 tl jahvatatud kaneeli

6 jääkuubikut

1½ tl vanilliekstrakti

¼ tassitait mett

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.

Küpsistega jäätisekokteil

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 800 ml / 4 portsjonit

10 Oreo küpsist, poolitatud

500 ml (2 tassitait) jahutatud piima

260 g (2 tassitait) vanillijäätist

1. Pange neli küpsist kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** küpsiseid neli korda või kuni need on jämedalt hakitud. Valage küpsisesegu kaussi.

2. Pange kannmikseri kannu ülejäänud küpsised, piim ja jäätis. Sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.

Serveerimine: valage jahutatud klaasidesse ja raputage peale küpsisepuru.





Laske aur välja!

Auvsurve tekitatud plahvatus



Tavaline kannmikser

Võimsa kannmikseriga kulub erinevate koostisainete pulbriks jahvatamiseks vaid minut või veel vähem. Suurel kiirusel kokku põrgates tekib koostisainete vahel hõõrdumine, mis võib omakorda tekitada suure kuumuse. Suure kiirusega võimsas kannmikseris võib vedeliku temperatuur vaid ühe minutiga tõusta 15 °C võrra.

Seadmes Boss™ kasutatakse kuuma supi funktsiooni ajal tekkivat hõõrdumist selleks, et külmad koostisained vaid kuue minutiga tuliseks supiks soojendada. Lisaks supi soojendamisele soovivad paljud kokad kasutada kannmikserit juba valmis supi segamiseks vahetult enne serveerimist. Nii saab supile lisada täiendavaid koostisaineid või töödelda vedelikku õhuga, et supi tekstuur jääks kreemjam. Kuid ettevaatust! Enamikus kannmikserites on kuumade vedelike segamine ohtlik.

Koostisainete temperatuuri tõustes hakkab neist vabanema auru kujul vesi temperatuuril 50 °C ja kõrgem. Auruks moondumisel paisub vesi 1600 korda, mis tähendab, et 1 tl veest võib tekkida ligikaudu 8 liitrit auru! Kui selline temperatuuritõus toimub aeglaselt, on tegemist tavaliselt ohutu nähtusega. Kuuma supi segamisel surutakse aga kannmikseris olev külm õhk peaaegu kohe koostisosadesse ja surve suureneb intensiivselt. Kui aur välja ei pääse, tõuseb surve väga kiiresti plahvatuspunktini.

Ohutu auruvaga kaas



Boss™

See on üks põhjus, miks kannmikserite kaaned kuumade koostisainete segamisel pealt lendavad. Selline plahvatusoht kuumade koostisainete töötlemisel tähendab, et tavalised kannmikserid ei ole supi soojendamiseks ega õhuga töötlemiseks eriti ohutud. Seetõttu on seadmele Boss™ disainitud tihedalt suletud ja õhuavaga kaas. Selline kaas jääb ka surve all olles oma kohale ja aur pääseb kannust välja pääseks, kuid vedelik jääb kannu. Lisaks käivitub supiprogramm aeglaselt, et vältida kuuma vedeliku pritsimist, ja tsükli lõpuks segatakse segu õrnalt, et võimalikud õhumullid lõhkuda. Nii saate valmistada külmadest või juba keedetud koostisainetest ohutult kuuma supi valmistada.

Pidage meeles, et soovitatav on lasta koostisainetel jahtuda alla keemispunkti ja kunagi ei tohi kuumade vedelike töötlemisel kannmikseri kannu täita rohkem kui 1,2 liitri ulatuses.

Hernesupp mündiga

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / keetmine 6 minutit

🍲 1 liiter / 4 portsjonit

420 g (3 tassitäit) sügavkülmutatud rohelist herneid

2 rohelist sibulat, jämedalt hakitud

500 ml (2 tassitäit) köögiviljapuljongit, toatemperatuuril

20 g (¾ tassitäit) värsked mündilehti

Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud pipart

Serveerimiseks maitsestamata Kreeka jogurtit

Serveerimiseks mõned värsked mündilehed

1. Pange herved suurde kuumakindlasse kaussi. Valage hernelele keev vesi. Laske seista viis minutit või kuni herved on üles sulanud ja kurnake.
2. Pange herved, roheline sibul ja puljong kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 👉 **SOUP** kuni programmi lõpuni.

3. Lisage mündilehed ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PUREE** 30 sekundit või kuni segu on ühtlane. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: jagage serveerimisanumatesse, valage peale sortsuke jogurtit ja kaunistage mündilehtedega.

Nõuanne: meie oleme oma supireseptides kasutanud pika säilimisajaga kõrgpastöriseeritud puljongeid.

Värsket puljongi kasutamisel tuleb see kuumutada 1-2 minuti jooksul keemispunkti.



Tom Kha Gai

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / keetmine 6 minutit

🍴 1 liiter / 4 portsjonit

500 ml (2 tassitäit) kanapuljongit, toatemperatuuril
400 ml konserveeritud kookospiima
1 sidrunheina vars, ainult kahvatu osa, jämedalt hakitud
2½ cm tükk Tai ingverit (kangal), kooritud, õhukeselt viilutatud
4 kahvi laimipuu lehte
5 koriandrijuurt, puhtaks hõõrutud
2 pikka punase tšilli seemneteta kauna ja üks õhukeselt viilutatud tšillikaun kaunistamiseks
1 spl peenikeseks jahvatatud palmisuhkrut
2 spl värsket laimimahla
2 spl kalakastet
2 keedetud, nahata kana rinnafileed, ribastatud
2 punast Aasia šalottsibulat, õhukeselt viilutatud
1 tassitäis jämedalt hakitud värskaid koriandrilehti
Serveerimiseks laimiviile

1. Pange puljong, kookospiim, sidrunhein, Tai ingver, kahvi laimipuu lehed ja koriandrijuured kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.



SOUP kuni programmi lõpuni.



2. Lisage palmisuhkur, laimimahl ja kalakaste ja sulgege kann tugevalt kaanega.



BLEND 30 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Serveerimine: jagage kana serveerimisnõudesse ja valage supp peale. Lisage šalottsibulat, koriandrilehed ja tšilli.

Nõuanne: meie oleme oma supireseptides kasutanud pika säilimisajaga kõrgpastöriseeritud puljongeid. Värske puljongi kasutamisel tuleb see kuumutada 1-2 minuti jooksul keemispunktini. Seejärel laske puljongil jahtuda, nii et see enam silmanähtavalt ei aura



Röstitud tomati- paprikasupp salsa verdega

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / keetmine 55 minutit

🍴 1 liiter / 4 portsjonit

6 tomatit, pikkupidi poolitatud
1 punane paprika, seemneteta, paksult viilutatud
1 sibul, sektoriteks lõigatud
3 küüslauguküünt, kooritud
2 spl oliiviõli
500 ml (2 tassitäit) köögiviljapuljongit, toatemperatuuril
2 tl tomatipastat
50 g (¼ tassitäit) värsked basiilikulehti (mõned jätta kaunistamiseks)
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart
Serveerimiseks salsa verdet

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 200 °C ilma ventilaatorita (180 °C peal käivitub sundventilatsioon). Katke suur küpsetusplaat nakkumatu küpsetuspaberiga.
2. Pange tomatid, paprika, sibul ja küüslauk plaadile. Piserdage üle oliiviõliga ning maitsestage soola ja pipraga. Segage. Röstige 40–45 minutit või kuni viljad on kuldpruunid ja pehmed. Pange kõrvale ja laske viis minutit jahtuda.
3. Tõstke röstitud köögiviljad tangidega kannmikseri kannu. Lisage puljong ja tomatipasta ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SOUP** kuni programmi lõpuni.

4. Lisage basiilik, maitsestage soola ja pipraga ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 30 sekundit.

Serveerimine: jagage supp serveerimisanumatesse, piserdage peale salsa verdet ja kaunistage basiilikulehtedega.

Nõuanne: meie oleme oma supiretseptides kasutanud pika säilimisajaga kõrgpastöriseeritud puljongeid. Värske puljongi kasutamisel tuleb see kuumutada 1-2 minutit jooksul keemispunktini. Seejärel laske puljongil jahtuda, nii et see enam silmanähtavalt ei aura.

Salsa Verde

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍴 1½ tassitäit

7 nõrutatud anšoovisefileed
35 g (1½ tassitäit) värsked petersellilehti
2 spl nõrutatud väikseid kappareid
2 spl värsket sidrunimahla
100 ml oliiviõli

1. Pange anšoovisefileed, petersell, kapparid, sidrunimahl ja õli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **CHOP** 30–40 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Hoiundamine: puhtas, tihedalt suletud anum. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Nõuanne: serveerige koos supi või grillitud või praetud liha, linnuliha või mereandide või röstitud köögiviljadega. Kartulisalatile kastme valmistamiseks segage veidi salsa verdet sidrunimahla või majoneesiga.





Tai vürtsikas muskaatkõrvitsasupp

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / keetmine 35 minutit

🍲 1,5 liitrit / 6 portsjonit

1 spl orgaanilist kookosõli
5 spl Tai punast karripastat (vt lk 62)
1,5 kg muskaatkõrvitsat, kooritud, seemneteta, 4 cm tükkideks lõigatud
1 liiter kanapuljongit
400 ml konserveeritud kookospiima
1 spl kalakastet või veidi rohkem maitsestamiseks
Kaunistamiseks õhukeselt ribastatud kahvi laimipuu lehti, tšillihelbeid ja hakitud röstitud nakraid
Serveerimiseks laimiviile

1. Kuumutage kookosõli suures kastrulis keskmisel kuumusel. Lisage karripasta ja keetke segades 2-3 minutit või kuni segu on muutunud aromaatsiks.
2. Lisage kõrvits ja puljong. Suurendage kuumust ja laske keema minna.
Vähendage kuumust ja hautage 20 minutit või kuni kõrvits on pehme. Laske jahtuda, kuni segu enam ei aura.
3. Pange $\frac{1}{2}$ tassitäit kookospiima kõrvale. Lisage ülejäänud kookospiim kõrvitsasegule. Pange kolmandik kõrvitsasupist kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **BLEND** 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane ja valage segu kaussi. Korrake sama ülejäänud kõrvitsaseguga.
4. Pange kõrvitsasegu tagasi kastrulisse. Kuumutage keskmisel kuumusel, kuni segu on tuline. Lisage kalakaste ja segage, kuni segu on ühtlane. Kui segu on vaja veel maitsestada, lisage 1-2 tl kaupa kalakastet.

Serveerimine: jagage supp serveerimisanumatesse. Piserdage üle enne kõrvale pandud kookospiimaga. Kaunistage kahvi laimipuu lehtede, tšillihelveste ja nakratega. Serveerige laimiviiludega.



Tortilja kiirsupp

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / keetmine 15 minutit

🍲 1 liiter / 4 portsjonit

1 väike sibul, poolitatud
 2 küüslauguküünt
 3 spl taimeõli
 2 tl Mehhiko tšillipulbrit
 1 tl jahvatatud köömneid
 1 spl tomatipastat
 400 g konservtomati kuubikuid
 500 ml (2 tassitäit) köögiviljapuljongit, toatemperatuuril
 1 sellerivars, jämedalt hakitud
 ½ tl kuivatatud punelehti
 420 g konserveeritud punaseid aedube, loputatud, nõrutatud
 3 × 10 cm läbimõõduga maisitortiljat, lõigatud ½ cm õhukesteks ribadeks
 1 avokaado, viilutatud
 1–2 maisitõlvikut, kest eemaldatud, blanšeeritud, terad kinnised
 25 g (¼ tassitäit) värsked koriandrilehti
 2 spl värsket laimimahla
 Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart

1. Pange sibul ja küüslauk kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **CHOP** 10 sekundit või kuni sibul ja küüslauk on jämedalt hakitud.

2. Kuumutage 1 spl õli praepannil keskmisel kuumusel. Lisage sibulasegu, Mehhiko tšillipulber ja köömned. Keetke segades kolm minutit või kuni sibul on pehme. Lisage tomatipasta ja keetke segades üks minut. Pange segu kannmikseri kannu.

3. Lisage kannmikseri kannu tomatid, puljong, seller ja pune ning sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **SOUP** kuni programmi lõpuni.

4. Pange ½ tassitäit ube kõrvale. Lisage ülejäänud oad kannmikseri kannu ja pange kannule kaas peale.

👉 **PUREE** 2 minutit, maitsestage soola ja pipraga.

5. Vahepeal kuumutage ülejäänud õli suurel nakkumatu kattega praepannil keskmisel kuumusel. Lisage pooled tortiljad. Küpsetage vahepeal keerates kaks minutit või kuni tortiljad on kuldpruunid ja krõbedad. Asetage tortiljad paberrätikuga kaetud taldrikule. Korrake sama ülejäänud tortiljadega, panni vahepeal soojendades.

6. Segage kausis ülejäänud oad, avokaado, maisiterad, koriander ja laimimahl. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: jagage supp serveerimisanumatesse ning kaunistage avokaadosegu ja tortiljaribadega.



Maagiline
jahvatamine



Gluteenivaba jahusegu

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

⚖️ 1 kg

360 g keskmiste teradega valget riisi

200 g pruuni riisi

160 g lõssipulbrit

210 g gluteenivaba 100% maisijahu

170 g orgaanilist tapiokijahu

40 g orgaanilist kartulijahu

20 g ksantaankummit

1. Pange valge riis kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 1½ – 2 minutit või kuni riis on peeneks jahvatatud. Kaapige jahu pannilabidakesega kannust kaussi.

2. Pange pruun riis kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 1½ – 2 minutit või kuni riis on peeneks jahvatatud. Kaapige jahu pannilabidakesega kannust kaussi riisijahu juurde.

3. Pange lõssipulber kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 30 sekundit või kuni pulber on peeneks jahvatatud. Lisage pulber riisijahusegule.

4. Lisage ülejäänud koostisained riisijahusegule. Segage kahvliga ühtlaseks.

Hoiundamine: puhtas, tihedalt suletud anumas. Säilib külmikus kuni kaks kuud.

Nõuanne: kasutage gluteenivaba jahusegu retseptides valge jahu asemel.

Gluteenivaba pitsatainas

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit + 45 minutit kerkimisaega / küpsetamine 20 minutit

🍷 1 × 26 cm pizza

275 g (2 tassit) gluteenivaba jahusegu

1 spl kuivpärm

1 tl suhkrut

¼ tl soola

160 ml sooja vett

60 ml (¼ tassit) külmpressitud oliiviõli ja veidi õli peale piserdamiseks

1. Pange jahu, pärm, suhkur ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 5 korda või kuni tainas on ühtlane ja selle keskele on moodustunud auk.

2. Valage vesi ja õli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 1 sekund. Kaapige segu kannu külgedelt keskele ja pange kannule kaas peale.

👉 **PULSE** 10 korda. Kaapige kannu küljed puhtaks ja korrake seda toimingut viis korda, kuni taignast on moodustunud pehme pall.

👉 **PULSE** 5 korda, puhastades vahepeal lõiketerasid taignast.

3. Riputage tööpinnale veidi gluteenivaba jahusegu. Kaapige tainas hoolikalt tööpinnale. Sõtkuge 30 sekundit või kuni tainas on sile. Pange tainas kaussi. Piserdage üle oliiviõliga. Segage veidi, et õli taignasse seguneks. Katke kauss toidukile ja käterätikuga. Jätke sooja kohta 45 minutiks või kuni taigna maht on kahekordistunud.

Nõuanne pitsa valmistamiseks: eelsoojendage ahi temperatuurini 220 °C ilma ventilaatorita (200 °C peal käivitub sundventilatsioon). Riputage tööpinnale veidi gluteenivaba jahusegu. Rullige tainas ligikaudu 26 cm läbimõduga ümmarguseks ringiks. Pange tainas määratud ümmargusse pitsavormi. Moodustage vormi külgedele taignast servad. Pintseldage servadele veidi õli. Küpsetage 5-7 minutit või kuni tainas on õrnalt kuldpruun.

Katke tainas pitsakastme, soovitud koostisainete ja juustuga. Küpsetage veel 7-8 minutit või kuni põhi on krõbe ja kuldpruun ja juust on kuldpruun.

Gluteenivaba pastatainas

🕒 Ettevalmistamine 20 minutit / küpsetamine 10 minutit

🍴 2 portsjonit

150 g ($\frac{3}{4}$ tassitäit) pruuni riisi

150 g ($\frac{3}{4}$ tassitäit) kuivatatud kikerherneid

1 tassitäis tapiokijahu

1½ tl ksantaankummit

2 muna

1 spl oliiviõli

Näpuotsatäis soola

1–2 tl vett

1. Pange riis ja kikerhersed kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 🌀 **MILL** 2 minutit või kuni riis ja kikerhersed on peeneks jahvatatud.
 2. Pange üks tassitäis riisijahusegu kaussi. Lisage tapiokijahu ja ksantaankummi ja segage. Tehke riisijahu keskele süvend. Lööge sinna süvendisse munad. Lisage õli ja näpuotsatäis soola. Segage segu ühtlaseks, alustades keskelt ja kaapides kausi servad jahust puhtaks. Kui tainas ei taha hästi kuju võtta, lisage 1–2 spl vett. Sõtkuge tainast, kuni sellest on moodustunud sile pall, mis enam käte külge ei kleepu.
 3. Riputage tööpinnale veidi järelejäänud kikerherne jahusegu. Rullige tainas ligikaudu 2 mm paksusteks tükkideks. Lõigake tükid õhukesteks ribadeks. Riputage veidi järelejäänud kikerherne jahusegu puhtale ja kuivale köögirätikule. Asetage pasta köögirätikule ja laske seista 5–10 minutit või kuni pasta on veidi kuivanud.
 4. Pange pasta suurde kastrulisse keeva, soolaga maitsestatud vette ja keetke 5–7 minutit või kuni al dente.
- Serveerimine:** soovitud pesto või pastakastmega.





Täisteraleib

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit + 1 tund
kerkimisaega / küpsetamine 40 minutit

🍞 Üks päts

660 g (3 tassitäit) täisteranisu

2½ tl kuivpärm

40 g pehmet võid

310 ml (1¼ tassitäit) sooja vett

2 tl soola

2 tl mett

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 200 °C ilma ventilaatorita (180 °C peal käivitub sundventilatsioon). Määrige 21 cm × 11 cm × 6,5 cm leivavorm kergelt.
2. Pange nisu kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
3.  **MILL** 1½ - 2 minutit või kuni nisu on peeneks jahuks jahvatatud.
3. Kinnitage elektrimikseri külge taigakonsud ja segage kaks tassitäit täisterajahu, pärm, või, vesi, sool ja mesi. Segage keskmisel kiirusel neli minutit. Vajadusel lisage veel täisterajahu (kuni ¾ tassitäit), kuni tainas kausi servade küljest lahti tuleb. Jätkake elektrimikseriga töötlemist veel 2 minutit.
4. Pange tainas veidi määritud kaussi. Katke kauss lõdvalt toidukilega. Jätke sooja kohta 20 minutiks või kuni taigna maht on kahekordistunud.
5. Torgake tainas läbi ja vormige see leivavormi sobivale kujule. Katke vorm lõdvalt veidi määritud toidukilega. Jätke sooja kohta 30-40 minutiks või kuni taigna maht on kahekordistunud.
6. Küpsetage 30-40 minutit või kuni leib on küpse ja kuldpruun. Võtke leib pannilt ja asetage traatrestile jahtuma.



Linaseemne-päevalilleseemne-mandlijahu

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 3½ tassitäit

240 g (1½ tassitäit) linaseemneid

140 g (1 tassitäis) päevalilleseemneid

85 g (½ tassitäit) tooreid (naturaalseid) mandleid

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 30 sekundit või kuni koostisained on peeneks jahvatatud.

Hoiundamine: õhukindlas anumas. Säilib külmikus kuni kolm kuud.

Toiteväärtus: see jahu sisaldab rikkalikult organismile vajalikke toitaineid, sealhulgas valku, oomega-3-rasvhappeid, kiudaineid, vitamiine E, D, B1, B2, B5 ja mineraale nagu kaltsium, tsink ja magneesium.

Nõuanne: lisage veidi linaseemne-päevalilleseemne-mandlijahu oma lemmiksmuutidele, müslile või hommikusöögihelvestele, jogurtisse ja muffinitesse, koogi- või küpsisetaignasse.



Kaerahelbe-kõrvitsa-linaseemne-päevalilleseemne-mandlijahu küpsised

🕒 Ettevalmistamine 20 minutit / valmistamine 20 minutit

🍪 28 küpsist

150 g (1 tassitais) kõrvitsaseemneid
150 g (1 tassitais) nisujahu
3 tl jahvatatud ingverit
90 g (1 tassitais) täisterakaerahelbeid
150 g (¾ tassitait) toortuhksuhkrut
40 g (½ tassitait) kookoslaaste
55 g (½ tassitait) linaseemne-päevalilleseemne-mandlijahu
170 g magedat võid, hakitud
60 ml (¼ tassitait) kuldset siirupit
1½ tl söögisoodat
1 spl keeva vett

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 180 °C ilma ventilaatorita (160 °C peal käivitub sundventilatsioon). Katke kaks küpsetusplaat nakkumatu küpsetuspaberiga.
2. Pange kõrvitsaseemned kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
3.  **PULSE** 4-5 korda või kuni kõrvitsaseemned on jämedalt hakitud. Valage kõrvitsaseemned suurde kaussi.
4. Sõeluge kõrvitsaseemnetele jahu ja ingver. Lisage kaerahelbed, suhkur, kookoslaastud ning linaseemne-päevalilleseemne-mandlijahu. Segage. Tehke segu keskele süvend.
5. Pange või ja kuldne siirup mikrolaineahjus kasutamiseks sobivasse kaussi. Katke kauss mikrolaineahjus kasutamiseks sobiva toidukilega. Pange kauss kõrgel sättel (100%) mikrolaineahju 40 sekundiks või kuni või on sulanud. Segage kuumakindlas kausis söögisooda ja keev vesi. Lisage see võisegule. Valage üle jahuseguga ja segage, kuni segu on ühtlane.
6. Valmistage supilusika abil küpsisetaignast pallikesed. Asetage pallikesed ettevalmistatud plaatidele, nii et pallikeste vahele jääb 3 cm. Patsutage lusikaseljaga küpsisetaignast veidi siledamaks. Küpsetage 13 minutit, vahetades küpsetusplaatide asukohta poole küpsetusaja möödudes, või kuni pallikesed on kuldpruunid. Laske küpsistel viis minutit küpsetusplaatidel jahtuda. Tõstke küpsised traatrestile ja laske täielikult jahtuda.





Keefiri-maisileib

🕒 Ettevalmistamine 5 minutit / valmistamine 30 minutit

🍴 8 portsjonit

320 g (1½ tassit) maisiteri (paismaisi valmistamiseks)

2 tl küpsetuspulbrit

½ tl söögisoodat

500 ml (2 tassit) keefiri

100 g (¾ tassit) jahu

1 tl meresoola

2 muna, kergelt vispeldatud

Serveerimiseks võid

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 200 °C ilma ventilaatorita (180 °C peal käivitub sundventilatsioon).

Määrige 21 cm × 21 cm × 4 cm koogivorm ja vooderdage see nakkumatu küpsetuspaberiga.

2. Pange mais kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 2 minutit või kuni mais on peeneks jahvatatud. Kasutage aeg-ajalt kaabitsat.

3. Lisage küpsetuspulber, söögisooda, keefir, jahu, sool ja munad kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 4–5 korda või kuni koostisained on segunenud. Valage segu ettevalmistatud vormi.

4. Küpsetage 25–30 minutit või kuni leib on kuldpruun ja selle keskossa torgatud tikk jääb kuivaks.

Serveerimine: soojalt võiga või supi või hautise kõrvale.





Tatra-speltanisu õunakook

🕒 Ettevalmistamine 20 minutit / valmistamine 45 minutit
🍴 8 portsjonit

150g speltanisuhelbeid
200 g toortart
165 g tuhksuhkrut
1 spl küpsetuspulbrit
2 muna
160 ml vähendatud rasvasisaldusega piima
125 ml (½ tassit) makadaamiapähkli õli
90 g õunakastet
1 tl vanilliekstrakti
2 rohelist õuna, kooritud, südamikud eemaldatud, õhukeseks viilutatud
2 spl aprikoosimarmelaadi, veidi soojendatud

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 170 °C ilma ventilaatorita (150 °C peal käivitub sundventilatsioon). Määrige ümmargune 20 cm (põhja läbimõõt) koogivorm ja vooderdage see nakkumatu küpsetuspaberiga.
2. Pange speltahelbed kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **MILL** 1 minut või kuni helbed on peeneks jahvatatud. Valage helbesegu kaussi.
3. Pange tatar kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **MILL** 1 minut või kuni tatar on peeneks jahvatatud. Valage tatrajahusegu speltanisu segu juurde. Lisage suhkur ja küpsetuspulber. Segage.
4. Pange munad, piim, õli, õunakaste ja vanill kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 👉 **PULSE** 4 korda või kuni koostisained on segunenud.
5. Lisage tatrajahusegu kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 👉 **PULSE** 6–7 korda või kuni jahu on segunenud. Pange segu lusika abil ettevalmistatud vormi.
6. Asetage koogitaigale õunaviilud. Küpsetage 45–55 minutit või kuni koogi keskossa torgatud tikk jääb kuivaks. Pärast ahjust väljavõtmist laske koogil viis minutit pannil jahtuda. Seejärel võtke kook vormist ja pange traatrestile jahtuma. Katke kuum kook moosiga. Laske enne söömist jahtuda.





Virsiku-granadilli- vaarika-jogurti pulgakommid

🕒 Ettevalmistamine 5 minutit + 6 tundi külmikus

🍴 10 pulgakommi

700 g (2½ tassitäit) vanilli koorejogurtit
410 g konserveeritud virsikuviile omas mahlas, nõrutatud
2 spl granadilli viljaliha (ligikaudu 1 granadill)
150 g (½ tassitäit) värskeid või külmutatud vaarikaid
1 spl tuhksuhkrut

1. Pange üks tassitäis jogurtit, virsikud ja granadill kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
2. Pange ülejäänud jogurt, vaarikad ja suhkur kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
3. Jagage virsikusegu 10 x 125 ml pulgakommivormi vahel ja pange neile peale vaarikasegu.
4. Pange iga vormi keskele tikk. Asetage 6 tunniks või kuni segu on tahkunud külmikusse.

Nõuanne: pulgakommi eemaldamiseks vormidest kastke vormid korraaks kuuma vette ja tõmmake pulgakommid ettevaatlikult välja.



Šokolaadi-sarapuupähkli-banaanijäätis

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 800 ml / 4 portsjonit

160 ml ($\frac{2}{3}$ tassit) paksendatud koort
220 g ($\frac{2}{3}$ tassit) šokolaadi-sarapuupähkli määret
1 sügavkülmutatud banaan, poolitatud
350 g (3 tassit) jääkuubikuid

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **FROZEN DESSERT** 40 sekundit või kuni koostisained on ühtlaselt segunenud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige kohe

Hoiundamine: säilib sügavkülmutikus kuni kaks nädalat.



Sügavkülmutatud jogurt (banaani-pekani-pähkli-mee)

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 4 portsjonit

4 keskmist sügavkülmutatud banaani, sektoriteks lõigatud
2 spl mett
1 tl vanilliekstrakti
140 g ($\frac{1}{2}$ tassit) naturaalsel Kreeka jogurtit
70 g ($\frac{1}{2}$ tassit) poolikuid pekanipähkleid

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **FROZEN DESSERT** 40 sekundit või kuni koostisained on ühtlaselt segunenud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige kohe





Kookose-mango-laimi gelato

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍽️ 4 portsjonit

600 g sügavkülmutatud mangotükke

1 laim, kooritud, seemneteta, poolitatud

20 g ($\frac{1}{4}$ tassitait) röstitud kookoslaaste, jahutatud (soovi korral)

125 ml ($\frac{1}{2}$ tassitait) kookospiima, jahutatud

160 g ($\frac{1}{2}$ tassitait) magustatud kondenspiima, jahutatud

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **FROZEN DESSERT** 40 sekundit või kuni koostisained on ühtlaselt segunenud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige kohe

Hoiundamine: säilib sügavkülmikus kuni kaks nädalat.



Veriapelsini-meloni granita

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit + 8 tundi külmikus

🍽️ 4 portsjonit

1 melon (1,4 kg), kooritud, seemneteta, hakitud

200 ml värsket veriapelsinimahla (3-4 veriapelsini)

1 spl värsket sidrunimahla

110 g ($\frac{1}{2}$ tassitait) tuhksuhkrut

1. Pange melon, veriapelsinimahl, sidrunimahl ja suhkur kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PUREE** 20 sekundit või kuni segu on ühtlane ja suhkur on lahustunud.

2. Valage segu 21 cm x 21 cm sügavkülmikusse sobivasse nõusse. Katke nõu toidukilega. Asetage külmikusse ja laske seista 8 tundi või üleöö, kuni segu on tahke.

3. Murdke veriapelsinisegu kahvli abil väikesteks tükkideks. Serveerige kohe.

Hoiundamine: säilib sügavkülmikus kuni kaks nädalat.





Arbuusi-maasika-mündi šerbett

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍴 800 ml / 4 portsjonit

500 g sügavkülmutatud maasikaid

250 g jahutatud seemneteta arbuusi, kooritud, hakitud

2 väikest laimi, kooritud, poolitatud, seemneteta

55 g ($\frac{1}{4}$ tassitait) suhkrut

5 g ($\frac{1}{4}$ tassitait) värsked mündilehti, hakitud

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **FROZEN DESSERT** 20–30 sekundit või kuni koostisained on ühtlaselt segunenud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige kohe.

Hoiundamine: säilib sügavkülmikus kuni kaks nädalat.

Sidrunišerbett

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 4–6 portsjonit

2 sidrunit (375 g), kooritud, poolitatud, seemneteta

1 tl peenelt riivitud sidrunikoort

75 g ($\frac{1}{8}$ tassitait) tuhksuhkrut

520 g (4 tassitait) jääkuubikuid

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **FROZEN DESSERT** kuni programmi lõpuni või kuni koostisained on ühtlaselt segunenud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige kohe.

Hoiundamine: säilib sügavkülmikus kuni kaks nädalat.





Pähklivõid ja -piimad

Vabastage koostisainete head omadused.



Suur õlisisaldus koos kõikide selles peituvate head omadustega

Pähklivõi osakesed on 15–20 mikroni suurusel



Terved pähklid ja seemned on suurepärase looduslikud toitaineallikad. Neis on rohkesti valku, B-vitamiine, oomega-3-rasvhappeid ja kiudaineid. Õigesti töödeldes saab Õli ja ülioluliste rasvhapete sisalduse tõttu pähklitest ja seemnetest valmistada maitsva ja hõlpsalt määritava pähklivõi. Kõige tuntum on muidugi maapähklivõi, kuid on veel palju teisi pähkleid ja seemneid – alates päevalilleseemnetest kuni pistaatsiapähklite ja Brasiilia pähkliteni ning need on vaid mõned näited.

Kõikidel pähklitel ja seemnetel on oma iseloomulik maitse ja toiteväärtus ning kõikidest neist saab valmistada tervisliku või, rikkaliku kastme või maitsva dipikastme.

Kauplustes on müügil erinevad pähklivõid. Neile on aga säilivusaja pikendamiseks tihti lisatud stabilisaatoreid, suhkrut, lisaaineid ja säilitusaineid.

Miski ei ole maitsvam ega toitvam kui tervetest, toorest või röstitud pähklitest kodus valmistatud pähklivõi.

Kuidas aga kuivadest pähklitest kreemjas või saada? Seadmes Boss™ jahvatatakse pähklid peenikesteks osakesteks. Suurel kiirusel jahvatades vabanevad pähklitest ja seemnetest õlid, mis muudavad nende kuiva struktuuri pastaks. Töötlemise ajal vabanevad õlid ning ProKinetix-süsteem hoiab need õlid suhteliselt jahedana, et toitained säiliks.

Mandli-chia- linaseemnevõi

🕒 Ettevalmistamine 5 minutit / valmistamine 10 minutit

🍴 2 tassitäit

450 g (3 tassitäit) röstimata mandleid

2 spl chiasemneid

2 spl linaseemneid

2 spl makadaamia- või riisikliiõli

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 200 °C ilma ventilaatorita (180 °C peal käivitub sundventilatsioon).
2. Pange mandlid küpsetusplaadile. Küpsetage 8-10 minutit või kuni mandlid on kergelt röstitud. Pange kõrvale ja laske 10 minutit jahtuda.
3. Pange mandlid, chiasemned, linaseemned ja õli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 1 minut või kuni segu on peaaegu ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

🌀 **BLEND** 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane ja kreemjas.

Hoiundamine: puhtas, tihedalt suletud anumas või purgis. Säilib külmikus kuni üks kuu.



Tükiline pistaatsia-makadaamiapähklivõi

🕒 Ettevalmistamine 5 minutit / valmistamine 10 minutit

🍴 1½ tassitäit

215 g (2 tassitäit) pistaatsiapähkli tuumasid
140 g (1 tassitäis) ilma soolata makadaamiapähkleid
1 spl makadaamia- või riisikliiõli
Näpuotsatäis soola

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 200 °C ilma ventilaatorita (180 °C peal käivitub sundventilatsioon).
 2. Pange ½ tassitäit pistaatsiapähkli tuumasid kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 🌀 **CHOP** 5 sekundit või kuni pähklituumad on jämedalt hakitud. Valage saadud segu kaussi.
 3. Pange järelejäänud pistaatsiapähkli tuumad ja makadaamiapähklid suurele küpsetusplaadile. Küpsetage 8-10 minutit või kuni pähklid on kergelt röstitud. Pange 15 minutiks kõrvale jahtuma.
 4. Pange röstitud pähklid, õli ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 🌀 **MILL** 1 minut või kuni segu on peaaegu ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.
 5. Lisage järelejäänud pistaatsiapähklite tuumad.
 - 🌀 **BLEND** 15 sekundit või kuni segu on ühtlane.
- Hoiundamine:** puhtas, tihedalt suletud anum as või purgis. Säilib külmikus kuni üks kuu.
- Nõuanne:** rohelisema või saamiseks kasutage blanšeeritud, kooritud pistaatsiapähkli tuumasid. Neid saab osta spetsiaalsetest toidukauplustest.



Vahtrasiirupi- pekanipähkli-Brasiilia pähkli või

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / valmistamine 10 minutit

🍴 1/3 tassitäit

250 g (2 tassitäit) pekanipähkleid
75 g (½ tassitäit) Brasiilia pähkleid
60 ml (¼ tassitäit) puhast vahtrasiirupit
1 spl makadaamia- või riisikliiõli
Näpuotsatäis jahvatatud kaneeli
Näpuotsatäis soola

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 160 °C ilma ventilaatorita (140 °C peal käivitub sundventilatsioon). Katke suur küpsetusplaat nakkumatu küpsetuspaberiga.
 2. Pange pekanipähklid ja Brasiilia pähklid kaussi. Piserdage üle vahtrasiirupiga ja Segage. Laotage ühtlaselt ettevalmistatud plaadile. Küpsetage aeg-ajalt segades 10 minutit või kuni pähklid on kuldpruunid. Pange 10-15 minutiks kõrvale jahtuma.
 3. Pange pähklid, õli, kaneel ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 🌀 **MILL** 1 minut või kuni segu on peaaegu ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.
 - 🌀 **BLEND** 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane.
- Hoiundamine:** puhtas, tihedalt suletud anum as. Säilib külmikus kuni üks kuu.



Mandlipiim

⌚ Valmistamisaeg 15 minutit

🥄 1 liiter

300 g (2 tassitäit) röstimata mandleid

1 liiter jahutatud puhastatud vett

1. Pange mandlid kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **CHOP** 15 sekundit või kuni mandlid on jämedalt hakitud.

2. Lisage vesi kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 2 minutit või kuni segu on peaaegu ühtlane.

Hoiundamine: puhtas, tihedalt suletud anumas. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Nõuanne: lisage mandlipiimale agaavi- või vahtrasiirupit või mett. Pähklipiima valmistamiseks vajalikke kotikesi saab osta tervisekaupade poest. Marlit saab osta kangapoe või köögitarvete osakonnast.

Leotada või mitte leotada? See sõltub teie isiklikest maitseelistusest. Mandlipiima saab valmistada nii leotamata kui ka leotatud mandlitest. Mandlid on suurepärane valguallikas, kuid need sisaldavad looduslikult esinevat koostisainet, mis võib takistada meie seedesüsteemil mandleid seedimast.

Leotamiseks pange kaks tassitäit tooreid mandleid suurde kaussi (mitte metallist) ja valage peale puhastatud vesi. Katke kauss toidukilega ja asetage kuni 8 tunniks või ööseks külmikusse. Loputage ja nõrutage leotatud mandlid ja kasutage neid eespool toodud retseptis röstimata mandlite asemel.



Nakrapiim

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit + 8 tundi leotamisaega

🥛 1 liiter

310 g (2 tassitäit) tooreid nakraid

1 liiter jahutatud filtreeritud vett

1. Pange nakrad suurde klaas- või keraamilisse kaussi. Valage peale külm vesi ja katke kauss toidukilega. Pange 8 tunniks või üleöö külmikusse ligunema.
2. Kurnake nakrad ja loputage külma veega. Pange nakrad ja filtreeritud vesi kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 2 minutit.

3. Asetage suure puhta kannu peale kotike või vooderdage sõel suure marlitükiga ja valage nakrasegu sinna sisse. Sulgege kotike ja pigistage seda, et nakratest võimalikult palju piima kätte saada. Eemaldage kotike ja visake viljaliha ära.

Hoiundamine: puhtas, tihedalt suletud anum. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Nõuanne: lisage nakrapiimale agaavisiirupit või mett. Nakrakreemi saamiseks lisage ainult 500 ml jahutatud filtreeritud vett. Pähkliipiima valmistamiseks vajalikke kotikesi saab osta tervisekaupade poest. Marlit saab osta kangapoest või köögitarvete osakonnast.



Sojaoapiim

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit + 8 tund leotamisaega / keetmine 15 minutit

🥛 700 ml

160 g (¾ tassitäit) orgaanilisi kuivatatud sojaube

1 liiter jahutatud puhastatud vett

1. Pange sojaoad klaas- või keraamilisse kaussi. Valage peale külm vesi ja katke kauss toidukilega. Pange 8–10 tunniks või üleöö külmikusse ligunema. Kurnake sojaoad ja loputage külma veega. Värv muutunud sojaoad tuleb ära visata.
2. Pange üks tassitäis leotatud sojaube ja pool puhastatud veest kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 2 minutit.

3. Asetage suure puhta kannu peale kotike või vooderdage sõel suure marlitükiga. Valage oasegu kotikesse. Sulgege kotike ja pigistage seda, et sojaubadest võimalikult palju piima kätte saada. Visake viljaliha ära. Korrake seda toimingut järelejäänud sojaubade ja puhastatud veega.
4. Pange sojaoad keskmise suurusega kastrulisse ja kuumutage keskmisel kuumusel. Laske korraaks keema, vähendage kuumust ja hautage 10–15 minutit, pinnalt vahtu riibudes. Võtke kastrul tulelt. Laske jahtuda ja hoidke külmikus kaks tundi või kuni segu on korralikult jahtunud.

Hoiundamine: pange puhtasse, tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Nõuanne: lisage sojapiimale agaavisiirupit või mett. Sojapiima valmistamiseks vajalikke kotikesi saab osta tervisekaupade poest. Marlit saab osta kangapoest või köögitarvete osakonnast.



Kastmete
võlu-
maailm

Maasika-vaarikakaste

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 1 tassitais

250 g maasikaid, puhastatud
125 g vaarikaid
55 g (¾ tassitait) rootuhksuhkrut

1. Pange maasikad, vaarikad ja suhkur kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 20 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Hoiundamine: pange tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kaks päeva.

Nõuanne: see kaste on maitsev lisand jogurtile, jäätisele ja magustoitudele. Veelgi hõrguma kastme saamiseks lisage 1 spl Cointreau või triple sec likööri.

Kreemjas majonees

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 400 ml

3 munakollast
2 tl Dijoni sinepit
30 ml (1 ½ spl) värsket sidrunimahla või veiniäädikat
1 tl soola
375 ml (1½ tassitait) viinamarjaseemneid või lahjat oliiviõli

1. Pange munakollased, sinep, sidrunimahl ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 15 sekundit või kuni segu on ühtlane.

🌀 **MIX** 1½ – 2 minutit. Ärge lülitage seadet välja. Eemaldage kannu sisemine kork ja valage järk-järgult sisse õli, kuni segu on kreemjas ja emulgeerunud.

Hoiundamine: pange tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni üks nädal.

Nõuanne: aioli valmistamiseks lisage 2 küüslauguküünt ja suurendage sidrunimahla kogust 2 spl-ni. Laimiaioli valmistamiseks kasutage sidrunimahla asemel laimimahla.

Kodune vürtsikas barbequé kaste

⌚ Ettevalmistamine 10 minutit / valmistamine 1 tund ja 10 minutit

🍴 1,25 liitrit (5 tassitait)

1 sibul, sektoriteks lõigatud
3 küüslauguküünt
1 pikk punane tšillikaun või habanero tšillikaun, seemneteta
1 liiter tomatipüreed
½ tassitait vürtsikat BBQ määret (vt lk 60)
75 g (¾ tassitait) pruuni suhkrut
60 ml (¾ tassitait) õunasiidriäädikat
80 ml (¾ tassitait) melassi või suhkrusiirupit
60 ml (¾ tassitait) mett
2 spl Dijoni või täisterasinepit
1 spl oliiviõli
Maitsestamiseks meresoola ja pipart

1. Pange sibul, küüslauk ja tšilli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 5–10 korda või kuni koostisained on jämedalt hakitud. Vajadusel kaapige segu kaabitsaga ja tõstke suurde kaussi.

2. Pange tomatipüree, vürtsikas BBQ määre, suhkur, äädikas, melass, mesi ja sinep kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 40–50 sekundit või kuni segu on ühtlane.

3. Kuumatage õli suures kastrulis keskmisel kuumusel. Lisage sibulasegu. Keetke aeg-ajalt segades viis minutit või kuni sibul on pehme. Lisage tomatipüreesegu. Laske keema minna, seejärel vähendage kuumust ja keetke aeg-ajalt segades 50–60 minutit või kuni segu on pehme. Maitsestage soola ja pipraga. Pange kõrvale jahtuma.

4. Pange segu kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 10 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Hoiundamine: pange tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kaks kuud.



Hõrk šokolaadikaste

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 2½ tassitäit

250 ml (1 tassitäis) koort

125 ml (½ tassitäit) vett

340 g tumedat šokolaadi, hakitud

40 g (¼ tassitäit) tuhksuhkrut

2 spl pähklilikööri (soovi korral)

1. Pange koor, vesi, šokolaad, suhkur ja liköör kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 10 sekundit.

🌀 **MILL** 2 minutit või kuni koostisained on sulanud ja segu on ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.

Serveerige koos oma lemmikmagustoiduga.



Kiire ja lihtne Hollandi kaste

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍹 300 ml

3 munakollast

1 spl sidrunimahla või valget veiniädikat

1 spl kuuma vett

$\frac{3}{4}$ tl meresoola

250 g magedat võid, hakitud

1. Pange munakollased, sidrunimahl või äädikas, vesi ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 30 sekundit või kuni segu on kahvatukreemjas.

🌀 **MIX** 1 minut. Ärge lülitage seadet välja. Eemaldage seadme kannu sisemine kork ja valage järk-järgult ühtlase peene joana sisse sulavõi, kuni kaste on paksenenud.

Serveerige kooreta keedetud munade, asparaaguseoksakese või kartulikookidega.



Keefiri-fetajuustu kaste

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 1 tassitäis

125 ml ($\frac{1}{2}$ tassitäit) keefiri
100g fetajuustu, jämedalt hakitud
2 spl oliiviõli
2 spl värsket sidrunimahla
1 väike küüslauguküüs
 $\frac{1}{2}$ tl peenelt riivitud sidrunikoort
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart

1. Pange keefir, fetajuust, oliiviõli, sidrunimahl ja küüslauk kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 10 sekundit või kuni segu on ühtlane.

2. Lisage sidrunikoort, maitsestage soola ja pipraga.

🌀 **STIR** 5 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Serveerige oma lemmiksalatile piserdatuna või kastmena kartulite juurde.

Hoiundamine: pange puhtasse, tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kaks päeva.

Kirsstomatite vinegrett

⌚ Valmistamisaeg 5 minutit

🍴 1 $\frac{1}{4}$ tassitäit vinegretti

250 g küpseid kirsstomateid
125 ml ($\frac{1}{2}$ tassitäit) külmpressitud oliiviõli
1 spl palsamiädikast
1 väike küüslauguküüs
 $\frac{1}{4}$ tassitäit värsked basiilikulehti
1 spl hakitud petersellilehti
Maitsestamiseks meresoola ja värskelt jahvatatud pipart

1. Pange tomatid, õli, äädikas, küüslauk, basiilik ja petersell kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 10 sekundit või kuni segu on ühtlane. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerige rohelistele salatitele piserdatuna.

Hoiundamine: pange puhtasse, tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni üks päev.





Apelsini-sinepi vinegrett

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🥄 1½ tassitäit

1 apelsin

1 väike metasküüslauk, poolitatud

1 küüslauguküüs

2 spl valget veiniädikat

2 spl Dijoni sinepit

1 spl mett

125 ml (½ tassitäit) oliiviõli

Maitsestamiseks meresoola ja värskelt jahvatatud musta pipart

1. Riivige apelsinikoor peeneks. Koorige apelsin ja lõigake sektoriteks. Pange apelsinikoor ja viljaliha kannmikseri kannu.
2. Lisage metasküüslauk, küüslauk, äädikas, sinep ja mesi kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 20 sekundit või kuni segu on ühtlane.

🌀 **MIX** 20–30 sekundit. Ärge lülitage seadet välja. Eemaldage kannu sisemine kork ja valage järk-järgult sisse õli, kuni segu on ühtlane. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerige oma lemmiksalatiga.

Hoiundamine: pange tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Laimi-wasabivinegrett

🕒 Valmistamisaeg 5 minutit

🥄 ½ tassitäit

1 laim, kooritud, seemneteta

1 spl riisiveiniädikat

2 tl wasabipastat

80 ml (⅓ tassitäit) riisiklii- või viinamarjaseemneõli

Maitsestamiseks meresoola ja värskelt jahvatatud pipart

1. Pange laim, äädikas, wasabi ja õli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 15 sekundit või kuni segu on ühtlane. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerige oma lemmiksalatile piserdatuna või kana-, tuunikala- või krevetisalatiga kastmena.

Hoiundamine: pange puhtasse, tihedalt suletud anumasse. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Eksootilised
vürtsid
ja segud

Värskus on kõikjal.

Maksimaalne lõhn ja maitse



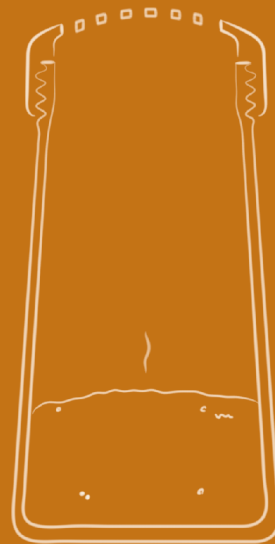
Värskelt jahvatatud vürtsid

Lõhn ja maitse nõrgenevad



Kaks nädalat pärast
jahvatamist

Tuhmub vaikselt ja ongi
kadunud!



Saab ka nii, et mõlemad
säilivad

Vürtsid võivad olla erineval kujul, sealhulgas seemned, juured, koor, kõõgiviljad ja lehed. Enamikul levinud vürtsidel on kõva välisstruktuur. See lukustab vürtsi kõige intensiivsema maitsega koostisosad endasse. Kõva väliskiht moodustab barjääri, mis aitab säilitada vürtsi intensiivset maitset. Tervena säilitatuna püsivad vürtsid värsked ligikaudu kaks aastat.

Vürtside jahvatamisel hakkab värskelt paljastatud pindade maitset mõjutama oksüdatsioon. Selle toimel kaob vürtsi maitse ajapikku ning jahvatatud pulber säilitab vaid iseloomuliku lõhna. Kuna maitsest ligikaudu 70% moodustab lõhn, vähendab aromaatsete koostisosakeste oksüdatsioon toidu lõhna ja maitset märkimisväärselt.

Seega on soovitatav jahvatada vürtse vastavalt vajadusele enne toidu valmistamist. Klassikalised tööriistad vürtside purustamiseks on uhmer ja nui, kuid on olemas ka mikronoad ja peenikesed riivid, mis võimaldavad vürtside kõva välisstruktuuri lõhkuda. Igal juhul on tegemist aga raske tööga ning ühtlase tulemuse saavutamine on keeruline.

Seadme Boss™ abil saate peeneks pulbriks jahvatada ka kõige kõvemad vürtsid. Kannus olevad koostisained liiguvad ülespoole ja läbi löiketerade, mis hoiab neid ringluses. Nii jahvatatakse osakesed peenemaks ja ühtlasemaks ilma liigse kuumuseta. Ei ole vahet, kas soovite vürtse jämedalt hakkida või võimalikult peeneks jahvatada – purustamisaega varieerides saate teha mõlemat. Vürtside tekstuuri kontrollimisel on kasulik abivahend ka aja mahaloendamise taimer.

Maroko vürtsisegu

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

⚖️ ⅔ tassit

12 kardemonikauna
3 spl köömeid
2 spl koriandriseemneid
2 kaneelipulka, poolitatud
2 tl apteegitilliseemneid
½ tl musta terapipart
½ tl nelkpipart
2 tl paprikat
1½ tl jahvatatud kurkumit

1. Seemnete eraldamiseks purustage kardemonikaunu veidi. Visake kaunad ära ja hoidke seemned alles.
2. Pange kardemoniseemned, köömed, koriander, kaneel, apteegitill, pipraterad ja nelkpipar kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 1 minut või kuni koostisained on peeneks jahvatatud. Valage segu kaussi.

3. Lisage paprika ja kurkum. Segage. Pange puhtasse, tihedalt suletud anumasse. Kuivas ja jahedas kohas säilib kuni kolm kuud.

Nõuanne: raputage vürtsisegu praadimisel, grillimisel või hautamisel lambaliha, veiseliha, linnuliha või köögiviljade peale. Lisage hautistesse ja suppidesse. Arvestage 1 spl vürtsisegu 500 g liha või köögiviljade kohta.

Maroko lambalihakotlet

⌚ Ettevalmistamine 10 minutit / valmistamine 15 minutit

⚖️ 4 portsjonit

16 (ligikaudu 1 kg) lambalihakotlet
2 spl Maroko vürtsisegu
Maitsestamiseks soola ja pipart
1 spl oliiviõli
Serveerimiseks sidruniviile

1. Pange lambalihakotletid kaussi. Raputage neile vürtsisegu ja segage. Maitsestage soola ja pipraga.
2. Kuumutage õli suurel praepannil keskmisel kuumusel. Küpsetage kotlette kummaltki küljelt kaks minutit või kuni soovitud küpsetusastmeni. Asetage lambalihakotletid kuumakindlale alusele. Katke toidukilega ja laske viis minutit jahtuda. Serveerige sidruniviiludega.



Jamaica sealiharibid

🕒 Ettevalmistamine 20 minutit + 4 tundi
marineerimisega / küpsetamine 2 tundi

🍴 4–6 portsjonit

2 kg Ameerika stiilis searibisid (baby back ribid)

Vürtsisegu ülehõõrumiseks:

10 g (3 spl) kuivatatud rosmariini

6 nelkpipratera

¼ kaneelipulka

1 spl kuivatatud küüslaugugraanuleid

1 spl karripulbrit

1 spl meresoola

½ tl kollaseid sinepiseemneid

½ tl pruune sinepiseemneid

60 g habanero või scotch bonnet tšillikaunu, seemneteta

10 g (¼ tassitait) värsked petersellilehti

2 rohelist sibulat, jämedalt hakitud

2 tl värsked tüümianilehti

2 spl õunasiidriäädikat

60 ml (¼ tassitait) apelsinimahla

Jamaica kaste:

1 punane sibul, sektoriteks lõigatud

3 küüslauguküünt

1 spl õli

60 ml Jamaica või Kariibi mere vürtsikat tumedat rummi

950 ml tomatiketšupit

2 spl õunasiidriäädikat

55 g (¼ tassitait) pruuni suhkrut

1. Vürtsisegu valmistamiseks: pange rosmariin, nelkpiipar, kaneel, kuivatatud küüslauk, karripulber, sool ja sinepiseemned kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **MILL** 30 sekundit või kuni koostisained on peeneks jahvatatud.
2. Lisage kannmikseri kannu tšillikaunad, petersell, roheline sibul, tüümian, äädikas ja apelsinimahl ning sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **PUREE** 30 sekundit või kuni segu on ühtlane. Pange ¼ tassitait vürtsisegu kaussi kõrvale. Katke kauss ja asetage külmikusse.
3. Hõõrge ülejäänud vürtsiseguga searibide kõiki külgi. Mähkige ribid toidukilesse. Asetage ribid 1–4 tunniks külmikusse marineerima.
4. Eelsoojendage ahi temperatuurini 180 °C ilma ventilaatorita (160 °C peal käivitub sundventilatsioon). Vooderdage suur küpsetusanum fooliumiga. Sisestage ahju veidi määratud traatrest.
5. Asetage ribid traatrestile. Valage küpsetusanumasse ettevaatlikult 1–2 tassitait vett. Küpsetage katmata ribisid 30 minutit. Seejärel katke ribid fooliumiga ja küpsetage veel 1½ tundi või kuni ribid on pehmed. Vajadusel lisage küpsetusanumasse vett.
6. Jamaica kastme valmistamine: pange punane sibul ja küüslauk kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **CHOP** 10 sekundit või kuni koostisained on jämedalt hakitud. Vajadusel kasutage kaabitsat.
7. Kuumutage õli keskmises kastrulis keskmisel kuumusel. Lisage sibulasegu ja keetke aeg-ajalt segades viis minutit või kuni sibul on pehme. Pange sibulasegu, kõrvalepandud vürtsisegu ja ülejäänud koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **PUREE** 10 sekundit või kuni segu on ühtlane.
8. Valage segu samasse kastrulisse tagasi. Vähendage kuumust ja keetke aeg-ajalt segades keskmisel kuumusel üks tund või kuni segu on tume ja paksenenud. Pange kõrvale jahtuma.
9. Võtke ribid ahjust välja. Hõõrge ribide mõlemad küljed kastmega. Asetage ribid traatrestile tagasi ja küpsetage 10–15 minutit või kuni ribid on pruunid. Serveerige järelejäänud kastmega.

Nõuanne: vürtsikas marinaad ja kaste sobivad suurepäraselt ka kanale ja mereandidele. Kogused ja valmistamisajad võivad varieeruda.



Aeglaselt küpsetatud sealihaviilud

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit + 4 tundi
marineerimisega / küpsetamine 8 tundi

🍴 6 portsjonit

2 kg sea õlatükk, lõigatud 4 tükiks

2 spl taimeõli

Küpsetamiseks filtreeritud vett või magedat kanapuljongit

250 ml (1 tassitäis) kodust vürtsikat BBQ kastet (vt lk 50)

Serveerimiseks majoneesi, beebispinatit, õhukesi

marineeritud kurgiviile, marineeritud jalapenokaunu

Serveerimiseks väikseid kukleid, poolitatud, röstitud

Vürtsikas BBQ segu ülehõõrumiseks:

¼ tassitäit magusat paprikat

2 spl kuivatatud hakitud sibulat

2 spl kuivatatud hakitud küüslauku

1 tl musta terapiipart

½ tl kollaseid sinepiseemneid

½ tl pruune sinepiseemneid

2 spl soola

½ tl Cayenne ´i pipart

55 g (¼ tassitäit) pruuni suhkrut

1. Vürtsika BBQ segu valmistamiseks pange paprika, kuivatatud sibul, kuivatatud küüslauk, pipraterad, sinepiseemned, sool ja Cayenne ´i pipar kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MILL** 30 sekundit.

2. Lisage pruun suhkur ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 15 sekundit.

3. Eraldage ¼ tassitäit vürtsisegu ja pange see kõrvale. Pange ülejäänud vürtsisegu puhtasse, kuiva, tihedalt suletud anumasse. Säilib jahedas pimedas kohas kuni kolm kuud.
4. Hõõruge kõrvalepandud vürtsiseguga sealihatükid. Mähkige lihatükid toidukilesse. Pange neljaks tunniks või üleöö külmikusse marineerima.
5. Võtke sealiha külmikust välja ja laske seista 30 minutit, et sealiha saavutaks toatemperatuuri.
6. Kuumutage õli suurel, raske põhjaga praepannil suurel kuumusel. Küpsetage sealiha 3–4 minutit kummaltki küljelt või kuni sealiha on korralikult pruunistunud. Tõstke sealiha aeglaselt küpsetamise pannile. Katke piisava koguse vee või puljongiga kuni ½ sealihast. Katke ja küpsetage sätel HIGH 4–5 tundi või sätel LOW 8–10 tundi või kuni sealiha on pehme.
7. Pange sealiha suurde klaas- või keraamilisse kaussi. Rebige sealiha kahe kahvliga ribadeks. Valage lihaleem pannilt ära, pannes ¼ tassitäie kõrvale. Valage kõrvalepandud lihaleem sealiha peale. Nii on seda lihtsam ribastada ja liha jääb mahlasem. Lisage ¾ tassitäit BBQ kastet. Segage, kuni segu on ühtlane.

Serveerige võileivamajoneesi, jalapenokaunade, sealiha, marineeritud kurgi, beebispinati ja veidikese BBQ kastmega kuklite vahel.

Nõuanne: sealiha võib valmistada ka kiirkeetjas 45 minutiga.



Grillitud Piri Piri kana

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit + 4 tundi
marineerimisega / küpsetamine 25 minutit

🍴 1 tassitais ehk 4 portsjonit

1 terve kana (1,5 kg), kaheksaks tükiks lõigatud

Määrimiseks õli

Serveerimiseks grillitud maisitõlvikuid

Serveerimiseks sidruniviile

Piri Piri kaste:

4 pikka punast tsillikauna, jämedalt hakitud

4 Tai tsillikauna, jämedalt hakitud

3 küüslauguküünt

2 tl magusat paprikat

2 tl suitsutatud paprikat

1 tl kuivatatud punet

1 tl soola

60 ml (1/4 tassitait) värsket sidrunimahla

180 ml (3/4 tassitait) oliiviõli

60 ml (¼ tassitait) viskit

1. Piri piri kastme valmistamine pange tšilli, küüslauk, magus paprika, suitsutatud paprika, pune, sool ja sidrunimahl kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 1 minut, kaapides segu poole valmistamisaja möödudes kannu külgedelt.

🌀 **MILL** 30 sekundit. Ärge lülitage seadet välja. Eemaldage kannu sisemine kork ja valage järk-järgult ühtlase peene joana sisse õli, kuni kaste on paksenenud.

2. Valage pool kastmest suurde taassuletavasse kilekotti. Lisage viski. Raputage kotti, et kaste viskiga seguneks. Valage ülejäänud kaste tihedalt suletavasse anumasse ja pange külmikusse.

3. Tehke kanatükkidesse sügavad diagonaallõiked. Asetage kanatükid taassuletavas kotis olevasse kastmesse. Raputage kotti, et kanatükid kastmega seguneksid. Sulgege kott tihedalt. Pange neljaks tunniks või üleöö külmikusse marineerima.

4. Kuumutage grill keskmisele kuumusele. Piserdage kanale õli. Küpsetage aeg-ajalt pöörates 20–25 minutit või kuni kana on valmis.

Serveerige järelejäänud kastme, maisitõlvikute ja sidruniviiludega.

Nõuanne: kui soovite veidi vähem vürtsikat kastet, puhastage tsillikaunad enne kannmikseri kannu asetamist seemnetest.

Praetud piri piri kana korral asetage marineeritud kanatükid määratud restile, mis on asetatud fooliumiga vooderdatud küpsetusplaadi kohale. Küpsetage temperatuuril 200°C 35–40 minutit või kuni kana on läbiküpsenud.



Tai punase karri pasta

🕒 Ettevalmistamine 25 minutit / valmistamine 5 minutit

🍴 1 tassitais

20 pikka punast tsillikauna, seemneteta
4 cm värske ingveri tükk, kooritud, õhukeselt viilutatud
2 sidrunheina vart, jämedalt hakitud
12–14 koriandrijuurt, puhtaks kaabitud
1 tl röstitud krevetipastat (belacan), soovi korral (vt nõuanne)
10 värsket kahvri laimipuu lehte, varred eemaldatud, õhukeselt ribastatud
80 ml ($\frac{1}{2}$ tassitait) riisiklii- või taimeõli
4 Aasia või punast šalottsibulat, jämedalt hakitud
12 küüslauguküünt, kooritud
2 tl soola

1. Pange tsillikaunad kuumakindlasse kaussi. Valage üle keeva veega ja laske liguneda 15 minutit või kuni kaunad on pehmed. Kurnake.
2. Pange leotatud tsillikaunad ja muud koostisosad kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 2 minutit, kaapides vajadusel kannmikseri kannu külgi.

Hoiundamine: puhtas klaaspurgis. Piserdage pastale veidi õli. Säilib külmikus ligikaudu üks nädal või sügavkülmas ligikaudu üks kuu.

Nõuanne: röstitud krevetipastat saab osta Aasia toidukaupade poest. Kasutada võib ka röstimata krevetipastat, kuid sel juhul tuleb see enne kasutamist röstida. Mähkige krevetipasta fooliumi. Küpsetage eelsoojendatud kuumas ahjus-grillil mõlemalt poolt 1–2 minutit.

Punase karri krevetivardad

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit + 1 tund
marineerimisaega / küpsetamine 5 minutit

🍴 4 portsjonit

125 ml ($\frac{1}{2}$ tassitait) kookospiima
80 g ($\frac{1}{2}$ tassitait) Tai punast karripastat
4 kahvri laimipuu lehte
600 g (ligikaudu 20) suurt rohelist (küpsutamata) kuningkrevetti, kooritud, sabadega
20 bambusest või puidust varrast
Serveerimiseks värsked koriandrilehti ja laimiviile

1. Pange kookospiim, karripasta ja kahvri laimipuu lehed kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **PUREE** 10 sekundit või kuni segu on ühtlane.
2. Valage kookospiimasegu kaussi ja lisage krevetid. Katke kauss toidukilega ja asetage kuni 1 tunniks külmikusse marineerima.
 3. Asetage vardad 30 minutiks külma veega täidetud kaussi. Nõrutage kuivaks.
 4. Kuumatage grill keskmisele kuumusele. Lükki krevetid bambusvarrastele. Küpsetage 1–2 minutit kummaltki küljelt või kuni krevetid on korralikult läbi küpsenud.
- Serveerige suurel vaagnal. Pigistage peale laimimahla ja kaunistage koriandriga.



Biifsteek nelja ürti sisaldava Chimichurri kastmega

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit / valmistamine 15 minutit

🍴 4 portsjonit

4 × 200 g veisebiifsteeki

Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart

Chimichurri kaste:

5 küüslauguküünt

3 rohelist sibulat, jämedalt hakitud

1 tassitäis värseid petersellilehti

½ tassitäit värseid koriandrilehti

¼ tassitäit värseid punelehti

1 spl värseid tüümianilehti

1 värskel jalapeno tšilli, seemneteta, jämedalt hakitud

2 tl tšillihelbed

250 ml oliiviõli ja veidi lisaks biifsteekide hõõrumiseks

2½ spl värsket sidrunimahla

1½ spl värsket laimimahla

1. Chimichurri kastme valmistamiseks pange küüslauk, sibul, petersell, koriander, pune, tüümian, jalapeno, tšillihelbed, oliiviõli, sidrunimahl ja laimimahl kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 15–20 sekundit või kuni segu on ühtlane, kaapides poole valmistamisaja möödudes segu kannu külgedelt.

2. Pange segu kaussi. Maitsestage soola ja pipraga. Katke kauss toidukilega ja asetage külmikusse.
3. Kuumutage suur grill suurele kuumusele. Pintseldage biifsteeki kergelt õliga. Maitsestage soola ja pipraga. Küpsetage 3 minutit kummaltki küljelt või kuni biifsteegid on pruunid. Asetage taldriku kohal olevale traatrestile. Katke lõdvalt toidukilega ja pange 5–6 minutiks kõrvale.

Serveerimine: jagage biifsteegid taldrikule ja piserdage üle Chimichurri kastmega.



A close-up photograph of a single, irregularly shaped piece of light brown bread. The bread is topped with a thick, vibrant green dip, which appears to be a pesto or herb-based spread. The dip is spread unevenly, covering about two-thirds of the bread's surface. The background is a plain, light color.

Dipikastmete
valmistamiseks
on palju
võimalusi

Segada või mitte segada?



Suured osakesed

Maitsete sümfoonia

Dipikastmed on palju muud kui lihtsalt koostisained. Tekstuur avaldab dipikastme maitsele üllatavalt suurt mõju.

Tavaliselt valmistatakse dipikastmed sellistest koostisainetest nagu küüslauk, ürdid, oliivid, Parmesani juust või sinihallitusjuust.

Kui osakesed on väiksed, siis nende koostisainete täiesti erinevad maitSED ühtlustuvad. MaitSED kanduvad edasi avatud pindade kaudu. Seega areneb peenema tekstuuri korral, kus suurem osa koostisaine pinnast on avatud, välja ühtne maitse. Väiksemate osakeste korral on maitse ka intensiivsem ja nüansirohkem ning keelega tajume seda magusama ja kreemjamana. Jämedam tekstuur seevastu loob meeliülendava sümfoonia, kus erinevad maitSED üksteise järel keelele esile plahvatavad.



Väikesed osakesed

Ühtlane tugevamaitseline harmoonia

Just seetõttu kasutame näiteks hummuse valmistamisel püreestamissätet, et tulemuseks oleks tugev ja ühtlane maitse. Pähklipestole sobib aga rohkem tükiline tekstuur, kus iga koostisaine maitse eraldi esile tuleb.

Boss™ võimaldab teil edukalt katsetada mõlemat tüüpi tekstuuriga hõrgutisi. Alates ülipeenikesest ühtlasest tekstuurist püreestamissätel kuni toiduainete õrna lõhustamiseni jämedamate tekstuurideni aeglase segamise sätel – võimalusi on palju.



Pistaatsia-sarapuupähkli dukkah

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit / valmistamine 15 minutit
🍴 1 tassitäis

75 g ($\frac{1}{2}$ tassitäit) pistaatsiapähkli tuumasid

75 g ($\frac{1}{2}$ tassitäit) sarapuupähkleid

40 g ($\frac{1}{4}$ tassitäit) seesamiseemneid

2 spl koriandriseemneid

2 spl köömneid

$\frac{1}{4}$ tl musta terapipart

1 tl meresoola

Serveerimiseks külmpressitud oliiviõli

Serveerimiseks krõbedaid leivaviile

1. Eelsoojendage ahi temperatuurini 180 °C ilma ventilaatorita (160 °C peal käivitub sundventilatsioon).
 2. Pange pistaatsiapähklid ja sarapuupähklid suurele küpsetusplaadile. Röstige viis minutit või kuni pähklid on kergelt röstitud. Valage pähklid puhtale köögirätikule ja hõõruge neilt köögirätikuga maha nii palju nahka kui võimalik. Pange pähklid kaussi. Laske neil jahtuda.
 3. Pange pähklid kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 👉 **PULSE** 8-10 korda või kuni pähklid on jämedalt hakitud. Valage pähklid kaussi tagasi.
 4. Kuumutage praepanni keskmisel kuumusel. Lisage seesamiseemned ja küpsetage aeg-ajalt segades 2 minutit või kuni segu on röstitud. Lisage pistaatsiapähklite segu.
 5. Lisage praepannile koriandriseemned, köömned ja terapipar. Küpsetage aeg-ajalt segades keskmisel kuumusel 4 minutit või kuni segu on aromaatne ja seemned hakkavad pauguga lõhkema. Pange kõrvale jahtuma.
 6. Pange võrtsid ja sool kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
 - 🌀 **MILL** 1 minut või kuni võrtsid ja sool on peeneks jahvatatud. Lisage seesamiseemnete segule ja segage.
- Serveerimine:** pange eraldi kaussidesse veidi dukkahit ja külmpressitud oliiviõli. Serveerige leivaga.
- Hoiundamine:** õhukindlas anumas jahedas pimedas kohas või külmikus kuni kaks kuud.



Võõrkapsa-mandli pesto dipikaste

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍴 1 kaste

45 g (¼ tassitäit) blanšeeritud mandleid
35 g (¼ tassitäit) peeneks riivitud Parmesani juustu
75 g (2 tassitäit) beebivõõrkapsa lehti
2 küüslauguküünt
100 ml oliiviõli ja veidi lisaks kastme valmistamiseks
2 tl värsket sidrunimahla
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart
Serveerimiseks lavašši, krõbedaid leivaviile või Türgi leiva tükikesi.

1. Pange kõik koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 25 sekundit või kuni segu on jämedalt hakitud ja peaaegu ühtlane. Vajadusel kaapige kannu küljed puhtaks. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: tõstke serveerimisnõusse ja serveerige lavašši, krõbedate leivaviilude või Türgi leiva tükikestega.

Hoiundamine: õhukindlas anumas. Valage pesto peale veidi oliiviõli (see aitab vältida oksüdatsiooni või pruunistumist). Mähkige toidukilesse ja pange külmikusse. Säilib külmikus kuni kolm päeva.

Nõuanne: pesto võib segada ka kuuma pasta hulka. Basiilikupesto valmistamiseks hakkige võõrkapsas koos värskete basiilikulehtedega ja kasutage mandlite asemel röstitud männiseemneid.



Pico de Gallo (värske tomati salsa)

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍴 1/3 tassitäit

2 küüslauguküünt
3 tomatit, poolitatud, seemneteta
½ väikest punast sibulat, hakitud
1 värsket jalapeno tšilli, seemneteta, sektoriteks lõigatud
2 spl hakitud värsket koriandrilehti
1½ spl värsket laimimahla
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud pipart
Serveerimiseks maisikrõpse

1. Pange küüslauk kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **MIX** 5 sekundit või kuni küüslauk on jämedalt hakitud.

2. Lisage kannmikseri kannu tomatid, sibul, tšilli, koriander ja laimimahl ning sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 5-10 korda või kuni segu on tükiline ning maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: tõstke serveerimisnõusse ja serveerige maisikrõpsudega.



Restil grillitud paprikaga kikerhernepasta (hummus)

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit / valmistamine 20 minutit
🥄 2 tassitäit

1 suur punane paprika
2 spl oliiviõli
2 x 425 g konserveeritud kikerherneid, loputatud, nõrutatud
3 küüslauguküünt
1 sidrun, mahlaks pressitud
60 ml (¼ tassitäit) vett
2 spl tahiniit
1 tl jahvatatud köömneid
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud pipart
Kaunistamiseks köömneid
Serveerimiseks pitaleiba

1. Hõõrge paprikat ½ spl õliga. Küpsetage eelsoojendatud grillrestil suurel kuumusel regulaarselt pöörates 20 minutit või kuni paprika on üleni küpsenud.
2. Pange paprika korduvsuletavasse kilekotti ja pange kõrvale 10 minutiks või kuni paprika on pehmenenud ja veidi jahtunud. Eemaldage nahk ja seemned ja visake need ära.
3. Hakkige paprika viljaliha jämedalt. Pange paprika, kikerhersed, küüslauk, sidrunimahl, vesi, tahini, köömned ja järelejäänud õli kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 20–30 sekundit või kui segu on ühtlane. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: tõstke serveerimisnõusse, puistake üle köömnetega ja serveerige pitaleivaga.



Vürtsikas dipikaste nakratega

🕒 Ettevalmistamine 10 minutit + 4 tundi leotamisaega
🥄 2¼ tassitäit

300 g (2 tassitäis) kuivalt röstitud magedaid nakraid
2 küüslauguküünt
40 g (¼ tassitäit) seesamiseemneid
125 ml (½ tassitäit) kookospiima
80 ml (⅓ tassitäit) värsket sidrunimahla
20 ml (1 spl) oliiviõli
½ tl Cayenne'i pipart
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud musta pipart
Serveerimiseks krõbedaid pitaleivatükke, kurgiviile või porganditükke

1. Pange nakrad klaas- või keraamilisse kaussi. Valage peale filtreeritud vesi. Katke kilega. Pange neljaks tunniks või üleöö külmikusse ligunema. Mida kauem nakraid leotada, seda kreemjam dipikaste tuleb.
2. Nõrutage nakrad ja pange kannmikseri kannu. Lisage küüslauk, seesamiseemned, kookospiim, sidrunimahl, oliiviõli ja Cayenne'i pipar ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 25 sekundit või kuni segu on ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete löiketeradele suunamiseks tampijat. Maitsestage soola ja pipraga.

Serveerimine: tõstke serveerimisnõusse ja serveerige krõbedate pitaleivatükkide, kurgiviilude ja porganditükkidega.



Vürtsikas dipikaste toorestest porganditest ja koriandrist

🕒 Ettevalmistamine 15 minutit + 1 tundi jahtumisaega
🥄 2½ tassit

3 porgandit (475 g), kooritud, jämedalt hakitud
125 ml (½ tassit) vett
75 g (¼ tassit) tahini
2 spl värsket sidrunimahla
1 väike metsküüslauk, sektoriteks lõigatud
2 datlit, kivid eemaldatud
1,5 cm värske ingveri tükk, kooritud, viilutatud
1 spl oliiviõli
1½ tl jahvatatud köömneid
1 tl garam masalat
1 tl soola, veidi lisasoola maitsestamiseks
¼ tassit värskelt hakitud koriandrilehti
Serveerimiseks grillitud chapatit, kreekerid või kurgiviile

1. Pange porgandid ja vesi kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **PUREE** 20–30 sekundit või kuni porgandid on püreestatud. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat.
2. Lisage tahini, sidrunimahla, metsküüslauk, datlid, ingver, õli, köömned, garam masala ja sool.
- 🌀 **BLEND** 20 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Lisage koriander.
- 🌀 **CHOP** 5 sekundit või kuni segu on enam-vähem ühtlane. Maitsestage soolaga.
4. Tõstke serveerimisnõusse ja katke toidukilega. Enne serveerimist laske vähemalt üks tund külmikus jahtuda.
Serveerimine: tõstke serveerimisnõusse ja serveerige rebitud chapati leiva, kreekerite või kurgiviiludega.



Feta, jalapeno & avokaado dipikaste

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit
🥄 2½ tassit

1 väike punane sibul, sektoriteks lõigatud
4 värsket jalapeno tšillit, seemneteta, jämedalt hakitud
1 keskmine avokaado, seemneteta, kooritud, hakitud
340 g fetajuustu, jämedalt hakitud
1 küüslauguküüs
Maitsestamiseks soola ja värskelt jahvatatud pipart
Kaunistamiseks hakitud värseid koriandrilehti

1. Pange sibul ja jalapeno kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 👉 **PULSE** 3–4 korda või kuni koostisained on hakitud.
2. Lisage avokaado, fetajuustu ja küüslauk ja sulgege kann tugevalt kaanega.
- 🌀 **BLEND** 20–30 sekundit või kuni segu on ühtlane. Vajadusel kasutage koostisainete lõiketeradele suunamiseks tampijat. Maitsestage soola ja pipraga.
- Serveerimine:** tõstke serveerimisnõusse. Kaunistage koriandriga ja serveerige tortilja- või maisikrõpsudega.



Ohtlikult
tervislikud
kokteilid



Hapu veriapelsini- Bourboni viski kokteil

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 400 ml / 2 portsjonit

4 veriapelsini, kooritud, poolitatud, seemneteta

¼ laimi, kooritud, seemneteta

90 ml Bourboni viskit

5 tl agaavisiirupit

6–8 tilka Angostura bitterit

10 jääkuubikut

1. Pange veriapelsinid, laim, viski, agaavisiirup ja bitter kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 30 sekundit või kuni segu on ühtlane.

2. Lisage jää ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **STIR** 10–15 sekundit või kuni segu on jahtunud.

Serveerimine: kurnake jahutatud martiniiklaasidesse.





Maasika-granaatõuna caprioskad

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 800 ml / 4 portsjonit

8 maasikat, puhastatud

55 g ($\frac{1}{4}$ tassit) värskeid mündilehti

55 g ($\frac{1}{4}$ tassit) suhkrut

240 ml viina

450 ml jahutatud granaatõunamahla

Serveerimiseks jääkuubikuid

1. Pange maasikad, münt ja suhkur kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 2-3 korda või kuni koostisained on jämedalt hakitud ja segunenud.

2. Lisage viin ja granaatõunamahla.

👉 **PULSE** 2 korda või kuni koostisosad on segunenud.

Serveerimine: valage jääga täidetud klaasidesse.

Arbuusi Mai Tai

🕒 Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 600 ml / 2 portsjonit

500 g arbuusi, jahutatud, kooritud, seemneteta

1 apelsin, kooritud, poolitatud, seemneteta

125 ml ($\frac{1}{2}$ tassit) jahedat ananassimahla

45 ml valget rummi

45 ml triple sec likööri

$\frac{1}{2}$ tl granaatõunasüürit

Serveerimiseks jääkuubikuid või purustatud jääd

Serveerimiseks arbuusiviile

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PUREE** 15 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Serveerimine: valage jääga täidetud klaasidesse ja kaunistage arbuusiviiludega.





Vahemeresarte punš

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 1,6 liitrit / 6 portsjonit

1 mango, kooritud, kivi eemaldatud, hakitud viljaliha
1 laim, kooritud, seemneteta
½ tassitäit värsked mündilehti
500 g konserveeritud litšisid, nõrutatud, mahl eraldatud
3 cm ingveritükk
500 ml (2 tassitäit) jahedat ananassimahla
180 ml valget või tumedat rummi
160 ml (¾ tassitäit) värsket granadilli viljaliha
(ligikaudu 8 granadilli)
500 ml jahedat mineraalvett
Serveerimiseks jääkuubikuid

1. Pange mango viljaliha, laim, münt, litšid, litšimahla, ingver, ananassimahl ja rumm kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 20 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Serveerimine: valage mangosegu 2,5-liitrisesse serveerimiskannu või punšikaussi. Lisage granadilli viljaliha, mineraalvesi ja jää. Segage.

Kurgi-jalapeno Margarita

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 1 liiter / 4 portsjonit

4 kurki (545 g), jämedalt hakitud
1 värsk jalapeno tšilli, seemneteta
10 värsket mündilehte
250 ml (1 tassitäis) vett
250 ml (1 tassitäis) jahedat värsket laimimahla
250 ml (1 tassitäis) agaavisiirupit
240 ml tequilat
Serveerimiseks jääd
Kaunistamiseks laimi- või kurgiviile

1. Pange kurki, jalapeno, münt ja vesi kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **PUREE** 15 sekundit või kuni segu on ühtlane.

2. Kurnake kurgisegu kaussi või kannu.

3. Pange kurnatud kurgimahla, laimimahla, agaavi ja tequila kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **PULSE** 5 korda või kuni koostisained on segunenud.

Serveerimine: pange klaasidesse purustatud jää ja valage üle tequilaga. Kaunistage laimi- või kurgiviiludega.





Vodka Spritzer tsitrusviljade ja jõhvikaga

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 800 ml / 4 portsjonit

1 rubiinpunane greip (400 g), kooritud, sektoriteks lõigatud, seemneteta
2 apelsini (400 g), kooritud, poolitatud, seemneteta
250 ml (1 tassitäis) jahedat jõhvikajooki
120 ml viina
55 g ($\frac{1}{4}$ tassitäit) tuhksuhkrut
6 jääkuubikut, mõned lisakuubikud serveerimiseks

1. Pange koostisosad kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

🌀 **BLEND** 20-30 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Serveerimine: valage jahutatud klaasidesse ja lisage jääkuubikud.

Virsi-laimikokteil

⌚ Valmistamisaeg 10 minutit

🍹 1,4 liitrit / 4 portsjonit

4 värsket kollast virsikut (900 g), sektoriteks lõigatud, kivid eemaldatud
2 laimi (170 g), kooritud, poolitatud, seemneteta
10 jääkuubikut, mõned lisakuubikud serveerimiseks
180 ml valget rummi
55 g ($\frac{1}{4}$ tassitäit) toortuhksuhkrut
Kaunistamiseks laimiviile

1. Pange koostisained kannmikseri kannu ja sulgege kann tugevalt kaanega.

👉 **GREEN SMOOTHIE** kuni programmi lõpuni.

Serveerimine: valage jahutatud klaasidesse, lisage jääkuubikud ja kaunistage laimiviiludega.





Vt lisa

www.sage.ee



www.sage.ee/boss

Eestikeelne retseptiraamat laadige alla

www.sage.ee/boss

Lejuplādējiet šo recepšu grāmatu latviešu valodā no

www.sage.lv/boss

Šiā receptų knyga lietuvių kalba atsisiųskite iš

www.sage.lt/boss

Загрузите эту книгу рецептов на русском языке с

www.sage.lv/boss

Download this recipe book in english from

www.sage.lv/boss

Sage[®]