



# Włącz smart gotowanie

*na Święta!*





# Wstęp

Cześć, nazywam się Agata Ziemnicka, jestem dietetyczką i psycholożką żywieniową, a prywatnie mamą dwóch córek.

Z przyjemnością przedstawiam Wam serię świątecznych smart przepisów opracowanych wraz z ekspertami Philips.

W e-booku znajdziecie przepisy na dania na słodko i słono, tradycyjne, ale z twistem, przygotowane z pomocą smart urządzeń, które sprawiają, że gotowanie staje się szybsze, zdrowsze i smaczniejsze.

Sprawdźcie sami!

Wesołych Świąt!

*Agata Ziemnicka*



Kliknij na gwiazdki  
przy produktach  
aby dowiedzieć się  
więcej!



E-book został opracowany  
we współpracy z **Pyszności.pl**

Philips  
Ovi  
Smart



Wyciskaarka  
wolnobrotowa  
Philips



Philips  
Zoodler



Blender  
próżniowy  
Philips





# Canluccini

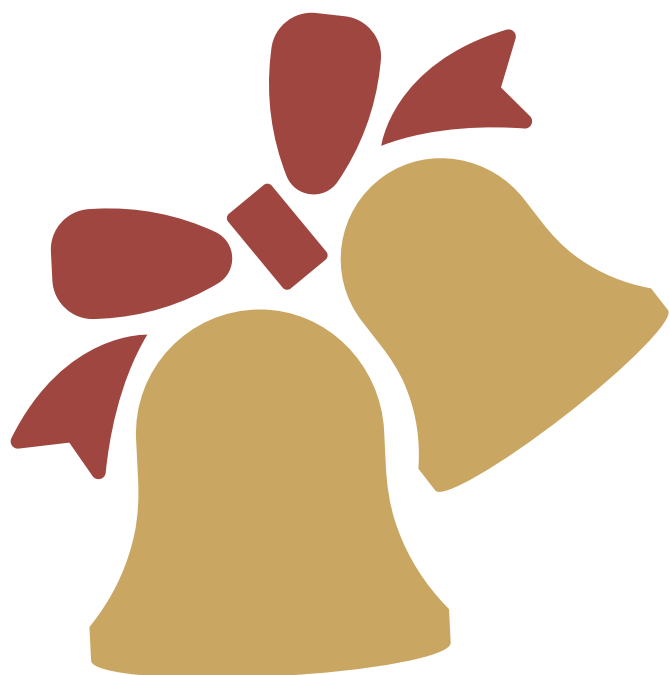


## Składniki (30 sztuk):

450 g mąki pszennej  
100 g migdałów blanszowanych  
100 g całych migdałów  
3 jajka  
150 g cukru  
60 g masła  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżka skórki z pomarańczy  
szczypta soli

## Sposób przygotowania:

1. W dużej misce połącz ze sobą mąkę, proszek do pieczenia, cukier i sól.
  2. Dodaj jajka, masło i skórkę z pomarańczy.
  3. Zagnieć mieszankę na ciasto i dodaj do niego dwa rodzaje migdałów.
  4. Uformuj 4 podłużne ciastka i piecz je w Ovi przez 12 minut w temperaturze 150 stopni.
  5. Odstaw ciastka do ostudzenia na 15-20 minut, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki.
  6. Ponownie wstaw ciasteczka do Ovi i piecz kolejne 15 minut. Podwójne pieczenie sprawi, że będą idealnie kruche i chrupiące.
- Gotowe ciasteczka włóż do słoika, udekoruj i podaruj bliskiej osobie.



**PYSZNOŚCI**



# Świąteczne ciasteczka - piernikowe gwiazdki

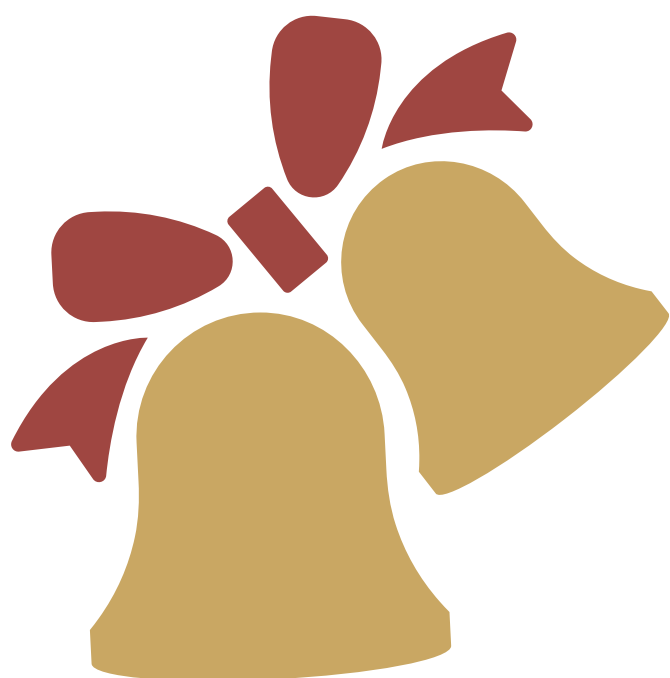


## Składniki (3 porcje):

400 g mąki tortowej  
400 g miodu płynnego  
2 żółtka  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
2 łyżki przyprawy korzennej do  
pierników  
1 szczypta soli  
polewa czekoladowa do dekoracji  
cukier puder do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Aby przygotować piernikowe gwiazdki połącz: mąkę tortową, proszek do pieczenia, sól, przyprawę korzenną do piernika, żółtka i miód. Zagnieć na ciasto i wstaw do lodówki na 5 godzin.
2. Rozwałkuj ciasto i wytnij z niego ciasteczka. Następnie piecz w Ovi przez 12-15 minut (temp. 160 stopni Celsjusza).
3. Ciastka udekoruj polewą czekoladową lub cukrem pudrem.



**PYSZNOŚCI**





# Świąteczne ciasteczka - przekładane

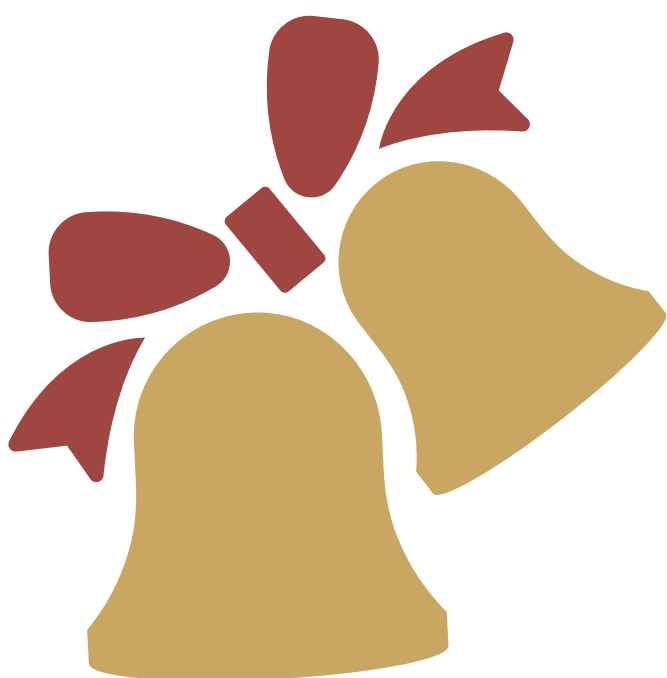


## Składniki (3 porcje):

200 g miękkiego masła  
200 g cukru  
80 g mąki kukurydzianej  
400 g mąki tortowej  
1 szczypta soli  
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego  
2 jajka  
cukier puder do dekoracji  
ulubiony dżem do przekładania

## Sposób przygotowania:

1. Tym razem połącz w dużej misce masło i cukier. Po chwili dodaj: jajka, ekstrakt waniliowy, sól, mąkę kukurydzianą i tortową.
2. Podobnie jak wcześniej, zagnieć na ciasto i wstaw do lodówki na 30 minut. Z rozwałkowanego ciasta wytnij koła. Na połowie elementów wytnij dodatkowo małe gwiazdki.
3. Następnie piecz w Ovi przez 12-15 minut (temp. 160 stopni Celsjusza). Upieczone i ostudzone ciasteczka przełóż ulubionym dżemem.
4. Przed podaniem posyp cukrem pudrem.



**PYSZNOŚCI**



# Świąteczne ciasteczka - piernikowe ludziki

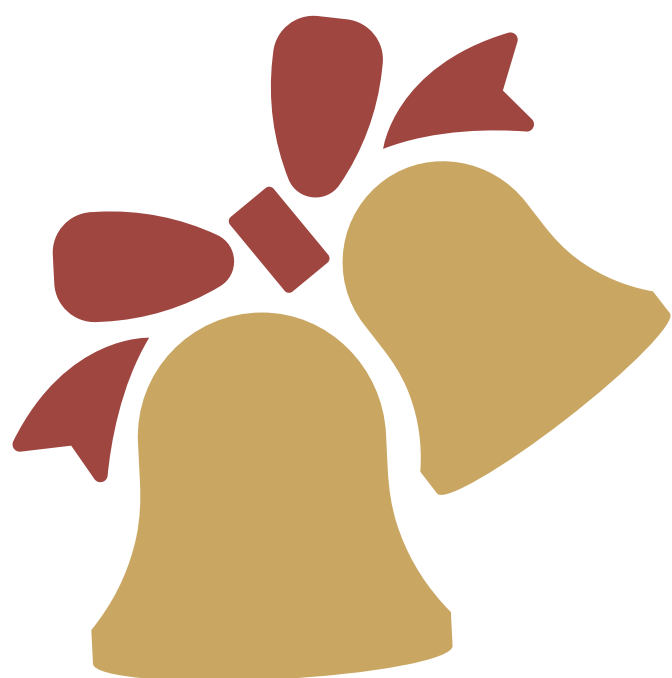


## Składniki (3 porcje):

3 szklanki mąki  
150 g miodu płynnego  
0,5 szklanki cukru  
1 szczypta soli  
1,5 łyżki masła  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
2 łyżki przyprawy korzennej

## Sposób przygotowania:

1. I na koniec piernikowe ludziki. Do ich przygotowania będziesz potrzebować: mąki, jajka, przyprawy korzennej, proszku do pieczenia, cukru, masła i miodu płynnego.
2. Zagnieć na ciasto i wstaw do lodówki na 2 godziny. Następnie rozwałkuj i wytnij ludziki, po czym upiecz je w Ovi (12-15 minut, temp. 160 stopni Celsjusza).
3. Ostudzone ludziki udekoruj według upodobania. Smacznego!



**PYSZNOŚCI**





# Seleryba z Ovi

## Składniki (8 porcji):

1 seler  
15 g suszonych grzybów  
3-4 liście laurowe  
4-5 szt. ziela angielskiego  
2 łyżki soli  
2 jajka  
0,5 szkl. mąki pełnoziarnistej  
1,5 szkl. mielonych migdałów  
450 ml wody



## Sposób przygotowania:

1. Potnij seler na 3-cm plastry, po czym podziel je na pół.
2. Następnie umieść seler w garnku. Dodaj do niego: suszone grzyby, liście laurowe, ziele angielskie, wodę i sól. Gotuj całość przez 20 minut.
3. Połącz jajka z mąką pełnoziarnistą i dokładnie wymieszaj.
4. Następnie obtocz każdy kawałek selera w jajkach i mielonych migdałach.
5. Piecz w Ovi przez 10 minut (temp. 200 stopni Celsjusza). Smacznego!



Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Phillips  
Ovi  
Smart



# Pierogi z Ovi



## Składniki (20 porcji):

### Ciasto:

600 g mąki  
300 g maślanek  
1 jajko  
60 ml oleju  
2 łyżki cukru  
10 g suchych drożdży

### Farsz z bakalii na 20 sztuk:

0,5 szklanki miodu  
200 g orzechów włoskich  
300 g suszonych śliwek  
1 łyżeczka cynamonu mielonego

### Farsz z kiszonej kapusty na 20 sztuk:

500 g kiszonej kapusty ugotowanej  
2 ugotowane jajka  
2 usmażone cebule  
20 g namoczonych suszonych grzybów  
1 łyżka majeranku  
0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej  
2 łyżki soli  
1 łyżeczka pieprzu

### Farsz z dyni i jarmużu na 20 sztuk:

500 g puree dyniowego  
50 g podsmażonego jarmużu  
2 usmażone cebule  
0,5 szklanki parmezanu  
1 łyżka soli  
1 łyżeczka słodkiej papryki

## Sposób przygotowania:

1. Zaczynij od przygotowania ciasta.  
Rozsyp na stolnicy mąkę i zrób w niej wgłębienie. Umieść w nim maślanek, olej, suche drożdże, cukier i jajko.  
Uformuj ciasto i odstaw pod przykryciem do wyrośnięcia.
2. W międzyczasie przygotuj farsz z kiszonej kapusty, ugotowanych i pokrojonych drobno jajek, cebuli, grzybów, majeranku, gałki muszkatołowej, soli i pieprzu – wymieszaj składniki i gotowe.
3. Czas na bakaliową mieszankę. Połącz posiekane orzechy włoskie, suszone śliwki, cynamon i miód.
4. Na koniec przygotuj dyniowy farsz: połącz puree z dyni z jarmużem, cebulą, parmezanem, solą i czerwoną papryką.
5. Wróć do ciasta – rozwałkuj je i wytnij z niego koła. Na środku każdego koła umieść farsz i uformuj pierogi.
6. Pierogi umieść w Ovi, posmaruj roztrzepanym jajkiem i piecz przez 15 minut w temperaturze 160 stopni.  
Smacznego!

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

PYSZNOŚCI

Phillips  
Ovi  
Smart



# Pierniki wegańskie z Ovi

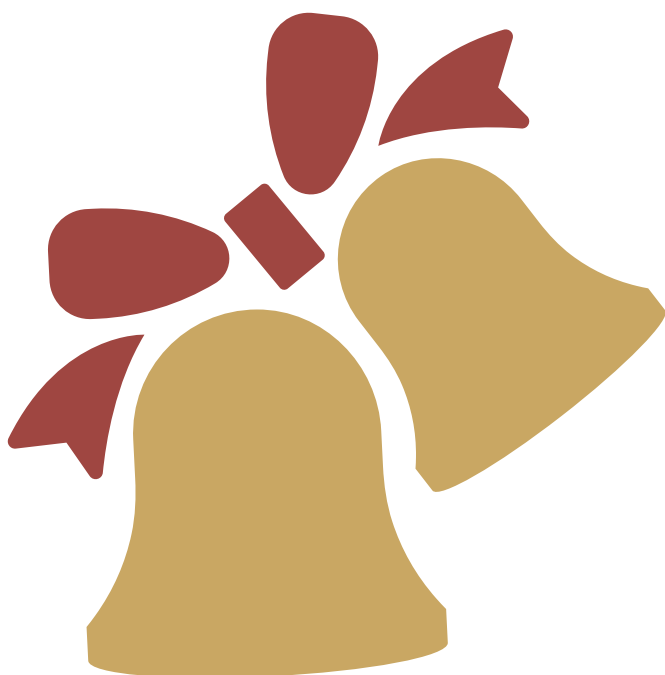


## Składniki (10 sztuk):

200 g mąki pszennej 450  
70 ml oleju z pestek winogron  
80 cukru brązowego  
0,5 łyżeczki kakao  
35 ml zimnej wody  
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia  
0,3 łyżeczki cynamonu  
5 goździków (zmielonych)  
0,3 łyżeczki imbiru mielonego  
szczypta gałki muszkatołowej  
szczypta soli

## Sposób przygotowania:

1. Na początek wymieszaj wszystkie suche składniki. Następnie dodaj składniki mokre. Dokładnie wymieszaj.
2. Zagnieć ciasto i podziel je na 10 kulek. Następnie rozwałkuj każdą na wysokość około 1 cm.
3. Piecz w Ovi przez 25 minut w temperaturze 160 stopni.
4. Podawaj z herbatą lub mlekiem.





# Pieczony karp z pieczarkami



## Składniki (4 porcje):

1 karp  
1 podsmażona cebula  
300 g podsmażonych pieczarek  
1 łyżeczka soli  
0,3 łyżeczki pieprzu  
1 natka pietruszki

## Dodatki:

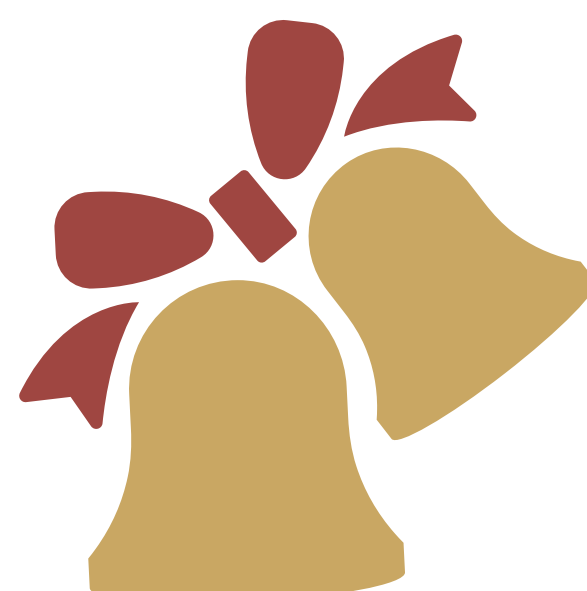
800 g ugotowanych ziemniaków  
2 czerwone cebule  
1 czerwona papryka  
1 żółta papryka  
2 łyżki oleju roślinnego  
1 łyżeczka soli

## Sposób przygotowania:

1. Odetnij głowę, płetwy i ogon. Następnie poz-  
bądź się również łusek z karpia i dopraw rybę  
przy pomocy soli.
2. Czas przygotować farsz. W tym celu połącz  
ze sobą podsmażoną cebulę i pieczarki, po-  
siekaną natkę pietruszki, sól oraz pieprz.
3. Umieść farsz w środku ryby.
4. Ułóż w Ovi ugotowane ziemniaki. Następnie  
dodaj nafaszerowanego karpia i kolorowe  
warzywa. Całość delikatnie polej olejem i posyp  
solą. Wybierz program "ryba" i to wszystko.  
Urządzenie wykona całą pracę za Ciebie!
5. Smacznego!



**PYSZNOŚCI**





# Świąteczny strudel jabłkowy

## Składniki (2 porcje):

1 opakowanie ciasta francuskiego

2 łyżki cukru brązowego

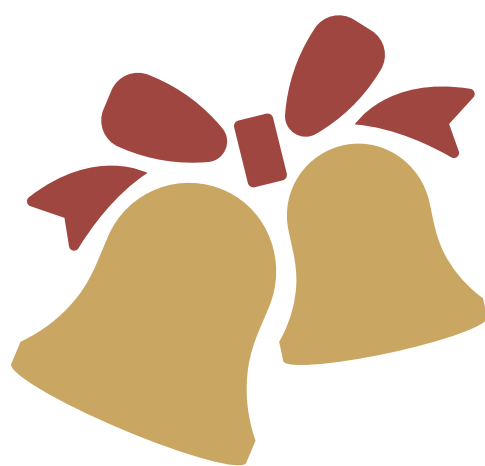
80 g orzechów włoskich

1 łyżka mąki

3 jabłka

1 łyżeczka cynamonu

1 roztrzepane jajko



## Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj ze sobą: pokrojone w kostkę jabłka, cynamon, cukier brązowy, orzechy włoskie i mąkę. Dokładnie wymieszaj.
  2. Podziel ciasto francuskie na dwie części. Na środku każdego kawałka umieść przygotowaną mieszankę. Następnie ponacinaj z każdej strony.
  3. Zwiń wystające końcówki do środka. Całość posmaruj roztrzepanym jajkiem i piecz w Ovi przez 15 minut (temp. 180 stopni Celsjusza).
- Smacznego!



Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Phillips  
Ovi  
Smart



# Malinowa chałka w formie świątecznego wianuszka



## Składniki:

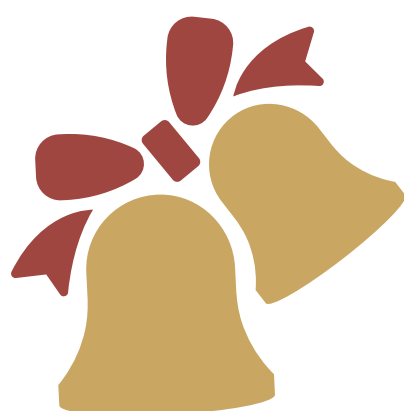
250 g mąki  
7 g suchych drożdży  
2 łyżki cukru  
0,75 szkl. ciepłego mleka  
150 g konfitury malinowej  
20 g płatków migdałowych  
40 g dropsów czekoladowych

## Dodatki:

1 łyżka chudego mleka do  
smarowania  
1 łyżka cukru

## Sposób przygotowania:

1. W misce połącz ze sobą: mąkę, cukier i suche drożdże. Na koniec dodaj mleko i uformuj ciasto. Teraz odstaw je w ciepłe miejsce na 60 minut.
  2. Po tym czasie rozwałkuj ciasto i rozsmaruj na nim malinową konfiturę.
  3. Jako kolejne składniki dodaj dropsy czekoladowe i migdały w płatkach. Zwiń w rulon i natnij go wzdłuż.
  4. Teraz poprzeplataj obie końcówki i uformuj z niego koło.
  5. Przełóż ciasto francuskie do Ovi, posmaruj mlekiem i posyp cukrem. Następnie piecz przez 15 minut (temp. 160 stopni Celsjusza).
  6. Przestudzone ciasto udekoruj wstążką.
- I gotowe!



**PYSZNOŚCI**





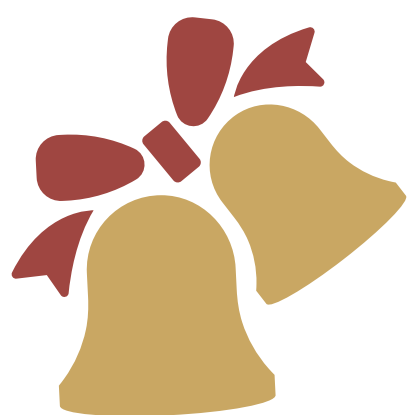
# Świąteczne paszteciki z kapustą i grzybami



## Składniki:

2 opakowania ciasta francuskiego  
200 g kapusty kiszanej  
500 g pieczarek  
5 ziaren ziela angielskiego  
łyżeczka cukru brązowego

**Przyprawy:** sól, pieprz, chilli,  
wędzona papryka



## Sposób przygotowania:

1. Kapustę ugotuj do miękkości w garnku z wodą i ziele angielskim (20–30 minut). Po ugotowaniu, wyjmij ziele angielskie.
2. Pieczarki wymieszaj z 4 łyżkami oliwy z oliwek, solą, pieprzem, chilli i wędzoną papryką. Upiecz w Philips Ovi (200 stopni, 15 minut).
3. Zblenduj wszystkie składniki i odstaw do wystygnięcia.
4. Ciasto francuskie rozwiń i rozprowadź połowę nadzienia na dolnej krawędzi. Drugi koniec ciasta posmaruj ubitym żółtkiem i zroluj.
5. Następnie przekrój ciasto na pół, a każdą połowę na 6–7 części.
6. Paszteciki piecz w Ovi przez 10 minut w temperaturze 180 stopni. Następnie odwróć paszteciki na drugą stronę i kontynuuj pieczenie przez kolejne 15 minut.
7. Paszteciki idealnie smakują z sosem aioli i z barszczem czerwonym.

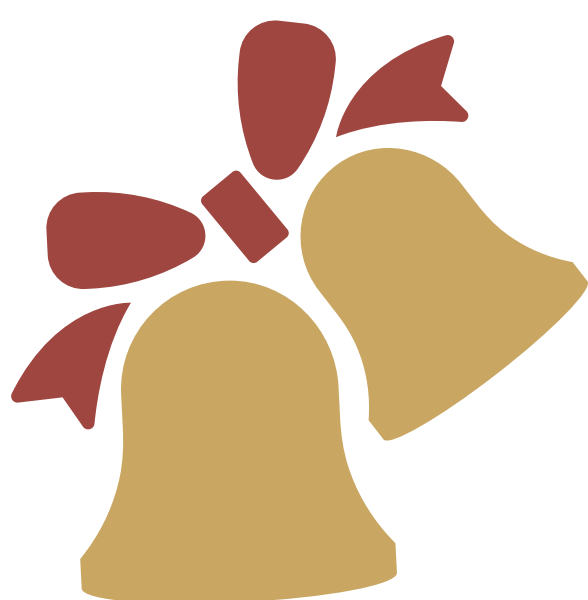


# Gruszki w lawendzie z Ovi



## Składniki:

2 duże gruszki  
kilka kwiatów lawendy  
1 łyżka miodu  
0,5 łyżeczki pieprzu cayenne  
szczypta soli



## Sposób przygotowania:

1. Pokrój gruszki na 4 kawałki i usuń nasiona.
2. Umieść papier do pieczenia w koszyku Ovi i połóż na nim gruszki skórą do dołu.
3. W miseczce wymieszaj kwiaty lawendy z miodem i nałóż tę mieszankę na gruszki.
4. Posyp owoce pieprzem cayenne i solą – piecz w Philips Ovi w temperaturze 180 stopni przez 10-15 minut lub w piekarniku przez 20-25 minut (w zależności od rodzaju gruszki może to zająć więcej lub mniej czasu).
5. Gruszki podawaj z kwaśną śmietaną lub lodami waniliowymi.





# Ryba po grecku z zoodlami

## Składniki:

4 filety białej ryby  
(dorsz/karp/morszczuk)  
0.5 szkl. mąki pszennej  
6 łyżek oleju roślinnego  
1 cebula (duża)  
6 marchewek  
3 korzenie pietruszki  
1 por (duży)  
2 liście laurowe  
5 ziaren ziela angielskiego  
6 owoców jałowca  
70 g koncentratu pomidorowego  
1 łyżeczka soli  
0,5 łyżeczki pieprzu  
0,5 szkl. wody

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

PYSZNOŚCI

Philips  
Zoodler

## Sposób przygotowania:

1. Zoodluj pietruszkę, marchewkę, cebulę i pora.
2. Następnie skrop filety ryby sokiem z cytryny, obtocz w mące i umieść na rozgrzanej patelni. Smaż na każdej ze stron po 2-3 minuty.
3. Umieść na patelni: cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, owoce jałowca, koncentrat pomidorowy, por, marchewkę, korzeń pietruszki i wodę.
4. Dokładnie wymieszaj i duś warzywa pod przykryciem przez 15-20 minut. Na sam koniec dopraw solą i pieprzem.
5. Teraz umieść mieszankę warzywną na przygotowanym papierze do pieczenia (w centralnej części). Bezpośrednio na warzywach umieść podsmażoną rybę i dodaj kolejną porcję warzyw.
6. Złóż wystające części papieru tak, aby otrzymać kieszonki. Następnie umieść je na blaszce do pieczenia i wstaw do piekarnika na ok. 20 minut (temp. 160 stopni Celsjusza).





# Roladki drobiowe z zoodłami z ziemniaków



## Składniki:

### Roladki:

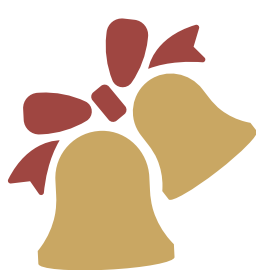
4 filety z kurczaka  
1 cukinia  
2 marchewki  
1 korzeń pietruszki  
1 cebula  
1 łyżeczka majeranku  
1 łyżeczka tymianku  
1 łyżeczka czosnku  
0,5 łyżeczki soli  
0,5 łyżeczki pieprzu  
8 plastrów szynki parmeńskiej

### Surówka:

1 ogórek szklarniowy  
1 czerwona cebula  
5-6 rzodkiewek  
2 łyżki świeżego koperku  
(posiekanego)  
0,5 łyżeczki soli  
0,3 łyżeczki pieprzu  
2 łyżki oliwy z oliwek

### Zoodle ziemniaczane:

4 ziemniaki typ B  
1 łyżeczka soli  
olej rzepakowy do smażenia



## Sposób przygotowania:

1. Zoodluj cukinię, marchewkę, korzeń pietruszki i cebulę.
2. Przełóż warzywa na rogrzaną patelnię i smaż przez kilka minut. Dopraw do smaku: tymiankiem, czosnkiem granulowanym, majerankiem, solą i pieprzem.
3. Ponacinaj piersi z kurczaka i rozbij je tłuczkiem. Następnie dopraw solą i pieprzem. Na środku umieść warzywną mieszankę z patelni i zwiń w roladkę.
4. Obwiń każdą roladkę plastarmy szynki parmeńskiej i podsmaż na patelni z każdej strony. Po czym wstaw do piekarnika na 15-20 minut (temp. 160 stopni Celsjusza).
5. W międzyczasie możesz przygotować surówkę. Do pokrojenia warzyw użyj ponownie zoodlera. Następnie umieść je w miseczce, dodaj posiekany koperek sól, pieprz i oliwę z oliwek. Na koniec dokładnie wymieszaj.
6. Przy pomocy zoodlera przygotuj również ziemniaczane zoodle, które następnie usmaż w głębokim oleju lub w lżejszej wersji, w Ovi. Nie zapomnij doprawić ich solą.



# Ziemniaczane placki z burakiem

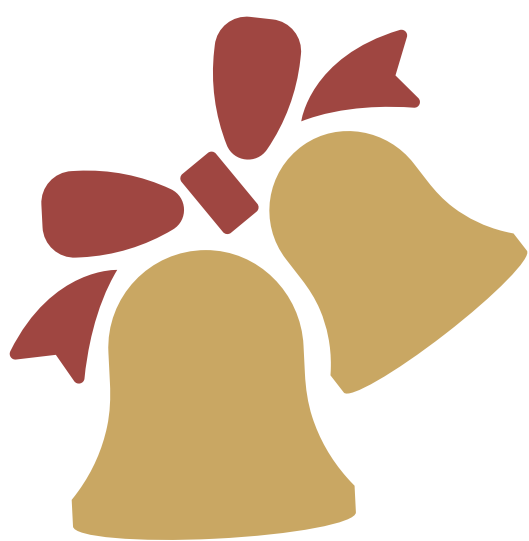


## Składniki (1 porcja - 4 placuszki):

1 ziemniak (200g)  
1 burak (150g)  
1 jajko  
2 łyżki mąki pszennej  
sól, czarny pieprz  
0,5 łyżeczki majeranku

## Sposób przygotowania:

1. Rozdrobnij buraki i ziemniaki w rozdrabniaczu Zoodlera.
2. Odsącz rozdrobnione ziemniaki i buraki, a następnie wymieszaj z pozostałymi składnikami.
3. Uformuj 4 placki i usmaż je na oleju na patelni. Możesz też przygotować znacznie lżejszą wersję placuszków, smażąc je w Philips Ovi w temperaturze 170 stopni przez 20-25 minut.
4. Podawaj z sosem jogurtowy lub majonezowym.



Philips  
Zoodler

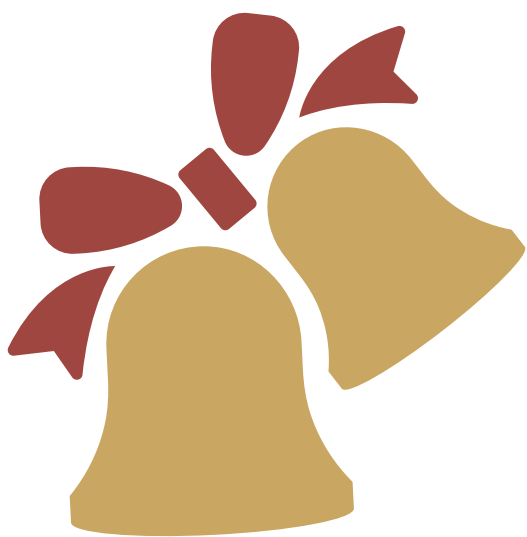


# *Tatar z buraka z przyprawami korzennymi*



## **Składniki:**

1 burak (około 250g)  
0,5 łyżeczki kminku  
0,5 łyżeczki nasion kopru włoski  
0,5 łyżeczki białej gorczycy  
szczypta wędzonej soli  
1 łyżka octu z czerwonego wina  
1 łyżeczka sosu sojowego



## **Sposób przygotowania:**

1. Zawiniętego w folię aluminiową buraka piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 30-35 minut, tak aby był al dente.
2. Przyprawy upraż na patelni (przez 5-7 minut), a następnie zetrzyj w moździerzu.
3. W rozdrabniaczu blendera ręcznego wymieszaj wszystkie składniki – powinny mieć konsystencję drobnych kawałków, nie pasty.
4. Podawaj udekorowany natką pietruszki.

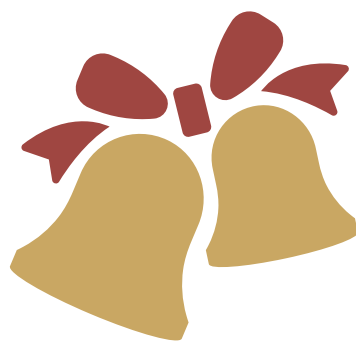
Phillips  
Zoodler



# Mini szarlotki z zoodlami

## Składniki (12 porcji):

3 jabłka  
0,25 szkl. mąki pszennej  
0,3 szkl. cukru  
1 łyżeczka cynamonu mielonego  
0,3 łyżeczki gałki muszkatołowej  
1 opakowanie ciasta francuskiego  
cukier puder do posypania



## Sposób przygotowania:

1. Zoodluj jabłka.
2. Następnie połącz je z mąką, cukrem, cynamonem i gałką muszkatołową. Dokładnie wymieszaj.
3. Wytnij kółka i mini paski z ciasta francuskiego.
4. Następnie umieść kółka w formie na muffiny i dodaj jabłkową mieszankę.
5. Na wierzchu stwórz kratkę z ciasta francuskiego. Po czym wstaw do piekarnika na 30 minut (temp. 180 stopni Celsjusza).
6. Posyp muffinki cukrem pudrem. Smacznego!



Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Phillips  
Zoodler



# Śledzie z zoodlowaną marchewką

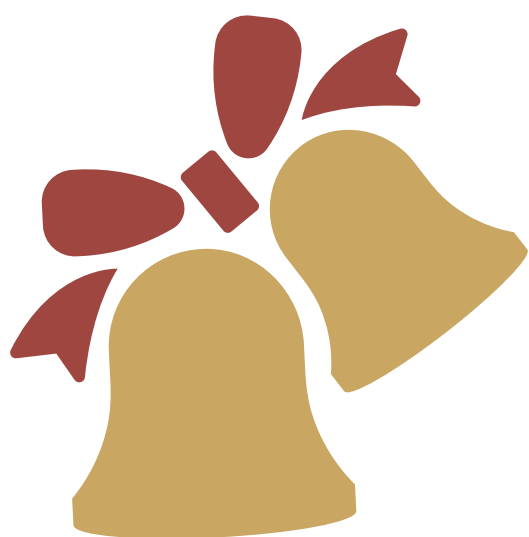


## Składniki: (4 porcje)

400 g solonych śledzi a'la Matjas  
3 cebule  
2-3 marchewki  
2 łyżki koncentratu pomidorowego  
4 łyżki oleju roślinnego  
2 łyżki cukru  
1 łyżeczka soli  
0,5 łyżeczki pieprzu  
1-2 ząbki czosnku  
kilka szt. ziela angielskiego  
2 liście laurowe  
0,25 szkl. rodzynek  
200 ml bulionu

## Sposób przygotowania:

1. Mocz śledzie w wodzie przez 6 godzin (co 2 godziny wymień wodę). Następnie podziel je na mniejsze kawałki.
2. Przygotuj marchewki w Zoodlerze.
3. Następnie połącz na patelni: cebule, marchewki i koncentrat pomidorowy.
4. Jako kolejne składniki dodaj: cukier, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz, bulion i rodzyнки. Gotuj ok. 20 minut.
5. Następnie połącz mieszankę ze śledziem. Smacznego!



Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Phillips  
Zoodler



# Śledzie z zoodlowaną marchewką

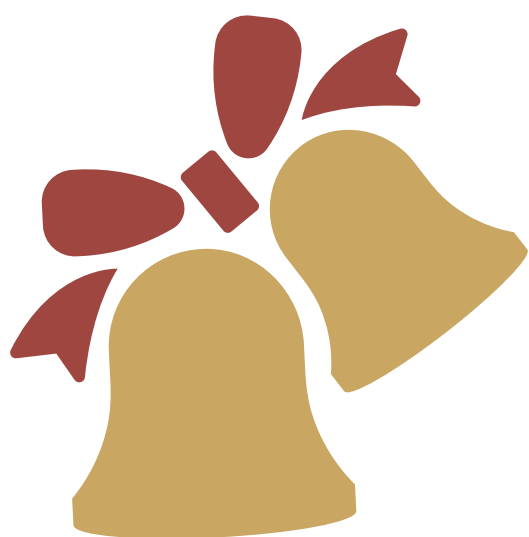


## Składniki: (4 porcje)

400 g solonych śledzi a'la Matjas  
3 cebule  
2-3 marchewki  
2 łyżki koncentratu pomidorowego  
4 łyżki oleju roślinnego  
2 łyżki cukru  
1 łyżeczka soli  
0,5 łyżeczki pieprzu  
1-2 ząbki czosnku  
kilka szt. ziela angielskiego  
2 liście laurowe  
0,25 szkl. rodzynek  
200 ml bulionu

## Sposób przygotowania:

1. Mocz śledzie w wodzie przez 6 godzin (co 2 godziny wymień wodę). Następnie podziel je na mniejsze kawałki.
2. Przygotuj marchewki w Zoodlerze.
3. Następnie połącz na patelni: cebule, marchewki i koncentrat pomidorowy.
4. Jako kolejne składniki dodaj: cukier, czosnek, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz, bulion i rodzyнки. Gotuj ok. 20 minut.
5. Następnie połącz mieszankę ze śledziem. Smacznego!



Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Phillips  
Zoodler



# Roladki schabowe z suszonymi owocami i chrustem z zoodli



## Składniki (8 porcji):

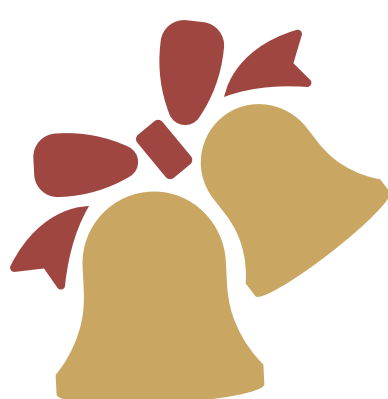
1 kg schabu  
2 łyżki suszonego majeranku  
2 łyżki suszonego czosnku  
1 łyżka soli  
1 łyżeczka pieprzu  
250 g suszonych śliwek  
250 g suszonych moreli  
50 g masła  
8 szt. boczku wędzonego w plastrach

## Zoodle:

800 g ziemniaków  
0,25 łyżki oleju roślinnego  
1 łyżka rozmarynu  
1 łyżka soli

## Sposób przygotowania:

1. Podziel schab na plastry i rozbij je przy pomocy tłuczka. Następnie dopraw solą, pieprzem, suszonym majerankiem i czosnkiem.
2. Teraz przy pomocy wykałaczki przygotuj farsz roladki. Na szaszłyku umieść na przemian suszone śliwki i morele. Nie zapomnij także o maśle, po czym zwiń w rulon i usuń patyczek.
3. Każdy kawałek obtocz boczkiem i smaż na rozgrzanej patelni przez kilka minut. Następnie przenieś do piekarnika lub Ovi Smart i piecz przez 15-20 minut (temp. 160 stopni Celsjusza).
4. W międzyczasie przygotuj ziemniaki. Aby nadać im wyjątkowych kształtów, użyj zoodlera.
5. Teraz wystarczy, że doprawisz warzywa solą i rozmarynem oraz polejesz olejem. Z ziemniaków stwórz szyszki i piecz w piekarniku lub Ovi Smart przez 20 minut (temp. 160 stopni Celsjusza). Smacznego!



**PYSZNOŚCI**





# Świąteczna sałatka z żurawiną i zoodłami

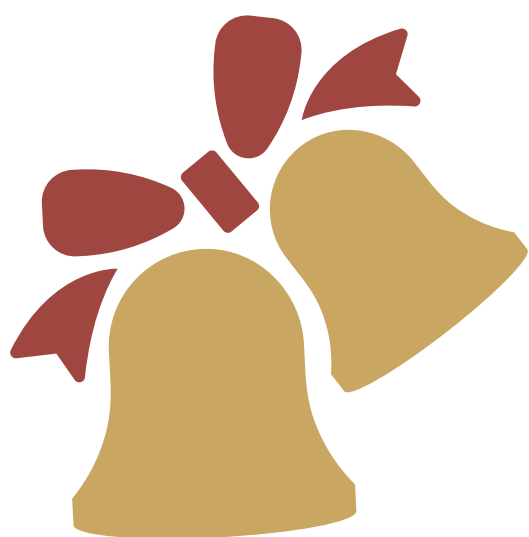


## Składniki (4 porcje):

50 g twardej gruszki  
40 g marchewki  
20 g suszonej żurawiny  
30 g orzechów włoskich  
(moczonych w wodzie  
3-4 godziny wcześniej)  
20 g sałaty roszponki  
1 mandarynka  
2 łyżki majonezu wegańskiego  
sok z 0,5 cytryny  
szczypta czarnego pieprzu i pieprzu  
cayenne

## Sposób przygotowania:

1. Zoodluj marchewki i gruszki.
2. Wymieszaj majonez z sokiem z cytryny, czarnym pieprzem i pieprzem cayenne.
3. Na talerzu ułóż roszponkę, zoodle, części mandarynki, żurawinę, pokrojone orzechy włoskie i sos majonezowy.



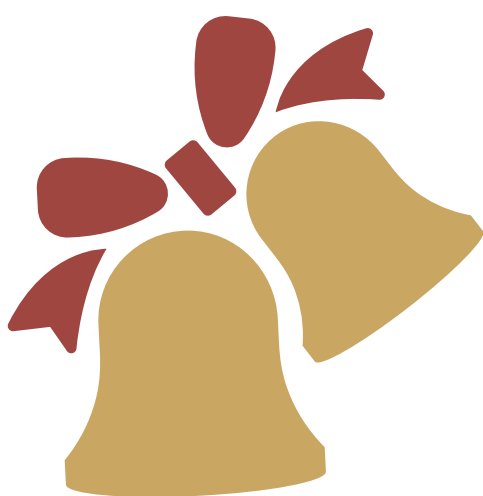


# Pasztecik świąteczny z musem jabłkowym



## Składniki:

750 g ugotowanego mięsa z kaczki  
(ze skórą)  
150 g filetu z wędzonej piersi indyka  
1 duże jajko  
50 g suszonych śliwek  
20 g suszonej żurawiny  
1 ugotowana marchew (100g)  
1 ugotowana pietruszka (100g)  
2 łyżeczki lubczyku  
1 łyżeczka oregano/tymianku  
0,5 łyżki wędzonej słodkiej papryki  
0,5 łyżeczki pieprzu cayenne  
1 łyżeczka soli  
0,5 łyżeczki pieprzu czarnego  
Mus jabłkowy lub duszone jabłka do  
dekoracji.



## Sposób przygotowania:

1. W rozdrabniaczu zmiel skórę z ugotowanej kaczki i wędzoną pierś indyka na gładką pastę. Przełóż zawartość do miski. Następnie rozdrob-  
nij mięso z kaczki, tak aby uzyskać konsystencję  
mielonego mięsa, nie pasty. Przełóż do miski  
z mięsną mieszanką.
2. W rozdrabniaczu zmiel śliwki i żurawinę (przez  
1-2 minuty) i przełóż do miski z mięsem. Nas-  
tępnie zmiel marchewkę i pietruszkę i również  
przełóż do miski.
3. Do miski dodaj pozostałe składniki i dokład-  
nie wymieszaj. Następnie umieść masę  
w foremce i piecz w Ovi w temperaturze 160  
stopni przez 30 minut lub w piekarniku przez 45  
minut.
4. Podawaj z musem jabłkowym lub duszonymi  
jabłkami.



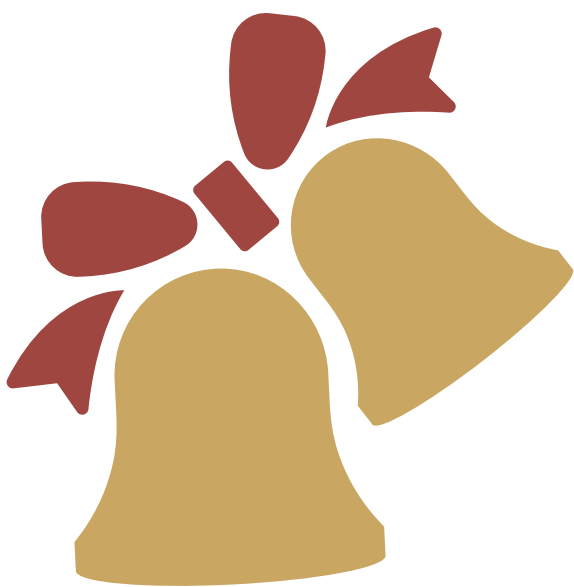


# Zimowa herbata z naturalnymi składnikami



## Składniki (4 porcje):

100 g świeżej żurawiny  
4 cm świeżego korzenia kurkuma  
5 cm świeżego korzenia imbiru  
1 cytryna  
kilka goździków  
kilka lasek cynamonu  
4 łyżki szalwii  
4 łyżeczki miodu



## Sposób przygotowania:

1. Przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej przygotuj sok ze świeżej żurawiny, kurkumy, imbiru i cytryny.
2. W szklance umieść kilka goździków i dwie laski cynamonu. Na koniec dodaj zaparzac do herbaty z szalwią.
3. Wlej do szklanki wrzątek. Zaparzaj całość ok. 10 minut.
4. Teraz dodaj 40 ml wcześniej przygotowanego soku. Nie zapomnij także o łyżeczce miodu. Smacznego!

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Wyciskarka  
wolnoobrotowa  
Phillips



# Zielony koktajl na przejedzenie z wyciskarki



## Składniki (2 porcje):

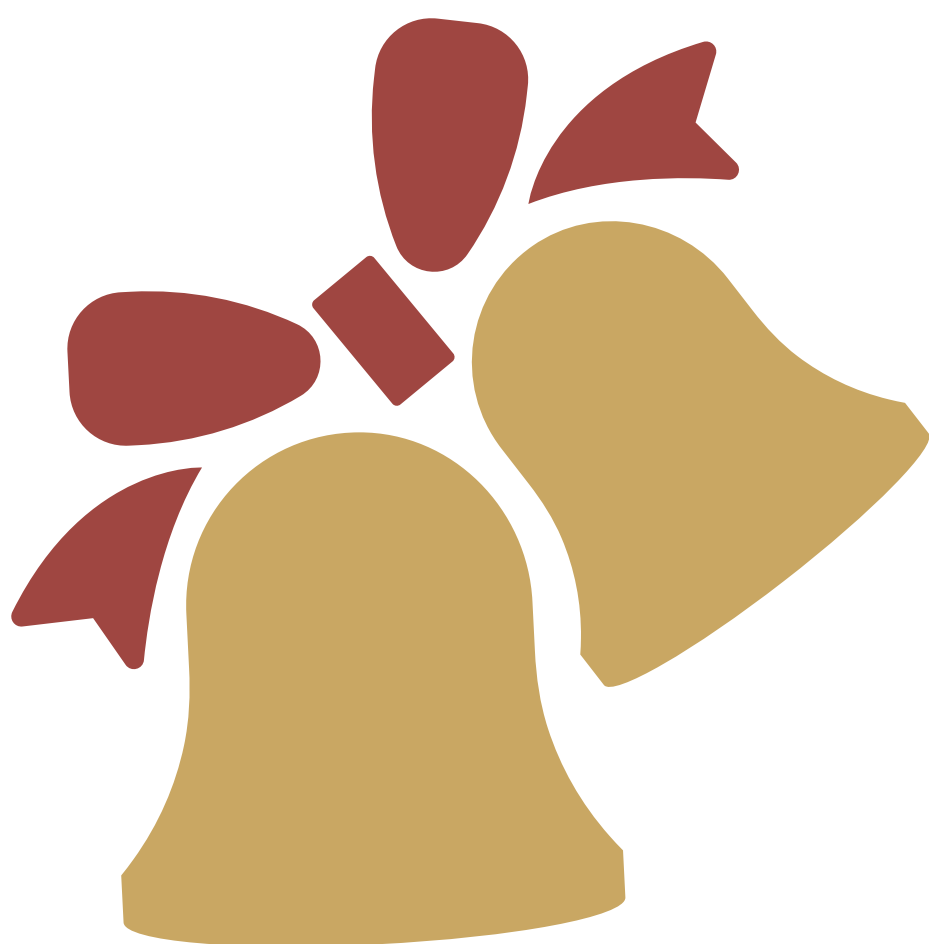
2 pomarańcze  
1 cytryna  
3 jabłka  
1 korzeń świeżego imbiru (4 cm)  
200 g świeżego szpinaku  
3 gałązki świeżej mięty  
3-4 kawałki świeżego korzenia  
kurkumy

## Sposób przygotowania:

Przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej  
wyciśnij sok ze wszystkich składników.

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**



Wyciskarka  
wolnoobrotowa  
Phillips



# Trzy soki na dodanie energii

**Składniki (2 porcje):**

**Sok pomarańczowy:**

- 4 marchewki
- 3 pomidory
- 50 g jarmużu
- 4 łydgi selera naciowego

**Sok bordowy:**

- 2 jabłka
- 4 buraki czerwone
- 1 cytryna
- 4 łydgi selera naciowego
- 100 g szpinaku

**Sok żółty:**

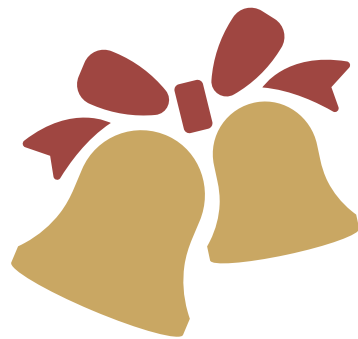
- 2 jabłka
- 4 kiwi
- 1 grejpfrut

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

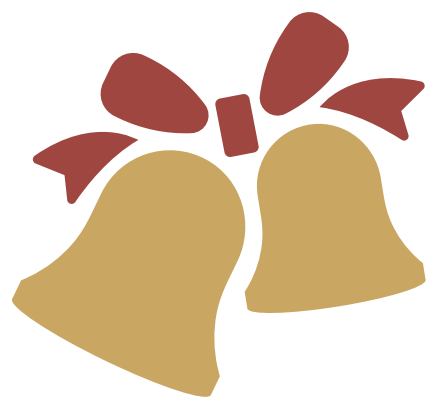
**Sposób przygotowania:**

Za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej wyciśnij sok ze wszystkich składników. Przelej do szklanek i udekoruj według uznania.





# Soki na odporność



## Składniki (2 porcje):

### Shot na odporność

1 korzeń świeżego imbiru (4 cm)  
1 korzeń świeżej kurkumy (4 cm)  
1 pomarańcza  
szczypta pieprzu  
płatki chili  
miód  
olej lniany (kilka kropel)

### Zielony sok na odporność

1 zielona papryka  
1 jabłko  
1 gruszka  
1 fenkuł  
5 śliwek  
garść szpinaku  
garść jarmużu  
olej lniany (kilka kropel)



## Sposób przygotowania:

1. Za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej wyciśnij sok ze wszystkich składników.
2. Do shotu na odporność dodaj szczyptę pieprzu, płatki chili, miód i kilka kropel oleju lnianego.
3. Udekoruj według uznania.





# Soki z wyciskarki wolnoobrotowej

## Składniki:

### Marchewkowe wzmocnienie

1 marchewka  
0,25 selera naciowego  
1 korzeń świeżego imbiru (4 cm)  
1 korzeń świeżej kurkumy (4 cm)  
1 ogórek zielony  
1 jabłko  
1 gruszka  
liść sałaty  
olej lniany (kilka kropel)

### Energia z buraka

4 buraki podłużne  
1 korzeń świeżego imbiru (4 cm)  
1 korzeń świeżej kurkumy (4 cm)  
1 pomarańcza  
1 granat  
olej lniany (kilka kropel)

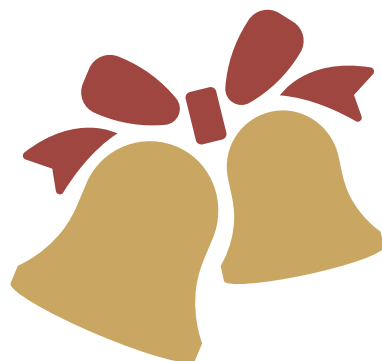
### Napar pomarańczowy

1 pomarańcza  
1 cytryna  
1 korzeń świeżego imbiru (4 cm)  
1 korzeń świeżej kurkumy (4 cm)  
szczypta pieprzu

## Sposób przygotowania:

Za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej wyciśnij sok ze wszystkich składników. Przelej do szklanek i udekoruj według uznania.

Napar pomarańczowy uzupełnij wodą i dodaj miód.





# *Zimowe napary z wyciskarki - 3 wzmacniacze odporności*

**Składniki (4 porcje):**

## **Shot z kurkumy:**

2-3 kawałki świeżej kurkumy  
5 cm świeżego imbiru  
2 pomarańcze

## **Napar korzenny:**

2 cytryny  
5 cm świeżego imbiru

## **Syrop z cebuli:**

3 cebule  
5 cm świeżego imbiru  
0,3 szklanki miodu

**Sposób przygotowania:**

## **Shot z kurkumy:**

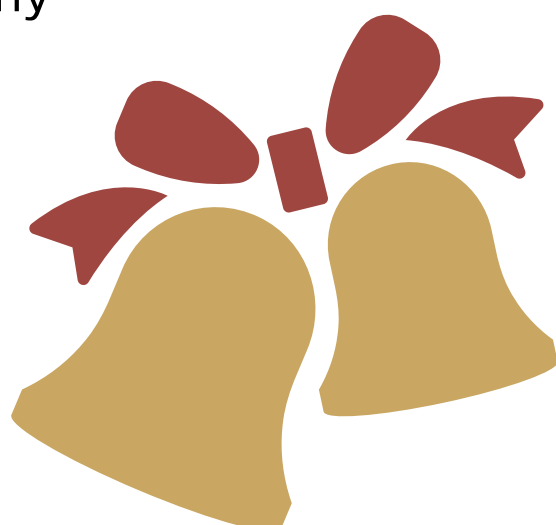
1. Aby przygotować shot z kurkumy, umieść w wyciskarce: świeżą kurkumę, świeży imbir i pomarańcze.
2. Rozlej do kieliszków.

## **Napar korzenny:**

1. Czas na napar korzenny. Do jego przygotowania będziesz potrzebować tylko imbiru i cytryny. Oba składniki umieść w wyciskarce.
2. Po czym łącz w małych porcjach z herbatą.

## **Syrop z cebuli:**

1. Wyciśnij sok z cebuli i imbiru.
  2. Następnie przelej do słoika i połącz z miodem.
- I gotowe!



**PYSZNOŚCI**





# Pasty kanapkowe



## Składniki:

### Pasta z czosnku

1 czosnek  
200 g wegańskiego majonezu  
0,5 papryczki chili  
1 łyżka octu z białego wina  
3 łyżki oliwy z oliwek  
sól i pieprz do smaku

### Pasta z jarmużem

100 g jarmużu  
1 łyżka tahini  
100g gotowanej ciecioriki  
100ml wody  
0,5 łyżeczki pieprzu cayenne  
20 ml oliwy z oliwek  
1 łyżka sezamu

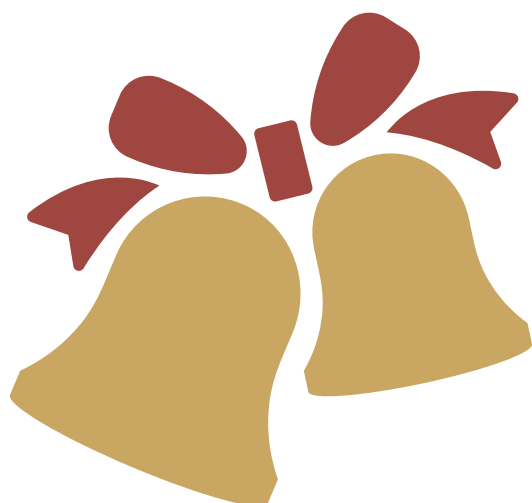
## Sposób przygotowania:

### Pasta z czosnku

1. Wstaw ząbek czosnku do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 30 minut.
2. Następnie obierz czosnek z łupin i zblenduj z pozostałymi składnikami na gładką pastę.

### Pasta z jarmużem

1. Zblanszuj jarmuż: zanurz go w garnku z wrzącą wodą i łyżeczką soli przez 30-40 sekund.
2. Odsącz jarmuż i zblenduj w blenderze z pozostałymi składnikami.
3. Jeżeli chcesz, by pasta była mniej gęsta, dolej odpowiednio więcej wody.





# Pasty kanapkowe



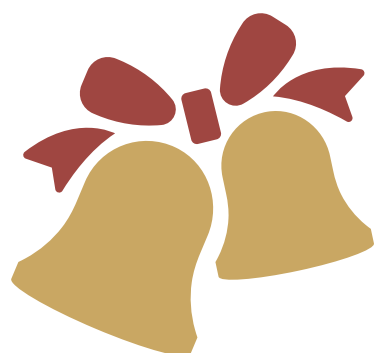
## Składniki:

### Świąteczna pasta z przyprawami korzennymi

200g suszonych śliwek  
100g gotowanej białej fasoli  
50g suszonych pomidorów w oleju  
50g orzechów włoskich  
skórka z 0,5 pomarańczy  
sok z 1 pomarańczy  
4 mielone goździki  
150ml zimnej wody

### Pasta z dyni

200g dyni  
0,5 czerwonej cebuli  
0,5 łyżeczki tahini  
0,5 łyżeczki słodkiej papryki  
0,5 łyżeczki soli  
0,5 łyżeczki pieprzu  
50ml oliwy z oliwek  
10 g pestek dyni do dekoracji



## Sposób przygotowania:

### Świąteczna pasta z przyprawami korzennymi

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i blenduj na gładką pastę. Jeżeli chcesz, by pasta była mniej gęsta, dolej odpowiednio więcej wody.

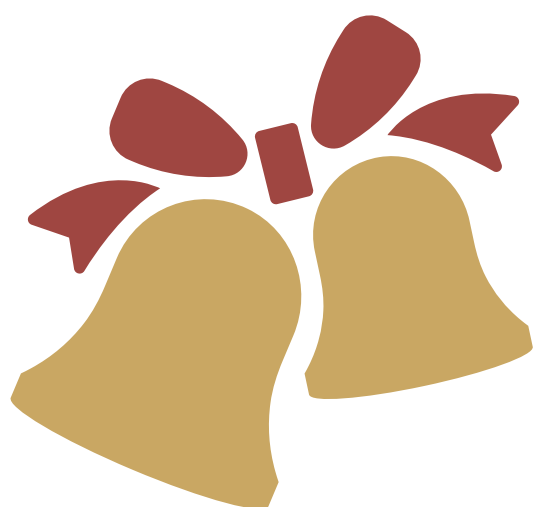
### Pasta z dyni

1. Dynię i cebulę wymieszaj z 2 łyżkami oliwy z oliwek i włóż do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na 20-30 minut lub do Philips Ovi (180 stopni na 15-20 minut) – dynia powinna być miękka i lekko zarumieniona, ale nieprzypalona.
2. Upieczone dynię i cebulę włóż do blendera i zblenduj z pozostałymi składnikami na gładką pastę.
3. Udekoruj pastę pestkami dyni.





# Pasty kanapkowe



## Składniki:

### Pasta z pieczonej papryki i fety

2 czerwone papryki

50g sera feta

2 łyżki octu z czerwonego wina

4 łyżki delikatnej oliwy z oliwek

0,5 łyżeczki oregano

sól i pieprz



## Sposób przygotowania:

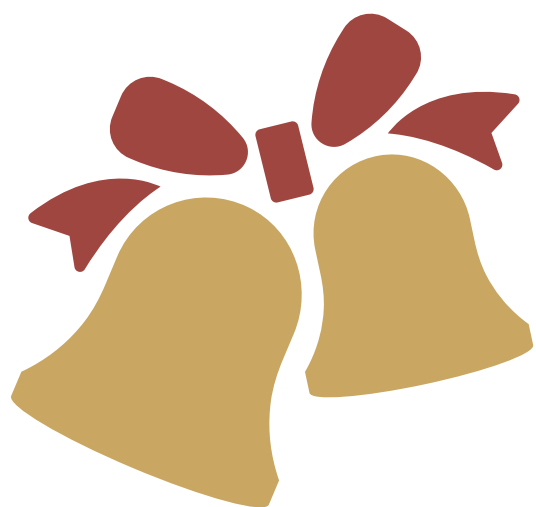
### Pasta z pieczonej papryki i fety

1. Papryki piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 45-60 minut lub w Philips Ovi przez 20-25 minut. Skórka powinna się przypalić, a papryka być miękka w dotyku.
2. Po upieczeniu przełóż papryki do miski, przykryj i odstaw na 5-10 minut.
3. Zdejmij skórkę z papryk, a następnie dodaj wszystkie składniki do blendera i zblenduj na gładką pastę.

Blender  
próżniowy  
Phillips



# Mięsny pasztecik z koniakiem i orzechami



## Składniki:

400 g karkówki wieprzowej  
400 g łaty wołowej  
400 g żeberka cielęcych  
5-6 owoców jałowca  
4-5 liści laurowych  
5-6 ziaren ziela angielskiego  
2 ziarna anyżu gwiazdzistego  
1,5 łyżki soli  
woda (ma przykryć w całości mięso)  
400 g wątróbki drobiowej  
2 cebule  
2 bułki maślane  
200 g orzechów włoskich  
3 jajka  
0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej  
1 łyżeczka imbiru  
1 łyżeczka pieprzu  
200 ml mleka  
koniak (opcjonalnie)  
suszone śliwki (nadzienie)

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](https://pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Blender  
próżniowy  
Phillips

## Sposób przygotowania:

1. W dużym garnku umieść: karkówkę wieprzową, łatę wołową, żeberka cielęce, owoce jałowca, liście laurowe, ziele angielskie, anyż gwiazdzisty i sól. Dolej wodę, tak aby przykryła mięso w całości. Gotuj pod przykryciem przez dwie godziny na małym ogniu.
2. Jako kolejne składniki dodaj: wątróbkę drobiową i cebule. Gotuj przez kolejne 15 minut.
3. Po tym czasie odcedź mięso i dodaj bułki maślane. Odstaw do ostygnięcia, po czym oddziel mięso od kości i tłuszczu.
4. Po raz kolejny użyj blendera. Tym razem w celu uzyskania aksamitnej konsystencji pasztetu. Umieść w urządzeniu: ugotowane mięso, bułki maślane, jajka, gałkę muszkatołową, imbir, sól, pieprz i mleko.
5. Zblendowaną mieszankę przełóż do miski i połącz ją ze zmielonymi orzechami i koniakiem.
6. Umieść pierwszą warstwę pasztetu w formie do pieczenia. Dodaj suszone śliwki i stwórz kolejne warstwy. Przy pomocy noża zrób na wierzchu pasztetu szachownicę. Dodaj orzechy i przykryj folią aluminiową.
7. Piecz pasztet przez 90 minut, temperatura 200 stopni Celsjusza.



# Super puszysty sernik na piernikowym spodzie

## Składniki (10 porcji):

### Spód:

200 g herbatników kakaowych

80 g roztopionego masła

1,5 łyżki przyprawy do piernika

0,75 szkl. posiekanych orzechów pekan

### Sernik:

8 jaj

1 szkl. cukru

70 g roztopionego masła

1 łyżka mąki ziemniaczanej

1 łyżka mąki pszennej

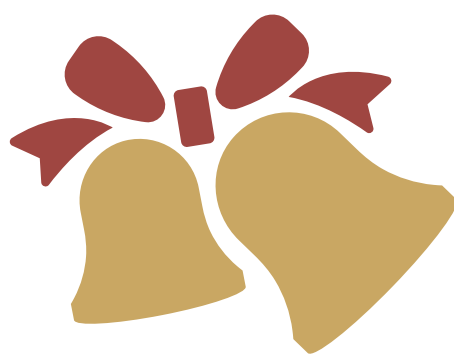
1 łyżka ekstraktu pomarańczowego

1 kg tłustego twarogu

cukier puder do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Przygotuj w blenderze spód na sernik. W tym celu zblenduj: orzechy pekan, przyprawę do piernika i herbatniki kakaowe. Przełóż mieszankę do miski i połącz ją z roztopionym masłem.
2. Przenieś rozkruszone herbatniki do formy do pieczenia. Utwórz spód przy pomocy szklanki.
3. Przez 4 minuty blenduj w blenderze jajka i 1/2 szklanki cukru.
4. Następnie dodaj roztopione masło, mąkę ziemniaczaną i pszenną, ekstrakt pomarańczowy, kolejną dawkę cukru oraz tłusty twaróg. Blenduj przez kolejne 4 minuty.
5. Przelej mieszankę do formy i wstaw do piekarnika na 90 minut (temp. 150 stopni Celsjusza, program pieczenia – tylko dół).
6. Studź sernik przez kilka godzin. Przed podaniem udekoruj cukrem pudrem.
7. Smacznego!

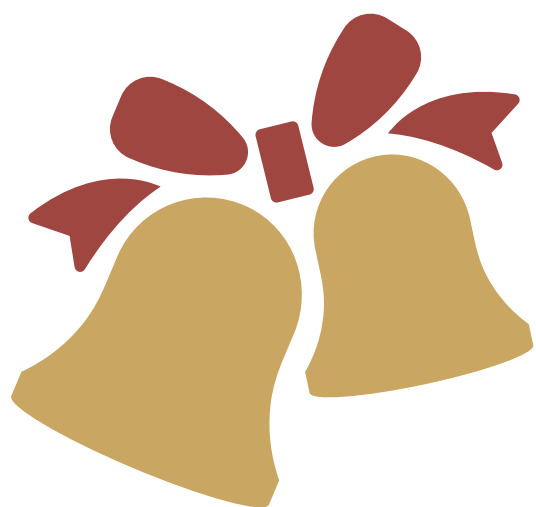


PYSZNOŚCI





# Wigilijna zupa grzybowa w formie kremu



## Składniki (4 porcje):

### Zupa grzybowa:

300 g świeżych lub mrożonych grzybów

1 cebula

0,5 selera

2 marchewki

1 korzeń pietruszki

0,5 szkl. białego wina

4-5 ziaren ziela angielskiego

2-3 liście laurowe

1,5 l bulionu warzywnego

1 łyżeczka soli

0,5 łyżeczki pieprzu białego

2-3 łyżki masła

### Zielona kruszonka

1 twarda bułka

1 pęczek natki pietruszki

2 gałązki tymianku

## Sposób przygotowania:

1. W garnku połącz ze sobą masło, grzyby i cebulę. Jeśli używasz mrożonych grzybów, wcześniej rozmroź je i osusz.
2. Dodaj kawałki selera, korzeń pietruszki i marchewki. Nie zapomnij dodać również białego wina.
3. Teraz dodaj ziele angielskie, liście laurowe oraz bulion warzywny. Gotuj pod przykryciem przez 20 minut.
4. W międzyczasie przygotuj zieloną kruszonkę. W tym celu zblenduj twardą bułkę, natkę pietruszki i gałązki tymianku.
5. Przelej grzybową mieszankę do blendera próżniowego. Dopraw solą i pieprzem, po czym zblenduj w aksamitny krem. Dzięki próżni, krem nie będzie się rozwarstwiał.
6. W chlebkę zrób otwór, a następnie przelej do niego zupę grzybową.
7. Udekoruj zupę krem zieloną kruszonką. Dodaj również suszone grzyby i natkę pietruszki. Smacznego!

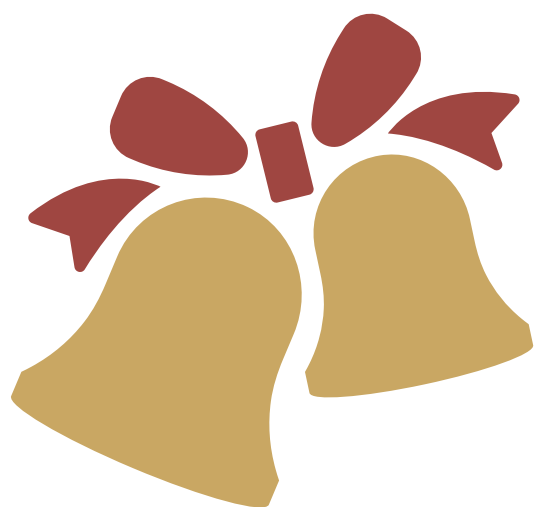
Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Blender  
próżniowy  
Phillips



# Idealna domowa nutella



## Składniki (1 porcja):

200 g suszonych daktyli  
200 g orzechów laskowych  
1 szkl. mleka migdałowego  
0,3 szkl. gorzkiego kakao

## Sposób przygotowania:

1. Suszone daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 15-20 minut.
2. W międzyczasie na rozgrzanej patelni upraż orzechy laskowe, do chwili, aż skorupka zacznie pękać.
3. Przesyp orzechy na ściereczkę i zroluj, aby skorupki odpadły od orzechów.
4. Połącz w blenderze: daktyle, orzechy, gorzkie kakao i mleko migdałowe. Zblenduj i gotowe!

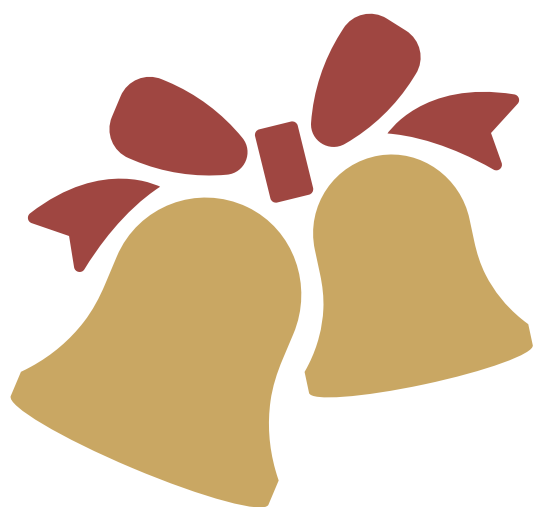
Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Blender  
próżniowy  
Phillips



# *Zupa krem z dyni, batata i jabłek*



## **Składniki (8 porcji):**

1 dynia piżmowa mała  
1 batat  
2 marchewki  
2 jabłka  
1 cebula  
2 łyżki masła  
2 łyżki świeżego imbiru  
1 l bulionu warzywnego  
1 łyżeczka kolendry  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka pieprzu

## **Sposób przygotowania:**

1. W dużym garnku połącz ze sobą masło, cebulę i imbir.
  2. Jako kolejne składniki dodaj bulion i marchewki.
  3. Nie zapomnij również o batacie i jabłkach.
  4. Na koniec dodaj przyprawy i gotuj pod przykryciem ok. 25 minut.
  5. Powstałą mieszaninę zblenduj i przelej do talerzy.
  6. Przy pomocy śmietany i foremki w kształcie choinki zrób kleks na środku talerza. Na wierzchu powstałej choinki umieść anyż.
- Smacznego!

Zobacz film z  
przepisem od  
[Pyszności.pl](http://Pyszności.pl)

**PYSZNOŚCI**

Blender  
próżniowy  
Phillips

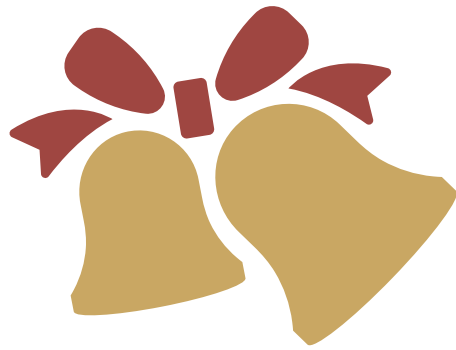


# Egg nog



## Składniki (6 porcji):

200 ml mleka  
200 ml śmietanki 30%  
4 jajka  
0,5 szkl. cukru  
1 łyżeczka cukru waniliowego  
100 ml rumu/whisky/calvados opcjonalnie  
6 szczypt gałki muszkatołowej



## Dodatki do dekoracji:

6 gwizdek anyżu  
6 lasek cynamonu  
6 szt. ozdób świątecznych



## Sposób przygotowania:

1. W garnku na palniku podgrzej mleko i śmietankę.
2. Następnie zmiksuj w blenderze jajka, cukier i cukier waniliowy.
3. Po chwili dodaj do mieszanki wcześniej podgrzane mleko i śmietankę.
4. Opcjonalnie możesz dodać również alkohol: rum, whisky lub calvados.
5. Umieść w szklance kostki lodu. Następnie przelej mieszankę z blendera i dodaj startą gałkę muszkatołową oraz dekoracje. I gotowe!



PYSZNOŚCI





# Głodni inspiracji?

Jeżeli spodobały Ci się nasze przepisy, zachęcamy do pobrania darmowej aplikacji **NutriU**!



## W NutriU znajdziesz:

- ✓ setki przepisów na śniadania, obiady, kolacje i przekąski
- ✓ artykuły i porady żywieniowe
- ✓ przydatne informacje o produktach kuchennych Philips
- ✓ smart wskazówki dotyczące gotowania

## Pobierz już dziś!



# Chcesz być zawsze na bieżąco?

**Zapisz się do naszego newslettera** i zyskaj dostęp do dedykowanych ofert, promocji, porad i inspiracji, a także informacji na temat nowości produktowych Philips.

Rejestrując się przez poniższy link, zyskujesz dostęp do e-booka z przepisami na śniadania świata.

Zapisz się >



**Wesołych  
Świąt!**

