

**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!



Philips
Ovi
Smart



Wyciskaarka
wolnobrotowa
Philips



Philips
Zoodler



Blender
próżniowy
Philips



Canluccini

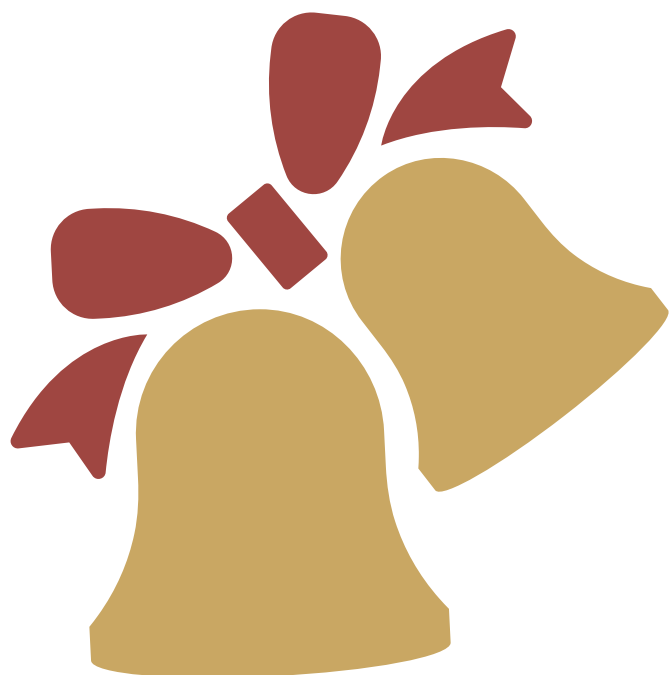


Składniki (30 sztuk):

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.



Świąteczne ciasteczka - piernikowe gwiazdki

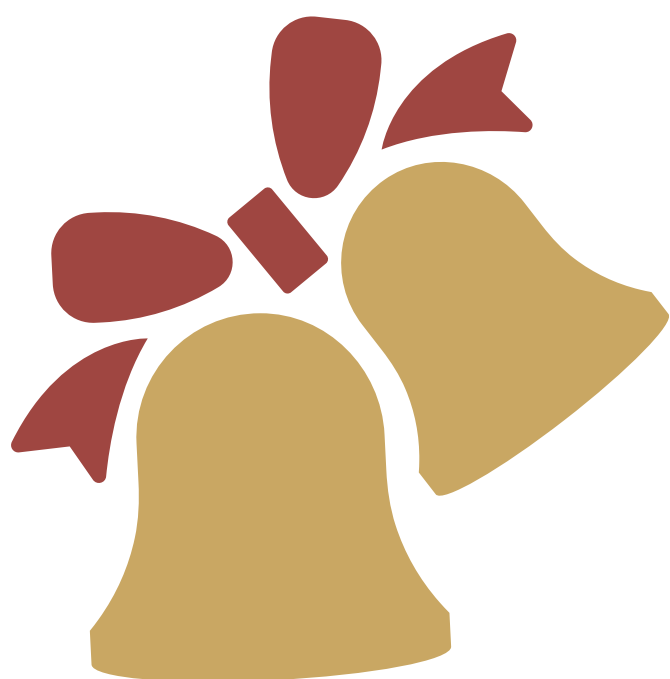


Składniki (3 porcje):

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.



Świąteczne ciasteczka - przekładane

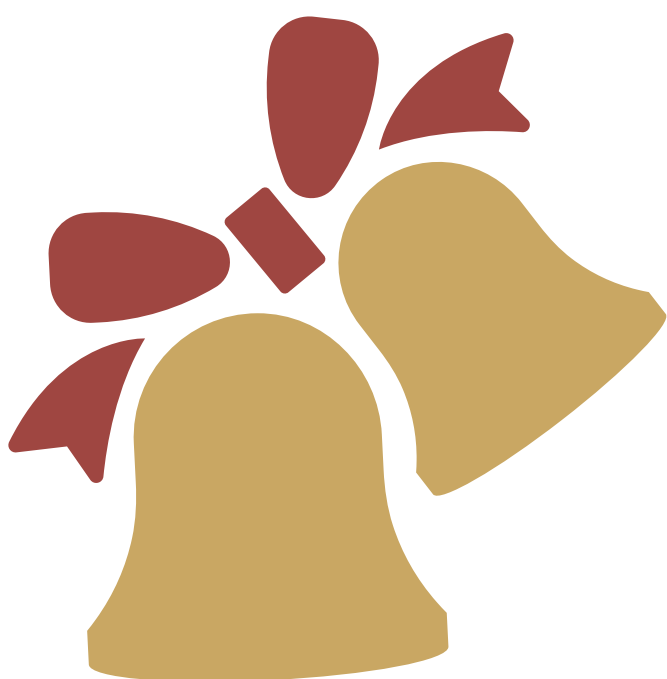


Składniki (3 porcje):

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.



kliknij po
video
przepis

Phillips
Ovi
Smart

Świąteczne ciasteczka - piernikowe ludziki

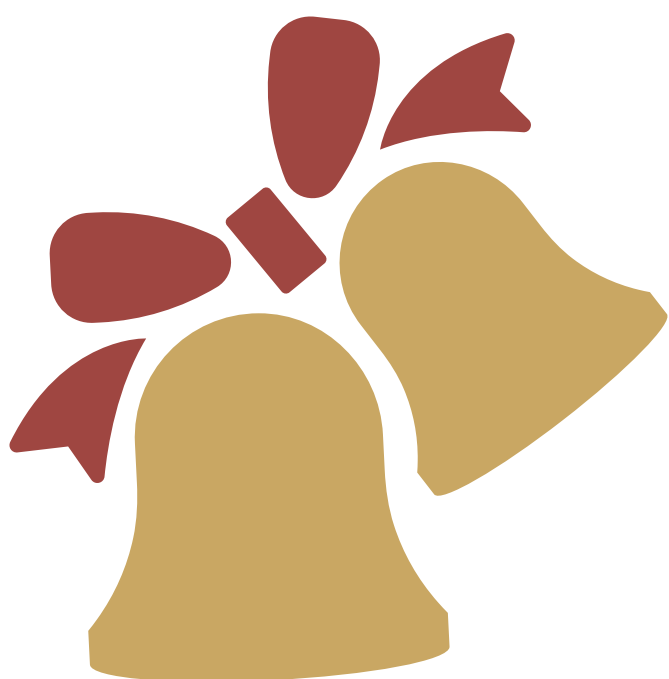


Składniki (3 porcje):

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!



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!



kliknij po
video
przepis

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!

kliknij po
video
przepis

Phillips
Ovi
Smart

Pierniki wegańskie z Ovi

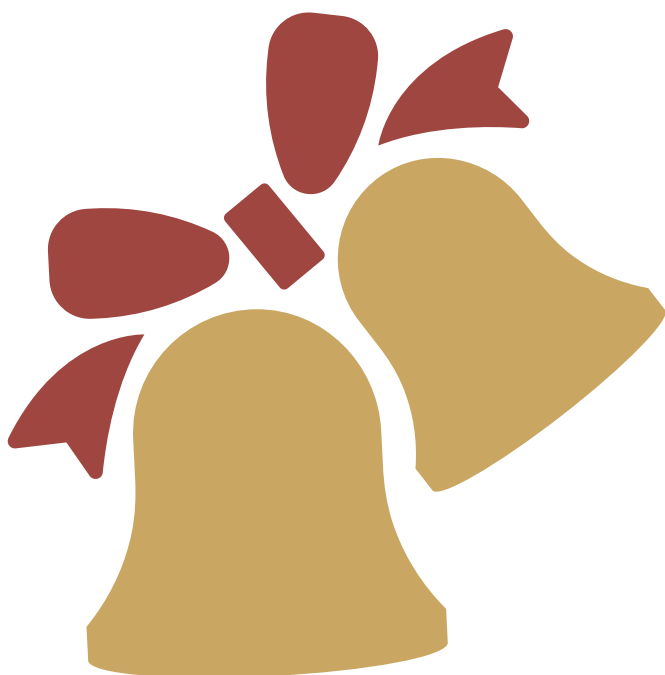


Składniki (10 sztuk):

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:

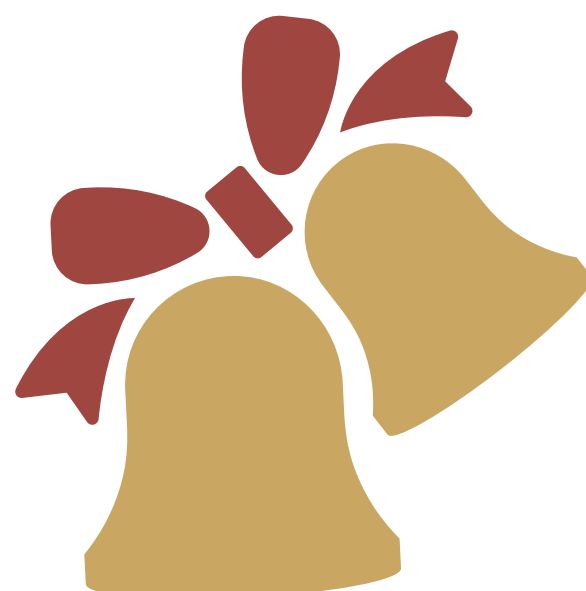
800 g ugotowanych ziemniaków
2 czerwone cebule
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
2 łyżki oleju roślinnego
1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

1. Odetnij głowę, płetwy i ogon. Następnie pozbądź 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, posiekaną 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!

kliknij po
video
przepis

Phillips
Ovi
Smart



Świąteczny strudel jabłkowy

Składniki (2 porcje):

1 opakowanie ciasta francuskiego

2 łyżki cukru brązowego

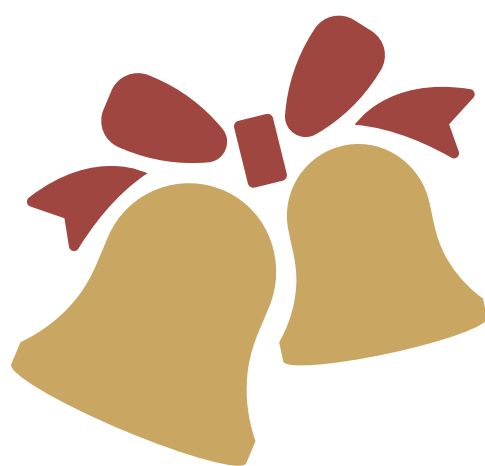
80 g orzechów włoskich

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!



kliknij po
video
przepis

Phillips
Ovi
Smart

Malinowa chałka w formie świątecznego wianuszka



Składniki:

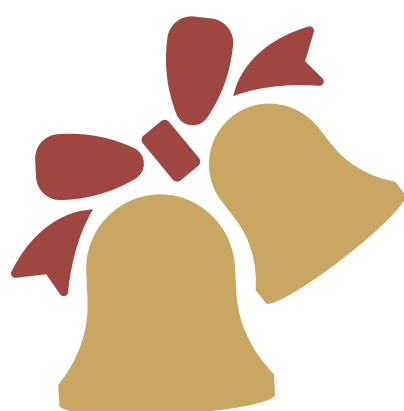
250 g mąki
7 g suchych drożdży
2 łyżki cukru
0,75 szkl. ciepłego mleka
150 g konfitury malinowej
20 g płatków migdałowych
40 g dropsów czekoladowych

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!



kliknij po
video
przepis

Phillips
Ovi
Smart

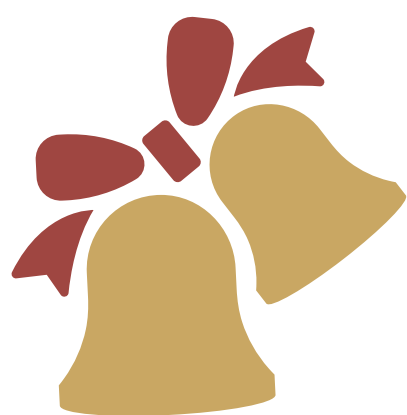
Świąteczne paszteciki z kapustą i grzybami



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:

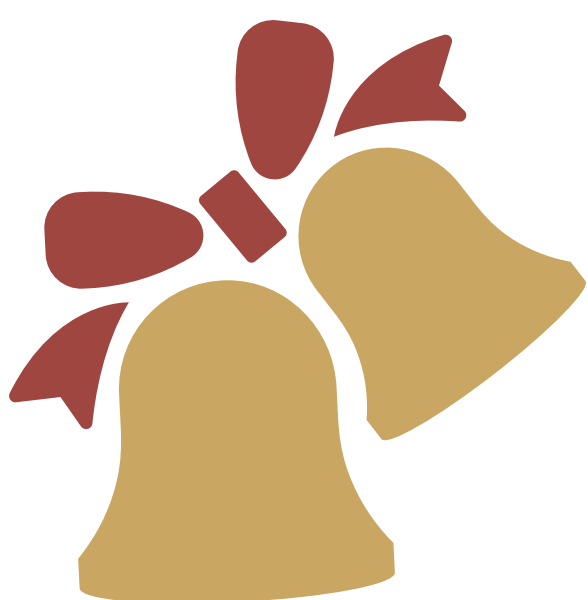
1. Kapustę ugotuj do miękkości w garnku z wodą i ziele angielskim (20–30 minut). Po ugotowaniu, wyjmij ziele angielskie.
2. Pieczarki wymieszaj z 4 łyżkami oliwy z oliwek, solą, pieprzem, chilli i wędzoną papryką. Upiecz w Philips Ovi (200 stopni, 15 minut).
3. Zblenduj wszystkie składniki i odstaw do 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 skórką 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 zoodłami

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

kliknij po
video
przepis

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

kliknij po
video
przepis

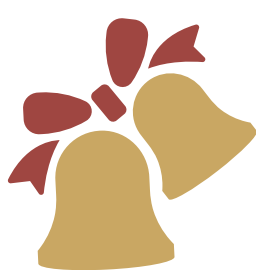
Philips
Zoodler

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. Przetłóż warzywa na rozgrzaną 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

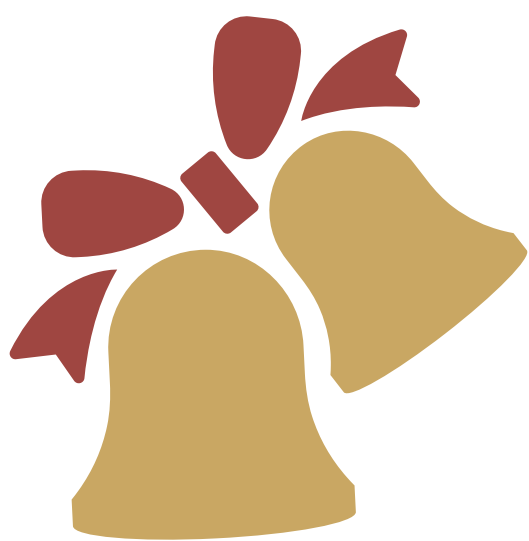


Składniki (1 porcja - 4 placuszki):

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.



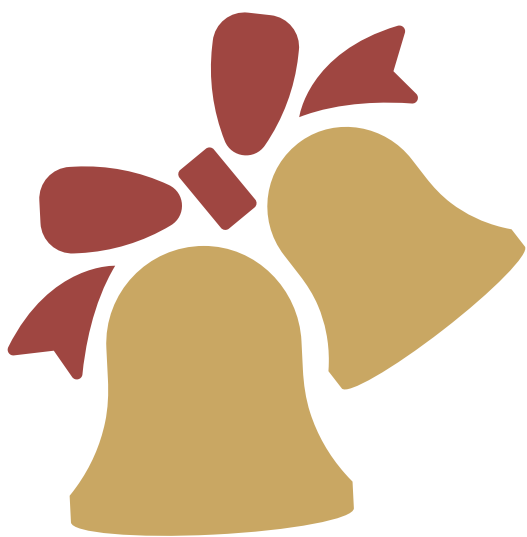
Philips
Zoodler

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:

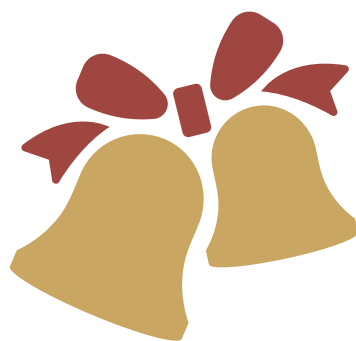
1. Zawiniętego w folię aluminiową buraka piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni przez 30-35 minut, tak aby był al dente.
2. Przyprawy upraż na patelni (przez 5-7 minut), a następnie zetrzyj w moździerzu.
3. W rozdrabniaczu blendera ręcznego wymieszaj wszystkie składniki – powinny mieć konsystencję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



Kliknij po
video
przepis

Phillips
Zoodler

Mini choinki z zoodlowanych warzyw z pesto



Składniki (8 porcji):

Zielone pesto:

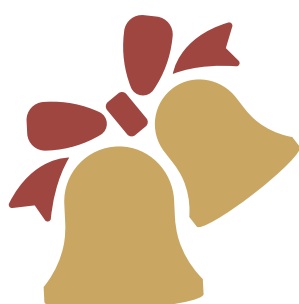
0,5 szkl. uprażonych orzeszków pinii
1 szkl. liści bazylii
0,5 szkl. oliwy z oliwek
30 g parmezanu
1 ząbek czosnku
0,5 łyżeczki soli morskiej
0,5 łyżeczki pieprzu

Czerwone pesto:

0,5 szkl. uprażonych orzechów
nerkowca
100 g suszonych pomidorów
0,5 szkl. oleju z suszonych pomi-
dorów
1 ząbek czosnku
0,5 łyżeczki soli morskiej
0,5 łyżeczki pieprzu

Pozostałe składniki:

2 duże marchewki
2 duże cukinie
4 pomidory koktajlowe do dekoracji
4 liście bazylii do dekoracji
0,3 szkl. parmezanu do posypania



Sposób przygotowania:

Choinka z czerwonym pesto

1. Na początku przygotuj czerwone pesto. W tym celu zblenduj ze sobą: uprażone orzechy nerkowca, suszone pomidory, liście bazylii, parmezan, czosnek, sól morską oraz olej z suszonych pomidorów.
2. Przy pomocy Zoodlera zrób marchewkowy makaron. Następnie gotuj go przez 2 minut, odcedź i połącz z oliwą oraz wcześniej przygotowanym pesto.
3. Z mieszanki uformuj choinkę. Na górze umieść świeżą bazylię i posyp całość parmezanem.

kliknij po
video
przepis

Phillips
Zoodler

Choinka z zielonym pesto

1. Czas na drugą choinkę. Tym razem bazą stanie się tutaj zielone pesto. Połącz w blenderze: uprażone orzeszki pini, liście bazylii, parmezan, czosnek, sól i oliwę z oliwek.
2. Zblanszuj cukinię, po czym połącz ją z zielonym pesto.
3. Z tak przygotowanego zielonego makaronu zrób choinkę. Udekoruj pomidorkiem koktajlowym i parmezanem. Smacznego!

Śledzie z zoodlowaną marchewką

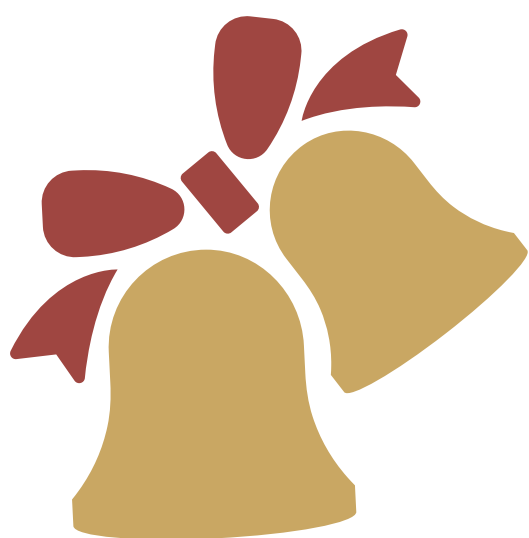


Składniki: (4 porcje)

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!



kliknij po
video
przepis

Phillips
Zoodler

Roladki schabowe z suszonymi owocami i chrustem z zoodli



Składniki (8 porcji):

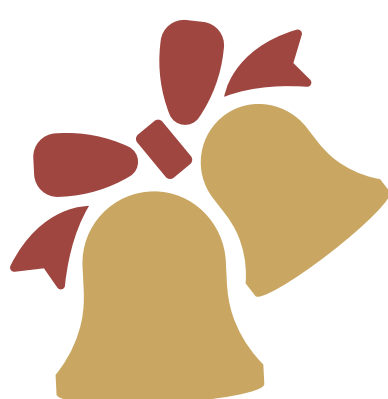
1 kg schabu
2 łyżki suszonego majeranku
2 łyżki suszonego czosnku
1 łyżka soli
1 łyżeczka pieprzu
250 g suszonych śliwek
250 g suszonych moreli
50 g masła
8 szt. boczku wędzonego w plastrach

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!



kliknij po
video
przepis

Phillips
Zoodler

Świąteczna sałatka z żurawiną i zoodłami

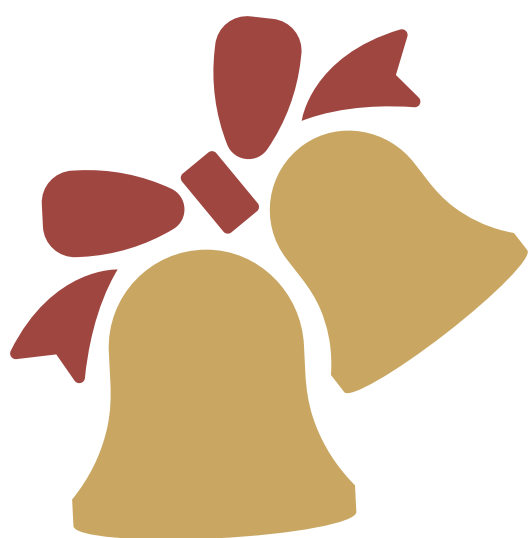


Składniki (4 porcje):

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.



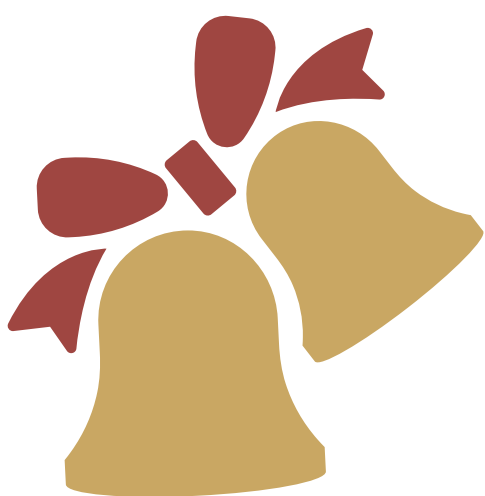
Phillips
Zoodler

Paszteł 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.

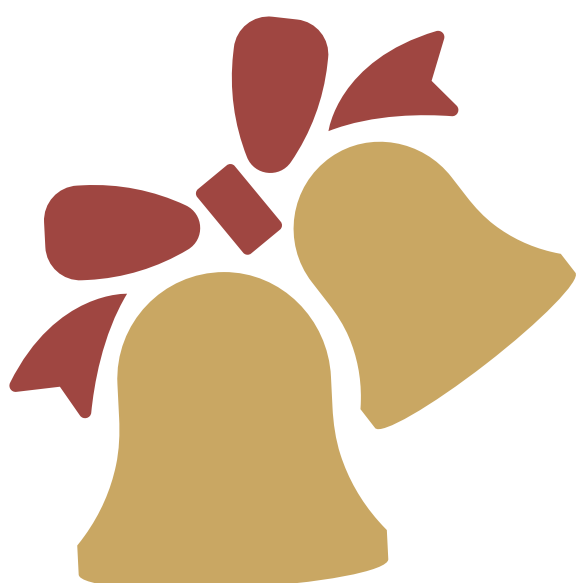


Zimowa herbata z naturalnymi składnikami



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!

kliknij po
video
przepis

Wyciskarka
wolnoobrotowa
Phillips

Zielony koktajl na przejedzenie z wyciskarki



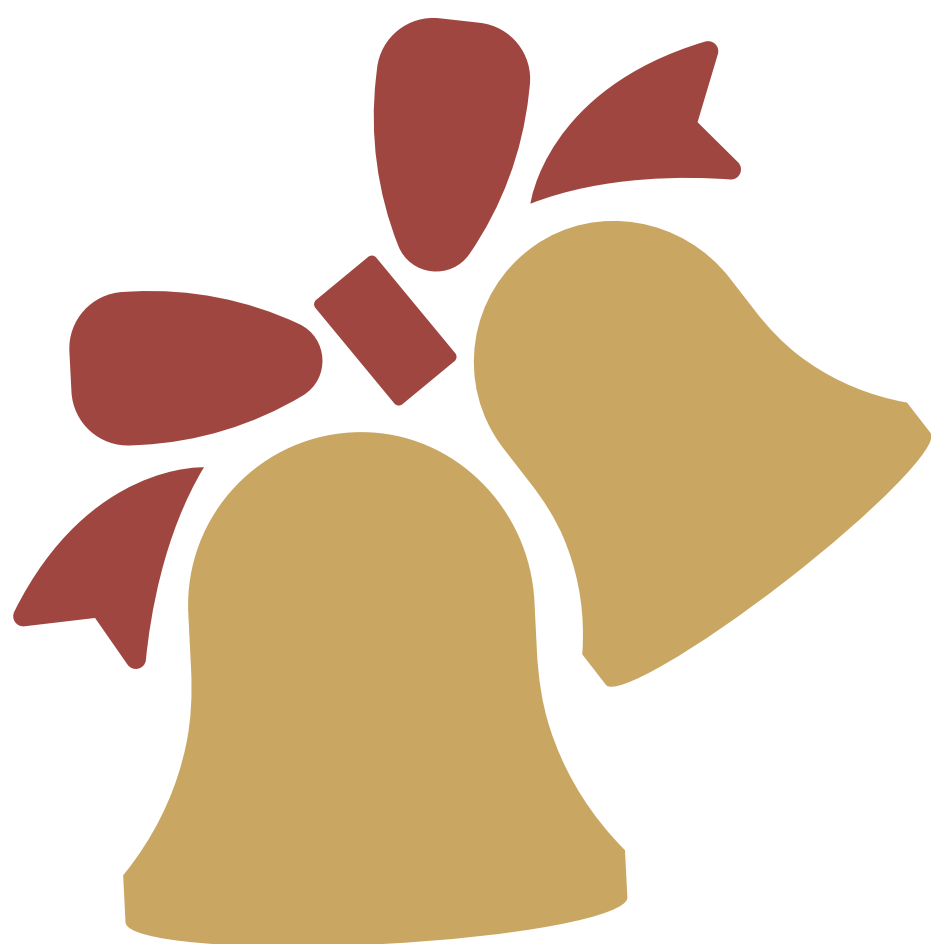
Składniki (2 porcje):

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.

kliknij po
video
przepis



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:

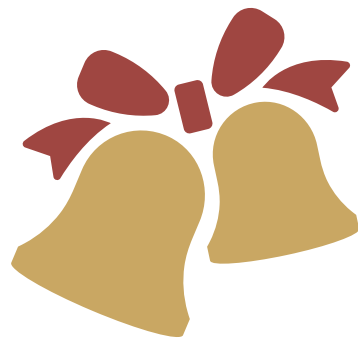
- 2 jabłka
- 4 buraki czerwone
- 1 cytryna
- 4 łydgi selera naciowego
- 100 g szpinaku

Sok żółty:

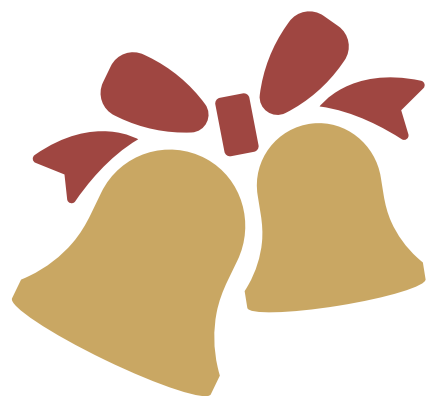
- 2 jabłka
- 4 kiwi
- 1 grejpfrut

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)

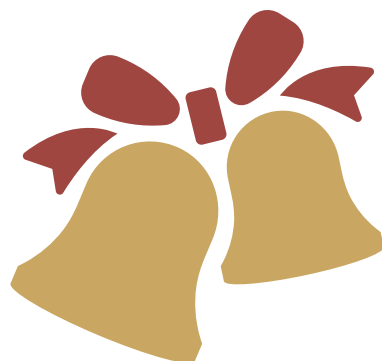
Napar pomarańczowy

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 imbir

Syrop z cebuli:

3 cebule
5 cm świeżego imbiru
0,3 szklanki miodu

Sposób przygotowania:

Shot z kurkumy:

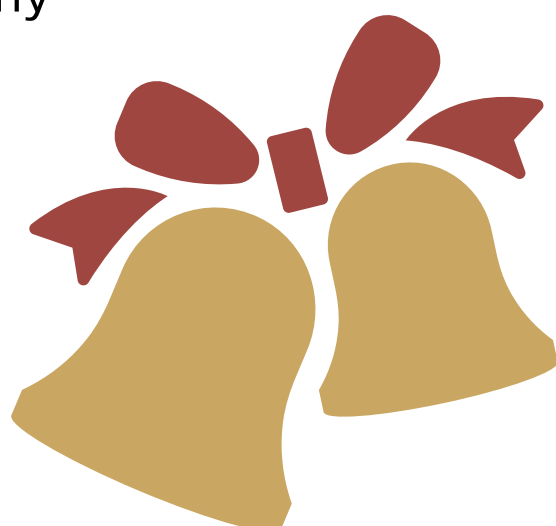
1. Aby przygotować shot z kurkumy, umieść w wyciskarce: świeżą kurkumę, świeży imbir i pomarańcze.
2. Rozlej do kieliszków.

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!



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

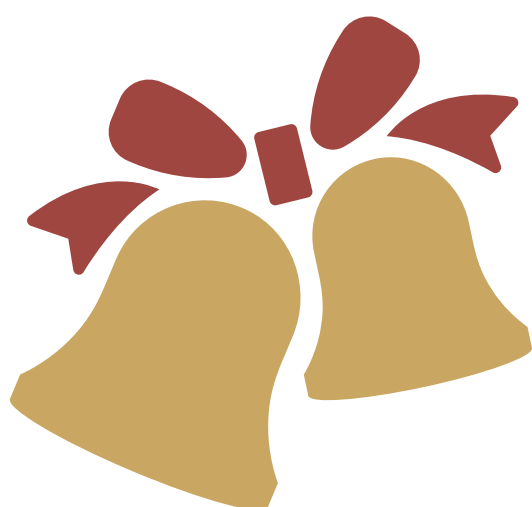
Sposób przygotowania:

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



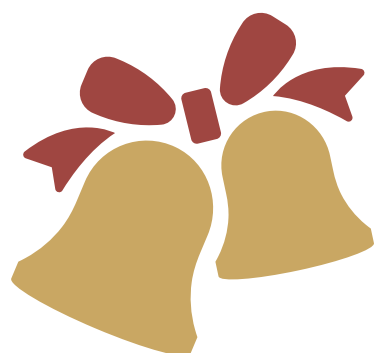
Składniki:

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

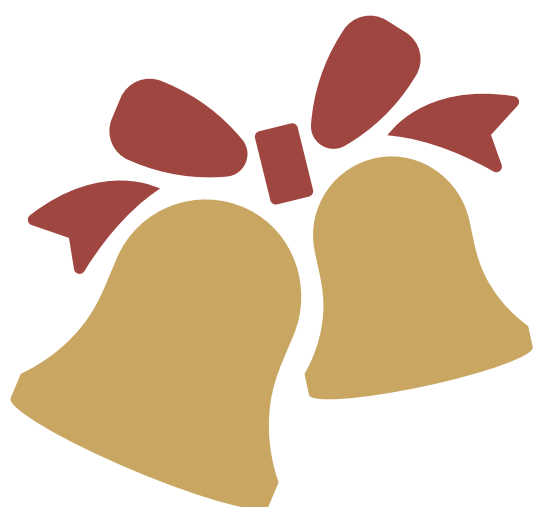
1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i blenduj na gładką pastę. Jeżeli chcesz, by pasta była mniej gęsta, dolej odpowiednio więcej wody.

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



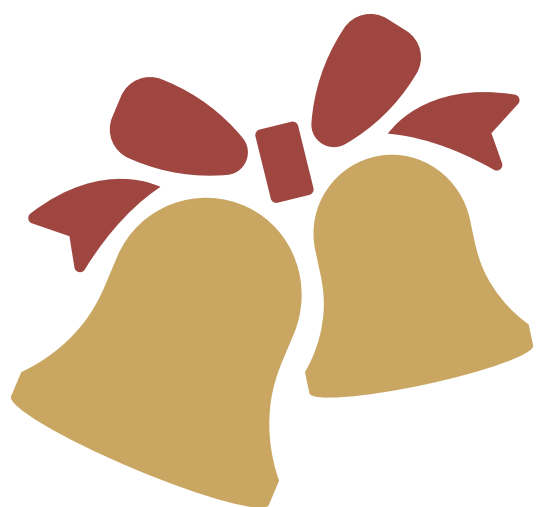
Sposób przygotowania:

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)



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

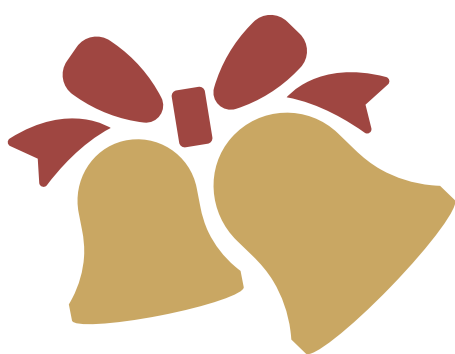
1 łyżka ekstraktu pomarańczowego

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!



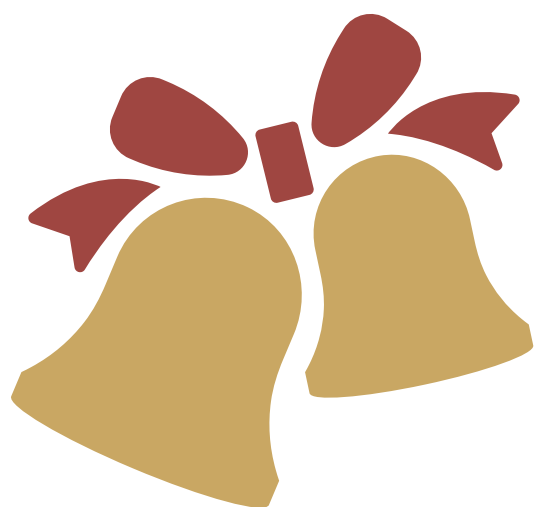
kliknij po
video
przepis



Blender
próżniowy
Phillips



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

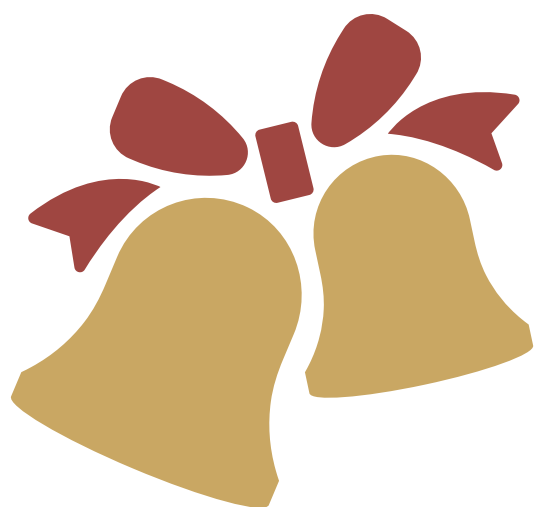
Sposób przygotowania:

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 chlebku zrób otwór, a następnie przelej do niego zupę grzybową.
7. Udekoruj zupę krem zieloną kruszonką. Dodaj również suszone grzyby i natkę pietruszki. Smacznego!

kliknij po
video
przepis

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!

kliknij po
video
przepis

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!

kliknij po
video
przepis

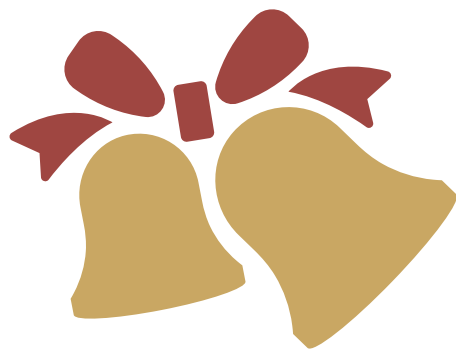
Blender
próżniowy
Phillips

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 zmixuj 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!



kliknij po
video
przepis

Blender
próżniowy
Phillips

**Wesołych
Świąt!**

