PHILIPS

ProMix

Hand blender

Viva collection

UK

Насолоджуйтеся різноманіттям корисних страв удома та в дорозі

RU

Наслаждайтесь разнообразными домашними блюдами дома и в дороге

PL

Zasmakuj w zdrowych, domowych posiłkach i ciesz się nimi zawsze i wszędzie

UK

Зміст

Вступ **4**

Салати і страви, нарізані спіраллю **6**
Барвистий салат спіраллю 7
Літній грецький салат 8
Овочеве спагеті з цукіні з часником, олією та перцем чилі 10
Овочеве спагеті з цукіні з соусом із болгарського перцю та фети 12
Овочеве спагеті з цукіні з лососево-томатним соусом 14
Лосось із овочевою локшиною з цукіні та помідорів 16
Хрустка курятина на шампурах зі спагеті 18
Піца з овочевою локшиною 20

Супи та смузі **22**
Тайський суп "Том Кха Кай" з овочевою локшиною 23
Зелений імбирно-персиковий смузі 24
Смузі з полуниці, червоної капусти, моркви та кокосу 26
Мангово-ананасовий смузі з бананом та лимоном 28
Гарбузовий суп із свинячою ковбаскою "чорізо" 30

Закуски **32**
Деруни по-малайзійськи 33
Гострі м'ясні кульки 34

Соуси та приправи **36**
Вінегретний соус по-італійськи 38
Хумус 40
Сальса 42

Десерти **44**
Яблучне печиво-троянди 44
Профітролі 46

Аксесуари **48**

Абревіатури **50**

RU

Содержание

Введение **4**

Нарезка спиралью: салаты и блюда **6**
Салат "Радуга" (нарезка спиралью) 7
Летний греческий салат 8
Спагетти из цукини с чесноком, маслом и перцем чили 11
Спагетти из цукини с болгарским перцем и соусом фета 12
Лапша из цукини с лососем и томатным соусом 15
Лосось с помидорами и лапшой из цукини 16
Хрустящий куриный шашлык со спагетти 19
Пицца с овощами, нарезанными спиралью 20

Супы и смузи **22**
Том кха кай с лапшой из овощей 23
Зеленый смузи с имбирем и персиком 24
Смузи из клубники и краснокочанной капусты с морковью и кокосом 27
Смузи из манго, ананаса, банана и лимона 28
Тыквенный суп с чоризо 31

Закуски **32**
Малайзийские картофельные фриттеры 33
Огромный шар огня 34

Соусы и заправки **36**
Соусы "Итальянский винегрет" 38
Хумус 41
Сальса 42

Десерты **44**
Запеченные розы из яблок 45
Булочки с кремом 46

Аксессуары **48**

Сокращения **50**

PL

Spis treści

Wstęp **4**

Sałatki i dania przygotowane za pomocą spiralnego ostrza **6**
Sałatka z tęczowych sprężynek 7
Letnia sałatka grecka 9
Spaghetti z cukinii z czosnkiem, oliwą i papryczką chili 11
Sprężynki z cukinii z sosem z papryki i serem feta 13
Warzywne spirale z sosem z łososia i pomidorów 15
Łosoś z makaronem z cukinii i pomidorami 17
Szaszłyki z kurczaka z chrupiącym spaghetti z batatów 19
Pizza ze spodem z warzywnych sprężynek 21

Zupy i smoothie **22**
Zupa Tom Kha Kai z warzywnym spaghetti 23
Zielone smoothie imbirowo-brzoskwiniowe 25
Smoothie z czerwonej kapusty z truskawkami, marchwią i mlekiem kokosowym 27
Smoothie z mango i ananasa z bananem i cytryną 29
Zupa z dyni i chorizo 31

Przekąski **32**
Malezyjskie placki ziemniaczane 33
Ogniste klopsiki 35

Sosy i dressingi **36**
Włoski sos winegret 39
Humus 41
Salsa 43

Desery **44**
Różyczki jabłkowe 45
Ptysie z kremem 47

Akcesoria **48**

Skróty **51**

UK

Додайте різномаїття до свого харчування з більшою кількістю фруктів та овочів

Вітаю вас із придбанням нових блендерів Philips Viva.

Завдяки потужності змішування 800 Вт, новий блендер Philips Viva допоможе вам просто збивати, нарізати та подрібнювати ваші улюблені інгредієнти, щоб насолоджуватися ними вдома або в дорозі!

Дізнайся більше в буклеті!

RU

Добавьте здоровый виток в свою диету с большим количеством фруктов и овощей

Поздравляем вас с приобретением новых ручных блендеров Philips Viva!

Благодаря мощности смешивания 800 Вт новый ручной блендер Philips Viva помогает вам просто смешивать или нарезать спиралью ваши любимые ингредиенты, чтобы наслаждаться дома или в пути!

Узнайте больше в буклете!

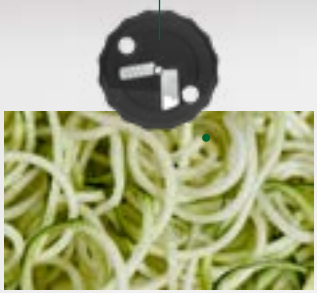
PL

Wkręć się zdrowo w owoce i warzywa

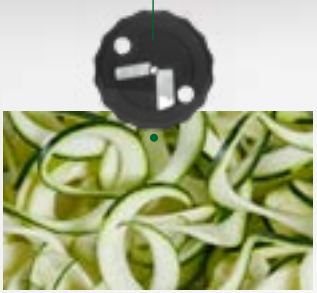
Dziękujemy za zakup nowego blendera ręcznego Philips!

Z nowym blenderem ręcznym Philips Viva o mocy 800W w prosty sposób zblendujesz lub potniesz w spiralki swoje ulubione składniki, aby cieszyć się nimi zawsze i wszędzie!

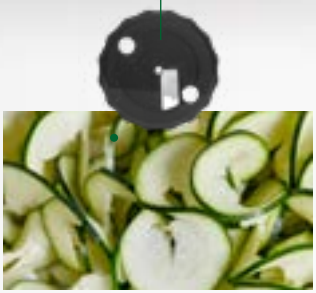
Więcej inspiracji znajdziesz w broszurze.



2 mm



6 mm



12 mm

UK

Салати і страви, нарізані спіраллю

RU

Нарезка спиралью: салаты и блюда

PL

Sałatki i dania przygotowane za pomocą spiralnego ostrza

UK

Барвистий салат спіраллю

Час підготовки:	**15 хв.**
Час приготування:	**8 хв.**

Соус

Лайм (сік)	2 шт
Олія з виноградних кісточок	125 мл
Йогурт низької жирності	125 г
Мед	3 стол. л.
Гірчиця	½ стол. л.
Кріп	2 стол. л.
Сіль та перець - за смаком	

Салат

Морква	1 шт
Жовта морква або жовтий буряк	1 шт
Буряк	1 шт
Цукіні (зелений або жовтий)	1 шт
Яблуко "Гренні Сміт"	1 шт
Червоний листовий салат	1 головка
Яйця	4 шт

Соус

1. Вичавіть сік із лаймів у подрібнювач і перемішайте з олією, йогуртом, медом, гірчицею та кропом.
2. Додайте сіль і перець до смаку.

Салат

1. Помийте, висушіть та порвіть листя салату.
2. Варіть яйця 8 хвилин. 'Злийте окрі і покладіть у холодну воду.
3. Почистіть моркву та буряк. За допомогою спірального нарізувача наріжте моркву, буряк, цукіні та яблуко, використовуючи диск для лінгуїне.
4. Перемішайте усі інгредієнти у великій мисці і додайте подрібнене листя салату та соус.
5. Почистіть і розріжте на половини яйця. Прикрасьте салат яйцями і подавайте з додатковою порцією соусу збоку.

RU

Салат "Радуга" (нарезка спиралью)

Время подготовки:	**15 мин**
Время приготовления:	**8 мин**

Заправка

Лайм (сок)	2 шт
Масло из виноградных косточек	125 мл
Нежирный йогурт	125 г
Мед	3 ст. л.
Горчица	½ ст. л.
Укроп	2 ст. л.
Щепотка соли и перца	

Салат

Оранжевая морковь	1 шт
Желтая морковь или желтая свекла	1 шт
Фиолетовая морковь или свекла	1 шт
Цукини (зеленый или желтый)	1 шт
Яблоко сорта "Гренни Смит"	1 шт
Красный салат-латук	1 кочан
Яйца	4 шт

Заправка

1. Выжмите сок лайма в измельчитель и смешайте его с маслом, йогуртом, медом, горчицей и укропом.
2. Добавьте соль и перец по вкусу.

Салат

1. Промойте, высушите и отделите листья салата.
2. Приготовьте яйца. Варите их в течение 8 минут, слейте горячую воду и залейте их холодной водой.
3. Очистите морковь и свеклу. Нарежьте морковь, свеклу, цукини и яблоки с помощью спирального ножа, используя диск для приготовления лингуине.
4. Смешайте разноцветные ингредиенты в большом салатнике, добавьте салат-латук и заправку.
5. Очистите и разрежьте пополам яйца, украсьте ими салат. Подавать с дополнительной заправкой.

PL

Sałatka z tęczowych sprężynek

Czas przygotowania:	**15 min**
Czas przyrządzania:	**8 min**

Dressing

Limonka	2 szt.
Olej z pestek winogron	125 ml
Chudy jogurt	125 g
Miód	3 łyżki
Musztarda	½ łyżki
Koperek	2 łyżki
Sól i pieprz	szczypta

Sałatka

Pomarańczowa marchewka	1 szt.
Żółta marchewka lub żółty burak	1 szt.
Czarna marchewka lub burak ćwikłowy	1 szt.
Cukinia	1 szt.
Jabłko	1 szt.
Czerwona sałata	1 główka
Jajka	4 szt.

Dressing

1. Do naczynia rozdrabniacza wyciśnij sok z limonek. Wymieszaj go z olejem, jogurtem, musztardą i koperkiem.
2. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Sałatka

1. Sałatę umyj, osusz i podziel na liście.
2. Gotuj jajka przez 8 minut, następnie odcedź i umieść w naczyniu z zimną wodą.
3. Obierz marchew i buraki. Za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do sprężynek potnij marchew, buraka, cukinię i jabłko.
4. Warzywne sprężynki wymieszaj w dużej salaterce tak, aby stworzyły kolorową sałatkę, następnie dodaj liście sałaty i dressing.
5. Obierz i przekrój jajka, a następnie ich połówkami udekoruj sałatkę. Podawaj w oddzielnym naczyniu z dodatkową porcją dressingu.

UK

Літній грецький салат

Час підготовки: **20 хв**

Суос Дзадзик

Огірок	1 шт
Сіль та перець - за смаком	
Часник	3 зубці
Грецький йогурт	500 мл
Оливкова олія	1 стол. л.

Салат

Кучерявий салат	1 головка
Огірки	2 шт
Червона цибуля	2 шт
Помідори	250 г
Оливки каламата	100 г
Сир фета	150 г
Оливкова олія	2 стол. л.
Сушений орегано	2 ч. л.
Великий лаваш	1 шт

Соус Дзадзикі

1. Відріжте кінці огірка. Потім поріжте його поперек на 3 рівні частини. Зріжте шкірку вздовж, але не до кінця. Повторіть з усіх боків для оптимальної обробки за допомогою диска для спагеті спірального нарізувача.
2. Перемішайте огірок із сіллю. Дайте стекти на чистій ганчірці.
3. Почистіть і дрібно поріжте часник (наприклад, подрібнювачем).
4. Витисніть зайву воду з огірка і перемішайте у мисці з йогуртом, часником та оливковою олією. Поперчіть. Поставте у холодне місце принаймні на 3 години.

Салат

1. Помийте, висушіть та розділіть листя салату.
2. Наріжте огірок за допомогою диска для спагеті спірального нарізувача.
3. Почистіть половину цибулі і поріжте на тонкі півкільця, розріжте навпіл помідори і видаліть кісточки оливок. Поріжте фету кубиками.
4. Подавайте огірок на салаті, викладіть цибулю, помідори, оливки і посипте фетою. Полийте оливковою олією і приправте орегано. Подавайте із дзадзикі та грецьким лавашем.

Порада:
Ідеально підходить до м'ясних або рибних страв.

RU

Летний греческий салат

Время подготовки: **20 мин**

Закуска цацики

Огурец	1 шт
Соль	щепотка
Чеснок	3 зубчика
Греческий йогурт	500 мл
Оливковое масло	1 ст. л.
Перец	щепотка

Салат

Кудрявый салат	1 кочан
Огурец	2 шт
Красный лук	2 шт
Помидор	250 г
Оливки сорта "Каламата"	100 г
Сыр фета	150 г
Оливковое масло	2 ст. л.
Сухой орегано	2 ч. л.
Большой лаваш	1 шт

Цацики

1. Обрежьте огурец с двух сторон. Затем разрежьте его поперек на 3 равные части. Срежьте с частей тонкий слой кожуры для большего удобства при нарезке диском для спагетти.
2. Посыпьте огурец солью. Обсушите его на чистой ткани.
3. Очистите и мелко нарежьте чеснок (с помощью измельчителя).
4. Выжмите сок огурца и смешайте его в чаше с йогуртом, чесноком и оливковым маслом. Приправьте перцем. Оставьте в прохладном месте минимум на 3 часа.

Салат

1. Промойте, высушите и отделите листья салата.
2. Нарежьте огурец, используя диск для приготовления спагетти.
3. Очистите половину луковицы и нарежьте ее тонкими полукольцами. Разрежьте пополам помидоры, очистите оливки от косточек и нарежьте фету кубиками.
4. Разложите огурцы на листьях салатах, смешайте их с луком, помидорами, оливками и украсьте фетой. Сбрызните оливковым маслом и приправьте орегано. Подавать с цацики и греческим лавашом.

Полезный совет:
Это блюдо идеально сочетается с мясом и рыбой.

PL

Letnia sałatka grecka

Czas przygotowania: **20 min**

Sos tzatziki

Ogórek	1 szt.
Sól	szczypta
Czosnek	3 ząbki
Jogurt grecki	500 ml
Oliwa	1 łyżka
Pieprz	szczypta

Sałatka

Sałata karbowana	1 główka
Ogórek	2 szt.
Czerwona cebula	2 szt.
Nieduże pomidory	250 g
Oliwki	100 g
Ser feta	150 g
Oliwa	2 łyżki
Suszone oregano	2 łyżeczki
Duży chleb pita	1 szt.

Sos tzatziki

1. Odkrój końce ogórka, a następnie przekrój go na 3 równe części. Powstałe kawałki obierz ze skórki tylko do połowy, aby dalej można było je ciąć za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
2. Ogórki posyp solą i ułóż na czystej ścierce do odsączenia.
3. Czosnek obierz i drobno posiekaj (np. używając rozdrabniacza).
4. Odsączone kawałki/cząstki ogórka wymieszaj z jogurtem, czosnkiem i oliwą.
5. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 3 godziny..

Sałatka

1. Sałatę umyj, osusz i podziel na liście.
2. Potnij ogórki, używając spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
3. Cebulę obierz, przekrój na pół, a następnie pokrój w cienkie plastry.
4. Ser feta pokrój w kostkę, pomidory na pół, a z oliwek usuń pestki.
5. Na liściach sałaty ułóż ogórkowe spaghetti, dodaj cebulę, pomidory i oliwki, a na sam wierzch – ser feta. Całość skrop oliwą i posyp oregano. Podawaj z sosem tzatziki i greckim chlebem pita.

Rada:
Doskonale smakuje z daniem mięsnym lub rybnym.

UK

Овочеве спагеті з цукіні з часником, олією та перцем чилі

Час підготовки:	**8 хв.**
Час приготування:	**7 хв.**

Цукіні	600 г
Часник	3 зубці
Перець чилі (або пластівці сушеного чилі)	1 шт
В'ялені помідори (в олії)	2 шт
Оливкова олія	6 стол. л.
Сіль та перець - за смаком	
Сир пармезан	25 г

1. За допомогою диска для спагеті спірального нарізувача наріжте цукіні.
2. Почистіть і подрібніть зубці часнику та перець чилі, поріжте на тонкі шматки в'ялені помідори.
3. У гарячу сковорідку налийте оливкову олію і підсмажте часник та перець чилі. Додайте спагеті із цукіні та готуйте на середньому вогні 3 хвилини, поки вони не стануть гарячими.
4. Додайте в'ялені помідори.Посоліть і поперчіть.
5. Подавайте, прикрасивши тертим пармезаном.

RU

Спагетти из цукини с чесноком, маслом и перцем чили

Время подготовки:	**8 мин**
Время приготовления:	**7 мин**

Цукини	600 г
Чеснок	3 зубчика
Перец чили (или хлопья сушеного перца чили)	1 шт
Вяленые помидоры (в масле)	2 шт
Оливковое масло	6 ст. л.
Соль и перец	щепотка
Пармезан	25 г

1. Нарежьте цукини с помощью спирального ножа, используя диск для спагетти.
2. Очистите и мелко нарежьте зубчики чеснока и перец чили. Тонко нарежьте вяленые помидоры.
3. Добавьте оливковое масло на разогретую сковороду и обжарьте чеснок и перец чили. Перемешивая ингредиенты, обжаривайте спагетти из цукини на среднем огне в течение 3 минут до готовности.
4. Добавьте вяленые помидоры, соль и перец.
5. Подавать с натертым сыром пармезан.

PL

Spaghetti z cukinii z czosnkiem, oliwą i papryczką chili

Czas przygotowania:	**8 min**
Czas gotowania:	**7 min**

Cukinia	600 g
Czosnek	3 ząbki
Papryczka chili (lub suszone płatki chili)	1 szt.
Suszone pomidory (w oleju)	2 szt.
Oliwa	6 łyżek
Sól i pieprz	szczypta
Ser parmezan	25 g

1. Pokrój cukinię za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
2. Czosnek obierz i drobno posiekaj razem z papryczką chili. Suszone pomidory pokrój w cienkie paski.
3. Do rozgrzanego rondla wlej oliwę i usmaż na niej czosnek z chili. Dodaj spaghetti z cukinii i smaż na średnim ogniu przez 3 minuty, aż będzie gorące.
4. Dodaj suszone pomidory. Dopraw solą i pieprzem.
5. Przed podaniem posyp startym parmezanem.

UK

Овочеве спагеті з цукіні з соусом із болгарського перцю та фети

Час підготовки:	**8 хв.**
Час приготуванн:	**18 хв.**

Цибуля	1 шт
Зубець часнику	1 шт
Червоний болгарський перець	150 г
Помідор	200 г
Оливкова олія	2 стол. л.
Сіль та перець за смаком	
Пластівців сушеного чилі	щіпка
Цукіні	600 г
Сир фета	120 г

1. Почистіть і поріжте кубиками цибулю та часник.
2. Розріжте навпіл болгарський перець, вийміть серцевину та зернята. Наріжте перець і помідори невеликими кубиками.
3. У велику сковорідку налийте оливкову олію і підсмажте цибулю, часник, болгарський перець та помідори. Заправте сіллю, перцем та пластівцями сушеного чилі до смаку.
4. Готуйте соус на середньому вогні 12 хвилин.
5. За допомогою диска для лінгуїне спірального нарізувача наріжте цукіні. Додайте спагеті з цукіні до соусу з болгарського перцю і готуйте 3 хв., поки не стануть гарячими. Додайте фету і подавайте на стіл.

RU

Спагетти из цукини с болгарским перцем и соусом фета

Время подготовки:	**8 мин**
Время приготовления:	**18 мин**

Луковица	1 шт
Чеснок	1 зубчик
Красный болгарский перец	150 г
Помидор	200 г
Оливковое масло	2 ст. л.
Соль и перец	щепотка
Хлопья сушеного перца чили	щепотка
Цукини	600 г
Сыра фета	120 г

1. Очистите и нарежьте лук и чеснок.
2. Разрежьте пополам болгарский перец и удалите сердцевину и семена. Нарежьте перец и помидоры мелкими кубиками.
3. Добавьте оливковое масло в большую сковороду и обжарьте лук, чеснок, болгарский перец и помидоры. Добавьте соль и хлопья сушеного перца чили по вкусу.
4. Готовьте соус на среднем огне в течение 12 минут.
5. Нарежьте цукини с помощью спирального ножа, используя диск для лингуине. Смешайте лапшу из цукини с соусом из болгарского перца и обжаривайте в течение 3 минут до готовности. Смешайте с сыром фета.

PL

Sprężynki z cukinii z sosem z papryki i serem feta

Czas przygotowania:	**8 min**
Czas gotowania:	**18 min**

Cebula	1 szt.
Czosnek	1 ząbek
Czerwona papryka	150 g
Pomidory	200 g
Oliwa	2 łyżki
Sól i pieprz	szczypta
Suszone płatki chili	zczypta
Cukinia	600 g
Ser feta	120 g

1. Cebulę i czosnek obierz i pokrój w kostkę.
2. Pomidory i paprykę (po usunięciu z niej gniazda nasiennego) pokrój w drobną kostkę.
3. Na dużą patelnię wlej oliwę i usmaż na niej cebulę, czosnek, paprykę i pomidory.
4. Dopraw do smaku solą, pieprzem i płatkami chili.
5. Sos gotuj na średnim ogniu przez 12 minut.
6. Potnij cukinię za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do sprężynek. Makaron z cukinii dodaj do sosu paprykowego i gotuj przez 3 minuty, aż będzie gorący. Przed podaniem dodaj ser feta i wymieszaj..

UK

Овочеве спагеті з цукіні з лососево-томатним соусом

Час підготовки:	**9 хв.**
Час приготуванн:	**21 хв.**

Морква	2–3 шт
Цукіні	2 шт
Цибуля	150 г
Помідори	750 г
Оливкова олія	2 ч. л.
Свіже філе лосося	100 г
Кріп	1 ч. л.
Орегано	1 г
Пластівців сушеного чилі	1 щіпка
Сіль та перець - за смаком	
Вода	1 л
Базилік	2 г

1. Почистіть моркву. За допомогою диска для спагеті спірального нарізувача наріжте цукіні та моркву.
2. Почистіть і подрібніть цибулю та помідори.
3. Поріжте лосось на невеликі шматки.
4. Додайте цибулю, помідори та лосось до оливкової олії у сковорідці або формі для випікання мультипечі. Смажте 15 хвилин у сковорідці (у мультипечі Philips при 140 °C протягом 10 хв.).
5. Додайте кріп, орегано та пластівці чилі до смаку. Перемішайте до утворення соусу, посоліть та поперчіть.
6. Підігрійте воду в каструлі зі щіпкою солі і варіть овочеве спагеті протягом 4 хвилин. Відцідіть і подавайте з лососево-томатним соусом. Прикрасьте базиліком.

Порада:
Для "локшини" можна також використовувати огірок, редиску, буряк, картоплю, батат, брукву або капусту.

RU

Лапша из цукини с лососем и томатным соусом

Время подготовки:	**9 мин**
Время приготовления:	**21 мин**

Морковь	2-3 шт
Цукини	2 шт
Лук	150 г
Помидор	750 г
Оливковое масло	2 ч. л.
Филе свежего лосося	100 г
Укроп	1 ч. л.
Орегано	1 г
Хлопья сушеного перца чили	1 щепотка
Соль и перец	1 щепотка
Вода	1 л
Соль	1 щепотка
Базилик	2 г

1. Очистите морковь. Нарежьте цукини и морковь с помощью спирального ножа, используя диск для спагетти.
2. Очистите и мелко нарежьте лук и помидоры.
3. Порежьте филе лосося небольшими кусочками.
4. Добавьте лук, помидоры и кусочки лосося в сковороду или в аксессуар для выпечки в аэрогриле, предварительно сбрызнув дно оливковым маслом. Обжаривайте на сковороде в течение 15 минут (в аэрогриле Philips в течение 10 минут при температуре 140° C).
5. Добавьте укроп, орегано и хлопья перца чили по вкусу. Тщательно перемешайте соус, затем добавьте соль и перец.
6. Доведите воду в кастрюле до кипения, посолите ее и варите лапшу из овощей в течение 4 минут. Слейте воду. Подавать с лососем и томатным соусом, предварительно украсив базиликом.

Полезный совет:
Лапшу можно приготовить из огурцов, редиса, свеклы, картофеля, сладкого картофеля, репы и капусты.

PL

Warzywne spirale z sosem z łososia i pomidorów

Czas przygotowania:	**9 min**
Czas gotowania:	**21 min**

Marchew	2-3 szt.
Cukinia	2 szt.
Cebula	150 g
Pomidory	750 g
Oliwa	2 łyżki
Świeży filet z łososia	100 g
Koperek	1 łyżeczka
Oregano	szczypta
Suszone płatki chili	szczypta
Sól i pieprz	szczypta
Woda	1 l
Bazylia	1 łyżeczka

1. Obierz marchew, a następnie potnij ją wraz z cukinią za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
2. Cebulę i pomidory obierz i pokrój.
3. Łososia pokrój na małe kawałki.
4. Na patelnię lub do naczynia do pieczenia urządzenia Airfryer wlej oliwę, dodaj cebulę, pomidory i łososia.
5. Smaż na patelni przez 15 minut (w urządzeniu Philips Airfryer smaż przez 10 minut w temperaturze 140°C).
6. Do sosu dodaj koperek, oregano i płatki chili. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.
7. Do zagotowanej w garnku wody dodaj spiralki warzywne i gotuj je przez 4 minuty.
8. Odcedzone, podawaj z sosem z łososia i pomidorów. Udekoruj bazylią.

Rada:
Do przyrządzenia „warzywnego makaronu” możesz użyć także ogórka, rzodkiewki, buraka, ziemniaka, batata, rzepy lub kapusty.

UK

Лосось із овочевою локшиною з цукіні та помідорів

Час підготовки:	**15 хв.**
Час приготуванн:	**10-17 хв.**

Цукіні	2 шт
Червона цибуля	1 шт
Помідори середнього розміру	200 г
Каджунські спеції	½ стол. л.
Свіжі філе лосося	4 шт
Соус песто	4 стол. л.
Креветки (великого розміру, чищені)	12 шт
Хумус	3 стол. л.
Оливкова олія	1 стол. л.
Лимон, сік	1 шт
Каперси	2 стол. л.
Листя петрушки	1 стол. л.

1. За допомогою диска для спагеті спірального нарізувача наріжте цукіні.
2. Почистіть червону цибулю і наріжте тонкими півкільцями.
3. Розріжте навпіл помідори і посипте каджунськими спеціями.
4. Полийте лосось соусом песто і покладіть лосось, креветки та помідори в кошик мультипечі. Готуйте 8 хв. за температури 180 °C або 15 хв. у духовці.
5. На невеликому вогні підігрійте хумус у сковорідці з оливковою олією і половиною лимонного соку. Вимкніть підігрів, додайте і перемішайте із цукіні та посипте цибулею.
6. Додайте до салату каперси та петрушку. Посоліть і поперчіть.
7. Вичавіть решту лимонного соку на смажений лосось і подавайте з салатом із креветок, помідорів та цукіні.

RU

Лосось с помидорами и лапшой из цукини

Время подготовки:	**15 мин**
Время приготовления:	**10-17 мин**

Цукини	2 шт
Красная луковица	1 шт
Помидоры маленькие	200 г
Приправа кейджин	½ ст. л.
Филе свежего лосося	4 шт
Песто	4 ст. л.
Креветки крупные (очищенные)	12 шт
Хумус	3 ст. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Лимон (сок)	1 шт
Каперсы	2 ст. л.
Петрушка	1 ст. л.

1. Нарежьте цукини с помощью спирального ножа, используя диск для спагетти.
2. Очистите красный лук и нарежьте его тонкими полукольцами.
3. Разрежьте пополам помидоры и посыпьте их приправой кейджин.
4. Смажьте лосося соусом песто. Поместите лосося, креветки и помидоры в корзину аэрогриля. Запекайте в течение 8 минут при температуре 180° С или в течение 15 минут в духовке.
5. Разогрейте хумус в сковороде на медленном огне, предварительно добавив оливковое масло и половину сока лимона. Снимите соус с огня, перемешайте его с цукини и луком.
6. Добавьте в салат каперсы, петрушку, соль и перец.
7. Сбрызните филе запеченного лосося оставшейся половиной сока лимона. Подавать с салатом из креветок, помидоров и цукини.

PL

Łosoś z makaronem z cukinii i pomidorami

Czas przygotowania:	**15 min**
Czas gotowania:	**10-17 min**

CCukinia	2 szt.
Czerwona cebula	szt.
Pomidorki koktajlowe	200 g
Przyprawa cajun	½ łyżki
Świeże filety z łososia	4 szt.
Pesto	4 łyżki
Duże krewetki (oczyszczone)	12 szt.
Hummus	3 łyżki
Oliwa	1 łyżka
Cytryna	1 szt.
Kapary	2 łyżki
Natka pietruszki	1 łyżka

1. Potnij cukinię za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
2. Czerwoną cebulę obierz i pokrój w cienkie piórka.
3. Pomidory przekrój na pół i posyp przyprawą cajun.
4. Filety z łososia posmaruj pesto, a następnie umieść je wraz z krewetkami i pomidorami w koszyku urządzenia Airfryer lub piekarniku.Piecz przez 8 minut (w piekarniku przez 15 minut) w temperaturze 180°C.
5. Hummus podgrzej w rondlu na małym ogniu wraz z oliwą i sokiem z połowy cytryny.
6. Po zdjęciu z ognia dodaj cukinię i cebulę. Wymieszaj dokładnie, aby hummus pokrył warzywa.
7. Do sałatki dodaj kapary i natkę pietruszki. Dopraw solą i pieprzem.Pozostałą częścią soku z cytryny skrop upieczone filety z łososia.
8. Podawaj z krewetkami, pomidorami i sałatką z cukinii.

UK

Хрустка курятина на шампурах зі спагеті

Час підготовки:	**20 хв.**
Час очікування:	**2 год.**
Час приготування:	**10–15 хв.**

Куряче філе	4 шт
Свіжий розмари	10 г
Арахісова олія	3 стол. л.
Трави для курятини	1 ч. л.
Приправа карі	1 ч. л.
Порошок коріандру	1 ч. л.
Часниковий порошок	1 ч. л.
Червона цибуля	2 шт
Батат або картопля, вимочена у воді (1 год)	2 шт
Сіль та перець - за смаком	
Шампура (дерев'яні)	8 шт

1. Поріжте курячу грудку на невеликі кубики.
2. Видаліть голки з розмарину і подрібніть.
3. Для приготування маринаду додайте у велику миску арахісову олію, трави для курятини, приправи карі, коріандр, часнику і розмарин.
4. Перемішайте з курятиною і маринуйте в холодильнику щонайменше 2 години.
5. Почистіть червону цибулю, поріжте на четвертинки і розділіть шари.
6. Почистіть батат і наріжте його за допомогою диска для спагеті спірального нарізувача.
7. Насадіть кубики курятини та шматки цибулі на шампури.
8. Намотайте спагеті із солодкої картоплі на шампури, щоб покрити курятину.
9. Покладіть курятину на шампурах поруч у кошик мультипечі і готуйте 10 хв. за температури 190 °C до утворення хрусткої скоринки або 15 хв. у духовці.

Порада від шеф-кухаря Philips:
У маринад можна також додати імбир та кокосове молоко або замінити цибулю ананасом.

RU

Хрустящий куриный шашлык со спагетти

Время подготовки:	**15 мин**
Продолжительность ожидания:	**2 ч**
Время приготовления:	**10-15 мин**

Филе куриной грудки	4 шт
Свежий розмарин	10 г
Арахисовое масло	3 ст. л.
Приправа для курицы	1 ч. л.
Порошок карри	1 ч. л.
Молотый кориандер	1 ч. л.
Чесночный порошок	1 ч. л.
Красный лук	2 шт
Сладкий картофель	2 ш
Соль и перец	щепотка
Шпажки (деревянные)	8 шт

1. Нарежьте куриную грудку небольшими кубиками.
2. Мелко порежьте розмарин, предварительно удалив жесткие листья.
3. Чтобы приготовить маринад, смешайте арахисовое масло, приправу для курицы, карри, кориандр, чесночный порошок и розмарин в глубокой тарелке.
4. Смешайте нарезанную куриную грудку с маринадом и оставьте ее в холодильнике минимум на 2 часа.
5. Очистите красный лук, нарежьте его кубиками и отделите слои.
6. Очистите сладкий картофель и нарежьте его с помощью спирального ножа, используя диск для спагетти.
7. Нанижите лук и кусочки курицы на шпажки.
8. Оберните спагетти из сладкого картофеля вокруг куриного шашлыка.
9. Расположите шпажки с шашлыком близко друг к другу в корзине аэрогриля и запекайте в течение 10 минут при температуре 190° C до хрустящей корочки или в течение 15 минут в духовке.

Полезный совет от шеф-повара Philips:
Это блюдо можно приготовить немного по-другому. Добавьте в маринад имбирь и кокосовое молоко или замените лук на ананасы.

PL

Szaszłyki z kurczaka z chrupiącym spaghetti z batatów

Czas przygotowania:	**20 min**
Czas marynowania:	**2 godz.**
Czas gotowania:	**10-15 min**

Filety z piersi kurczaka	4 szt.
Świeży rozmaryn	10 g
Olej arachidowy	3 łyżki
Zioła do kurczaka	1 łyżeczka
Przyprawa curry	1 łyżeczka
Kolendra w proszku	1 łyżeczka
Czosnek w proszku	1 łyżeczka
Czerwona cebula	2 szt.
Bataty	2 szt.
Sól i pieprz	szczypta
Patyczki do szaszłyków	8 szt.

1. Pierś kurczaka pokrój na małe kawałki.
2. Z gałązek rozmarynu oderwij igły i drobno je posiekaj
3. Przygotuj marynatę: w dużej misce wymieszaj olej arachidowy z ziołami do kurczaka, przyprawą curry, kolendrą, czosnkiem w proszku i rozmarynem.
4. Zanurz kurczaka w marynacie i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.
5. Czerwoną cebulę obierz, pokrój w ćwiartki, a następnie rozdziel cząstki.
6. Bataty obierz i potnij za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
7. Na patyczki do szaszłyków nadziej kawałki kurczaka i cząstki cebuli.
8. Spaghetti z batatów owiń wokół szaszłyków tak, aby pokryło kawałki kurczaka.
9. Szaszłyki piecz w koszyku urządzenia Airfryer przez 10 minut w temperaturze 190°C (aż będą chrupiące) lub przez 15 minut w piekarniku.

Rada od szefa kuchni Philips:
Przepis możesz zmodyfikować, dodając do marynaty imbir i mleko kokosowe lub zastępując cebulę ananasem.

UK

Піца з овочевою локшиною

Час підготовки:	**25 хв**
Час очікування (замочування картоплі):	**30 хв**
Час приготування:	**11-22 хв**

4 порції

Батат або картопля, вимочена у воді (1 год)	750 г
Оливкова олія	1 стол. л.
Помідори	2 шт
Фенхель	1 шт
Головка моцарели	2 шт
Томатний соус	150 мл
Шинка, нарізана кубиками	100 г
Орегано	½ стол. л.

Час приготування основи становить менше 8 хв.

1. Для приготування основи піци поріжте батат за допомогою диска для лінгуїне спірального нарізувача. Примітка: звичайну картоплю спершу потрібно замочити у воді щонайменше на 30 хв., відцідити та висушити.
2. Покладіть шматки батату/картоплі рівним шаром на решітку для піци з отворами (або у кошик мультипечі). Має вийти тонкий, замкнений круг.
3. Злегка полийте картоплю олією і смажте 6–8 хв. у мультипечі за температури 160 °C або 8–12 хв. у духовці, поки основа не стане хрусткою і трохи рум'яною.
4. Наріжте помідори. Видаліть тверду серцевину фенхелю і поріжте на тонкі стрічки. Поріжте моцарелу на шматки і дайте стекти на серветці.
5. Змажте основу піци томатним соусом, додайте шматк помідорів, фенхелю, кубики шинки (додатково) і викладіть мацарелу.
6. Випікайте піцу 5 хв. у мультипечі за температури 200 °C або 10 хв. у духовці. Повторіть кроки для приготування усіх порцій.
7. Посипте орегано і подавайте теплою.

Порада: Для швидкого випаровування вологи залиште дверцята духовки привідкритими.

Порада: для приготування вегетаріанської піци моцарелу можна замінити на сир тофу, вимочений в соєвому соусі, а шинку - слід виключити'

RU

Пицца с овощами, нарезанными спиралью

Время подготовки:	**25 мин**
Время ожидания (требуется вымочить картофель):	**30 мин**
Время приготовления:	**11-22 мин**

4 порции

Сладкий картофель	750 г
Оливковое масло	1 ст. л.
Помидор	2 шт
Корень фенхеля	1 шт
Сыр моцарелла	2 шт
Томатный соус	150 мл
Ветчина, порезанная кубиками	100 г
Орегано	½ ст. л.

Время подготовки (основа для пиццы): менее 8 минут.

1. Чтобы приготовить основу для пиццы, нарежьте сладкий картофель с помощью спирального ножа, используя диск для лингуине. Примечание. Если вы используете обычный картофель, перед приготовлением его необходимо вымачивать минимум в течение 30 минут, затем нужно слить воду и высушить его.
2. Разложите кусочки сладкого картофеля ровным слоем на противне для пиццы (или в корзине аэрогриля): Убедитесь, что они образуют замкнутый круг небольшой толщины, который станет основанием для пиццы.
3. Сбрызните картофель небольшим количеством масла и оставьте жариться в аэрогриле в течение 6–8 минут при температуре 160° C или в течение 8–12 минут в духовке до получения хрустящей золотистой корочки.
4. Нарежьте помидоры. Удалите жесткую часть корня фенхеля и нарежьте его тонкими полосками. Нарежьте моцареллу и оставьте ее на бумажном полотенце, чтобы стекла жидкость.
5. Смажьте основание для пиццы томатным соусом, добавьте нарезанные помидоры, фенхель, ветчину (по желанию) и выложите сверху моцареллу.
6. Выпекайте пиццу в течение 5 минут в аэрогриле при температуре 200° C или в течение 10 минут в духовке. Повторите действия для остальных порций.
7. Подавать пиццу теплой, предварительно украсив ее орегано.

Полезный совет: для приготовления вегетарианской пиццы не добавляйте ветчину.

Оставьте дверцу духовки приоткрытой, чтобы влага быстрее испарялась.

PL

Pizza ze spodem z warzywnych sprężynek

Czas przygotowania:	**25 min**
Czas namaczania ziemniaków:	**30 min**
Czas gotowania:	**11-22 min**

Przepis dla 4 osób

Bataty	750 g
Oliwa	1 łyżka
Pomidory	2 szt.
Koper włoski	1 szt.
Mozzarella	2 szt.
Sos pomidorowy	150 ml
Szynka pokrojona w kostkę	100 g
Oregano	½ łyżki

Przygotowanie spodu trwa maksymalnie 8 min..

1. Przygotuj spód pizzy. Potnij bataty za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do sprężynek. Uwaga: jeśli korzystasz ze zwykłych ziemniaków, przed przystąpieniem do obróbki, namocz je w wodzie przez co najmniej 30 minut, a następnie odsącz i osusz.
2. Pokrojone bataty ułóż na perforowanej blaszce do pizzy (lub w koszyku urządzenia Airfryer) tak, aby tworzyły równą warstwę. Upewnij się, że powstało cienkie koło bez prześwitów, które będzie stanowić solidną bazę pizzy.
3. Bataty lekko skrop olejem i piecz w temperaturze 160°C przez 6-8 minut w urządzeniu Airfryer lub przez 8-12 minut w piekarniku, aż baza stanie się chrupiąca i lekko się zarumieni.
4. Pomidory pokrój w plastry.
5. Z kopru włoskiego usuń głąb, a resztę potnij w cienkie paski.
6. Mozzarellę pokrój w plastry i odsącz na papierze kuchennym.
7. Spód pizzy posmaruj sosem pomidorowym. Ułóż na nim pokrojone pomidory, koper włoski, szynkę (opcjonalnie), a na wierzchu – plastry mozzarelli.
8. Pizzę piecz w urządzeniu Airfryer przez 5 minut lub w piekarniku przez 10 minut w temperaturze 200°C.
9. Posyp pizzę oregano. Podawaj na ciepło.

Rada: Aby przygotować pizzę w wersji wegetariańskiej, wyłącz ze składników szynkę.

Drzwiczki piekarnika zostaw lekko uchylone, co umożliwi szybkie odparowanie wilgoci.

UK

Супи та смузі

RU

Супы и смузи

PL

Zupy i smoothie

UK

Тайський суп "Том Кха Кай" з овочевою локшиною

Час підготовки:	**20 хв.**
Час приготування:	**5-8 хв.**

Бата або картопля	1000 г
Червона цибуля	1 шт
Часник	2 зубці
Корінь імбиру	1 см
Сорго лимонний	½ пагінця
Червоний перець чилі	½ шт
Арахісова олія	2 стол. л.
Насіння гуньби сінної	1 ч. л.
Зерна гірчиці	1 ч. л.
Креветки (великого розміру, чищені)	20 шт
Кокосове молоко	250 мл
Лайм, сік	2 шт
Авокадо	1 шт
Коріандр	½ пучка
Сіль та перець - за смаком	

1. Почистіть батат і наріжте його за допомогою диска для спагеті спірального нарізувача.
2. Полийте оливковою олією, посоліть і поперчіть.
3. Покладіть батат у кошик мультипечі і готуйте до хрусткості 5 хв. за температури 180 °C або 8 хв. в духовці.
4. Почистіть червону цибулю, часник та імбир і дрібно наріжте сорго лимонне. Видаліть стебло та зернята червоного перцю чилі, подрібніть.
5. У супниці підігрійте олію і підсмажте насіння гуньби сінної та зерна гірчиці.
6. Додайте цибулю, часник, імбир, сорго лимонне, червоний перець чилі та креветки.
7. Відваріть на середньому вогні, а потім додайте кокосове молоко та лаймовий сік. Проваріть на малому вогні та додайте сіль і перець.
8. Вийміть кісточку авокадо, почистіть і поріжте кубиками. Продовжуйте варити авокадо лаймовим соком.
9. Подрібніть листки коріандру.
10. Подавайте "Том Кха Кай" у супницях. Прикрасьте авокадо та коріандром.

RU

Том кха кай с лапшой из овощей

Время подготовки:	**20 мин**
Время приготовления:	**5-8 мин**

Сладкий картофель	1000 г
Красная луковица	1 шт
Чеснок	2 зубчика
Корень имбиря	1 см
Лемонграсс	½ стебля
Красный перец чили	½ шт
Арахисовое масло	2 ст. л.
Семена пажитника	1 ч. л.
Семена горчицы	1 ч. л.
Крупные креветки (очищенные)	20 шт
Кокосовое молоко	250 мл
Лайма (сок)	2 шт
Авокадо	1 шт
Кориандер	½ пучка
Соль и перец	щепотка

1. Очистите сладкий картофель и нарежьте его с помощью спирального ножа, используя диск для спагетти.
2. Сбрызните оливковым маслом, посолите и поперчите.
3. Выложите сладкий картофель на дно корзины аэрогриля и запекайте до хрустящей корочки в течение 5 минут при температуре 180° C или в течение 8 минут в духовке.
4. Очистите красный лук, чеснок и имбирь. Мелко нарежьте лемонграсс. Удалите сердцевину и семена красного перца чили и нарежьте его небольшими кусочками.
5. Разогрейте масло в кастрюле и обжарьте семена пажитника и горчицы.
6. Перемешайте лук, чеснок, имбирь, лемонграсс и красный перец чили с креветками.
7. Добавьте кокосовое молоко и сок лайма и запекайте на медленном огне. Посолите и поперчите.
8. Удалите косточку авокадо, очистите его и нарежьте кубиками. Сбрызните авокадо соком лайма.
9. Мелко нарежьте листья кориандра.
10. Разлейте том кха кай по тарелкам. Украсьте суп авокадо и кориандром.

PL

Zupa Tom Kha Kai z warzywnym spaghetti

Czas przygotowania:	**20 min**
Czas gotowania:	**5-8 min**

Bataty	1 kg
Czerwona cebula	1 szt.
Czosnek	2 ząbki
Imbir	1 cm
Trawa cytrynowa	½ łodygi
Czerwona papryczka chili	½ szt.
Olej arachidowy	2 łyżki
Nasiona kozieradki	1 łyżeczka
Nasiona gorczycy 1 łyżeczka Duże krewetki (oczyszczone)	20 szt.
Mleko kokosowe	250 ml
Limonka	2 szt.
Awokado	1 szt.
Kolendra	½ pęczka
Sól i pieprz	szczypta

1. Bataty obierz i potnij za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do spaghetti.
2. Skrop je oliwą, posyp solą i pieprzem.
3. Umieść bataty w koszyku urządzenia Airfryer na 5 minut lub w piekarniku na 8 minut w temperaturze 180°C.
4. Obierz czerwoną cebulę, czosnek i imbir, a trawę cytrynową drobno posiekaj. Z papryczki chili usuń gniazdo nasienne wraz z nasionami i pokrój ją w cienkie plasterki.
5. W garnku rozgrzej olej i podsmaż nasiona kozieradki i gorczycy.
6. Dodaj cebulę, czosnek, imbir, trawę cytrynową, papryczkę chili i krewetki, całość wymieszaj.
7. Po chwili dodaj mleko kokosowe i sok zlimonki. Duś na małym ogniu, dopraw solą i pieprzem.
8. Awokado obierz i, po usunięciu pestki, pokrój w kostkę. Skrop sokiem z limonki.
9. Posiekaj liście kolendry.
10. 10. Zupę Tom Kha Kai podawaj w miseczkach. Udekoruj awokado i kolendrą.

UK

Зелений імбирно-персиковий смузі

2 порції

Рідина

Мед	2 ч. л.
Вода	300 мл

Овочі

Молодий шпинат	100 г

Фрукти

Тертиий почищений свіжий імбир	1 ч. л.
Заморожені нарізані персики	450 г

RU

Зеленый смузи с имбирем и персиком

2 порции

Жидкость

Мед	2 ч. л.
Вода	300 мл

Овощи

Молодой шпинат	100 г

Фрукты

Очищенный и натертый свежий имбирь	1 ч.л.
Замороженные ломтики персика	450 г

PL

Zielone smoothie imbirowo-brzoskwiniowe

Przepis dla 2 osób

Baza

Miód	2 łyżeczki
Woda	300 ml

Warzywa

Młody szpinak	100 g

Owoce

Starty obrany świeży imbir	1 łyżeczka
Mrożone brzoskwinie w plastrach	450 g

UK

Смузі з полуниці, червоної капусти, моркви та кокосу

2 порції

Рідина

Кокосове молоко	400 мл

Овочі

Червона капуста	150 г
Морква	1 шт

Фрукти

Полуниці (без хвостиків)	20 шт
Лайм (без шкірки)	1 шт

RU

Смузи из клубники и краснокочанной капусты с морковью и кокосом

2 порции

Жидкость

Кокосовое молоко	400 мл

Овощи

Красная капуста	150 г
Морковь	1 шт

Фрукты

Клубника (без плодоножек)	20 шт
Лайм (без кожуры)	1 шт

PL

Smoothie z czerwonej kapusty z truskawkami, marchwią i mlekiem kokosowym

Przepis dla 2 osób

Baza

Mleko kokosowe	400 ml

Warzywa

Czerwona kapusta	150 g
Marchew	1 szt.

Owoce

Truskawki (bez szypułek)	20 szt.
Limonka (obrana)	1 szt.

UK

Мангово-ананасовий смузі з бананом та лимоном

2 порції

Рідина

Вода	250 мл

Овочі

Ананас	½ шт
Заморожений банан (без шкірки)	1 шт
Манго (почищене та без кісточки)	1 шт
Лимон (без шкірки)	1 шт

Фрукти

Корінь імбиру	2 см
Куркуми (корінь або порошок)	2 см

RU

Смузи из манго, ананаса и банана с лимоном

2 порции

Жидкость

Вода	250 мл

Фрукты

Ананас	½ шт
Замороженный банан (без кожуры)	1 шт
Манго (без кожуры и косточки)	1 шт
Лимон (без кожуры)	1 шт

Топпинг

Имбирь	2 см
Куркума (корень или молотая)	2 см

PL

Smoothie z mango i ananasa z bananem i cytryną

Przepis dla 2 osób

Baza

Woda	250 ml

Owoce

Ananas	½ szt.
Mrożony banan (bez skórki)	1 szt.
Mango (obrane, bez pestki)	1 szt.
Cytryna (obrana)	1 szt.

Dekoracja na wierzch

Imbir	2 cm
Kurkuma (korzeń lub proszek)	2 cm

UK

Гарбузовий суп із свинячою ковбаскою "чорізо"

4 порції

Час підготовки:	**30 хв.**
Час приготуванн:	**20 хв.**

Свиняча ковбаска "чорізо"	100 г
Гарбуз	450 г
Часник	2 зубці
Смажене насіння гарбуза	
Морква	1 шт
Цибуля середнього розміру	1 шт
Нут (відцідити та сполоснути)	100 г
Червоний болгарський перець, без зернят	½ шт
Кубик овочевого бульйону	1 шт
Вода	
Густа сметана для прикрашання	
Свіжа петрушка для прикрашання	

1. Почистіть гарбуз і вийміть насіння.
2. Поріжте гарбуз, моркву, цибулю та болгарський перець на шматки розміром 2 x 2 см. 2. Розчавіть часник.
3. Покладіть гарбуз, моркву, часник, цибулю, болгарський перець та кубик бульйону в каструлю і налийте холодну воду.
4. Варіть на мінімальному вогні до готовності.
5. Поріжте ковбаску чорізо на кубики і підсмажте до готовності.
6. Підсмажте насіння гарбуза, що залишилося, на сковорідці.
7. Із відварених овочів приготуйте пюре в каструлі за допомогою ножки блендеру.
8. Додайте чорізо і приправте суп до смаку.
9. Налийте страву у миски для супу, посипте смаженим насінням гарбуза, свіжою петрушкою і полийте невеликою кількістю густої сметани.

RU

Тыквенный суп с чоризо

4 порции

Время подготовки:	**30 мин**
Время приготовления:	**20 мин**

Чоризо	100 г
Тыква	450 г
Чеснок	2 зубчика
Жаренные тыквенные семечки	
Морковь	1 шт
Средняя луковица	1 шт
Нут (сушеный и промытый)	100 г
Красный болгарский перец без семян	½ шт
Овощной бульонный кубик	1 шт
Вода	
Густые сливки для украшения	
Свежая петрушка для украшения	

1. Очистите тыкву и удалите семена. Нарежьте тыкву, морковь, лук и болгарский перец на кусочки размером 2 x 2 см.
2. Измельчите чеснок.
3. Положите тыкву, морковь, чеснок, лук, болгарский перец и бульонный кубик в кастрюлю и полностью залейте их холодной водой.
4. Готовьте на медленном огне, пока ингредиенты не станут мягкими. Проверьте готовность, проткнув ингредиенты вилкой.
5. Нарежьте чоризо кубиками и обжарьте до готовности.
6. Обжарьте тыквенные семена на сковороде.
7. Измельчите овощи в кастрюле до консистенции пюре.
8. Добавьте чоризо и приправьте суп по вкусу.
9. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте жаренными тыквенными семечками, свежей петрушкой и небольшим количеством густых сливок.

PL

Zupa z dyni i chorizo

Przepis dla 4 osób

Czas przygotowania:	**30 min**
Czas gotowania:	**20 min**

Chorizo	100 g
Dynia	450 g
Czosnek	2 ząbki
Prażone pestki dyni	
Marchew	1 szt.
Średniej wielkości cebula	1 szt.
Ciecierzyca (odsączona i przepłukana)	100 g
Czerwona słodka papryka, bez pestek	½ szt.
Kostka bulionowa warzywna	1 szt.
Woda	
Tłusta śmietana do dekoracji Świeża natka pietruszki do dekoracji	

1. Dynię obierz i usuń z niej pestki (ale ich nie wyrzucaj).
2. Marchew, dynię,cebulę i paprykę pokrój na kawałki wielkości 2x2 cm, a czosnek rozgnieć.
3. Umieść w garnku dynię, marchew, czosnek, cebulę, paprykę i kostkę bulionową i zalej je zimną wodą tak, aby pokryła wszystkie składniki.
4. Gotuj na małym ogniu aż warzywa będą miękkie (sprawdź widelcem).
5. Chorizo pokrój w kostkę i smaż tak długo, aż przestanie być surowe.
6. Pestki usunięte z dyni upraż na patelni.
7. Warzywa w garnku zmiksuj na gładkie purée.
8. Dodaj chorizo i dopraw zupę do smaku.
9. Przelej do miseczek, udekoruj prażonymi pestkami dyni, świeżą natką pietruszki i kleksem tłustej śmietany.

UK

Закуски

RU

Закуски

PL

Przekąski

UK

Деруни по-малайзійськи

4 порції

Час підготовки:	**45 хв.**
Час приготування:	**25 хв.**

Картопля середнього розміру, почищена та порізана невеликими шматками	
Канолова олія	4 шт (400 г)
Варена курятина	100 г
Цибуля шалот (обсмажена та нашаткована)	1 стол. л.
Свіжа петрушка (подрібнена)	1 стол. л.
Сіль та перець - за смаком	1–2 ч. л.
Білий перець	
яйце, збите	1

1. Зваріть картоплю, поки вона не стане м'якою (пробувати виделкою).
2. За насадки подвійного вінчика ручного блендера приготуйте картопляне пюре. Поріжте курятину на невеликі шматки.
3. Викладіть картопляне пюре в чашу для змішування, додайте варену курятину, смажений шалот, нарізану петрушку, сіль та перець і добре перемішайте. Сформуйте пласкі котлетки.
4. Смажте на малому вогні на каноловій олії до золотистого кольору, або випікайте в мультипечі один шар дерунів протягом 6-8 хв при температурі 180°C (залежно від розміру дерунів та обсягу корзини мультипечі).

RU

Малайзийские картофельные фриттеры

4 порции

Время подготовки:	**45 мин**
Время приготовления:	**25 мин**

Средние картофелины, очищенные и нарезанные на небольшие кусочки	4 шт (400 г)
Масло канолы	
Отварная курица	100 г
Порубленный и обжаренный лук-шалот	1 ст. л.
Свежая измельченная петрушка	1 ст. л.
Соль (по вкусу)	1–2 ч.л.
Белый перец	
Взбитое яйцо	1 шт

1. Отварите картофель (он должен прокалываться вилкой и быть слегка мягким).
2. Обработайте картофель с помощью ручного блендера (используйте насадку для приготовления картофельного пюре). Нарежьте курицу на небольшие кусочки.
3. Поместите картофельное пюре в чашу измельчителя, добавьте готовую курицу, обжаренный лук-шалот, измельченную петрушку, соль и перец, хорошо измельчите. Сформируйте плоские лепешки.
4. Обжаривайте на медленном огне в масле канолы до образования золотистой корочки.

PL

Malezyjskie placki ziemniaczane

Przepis dla 4 osób

Czas przygotowania:	**45 min**
Czas gotowania:	**25 min**

Średniej wielkości ziemniaki obrane i pokrojone na małe kawałki	4 szt. (400 g)
Olej rzepakowy	
Upieczony kurczak	100 g
Smażona siekana dymka	1 łyżka
Posiekana świeża natka pietruszki	1 łyżka
Sól do smaku	1–2 łyżeczki
Biały pieprz	szczypta
Roztrzepane jajko	1 szt.

1. Ziemniaki ugotuj (uważaj, aby nie rozgotować).
2. Za pomocą tłuczka rozetrzyj ziemniaki na purée.
3. Kurczaka pokrój na drobne kawałki.
4. Ziemniaczane purée umieść w misce, dodaj pokrojonego pieczonego kurczaka, smażoną dymkę, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz. Wszystko dobrze wymieszaj. Z powstałej masy uformuj płaskie placki.
5. Smaż na oleju rzepakowym na małym ogniu a

UK

Горстрі м'ясні кульки

Час підготовки:	**25 хв.**
Час приготуванн:	**17 хв.**

Яловича грудина	500 г
Червоні перці чилі	3 шт
Зелені перці чилі	2 шт
Цибуля	1 шт
Часник	2 зубці
Петрушка	10 г
Яйце	1 шт
Сухарі	20 г
Сіль та перець - за смаком	
Головка кучерявого салату	1 шт
Помідори	4 шт
Червона цибуля	1 шт
Булочки	4 шт
Сир чеддер	4 шматки

1. Порціями перемеліть в подрібнювачі яловичу грудину, так щоб за один раз чаша побрібнювача була наповнена не більше відмітки максимального завантаження.
2. Зробіть надріз у червоному та зеленому перцях чилі і видаліть зернята.
3. Почистіть цибулю та часник. Цибулю, часник, петрушку та 1 чилі збийте в подрібнювачі.
4. У великій мисці змішайте фарш з яловичини із сумішшю подрібненої цибулі та часнику.
5. Додайте яйце та сухарі. Посоліть і поперчіть.
6. Сформуйте 4 фрикадельки із цілим чилі посередині.
7. Покладіть фрикадельки в кошик мультипечі і готуйте 12 хв. за температури 170 °C. У кінці готуйте 5 хв. за температури 180 °C або покладіть у духовку на 18 хв. за температури 170 °C. У кінці готуйте 8 хв. за температури 180 °C.
8. Помийте, висушіть та обірвіть листя салату.
9. Поріжте на тонкі шматки помідори, почистіть червону цибулю і наріжте кільцями.
10. Розріжте навпіл булочку і подавайте фрикадельку на салаті, сирі, помідорі та кільцях цибулі.

Із салату, помідорів та цибулі, що залишилися, можна приготувати свіжий салат.

RU

Огромный шар огня

Время подготовки:	**25 мин**
Время приготовления:	**17 мин**

Говяжья грудинка	500 г
Красный перец чили	3 шт
Зеленый перец чили	2 шт
Луковица	1 шт
Чеснок	2 зубчика
Петрушка	10 г
Яйцо	1 шт
Панировочные сухари	20 г
Соль и перец	щепотка
Салат курчавый	1 кочан
Помидор	4 шт
Красная луковица	1 шт
Булочки	4 шт
Сыр чеддер	4 ломтика

1. Нарежьте говяжью грудинку на небольшие куски и с помощью измельчителя приготовьте из нее фарш.
2. Отрежьте верхушку у красных и зеленых перцев чили и удалите семена.
3. Очистите лук и чеснок. Нашинкуйте лук, чеснок, петрушку и 1 перец чили с помощью измельчителя.
4. Смешайте говяжий фарш с измельченным луком и чесноком в глубокой тарелке.
5. Добавьте яйца, панировочные сухари, соль и перец.
6. Сформируйте 4 фрикадельки, добавив внутрь измельченный перец чили.
7. Поместите фрикадельки в аэрогриль и запекайте их в течение 12 минут при температуре 170° C, а последние 5 минут при температуре 180° C или запекайте в духовке в течение 18 минут при температуре 170° C, а последние 8 минут при температуре 180° C.
8. Помойте и высушите салат, отделите его листья.
9. Нарежьте помидоры на тонкие ломтики. Очистите красный лук и нарежьте его кольцами.
10. Разрежьте пополам булочку. Подавать фрикадельки на подушке из листьев салата, сыра, помидоров и луковых колец.

Из оставшегося салата, помидоров и лука можно приготовить салат.

PL

Ogniste klopsiki

Czas przygotowania:	**25 min**
Czas gotowania:	**17 min**

Mostek wołowy	500 g
Czerwona papryczka chili	3 szt.
Zielona papryczka chili	2 szt.
Cebula	1 szt.
Czosnek	2 ząbki
Pietruszka	10 g
Jajko	1 szt.
Bułka tarta	20 g
Sól i pieprz	szczypta
Sałata karbowana	1 główka
Pomidory	4 szt.
Czerwona cebula	1 szt.
Bułka	4 szt.
Ser cheddar	4 plastry

1. Mostek po kawałku umieszczaj w rozdrabniaczu, aż zmielisz całość.
2. Czerwone i zielone papryczki chili przetnij i usuń z nich pestki.
3. Cebulę i czosnek obierz, a następnie umieść w rozdrabniaczu. Dodaj pietruszkę i jedną papryczkę chili, posiekaj drobno.
4. W dużej misce wymieszaj rozdrobnione mięso z posiekaną cebulą i czosnkiem.
5. Dodaj jajko i bułkę tartą. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
6. Z powstałej masy uformuj 4 klopsiki, a do środka każdego z nich włóż po jednej całej papryczce chili.
7. Umieść klopsiki w koszyku urządzenia Airfryer i piecz przez 12 minut w temp. 170°C, a następnie zwiększ temperaturę do 180°C na kolejne 5 minut. W piekarniku piecz klopsiki przez 18 minut w temp. 170°C, a potem kolejne 8 minut w temp. 180°C.
8. Sałatę umyj, osusz i podziel na liście.
9. Pomidory pokrój w cienkie plastry, a obraną czerwoną cebulę – w krążki.
10. Przekrój bułki. Podaj w nich klopsiki ułożone na sałacie, plastrach sera, pomidora i krążkach cebuli..

Z pozostałych liści sałaty, pomidorów i cebuli przyrządź świeżą sałatkę.

UK

Соуси та приправи

RU

Соусы и заправки

PL

Sosy i dressingi

UK

Вінегретний соус по-італійськи

Червоний винний оцет	60 мл
Оливкова олія	180 мл
Часник мелений	1 зубець
Італійська приправа	2 ч. л.

Щіпка подрібнених зерен червоного перцю (додатково)
Сіль і свіжий перець - за смаком

Покладіть усі продукти в чашу і збивайте.

Вінегретний соус із гірчицею та бальзамічним оцтом

Бальзамічний оцет	60 мл
Олія (оливкова або канолова)	180 мл
Діжонська гірчиця	1 стол. л.

Сіль - за смаком

Покладіть усі продукти в чашу і збивайте.

Зелений соус песто

Свіжий базилік	2 пучки
Часник	3 зубці
Тертий пармезан	20 г
Кедрові горіхи	30 г
Оливкова олія	150 мл

Сіль та перець - за смаком

1. Зірвіть листочки з базиліку і покладіть у чашу.
2. Додайте часник, кедрові горіхи, сир та оливкову олію і змішайте до утворення соусу песто. Приправте сіллю та перцем.

Соус песто з трюфелями

Літні трюфелі	80 г
Мигдаль	70 г
Пармезан	40 г
Трюфельна олія	50 мл
Оливкова олія	70 мл
Бальзамічний оцет	1 стол. л.
Свіжий чебрець	1 ч. л.

Покладіть усі продукти в чашу і змішайте до утворення соусу песто.

RU

Соусы "Итальянский винегрет"

Красный винный уксус	60 мл
Оливковое масло	180 мл
Измельченный чеснок	1 зубчик
Итальянские пряности	2 ч. л.

Щепотка измельченного красного перца (по вкусу)
Соль и свежий перец по вкусу

Положите все ингредиенты в стакан и тщательно взбейте.

Заправка из горчицы и бальзамического уксуса

Бальзамический уксус	60 мл
Масло (оливковое или канолы)	180 мл
Дижонская горчица	1 ст. л.
Сахар	щепотка

Положите все ингредиенты в стакан и тщательно взбейте.

Зеленый соус "Песто"

Свежий базилик	2 пучка
Чеснок	3 зубчика
Тертый сыр пармезан	20 г
Кедровые орехи	30 г
Оливковое масло	150 мл
Соль и свежемолотый перец	щепотка

1. Оторвите листья базилика от стебля и поместите их в стакан блендера.
2. Смешайте чеснок, кедровые орехи, сыр и оливковое масло в блендере. Добавьте соль и свежемолотый перец.

Трюфельное песто

Летний трюфель	80 г
Миндаль	70 г
Сыр пармезан	40 г
Трюфельное масло	50 мл (3 ст. л.)
Оливковое масло	70 мл (5 ст. л.)
Бальзамический уксус	1 ст. л.
Свежий тимьян	1 ч. л.

Положите все ингредиенты в стакан и тщательно взбейте.

PL

Włoski sos winegret

Czerwony ocet winny	60 ml
Oliwa	180 ml
Przeciśnięty przez praskę czosnek	1 ząbek
Przyprawa włoska	2 łyżeczki
Roztarta czerwona papryka w płatkach (opcjonalnie)	szczypta
Sól i świeżo zmielony pieprz do smaku	

Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Balsamiczny winegret musztardowy

Ocet balsamiczny	60 ml
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	180 ml
Musztarda Dijon	1 łyżka
Cukier	szczypta

Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Zielone pesto

Świeża bazylia	2 pęczki
Czosnek	3 ząbki
Tarty ser parmezan	20 g
Orzeszki piniowe	30 g
Oliwa	150 ml
Świeżo mielone sól i pieprz	szczypta

1. Listki bazylii umieść w wysokim naczyniu.
2. Dodaj czosnek, orzeszki piniowe, ser i oliwę i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem.

Pesto truflowe

Trufla letnia	80 g
Migdały	70 g
Ser parmezan4	0 g
Oliwa truflowa	50 ml
Oliwa zwykła	70 ml
Ocet balsamiczny	1 łyżka
Świeży tymianek	1 łyżeczka

Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

UK

Хумус

6 порцій

Час приготування:	**30 хв.**
Насіння сезаму	5 стол. л.
Часник	3 зубці
Нут (консервований), залиште 3 стол. л. рідини з консервної банки (відцідіть і сполосніть нут)	200 г
Грецький йогурт	1 стол. л.
Оливкова олія	2 стол. л.
Лимонний сік	3 стол. л.
Цукор	1 щіпка
Каєнський перець	1 щіпка
Мелена паприка	1 щіпка
Подрібнена свіжа петрушка (додатково)	2 стол. л.
Солодкий червоний перець (додатково), Без зернят та білої мембрани	1 шт

1. Підсмажте насіння сезаму на сухій сковорідці протягом двох хвилин, часто помішуючи, до золотистого кольору. Розріжте навпіл зубці часнику. Зробіть пюре з нуту, скориставшись насадкою блендера або великим подрібнювачем і додавши 2–3 стол. ложки залишеної рідини з консервної банки, насіння сезаму, часник, йогурт та 1 стол. ложку олії для приготування ніжної пасти.
2. Додайте лимонний сік і готуйте пюре ще кілька секунд. Приправте хумус цукром, каєнським перцем, сіллю та перцем.
3. Перекладіть страву у мілку тарілку й за допомогою чайної ложки надайте спіральної форми. Полийте олією, що залишилася, і посипте меленою паприкою.
4. Прикрасьте дрібно нарізаною петрушкою і смужками червоного перцю.

Порада:
Чудово смакує з коржиками наан та пітою.

RU

Хумус

6 порции

Время подготовки:	**30 мин**
Кунжут	5 ст. л.
Чеснок	3 зубчика
Нут (консервированный), оставить 3 ст.л. жидкости из банки	200 г
Греческий йогурт	1 ст. л.
Оливковое масло	2 ст. л.
Лимонный сок	3 ст. л.
Сахар	1 щепотка
Кайенский перец	1 щепотка
Молотая паприка	1 щепотка
Измельченная свежая петрушка (по желанию)	2 ст. л.
Сладкий красный перец без семечек и внутренней мякоти (по желанию)	1 шт

1. Обжаривайте семена кунжута на сухой сковороде в течение двух минут, часто помешивая, до золотистого цвета. Разрежьте пополам головки чеснока. Приготовьте пюре из нута с помощью погружной насадки блендера или измельчителя XL: смешайте нут до однородной консистенции с 2–3 столовыми ложками жидкости из банки, кунжутными семенами, чесноком, йогуртом и 1 столовой ложкой масла.
2. Добавьте лимонный сок, обрабатывайте смесь еще несколько секунд. Приправьте хумус сахаром, кайенским перцем, солью и перцем.
3. Наполните неглубокую миску и ложкой нарисуйте спираль. Сбрызните блюдо оставшимся маслом и посыпьте молотой паприкой.
4. Украсьте измельченной петрушкой и красным перцем, нарезанным соломкой.

Полезный совет:
Эта закуска отлично сочетается с лепешками наан или питой.

PL

Hummus

Przepis dla 6 osób

Czas przygotowania:	**30 min.**
Sezam	5 łyżek
Czosnek	3 ząbki
Ciecierzyca (w puszce, po otwarciu odlej 3 łyżki zalewy)	200g
Jogurt grecki	1 łyżka
Oliwa	2 łyżki
Sok z cytryny	3 łyżki
Cukier	szczypta
Pieprz Cayenne	szczypta
Słodka papryka w proszku	szczypta
Posiekana świeża natka pietruszki (opcjonalnie)	2 łyżki
Słodka czerwona papryka (opcjonalnie)	1 szt.

1. Seezam praż na suchej patelni przez 2 minuty, często mieszając, do uzyskania złoto-brązowego koloru.
2. Ząbki czosnku przekrój na pół.
3. Odcedź ciecierzycę i przepłucz wodą, a następnie zmiksuj na purée za pomocą blendera lub rozdrabniacza.
4. Dodaj 2-3 łyżki odłożonej zalewy z puszki, sezam, czosnek, jogurt i 1 łyżkę oliwy. Miksuj tak, aby powstała gładka pasta.
5. Dodaj sok z cytryny i miksuj masę jeszcze przez kilka sekund.
6. Dopraw cukrem, pieprzem i solą.
7. Przełóż hummus na płaski półmisek, za pomocą łyżeczki utwórz w masie spiralny kształt. Skrop pozostałą oliwą i oprósz papryką w proszku.
8. Udekoruj drobno posiekaną natką pietruszki i czerwoną papryką pokrojoną w paski.

Rada:
Świetnie smakuje z chlebkiem naan lub pita.

UK

Сальса

4 порції

Час приготування	**10 хв.**

Помідори середнього розміру	2 шт
Цибуля (не перезріла, але м'яка)	½ шт
Перець халапеньо очищений	1 шт
Сік одного лайму	
Кінза подрібнена	25 г
Сіль та перець за смаком	

1. Помідори, цибулю і перець халапеньо порізати на крупні шматки (приблизно 2 x 2 см).
2. Нарізані інгредієнти покласти до чаші блендеру та подрібнити пульсуючим рухом, не доводячи до стану пюре. Найкраще використовувати аксесуар до чаші "Мультиподрібнювач".
3. До отриманої суміші додайте сік лайму, кінзу та перець Приправити сіллю та перцем і перемішати.
4. Накрийте суміш, та залиште в холодильнику щонайменше на 30 хвилин.

RU

Сальса

4 порции

Время подготовки:	**10 мин**

Помидор среднего размера (не перезрелый, но мягкий на ощупь)	2 шт
Луковица	½ шт
Перец халапеньо без плодоножки и семечек	1 шт
Сок одного лайма	
Нарезанная кинза	25 г
Соль и перец по вкусу	

1. Нарежьте помидоры, лук и перец халапеньо на небольшие кусочки, которые поместятся в емкость измельчителя (приблизительно 2 x 2 см).
2. Обработайте помидоры, лук и перец халапеньо в измельчителе.
3. Снимите крышку и помешивая добавьте сок лайма, кинзу, соль и перец.
4. Накройте емкость и поставьте ее в холодильник минимум на 30 минут.

PL

Salsa

Przepis dla 4 osób

Czas przygotowania:	**10 min.**

Średniej wielkości pomidory (nie bardzo dojrzałe, ale miękkie)	2 szt.
Cebula	½ szt.
Papryczka jalapeño (z usuniętym gniazdem nasiennym)	1 szt.
Sok z jednej limonki	
Siekane liście kolendry	25 g
Sól i pieprz do smaku	

1. Pomidory, cebulę i papryczkę jalapeño pokrój na odpowiednio małe kawałki tak, aby mieściły się w pojemniku rozdrabniacza, tzn. na kostkę o wymiarach ok. 2x2 cm. Następnie posiekaj je przy użyciu rozdrabniacza, upewniając się, że koszyk nie jest przeładowany.
2. Zdejmij pokrywę i wyjmij koszyk. Do masy dodaj sok z cytryny, kolendrę, sól i pieprz.
3. Przykryj naczynie i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

UK

Десерти

RU

Десерты

PL

Desery

UK

Яблучне печиво-троянди

Час підготовки:	**12 хв.**
Час приготування:	**12 - 18 хв.**

Пісочне тісто	250 г
Мигдалева паста	75 г
Червоні яблука	2 шт
Лимонний сік	1 стол. л.
Цукор	1 стол. л.
Кориця	½ ч. л.
Цукрова пудра	1 стол. л.
Ванільне морозиво	250 г
Шоколад	10 г
Форми для мафінів (силіконові)	8 шт

1. За допомогою 8-см круглого вирізувача або склянки виріжте 8 кружечків із тіста.
2. Покладіть чайну ложку мигдалевої пасти посередині кожного кружечка.
3. Помийте яблука і за допомогою диска спірального нарізувача наріжте яблука.
4. Скропіть яблука лимонним соком, посипте цукром і корицею.
5. Скрутіть спіральки яблук у форму троянди і закрийте низ пісочним тістом.
6. Покладіть тісто з трояндами у форми для мафінів. Сторона яблука зі шкіркою повинна виглядати із тіста.
7. Випікайте яблучне печиво-троянду протягом 18 хв. у духовці за температури 190 °C або в мультипечі протягом 12 хв. за температури 170 °C.
8. Обережно вийміть форми для мафінів і покладіть по 2 троянди на кожну тарілку. Посипте цукровою пудрою.
9. Подавайте з ложкою ванільного морозива. Прикрасьте тертим шоколадом.

RU

Запеченные розы из яблок

Время подготовки:	**12 мин**
Время приготовления:	**12 - 18 мин**

Тесто для пирога	250 г
Миндальная паста	75 г
Красные яблоки	2 шт
Лимонный сок	1 ст. л.
Сахар	1 ст. л.
Корица	½ ч. л.
Сахарная пудра	1 ст. л.
Ванильное мороженое	250 г
Шоколад	10 г
Формы для кексов (силиконовые)	8 шт

1. Воспользуйтесь стаканом или специальным роликом для теста диаметром 8 см, чтобы вырезать 8 кругов из теста.
2. Добавьте одну чайную ложку миндальной пасты в центр каждого круга.
3. Вымойте, затем нарежьте яблоки с помощью спирального ножа, используя диск для лапши.
4. Сбрызните яблоки лимонным соком, посыпьте их сахаром и корицей.
5. Сверните ленту из яблока в форме розы и закрепите ее внизу с помощью теста.
6. Поместите тесто с розой из яблок в форму для кексов. Кожура яблок должна быть сверху.
7. Выпекайте десерт в течение 18 минут в духовке при температуре 190° C или в аэрогриле в течение 12 минут при температуре 170° C.
8. Аккуратно извлеките десерт из формы и положите по 2 розы из яблок на каждую тарелку. Посыпьте их сахарной пудрой.
9. Украсьте шоколадной стружкой. Подавать с шариком ванильного мороженого.

PL

Różyczki jabłkowe

Czas przygotowania:	**12 min.**
Czas pieczenia:	**12 - 18 min.**

Kruche ciasto	250 g
Pasta z migdałów	75 g
Czerwone jabłko	2 szt.
Sok z cytryny	1 łyżka
Cukier	1 łyżka
Cynamon	½ łyżeczki
Cukier puder	1 łyżka
Lody waniliowe	250 g
Czekolada	10 g
Foremki do muffinek (silikonowe)	8 szt.

1. Za pomocą okrągłego wycinacza do ciasta o średnicy 8 cm, bądź zwykłej szklanki, z płatu ciasta wytnij 8 kół.
2. Na środku każdego koła umieść łyżeczkę pasty z migdałów.
3. Jabłka umyj i potnij za pomocą spiralnego ostrza z zamocowaną tarczą do wstążek.
4. Skrop jabłka sokiem z cytryny, posyp cukrem i cynamonem.
5. Z jabłkowych wstążek uformuj róże, a dolną część każdej z nich wzmocnij kawałkiem ciasta.
6. Koła z ciasta, wraz z jabłkowymi różami, umieść w foremkach do muffinek. Kawałki jabłek powinny być ułożone do góry brzegiem, na którym jest widoczna skórka (muszą wystawać z ciasta).
7. Ciastka piecz w piekarniku w temperaturze 190°C przez 18 minut lub w urządzeniu Airfryer w temperaturze 170°C przez 12 minut.
8. Gotowe ciastka ostrożnie wyjmij z foremek. Wykładaj po 2 sztuki na talerzyk. Posyp cukrem pudrem.
9. Podawaj z kulką lodów waniliowych. Udekoruj tartę czekoladą.

UK

Профітролі

10 порцій

Час підготовки: **25 хв.**

Профітролі

Борошно	100 г
Вершкове масло	100 г
Вода	200 г
Яйця (4 великі)	200 г
Сіль	¼ ч. л.

Начинка

1 пакет розчинної суміші для ванільного пудингу	
Молоко	240 мл
Вершки високої жирності	240 мл

1. У миску висипте пакет розчинної суміші для ванільного пудингу і налийте 240 мл(1 ч.) холодного молока. Збивайте за допомогою подвійного міксера протягом 2 хвилин. Накрийте і поставте в холодильник щонайменше на 5 хв., щоб застигло.
2. За допомогою вінчика або подвійного міксера збийте жирні вершки. Додайте збиті вершки до пудингової суміші. Накрийте і поставте в холодильник.
3. У великій каструлі добре закип'ятіть воду та масло. На середньому вогні додайте і перемішайте борошно та сіль. Помішуйте енергійно до утворення кулі з тіста каструлі. Перекладіть тісто у велику чашу для змішування і залиште на 5 хвилин. За допомогою подвійного міксера додайте і збийте по черзі яйця, добре перемішуючи після кожного додавання. Викладіть тісто столовою ложкою на незмащений папір для випікання, залишаючи приблизно 5 см між булочками.
4. Печіть 25 хвилин за температури 220 °C до золотистого кольору. Серединки мають бути сухими.
5. Коли профітролі охолонуть, розділіть їх і начиніть пудинговою сумішшю або ж скористайтеся кондитерським мішечком.

RU

Булочки с кремом

10 порции

Время приготовления: **25 мин**

Булочки с кремом

Мука	100 г
Сливочное масло	100 г
Вода	200 г
Яйца (4 крупных)	200 г
Соль	¼ ч. л.

Начинка

Готовая смесь для ванильного пудинга	1 упаковка
Молоко	240 мл
Густые сливки	240 мл

1. Смешайте в чаше упаковку готовой смеси для ванильного пудинга и 240 мл холодного молока и взбейте смесь с помощью насадки-миксера с двумя венчиками в течение 2 минут. Накройте чашу и поставьте ее в холодильник не менее чем на 5 минут.
2. Взбейте густые сливки с помощью венчика или насадки-миксера с двумя венчиками. Добавьте взбитые сливки в смесь для пудинга, накройте и уберите в холодильник.
3. В большой кастрюле доведите до кипения воду и сливочное масло. Немного убавьте огонь и помешивайте кипящую смесь. Не убавляя огонь, вмешайте муку и соль. Активно помешивайте, пока в центре кастрюли не образуется шар из теста. Переложите тесто в большую емкость для замешивания и оставьте на 5 минут. Вбейте яйца по одному, тщательно вмешивая каждое добавленное яйцо с помощью насадки-миксера с двумя венчиками. Возьмите столовую ложку и выложите тесто на бумагу для выпечки (не смазывайте ее маслом), оставляя между булочками расстояние в 5 см2.
4. Выпекайте в течение 25 минут при температуре 218 °C до образования золотистой корочки. Середина должна быть сухой.
5. Когда булочки остынут, разделите их и наполните смесью для пудинга или используйте кондитерский мешок, чтобы наполнить булочки смесью.

PL

Ptysie z kremem

Przepis dla 10 osób

Czas przygotowaniaa: **25 min.**

Ptysie

Mąka	100 g
Masło	100 g
Woda	200 g
Duże jajka	4 szt
Sól	¼ łyżeczki

Krem

Budyń waniliowy instant	1 opakowanie
Mleko	240 ml
Tłusta śmietanka	240 ml

1. PProszek budyniowy wymieszaj w misce z 240 ml (1 szkl.) zimnego mleka.
2. Ubijaj końcówką miksującą przez 2 minuty, a następnie przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 5 minut.
3. Śmietankę ubij za pomocą trzepaczki. Ubitą śmietanę dodaj do masy budyniowej. Przykryj i wstaw do lodówki.
4. W dużym garnku doprowadź do wrzenia wodę z masłem. Gotuj na średnim ogniu. Ciągle mieszając, dodaj mąkę i sól.
5. Mieszaj intensywnie do chwili, gdy na środku powstanie kula z ciasta.
6. Ciasto przełóż do dużej miski i odstaw na 5 minut. Dodaj po kolei jajka, za każdym razem dokładnie mieszając.
7. Na suchym papierze do pieczenia ułóż łyżką porcje ciasta w odstępie 5 cm.
8. Piecz przez 25 minut w temperaturze 220°C na złoto-brązowy kolor. Środek ciastek powinien być suchy.
9. Gdy ptysie ostygną, możesz przekroić je na pół i napełnić kremem budyniowym albo każdego ptysia wypełnić kremem za pomocą rękawa cukierniczego z odpowiednią końcówką.

UK

Аксесуари

RU

Аксессуары

PL

Akcesoria

UK

Вінчик

Готуйте смачний домашній майонез, м'які збиті вершки, пухкі збиті яйця, млинці тощо за допомогою спеціального вінчика.

RU

Венчик

Готовьте вкуснейший домашний майонез, нежные взбитые сливки, суфле из яиц, блины и многое другое с помощью насадки-венчика.

PL

Trzepaczka

Służy do przygotowywania domowego majonezu, aksamitnej bitej śmietany, puszystej masy jajecznej, ciasta naleśnikowego itd.

UK

Подвійний міксер

Готуйте смачне домашнє рідке тісто для будь-якого виду тортів, кексів або млинців, а також збивайте картопляне пюре, за допомогою спеціальної насадки-міксера.

RU

Насадка-миксер с двумя венчиками

Готовьте великолепное домашнее тесто для тортов, кексов и блинов с помощью насадки-миксера.

PL

Końcówka miksująca

Służy do przygotowywania pysznego domowego ciasta na naleśniki, słodkie wypieki i babeczki.

UK *Важлива інформація! Споживання сирого чи напівсирого м'яса, курятини, морепродуктів, креветок або яєць може спричинити захворювання травного тракту.*
УВАГА! Ножі насадки блендера або великого подрібнювача гострі. У жодному разі не торкайтеся ножів під час очищення від продуктів чи миття. Торкайтеся лише пластмасових частин. Уникайте контакту з рухомими частинами. Тримайте руки та пальці подалі від ножів та за межами контейнера під час роботи пристрою або тоді, коли пристрій під'єднано до електромережі, щоб запобігти серйозним травмам та/або пошкодженню пристрою.

RU *Важно! Недостаточная термическая обработка мяса, птицы, морепродуктов, ракообразных и яиц может повысить риск возникновения болезней пищевого происхождения.*
ВНИМАНИЕ! Острые лезвия: будьте осторожны при использовании насадки для смешивания или измельчителя XL. Не прикасайтесь к лезвиям при удалении остатков пищи и во время очистки прибора. Держите прибор и его детали только за пластиковые части. Избегайте контакта с движущимися деталями. Пальцы и руки должны находится на безопасном расстоянии от лезвий и контейнера во время работы прибора, а также при подключении прибора к электросети во избежание серьезных травм и/или повреждения прибора.

UK

Спіральний нарізувач

Готуйте різноманітне овочеве спагеті, лінгуїне та стрічки за допомогою спеціального спірального нарізувача Philips

RU

Спиральный нож

Готовьте разнообразные овощные спагетти, лингуине и лапшу с помощью спирального ножа Philips.

PL

Spiralne ostrze

Służy do przygotowywania rozmaitych warzywnych makaronów typu spaghetti, sprężynki czy wstążki.

UK

Великий подрібнювач

Готуйте смачні домашні приправи та салати, подрібнюйте фрукти або перемелюйте велику кількість м'яса за допомогою великого подрібнювача Philips

RU

Измельчитель размера XL

Готовьте превосходную домашнюю сальсу и салаты, измельчайте фрукты или крупные куски мяса с помощью измельчителя Philips XL.

PL

Rozdrabniacz

Służy do przygotowywania domowych sosów i sałatek, do siekania owoców i mielenia dużych ilości mięsa.

UK

Дорожня чашка on-the-go

Готуйте улюблені смузі безпосередньо в дорожній чашці Philips on-the-go на цілий день

Дорожній контейнер для супу on-the-go

Зберігайте улюблений суп і закуски на цілий день

RU

Стакан On-The-Go

Готовьте свои любимые смузи прямо в стакане Philips On-The-Go.

Контейнер для супа On-The-Go

Храните свой любимый суп и закуски в течение всего дня.

PL

Przenośny bidon

Ulubione smoothie można przygotować bezpośrednio w bidoniei wziąć je ze sobą do szkoły lub pracy.

Pojemnik na zupę

Można w nim wziąć do szkoły lub pracy ulubioną zupę lub inne przekąski na cały dzień.

PL *Ważne: Spożywanie surowych lub niedogotowanych mięs, drobiu, owoców morza, skorupiaków lub jajek może się wiązać ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na chorobę przenoszoną drogą pokarmową.*
UWAGA: Podczas korzystania z blendera i rozdrabniacza należy zachować szczególną ostrożność. Należy unikać bezpośredniego kontaktu z ostrzem podczas oczyszczania go z resztek żywności oraz w trakcie mycia. Korzystając z urządzenia, należy trzymać je tylko za części plastikowe i unikać kontaktu z częściami ruchomymi. Podczas użytkowania blendera, i zawsze gdy jest on podłączony do prądu, należy trzymać ręce i palce z dala od ostrzy i nie sięgać nimi do pojemnika, aby uniknąć ryzyka ciężkiego uszkodzenia ciała i/lub awarii urządzenia.

UK

Абревіатури

У цій книзі використовуються такі абревіатури:

кг	кілограм
г	грам
л	літр
мл	мілілітр
дл	децилітр
сл	сантилітр
стол. л.	ч. л.
чайна ложка	столова ложка
ч.	чашка
кв.	кварта
унц.	унція
р. унц.	рідка унція
фнт.	фунт
мм	міліметр
см	сантиметр
д.	дюйм
хв.	хвилин
год.	година
год.	години
F	Фаренгейт
C	Цельсій
прибл.	приблизно
шт	штука

RU

Сокращения

В книге используются следующие сокращения:

кг	килограммы
г	граммы
л	литры
мл	миллилитры
дл	децилитры
цл	центилитры
ч.л.	чайная ложка
ст.л.	столовая ложка
ч	чашки
унц.	унции
жид. унц.	жидкие унции
фт.	фунты
мм	миллиметры
см	сантиметры
д.	дюймы
мин	минуты
ч	час
F	градусы по Фаренгейту
C	градусы по Цельсию
ок.	около

PL

Skróty

W niniejszej broszurze użyto następujących skrótów:

kg	kilogram
g	gram
l	litr
ml	mililitr
dl	decylitr
cl	centylitr
łyżka	łyżka stołowa
łyżeczka	łyżeczka od herbaty
szkl.	szklanka
kw.	kwarta
uncja	uncja
uncja pł.	uncja płynu
funt	funt
mm	milimetr
cm	centymetr
cal	cal
min	minutyo
godz.	godzina/-y
F	skala Farenheita
C	skala Celsjusza
ok.	około

© 2018 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners.

Document order number: XXXX XXXX XXXX