

ARTMIX PRO

FORRADALOM A KONYHÁBAN





ART**MIX** PRO

Egészséges ételek gyorsabban és egyszerűbben

Napjaink felgyorsult életritmusa számos új szokást és igényt teremtett, amelyek kiszolgálására a különféle cégek igyekeznek megfelelő termékeket és szolgáltatásokat kínálni. Az étkezéssel kapcsolatban a legnagyobb kihívás kiegyensúlyozott étrendet követni úgy, hogy ne menjen el erre túl sok időnk és energiánk.

Az ArtMix Pro tökéletesen illeszkedik rohanó életvitelünk elfoglalt mindennapjaiba. Fedezd fel a turmixolás jövőjét! Az ArtMix Pro-val gyorsan, egyszerűen és praktikusán készíthetsz egészséges ételeket, ráadásul a konyhádban sem fog eluralkodni a káosz.

Ismerd meg az új, nélkülözhetetlen konyhai szuperhőst, amely aprítja, turmixolja és meg is főzi az ételt anélkül, hogy tartályt kellene cserélned.

Az ArtMix Pro:

- **rendkívül erős**
- **kiemelkedően csendes**
- **automata**
- **professzionális szintű robotgép főzőfunkcióval.**

Forradalmasítsd a konyhádat!




Sokoldalúbb,
mint gondolnád.





Tartalom

Bevezetés	7
Smoothiek és koktélok	13
Levesek	25
Főételek	37
Bébiételek	43
Sütemények, tészták	47
Kenhető krémekek, mártások	51
Desszertek	59
Főzés a párolókosárral	65

Forradalmasítsd a konyhádat! 

Erős, mégis kíméletes.
Főz, kever és aprít!





Bevezetés

A 3D Cyclone Pro technológia, az erős és nagy teljesítményű motor, valamint a NutriSafe vákuumfunkció együttese garantálja a kiváló eredményeket: pár perc alatt, egyszerűen készíthetsz finom és tápláló ételeket.

Csak válaszd ki a 16 program egyikét és élvezd a gyors, mégis egészséges főzés élményét!

Hideg ételek készítése vákuum funkcióval

- Tedd az összetevőket a megfelelő tartályba.
- Válaszd ki a kívánt programot. Ha a program lejárta előtt szeretnéd megállítani az ételkészítést, akkor nyomd meg a START/STOP gombot.
- Tálalás előtt oldd fel a vákuumot a tartályon található **kék gomb** megnyomásával, majd nyisd fel a fedőt.
- Végül pedig használd az **öntisztító programot**.

Hideg ételek készítése

- Tedd az összetevőket a megfelelő tartályba.
- Válaszd ki a kívánt programot. Ha a program lejárta előtt szeretnéd megállítani az ételkészítést, akkor nyomd meg a START/STOP gombot.
- Nyisd fel a tartály fedőjét, majd tálalj.
- Végül pedig használd az **öntisztító programot**.



Keverés/aprítás



Gomb az egészséges főzéshez

Forradalmasítsd a konyhádat! 

Ideális eszköz
isteni, hűsítő italok
készítésére!



Fedezd fel a hideg italok készítésében rejlő lehetőségeket az alábbi programok egyikével:



Vákuumos tárolás – megelőzi az oxidációt



Zöldség- és gyümölcs dzsúsz



Friss gyümölcssaláta



Gyümölcssaláta fagyasztott gyümölcsökből



Jégzúzás



Szőlőlé



Olajos magvakból készített tejital



Tisztító program a tartály belseje számára

Forradalmasítsd a konyhádát! 

Le fog nyűgözni, hogy
mennyi féle egészséges meleg
ételt készíthetsz vele!



Fedezd fel a meleg ételek készítésében rejlő lehetőségeket az alábbi programok egyikével:



Leves



Szószt / krémleves



Zabkása / püré



Kompót



Gabonapehely tejjel



Teljes kiórlésű gabonakása



Bébiétel



Tisztító program a tartály belseje számára



Smoothiek és koktélok

Smoothie tál zabkásával és chia maggal



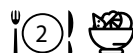
- » **200 g kisebb méretű gyümölcs (áfonya, málna, ribizlifélék stb.)**
- » **1 banán**
- » **2 teáskanál zabkása**
- » **1 teáskanál chia mag**
- » **2 teáskanál méz**
- » **3 evőkanál joghurt**
- » **125 ml tej**

Mosd meg a gyümölcsöket. A gyümölcszsemek egy részét tedd félre a smoothie tál díszítésére.

Hámozd meg és szeleteld fel a banánt. A smoothie tartályban keverd sima állagúra az összes hozzávalót a **3-as program** (friss gyümölcssaláta) segítségével, majd töltsd ki tálkába.

Díszítsd a tálkákat gyümölcszsemekkel, egy-egy csipetnyi zabpehellyel és chia maggal, végül adj hozzá egy csepp mézet. Tálald frissen.

Málnás-szedres smoothie joghurttal és magvakkal



- » **150 g málna**
- » **50 g földi szeder**
- » **50 ml tisztított víz**
- » **150 g natúr joghurt**
- » **Egy maréknyi mag (tökmag, napraforgómag stb.)**
- » **1 evőkanál méz (ízlés szerint el is hagyható)**

Mosd meg a gyümölcsöket és engedd le róluk a vizet.

Töltsd az összes hozzávalót a smoothie tartályba és keverd össze a **3-as program** (friss gyümölcssaláta) segítségével.

Szolgálj fel poharakban és díszítsd friss málnaszemekkel.

Smoothiek és koktélok

Cékla smoothie ananással és joghurttal



- » **2 kisebb méretű cékla**
- » **2 banán**
- » **1 bögre szeletelt, fagyasztott ananász**
- » **180 g natúr görög joghurt**
- » **1 bögre víz**

Hámozd meg a céklát és a banánt, majd szeleteld fel őket.

Töltsd a céklát és a banánt a smoothie tartályba és add hozzá a többi hozzávalót.

Keverd össze a hozzávalókat a **4-es program** (gyümölcssaláta fagyasztott gyümölcsökből) segítségével.

Felszolgáláskor díszítsd a smoothiekat egy-egy ananászdarabbal.

Epres daikiri



- » **8 jégkocka**
- » **1 teáskanál cukor (ízlés szerint elhagyható)**
- » **400 g eper**
- » **citromlé**
- » **1 – 2 feles (50 – 100 ml) fehér rum vagy lime-os vodka**

Az epret mosd meg, csumázd ki és hűtsd le a hűtőszekrényben. Töltsd az összes hozzávalót a smoothie tartályba és keverd össze őket az 5-ös program (jégzúzás) segítségével.

Szolgálj fel hűtött poharakban, esetleg további jéggel. Egészségetekre!





Mangó smoothie joghurttal



- » 1 hűtött mangó (kb. 300 g)
- » 75 ml tisztított víz
- » 100 g natúr joghurt
- » 1 evőkanál méz (ha a mangó nem elég érett)
- » Mentalevél (díszítésnek)

Hámozd meg a mangót és távolítsd el belőle a magokat.

A mangó gyümölcshúsát a többi hozzávalóval együtt keverd össze a **3-as program** (friss gyümölcssaláta) segítségével.

Szolgálj fel poharakban és díszítsd mentalevelekkel.

TIPP: a mangó vitamintartalma magas és segít kordában tartani a magas vérnyomást.

Uborkás-körtés smoothie gyömbérrel



- » 1 uborka
- » 2 körte
- » Egy darab gyömbér
- » ½ citrom leve
- » 300 ml tisztított víz

Mosd meg és szeleteld fel az uborkát.

A megmosott körtéket vágd negyed cikkelyekre és távolítsd el a magházaikat.

Hámozd meg és moss meg egy kb. 1,5 cm-es gyömbérdarabot és egy fél citromot. A citromból vedd ki a magokat.

Tölts minden hozzávalót a smoothie tartályba, majd keverd össze a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Szolgálj fel poharakban és díszítsd uborka szeletekkel.

Smoothiek és koktélok

Paradicsom smoothie almalével



- » **2 paradicsom**
- » **½ répa**
- » **Zeller (kb. 1/8-ad darab)**
- » **150 ml paradicsomlé**
- » **150 ml almalé**
- » **Egy csipetnyi chili**

Mosd meg a leveles zöldségeket, vágd le róluk a szárazakat és a kemény részeket, majd aprítsd fel őket.

Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba, majd keverd össze a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Fűszerezd ízlésed szerint.

Szolgálj fel magas poharakban.

Leveles zöldségek koktéjja kefirrel



- » **1 kis marék kapor**
- » **1 marék bazsalikom**
- » **1 marék petrezselyem**
- » **1 kis marék koriander**
- » **800 ml kefir**
- » **200 g uborka**
- » **Só, bors (esetleg egyéb fűszerek ízlés szerint)**
- » **1 evőkanál olívaolaj**

Mosd meg a leveles zöldségeket, vágd le róluk a szárazakat és a kemény részeket, majd aprítsd fel őket.

Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba, majd keverd össze a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Fűszerezd ízlésed szerint.

Szolgálj fel magas poharakban.

Almás-narancsos smoothie



- » *2 közepes méretű, édes alma*
- » *2 lédús narancs*
- » *200 ml tisztított víz*
- » *Egy csipetnyi őrölt fahéj*

Hámozd meg az almát, vágd negyed cikkelyekre, majd távolítsd el a magházat.

Hámozd meg a narancsot, vedd ki belőle a magokat, majd szeleteld fel.

Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba és keverd simára a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Felszolgálás előtt díszítsd egy csipetnyi fahéjjal és egy cikkely narancssal.





Banán smoothie spenóttal



- » *2 marék friss spenótlevél*
- » *3 nagy banán*
- » *200 ml tisztított víz*
- » *Citromlé*

Mosd meg a spenótot, majd hámozd meg és szeleteld fel a banánt.

Tedd a szilárd hozzávalókat a smoothie tartályba, majd add hozzá a vizet és a citromlevet.

Keverd simára a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Töltsd ki a smoothiet poharakba és elkészítés után azonnal fogyaszd el.

Kefir smoothie banánnal és eperrel



- » **2 banán**
- » **150 g eper**
- » **200 ml kefir**

Hámozd meg és szeleteld fel a banánt, majd mosd meg és csumázd ki az epret.

Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba, majd keverd össze a **3-as program** (friss gyümölcssaláta) segítségével.

Felhasználás előtt díszítsd eper szemekkel.

TIPP: a banán tovább friss marad, ha a VacSy vákuumos ételtároló rendszerben tárolod.

Paradicsom koktél jéggel



- » **3-4 nagyobb méretű, érett paradicsom**
- » **8 jégkocka**
- » **½ citrom**
- » **Só, bors**
- » **1 evőkanál olívaolaj**

Mosd meg a paradicsomot és vágd negyed cikkelyekre.

Hámozd meg egy citrom felét, vedd ki a magokat és mosd meg.

Töltsd a hozzávalókat és a jégkockákat a smoothie tartályba, majd keverd össze az **5-ös program** (jégzúzás) segítségével.

Felhasználás előtt díszítsd rozmaring ággal és adj hozzá néhány csepp minőségi olívaolajat.

TIPP: ha a paradicsom nem elég érett, akkor adj hozzá némi cukrot.

Smoothiek és koktélok

Olajos magvakból készült tejital



- » **80 g olajos mag**
- » **20 g mag (pl. napraforgómag)**
- » **400 ml tisztított víz**
- » **Egy csipetnyi só (ízlés szerint)**
- » **1 teáskanál agávé szirup (helyettesíthető 1 szem szárított fügével vagy datolyával)**

Tedd az olajos magvakat egy tálba, önts rá annyi vizet, hogy 2-3 cm-rel a magok felett legyen a vízszint, majd hagyd állni egy éjszakán át.

Másnap öntsd le a vizet az olajos magvakról és öblítsd le őket.

Töltsd a magvakat és a napraforgómagot a smoothie tartályba, önts hozzá vizet, majd keverd össze a **7-es program** (olajos magvakból készített tejital) segítségével.

TIPP: egy csipetnyi sóval és/vagy némi sziruppal vagy aszalt gyümölcscsel hangsúlyosabbá teheted az ital ízét.

Szőlőlé



- » **600 g mag nélküli szőlő**
- » **200 ml tisztított víz**

Távolítsd el a szárazakat a szőlőszemekről, majd mosd meg a szőlőt.

A szőlőt vízzel együtt keverd össze a smoothie tartályban a **6-os program** (szőlőlé) segítségével.

TIPP: a jól behűtött szőlőlé isteni frissítő!

Céklás-répás smoothie



- » **1 közepes méretű cékla (vagy 2 kisebb cékla)**
- » **2 friss répa**
- » **½ uborka VAGY 1 alma**
- » **200 ml tisztított víz**

Mosd meg, hámozd meg és szeleteld fel a céklát.

Hámozd meg és szeleteld fel a répát.

1. kombináció: fél uborka (megmosva)

2. kombináció: 1 hámozott és felszeletelt alma

Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba, önts hozzá a vizet, majd keverd össze a **2-es program** (zöldség- és gyümölcs dzsúsz) segítségével.

Felszolgálás előtt díszítsd zöldségdarabokkal.





Levesek

Brokkolikrémleves



- » 400 g brokkoli
- » 1 krumpli
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 100 ml főzőtejszín
- » 600 ml tisztított víz
- » Só, bors
- » **Díszítésnek: tejföl és pirítós szeletek**

Hámozd meg a fokhagymát és a krumplit, majd szeleteld fel a krumplit.

Mosd meg és szedd kisebb darabokra a brokkolit. Hámozd meg és szeleteld fel a szárát is.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Díszítsd a levest némi tejföllel és pirítós szeletekkel.

TIPP: a főzőtejszint krémsajttal és tejjel is helyettesítheted.

Fokhagymakrémleves



- » ½ fokhagyma (kb. 6 gerezd)
- » 250 g krumpli
- » 20 g vaj
- » 100 ml főzőtejszín
- » 600 ml tisztított víz
- » Só, bors
- » **Friss zöldfűszerek – petrezselyem, lestyán stb.**

Hámozd meg és mosd meg a fokhagymát és a krumplit. Szeleteld fel a krumplit.

A friss zöldfűszerek kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd az **1-es program** (leves) segítségével főzd 18 percig.

Díszítsd a levest friss zöldfűszerekkel.

TIPP: ez a krémleves nagyon ízletes pirított krutonnal.

Levesek

Csirkekrémleves sajttal



- » 100 g csirkemell
- » 1 közepes méretű krumpli
- » 1 közepes méretű répa
- » ¼ póréhagyma (vagy 1 újhagyma)
- » 1 gerezd fokhagyma
- » 150 g krémsajt
- » 700 ml tisztított víz / alaplé
- » Só, bors
- » Friss zöldfűszerek

Hámozd meg, mosd meg és szeleteld fel a zöldségeket.

Mosd meg és kockázd fel a csirkehúst.

A zöldfűszerek kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd készre a **2-es program** (szósz / krémleves) segítségével.

Díszítsd a levest friss zöldfűszerekkel.

Halkrémleves



- » 200 g halfilé
- » 1 répa
- » 1/8 zeller
- » 1 hagyma
- » 20 g vaj
- » 1 evőkanál citromlé
- » Só, bors
- » Egy csipetnyi szerecsendió
- » 600 ml tisztított víz
- » 100 ml tej vagy főzőtejszín
- » **Díszítésnek: pirított krutonok**

Hámozd meg, mosd meg és szeleteld fel a zöldségeket.

Kockázd fel a halfiléket.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Tálald a levest pirított krutonokkal.

Paradicsomleves



- » 400 g paradicsom (friss vagy hámozott és főtt)
- » 1 krumpli
- » 1 evőkanál olaj
- » 1 evőkanál cukor
- » Só, bors
- » Egy csipetnyi kakukkfű
- » 600 ml tisztított víz / alaplé
- » *Díszítésnek: zöldfűszerek, reszelt sajt vagy tejföl (ízlés szerint)*

Mosd meg a friss paradicsomokat, majd vágd félbe őket. Nem kell meghámoznod őket. Használhatsz hámozott konzervparadicsomot is.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba. Főzd az **1-es programmal** (leves) 18 percig.

Díszítsd a levest zöldfűszerekkel, egy kanál tejföllel vagy reszelt sajttal.

TIPP: nagyszerű ízt ad a levesnek, ha a víz egy része helyett tejszínt használsz.



Hideg nyári céklaleves



- » 400 g. cékla
- » 150 g krumpli
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 50 ml tejföl
- » 550 ml tisztított víz / alaplé
- » Só
- » 1 teáskanál cukor
- » Citromlé
- » *Diszítésnek: tejföl, 2 tojás, uborka, újhagyma és zöldfűszerek vagy kapor*

Mosd meg és hámozd meg a céklát, a krumplit és a fokhagymát, majd aprítsd fel őket.

Töltsd a fentieket a meleg ételtek készítésére szolgáló tartályba, majd add hozzá a tejfölt, a vizet és a sót.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Tedd félre a levest néhány órára, hogy kihűljön.

Végül ízesítsd a hideg levest cukorral, citromlével vagy aprított kaporral.

Tálalás előtt főzz meg két tojást. Távolítsd el a tojások héját és vágd a tojásokat negyed cikkelyekre.

Vágd az uborkát hosszú, vékony csíkokra és aprítsd fel a hagymát.

Tálald a levest hidegen. Mindegyik tányérra tegyél egy teáskanálnyi tejfölt, két cikkely keménytojást, uborkaszleteket, hagymaszleteket és zöldfűszereket. Tálald rozskenyérral.

Gazpacho



- » **600 g paradicsom (lehetőleg hűtve)**
- » **200 ml paradicsomszósz**
- » **1 gerezd fokhagyma**
- » **Egy kis marék bazsalikom**
- » **Só, bors, tabasco szósz**
- » **1 uborka**
- » **1 zellerszár**
- » **1 újhagyma**
- » **Olívaolaj**

Mosd meg az uborkát, a zellert és az újhagymát, majd szeleteld fel őket egy éles késsel és tedd félre.

Mosd meg és szeleteld fel a paradicsomot, a fokhagymát és a bazsalikomot.

Töltsd ezeket a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba a paradicsomszósszal együtt. Sózd, borsozd, adj hozzá néhány csepp tabasco szósz, majd indítsd el a **hideg turmixoló programot** 5-ös vagy 6-os fokozaton.

Tálalás előtt adj hozzá némi olívaolajat és díszítsd néhány uborka-, zeller- és hagymadarabbal.

TIPP: a zeller ízlés szerint helyettesíthető piros kaliforniai paprikával is.

Répakrémleves gyömbérrel



- » **550 g répa**
- » **10 g gyömbér**
- » **1 gerezd fokhagyma**
- » **550 ml tisztított víz / alaplé**
- » **50 ml főzőtejszín**
- » **1 evőkanál olívaolaj**
- » **Só, bors**
- » **Friss zöldfűszerek**

Hámozd meg a répát, a gyömbért és a fokhagymát, majd töltsd őket a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Önts hozzá vizet és add hozzá a tejszínt, az olajat, valamint a fűszereket.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Tálalás előtt díszítsd a levest friss zöldfűszerekkel és ízesítsd néhány csepp olívaolajjal.

TIPP: a főzőtejszín helyettesíthető kókusztejjel is. Gyömbér helyett különféle csípős fűszereket is használhatsz, pl. kurkuma, curry vagy chili.

Levesek

Kukorica krémleves



- » **500 g sterilizált (vagy fagyasztott) kukorica**
- » **600 ml tisztított víz / alaplé**
- » **50 ml főzőtejszín**
- » **Só, bors**
- » **Egy csipetnyi szerecsendió**
- » **Díszítésnek: csemegekukorica szemek, zöldfűszerek, kurkuma és olívaolaj**

Töltsd a kukoricát, a vizet és a tejszínt a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Sózd, borsozd és adj hozzá egy csipetnyi szerecsendiót.

Főzd az **1-es programmal** (leves) 18 percig.

Tálalás előtt díszítsd a levest csemegekukorica szemekkel, friss zöldfűszerekkel és némi olívaolajjal.

TIPP: a főzőtejszín kókusztejjel is helyettesíthető.

Cukkini leves



- » **1 cukkini (kb. 400 g)**
- » **1 közepes méretű hagyma**
- » **2 gerezd fokhagyma**
- » **50 g krémsajt**
- » **50 ml főzőtejszín**
- » **600 ml tisztított víz**
- » **Só, bors**
- » **Friss zöldfűszerek – petrezselyem, lestyán stb.**

Mosd meg, majd szeleteld fel a cukkinit.

A friss zöldfűszerek kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Tálalás előtt díszítsd a friss zöldfűszerekkel.



Édesburgonya krémleves



- » 500 g édesburgonya (hámozás után kb. 400 g)
- » 1 kis méretű répa
- » 1 kis méretű hagyma
- » Só, bors
- » Egy csipetnyi chili
- » Egy csipetnyi római kömény
- » 2 evőkanál olívaolaj
- » 600 ml tisztított víz / alaplé
- » *Díszítésnek: zöldfűszerek és pirított krutonok*

Hámozd meg és szeleteld fel a zöldségeket.

A zöldfűszerek és a krutonok kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Óvatosan fűszerezd, majd főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Végül ízlés szerint ismét fűszerezd a levest és tálalás előtt díszítsd friss zöldfűszerekkel. Krutonnal tálald.



Kelbimbó leves



- » **400 g kelbimbó (megmosva)**
- » **2 gerezd fokhagyma**
- » **700 ml tisztított víz**
- » **½ zöldséges vagy zöldfűszeres só, bors**
- » **egy darab vaj**

A vaj kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

A jobb íz érdekében adj hozzá egy darab vajat, egy kanál tejszínt vagy egy kis olívaolajat.

Lencsekrémleves



- » **120 g barna lencse**
- » **¼ póréhagyma (vagy 1 újhagyma)**
- » **1 friss paradicsom**
- » **2 gerezd fokhagyma**
- » **1 teáskanál citromlé**
- » **700 ml tisztított víz**
- » **Só, bors**
- » **Friss zöldfűszerek**

Áztasd be a lencsét 10 percig, majd öblítsd át alaposan.

Mosd meg, hámozd meg és szeleteld fel a zöldségeket.

Töltsd az összes hozzávalót a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig, ha krémes állagot szeretnél, vagy pedig főzd az „egészséges főzés” programmal 25-30 percig, ha darabosabban szeretted a levest.

Tálald a levest friss zöldfűszerekkel.

Levesek

Töklevés



- » 450 g hokkaido tök
- » 1 hagyma
- » 3 gerezd fokhagyma
- » 3 evőkanál olaj
- » 600 ml tisztított víz / alaplé
- » Só, bors
- » Egy csipetnyi chili
- » *Díszítésnek: pörkölt tökmagok és tejföl*

Mosd meg és vágd fel a tököt, kanalazd ki a magjait, majd szeleteld fel.

Hámozd meg és szeleteld fel a hagymát és a fokhagymát. Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

Díszítsd pörkölt tökmagokkal és egy kis tejjel.

Spenótkrémleves



- » 400 g fagyasztott vagy friss spenót
- » 1 újhagyma
- » 4 gerezd fokhagyma
- » 1 krumpli
- » 1 evőkanál olaj
- » 500 ml tisztított víz / alaplé
- » 100 ml főzőtejszín
- » Só, bors
- » *Díszítésnek: tejföl, valamint feta sajt, reszelt edami sajt vagy gouda sajt*

Hagyd egy kicsit kiolvadni a fagyasztott spenótot. Ha frisset használsz, mosd át.

Hámozd meg, majd szeleteld fel a hagymát, a fokhagymát és a krumplit.

Töltsd az összes összetevőt a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig.

A levest tálald krutonnal és reszelt sajttal vagy egy kanálnyi tejjel.





Főételek

Gombamártás

(Csirke supreme rizzsel és gombamártással)



- » 250 g friss csiperkegomba
- » Egy marék szárított gomba
- » 250 ml tisztított víz
- » 200 ml tej vagy főzőtejszín
- » 20 g vaj
- » 1 krumpli a mártás egészséges sűrítéséhez
- » Só
- » ½ teáskanál citromlé

Hámozd meg a gombát. A nagyobbakat vágd félbe.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd a **2-es program** (szószok) segítségével maximum 31 percig. Ha hamarabb elkészül a szósz, akkor az idő lejártá előtt is kikapcsolhatod az ArtMix Pro-t (a fedő nyílásán keresztül óvatosan meg tudod kóstolni – akkor kész, ha már forr és kellemes az íze).

Tálald grillezett csirkeszeletekkel és rizzsel.

Zöldfűszeres omlett



- » 50 g sajt (ementáli vagy edami)
- » Egy marék friss zöldfűszer
- » 6 friss tojás
- » 2 teáskanál víz
- » Só, bors
- » Zsiradék a serpenyőbe

Vágd kockákra a sajtot.

Aprítsd fel a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályban – **hideg turmixolás program**, 5-ös vagy 6-os fokozat.

Öntsd a tojásos keveréket egy kizsírozott, közepes hőfokra melegített serpenyőbe.

Egy villával szurkáld meg az omlettet és helyenként emeld meg, hogy nyers tojás befolyhasson alá és érintkezhessen a serpenyővel.

Ráolvaszthatsz néhány sajtdarabot, ha egy kis időre lefeded a serpenyőt.

Tálald zöldségekkel és valamilyen kenyérfélével.

Főételek

Falafel – olajban sült csicseriborsó golyók



- » **250 g beáztatott csicseriborsó (vagy konzerv csicseriborsó)**
- » **2 újhagyma**
- » **4 gerezd fokhagyma**
- » **Só, bors**
- » **1 evőkanál őrölt római kömény**
- » **Egy csipetnyi chili**
- » **Egy csipetnyi szárított koriander**
- » **Egy marék friss petrezselyem**
- » **2 teáskanál normál liszt vagy keményítő**
- » **Sütőolaj**

Önts le a vizet az éjszakára beáztatott csicseriborsóról. Használhatsz konzerv csicseriborsót is.

Hámozd meg és kockázd fel a hagymát. Hámozd meg a fokhagymát is.

Töltsd a fentieket a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és add hozzá a fűszereket, az aprított petrezselymet és a lisztet / keményítőt.

Illeszd a tartályra a fedőt és vedd ki a zárókupakot a fedőből. Indíts egy **turmix programot** 6-os fokozaton és a fedő nyílásán keresztül adagold a csicseriborsót.

Ha a készülék pengéi nem érik el a hozzávalókat, állítsd meg a gépet a START / STOP gombbal, nyisd fel a fedőt, egy fakanállal nyomd lejjebb a hozzávalókat, majd turmixold újra.

Az elkészült keveréket szedd át egy tálba, majd tedd a hűtőbe 20 percre. Formázz golyókat a keverékből és nyomd össze a masszát, hogy egyben maradjon.

Süsd ki a golyókat olajban, majd egy szalvétával töröld meg őket.

Tálald tortillában, pitában vagy arab kenyérben. Kuskusz és saláták mellé is kiváló.

Darálthús golyók baconnel



- » **250-300 g hús (marha, sertés stb.)**
- » **1 kis méretű hagyma**
- » **1 tojás**
- » **Só, bors**
- » **Fűszerek ízlés szerint (majoranna, kurkuma, őrölt koriander stb.)**
- » **1 evőkanál zsemlemorzsza**
- » **100 g bacon**

Mosd meg a húst, töröld le, majd kockázd fel. Tedd félre. Vágd a bacont csíkokra és tedd félre egy tányérra.

Töltsd a hámozott és négy cikkelyre vágott hagymát, a tojást, a fűszereket és a zsemlemorzsát a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Illeszd a tartályra a fedőt és vedd ki a zárókupakot a fedőből.

Indíts egy turmix programot 6-os fokozaton és a fedő nyílásán keresztül adagold a húsdarabokat.

Ha a készülék pengéi nem érik el a hozzávalókat, állítsd meg a gépet a START / STOP gombbal, nyisd fel a fedőt, egy fakanállal nyomd lejjebb a hozzávalókat, majd turmixold újra.

Az elkészült keveréket szedd át egy tálba és keverd bele a bacondarabokat.

Formázz húsgolyókat a keverékből és süsd meg őket egy serpenyőben. Tálald krumplival, újhagymával és a kedvenc önteteddel.





Lengyel szósz főtt húsokhoz és zsemlegombóchoz



- » 150 g gyökérzöldség (répa, zeller, petrezselyem)
- » 1 hagyma
- » 20 g vaj
- » 50 g cukor
- » 1 citrom leve
- » 30 g reszelt mézeskalács
- » 50 g szilva dzsem
- » 1 evőkanál paradicsomszósz
- » Egy marék aszalt vörösfőny
- » Normál liszt vagy keményítő (1-2 teáskanál attól függően, hogy mennyire sűrű szószt szeretnél)
- » 400 ml tisztított víz / alaplé

Hámozd meg, mosd le és szeleteld fel a zöldségeket.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és főzd a **2-es program** (szósz) segítségével maximum 31 percig. Ha hamarabb elkészül a szósz, akkor az idő lejártá előtt is kikapcsolhatod az ArtMix Pro-t (a fedő nyílásán keresztül óvatosan meg tudod kóstolni – akkor kész, ha már forr és kellemes az íze).

A lengyel szósz ideális főtt húsokhoz. Köretként zsemlegombócot ajánlunk.

Díszítsd egy szelet citrommal és vörösfőny vagy szilva dzsemmel.

TIPP: megszórhatod a szószot mandulaforgáccsal is.

Sajtszósz tésztához – 2 variáció



- » 100 g sajt (ementáli vagy edami)
- » 200 g főzőtejszín
- » 300 ml tisztított víz
- » Normál liszt vagy keményítő (1-2 teáskanál attól függően, hogy mennyire sűrű szószt szeretnél)
- » 1-es variáció: 1-2 gerezd fokhagyma és ¼ teáskanál szárított oregánó
- » 2-es variáció: egy csipetnyi szerecsendió
- » Só ízlés szerint
- » Friss bazsalikom díszítésnek

Vágd kockákra a sajtot.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Főzd a **2-es program** (szósz) segítségével. Szószok főzésekor a készülék alapbeállítása 31 perc. Ha ennél hamarabb be szeretnéd fejezni a főzést, akkor nyomd meg a START / STOP gombot. Ehhez a szószhoz 15–20 perc főzési időt ajánlunk.

A végén sózd, mert a sajt önmagában is elég sós lehet.

Tálald tésztával vagy a kedvenc köretteddel.

Díszítsd bazsalikom levelekkel.

Bébiételek



Bébiételek

Brokkolipüré krumplival



- » **200 g krumpli**
- » **200 g brokkoli**
- » **80 ml tisztított víz**
- » **Tej / vaj attól függően, hogy milyen állagot szeretnél**

Hámozd meg, mosd le és szeleteld fel a krumplit és a brokkolit.

Tedd a szilárd hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és öntsd rá a vizet.

Főzd a **3-as program** (zabkása) segítségével maximum 22 percig. Az ajánlott főzési idő kb. 15 perc. A START / STOP gombbal bármikor leállíthatod a készüléket.

Végül hígítsd tejjel vagy keverj hozzá vaját.

Zöldségpüré hússal



- » **200 g friss répa**
- » **100 g cukkini**
- » **100 g hokkaido tök**
- » **50 g hús (bio csirke, pulyka stb.)**
- » **250 ml tisztított víz**
- » **Tej / vaj attól függően, hogy milyen állagot szeretnél**

Hámozd meg, mosd le és szeleteld fel a zöldségeket. Mosd meg és kockázd fel a húst.

Tedd a szilárd hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és öntsd rá a vizet.

Főzd az **„egészséges főzés”** program segítségével 30 percig. Főzés után öntsd a víz nagy részét egy másik tálba, a pürét pedig megfelelő mennyiségű tejjel és egy kevés vajjal keverd össze valamelyik tetszőleges **apritóprogramban** (pl. 4-es fokozaton).

Végül hígítsd tejjel vagy keverj hozzá vaját.

Bébiételek

Karfiolleves krumplival babáknak



- » **200 g karfiol**
- » **100 g krumpli**
- » **300 ml tisztított víz**
- » **50 ml tej (gyermekek számára megfelelő)**

Mosd meg a karfiolt és szedd több darabra.

Hámozd meg, mosd le és szeleteld fel a krumplit.

Tedd a zöldségeket a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és öntsd rá a tejet.

Főzd az **1-es program** (leves) segítségével 18 percig (ez az alapbeállítás).

Ha a leves előbb elkészül, akkor a program befejezése előtt is leállíthatod az ArtMix Pro-t.

Tápláló gyümölcspüré



- » **250 g eper**
- » **1 alma**
- » **2 banán**
- » **2 evőkanál tisztított víz**

Csumázd ki és mosd meg az epret.

Vágd az almát negyed cikkelyekre és vedd ki a magházát. Meg is hámozhatod.

Töltsd az epret és az almát a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, önts rá vizet és főzd a **6-os program** (bébiétel) segítségével 7-10 percig. Javaslat: ha az ételben buborékok jelennek meg, állítsd le a főzést a START / STOP gombbal.

Hagyd lehűlni a keveréket, majd add hozzá a hámozott, szeletelt banánt. Keverd össze a **hideg turmixolás programmal** 5-ös vagy 6-os fokozaton.

Töltsd a pürét üvegedényekbe és fedd le.

A püré tárolásához a VacSy vákuumos ételtároló edényt ajánljuk. A pürét hűtőben tárold.

Ha nincs vákuumos ételtárolód, akkor a sterilizálás érdekében fedő alatt merítsd 10 percre forró vízbe a tárolásra használt üvegedényt.

TIPP: a gyermeked életkori szükségleteinek megfelelően mindig válassz minőségi hozzávalókat a tápláló pürékhez. Többféle gyümölcsből készíthető hasonló pürék:

- Meleg (a főzésre szolgáló tartályban **6-os programmal** – bébiétel)
- Idősebb gyermekek számára hidegen is elkészíthető (**turmix programmal**, bármelyik tartályban)





Sütemények, tészták

Gyümölcskenyér



- » **250 g közepesen durva szemcséjű liszt**
- » **1 sütőpor**
- » **150 g cukor**
- » **120 ml olaj vagy 120 g lágy vaj**
- » **80 ml tej**
- » **3 tojás**
- » **Egy marék dió**
- » **3 banán vagy 3 édes narancs vagy ½ ananász (3 variáció)**
- » **50 g minőségi étcsokoládé**
- » **Vaj és liszt a sütőtepsihez**

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.

A csokoládé kivételével töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Keverd össze a hozzávalókat a **hideg turmix programmal** 6-os fokozaton.

Ha szükséges, időnként állítsd meg az ArtMix-et a START / STOP gombbal, kapard le a tartály falára tapadt hozzávalókat, majd folytasd a keverést.

Ellenőrizd a tészta állagát. Ha túl híg, adj hozzá egy kis lisztet, ha túl sűrű, keverj bele egy kis tejet.

Öntsd a keveréket egy előkészített tepsibe.

Tedd a csokoládédarabokat a tésztába.

Süsd a gyümölcskenyeret az előmelegített sütőben 60–70 percig.

Egy fogpiszkálóval ellenőrizd, hogy megsült-e a gyümölcskenyér. A tészta akkor kész, ha a fogpiszkáló száraz marad, amikor kihúrod a süteményből.

Vedd ki a gyümölcskenyeret a tepsiből és hagyd kihűlni.

Szórd meg porcukorral.

Sütemények, tészták

Kefires sütemény



- » **300 g közepesen durva szemcséjű liszt**
- » **1 sütőpor**
- » **220 g cukrozott kukoricakása**
- » **450 ml kefir**
- » **4 evőkanál olaj**
- » **2 tojás**
- » **2 evőkanál minőségi kakaó**
- » **Zsír és liszt egy kisebb sütőtepsi előkészítéséhez**

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **hideg turmix programmal** 5-ös fokozaton.

Öntsd a keveréket a sütőtepsibe és süsd az előmelegített sütőben 30-40 percig. Egy fogpiszkálóval ellenőrizd, hogy megsült-e a sütemény. A tészta akkor kész, ha a fogpiszkáló száraz marad, amikor kihúzod a süteményből.

Díszítsd a süteményt olvasztott csokoládéval.

Túrótorta



- » **250 g közepesen durva szemcséjű liszt**
- » **1 sütőpor**
- » **200 g cukor**
- » **250 g túró**
- » **120 ml olaj**
- » **4 tojás**
- » **Zsír és liszt a sütőtepsi előkészítéséhez**

Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **hideg turmix programmal** 6-os fokozaton.

A tésztának sűrűnek, de még folyósnak kell lennie.

Öntsd a tésztát egy előkészített tepsibe és először süsd 200 °C-on 10 percig, majd 170 °C-on 30 percig.

TIPP: tehetsz rumba áztatott mazsolát is a tésztába.





Kenhető krémeK, mártások

Céklakrém



- » 250 g főtt vagy sült cékla
- » 50 g dió
- » 3 gerezd fokhagyma
- » 50 g balkáni sajt
- » 2 evőkanál majonéz vagy joghurt
- » Sól, bors

Szeleteld fel a hőkezelt céklát.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba és keverd össze a **turmix programmal** 5-ös fokozaton.

Ez a krém ideális bagettekhez, szendvicsekhez vagy kanapékhoz.

TIPP: ennek az ízletes krémnek van egy másik verziója, amely céklából, lilahagymából, és túróból készül. Ízlés szerint sózd és borsozd.

Lazacos (halas) krém túróval



- » 200 g hal (sült vagy füstölt lazac, főtt tőkehal, hering stb.)
- » 200 g túró
- » 50 g tejföl
- » 1 teáskanál citromlé
- » Sól
- » **Díszítésnek: egy marék zöldfűszer**

Távolítsd el a bőrt és a szálkákat a halból.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **turmix programmal** 5-ös fokozaton.

Díszítsd a krémet friss zöldfűszerekkel.

TIPP: felszeletelt keménytojást vagy egy szelet savanyú almát is tehetsz a krémbe.

Kenhető krémek, mártások

Túrókrém – 2 variáció



- » 250 g közepesen zsíros túró
- » 1–2 evőkanál majonéz

1. variáció: tormával és fűszeres kolbással

- » 30 g friss torma
- » 50-70 g fűszeres kolbász

2. variáció: fokhagymával

- » 3–4 gerezd fokhagyma

1. variáció:

Szeleteld fel a kolbászt. Hámozd meg és szeleteld fel a tormát. Ha a torma túl kemény, akkor először aprítsd fel az ArtMix **turmix programjával** 7-es fokozaton.

Add hozzá a többi hozzávalót és keverd össze a **turmix programmal** 5-ös fokozaton.

2. variáció:

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **turmix programmal** 5-ös fokozaton.

Ezek a krémek nagyszerűek bagettekhez, szendvicsekhez vagy kanapékhoz.

Avokádókrém (mártogatós)



- » 1 közepes vagy 2 kisebb méretű avokádó
- » 4 gerezd fokhagyma
- » 100 ml tejföl (vagy krémes joghurt, esetleg némi majonézzel)
- » Citromlé
- » Só, bors
- » Néhány koktélpáradicsom ízlés szerint

Vágd fel az érett avokádót és vedd ki a magját.

Kanalazd ki az avokádó belsejét és azonnal önts rá citromlevet.

Töltsd a fokhagymát, a tejfölt, a sót és a borsot a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba.

Indítsd el a **turmix programot** 5-ös fokozaton.

Vedd ki a zárókupakot a tartály fedőjéből és a nyíláson keresztül töltsd az avokádót a tartályba.

Adhatsz hozzá paradicsomot is (a belső, magos rész nélkül).

1. TIPP: ha fűszerebb krémet szeretnél, akkor paradicsom helyett adhatsz hozzá egy teáskanálnyi dijoni mustárt.

2. TIPP: ha több tejfölt adsz hozzá, akkor ez a mártás kiváló lehet salátákhoz vagy pitához.





Házi pesztó



- » 50 g parmezán sajt
- » 30 g fenyőmag (vagy dió)
- » 2 gerezd fokhagyma
- » Egy marék zöld bazsalikom
- » Egy marék petrezselyem (vagy retek) levél
- » 100 ml olívaolaj
- » Só
- » *Díszítésnek: egy marék zöldfűszer*

Szeleteld fel a parmezánt.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **turmix programmal** 5-ös vagy 6-os fokozaton.

A pesztónak krémes állagúnak kell lennie. Ideális tésztákhoz vagy pirításra kenve.

Édes-savanyú szósz (mártogatós)



- » 150 g szilva vagy 1 érett piros kaliforniai paprika
- » 20-40 g cukor
- » 10 g keményítő
- » 150-200 ml tisztított víz
- » 100 ml olívaolaj
- » Szójaszósz és ecet ízlés szerint
- » 1 gerezd fokhagyma (ízlés szerint elhagyható)
- » Só

Magozd ki a szilvát. (vagy szeleteld fel a paprikát)

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze a **turmix programmal** 5-ös vagy 6-os fokozaton.

Ezután indítsd el a **3-as programot** (zabkása) 15 percre.

Az édes-savanyú szósz remek kísérő grillezett húсок számára.

Kenhető krémek, mártások

Zsemlemorzsa



» **1,5 adag fehér toast kenyér vagy zsemle**

Vágj kockákra 1 1/2 friss zsemlét és szórd a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba. Keverd 2 percig 2-es fokozaton.

A friss zsemlemorzst felhasználhatod például bécsi szeletek panírozásához vagy apróra vágott húsokhoz. Jól sűríti a sok folyadékot tartalmazó alapanyagokból készült kenhető krémeket is, például a paradicsomos pestót.

Mogyoróvaj



» **150 g mogyoró héj és burok nélkül.**
(használhatsz sózottat is)

Apríts 150 g földimogyorót 4-5-ös fokozaton 2 percig.

Ha szükséges, szakítsd meg a folyamatot, kapard le a tartály faláról a masszát, hogy elérjék a pengék, majd folytatd az aprítást, amíg teljesen elégedett nem leszel a krém állagával.





Desszertek

Rizses kása mazsolával



- » 100-150 g rizs
- » 1 liter tisztított víz
- » 60-100 ml tej
- » 1 teáskanál szirup (pl. juharszirup)
- » 20 g vaj
- » **Díszítésnek: édes kakaópor, méz / szirup, magvak, mazsola, valamint egyéb aszalt vagy friss gyümölcs.**

Töltsd meg a párolókosarat rizszel legfeljebb 1/3-ig.

Illeszd a kosarat a készülék tartályába és tölts bele kb. 1 liter szűrt vizet (a víz szintje 2 cm-re legyen a kosár felső pereme alatt).

Főzd 30 percig az **„egészséges főzés”** programmal.

A 30 perc elteltével a rizs készen áll és fogyasztható köretként, vagy készíthetsz zabkását is mazsolával.

Tedd a főtt rizst abba a tartályba, amelyből a vizet kiöntötted.

Adj hozzá tejet, ízlés szerint szirupot és 20 g vaját.

Keverd össze a főzőfunkció használata nélkül az általad választott fokozaton - pl. 4-es fokozaton.

A jobb íz érdekében adj hozzá gyümölcsöt és mazsolát.

TIPP: a rizskása sok keményítőt tartalmaz, ezért a főzés után azonnal önts vizet a készülék tartályába, hogy könnyebb legyen elmosni.

Élesztős palacsinta hajdinaliszttel



- » 100 g normál liszt
- » 50 g hajdinaliszt
- » Egy csipetnyi cukor
- » ½ teáskanál só
- » 1 teáskanál szárított élesztő
- » 125 ml langyos tej
- » 80 g tejföl
- » 1 tojás
- » **Némi zsír a serpenyő megkenéséhez**
- » **Házi dzsem vagy szilvalekvár**

Keverd össze a lisztet, az élesztőt, a cukrot és a langyos tejet a meleg ételek készítésére szolgáló tartályban a **turmix programmal** 5-ös vagy 6-os fokozaton. Hagyd állni néhány percig.

Add hozzá a tejfölt, a tojást és a sót, majd újra keverd 20–30 másodpercig.

Pihentesd a tésztát a tartályban egy meleg helyen.

Melegítsd közepes hőfokra kizsírzott serpenyőt.

Egy kanállal tegyél némi tésztát a serpenyőbe. Röviden süsd meg mindkét oldalát.

Tálald házi dzsemmel vagy szilvalekvárral megkenve.

Egy kanál tejjel is tálalható.

TIPP: a palacsinta sósan is fogyasztható. Tehetsz rá füstölt lazacot, kapribogyót, kaprot, sajtot, tejfölt stb.

Desszertek

Kisel jégkrémmeel (balti desszert)



- » 150 g vörös ribizli
- » 100 g málna
- » 100 g meggy
- » 50–70 g cukor
- » 40 g keményítő
- » Vaníliás jégkrém

Mosd meg a gyümölcsöket és távolítsd el róluk a szárazakat. Töltsd a gyümölcsöket, a cukrot és a keményítőt a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba. Adj hozzá vizet is.

Főzd a **2-es programmal** (szósz) amíg a keverék fel nem forr.

Az elkészült kisel azonnal töltsd ki poharakba és hagyd lehűlni. A keverék be fog sűrűsödni.

Tálald vanília jégkrémmeel.

TIPP: a kiselhez használhatsz fagyasztott gyümölcsöt is.

Narancsos zselé



- » 4 narancs
- » 1 evőkanál cukor
- » ½ evőkanál zselatin
- » 250 ml tisztított víz

Hámozd meg és magozd ki a narancsot.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd főzd a **2-es programmal** (szósz). Néhány perc múlva, amikor a keverék forni kezd, állítsd le az ArtMix Pro-t.

A keveréket azonnal töltsd előkészített tálkába. A keverékbe tegyél narancsdarabokat. Hagyd kihűlni. A zselét hidegen tálald.

TIPP: díszítsd mentalevéllal vagy tejszínhabbal. Ha felnőtteknek készíted, akkor főzés után keverhetsz 50 ml fehér rumot is a zselébe.





Jeges mámor (erdei gyümölcsös szorbé)



- » 200 g jégkocka
- » 200 g gyümölcs (szeder, málna, eper, áfonya)
- » Cukor (vagy méz) ízlés szerint

Mosd meg a gyümölcsöket. Töltsd a hozzávalókat a smoothie tartályba, majd indítsd el az 5-ös programot (jégzúzás).

A keveréket szedd át egy légmentesen zárható tárolóedénybe (VacSy) és tedd be a mélyhűtőbe. Tálkákba szedve tálald.

Eper gazpacho



- » **800 g eper**
- » **50 g cukor**
- » **80 ml almalé**
- » **Egy marék friss mentalevél**
- » **Vaníliás jégkrém**

Mosd meg és csomázd ki az epret.

Az epret, a cukrot és az almalevet **turmixold** össze a meleg ételek készítésére szolgáló tartályban 5-ös fokozaton.

Töltsd ki a keveréket egy tálba, tegyél egy kanál vanília jégkrémet a tál közepére és díszítsd friss mentalevelekkel.

Csokoládés-banános desszert



- » **400 g zsíros túró**
- » **4-5 banán**
- » **4 evőkanál minőségi kakaó**
- » **2 evőkanál méz**
- » **100-150 ml tej (tejszín)**
- » **Díszítésnek: csokoládé és olajos magvak**

Hámozd meg és szeleteld fel a banánt.

Töltsd a hozzávalókat a meleg ételek készítésére szolgáló tartályba, majd keverd össze őket a **turmix programmal** 5-ös fokozaton.

Tálald tálkákba szedve és díszítsd csokoládéreszelékkel, illetve aprított magvakkal.



Főzés a párolókosárral



Tedd a kosárba a hozzávalókat - először a húsdarabokat, a kemény zöldségdarabokat a húsrá, majd a puha zöldségdarabokat a tetejére. Az egyes darabok között legyen hely a gőznek vagy a víznek.

Ha a hozzávalók térfogata a főzés során gyarapodhat, ezt vedd figyelembe és használj belőlük kevesebbet.

Ha párolod a hozzávalókat és a víz szintje nem éri el a kosár alját, a főzés lassabb lesz, de az ételben több tápanyag fog marad meg. A párolási idő mindig az adott hozzávalók tulajdonságaitól és a kosárban lévő darabok méretétől és számától függ.

Főzés után óvatosan húzd ki a kosarat, lehetőleg a drót két oldalán megfogva.

Ha a kosár főzés után erősebben tartja magát az üvegben, várj egy kicsit, mielőtt kihúzóds.

Fehér rizs



- » **Rizs**
- » **Víz**
- » **Só**

Töltsd meg a kosarat rizzsel 1/3-ig (előgőzölt rizs).

Tedd a kosarat a készülék tartályába és adj hozzá kb. 1 liter enyhén sózott vizet (a vízszint a kosár felső pereme alatt 2 cm-rel legyen). Főzd 30 percig az **„egészséges főzés” programmal**. A 30 perc elteltével a rizs készen áll arra, hogy köretként tálald.

Párolás, gőzölés

Főtt (gőzölt) brokkoli



- » *Néhány brokkoli rózsza*
- » *Akár 1 liter szűrt víz*

A kis megmosott brokkoli rózsákat töltsd a kosár 2/3-áig.

Ha 1 liter vizet használsz, főzd kb. 20 percig az **„egészséges főzés”** programmal.

Ha 0,75 liter vizet használsz, gőzöld kb. 30 percig az **„egészséges főzés”** programmal.

Gombaleves krumplival



- » *1 marék szárított gomba*
- » *3 közepes burgonya*
- » *2 gerezd fokhagyma és 1/2 hagyma*
- » *1 sárgarépa*
- » *Egy darab zeller*
- » *1 evőkanál vaj*
- » *1 liter víz*
- » *1 evőkanál liszt*
- » *só, bors, majoránna*
- » *zöld szárak*

Önts vizet az Artmix Pro meleg ételek készítésére szolgáló tartályába, majd add hozzá a szárított gombát, a fokhagymát, a szeletelt hagymát, a sót és a vajat. Pucold meg a zöldségeket és a burgonyát, majd vágd kockákra őket. Tedd a felkockázott zöldségeket és a krumplit a párolókosárba. Illeszd a párolókosarat az ArtMix Pro készülékbe, állítsd be a **„leves”** programot és főzd meg a hozzávalókat. A zöldségek kb. 20 perc alatt készülnek el (ellenőrizd).

Tedd félre a kosarat.

Add hozzá a fűszereket és a lisztet a leveshez. Röviden keverd össze, majd főzd a levest további 5 percig a **„leves”** programmal (indítsd el újra).

Kikapcsolás után add hozzá a kosár tartalmát és a friss zöld szárakat. Kész is a finom leves!





Húsgolyók paradicsomszósszal



A húsgolyókhoz:

- » darált marhahús 2 személyre
- » 1 tojás
- » Só
- » 1/4 hagyma (apróra vágva)
- » 2 evőkanál zsemlemorzsa
- » 1–2 evőkanál liszt
- » kb. 1 liter víz

A paradicsomszósszhoz:

- » Sól, bors, csipetnyi fahéj és egyéb fűszerporok
- » 1 konzerv (kb. 200 g) paradicsompüré és 2 evőkanál édes ketchup
- » Cukor ízlés szerint
- » Liszt vagy keményítő a sűrítéshez

Ha nincs darált húsod, darájl le egy darab marhahúst úgy, hogy felkockázás után a húsdarabokat bedobáld az ArtMix Pro melegételek készítésére szolgáló tartályába, miközben a pengék 5-6-os fokozaton forognak. Keverd össze a darált húst a többi hozzávalóval.

Készíts tömör kis húsgombócokat és helyezze őket a párolókosárba. Önts vizet az Artmix Pro tartályába és főzd a húsgolyókat az „**egészséges főzés**” programmal 30 percig. Ne feledd, minél nagyobbak a húsgolyók, annál több időre van szükség a főzéshez. A főzés után ellenőrizd a golyókat, majd tedd félre a párolókosarat. A húsleves felét öntsd át egy másik edénybe, később más célra is felhasználhatod.

Készítsd el a szószot a leves felének felhasználásával a fent felsorolt hozzávalókból a „**mártás**” program segítségével.

Lencse saláta



- » 200 g barna lencse
- » Kb. 1 liter víz
- » **Hozzávalók, amelyeket szeretnél a salátádba (pl. friss zöldségek, savanyúságok, sonka, fokhagyma, só, olaj vagy majonéz vagy joghurt, zöldfűszerek, leveles zöldségek, stb.)**

Öblítsd le a lencsét és tedd a párolókosárba (maximum a kosár 1/3-áig töltsd).

Főzd az Artmix Pro melegételek készítésére szolgáló tartályában az „**egészséges főzés**” programmal kb. 30 percig (a pontos főzési idő a lencse fajtájától függ). A vörös lencse hamarabb elkészül, a fekete lencsének több időre van szüksége.

Kóstold meg a lencsét és ha teljesen megfőtt, keverd össze egy tálban a többi saláta hozzávalóval.

Párolás, gőzölés

Krumpli gyökeres zöldségekkel



- » **3 krumpli**
- » **1 répa**
- » **Egy kis darab zeller**
- » **Kb. 1 liter víz**

Pucold meg a zöldségeket és vágd őket apró, 2 cm-es kockákra. Tedd őket a párolókosárba, majd illeszd a kosarat az Artmix Pro melegételek készítésére szolgáló tartályába. A zöldségkockák optimális esetben a kosár kb. 2/3-áig érjenek.

Ha 1 liter vizet használsz, kb. 35-40 percig főzd az **„egészséges főzés” programmal**.

Ha 0,75 liter vizet használsz, akkor kb. 45-50 percig gőzöld az **„egészséges főzés” programmal**.

Tálalás előtt kóstold meg. Minden zöldségtípusnak megvan a maga főzési ideje. A helyben rendelkezésre álló zöldségfajtáknak megfelelően fokozatosan tapasztald ki a szükséges párolási időt.

Klasszikus és egészséges csirkehús leves



- » **4 csirkecomb**
- » **Só és fűszerek (feketebors, babérlevél)**
- » **Kb. 1 liter víz**

Tedd a megmosott csirkedarabokat és a fűszereket a párolókosárba, majd illeszd a kosarat az ArtMix Pro készülékbe. Önts enyhén sós vizet a készülék tartályába – a víz szintje legyen 2 cm-rel a kosár felső pereme alatt.

Főzd 1 órán át (60 perc) az **„egészséges főzés” programmal**. A hús csodásan puhára fog párolódni.

Felhasználhatod például csirkesalátához.

A csirkelevesnek erős és szép színe van. Felhasználhatod azonnal is, vagy a vacSy segítségével elteheted későbbre.







ARTMIX PRO



 ART**MIX** PRO



 **ARTMIX PRO**
FORRADALOM A KONYHÁBAN