

РЕЦЕПТЫ

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПОГРУЖНОГО
БЛЕНДЕРА



Смузи с ягодами



Ягодный смузи – это освежающий и питательный напиток, который идеально подходит для завтрака или перекуса.

- Ягоды (малина, черника, клубника) – 200 г
- Банан – 1 шт.
- Йогурт – 200 мл
- Мед – 1 ст. л.

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Перелейте в стакан и подавайте сразу.

Суп-пюре из тыквы

Тыквенный суп-пюре – это нежный и ароматный суп, который согреет вас в холодные дни.

- Тыква – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Овощной бульон – 500 мл
- Сливки – 100 мл
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарезьте тыкву, лук и морковь кубиками.
2. Варите овощи в бульоне до мягкости.
3. Используя погружной блендер, пюрируйте суп до однородной консистенции.
4. Добавьте сливки, соль и перец, перемешайте и подавайте.



Гуакамоле

Гуакамоле – это свежая и вкусная закуска, идеально подходящая для вечеринок и посиделок.

- Авокадо – 2 шт.
- Лайм – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Лук – 1/2 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Кинза – по вкусу

1. Разомните авокадо вилкой.
2. Добавьте сок лайма, нарезанные помидор и лук.
3. Используя погружной блендер, пюрируйте до желаемой консистенции.
4. Добавьте соль, перец и кинзу, перемешайте.



Крем-суп из грибов

Крем-суп из грибов – это насыщенный и ароматный суп, который подарит вам истинное удовольствие.

- Шампиньоны – 300 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Овощной бульон – 500 мл
- Сливки – 100 мл
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарежьте грибы, лук и чеснок.
2. Обжарьте лук и чеснок до мягкости, добавьте грибы и готовьте до золотистого цвета.
3. Добавьте бульон и варите до мягкости грибов.
4. Используя погружной блендер, пюрируйте суп до однородной консистенции.
5. Добавьте сливки, соль и перец, перемешайте и подавайте.



Хумус

Хумус – это питательная и вкусная закуска, идеально подходящая для овощей и хлеба.

- Нут – 400 г (вареный)
- Тахини – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – по вкусу

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Переложите в миску и подавайте с оливковым маслом и паприкой.



Молочный коктейль



Молочный коктейль – это освежающий и сладкий напиток, который понравится и детям, и взрослым.

- Молоко – 200 мл
- Мороженое – 2 шарика
- Сироп (шоколадный или клубничный) – 2 ст. л.

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Перелейте в стакан и подавайте сразу.

Сальса

Сальса – это пикантная и свежая закуска, идеально подходящая для начос и такос.

- Помидоры – 4 шт.
- Лук – 1 шт.
- Перец чили – 1 шт.
- Кинза – по вкусу
- Лайм – 1 шт.
- Соль – по вкусу

1. Нарезьте все овощи крупными кусками.
2. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
3. Используя погружной блендер, смешайте до получения желаемой консистенции.
4. Добавьте сок лайма и соль, перемешайте.

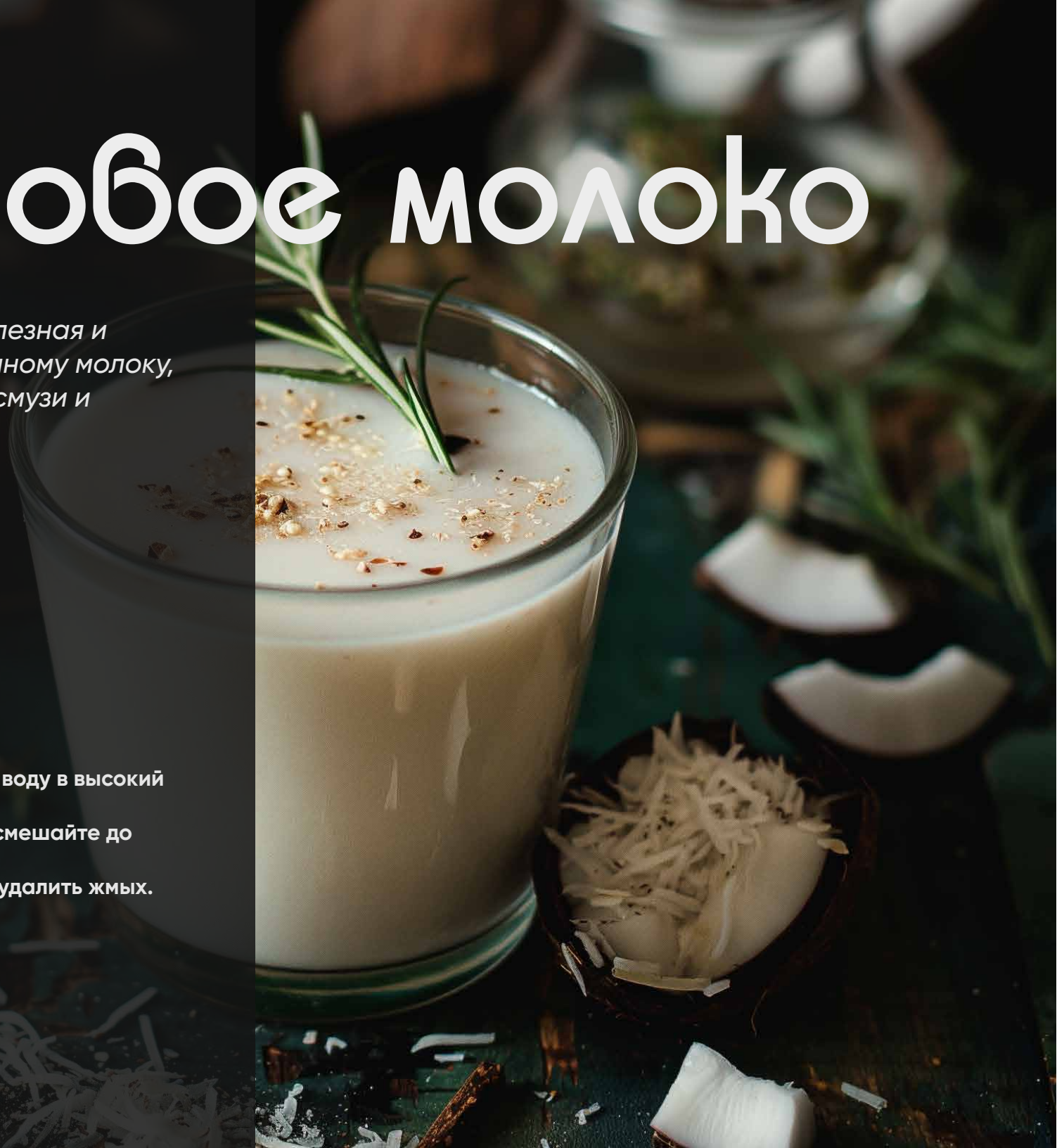


Кокосовое молоко

Кокосовое молоко – это полезная и вкусная альтернатива обычному молоку, идеально подходящая для смузи и десертов.

- Кокосовая стружка – 200 г
- Вода – 500 мл

1. Поместите кокосовую стружку и воду в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Процедите через марлю, чтобы удалить жмых.



Веганский майонез

Веганский майонез – это легкий и вкусный соус, который подходит для салатов и бутербродов.

- Аквафаба (жидкость от консервированного нута)
– 100 мл
- Горчица – 1 ч. л.
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 200 мл
- Соль – по вкусу

1. Поместите аквафабу, горчицу и лимонный сок в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до пенообразного состояния.
3. Постепенно добавляйте оливковое масло, продолжая взбивать, пока масса не загустеет.
4. Добавьте соль по вкусу и перемешайте.



Песто

Песто – это ароматный и вкусный соус, который идеально подходит для пасты и бутербродов.

- Базилик – 50 г
- Кедровые орехи – 30 г
- Пармезан – 50 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло – 100 мл
- Соль – по вкусу

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Переложите в банку и храните в холодильнике.



Смузи из шпината и банана



Смузи из шпината и банана – это питательный и освежающий напиток, идеально подходящий для завтрака или перекуса.

- Шпинат – 100 г
- Банан – 1 шт.
- Апельсиновый сок – 200 мл
- Мед – 1 ст. л.

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Перелейте в стакан и подавайте сразу.

Суп-пюре из брокколи

Суп-пюре из брокколи – это легкий и полезный суп, который порадует вас своим вкусом и цветом.

- Брокколи – 500 г
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Овощной бульон – 500 мл
- Сливки – 100 мл
- Соль, перец – по вкусу

1. Нарезьте брокколи, картофель и лук кубиками.
2. Варите овощи в бульоне до мягкости.
3. Используя погружной блендер, пюрируйте суп до однородной консистенции.
4. Добавьте сливки, соль и перец, перемешайте и подавайте.

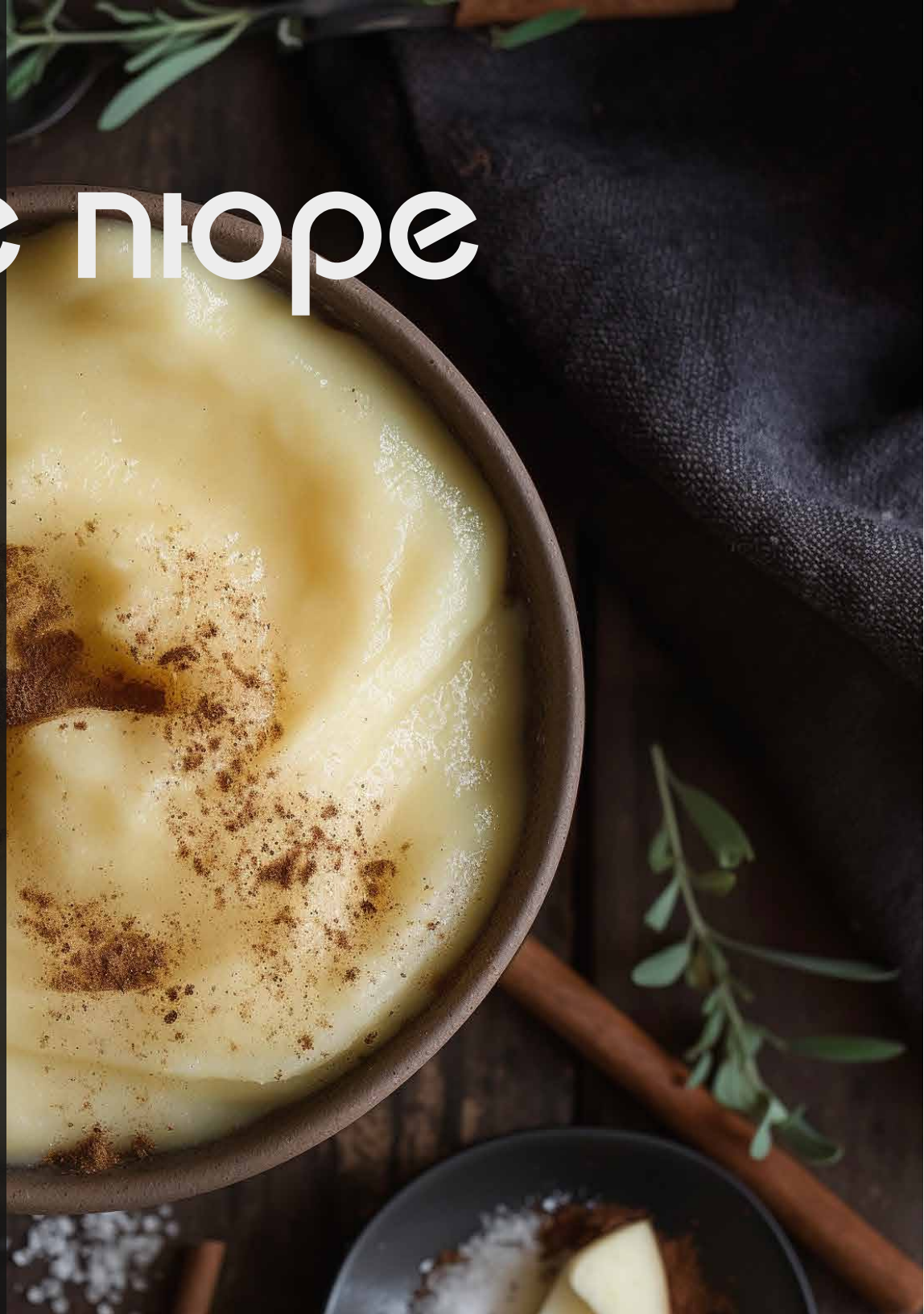


Яблочное пюре

Яблочное пюре – это вкусный и полезный десерт, который можно использовать в качестве начинки для пирогов или есть как самостоятельное блюдо.

- Яблоки – 500 г
- Сахар – 100 г
- Корица – 1 ч. л.
- Вода – 100 мл

1. Очистите и нарежьте яблоки кубиками.
2. Варите яблоки с водой до мягкости.
3. Добавьте сахар и корицу, перемешайте.
4. Используя погружной блендер, пюрируйте до получения однородной массы.

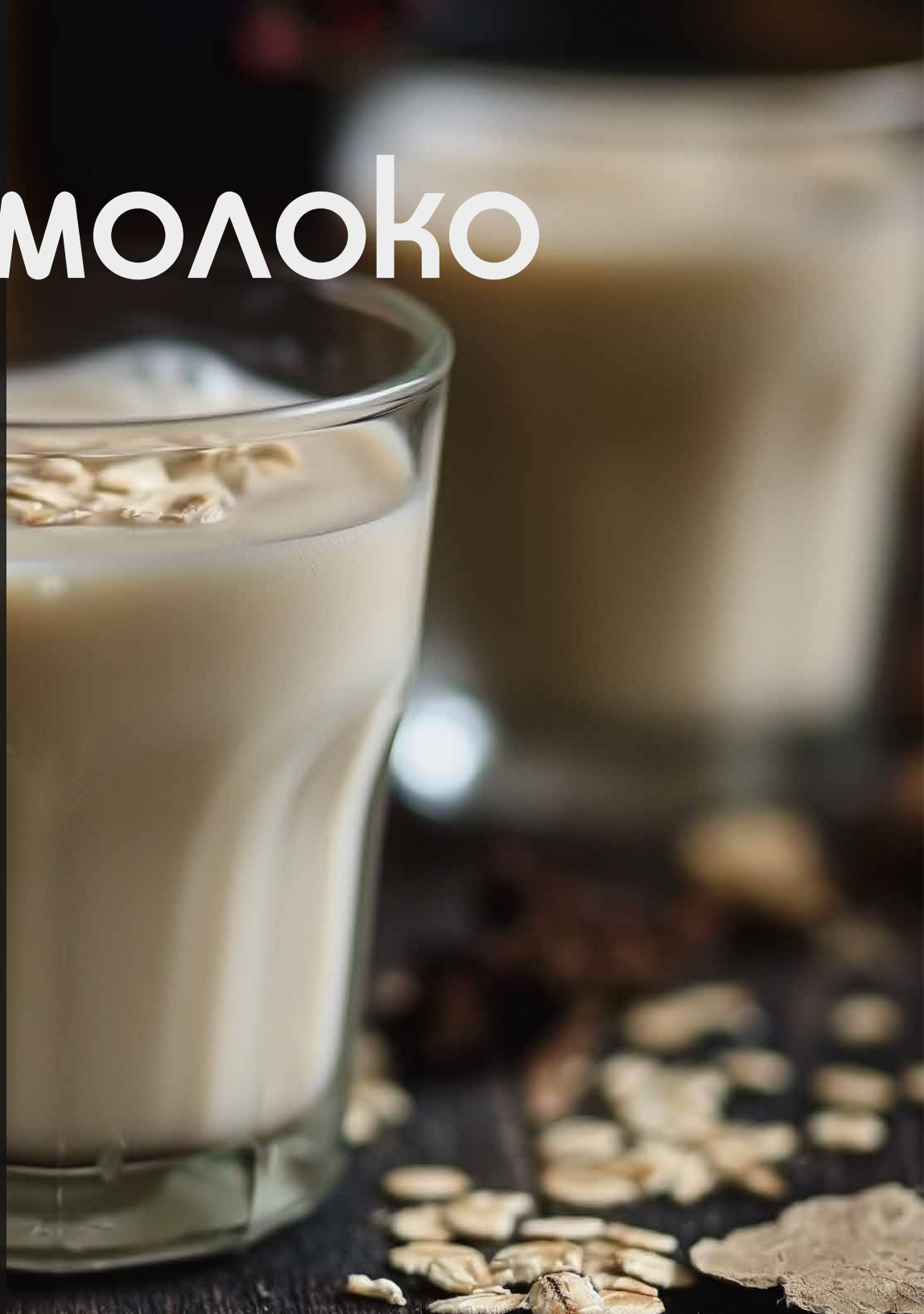


Объяснение молоко

Объяснение молоко – это полезная и вкусная альтернатива обычному молоку, идеально подходящая для смузи и выпечки.

- Овсяные хлопья – 100 г
- Вода – 1 л
- Мед – 1 ст. л.
- Ванильный экстракт – 1 ч. л.

1. Поместите овсяные хлопья и воду в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Процедите через марлю, чтобы удалить жмых.
4. Добавьте мед и ванильный экстракт, перемешайте.



Малиновый соус



Малиновый соус – это ароматный и вкусный соус, который идеально подходит для десертов и выпечки.

- Малина – 200 г
- Сахар – 50 г
- Лимонный сок – 1 ст. л.

1. Поместите все ингредиенты в высокий стакан.
2. Используя погружной блендер, смешайте до получения однородной массы.
3. Процедите через сито, чтобы удалить косточки.
4. Переложите в банку и храните в холодильнике.