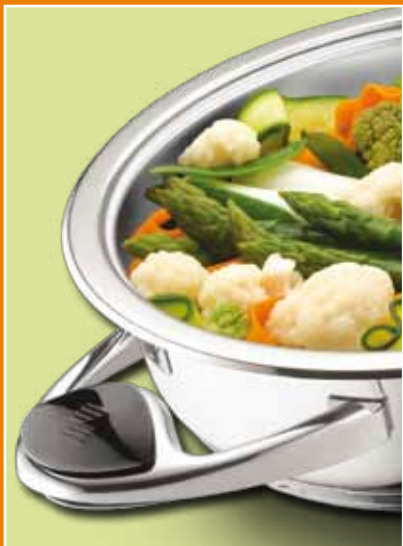


mixSy[®]
by Zepter



**HASZNÁLATI
ÚTMUTATÓ
ÉS RECEPTEK**





	Multikés	Krémesítő, pépesítő	Habverő	Húskés, húsdaráló	Univerzális daráló
Aprítás	Gyümölcs, zöldség, nyers bogyók, nyers ételek, müzli, főtt hús, fagylalt, jégkása				Dió, mák, mogyoró, mandula, csokoládé, fűszerek, leveles növények darálása, torma, fokhagyma, vöröshagyma, gyökerek, nem inas húsok darálása (szárnyasok)
Emulgeálás		Majonéz, krémek, palacsintatészta			
Könnyed felverés			I. fokozat tojásfehérje, tejszín, könnyű habok stb.		
Keverés	Nehezebb tészták	Közepes tészták, omlettek			
Felverés			Könnyű szószok		
Homogenizálás			Tej, gyümölcslé-hab		
Passzírozás, mixelés	Lekvár, mixelt italok, levesek		Mixelt italok		
Pürésítés		Krumplipüré			



Bevezető

Napjainkban egyre többet hallunk arról, hogy milyen fontos az egészséges táplálkozásra odafigyelni. Nem mindegy, hogy az ételek milyen alapanyagokból készülnek, hogy az állati és növényi hozzávalók aránya milyen, de az is nagy szerepet játszhat, hogy hogyan készítünk el a mindennapok során, rendszeresen fogyasztott ételeket.

A zöldségfélék alapvető jelentőséggel bírnak az emberi szervezet számára, ám az elkészítés módja befolyásolja, hogy mennyi rostanyag, vitamin és ásványi anyag marad meg, illetve vesz el a főzés során. A hússal érdemes mértékkel bánnunk, hiszen a túlzott állati eredetű fehérjék fogyasztása nem egészséges, az állati zsír pedig erősen növeli koleszterinszintünket. A teljes kiőrlésű gabonákat pedig mindig részesítsük előnyben finomított társaikkal szemben. A különféle nyers zöldség és gyümölcs rendszeres fogyasztása által változatosabbá és egészségesebbé tehetjük étrendünket.

A receptek összeállítása során arra törekedtem, hogy egyszerűen elkészíthető egészséges ételeket ajánljak olvasóim figyelmébe a hétköznapi étkezésekhez. Remélem, hogy receptjeim olvasóim mindennapjaiba beépülnek és idővel hozzájárulnak egy egészségesebb táplálkozás kialakításához.

A MixSy és kiegészítői megkönnyítik a konyhai munkákat és segítséget nyújtanak az ételek egyszerű elkészítéséhez.



MixSy receptek

HAGYMÁS SAJTKRÉM

Hozzávalók:

1 dl tejföl

5 dkg vaj

10 dkg krémsajt

2–3 szál zöldhagyma vagy 1 db lilahagyma

A Vacsy üvegedénybe rakjuk a tejfölt, vajat és a krémsajtot, majd a pépesítővel összekeverjük. Ezután a zöldhagymát vagy a lilahagymát a MixSy univerzális darálójában apróra vágjuk és az egészet összekeverjük. Reggelire tálaljuk.

FOKHAGYMÁS SAJTKRÉM

Hozzávalók:

1 dl tejföl

5 dkg vaj

10 dkg krémsajt

1–2 szál zsege fokhagyma vagy 1–2 gerezd fokhagyma

A zsege fokhagymát felszeleteljük, vagy a gerezdeket fel-daraboljuk 2–3 részre és apróra daráljuk az univerzális darálóban. A tejfölt, vajat és krémsajtot a MixSy mérőhengerében pépesítjük és a ledarált fokhagymát hozzákeverjük. Azonnal tálalhatjuk.

VITAMINOS SAJTKRÉM

Hozzávalók:

1 db kisebb nyers uborka (héjastól is felhasználhatjuk, ha gyenge)

1 db húsos zöldpaprika

2–3 szál újhagyma

10 dkg Óvári vagy füstölt sajt

2–3 evőkanál tejföl

A zöldségeket kissé felaprítjuk, majd a MixSy mérőhengerben a multikéssel 2-es fokozaton aprítani kezdjük. Közben hozzáadjuk a sajtot és a tejfölt; befejezésékként a pépesítővel simára keverjük.



ZÖLDKRÉM

Hozzávalók:

5 dkg Hóvirág sajt
5 dkg túró
5 dkg vaj
1–2 pohár joghurt
1–2 szál kapor
petrezselyemzöld, snidling

Az alapanyagokat a darálóba tesszük és a MixSy segítségével pépessé keverjük.

PADLIZSÁNKRÉM

Hozzávalók:

1 db padlizsán
2 db nagyobb fej vöröshagyma
3 db közepes paradicsom
3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj

Az MixSy univerzális darálóban felaprítjuk a nagyobb darabokra vágott vöröshagymát, majd a 1,5 literes Zepter sütőedényben megfonnyasztjuk a két evőkanál olívaolajon. Hozzáadjuk a megtisztított, kockákra vágott padlizsánt és fokhagymát, majd lefedjük. Fedő alatt 4–5 percig pároljuk, majd fedő nélkül addig, amíg a padlizsán leve el nem párolog.

Közben a paradicsomokat lehéjazzuk, 2–3 darabra vágjuk és beletesszük az edénybe. Megszórjuk frissen darált borsal, kevés tengeri sóval és kevergetjük, végül a multikéssel pépesre keverjük. VacSy edénybe rakjuk és ha kihűlt hűtőben tároljuk. Akár egy hétig is fogyasztható friss piritós kenyérral.



PARADICSOMOS RAKOTTAS

Hozzávalók:

20 dkg túró
6–8 db paradicsom
bazsalikom (friss vagy szárított)
2–3 kávéskanál olívaolaj

A MixSy mérőhengerébe belerakjuk a túró, megszórjuk bazsalikkal és meglocsoljuk 1–2 kávéskanál olívaolajjal. Kevés só hozzáadva a pépesítővel jól összekeverjük. Vizes kézzel a masszából kis rudakat formázunk és mind a paradicsomokat, mind a rudakat felszeleteljük. Egymás mellé rakjuk őket, ezért rakottas a neve. A maradék olajat rácsepegtetjük és tárolhatjuk. Kenyér nélkül is fogyasztható.



ZÖLDFÜSZERES TEHÉNTÚRÓ

Hozzávalók:

- 25 dkg túró
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál majoránna
- 1 mokkáskanál szárított kapor
- fél mokkáskanál provence-i fűszerkeverék
- 1 mokkáskanál apróra vágott, friss zöldpetrezselyem

A felsorolt alapanyagokat a mérőhengerbe rakjuk és a MixSy pépesítőkésével simára keverjük. Nyáron használjunk friss fűszernövényeket, ilyenkor a multikéssel végezzük az aprítást. Azonnal fogyasztható.

ZELLERES REGGELIKRÉM

Hozzávalók:

- fél zeller
- 1 db alma
- 2 dl aludttej vagy kefir
- fél citrom héja

A zellert meghámozzuk és kisebb darabokban a MixSy univerzális daráló segítségével felaprítjuk. VacSy üvegedénybe öntjük és hozzátesszük a Zepter reszelővel lereszelt, hámozatlan almát. Ráöntjük az aludttejet vagy a kefir, a fél citrom reszelt héját és alaposan összekeverjük a multikéssel.

TOJÁSKRÉM

Hozzávalók:

- 4 db főtt tojás
- 2 mokkáskanál pirospaprika
- 4 szál újhagyma, zölddel együtt vagy 1 db kis fej vöröshagyma
- 3 kávéskanál vaj

A megfőtt tojásokat megtisztítjuk és még melegen 3–4 részre vágjuk. Üvegtálba rakjuk. Az újhagymát vagy a vöröshagymát feldaraboljuk, hozzáadjuk a fűszereket és a MixSy multikésével elkeverjük. A fűszeres hagymát a tojásokra rakjuk. Meglocsoljuk az olvasztott vajjal. Azonnal fogyasztható.

HALAS SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók:

- 1 db olajos szardínia
- 2 db főtt tojás sárgája

Egy üvegedényben vagy a MixSy mérőhengerében egy doboz szardíniát olajával együtt a MixSy pépesítőkésével simára keverjük, hozzáadjuk a főtt tojás sárgáit és homogén krémet készítünk belőle.

A tetejét megszórjuk a főtt, apróra vágott tojásfehérjével. Télen savanyú uborkával is tálalhatjuk. Frissen, pirítós kenyérrre kenve fogyasztjuk.

TONHALKRÉM

Hozzávalók:

- 2–3 szelet nyers tonhal
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom leve
- kevés só
- 2 evőkanál majonéz

A tonhalszeleteket Zepter sütőedényben, kevés olívaolajon fedő alatt megpároljuk, majd a fedőt levéve pirosra sütjük. Tengeri sóval kissé megszózzuk és a citrom levével meglocsoljuk. Üvegedénybe rakjuk, és a MixSy pépesítőjével simára keverjük.

Hozzáadjuk a majonézt, hogy kenhető legyen.

Pirított kenyérre vagy zsemleszelekre kenjük. Megszórhatjuk friss, apróra vágott kaporral is.

KAPROS VAJ

Hozzávalók:

- 20 dkg vaj
- 2 nagyobb csokor friss kapor

A vajat szobahőmérsékleten hagyjuk megpuhulni, majd az univerzális darálóba rakjuk az 1 cm-esre vágott, megmosott és lecsurgatott kaporral együtt. A MixSyvel simára keverjük; pirításra kenve fogyasztjuk.

RÉPÁS VAJ

Hozzávalók:

- 2 db sárgarépa
- 10 dkg vaj

A megtisztított és vastag karikákra szeletelt sárgarépát az univerzális darálóba tesszük, és a már megpuhult vajjal alaposan összedolgozzuk.

SPENÓTOS VAJ

Hozzávalók:

- 25 dkg spenót
- 10 dkg vaj

A megtisztított és megmosott spenótot a legkisebb Zepter főzőedényben fedő alatt puhára pároljuk.

Üvegtálba öntjük, hagyjuk kihűlni és a 10 dkg puha vajjal együtt a MixSy pépesítőjével simára keverjük.



HALAS–JUHTÚRÓS KÖRÖZÖTT

Hozzávalók:

- 10 dkg juhtúró
- 5 dkg vaj
- 1 mokkáskanál mustár
- 1 doboz szardínia
- ½ citrom héja

Az alapanyagokat VacSy üvegtálba rakjuk, és a MixSy multikésével alaposan összekeverjük.

KÖRÖZÖTT MÁSKÉNT

Hozzávalók:

- 10 dkg juhtúró
- 8 dkg túrókrém (készítése ld. a túró alapú mártásoknál)
- 5 dkg vaj
- 1 kávéskanál pirospaprika
- 1 fej vöröshagyma vagy 2–3 szál újhagyma
- 1 mokkáskanál őrölt köménymag
- 1 mokkáskanál mustár

A vöröshagymát, vagy az újhagymákat az univerzális darálóval felaprítjuk, egy üvegtálba rakjuk, és a MixSy multikésével alaposan összedolgozzuk.

KAPORMÁRTÁS I.

Hozzávalók:

- 4 db burgonya
- 1 csomag friss kapor
- 1 evőkanál olívaolaj vagy vaj
- 1 evőkanál liszt
- 2–3 dl víz
- 2 dl tej
- 2 evőkanál tejföl
- só, ecet



Az apró kockákra vágott burgonyát egy kisméretű Zepter edényben puhára pároljuk. Rátesszük az olajat vagy vaját, a kaprot és a lisztet, majd hozzáöntjük a vizet, és a MixSy multikésével simára keverjük. Tejjel sűrítjük, tejföllel tálaljuk.

KAPORMÁRTÁS II.

Hozzávalók:

- 1 pohár kefir vagy tejföl
- 1 pohár krémtúró
- 3 evőkanál vágott kapor
- só, citromlé

A felsorolt alapanyagokat a MixSy mérőhengerébe rakjuk, és a pépesítővel simára keverjük.

PARADICSOMMÁRTÁS (FŐZÉS NÉLKÜL)

Hozzávalók:

3 dl paradicsomlé

1 kávéskanál vaj

só

1 szál friss rozmaring

1 evőkanál búzacsíra

A 16 cm-es Zepter edényben vizet forralunk, beletesszük a 16 cm-es kombatálát, majd beleöntjük a paradicsomlevet, amelyet a gőz felett felforrósítunk.

Hozzátesszük a kávéskanál vajat, a friss, apróra vágott rozmaringot és a MixSy-hez csatlakoztatott multikéssel alaposan kikeverjük.

1 evőkanálnyi búzacsírával sűríthetjük.

ALMÁS TORMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

2 db alma

2 szál friss, nyers torma

citromlé

A MixSy darálójával felaprítjuk a kisebb darabokra vágott almát és tormát majd meglocsoljuk a citromlével. Azonnal fogyasztható.

CSIPKEBOGYÓ MÁRTÁS

Hozzávalók:

10 dkg csipkebogyó lekvár

3 evőkanál reszelt torma

1 evőkanál mustár

só, citromlé, fahéj

Az alapanyagokat a MixSy mérőhengerébe rakjuk, és a pépesítővel alaposan kikeverjük.

REMULÁD MÁRTÁS

Hozzávalók:

1 csésze majonéz

1 csésze joghurt vagy kefir

1 főtt tojás

1 teáskanál mustár

1 evőkanál kapribogyó

1 evőkanál darabolt savanyú uborka

apróra vágott zöldpetrezselyem

kevés tárkony

A főtt tojást és a savanyú uborkát felkockázzuk és a többi alapanyaggal együtt a MixSy mérőhengerében a multikéssel alaposan összekeverjük.



MAJONÉZ KÉSZÍTÉSE

Hozzávalók:

1 nyers tojás sárgája

1 dl olaj

1 evőkanál citromlé

1 kávéskanál méz

1 kávéskanál mustár

só



Elkészítés előtt a tojást és az olajat néhány órán keresztül tartjuk szobahőmérsékleten, hogy azonos hőmérsékletűek legyenek, így tudjuk elérni, hogy könnyen összekeveredjenek.

A MixSy mérőhengerébe tesszük a tojás sárgáját és a pépesítő segítségével az olajat lassan adagolva, állandó keverés közben hozzákeverjük. Ezután hozzáöntjük a többi alap-

anyagot is és mártásunkat simára keverjük. Többféle ízesítést használhatunk, például ketchup, zöldpetrezselyem, snidling, újhagyma.

A **TARTÁRMÁRTÁS** úgy készül, hogy a majonézhez annyi dl tejfölt keverünk, ahány tojásból készült. Kevés fehérborral ízesíthetjük.

PIKÁNS MÁRTÁS

Hozzávalók:

2 kis doboz paradicsompüré

1 evőkanál citromlé

1 evőkanál méz

1 mokkáskanál őrölt szerecsendió

1 mokkáskanál őrölt fahéj

kevés őrölt szegfűszeg

só, kevés chili, olívaolaj

A felsorolt alapanyagokat a MixSy mérőhengerébe rakjuk és a pépesítővel alaposan kikeverjük. A végén hozzáadunk néhány csepp olívaolajat.

A mártás finomabb lesz ha előre elkészítjük és állni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

MUSTÁRMÁRTÁS

Hozzávalók:

- 2 főtt tojás sárgája
- 1 kávéskanál zöldpetrezselyem
- 4 evőkanál mustár
- 1 kávéskanál méz
- 1 evőkanál olaj
- só

Az alapanyagokat a MixSy mérőhengerébe rakjuk és a pépesítővel alaposan kikeverjük.

SNIDLINGMÁRTÁS

Hozzávalók:

- 1 csésze majonéz
- 1 csésze kefir
- 4 evőkanál snidling
- só, citromlé

A felsorolt alapanyagokat a MixSy mérőhengerében a pépesítővel alaposan összekeverjük.

TORMAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- 2 dl tejszín
- fél vagy 1 szál friss torma
- kevés citromlé

A tormát a Zepter reszelővel lereszeljük, üvegedénybe rakjuk és a többi alapanyaggal együtt a MixSy pépesítőjével addig keverjük, amíg a tejszín habos nem lesz.

UBORKAMÁRTÁS

Hozzávalók:

- 2 dl tejszín
- 1 pohár kefir
- 1 hámozott alma
- 1 nyers uborka
- tárkony, kapor
- só, citromlé



A 2 dl tejszín a MixSy habverő kiegészítőjével a mérőhengerben habosra keverjük. Ezután a nyers uborkát és hámozott almát darabokra vágva az univerzális darálóba rakjuk, hozzátesszük a tárkonyt és a kaporot, majd a daráló segítségével felaprítjuk. Üvegtálba öntjük és óvatosan beleforgatjuk a habosra vert tejszínbe.

Citromlével, sóval ízesítjük.

TÚRÓ ALAPÚ MÁRTÁSOK

Hozzávalók:

A mártások alapja a krémtúró, amit úgy készítünk, hogy a krémtúrót néhány kanál tejjel, illetve tejszínnel mártás-szerűvé higítunk, vagy a tehéntúrót tejföllel és kevés tejjel a MixSyvel simára keverjük.

Az alább felsorolt receptek elkészítésében nagy segítség a MixSy univerzális darálója és krémesítőkése.

A receptekhez kb. 20 dkg krémtúrómártást használjunk.

1. 6 evőkanál paradicsompüré, 3 db apróra vágott savanyú uborka, só, csipet cukor
2. 10 db pirított, darált dióbél vagy mandula, 1–2 kávéskanál citromlé
3. fél narancs héja reszelve, 2 evőkanál narancslé, 3 evőkanál apróra vágott narancsszelet
4. 2 evőkanál csípős mustár, 2 evőkanál reszelt torma, kevés vágott vagy darabolt kapribogyó
5. 1 kis fej reszelt vöröshagyma, 1 db nyers reszelt uborka, 4 evőkanál reszelt füstölt sajt, 2 gerezd tört fokhagyma
6. 1 gerezd tört fokhagyma, 2 evőkanál vágott petrezselyem
7. 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál pirospaprika, só, bors, chili
8. 3 evőkanál vágott kapor, só, citromlé
9. 1 db reszelt alma, curry, só, citromlé
10. a túrókrémhez feleannyi mennyiségű majonézt keverünk, sóval, borssal ízesítjük

11. a túrókrémhez ananászlevet és apróra vágott ananászdarabokat adunk
12. 1 kávéskanál mustár, csipetnyi cukor, só, pár csepp rum, 1 evőkanál narancslekvár
13. 1 evőkanál apróra vágott zsázsa, só, bors, citromlé
14. 3 evőkanál apróra vágott tárkony, só, citromlé
15. 2 evőkanál törött édeskömény, só, citromlé.

TEJSZÍNES TORMA

Hozzávalók:

- 1 szál friss torma
- 1,5–2 dl tejszín

A tormát Zepter reszelőn lereszeljük, a tejszínt a mérőhengerben a habverővel habosra keverjük, majd a tormát hozzáadjuk és összekeverjük.



SÜTŐTÖKPÜRÉ

Hozzávalók:

- 1 kg sütőtök
- tej

A tököt a sütőben megsütjük, majd lehámozva kisebb szeletekben üvegedénybe rakjuk. Annyi tejet öntünk hozzá, hogy a MixSy pépesítőjével keverve pürésűrségű legyen.

Levesek

HIDEG JOGHURTLEVES

Hozzávalók:

- 4 pohár joghurt
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál fodormenta
- 2 evőkanál apróra vágott kapor
- kevés só, csipetnyi cukor
- 2 csomag retek
- 1 kisebb szál póréhagyma

A joghurtokat VacSy üvegedénybe öntjük, a póréhagymát és a retket pedig a MixSy darálójában felaprítjuk. A joghurt-hoz hozzáöntjük az összes alapanyagot és a MixSy multikésével alaposan elkeverjük. Azonnal tálalható.

HIDEG PARADICSOMLEVES

Hozzávalók:

- 75 dkg érett paradicsom
- 2 pohár kefir
- só, bors, zöldfűszerek: petrezselyem, kapor, snidling, zsászsa

A paradicsomot, kefirt és a só, borsot VacSy üvegedénybe tesszük és a MixSy multikéssel finomra keverjük. A végén hozzáadjuk a zölfűszereket. Azonnal fogyasztható.

HIDEG UBORKALEVES

Hozzávalók:

- 1 db nyers uborka
- 2 bögre aludttej
- 1 csomag zöldpetrezselyem
- 5 dkg dióbél
- citrom
- kevés só

A nyers, zenge uborkát megmossuk és kockákra vágjuk. VacSy üvegedénybe rakjuk a többi alapanyaggal együtt és a MixSy multikését használva alaposan kikeverjük. Hűtőbe rakjuk és kb.1,5 óra múlva tálalhatjuk.

FOKHAGYMALEVES

Hozzávalók:

- 8 fej fokhagyma
- 2 fej vöröshagyma
- só, bors
- kevés száraz fehérbor

A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, majd a MixSy daráló segítségével apróra vágjuk. A legkisebb Zepter főzőedényben kb. 1 liter vizet öntünk és 5 percig fedő alatt főzzük. Sózzuk, borsozzuk, majd a MixSy pépesítővel simára keverjük.



KRUMPLIS TURBOLYALEVES

Hozzávalók:

75 dkg krumpli
10 dkg turbolya
10 dkg póréhagyma
2 evőkanál margarin
1 citrom
1 dl száraz fehérbor
só, bors
2 tojás sárgája
1 dl tejföl



A 3 literes Zepter edénybe rakjuk a margarint, a felkarikázott póréhagymát, illetve az apróra vágott turbolyát. Fedő alatt kissé megpirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott krumplit és fedő alatt pároljuk.

Ha a burgonya megpuhult, felöntjük 7–8 dl vízzel. Sóval, borssal ízesítjük, hozzáöntjük a fehérbort és egyszer felforraljuk.

Végül a MixSy multikésével simára turmixoljuk. Tálalás előtt a tojássárgáját a tejföllel elkeverjük és a levesbe öntjük. Kevés citromlével ízesíthetjük.

BROKKOLI KRÉMLEVES

Hozzávalók:

1 kg brokkoli
2 evőkanál vaj
fél l tej
4 evőkanál tejföl
só
fehérbors

A rózsáira szedett brokkolit Zepter edényben fedő alatt megpároljuk, majd hozzáöntjük a tejet, körülbelül 3 dl forró vizet, ízesítjük és felforraljuk. A MixSy multikésével simára turmixoljuk, tejfölt adunk hozzá és vajban pirított kenyérkockákkal tálaljuk.

KARFIOL KRÉMLEVES

Hozzávalók:

1 kg karfiol
6 dl víz
3 dl tej
2 db tojássárgája
1 dl tejföl
apróra vágott metélőhagyma
frissen reszelt szerecsendió
kevés fűszer

A karfiolt rózsáira szedjük, alaposan megmossuk és 1,5 dl vízzel egy Zepter edényben puhára pároljuk. Egyharmad részét félretesszük és lefedjük.

A többihez hozzáöntünk még fél liter vizet és 3 dl tejet, ízesítjük és egyszer felforraljuk.

A MixSy pépesítőjével teljesen simára keverjük.

Tálalás előtt a tejföllel elkevert tojássárgáját a levesbe öntjük. Tetejére a félretett karfiolrózsákat rakjuk és megszórjuk apróra vágott metélőhagymával.

SPÁRGAKRÉMLEVES

Hozzávalók:

½ kg spárga

vegeta

tejföl

1 mokkáskanál cukor

1 tojás sárgája

A spárgát megtisztítva, megmosva és körülbelül 2 cm-es darabokra vágva másfél liter vízben puhára főzzük. Ha megpuhult, ízesítjük és abban az edényben, amelyben főztük, a MixSy multikésével pürésítjük.

Tálalás előtt a tojássárgáját összekeverjük a tejföllel és beleöntjük a levesbe, a tetejét pedig megszórjuk apróra vágott snidlinggel.

GOMBAKRÉMLEVES

Hozzávalók:

20 dkg gomba

egy kis fej vöröshagyma

zöld petrezselyem

só

bors

1 evőkanál margarin

1 kávéskanál liszt

csontlé vagy víz

2 dl tejföl vagy tejszín



A gombát megtisztítva, megmosva és feldarabolva egy Zepter edényben fedő alatt megpároljuk. 2–3 perc múlva, mikor levet engedett, fedő nélkül addig kevergetjük, amíg a lé el nem párolog. Beletesszük a margarint és hozzáadjuk a MixSy univerzális darálójában feldarabolt vöröshagymát.

Ezután megszórjuk friss zöldpetrezselyemmel és liszttel, majd sózzuk, borsozzuk és felengedjük 6–8 dl csontlével vagy vízzel. Felforraljuk és a MixSy multikésével az egészet simára turmixoljuk.

Tálaláskor tejföllel, tejszínnel ízesíthetjük.

PALACSINTA ALAPRECEPT (12 DARAB PALACSINTÁHOZ)

Hozzávalók:

1 db tojás
15 dkg liszt
3 dl tej
1 dl szóдавíz
só
cukor
1 kávéskanál olaj

A tojást a MixSy mérőedényben habosra keverjük a pépesítővel, közben hozzáöntünk kevés olajat, sózzuk, cukrozzuk és a lisztet, szóдавizet és tejet váltogatva állandó keverés közben beledolgozzuk addig, amíg sima, közepesen sűrű tésztát nem kapunk. Ha a tésztához 2 nem kávéskanálnyi hanem evőkanálnyi olajat adunk, akkor a sütéshez nem szükséges olajat használni.

HORTOBÁGYI HÚSOS PALACSINTA

A megsütött palacsintákat az alábbi töltelékkel készítjük el a MixSy segítségével:

Hozzávalók:

60 dkg húsból készült csirkepaprikás (akár előző napi is lehet)
1 dl tejföl

A megfőtt csirkedarabokat kicsontozzuk. A pörköltlébe tesszük az 1 dl tejfölt és egyszer felforraljuk. A csirkehús-darabokat üvegtálba rakjuk és a MixSy multikésével összedaráljuk.

Meglocsoljuk a tejfölös pörköltlével, és ezzel a masszával töltjük meg a palacsintákat. A palacsinták két szélét felhajtjuk és összegöngyöltjük. Tűzálló tálba rakjuk és ráöntjük a pörköltlevet.

Tálalás előtt sütőben átmelegítjük.

KEVERT TÉSZA

Hozzávalók:

4 tojás
15 dkg porcukor
12,5 dkg vaj vagy margarin
2 csomag vaníliás cukor
14 dkg liszt
keves sütőpor



A tojás sárgáit mély tálba tesszük, hozzáadjuk a porcukrot és a MixSy habverőjével habosra keverjük. Hozzáöntjük a sütőporral elkevert lisztet, az olvasztott vajat, a vaníliás cukrot és a krémesítővel tovább keverjük. A tojás fehérjét a MixSy mérőhengerében kemény habbá verjük, és óvatosan beleforgatjuk a tésztába. Kivajazott tortaformában vagy tepsiben sütjük. Sütés előtt gyümölcsdarabokkal gazdagíthatjuk.

Felfújtak

BURGONYAFELFÚJT

Hozzávalók:

25 dkg burgonya

4 egész tojás

10 dkg vaj

5 dkg kemény sajt

zsemlemorzsza, só

A burgonyát Zepter edényben megpároljuk, húlni hagyjuk, majd VacSy üvegtálban a MixSy krémesítőjével összetörjük. Hozzáadunk 6 dkg vaját, 4 tojás sárgáját, enyhén sózzuk, és végül a habverővel keményre vert tojásfehérjét beleforgatjuk.

Főzhetjük gőzben, vagy süthetjük sütőben.

Tálaláskor kevés olvasztott vajjal leöntjük, meghintjük zsemlemorzsával vagy reszelt sajttal. Azonnal tálalható.

BURGONYAFELFÚJT SONKÁVAL

Hozzávalók:

20 dkg burgonya

4 egész tojás

4 dkg vaj

25 dkg sonka

4 dkg sajt

kevés só

A MixSy pépesítőjével a vaját habosra keverjük; közben egyenként hozzáadjuk a 4 db tojás sárgáját.

Az üvegedénybe rakjuk a főtt burgonyát, és a MixSy univerzális darálóban finomra ledarált sonkát. Ráöntjük a kikevert tojás sárgáit, végül óvatosan elkeverjük a tojások kemény habját, amit a MixSy habverőjével külön edényben habosra kevertünk.

Sütőben sütjük, tálaláskor reszelt sajttal és kockára vágott sonkával megszórjuk.

TEJFÖLFELFÚJT

Hozzávalók:

50 dl tejföl

15 dkg liszt

3 dkg vaj

3 dkg sajt

só

A tojássárgákat 1 dl tejfőllel a MixSy mérőhengerében elkeverjük, hozzáadjuk a 15 dkg lisztet és a krémesítővel simára keverjük. Ehhez hozzáöntjük a megmaradt tejfölt és a MixSy-vel kemény habbá vert tojásfehérjét.

Gőzben főzhetjük vagy megsütjük.

Tálaláskor kevés tejfölt az olvasztott vajjal elvegyítünk, a felfújtra öntünk és megszórjuk reszelt sajttal.



PARAJFELFÚJT

Hozzávalók:

40 dkg friss paraj

5 dkg vaj

5 dkg liszt

2,5 dl tej

3 egész tojás

3 dkg reszelt sajt

só

reszelt szerecsendió

tejföl vagy gombamártás

A parajt Zepter edényben megpároljuk, és a MixSy multikéssel pépesítjük. A vajjal, liszttel és tejjel fehértartást készítünk. Ha kihült, egyenként hozzáadjuk a tojássárgáit. Az áttört parajt a reszelt sajtot, szerecsendióval ízesítjük. Végül hozzáadjuk a MixSy habverőjével keményre felvert



tojásfehérjéket. Óvatosan összekeverjük. Sütjük vagy gőzben főzzük. Tejfölmártással vagy gombamártással tálaljuk.

Édességek

SZAMÓCAPARFÉ

Hozzávalók:

20 dkg szamóca

10 dkg cukor

3 tojás sárgája

2 pohár tejszín

A tejszínt a MixSy habverőjével habosra keverjük. A szamócát, a cukrot és a 3 tojás sárgáját VacSy üvegtálba rakjuk, és a MixSy krémesítőkésével pürésítjük.

Hozzáöntjük a kemény habbá felvert tejszínt, és óvatosan megkeverjük. Fagyasztható dobozokba téve a mélyhűtőbe rakjuk.

Sokféle gyümölcsöt használhatunk: málna, ribizli, kajsziabarack, őszibarack.

VÁRATLANVENDÉG-KRÉM

Hozzávalók:

1 l tej

10 dkg búzadara

15 dkg cukor

3 db tojás

1 csomag vaníliás cukor

A tojássárgákat a cukor felével a MixSy mérőhengerébe rakjuk, és a krémesítővel kikeverjük. A tojásfehérjét a cukor másik felével a MixSy habverőjével habbá verjük. Közben a tejet felforraljuk, és a búzadarát megfőzzük. Hozzáadjuk a kikevert tojássárgákhoz, végül a felvert tojáshabbal könnyedén elkeverjük. Üvegtálkákba tesszük, tetejére befőttet rakhatunk. Hidegen–melegen egyaránt finom.

TÚRÓKRÉM ALMÁVAL

Hozzávalók:

40 dkg tehéntúró

10 dkg cukor

fél citrom vagy narancs reszelt héja

1 evőkanál tejföl vagy tej

1/2 kg puha alma

1 kávéskanál vaníliás cukor

5 dkg mazsola

őrölt fahéj

A túrót üvegtálba tesszük és a MixSy krémesítőjével – a tejfölt hozzáadva – simára keverjük. Hozzáadjuk a cukrot, a Zepter reszelővel lereszelt hámozott almát, a citrom héját, majd a krémesítővel újra átkeverjük. Kis tányérokba vagy talpas poharakba rakjuk, tetejére rumban áztatott mazsolát szórunk.



HÁROMSZÍNŰ TÚRÓKRÉM

Hozzávalók:

40 dkg friss tehéntúró
1 dl tejföl vagy tejszín
12 dkg porcukor
2 evőkanál baracklekvár
1 dkg kakaó
1 csomag vaníliás cukor
½ citrom

A túrót üvegtálba rakjuk és a MixSy krémesítőjét használva a tejföllel és a porcukorral simára keverjük.

A túrót 3 részre osztjuk. Az egyikbe baracklekvárt, a másikba kakaót és vaníliás cukrot, a harmadikba citromlevet és reszelt citromhéjat teszünk. Külön-külön mindegyiket a MixSy krémesítőjével eldolgozzuk.

Ezután egy üres üvegtálba rétegenként egymásra öntjük a kikevert túrókrémeket, tetejét darált mandulával megszórjuk, és tálalás előtt tejszínhabbal díszítjük.

TÚRÓKRÉM NYERS GYÜMÖLCCSEL

Hozzávalók:

40 dkg túró
1 dl tejszín
30 dkg érett sárgabarack (nyáron még lehet: málna, eper, ribizli) (télen: 2 db narancs vagy 2 db banán)
15–20 dkg porcukor
citromhéj

A túrót üvegtálba tesszük, hozzáadjuk a tejszínt és a porcukrot, majd a MixSy krémesítőjével simára keverjük.

A kiválasztott gyümölcsöt – például sárgabarackot – meghámozzuk, apró kockára vágjuk és a túróval óvatosan elkeverjük, reszelt citromhéjjal ízesítjük.

Üvegtányérokba tesszük, tejszínhabbal és gyümölcsszeletekkel díszíthetjük.

Bármilyen érett gyümölcscsel készíthető.



ALMAHAB

Hozzávalók:

1 kg alma
1 tojás fehérje
15 dkg cukor
1 kanál rum

Az almát forró sütőben megsütjük. Ha megpuhult, kétfelé vágjuk és kimagozzuk. Egy VacSy üvegedénybe tesszük, hozzáadjuk a cukrot, a tojásfehérjét és a MixSy habverőjével habosra keverjük.

Kis poharakban tálalhatjuk, gyümölcszel díszítjük. Ugyanígy készül a barackhab, birsalmahab.

MÁLNAHAB

Hozzávalók:

4 dl friss málna
20 dkg cukor
1 tojás fehérje

Üvegtálba tesszük a málnát, hozzáadjuk a cukrot és a tojásfehérjét, majd a MixSy pépesítőjével habosra keverjük. Ugyanígy készül az eperhab is.

EPERFAGYLALT

Hozzávalók:

10 dkg fagyasztott eper
3 evőkanál tejszín
fél pohár joghurt
cukor vagy méz

A gyümölcsöt a MixSy mérőhengerébe tesszük, hozzáadjuk a tejszínt, cukrot vagy mézet, és a MixSy multikésével simára keverjük.

Azonnal fogyasztható.

Bármilyen fagyasztott gyümölcsből készíthető.

KÖRTEFAGYLALT

Hozzávalók:

3 db körte
2 evőkanál natúr joghurt vagy tejszín
1 evőkanál porcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 mokkáskanál rumaroma

A körtét meghámozzuk, feldaraboljuk és mélyhűtőbe tesszük. Két óra elteltével kivesszük, a MixSy mérőhengerébe rakjuk és a többi alapanyaggal együtt a multikéssel krémes állagúra keverjük. Bármilyen gyümölcsből készíthetjük. Azonnal fogyasztható.



CSOKOLÁDÉFAGYLALT

Hozzávalók:

15 dkg étcsokoládé
3 db tojás
2,5 dl tejszín
2,5 dl tej
cukor
rum

A MixSy univerzális darálójával a csokoládét apróra őröljük. A tejszínt és a tejet a mérőhengerbe tesszük és a habverővel kemény habbá verjük. A tejnek nagyon hidegnek kell lennie, ezért felhasználás előtt tegyük mélyhűtőbe! A tejszínt és a csokoládét összekeverjük, hozzáadjuk a cukorral és rummal kikevert tojásokat, és lefagyaszttjuk.

VANÍLIAFAGYLALT

Hozzávalók:

1 l tej
4 egész tojás
20 dkg cukor
1 csomag vaníliás cukor

A tejet a cukor felével és a vaníliás cukorral felforraljuk. A tojásokat üvegedénybe rakjuk és a maradék cukorral a MixSy pépesítőtárcsájával habosra keverjük.

Miután a tej felforrt, állandó kevergetés közben hozzáöntjük a tojássárgákhoz, majd visszaöntjük abba az edénybe, amelyikben a tej felforrt. A habverővel addig kevergetjük folyamatosan, amíg sűrűsödni nem kezd. Főzni nem szabad, mert becsomósodik. Lehűtjük, és lefagyaszttjuk.



Az ételek elkészítéséhez sok sikert és jó étvágyat kívánok!

Hack István
Home Art oktató

JEGYZETEK







Központi iroda, üzlet és bemutatóterem

1138 Budapest, Váci út 191.

Tel.: (36-1) 437-6633, 323-2424, 323-2426

Információs központ és üzlet

1053 Budapest, Kossuth Lajos u. 1-3.

Tel.: (36-1) 317-3602

E-mail: zepter.hungary@mail.datanet.hu

www.zepter.hu