

GALAXY LINE

КНИГА РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО
ПОГРУЖНОГО БЛЕНДЕРА



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПОКУПКОЙ КУХОННОЙ ТЕХНИКИ GALAXY LINE!

Многофункциональные погружные блендеры GALAXY LINE – это компактные, но при этом мощные приборы, которые, вне зависимости от ваших кулинарных умений, позволят вам за короткое время с легкостью взбить, измельчить и смешать необходимые ингредиенты.

В этой книге вы найдете множество простых протестированных рецептов, которые помогут вам максимально эффективно использовать этот мощный универсальный прибор. От смузи и крем-супов до соусов и десертов, каждый рецепт разработан с учетом удобства использования и возможностей погружных блендеров GALAXY LINE.

Раскройте потенциал вашего погружного блендера и откройте для себя новые вкусы.

Приятного аппетита!





НАПИТКИ	4
Детокс-коктейль	4
Шоколадный смузи	5



СОУСЫ	6
Горчичный соус	6
Гуакамоле	7
Медовый терияки	8



СУПЫ	9
Суп-пюре с сыром и креветками	9
Крем-суп из шампиньонов	10



ДЕСЕРТЫ	11
Панна-котта с клубникой	11
Ягодный сорбет	12



ЗАКУСКИ	13
Оладьи из кабачков	13
Салат «КОУЛ СЛОУ»	14

ДЕТОКС-КОКТЕЙЛЬ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Морковь –
3 шт



Яблоки –
3 шт



Мед –
2 ст. л.



Лимонный
сок – 2 ст. л.



Апельсины –
2 шт



Имбирь –
50 г



Отруби
льняные –
4 ст. л.



Минеральная
вода – 1 л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вымыть и очистить свежую морковь, яблоки и имбирь от кожуры и натереть на средней терке. Апельсин разделить на филе, выбрать мякоть, собрать сок.
2. Поместить все подготовленные продукты в емкость, залить минеральной водой, добавить льняные отруби, мед и хорошо взбить с помощью погружного блендера.
3. Готовый детокс-коктейль разлить по стаканам. По желанию украсить листиками свежего сельдерея.

Совет:

Мед можно заменить 3-4 финиками, т. к. они содержат натуральную фруктозу.

ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Бананы –
400 г



Какао-
порошок – 40 г



Йогурт
натуральный –
200 мл



Молоко –
120 мл



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Бананы вымыть, очистить от кожуры и нарезать кружками по 1 см.
2. Нарезанные кружочки переложить в емкость. Сюда же влить молоко, йогурт, всыпать порошок какао.
3. Взбить соединённые ингредиенты до получения однородного напитка средней густоты.
4. Готовый смузи разлить по бокалам. По желанию каждую порцию смузи можно украсить кокосовой стружкой или тертым шоколадом.

Совет:

Вкусный и полезный напиток следует употреблять сразу после приготовления.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

ИНГРЕДИЕНТЫ



Горчица
(порошок) –
6 ст. л.



Яблоки –
2 шт



Гвоздика –
4 шт



Лавровый
лист – 1 шт



Оливковое
масло –
3 ст. л.



Коричне-
вый сахар –
3-4 ст. л.



Уксус 6% –
4 ст. л.



Кориандр –
0,5 ч. л.



Корица –
0,5 ч. л.



Соль –
1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Запечь в духовке или в микроволновке 2 средних яблока, снять кожицу и удалить сердцевину, измельчить при помощи блендера.
2. К получившемуся яблочному пюре добавить горчичный порошок, соль, сахар, уксус и корицу. Погрузить блендер в смесь продуктов и тщательно смешать до однородной массы.
3. В отдельной посуде вскипятить воду, добавить кориандр, гвоздику, лавровый лист. Процедить бульон и влить в горчичную смесь до получения нужной консистенции. В завершении добавить оливковое масло, перемешать, плотно закрыть крышкой полученную смесь и оставить на ночь в тепле.

Совет:

Полученный горчичный соус рекомендуем подавать к мясу, овощам, а также к первым блюдам.

ГУАКАМОЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Авокадо –
2 шт



Кинза –
1 пучок



Чеснок –
4 зубчика



Лайм – 1 шт



Перец чили –
1 шт



Соль
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить чеснок, у кинзы удалить стебли. Сложить пряности в емкость, сбрызнуть соком лайма и пюрировать при помощи блендера в грубую кашицу.
2. Мякоть авокадо смешать с остальными ингредиентами и взбить блендером в пышный мусс. Добавить соль по вкусу. Чили порезать слайсами.
3. Выложить гуакамоле в порционные соусницы и посыпать сверху слайсами чили.

Совет:

Соус подавать к мясным блюдам или в качестве самостоятельной закуски, например, с начос.



МЕДОВЫЙ ТЕРИЯКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Соевый
соус –
100 мл



Вода –
100 мл



Коричневый
сахар –
1 ст. л.



Кукурузный
крахмал –
1 ч. л.



Имбирь –
15 г



Чеснок –
2 зубчика



Апельсин –
1 шт



Мед –
1,5 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В сотейник с толстыми стенками влить соевый соус и воду и поставить на средний огонь. В воду добавить сахар, крахмал и мед, помешивать до полного растворения меда и крахмала.
2. Апельсин очистить, разобрать на мякоть и измельчить блендером до консистенции пюре. Готовое апельсиновое пюре влить в сотейник. Туда же добавить натертые на тёрке имбирь и чеснок.
3. Готовую смесь снять с огня и дать остыть. Соус можно процедить, чтобы сделать его однородным.

Совет:

Соус идеально подходит для запеченной свинины и курицы, а также для заправки салатов.

СУП-ПЮРЕ С СЫРОМ И КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Креветки –
0,5 кг



Картофель –
4 шт



Морковь –
1 шт



Лук
репчатый –
1 шт



Куриный
бульон –
1,5 л



Лавровый
лист – 1 шт



Плавленный
сыр – 300 г



Молотая
паприка –
1 ч. л.



Сушеный
чеснок –
0,5 ч. л.



Перец чили, орегано,
тимьян, соль, черный
перец по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить замороженные креветки, очистить. Овощи помыть, очистить, картофель нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на терке, лук мелко нарезать.
2. Куриный бульон довести до кипения, добавить плавленный сыр и размешать до однородного состояния. Добавить овощи и специи. Варить суп еще 15 минут до готовности овощей.
3. Добавить креветки, довести до кипения, снять с огня и дать немного остыть.
4. Пюрировать суп при помощи погружного блендера.
5. Разложить суп по тарелкам. По желанию можно украсить зеленью.

КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Шампиньоны –
500 г



Сливки 25% –
300 мл



Сливочное
масло –
2 ст. л.



Оливковое
масло –
2 ст. л.



Пшеничная
мука – 3 ст. л.



Чеснок –
1 зубчик



Тимьян,
соль, черный
перец
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Шампиньоны тщательно помыть, отделить ножки и порубить их крупно. Шляпки нарезать тонкими ломтиками. Ножки положить в кастрюлю, залить 1–1,5 л. холодной воды, добавить щепотку тимьяна и зубчик чеснока. Довести до кипения, варить на небольшом огне под крышкой 30 минут.
2. В сковороде разогреть оливковое масло, положить нарезанные шляпки, посолить и обжаривать, помешивая, 10 минут. Готовые шляпки положить в кастрюлю с ножками за 5–10 минут до конца варки (тимьян и чеснок удалить). Отлить примерно 1 стакан бульона и слегка остудить.
3. В небольшом сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку, обжаривать на небольшом огне 3–4 минуты, помешивая. Затем тонкой струйкой влить стакан бульона, помешивая венчиком. Готовить 7–10 минут, помешивая, чтобы не было комков.
4. Суп остудить, добавить заправку из сотейника, измельчить погружным блендером до однородности. Довести до кипения, влить сливки, прогреть, не давая кипеть, приправить солью и перцем, снять суп с огня.

ПАННА-КОТТА С КЛУБНИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Сливки 20% –
200 мл



Вода –
100 мл



Клубника –
200 г



Желатин –
10 г



Сахар –
100 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1.** Замочить желатин в 150 мл холодной воды, следуя инструкции на упаковке. Сливки с половиной сахара и водой поставить на огонь. Варить на медленном огне 15 минут, постоянно помешивая, в конце варки добавить разбухший желатин, но не кипятить.
- 2.** Клубнику перебить погружным блендером с оставшимся сахаром. В формы для панна-котты вылить сливки, а сверху клубнику с сахаром, поставить в холодильник.
- 3.** Когда желе застынет, достать формочки из холодильника, на несколько секунд опустить в горячую воду, вынуть панна-котту и украсить клубникой.



ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Ягоды
(смородина,
клубника,
клюква,
малина) –
3 стакана



Апельсиновый
сок – 200 мл



Мед –
2 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ягоды можно взять абсолютно любые. Поэкспериментируйте с различными сочетаниями.
2. Ягоды измельчить при помощи блендера до однородной массы. Добавить мед и сок, снова взбить.
3. Готовую смесь перелить в специальные порционные формочки. Поместить десерт в морозилку на 4-5 часов. При подаче можно украсить свежими ягодами.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Кабачки –
2 шт



Чеснок –
3 зубчика



Яйцо –
1 шт



Мука –
3 ст. л.



Растительное
масло – 4-6 ст.л.



Соль,
черный перец –
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кабачки вымыть, очистить от кожицы и натереть при помощи насадки-терки. Слегка посолить и оставить при комнатной температуре на 15 минут. После чего кабачки откинуть на сито и слегка отжать.
2. К кабачкам добавить пропущенный через пресс чеснок, взбитое вилкой яйцо и просеянную муку. Посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.
3. В большой сковороде нагреть растительное масло. Обжарить оладьи из кабачков на медленном огне до румяной корочки с одной стороны, затем осторожно перевернуть и обжарить с другой.
4. Приготовленные оладьи из кабачков подавать на стол горячими. В качестве дополнения можно использовать густую сметану, растопленное масло или любой соус по вкусу.



САЛАТ «КОУЛ СЛОУ»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Капуста
красная -
300 г



Капуста
белокачанная -
500 г



Морковь -
1/2 шт



Майонез -
50 г



Греческий йогурт
или сметана -
50 г



Горчица
дижонская -
2 ч.л.



Сахар -
1,5 ч.л.



Лимон -
1 шт



Соль -
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мелко нашинковать белую и красную капусту при помощи насадки-терки. Смешать обе капусты в глубокой миске, добавить 1/2 лимона и 0,5 ч.л. сахара и хорошо промять.
2. Морковь почистить и натереть при помощи насадки-терки. Добавить к капусте.
3. Для соуса смешать в миске майонез, йогурт или сметану, горчицу, соль, оставшийся сахар, сок и цедру лимона. Хорошо перемешать. Должен получиться слегка кисло-сладкий и островатый соус. Заправить капусту готовым соусом.

Совет:

В этот салат также можно добавить лук, редис или кукурузу.



GALAXY-TECS.RU



ГОТОВЬТЕ В УДОВОЛЬСТВИИ
С ТЕХНИКОЙ GALAXY LINE