

GALAXY LINE

КНИГА РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ СТАЦИОНАРНОГО БЛЕНДЕРА



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПОКУПКОЙ КУХОННОЙ ТЕХНИКИ GALAXY LINE!

Стационарные блендеры GALAXY LINE – это мощные и функциональные приборы, которые, вне зависимости от ваших кулинарных умений, позволят вам в 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 универсальный прибор. От смузи и крем-супов до соусов и десертов, каждый рецепт разработан с учетом удобства использования и возможностей стационарных блендеров GALAXY LINE.

Раскройте потенциал вашего блендера и откройте для себя новые вкусы. Приятного аппетита!

ОГЛАВЛЕНИЕ

	СМУЗИ НА ЗАВТРАК	3
	СМУЗИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА	4
	ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ	5
	«КОНФЕТЫ» ИЗ ФИНИКОВ	6
	ФРАППУЧИНО С ПЕЧЕНЬЕМ	7
	ПАШТЕТ ИЗ ЖАРЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ	8
	ПЕСТО	9
	ХОЛОДНЫЙ СУП «ГАСПАЧО»	10
	МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ	11

СМУЗИ НА ЗАВТРАК

ИНГРЕДИЕНТЫ



Банан –
1 шт



Растительное
молоко –
350 мл



Шпинат –
1 пучок



Арахисовая
паста –
1 ст.л.



Овсяные
хлопья –
2 ст.л.



Семена
льна –
1 ч.л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие листья шпината тщательно промыть и высушить от воды.
2. Спелый банан очистить и нарезать кружочками.
3. В чашу блендера сложить шпинат, банан, добавить растительное молоко, овсяные хлопья, 1 ст.л. арахисовой пасты. Измельчить в блендере до однородного состояния. Готовый смузи перелить в чашу и посыпать семенами льна.



СМУЗИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

ИНГРЕДИЕНТЫ



Апельсин –
½ шт



Грейпфрут –
½ шт



Ананас –
100 г



Имбирь –
20 г



Вода –
50 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовить фрукты, нарезав их кусочками.
2. В чашу блендера сложить фрукты, имбирь, добавить воду, взбить до однородной консистенции.

Совет:

Вместо обычной воды можно использовать кокосовую воду для дополнительной пользы.

ЯГОДНЫЙ СОРБЕТ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Ягоды
(смородина,
клубника,
клюква,
малина) –
3 ст.



Апельсиновый
сок – 200 мл



Мед –
2 ст. л.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ягоды вымыть, выложить в чашу блендера, измельчить до однородной массы. Добавить мед и сок, снова взбить.
2. Готовую смесь перелить в специальные порционные формочки. Поместить десерт в морозилку на 4-5 часов. При подаче можно украсить свежими ягодами.



«КОНФЕТЫ» ИЗ ФИНИКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Финики –
10-15 шт.



Банан –
½ шт.



Молотые
орехи – 100 г



Какао-
порошок –
3 ст.л.



Кокосовая
стружка –
3 ст.л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Финики замочить в горячей воде на 5-8 минут. Слить воду, переложить в чашу блендера, добавить половину банана и измельчить до однородной консистенции.
2. В глубокой миске смешать молотые орехи, какао, кокосовую стружку, массу из фиников и банана. Из получившейся массы скатать шарики, обвалять их в какао-порошке, растопленном шоколаде или кокосовой стружке.
3. Готовые конфеты оставить в холодильнике на час для полного застывания.

Совет:

Вместо какао-порошка можно использовать протеин со вкусом шоколада, так вы получите не только вкусные, но и питательные «конфеты».

ФРАППУЧИНО С ПЕЧЕНЬЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Кофе –
100 мл



Молоко –
100 мл



Ванильное
мороженое –
2 ст.л.



Печенье
песочное –
2 шт



Темный
шоколад –
50 г



Мускатный
орех — 5 г



Шоколадный
сироп –
по вкусу



Взбитые
сливки –
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Заварить растворимый кофе или сварить американо в турке, остудить. Шоколад нарезать в крошку, печенье поломать на мелкие кусочки.
2. В чашу блендера перелить кофе и молоко, добавить шоколадную крошку, кусочки печенья и мороженое. Приправить мускатным орехом по вкусу. Взбить до густой однородной массы.
3. Готовый коктейль украсить взбитыми сливками и полить шоколадным сиропом или растопленным шоколадом, украсить кусочками печенья.



ПАШТЕТ ИЗ ЖАРЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Баклажан –
2 шт.



Помидор
крупный –
1 шт.



Лимон –
½ шт.



Бasil, тимьян –
100 г



Чеснок –
1 зубчик



Соль –
¼ ч.л.



Оливковое
масло –
1 ст.л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны проколоть вилкой в нескольких местах и запечь в разогретой духовке 10 минут при температуре 200°C. Добавить к баклажанам помидор и запекать еще 30 минут. Дать овощам остыть, снять кожуру.
2. В чашу блендера сложить баклажаны, помидор, базилик, тимьян, чеснок и соль, добавить сок половины лимона. Пробить до однородности, влить оливковое масло, посолить и перемешать.
3. Готовый паштет охладить в холодильнике не менее чем 3 часа.

Совет:

Паштет из баклажанов советуем подавать с питой или focaccia.

ПЕСТО

ИНГРЕДИЕНТЫ



Базилик
зеленый –
1 пучок



Сыр
«Пармезан» –
50 гр



Чеснок –
1 зубчик



Кедровые
орехи –
50 г



Оливковое
масло –
100 гр



Соль –
по вкусу



Петрушка
– по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ядра кедрового ореха обжарить на сухой сковороде до золотистого оттенка. Свежий базилик хорошо промыть и тщательно высушить, листья отделить от стеблей. Пармезан натереть на крупной терке.
2. В чашу блендера выложить обжаренные орехи, базилик, сыр, чеснок, добавить соль по вкусу. Взбивать до смешивания ингредиентов. Добавить оливковое масло и продолжить взбивать до пастообразной консистенции.

Совет:

Данный соус может использоваться для пиццы, пасты, лазаньи и других итальянских блюд. Он также прекрасно сочетается с блюдами из мяса и птицы.



ХОЛОДНЫЙ СУП «ГАСПАЧО»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Помидоры –
500 г



Болгарский
перец – 2 шт.



Огурец –
1 шт.



Красный
лук – 1/2 шт.



Чеснок –
2 зубчика



Оливковое
масло –
3 ст.л.



Винный
уксус –
2 ст. л.



Хлеб –
1 ломтик



Соль, перец,
зелень – по
вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сладкий болгарский перец помыть, удалить сердцевину, запечь в духовке до тех пор, пока кожица не начнет подгорать. Снять кожицу.
2. Лук и чеснок почистить, лук нарезать кольцами. Выложить на пергаментную бумагу на противень с помидорами, запекать в духовке 20 минут при температуре 180°C. С помидоров снять кожицу. Огурец очистить от кожуры, крупно нарезать.
3. Подготовленные ингредиенты выложить в чашу блендера, добавить соль, перец и зелень по вкусу, винный уксус и оливковое масло. Взбить все до однородной массы и отправить в холодильник минимум на 1 час.

Совет:

Подавать суп рекомендуется в охлажденном виде со строчателлой или сухариками.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ



Морковь –
2 шт.



Бульон
куриный –
400 мл



Лук
репчатый –
1 шт.



Чеснок –
1 зубчик



Масло
растительное –
1 ч.л.



Соль, перец,
паприка –
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь порезать кубиками и отварить в бульоне до готовности. Лук порезать произвольно и обжарить на масле с добавлением паприки.
2. В чашу блендера вылить бульон с морковью, добавить обжаренный лук, чеснок, соль и перец по вкусу. Пробить блендером до однородности.
3. Вылить суп в тарелку, украсить зеленью.



GALAXY-TECS.RU



ГОТОВЬТЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ
С ТЕХНИКОЙ GALAXY LINE