

67860

LUND

GOTOWANIE
proste i smaczne

PRZEPISY NA START



WIELOFUNKCYJNY ROBOT KUCHENNY 12 w 1

SPIS TREŚCI

ZUPY

2-5

- Zupa warzywna z fasolą 3
- Zupa dyniowa 5

DANIA GŁÓWNE

6-9

- Klopsiki z ziemniakami w sosie pomidorowym 7
- Makaron z klopsikami w sosie pomidorowym 9

SOSY

10-17

- Sos pomidorowy 11
- Sos pomidorowy z selerem naciowym 13
- Majonez z ziołami 15
- Pesto Alla Genovese 17

DODATKI

18-19

- Puree ziemniaczane 19

DESERY

20-21

- Owsianka 21

GOTOWANIE proste i smaczne

Już dziś rozpocznij swoją przygodę z robotem wielofunkcyjnym 12 w 1!

Urządzenie LUND wyręczy Cię w wielu kuchennych czynnościach:
sieka, miesza, ubija oraz gotuje (również na parze).

Na początek przygotowaliśmy dla Ciebie kilka przepisów, które pozwolą lepiej poznać możliwości robota kuchennego. Zobacz, jak łatwo przygotować pyszne klopsiki z ziemniakami, samodzielnie zrobić zdrowy i smaczny sos pomidorowy, czy doskonałe pesto z bazylii do makaronu.

Więcej przepisów możesz znaleźć w Internecie
– wystarczy je zaadoptować do możliwości robota LUND.

Gotowanie nie musi być rutyną, obowiązkiem, nudą.
Przekonaj się o tym!

Smacznego!



Zupa warzywna z fasolą

Składniki:

- 100 g pora (pokrojonego na kawałki)
- cebula
- 70 g boczku
- 40 g oliwy z oliwek
- 200 g kapusty włoskiej (pokrojonej na kawałki)
- puszka czerwonej fasoli
- 300 g marchewki (pokrojonej na kawałki)
- 100 g rzepy (pokrojonej na kawałki)
- 700 g wody
- 1/2 łyżeczki soli

Krok po kroku:

1. Wrzucь pora i cebulę do misy i posiekaj (10 sek./prędkość 5).
2. Umyj i osusz mięso.
3. Podgrzej mięso (2 min/100°C/prędkość 1).
4. Włóż do misy pora, cebulę, boczek, oliwę i podsmaż (1,5 min/100°C/prędkość 1).
5. Dodaj marchewkę, rzepę, kapustę włoską, wodę i połowę puszek fasoli. Gotuj (10 min/100°C/prędkość 1). Potem zmniejsz temperaturę i nadal gotuj (10 min/90°C/prędkość 1).
6. Dodaj sól i blenduj (20 sek./prędkość 6), a następnie zwiększ prędkość blendowania (40 sek./prędkość 9).
7. Przelej zupę do wazy i wrzucь do niej pozostałą część fasoli z puszek.



Zupa dyniowa

Składniki:

- cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 600 g dyni (pokrojonej na kawałki)
- łyżeczka soli
- 500 g wody
- 50-100 g mleka
- szczypta cynamonu

Krok po kroku:

1. Wrzuć cebulę i czosnek do misy i posiekaj (10 sek./prędkość 5), następnie odłóż na bok.
2. Umyj i osusz mięsę.
3. Rozgrzej mięsę (2 min/100°C/prędkość 1).
4. Włóż do misy posiekaną cebulę oraz czosnek i podsmaż (1,5 min/100°C/prędkość 1).
5. Dodaj dynię i wodę, gotuj (6 min/120°C/prędkość 1), po czym zmniejsz temperaturę (10 min/100°C/prędkość 5).
6. Dodaj sól, cynamon i mleko. Całość zblenduj (1 min/100°C/prędkość 5).



Klopsiki z ziemniakami w sosie pomidorowym

Składniki:

Klopsiki z ziemniakami:

- 400 g mięsa (mielonego)
- 50 g bułki (pokrojonej na ćwiartki)
- jajko
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 700 g ziemniaków (pokrojonych na kawałki)

Sos pomidorowy: patrz przepis na str. 11

Krok po kroku:

Klopsiki z ziemniakami:

1. Wrzuć bułkę do miski i rozdrobnij (10 sek./prędkość 5).
2. Dodaj jajko, sól, pieprz i zmiksuj (50 sek./prędkość 4).
3. Wyjmij zmiksowane składniki z miski i mokrymi dłońmi uformuj klopsiki o średnicy około 4 cm każdy.
4. Wlej do miski litr wody i nałóż parowar. Umieść zawinięte w aluminiową folię klopsiki oraz ziemniaki. Gotuj na parze (25 min/120°C/prędkość 1).



Makaron z klopsikami w sosie pomidorowym

Składniki:

Makaron:

- paczka makaronu
- litr wody

Klopsiki:

- 400 g mięsa (pokrojonego na plastry)
- 50 g bułki (pociętej na ćwiartki)
- jajko
- 1/4 łyżeczki pieprzu

Sos pomidorowy z selerem naciowym: patrz przepis na str. 13

Krok po kroku:

Makaron:

1. Załóż mieszadło, wlej do miski litr wody i gotuj (10 minut/100°C/prędkość 1).
2. Wrzuć makaron w ilości zgodnej z opisem na opakowaniu (np. 100 g makaronu na litr wody).
3. Gotuj makaron według instrukcji dołączonej do jego opakowania.

Klopsiki:

1. Wrzuć bułkę do miski i rozdrobnij (10 sek./prędkość 5). Odłóż na bok.
2. Włóż do miski mięso i poszatkuj (15 sek./prędkość 6).
3. Dodaj bułkę, jajko, sól, pieprz i zmiksuj (50 sek./prędkość 4).
4. Wyjmij zmiksowane składniki z miski i mokrymi dłońmi uformuj klopsiki o średnicy około 4 cm każdy.
5. Wlej do miski litr wody i nałóż parowar. Umieść zawinięte w aluminiową folię klopsiki. Gotuj na parze (25 min/120°C/prędkość 1).



Sos pomidorowy

Składniki:

- 250 g pomidorów
- 120 g cebuli
- łyżka oliwy z oliwek
- szczypta soli

Krok po kroku:

1. Umieść cebulę w misie i posiekaj (10 sek./prędkość 5).
2. Umyj i osusz misę.
3. Rozgrzej misę (2 min/100°C/prędkość 1).
4. Włóż do misy cebulę i dodaj oliwę z oliwek. Podsmaż (1,5 min/100°C/prędkość 1).
5. Dodaj pomidory, posiekaj (10 sek./prędkość 9).
6. Nałóż mieszadło i gotuj (7 min/100°C/prędkość 1).



Sos pomidorowy z selerem naciowym

Składniki:

- 1 kg pomidorów (pokrojonych na ćwiartki)
- 255 g cebuli
- łodyga selera naciowego (pokrojona na kawałki)
- 4 ząbki czosnku
- 4-6 listków natki pietruszki
- 4-6 listków bazylii
- 2 łyżki oleju
- łyżeczka soli

Krok po kroku:

1. Umieść w misie cebulę, czosnek, pietruszkę i bazylię. Posiekaj (10 sek./prędkość 5). Odłóż posiekane składniki na bok.
2. Umyj i osusz misę.
3. Rozgrzej misę (2 min/100°C/prędkość 1).
4. Dodaj olej, sól i posiekane wcześniej składniki. Podsmaż (1,5 min/100°C/prędkość 1).
5. Dodaj pomidory i seler, posiekaj (10 sek./prędkość 9).
6. Wyjmij składniki, a na mikser załóż mieszadło.
7. Wrzuć wszystkie składniki do misy i gotuj (30 min/100°C/prędkość 1).



Majonez z ziołami (bez jaj)

Składniki:

- 300 g oleju
- 10 g liści selera lub pietruszki
- 150 g mleka
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki soku z cytryny

Wskazówki:

- Do sosu można również dodać czosnek (krok pierwszy).
- Zamiast soku z cytryny można dodać ocet winny.

Krok po kroku:

1. Wrzuć do miski liście selera lub pietruszkę. Posiekaj (3 sek./prędkość 8). Odtóż na bok.
2. Do miski wlej mleko i dodaj sól. Gotuj (1 min/40°C/prędkość 4).
3. Zmień program na ubijanie (3 min/40°C/prędkość 4) i wlewaj olej.
4. Dodaj posiekane zioła oraz sok z cytryny. Zmiksuj (10 sek./prędkość 3).



Pesto Alla Genovese

Składniki:

- 50 g parmezanu (pokrojonego na kawałki)
- 30 g sera pecorino (pokrojonego na kawałki)
- 30 g orzechów piniowych
- ząbek czosnku
- 80 g liści bazylii
- 150 g oliwy z oliwek
- 1-2 łyżeczki soli

Krok po kroku:

1. Wrzuć do miski parmezan i ser pecorino, zmiksuj (20 sek./prędkość 9). Odlóż na bok.
2. Włóż do miski orzechy, czosnek, bazylię i oliwę z oliwek, zmiksuj (25 sek./prędkość 9).
3. Dodaj sery i sól, zmiksuj (20 sek./prędkość 5).



Puree ziemniaczane

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 175 g mleka
- 15 g masła
- 15 g parmezanu (startego)
- 1/2 łyżeczki soli

Krok po kroku:

1. Ustaw opcję parowaru i włóż ziemniaki do kosza parowaru. Gotuj na parze (25 min/120°C/prędkość 1).
2. Wyjmij parowar i zostaw samą misę.
3. Wrzuć ugotowane na parze ziemniaki do misy i posiekaj (8 sek./prędkość 9).
4. Załóż mieszadło, dodaj pozostałe składniki i wymieszaj (30 sek./prędkość 4).



Owsianka

Składniki:

- 120 g płatków owsianych
- 350 g mleka
- 350 g wody
- 2 małe jajka (100 g)

Wskazówki:

- W zależności od preferencji można zwiększyć ilość wody lub mleka.
- Owsiankę można podawać z orzechami oraz owocami, np. jagodami, bananami, borówką amerykańską.

Krok po kroku:

1. Załóż mieszadło.
2. Do miski wlej wodę i mleko, dodaj płatki, gotuj (7 min/100°C/prędkość 1).
W trakcie gotowania dodaj powoli jajka.

TABELA

Orientacyjny czas siekania, mielenia, proszkowania, ucierania, ubijania lub gotowania na parze wybranych produktów:

SKŁADNIK	WAGA	CZAS	PRĘDKOŚĆ / TEMPERATURA	UWAGI
marchew	700 g	10 sek.	7	pocięta na mniejsze kawałki
czekolada	200 g	7 sek.	7	
kolendra, mięta	10 g	3 sek.	8	
czosnek	100 g	4 sek.	8	
cebula	200 g	5 sek.	5	
kostki lodu	200 g	5 sek.	5	
migdały	200 g	5 sek.	5	
wieprzowina	300 g	12 sek.	6	pocięta na mniejsze kawałki
parmezan	100 g	20 sek.	9	pocięty na mniejsze kawałki
kawa	100 g	1 min	9	
ryż	100 g	1 min	9	
cukier	200 g	15 sek.	9	
jajka	4-6 szt.	4-5 min	4	ubijanie
warzywa	250-300 g	15 min	120°C	gotowanie na parze
krewetki	150-200 g	15 min	120°C	gotowanie na parze
małże	200 g	15 min	120°C	gotowanie na parze
mięso	400 g	30 min	120°C	gotowanie na parze, np. piersi z kurczaka

