Tefal
QUICK CHEF

Shrnutí

QUICK CHEF

KAVIÁR Z LILKU S KMÍNEM

HUMMUS Z BÍLÝCH FAZOLÍ S KEŠU OŘECHY

TAPENÁDA Z MARINOVANÝCH PAPRIK

TOPINAMBUROVÝ KRÉM, SE SLANINOVOU PĚNOU A LÍSKOVÝM OLEJEM

KUKUŘIČNÝ KRÉM S BÍLÝM PEPŘEM

ZELNÁ POLÉVKA, KAŠTANY A SLANINA

MRKVOVÁ POLÉVKA, S KREVETAMI A CHORIZEM

GASPACHO

ŽAMPIÓNY PLNĚNÉ PISTÁCIEMI A KRÉMOVÝM SÝREM

CURRY PASTA

MRKVOVÝ KEČUP

RUKOLOVÉ PESTO S PRAŽENÝMI MANDLEMI

PYRÉ Z BROSKVÍ A BEZOVÉHO KVĚTU

PYRÉ Z PAPÁJI S JAVOROVÝM SIRUPEM

LÍSKOOŘÍŠKOVÁ POMAZÁNKA

Tefal®

Powelix

Nová generace mixování

Jelikož je inovace součástí naší DNA, vyvinuli naši odborníci novou technologii nožů Powelix. V kombinaci s výkonem našich motorů zvyšuje tato technologie výkon mixování, díky kterému dosáhnete v rekordním čase dokonalého výsledku. A na dlouhou dobu.
Technologie nožů Powelix nabízí hladkou strukturu a snadné mixování i těch nejtvrdších přísad.

Cíl: Mixujte bez omezení!

Kaviár z lilku
s kmínem

4 | 15 min. | 45 min.

Ingredience

2 velké lilky

2 stroužky česneku

¼ citrónu

2 polévkové lžíce olivového oleje

50 g tvarohu

½ lžičky kmínu

Sůl, pepř

Příprava

1 | Předehřejte troubu na 210°C. Oloupejte česnek a nakrájejte ho.

2 | Do zapékací mísy nalijte trochu vody a slupkou dolů do ní poskládejte lilky, které jste před tím podélně rozkrojili na polovinu. Lilky potřete česnekem. Mísu neprodyšně uzavřete hliníkovou fólií. Pečte po dobu 45 minut.

3 | S pomocí vidličky oškrábejte z lilku dužinu a vložte ji do vysoké nádoby.t.

4 | Přidejte citrónovou šťávu, kmín a olivový olej. Osolte a opepřete. Mixujte mixérem Quick Chef (rychlost 8), dokud nezískáte hladkou strukturu.

Tipy - Přidejte malé kousky sušených najčat.

Hummus z bílých fazolí s kešu ořechy

4 | 15 min.

Ingredience

200 g konzervované cizrny

200 g konzervovaných bílých fazolí

50 g kešu ořechů

1 stroužek česneku

6 polévkových lžic olivového oleje

1 polévková lžíce citrónové šťávy

1 špetka papriky Espelette

50 ml vody

Sůl, pepř

Několik snítek koriandru

Příprava

1 | Opláchněte bílé fazole a cizrnu a nechte je odkapat. Oloupejte česnek, nakrájejte ho na polovinu a odstraňte z něj klíčky.

2 | Do poměrně vysoké nádoby (typu skleněné odměrky) vložte kešu ořechy s česnekem a přidejte fazole a cizrnu. Osolte a opepřete.

3 | Přidejte 5 polévkových lžic oleje, vody a citronové šťávy a mixujte mixérem Quick Chef v turbo režimu, dokud nevznikne pyré.

4 | Hummus vložte do misky a přidejte zbývající olej. Osolte a opepřete. Posypte paprikou a nakrájeným koriandrem. Můžete podávat.

Tipy - Pokud si přejete, můžete použít jen cizrnu.

Tapenáda
z marinovaných paprik

4 | 20 min. | 20 min. | 1H

Ingredience

3 červené papriky
1 stroužek česneku
6 snítek tymiánu
1 špetka papriky
100 ml olivového oleje
3 kuličky černého pepře
100 g ricotty
4 vypeckované černé olivy
Sůl, pepř

Příprava

1 | Předehřejte troubu na 220°C. Umyjte papriku a položte ji na plech pokrytý pečícím papírem. Pečte v troubě asi 20 minut, dokud papriky nezčernají.

2 | Vyjměte papriky z trouby, vložte je do mrazícího sáčku a nechte vychladnout. Po vychladnutí odstraňte slupku a jadérka a takto oloupanou papriku nakrájejte na kousky.

3 | Oloupejte česnek a rozdrťte ho. Do hlubokého talíře dejte papriku, česnek a snítky tymiánu, přilijte olivový olej.

4 | Osolte, opepřete a promíchejte. Marinujte 1 hodinu v chladničce.

5 | Poté vložte papriku do skleněné odměrné nádoby (odstraňte tymián a slijte olej). Přidejte papriku a černé olivy. Mixujte mixérem Quick Chef (rychlost 6), dokud nezískáte hladkou strukturu.

6 | Přidejte ricottu a jemně promíchejte.

Tipy - Tuto tapenádu můžete použít do zeleninových wrapů.

Topinamburový krém, se slaninovou pěnou a lískovým olejem

6 | 25 min. | 30 min.

Ingredience

400 g topinamburu
2 brambory
1 řapík celeru
600 ml drůbežího vývaru
1 cibule
200 ml mléka
4 tenké plátky uzené slaniny
1 pramínek lískového oleje
Sůl, pepř
2 snítky petrželové natě

Příprava

1 | Oloupejte topinambury a brambory a nakrájejte je na kousky. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Nakrájejte celer.

2 | Topinambury, brambory, celer a cibuli vložte do holandské trouby (hrnce). Lehce osolte a opepřete. Přilijte kuřecí vývar a vařte 30 minut.

3 | Mléko nalijte do malého kastrolu a přidejte plátky slaniny. Zahřejte. Ihned poté, co směs začne vařit, stáhněte ji z ohně a nechte uležet.

4 | Jakmile bude zelenina uvařená, promixujte polévku s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 8), dokud nezískáte krémovou strukturu.

5 | Při podávání odstraňte plátky slaniny a nalijte uleželé mléko do skleněné odměrné nádoby. Mléko mixujte v režimu turbo, aby se do něj dostal vzduch a na povrchu vznikla lehká pěna.

6 | Polévku rozdělte do misek a nalijte na ni trochu lískového oleje. Seberte pěnu a do každé misky s polévkou vložte lžíci této pěny.

7 | Posypte nakrájenou petrželkou a ihned podávejte.

Tipy - Na grilu opečte velmi tenké plátky uzené slaniny a položte je na polévku při servírování.

Kukuřičný krém
s bílým pepřem

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredience

400 g konzervované kukuřice

1 řapík celeru

400 ml drůbežího vývaru

1 cibule

1 polévková lžíce olivového oleje

200 ml husté crème fraiche (zakysané smetany)

1 velká špetka bílého pepře

Několik snítek petrželové natě

Sůl

Příprava

1 | Opláchněte kukuřici a nechte ji okapat. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Nakrájejte také celer. V hrnci zahřejte olivový olej a po dobu 2 minut smažte cibuli s pepřem.

2 | Přidejte kukuřici a vývar. Vařte po dobu 10 minut na středním ohni.

3 | Po uvaření namixujte polévku s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 10). Přidejte hustou smetanu a osolte. Promíchejte, posypte nakrájenou petrželkou a podávejte.

Tipy - Chcete-li získat krémovější verzi, přecedte kukuřičný krém přes síto. Při servírování můžete přidat několik osmažených hub.

Zelná polévka, kaštany a slanina

4 | 10 min. | 45 min.

Ingredience

350 g zeleného zelí

200 g konzervovaných nebo zmrazených kaštanů

2 plátky uzené slaniny

1 brambora

1 mrkev

1 pórek

700 ml zeleninového vývaru

1 cibule

Sůl, pepř

Příprava

1 | Slaninu nakrájejte na malé kousky. Oloupejte a nakrájejte cibuli. Oloupejte mrkev a bramboru, poté umyjte pórek. Nakrájejte zeleninu na kousky. Umyjte zelí a nakrájejte ho na kousky.

2 | Ve velké holandské troubě (hrnci) smažte po dobu 2 minut slaninu s cibulí. Přidejte pórek, brambor a mrkev a smažte 2 minuty. Přidejte zelí a nalijte vývar.

3 | Vařte s pokličkou na malém ohni po dobu 20 minut.

4 | Přidejte kaštany a pokračujte ve vaření dalších 15 minut.

5 | Po uvaření namixujte polévku s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 4) tak, aby v ní zůstalo několik kousků.

Tipy - Při servírování přidejte několik kostiček sýru Tomme.

Mrkvová polévka, s krevetami a chorizem

4 | 10 min. | 35 min.

Ingredience

600 g mrkve

2 stroužky česneku

2 stébla citrónové trávy

700 ml drůbežího vývaru

2 polévkové lžíce olivového oleje

2 polévkové lžíce sezamového oleje

8 tenkých plátků choriza

8 krevet

Sůl, pepř

Několik listů thajské bazalky nebo jedlých květin

Příprava

1 | Oloupejte česnek a mrkev. Nakrájejte je. Odstraňte první list citronové trávy a poté ji nakrájejte na kousky.

2 | V kastrůlku zahřejte olivový olej a osmažte citrónovou trávu společně se stroužky česneku. Přidejte mrkev a opékejte 5 až 10 minut. Přilijte vývar a vařte 25 minut při nízké teplotě.

3 | Kousky choriza naskládejte na plech pokrytý pečicím papírem a několik minut je pečte na grilu v troubě.

4 | Jakmile se mrkev uvaří, promixujte několikrát polévku s pomocí mixéru Quick Chef po dobu 10 minut, aby se hezky rozprostřelo aroma. Polévku přeceďte, abyste získali hladkou strukturu. Uschovejte v teple.

5 | Oloupejte krevety. Na pánvičce zahřejte sezamový olej a osmažte krevety.

6 | Do každé misky nalijte naběračku mrkvové polévky, přidejte krevety a 2 plátky grilovaného choriza. Ozdobte bazalkou nebo květinou.

Tipy - Pokud nechcete polévku cedit, vyjměte citrónovou trávu před tím, než se pustíte do mixování mrkve.

Gaspacho

4 | 15 min. | 1H

Ingredience

400 g zralých rajčat
½ okurky
½ řapíku celeru
1 malá červená paprika
½ svazku bazalky
1 stroužek česneku
200 ml olivového oleje
100 ml vody
1 polévková lžíce vinného octa
Sůl, pepř

Příprava

1 | Umyjte rajčata, celer, okurku a červenou papriku. Odstraňte z papriky jadérka a oloupejte okurku. Nakrájejte zeleninu na kousky. Umyjte a nakrájejte bazalku. Oloupejte a nakrájejte česnek na polovinu, odstraňte z něj klíčky.

2 | Zeleninu, bazalku a česnek vložte do salátové misky a přidejte olivový olej a ocet. Osolte, opepřete a dobře promíchejte. Marinujte 1 hodinu v chladničce.

3 | Obsah nádoby smíchejte s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 10). Podle požadované struktury přidejte malé množství vody. Podávejte chlazené.

Tipy - Podávejte s toasty potřenými česnekem.

Žampióny plněné
pistáciemi a krémovým sýrem

4 | 20 min. | 20 min.

Ingredience

12 velkých žampiónů
1 citrón
100 g krémového sýra
70 ml tekuté smetany
50 g loupaných pistácií
1 stroužek česneku
1 pramínek olivového oleje
Sůl, pepř
Několik snítek oregana nebo tymiánu

Příprava

1 | Předehřejte troubu na 180°C. Umyjte žampióny a odstraňte nožičky. Dobře oloupejte citrón a rozdělte jej na jednotlivé dílky. Oloupejte a rozkrájejte česnek na 2 části, odstraňte z něj klíčky.

2 | Do odměrné nádoby vložte česnek, pistácie, citrónovou dužinu a sýr. Osolte a opepřete.

3 | Mixujte s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 4) po dobu 10 až 15 vteřin a přitom postupně přidávejte smetanu. Výsledná konzistence by měla být taková, aby ve směsi zůstalo několik kousků pistácií.

4 | Náplň rozdělte do žampiónů, které poté vložíte do zapékací mísy. Navrch nalijte trochu olivového oleje a posypte oreganem.

5 | Pečte po dobu 20 minut.

Tipy - Žampióny také můžete ogrilovat na grilu.

Curry pasta

1 | 20 min. | 15 min.

Ingredience

3 stroužky česneku

Zázvor 2 cm (kořen)

1 červená paprika (podle chuti)

5 lusků kardamomu

1 lžička fenyklových semínek

1 lžička koriandrových semínek

1 lžička prášku z kurkumy

1 lžička mletého kmínu

1 lžička kari prášku

1 lžička celého černého pepře

1 lžička papriky

2 polévkové lžíce rajčatového protlaku

2 polévkové lžíce jablečného octu

3 polévkové lžíce olivového oleje

1 polévková lžíce vody

Příprava

1 | Oloupejte česnek a nakrájejte ho na polovinu, odstraňte z něj klíčky. Oloupejte zázvor a nakrájejte ho na malé kousky. Zahřejte lžíci oleje a smažte zázvor a česnek při nízké teplotě asi deset minut, aby změkl. Odložte stranou.

2 | Na pánvi opražte bez oleje fenykl, koriandr, kurkumu, pepř, kmín a papriku. Odložte stranou.

3 | Z kardamomu vyjměte semínka.

4 | Koření vložte do odměrné nádoby, přidejte stroužky česneku a zázvoru, semínka kardamomu, kari, chilli, rajčatový protlak a jablečný ocet. Přidejte zbytek olivového oleje. Promixujte na stupeň rychlosti 6, abyste získali homogenní pastu.

5 | Směs uschovejte ve skleničce.

Tipy - Pastu podávejte s grilovaným kuřecím filé nebo rýží.

Mrkvový kečup

4 | 20 min. | 70 min.

Ingredience

500 g mrkve

2 cibule

2 stroužky česneku

2 polévkové lžíce vinného octa

1 polévková lžíce octa balsamico

2 polévkové lžíce olivového oleje

1 špetka zázvorového prášku

1 špetka papriky

1 bobkový list

50 g hnědého cukru

300 ml rajčatového pyré

120 ml vody

Sůl, pepř

Příprava

1 | Oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je. Oloupejte a nakrájejte mrkev.

2 | V pánvi ohřejte olej a osmažte cibuli, česnek a mrkev na vysokou teplotu. Po 5 minutách posypte hnědým cukrem a nechte karamelizovat po dobu 3 minut. Zalijte vinným octem a octem balsamico. Jakmile se ocet odpaří, přidejte zázvor, papriku, 50 ml vody a rajčatový protlak. Osolte a opepřete.

3 | Vařte 1 hodinu při velmi nízké teplotě, občas zamíchejte a dohlížejte na to, aby v pánvi vždy bylo malé množství kapaliny.

4 | Vyjměte bobkový list, přilijte 70 ml vody a mixujte mixérem Quick Chef v turbo režimu, dokud nezískáte hladkou strukturu.

5 | Nechte kečup vychladnout a poté jej umístěte do chladničky. .

Tipy - Kečup podávejte s domácími kuřecími nugetami.

Rukolové pesto
s praženými mandlemi

4 | 15 min. | 5 min.

Ingredience

100 g rukoly
10 lístků bazalky
1 stroužek česneku
60 g drcených loupaných mandlí
150 ml olivového oleje
50 g strouhaného parmezánu
Sůl, pepř

Příprava

1 | Dobře omyjte a osušte rukolu a listy bazalky. Na pánvi bez tuku opražte mandle.
2 | Oloupejte česnek, nakrájejte ho na polovinu a odstraňte z něj klíčky.
3 | Do odměrné nádobky nalijte olej. Přidejte rukolu, bazalku, česnek, mandle a parmezán. Osolte a opepřete.
4 | Rozmixujte mixérem Quick Chef (rychlost 4) tak, abyste získali homogenní hmotu.

Tipy - Při přípravě tohoto pesta můžete nahradit mandle piniovými oříšky.

Pyré z broskví
a bezového květu

4 | 10 min. | 20 min.

Ingredience

1 kg žlutých broskví

2 g sušených bezových květů

1 polévková lžíce sirupu z agáve

Příprava

1 | Oloupejte broskve a vyjměte z nich pecky. Nakrájejte je na kostičky.

2 | Do hrnce dejte broskve, bezový květ a přilijte agávový sirup. Vařte přikryté pokličkou na středním ohni asi 20 minut. V případě potřeby přidejte trochu vody.

3 | Po uplynutí této doby promixujte s pomocí mixéru Quick Chef (rychlost 6), abyste získali hladké pyré. Před podáváním nechte vychladnout.

Tipy - Sušené bezové květy koupíte v prodejnách zdravé výživy. Také si je můžete v sezóně natrhat a usušit.

Pyré z papáji
s javorovým sirupem

4 | 10 min. | 20 min.

Ingredience

2 krásné papáji

3 polévkové lžíce javorového sirupu

1 polévková lžíce citrónové šťávy

1 stéblo citrónové trávy

50 ml vody

Příprava

1 | Rozkrojte papáji na 2 části. Odstraňte semínka, vydlabte dužinu a nakrájejte ji na kousky. Odstraňte první list a pevný konec citronové trávy. Poté citronovou trávu podélně rozkrojte na dvě části.

2 | Do hrnce vložte papáju společně s citrónovou trávou, přilijte vodu a vařte při nízké teplotě asi dvacet minut.

3 | Po dovaření vyjměte stonky citrónové trávy a promixujte mixérem Quick Chef (rychlost 4), přitom postupně přidávejte javorový sirup a citronovou šťávu.

4 | Před podáváním nechte vychladnout.

Tipy - Papája je bohatá na vlákninu a podporuje trávení.

Lískooříšková pomazánka

1 | 15 min. | 5 min.

Ingredience

60 g jemně mletých lískových oříšků

150 g mléčné čokolády

1 lžička lískooříškového másla

50 g hořké čokolády

4 polévkové lžíce lískooříškového oleje

Příprava

1 | Na pánvi bez tuku opražte během několika minut mleté lískové oříšky.

2 | Nalámejte mléčnou a hořkou čokoládu na kousky a nechte ji roztát ve vodní lázni. Nechte vychladnout.

3 | Mleté lískové oříšky nasypte do odměrné nádoby. Přidejte rozpuštěnou čokoládu, lískooříškové máslo a olej a poté mixujte mixérem Quick Chef (rychlost 8), dokud nezískáte homogenní směs.

4 | Uschovejte ve sklenici.

Tipy - Pomazánku uschovejte na suchém místě mimo dosah světla. Pokud ztuhne, zahřejte ji na několik sekund, aby se lépe roztírala.