

A white ceramic bowl filled with a smooth, yellow-orange peach soup. The soup has a glossy surface with some ripples. In the background, there are three fresh peaches with red and orange skin, some scattered brown seeds or spices on a grey-blue textured surface, and a small brown bowl containing a pile of dried, crumbly ingredients.

**Tefal®**  
**QUICK CHEF**

# Резюме

## QUICK CHEF



**БАКЛАЖАННА ІКРА** З КМИНОМ

**ХУМУС ІЗ БІЛОЇ КВАСОЛІ** З ГОРІХАМИ КЕШ'Ю

**ТАПЕНАДА** З МАРИНОВАНОГО СОЛОДКОГО ПЕРЦЮ



**КРЕМ ІЗ ТОПІНАМБУРА**, З ПІНОЮ  
З БЕКОНУ І ОЛІЄЮ ФУНДУКА

**КУКУРУДЗЯНИЙ КРЕМ** ІЗ БІЛИМ ПЕРЦЕМ

**СУП ІЗ БРАУНКОЛЯ** З КАШТАНАМИ І БЕКОНОМ

**МОРКВЯНИЙ СУП**, ІЗ ЛАНГУСТИНАМИ І ЧОРІЗО

**ГАСПАЧО**

**ГРИБИ** ФАРШИРОВАНІ ФІСТАШКАМИ  
І КИСЛОМОЛОЧНИМ СИРОМ



**ПАСТА КАРІ**

**МОРКВЯНИЙ** КЕТЧУП

**ПЕСТО З РУКОЛИ** І СМАЖЕНОГО МИГДАЛЮ



**КОМПОТ ІЗ ПЕРСИКА** І БУЗИНИ

**КОМПОТ З ПАПАЇ** З КЛЕНОВИМ СИРОПОМ

**ПАСТА З ФУНДУКА**

**Tefal®**

# Powelix



## НОВЕ ПОКОЛІННЯ ЗМІШУВАННЯ

Оскільки інновації є частиною нашої ДНК, фахівці Tefal розробили нову технологію лез Powelix. У поєднанні з потужним мотором, ця нова технологія покращує ефективність змішування і дозволяє досягати ідеальних результатів приготування сумішей за рекордний час, а також гарантує тривалий термін служби приладу.

Технологія лез Powelix дозволяє за лічені секунди перетворювати навіть найтвердіші інгредієнти на суміші ідеальної кремоподібної консистенції без зайвих зусиль!

**Мета: змішуйте без упину!**

# Баклажанна ікра з кмином



## Інгредієнти

- 2 великі баклажани
- 2 зубчики часнику
- ¼ лимона
- 2 столові ложки оливкової олії
- 50 г кисломолочного сиру
- ½ чайної ложки кмину
- Сіль, перець



## Приготування

- 1 | Розігрійте духовку до 210°C. Очистіть зубчики часнику і наріжте їх.
- 2 | Налийте трохи води на дно посуду для запікання і розкладіть баклажани, розрізані навпіл, шкіркою донизу. Розкладіть часник на баклажани і щільно накрийте посуд аркушем алюмінієвої фольги. Випікайте 45 хвилин.
- 3 | За допомогою виделки зішкребіть м'якуш баклажана і помістіть її у високу ємність.
- 4 | Додайте лимонний сік, кмин і оливкову олію. Посоліть і поперчіть. Перемішуйте в блендері Quick Chef на швидкості 8 до однорідної текстури.

*Поради - Додайте невеликі шматочки сушених помідорів.*

# Хумус із білої квасолі з горіхами кеш'ю



## Інгредієнти

200 г консервованого нуту  
200 г консервованої  
білої квасолі  
50 г горіхів кеш'ю  
1 зубчик часнику  
6 столових ложок оливкової олії  
1 столова ложка соку лимона  
1 дрібка еспелетського перцю  
50 мл води  
Сіль, перець  
Кілька гілочок кінзи



## Приготування

- 1 | Промийте білу квасолю та нут і злийте рідину. Очистіть зубчик часнику, потім розріжте його навпіл і видаліть зародок.
- 2 | У достатньо високу ємність (наприклад, у мірну склянку) покладіть кеш'ю із зубчиком часнику та додайте квасолю і нут. Посоліть і поперчіть.
- 3 | Додайте 5 столових ложок олії, воду та лимонний сік і перемішуйте в блендері на режимі «Турбо», доки не отримаєте пюре.
- 4 | Покладіть хумус у миску та додайте решту олії. Посоліть і поперчіть. Посипте перцем і нарізаною кінзою та подавайте на стіл.

*Поради - За бажанням, ви можете використовувати лише нут.*

# Тапенада

## з маринованого солодкого перцю



### Інгредієнти

3 червоні солодкі перці  
1 зубчик часнику  
6 гілочок чебрецю  
1 дрібка паприки  
100 мл оливкової олії  
3 горошини чорного перцю  
100 г сиру рикота  
4 маслини без кісточок  
Сіль, перець



### Приготування

- 1 | Нагрійте духовку до 220°C. Вимийте солодкі перці та покладіть їх на деко, застелене пергаментним папером. Випікайте близько 20 хвилин, доки вони не почорніють.
- 2 | Дістаньте перці з духовки, покладіть їх у пакет для заморожування і дайте охолонути. Коли вони охолонуть, видаліть шкірку і насіння та поріжте м'якуш перцю на шматки.
- 3 | Очистіть й розчавіть зубчик часнику. У глибоку тарілку покладіть перець, часник, гілочки чебрецю і налейте оливкову олію.
- 4 | Посоліть, поперчіть і перемішайте. Поставте маринуватися на 1 годину в холодильник.
- 5 | По спливу цього часу помістіть перці (видаливши чебрець і олію) в мірну склянку. Додайте паприку і маслини. Перемішуйте в блендері на швидкості 6 до однорідної текстури.
- 6 | Додайте рикоту та обережно перемішайте лопаткою.

*Поради - Цю тапенаду можна використовувати для приготування ролів із сирими овочами.*

# Крем із топінамбура, з піною з бекону та олією фундука



## Інгредієнти

400 г топінамбурів  
2 картоплини  
1 стебло селери  
600 мл курячого  
бульйону  
1 цибулина  
200 мл молока  
4 тонкі скибочки  
копченого бекону  
Трохи олії фундука  
Сіль, перець  
2 гілочки петрушки



## Приготування

- 1 | Очистіть топінамбури та картоплю і поріжте їх на шматочки. Очистіть і подрібніть цибулю. Подрібніть селеру.
- 2 | Покладіть у каструлю топінамбур, картоплю, селеру і цибулю. Злегка посоліть і поперчіть. Залийте курячий бульйон і варіть протягом 30 хвилин.
- 3 | Налийте молоко в невелику каструлю і додайте скибочки бекону. Нагрійте. Щойно закипить, зніміть із вогню і дайте молоку настоятися.
- 4 | Коли овочі будуть готові, перемішайте суп у блендері на швидкості 8 до кремоподібної текстури.
- 5 | При подачі вийміть шматочки бекону і залийте молоко, що настоялося, у мірну склянку. Змішайте молоко на режимі «Турбо», періодично впускаючи повітря для утворення легкої піни на поверхні.
- 6 | Розлийте суп по тарілках і налийте трохи олії фундука. Відділіть піну та покладіть щедру ложку на кожну порцію.
- 7 | Посипте дрібно нарізаною петрушкою та одразу подавайте на стіл.

*Поради - Підсмажте дуже тонкі скибочки копченого бекону у духовці та покладіть їх на суп під час подачі на стіл.*

# Кукурудзяний крем із білим перцем



## Інгредієнти

400 г консервованої кукурудзи  
1 стебло селери  
400 мл курячого бульйону  
1 жовта цибулина  
1 столова ложка оливкової олії  
200 мл густої сметани  
1 велика дрібка білого перцю  
Кілька гілочок петрушки  
Сіль



## Приготування

- 1 | Промийте кукурудзу та злийте рідину. Очистіть цибулю і подрібніть її. Подрібніть селеру. У каструлі нагрійте оливкову олію та обсмажуйте цибулю з перцем протягом 2 хвилин.
- 2 | Додайте у каструлю кукурудзу та залийте бульйон. Готуйте протягом 10 хвилин на середньому вогні.
- 3 | Після закінчення приготування перемішайте суп у блендері на швидкості 10. Додайте густу

сметану і посоліть. Змішайте, посипте дрібно нарізаною петрушкою та подавайте на стіл.

*Поради - Для більш кремоподібної консистенції процідіть кукурудзяний крем через конусне сито. Під час подачі на стіл можна додати трохи підсмажених на сковорідці грибів.*

# Суп із браунколя з каштанами та беконом



## ■ Інгредієнти

350 г браунколя  
200 г консервованих або  
заморожених каштанів  
2 скибочки копченого бекону  
1 картоплина  
1 морквина  
1 цибулина-порей  
700 мл овочевого бульйону  
1 цибулина  
Сіль, перець



## ■ Приготування

- 1 | Поріжте бекон на дрібні шматочки. Очистіть і подрібніть цибулю. Почистіть моркву і картоплю, помийте цибулю-порей. Поріжте овочі на шматочки. Вимийте і розріжте капусту на шматочки.
- 2 | У великій каструлі підсмажуйте бекон із цибулею протягом 2 хвилин. Додайте цибулю-порей, картоплю, моркву і смажте протягом 2 хвилин. Додайте капусту та залийте бульйон.
- 3 | Готуйте під кришкою на слабкому вогні протягом 20 хвилин.
- 4 | Додайте каштани і продовжуйте готувати 15 хвилин.
- 5 | Після закінчення приготування перемішайте суп у блендері на швидкості 4 так, щоб деякі інгредієнти залишилися у вигляді шматків.

*Поради - Перед подачею на стіл, додайте нарізаний кубиками сир.*

# Морквяний суп, із лангустинами і чорізо



## Інгредієнти

600 г моркви  
2 зубчики часнику  
2 стебла лимонного сорго  
700 мл курячого бульйону  
2 столові ложки оливкової олії  
2 столові ложки кунжутної олії  
8 тонких скибочок чорізо  
8 лангустинів  
Сіль, перець  
Кілька листочків тайського  
базиліку або його їстівні квітки



## Приготування

- 1 | Очистіть зубчики часнику та моркву. Дрібно наріжте їх. Видаліть перший листок лимонного сорго та поріжте його на шматки.
- 2 | Нагрійте оливкову олію в сотейнику та обсмажте лимонне сорго із зубчиками часнику. Додайте моркву і підсмажуйте 5–10 хвилин. Залийте бульйон і готуйте протягом 25 хвилин на повільному вогні.
- 3 | Викладіть скибочки чорізо на деко, застелене пергаментним папером, і підсмажуйте їх у духовці.
- 4 | Коли морква буде готова, перемішайте суп у блендері на швидкості 10 протягом кількох секунд, щоб досягти насиченого аромату.

- Процідіть суп через конусне сито, щоб отримати гладеньку текстуру. Поставте в тепле місце.
- 5 | Зніміть панцирі з лангустинів. Нагрійте кунжутну олію в невеликій сковорідці та обсмажте лангустини.
  - 6 | В кожен тарілку покладіть черпак морквяного супу, потім додайте лангустини і 2 скибочки приготованого на грилі чорізо. Прикрасьте базиліком або їстівною квіткою.

*Поради - Щоб уникнути проціджування супу через конусне сито, вийміть лимонне сорго перед додаванням моркви.*

# Гаспачо



15 хв



1 година

## Інгредієнти

400 г стиглих помідорів

½ огірка

½ стебла селери

1 маленький  
червоний перець

½ пучка базиліку

1 зубчик часнику

200 мл оливкової олії

100 мл води

1 столова ложка  
винного оцту

Сіль, перець



## Приготування

- 1 | Вимийте помідори, селеру, огірок і червоний перець. Видаліть насіння з перцю та очистіть огірок від шкірки. Поріжте овочі на шматочки. Вимийте та наріжте базилік. Очистіть і розріжте зубчик часнику навпіл, а потім видаліть зародок.
- 2 | Покладіть овочі, базилік та часник у миску і додайте оливкову олію та оцет. Посоліть, поперчіть і добре перемішайте. Поставте маринуватися на 1 годину в холодильник.
- 3 | Змішайте вміст миски в блендері на швидкості 10, додавши трохи води залежно від того, яку консистенцію супу ви хочете отримати. Подавайте добре охолодженим.

*Поради - Разом із цією стравою подавайте  
грінки, натерті часником.*

# Гриби, фаршировані фісташками і кисломолочним сиром



20 хв



20 хв

## Інгредієнти

12 великих печериць

1 лимон

100 г кисломолочного сиру

70 мл рідких вершків

50 г фісташок без шкарлупи

1 зубчик часнику

Трохи оливкової олії

Сіль, перець

Кілька гілочок орегано або чебрецю

## Приготування

- 1 | Нагрійте духовку до 180°C. Вимийте гриби та видаліть ніжки. Очистіть лимон, залишивши тільки м'якуш, і поділіть на часточки. Очистіть і розріжте зубчик часнику навпіл і видаліть зародок.
- 2 | У мірну склянку покладіть часник, фісташки, м'якуш лимона і сир. Посоліть і поперчіть.
- 3 | Перемішуйте в блендері на швидкості 4 протягом 10–15 секунд, поступово наливаючи вершки. У вас має залишитися кілька фісташок.
- 4 | Розкладіть начиння у гриби і покладіть їх у посуд для запікання. Полийте невеликою кількістю оливкової олії та посипте орегано.
- 5 | Випікайте 20 хвилин.

*Поради - Для приготування барбекю-версії готуйте гриби на грилі.*



# Паста карі



20 хв



15 хв

## Інгредієнти

- 3 зубчики часнику
- 2 см кореня імбиру
- 1 червоний гострий перець (за смаком)
- 5 стручків кардамону
- 1 чайна ложка насіння фенхеля
- 1 чайна ложка насіння коріандру
- 1 чайна ложка меленої куркуми
- 1 чайна ложка меленого кмину
- 1 чайна ложка порошку карі
- 1 чайна ложка чорного перцю горошком
- 1 чайна ложка паприки
- 2 столові ложки томатної пасту
- 2 столові ложки яблучного оцту
- 3 столові ложки оливкової олії
- 1 столова ложка води



## Приготування

- 1 | Очистіть і розріжте зубчики часнику навпіл, а потім видаліть зародок. Очистіть і поріжте імбир на маленькі шматочки. Нагрійте столову ложку олії та обсмажуйте імбир і часник на повільному вогні близько десяти хвилин, щоб розм'якшити їх. Відкладіть.
- 2 | Нагрійте сковороду без олії та підсмажте фенхель, коріандр, куркуму, перець, кмин і паприку. Відкладіть.
- 3 | Виберіть насіння зі стручка кардамону.
- 4 | окладіть спеції в мірну склянку, додайте зубчики часнику та імбир, насіння кардамону, карі, червоний перець, томатну пасту і яблучний оцет. Додайте решту оливкової олії. Змішуйте у блендері на швидкості 6 до отримання однорідної пасту.
- 5 | Викладіть у баночку.

*Поради - Подавайте цю пасту з приготованим на грилі курячим філе або рисом.*

# Морквяний кетчуп



20 хв

70 хв

## Інгредієнти

500 г моркви

2 цибулини

2 зубчики часнику

2 столові ложки  
винного оцту

1 столова ложка  
бальзамічного оцту

2 столові ложки  
оливкової олії

1 дрібка меленого імбиру

1 дрібка паприки

1 лавровий лист

50 г коричневого цукру

300 мл томатного соусу

120 мл води

Сіль, перець



## Приготування

- 1 | Очистіть цибулю і зубчики часнику та дрібно наріжте. Очистіть та дрібно наріжте моркву.
- 2 | Нагрійте олію в сотейнику та підсмажте цибулю і часник із морквою на сильному вогні. Через 5 хвилин посипте коричневим цукром і карамелізуйте протягом 3 хвилин. Перемішуйте, додаючи винний бальзамічний оцет. Після випаровування оцту додайте імбир, паприку, 50 мл води і томатний соус. Посоліть і поперчіть.
- 3 | Готуйте протягом 1 години на дуже слабкому вогні, періодично перемішуючи і перевіряючи, чи наявна невелика кількість рідини.
- 4 | Приберіть лавровий лист і змішуйте в блендері на режимі «Турбо», додавши 70 мл води, до отримання однорідної консистенції.
- 5 | Дайте кетчупу охолонути і поставте його в холодильник.

*Поради - Використовуйте цей кетчуп із домашніми курячими нагетсами.*

# Песто з руколи та смаженого мигдалю



## Інгредієнти

100 г руколи  
10 листків базиліку  
1 зубчик часнику  
60 г подрібненого  
бланшованого мигдалю  
150 мл оливкової олії  
50 г тертого пармезану  
Сіль, перець

## Приготування

- 1 | Добре вимийте та висушіть руколу і базилік. Підсмажте мигдаль на сковороді без олії.
- 2 | Очистіть зубчик часнику та розріжте його навпіл і видаліть зародок.
- 3 | У мірну склянку налейте олію. Додайте руколу, базилік, часник, мигдаль і сир пармезан. Посоліть і поперчіть.
- 4 | Змішуйте в блендері на швидкості 4 до отримання однорідної консистенції.

*Поради - Ви можете приготувати цей соус, замінивши мигдаль кедровими горішками.*



# Компот із персика та бузини



## Інгредієнти

- 1 кг жовтих персиків
- 2 г сушених квіток бузини
- 1 столова ложка сиропу агави

## Приготування

- 1 | Очистіть персики від шкірки та видаліть кісточку. Поріжте їх на кубики.
- 2 | У каструлю помістіть персики з бузиною та додайте сироп агави. Готуйте на середньому вогні із закритою кришкою протягом 20 хвилин. Додайте трохи води, якщо це необхідно.
- 3 | По спливу 20 хвилин перемішайте в блендері на швидкості 6 для отримання однорідного компоту. Дайте охолонути перед подачею на стіл.

*Поради - Сушені квітки бузини продаються у магазинах органічних продуктів. Ви також можете назбирати їх у сезон і висушити.*



# Компот з папаї з кленовим сиропом



## ■ Інгредієнти

2 стиглих плоди папаї

3 столові ложки  
кленового сиропу

1 столова ложка  
лимонного соку

1 стебло лимонного  
сорго

50 мл води



## ■ Приготування

1 | Розріжте плід папаї навпіл. Видаліть насіння і відділіть м'якуш, потім поріжте його на шматки. Видаліть перший листок і твердий кінець лимонного сорго, розріжте його уздовж навпіл.

2 | У каструлю покладіть плід папаї з лимонним сорго, залийте водою та варіть на слабкому вогні близько двадцяти хвилин.

3 | Після закінчення приготування витягніть стебла лимонного сорго й перемішайте в блендері на швидкості 4, поступово додаючи кленовий сироп і лимонний сік.

4 | Дайте охолонути перед подачею на стіл.

*Поради - Плоди папаї багаті на клітковину та сприяють травленню.*

# Паста з фундука



15 min.



5 min.

## Інгредієнти

60 г меленого фундука

150 г молочного шоколаду

1 чайна ложка пюре  
з фундука

50 г темного шоколаду

4 столові ложки фундукової олії



## Приготування

- 1 | У сковороді без жиру підсмажуйте мелений фундук протягом декількох хвилин.
- 2 | Розламайте молочний і темний шоколад на шматочки і розтопіть на водяній бані. Дайте трохи вистигнути.
- 3 | Помістіть мелений фундук у мірний стаканчик. Додайте розтоплений шоколад, пюре з фундука й олію та перемішуйте в блендері Quick Chef на швидкості 8 до отримання однорідної суміші.
- 4 | Відкладіть у скляну банку.

*Поради - Зберігайте пасту в сухому темному місці. Якщо вона затвердіє, розігрійте її протягом кількох секунд, щоб було легше намазувати.*