Tefal
YUMMY
GOURMET

Морквяне пюре

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

2 морквини (приблизно 250 г)
1 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте моркву. Розріжте її на тонкі скибочки. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Горохове пюре

1 порція | 5 хвилин. | 25 хвилин

200 грамів гороху
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Помістіть горох в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 25 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть. Щоб довести пюре до потрібної консистенції, у разі потреби долийте трохи води.

Гарбузове і картопляне пюре

1 порція | 10 хвилин | 20 хвилин

200 грамів гарбуза
1 невелика картопля (приблизно 100 грамів)
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте картоплю і гарбуз. Поріжте на дрібні кубики 2 см. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 20 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Порада. Щоб отримати страву бажаної консистенції, під час змішування додавайте воду в потрібній кількості.

Пюре з пастернаку і картоплі

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

1 невелика картопля (приблизно 100 грамів)
150 грамів пастернаку
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте пастернак і картоплю. Розріжте пастернак уздовж на 4 частини. Очистьте і помийте пастернак і картоплю. Розріжте пастернак уздовж на 4 частини, видаліть його волокнисту серцевину і наріжте тонкими скибочками. Картоплю поріжте на дрібні кубики 2 см. Покладіть овочі в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Кабачкове пюре

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

1 невеликий кабачок (200 грамів)
1 маленька картоплина (50 грамів)
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте кабачок і картоплю. Поріжте овочі на дрібні кубики 2 см. Покладіть усе в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Пюре із селери і картоплі

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

200 грамів селери
50 грамів картоплі
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте селеру і картоплю. Поріжте овочі на дрібні кубики 2 см. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин. Додайте рапсову олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно перемішайте.

Пюре із зеленої квасолі та картоплі

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

150 грамів зеленої квасолі
1 маленька картоплина (приблизно 100 грамів очищеної)
1 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і помийте картоплю. Поріжте овочі на дрібні кубики 2 см. Свіжу квасолю промийте, очистьте від шкірки і наріжте невеликими шматочками. Покладіть овочі в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Суп із цибулі-порею

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

1 велика цибуля-порей
1 гілочка чебрецю (можна не додавати)
1–2 ч. л. вершків жирністю 10–18 %

1. Відріжте коріння цибулі-порею і його темно-зелену верхню частину. Розріжте цибулю-порей на 4 частини, ретельно їх промийте, а потім наріжте на невеликі шматочки.
   Покладіть нарізаний порей і гілочку чебрецю в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
3. Вийнявши чебрець, додайте вершки, а потім установіть ручку заглибного блендера і ретельно подрібніть.

Порада. До цибулі-порею також можна додати 50 грамів помитої, очищеної і нарізаної шматочками картоплі.

Бананове пюре

1 порція | 10 хвилин | 12 хвилин

1 великий банан

1. Вимийте банан і зріжте кінчики з обох боків. Розріжте на дві частини і кінчиком ножа розріжте шкірку банана вздовж. Покладіть дві половинки банана в чашу Yummy Gourmet з установленим кошиком для приготування на парі.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 12 хвилин.
4. Перш ніж видалити шкірку, дайте банану повністю охолонути. За допомогою заглибного блендера подрібніть банан настільки, щоб ваша дитина змогла його з'їсти.

Порада. До подрібненого банана можна додати трохи домашнього сиру.

Яблучне і грушеве пюре

1 порція | 10 хвилин | 10 хвилин

1 невелике яблуко (приблизно 125 грамів)
1/4 великої груші

1. Вимийте і очистьте яблуко та грушу. Видаліть серцевину й поріжте фрукти на шматочки. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 10 хвилин.
4. Установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть фрукти. Перш ніж подавати пюре, дочекайтеся, щоб воно повністю охолонуло.

Порада. Що дорослішою ставатиме ваша дитина, то менш ретельно слід подрібнювати фрукти, щоб привчати її до різних текстур.

Грибне пюре

1 порція | 10 хвилин | 20 хвилин

160 грамів печериць
1 невелика картоплина (60 грамів)
1/4 цибулі-шалоту
1–2 ч. л. жирного крему-фреш

1. Помийте і очистьте гриби, картоплю і цибулю-шалот.
   Наріжте все на шматочки. Покладіть у чашу Yummy Gourmet з установленим лезом.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 20 хвилин.
4. Додайте крем-фреш, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть.

Суміш із картоплі і зеленої квасолі

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

1 невелика картоплина (приблизно 100 грамів очищеної)
120 грамів зеленої квасолі
2 ч. л. вершків жирністю 10–18 %
1 ч. л. подрібненої петрушки

1. Очистьте і помийте картоплю. Поріжте овочі на дрібні кубики 2 см. Зелену квасолю промийте, очистьте від шкірки і наріжте невеликими шматочками.
   Покладіть шматочки картоплі з одного боку чаші Yummy Gourmet, а стручкову квасолю з іншого. Присипте петрушкою.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Витягніть квасолю з чаші, а картоплю збийте заглибним блендером, додавши половину вершків. Викладіть суміш на дитячу тарілку.
   Покладіть зелену квасолю в чашу і так само подрібніть разом із рештою вершків.
   Викладіть поруч із картопляним пюре і подавайте.

Фаршировані баклажани

4 особи

5 хвилин

—

1 цибулина
4 баклажани
350 грамів фаршу з яловичини
1 ч. л. прованських трав
1–2 ч. л. рапсової олії
Перець

1. Розігрійте духовку до 210 °C. Баклажани помийте і зріжте плодоніжки. Розріжте баклажани надвоє вздовж. Ложкою вийміть приблизно половину м'якоті баклажанів. Перекладіть в окрему посудину й видаліть наявні зернятка.
2. Баклажани покладіть у форму, налийте в неї склянку води і поставте в духову шафу приблизно на 20 хвилин.
3. Очистьте і помийте цибулю. Дрібно її наріжте. Тушкуйте цибулю з невеликою кількістю води на сковороді на повільному вогні впродовж 5 хвилин, не підрум'янюючи її і не додаючи жиру. Потім додайте фарш, баклажани, перець і прованські трави. Тушкуйте ще приблизно 10 хвилин, у разі потреби доливаючи трохи води. Упродовж кількох секунд подрібніть усе ручним блендером.
4. Вийміть баклажани з духової шафи. Виберіть найменший баклажан для дитини і нафаршируйте його м'ясною сумішшю в кількості, що відповідає її віку та потребам. Рештою м'ясної суміші нафаршируйте інші баклажани. Знову поставте блюдо в духову шафу на 25 хвилин.
5. Зніміть шкірку з баклажана вашої дитини, додайте олію і за допомогою ручного блендера подрібніть, щоб надати страві потрібну текстуру. До баклажанів для решти членів родини додайте сіль за смаком і подавайте з рисом і томатним соусом.

Запіканка із селери

4 особи | 10 хвилин | 10 хвилин

1 невеликий корінь селери (500 грамів очищеного)
4 гілочки петрушки
4 яйця
100 г грецького йогурту
125 мл цільного молока
1 щіпка тертого мускатного горіха
1 шматочок вершкового масла
1 ч. л. рапсової олії
Перець

1. Очистьте і помийте корінь селери, поріжте його кубиками 2 см. Покладіть нарізану селеру в чашу Yutty Gourmet з установленим кошиком для приготування на парі. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
2. Злийте рідину із селери, установіть лезо в чашу Yutty Gourmet, перекладіть у неї селеру й петрушку, а потім подрібніть ручним блендером.
3. Розігрійте духову шафу до 210 °C. У мисці змішайте грецький йогурт з яйцями, молоком, мускатним горіхом і перцем. Додайте подрібнений корінь селери. Змажте форму для запікання вершковим маслом і вилийте в неї суміш. Випікайте 30 хвилин.
4. Відріжте порцію, що відповідає віку й потребам вашої дитини.
Додайте олії.
Для решти членів родини додайте до страви сіль за смаком.

Порада. Запіканку можна готувати в невеликих індивідуальних формах, скоротивши час запікання до 20 хвилин.

Помідори по-прованськи

4 особи | 10 хвилин | 15 хвилин

4 помідори
2 зубчики часнику
4 ст. л. панірувальних сухарів
½ пучка подрібненої петрушки
1 ч. л. рапсової олії
Перець

1. Розігрійте духову шафу до 200 °C. Помідори помийте і кінчиком ножа видаліть плодоніжку. Розріжте помідори навпіл, покладіть їх у блюдо розрізом догори.
2. Очистьте часник, розріжте зубчики навпіл і видаліть паростки. Помийте петрушку.
3. Покладіть часник і петрушку в чашу Yummy Gourmet з лезом, установіть ручку заглибного блендера на кришку і ретельно подрібніть. Додайте панірувальні сухарі й перець, а потім знову подрібніть масу імпульсами, щоб перемішати. Викладіть отриману суміш на помідори та запікайте впродовж 30 хвилин.
4. Для вашої дитини візьміть таку кількість помідорів на порцію, що відповідає її віку й потребам. Зніміть шкірку з помідорів, а потім ручним блендером подрібніть їх до потрібної вам текстури. Додайте чайну ложку рапсової олії і подавайте.

Для решти членів родини додайте до страви сіль за смаком.

Пюре із солодкої картоплі, моркви і курячої грудки

1 порція

10 хвилин

15 хвилин

1 невелика солодка картопля (120 г)
10–20 г курячої грудки (відрегулюйте кількість за віком вашої дитини)
1–2 ч. л. рапсової олії
1 морква (120 г)

1. Очистьте і помийте моркву і солодку картоплю. Наріжте моркву тонкими скибочками. Розріжте солодку картоплю вздовж навпіл, а потім скибочками. Покладіть моркву в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом. Додайте шматочки курки.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин.
4. Додайте олію, установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть.

Порада. У разі потреби змішуйте м'ясо окремо від овочів. Його також можна дрібно порізати.

Пюре в арабському стилі

1 порція | 15 хвилин | 20 хвилин

½ помідора без насіння
½ моркви
½ картоплі
¼ цибулини
30 г замороженого горошку
10–20 г м'яса телятини (відрегулюйте кількість за віком вашої дитини)
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Очистьте і промийте всі свіжі овочі. Дрібно їх наріжте.
2. Готуйте м'ясо з цибулею і помідором на сковороді впродовж 3 хвилин, не підрум'янюючи і не додаючи жиру.
3. Додавши подрібнену моркву і картоплю, залийте водою і доведіть до кипіння. Через 5 хвилин додайте горох і продовжуйте готувати впродовж 10 хвилин. Перевірте овочі: вони мають бути м'якими.
4. Додайте олії і подрібніть ручним блендером.

Порада. Щоб отримати бажану консистенцію, під час подрібнення додавайте воду в потрібній кількості.

Пиріг із гарбуза, яловичини та картоплі

1 порція | 10 хвилин | 20 хвилин

10–20 г яловичини (регулюйте кількість за віком вашої дитини)

60 г картоплі

160 г гарбуза

1 ч. л. жирного крему-фреш

1. Очистьте і помийте картоплю і гарбуз. Поріжте на дрібні кубики 2 см. Покладіть моркву в чашу Yumy Gourmet з установленим лезом.
2. Додайте яловичину.
3. Заповніть резервуар для води Yumy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
4. Готуйте на парі протягом 20 хвилин. Злийте рідину з м'яса та овочів.
5. Залежно від потреб вашої дитини, подрібніть м'ясо або поріжте його на дуже маленькі шматочки і покладіть на дно невеликого блюда. Перекладіть овочі разом із кремом-фреш у чашу Yumy Gourmet, установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть до потрібної консистенції. Викладіть пюре на м'ясо і подавайте.

Граніта з кавуна

4 особи

3 години

—

800 г кавуна
20 г цукру (не обов'язковий інгредієнт)
Сік ½ лимона

1. Помийте кавун. Зніміть шкірку і видаліть насіння. Ручним блендером подрібніть кавун із лимонним соком і цукром.
2. Перелийте пюре в неглибокий контейнер і поставте його в морозильну камеру приблизно на три години. Десь щогодини діставайте контейнер і виделкою перемішуйте суміш, щоб розбити граніту. Щойно вона стане потрібної текстури, подавайте страву.
3. Для малюків: відберіть порцію вагою 50–100 г залежно від апетиту дитини.

Суп із дині

1 порція | 10 хвилин | 10 хвилин

1 невелика скибка дині (100 г без шкірки та насіння)
2 листочки м'яти

1. Зніміть шкірку і видаліть насіння з дині. Сполосніть диню і м'яту.
2. Перекладіть порізану шматочками диню і листя м'яти в чашу і подрібніть усе блендером.
Також можна просто подрібнити диню, а потім додати посічену м'яту.

Хумус із квасолі та горіхів кеш'ю

4 особи

15 хвилин

—

200 г консервованого нуту
200 г консервованої квасолі
50 г горіхів кеш'ю
1 зубчик часнику
6 ст. л. оливкової олії
1 ст. л. лимонного соку
1 щіпка перцю чилі
50 мл води, сіль, перець
Кілька гілочок коріандру

1. Злийте рідину з квасолі та нуту. Очистьте часник, розріжте зубчик навпіл і видаліть паросток.
2. Покладіть горіхи кеш'ю і часник у досить високу посудину (наприклад, мірну чашку), потім додайте квасолю і нут. Приправте сіллю і перцем.
3. Додайте 5 ст. ложок олії, воду і лимонний сік, подрібніть у прискореному режимі до отримання пюре.
4. Перекладіть хумус у миску і полийте рештою олії. Приправте сіллю і перцем. Посипте перцем чилі й подрібненим коріандром і подавайте.

Порада. За бажанням можна використовувати лише нут.

Баклажанна ікра з кмином

4 особи | 15 хвилин | 45 хвилин

2 великі баклажани
2 зубчики часнику
1¼ лимона
2 ст. л. оливкової олії
50 г грецького йогурту
1½ ч. л. кмину
Сіль і перець

1. Розігрійте духову шафу до 210 °С. Очистьте і поріжте часник.
2. На дно форми для запікання налийте трохи води. Розріжте баклажани навпіл уздовж, покладіть їх у блюдо розрізом догори. Викладіть часник на баклажани і щільно накрийте блюдо фольгою. Запікайте в духовій шафі впродовж 45 хвилин.
3. Виделкою вийміть м'якоть баклажана і перекладіть її у високу посудину.
4. Додайте лимонний сік, кмин і оливкову олію. Приправте сіллю і перцем. Подрібніть блендером на 2-й швидкості до отримання однорідної консистенції.

Порада. Додайте шматочки в'ялених помідорів.

Тапенад із маринованого перцю

4 особи | 20 хвилин | 20 хвилин

3 червоні перці
1 зубчик часнику
6 гілочок чебрецю
1 щіпка паприки
100 мл оливкової олії
3 горошини перцю
100 г рікотти
4 маслини без кісточок
Сіль і перець

1. Розігрійте духову шафу до 220 °C. Перець помийте і викладіть його на застелене папером для випічки деко. Запікайте в духовій шафі близько 20 хвилин, щоб перці почорніли.
2. Вийміть перці з духової шафи, перекладіть їх у пакет для заморожування і залиште охолонути. З холодних перців зніміть шкірку і видаліть насіння, а потім дрібно поріжте м'якоть.
3. Очистьте і поріжте часник. Покладіть перець, часник і чебрець у неглибоку тарілку і вилийте оливкову олію.
4. Приправте сіллю і перцем і перемішайте, щоб поєднати всі інгредієнти. Залиште маринуватися в холодильнику на 1 годину.
5. Після маринування вийміть чебрець і зцийте масло, а потім перекладіть перець у мірний стакан. Додати паприку і маслини. Подрібніть ручним блендером на 2-й швидкості до отримання однорідної консистенції.
6. Додайте рікотту і обережно перемішайте лопаткою.

Порада. Цей тапенад можна подавати в тонкому хлібі зі свіжими нарізаними овочами.

Гаспачо

4 особи | 15 хвилин | –

400 г стиглих помідорів
½ огірка
½ стебла селери
1 невеликий червоний перець
½ пучка базиліку
1 зубчик часнику
200 мл оливкової олії
100 мл води
1 ст. л. білого винного оцту
Сіль і перець

1. Помийте помідори, селеру, огірок і червоний перець. Очистьте шкірку з перцю і огірка. Поріжте овочі маленькими шматочками. Помийте і дрібно наріжте базилік. Часник очистьте, розріжте зубчик навпіл і видаліть паросток.
2. Покладіть овочі, базилік і часник у чашу, додайте оливкову олію та оцет. Приправте сіллю і перцем і ретельно перемішайте. Залиште маринуватися в холодильнику на 1 годину.
3. Подрібніть суміш у чаші ручним блендером на 2-й швидкості, додаючи воду, щоб довести до потрібної консистенції. Подавайте охолодженим.

Порада. Подавайте з підсмаженим і натертим часником хлібом.

Кукурудзяний крем-суп із білим перцем

4 особи | 10 хвилин | 12 хвилин

400 г солодкої кукурудзи (консервованої)
1 стебло селери
400 мл курячого бульйону
1 ріпчаста цибуля
1 ст. л. оливкової олії
200 мл крему-фреш
1 велика щіпка білого перцю
Кілька гілочок петрушки
Сіль

1. Промийте і злийте рідину з кукурудзи. Очистьте і наріжте цибулю. Наріжте селеру. Нагрійте оливкову олію на сковороді і протягом 2 хвилин обсмажте на ній цибулю з перцем.
2. Додайте кукурудзу і влийте бульйон. Готуйте на середньому вогні впродовж 10 хвилин.
3. Готовий суп перебийте блендером на 2-й швидкості. Додайте крем-фреш і сіль. Перемішайте, посипте подрібненою петрушкою і подавайте.

Порада. Щоб отримати більш густий суп, перетріть його через сито. Крім того, на сковороду можна додати кілька грибів.

Морквяний кетчуп

4 особи | 20 хвилин | 70 хвилин

500 г моркви
2 цибулини
2 зубчики часнику
2 ст. л. білого винного оцту
1 ст. л.
бальзамічного оцту
2 ст. л. оливкової олії
1 щіпка меленого імбиру
1 щіпка паприки
1 лавровий лист
50 г коричневого цукру
300 мл томатного соусу
120 мл води
Сіль і перець

1. Очистьте і подрібніть цибулю і часник. Очистьте і наріжте моркву.
2. Розігрійте олію на сковороді і на великому вогні обсмажте в ній цибулю, часник і моркву. Готуйте 5 хвилин, потім посипте коричневим цукром і смажте ще 3 хвилини для карамелізації. Розчиніть утворений під час карамелізації сік білим винним і бальзамічним оцтом. Після того, як оцет випарується, додайте імбир, паприку, 50 мл води і томатного соусу. Приправте сіллю і перцем.
3. Накрийте кришкою і варіть на дуже слабкому вогні впродовж години, періодично перемішуючи й перевіряючи наявність залишків рідини.
4. Вийміть лавровий лист і подрібніть ручним блендером на 2-й швидкості, додаючи 70 мл води, щоб довести суміш до однорідної консистенції.
5. Дайте кетчупу охолонути і переставте в холодильник.

Порада. Подавайте цей кетчуп із домашніми курячими нагетсами.

Овочеві крокети

1 порція | 15 хвилин | 25 хвилин

120 г суцвіть цвітної капусти
120 суцвіть броколі
15 г тертого сиру «Комте»
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Промийте суцвіття броколі та цвітної капусти, якщо вони завелікі, додатково їх розріжте.
   Покладіть овочі в чашу Yummy Gourmet з установленим лезом і кошиком для приготування на парі.
2. Заповніть резервуар для води Yummy Gourmet до позначки максимального рівня «МАКС.».
3. Готуйте на парі протягом 15 хвилин. З готових овочів злийте воду, додайте олію і тертий сир, установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть, щоб отримати грубу текстуру.
4. Розігрійте духову шафу до 180 °С. Чистими руками сформуйте 8 крокетів і викладіть їх на застелене папером для випічки деко. Запікайте в духовій шафі протягом 10 хвилин. Наріжте крокети на невелікі шматочки, зручні для вашої дитини, і подавайте.

Порада. Для решти родини подавайте крокети з гострим томатним соусом.

Фондю із цибулі-порею

1 порція | 10 хвилин | 20 хвилин

220 г цибулі-порею (біла частина)
1 ч. л. вершків жирністю 10–18 %
1–2 ч. л. рапсової олії

1. Розріжте білу частину цибулі-порею на 4 частини, ретельно їх промийте, а потім наріжте шматочками. Покладіть їх у чашу для змішування, установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть цибулю-порей протягом кількох секунд.
2. Пересипте подрібнену цибулю-порей у невелику сковороду, наливши на дно трохи води. Накрийте кришкою і готуйте на середньому вогні протягом 15 хвилин. Зніміть кришку, додайте вершки і, постійно перемішуючи, продовжуйте готувати ще 5 хвилин.
3. Влийте олію і подавайте.

***Порада.** У разі необхідності після приготування страви подрібніть її ще раз, щоб довести консистенцію до потреб вашої дитини.*

Песто з руколи з підсмаженим мигдалем

4 особи | 15 хвилин | 5 хвилин

100 г руколи
10 листочків базиліка
1 зубчик часнику
60 г меленого мигдалю
150 мл оливкової олії
50 г тертого пармезану
Сіль і перець

1. Ретельно вимийте і висушіть листя базиліка й руколи. Підсмажте мигдаль на сухій сковороді.
2. Очистьте зубок часнику, розріжте його навпіл і видаліть паросток.
3. Налийте олію в мірний стакан. Додайте руколу, базилік, часник, мигдаль і пармезан. Приправте сіллю і перцем.
4. Подрібніть ручним блендером на 1-й швидкості до отримання однорідної консистенції.

Порада. Мигдаль у цьому рецепті можна замінити кедровими горіхами.

Пюре з папаї та кленового сиропу

4 особи | 10 хвилин | 20 хвилин

2 папаї
3 ст. л. кленового сиропу
1 ст. л. лимонного соку
1 стебло лимонного сорго
50 мл води

1. Розріжте плоди папаї навпіл. Видаліть насіння і поріжте фрукт на шматочки. Зніміть зовнішній шар і жорсткий край лимонного сорго, а потім розріжте стебло вздовж навпіл.
2. Покладіть папаю і лимонне сорго в сотейник, налийте воду і варіть на повільному вогні приблизно 20 хвилин.
3. Після цього вийміть стебло лимонного сорго, подрібніть фрукти ручним блендером на 1-й швидкості, поступово додаючи кленовий сироп і лимонний сік.
4. Подавайте пюре охолодженим.

Порада. Папая багата на клітковину, яка покращує травлення.

Шоколадна паста

4 особи | 15 хвилин | 5 хвилин

60 г фундукової муки
150 г молочного шоколаду
1 ч. л. пюре з фундука
50 г темного шоколаду
4 ст. л. фундукової олії

1. Протягом декількох хвилин обсмажте фундукову муку на сухій сковороді.
2. Розламайте на шматочки молочний і чорний шоколад і розтопіть його на водяній бані. Залиште вихолонути.
3. Перекладіть фундукову муку в мірний стакан Додайте розтоплений шоколад, пюре з фундука та олію, потім перемішайте блендером на 2-й швидкості до отримання однорідної суміші.
4. Зберігайте суміш у скляній банці.

Порада. Зберігайте пасту в сухому темному місці. Якщо паста занадто затвердіє, розігрійте її впродовж кількох секунд.

Бананові оладки

1 порція | 10 хвилин | 15 хвилин

2 великі банани
4 яйця
30 г вершкового масла
1 пакетик розпушувача
Рапсова олія для смаження

1. Банани очистьте, наріжте шматочками й покладіть у чашу Yummy Gourmet. Установіть ручку заглибного блендера на кришку і подрібніть упродовж кількох секунд.
2. Потім додайте яйця, розтоплене вершкове масло і розпушувач. Знову все подрібніть до отримання однорідної маси, яку слід залишити на кілька хвилин відпочити.
3. Розігрійте сковороду з олією на середньому вогні. Додайте кілька ложок рідкого тіста. Коли на поверхні тіста з'являться бульбашки, переверніть оладок і смажте його ще хвилину. Перекладайте готові оладки на тарілку і продовжуйте смажити, доки не закінчиться рідке тісто.
4. Дайте дитині один або два оладки, нарізавши їх на шматки відповідного розміру. Іншим членам родини оладки можна подавати зі шматочком вершкового масла і кленовим сиропом або варенням.

Порада. Заощаджуйте час, використовуючи піч для оладків, на якій можна готувати 6 оладків одночасно.