

Moulinex
QUICK CHEF

περίληψη QUICK CHEF



Χαβιάρι μελιτζάνας με κύμινο

Χούμους από φασόλια και φιστίκια κάσιους

Πάστα πιπεριάς τουρσί



Κρέμα από αγκινάρες Ιερουσαλήμ, με αφρό καπνιστού μπέικον και φουντουκέλαιο

Κρέμα καλαμποκιού με λευκό πιπέρι

Σούπα με πράσινο λάχανο, κάστανα και καπνιστό μπέικον

Σούπα με καρότα, καραβίδες και τσορίθο

Γκασπάτσο



Μανιτάρια γεμιστά με φιστίκια Αιγίνης και φρέσκο τυρί

Πάστα κάρι

Κέτσαπ καρότου

Πέστο ρόκας με καβουρδισμένα αμύγδαλα



Κομπόστα ροδάκινο με άνθη σαμπούκου

Κομπόστα παπάγιας με σιρόπι σφενδάμνου

Αλειμμα φουντουκιού

Moulinex

Powelix



Η επόμενη γενιά των μπλέντερ

Επειδή η καινοτομία είναι στο DNA μας, οι ειδικοί μας ανέπτυξαν τις λεπίδες νέας τεχνολογίας Powelix. Σε συνδυασμό με τα πανίσχυρα μοτέρ, η νέα αυτή τεχνολογία παρέχει μεγαλύτερη δύναμη ανάμειξης για τέλεια αποτελέσματα σε μηδέν χρόνο. Και μεγάλη διάρκεια ζωής.

Οι λεπίδες Powelix επιτυγχάνουν βελούδινη υφή και πανεύκολη ανάμειξη, ακόμα και με τα πιο σκληρά υλικά.

Ο στόχος είναι ένας: Δυνατά μπλέντερ, για μια ζωή!

Χαβιάρι μελιτζάνας με κύμινο



• Συστατικά •

2 μεγάλες μελιτζάνες
2 σκελίδες σκόρδο
1 τέταρτο ενός λεμονιού
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
50 g λευκό τυρί
1/2 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
Αλάτι, πιπέρι



• Προετοιμασία •

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 210°C. Ξεφλουδίστε τις σκελίδες σκόρδο και ψιλοκόψτε τις.
- 2 | Ρίξτε λίγο νερό μέσα σε ένα πυρέξ και τοποθετήστε τις μελιτζάνες κομμένες στα δύο κατά μήκος, με τη φλούδα στην κάτω πλευρά. Πασπαλίστε το σκόρδο πάνω στις μελιτζάνες και σκεπάστε καλά το πυρέξ με ένα αλουμινόχαρτο. Ψήστε στον φούρνο για 45 λεπτά.
- 3 | Με ένα πιρούνι, αφαιρέστε τη σάρκα από τις μελιτζάνες και αδειάστε τη μέσα σε ένα ψηλό δοχείο.
- 4 | Προσθέστε τον χυμό λεμονιού, το κύμινο και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώστε. Πολτοποιήστε με το Quick Chef στην ταχύτητα 8, μέχρι να αποκτήσει βελούδινη υφή.

Συμβουλή - Προσθέστε μικρά κομματάκια λιαστές ντομάτες.

Χούμους από φασόλια και φιστίκια κάσιους



15 λεπτά

• Συστατικά •

200 g ρεβίθια κονσέρβα

200 g άσπρα φασόλια κονσέρβα

50 g φιστίκια κάσιους

1 σκελίδα σκόρδο

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμόνι

1 πρέζα κόκκινο πιπέρι
(piment d'Espelette)

5 cl νερό

Αλάτι, πιπέρι

Μερικά κλωνάρια κόλιαντρο



• Προετοιμασία •

- 1 | Ξεπλύνετε και στραγγίστε τα άσπρα φασόλια και τα ρεβίθια. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και μετά κόψτε το στα δύο και αφαιρέστε το φύτρο.
- 2 | Σε ένα αρκετά ψηλό δοχείο (π.χ., δοσομετρικό δοχείο), προσθέστε τα κάσιους μαζί με τη σκελίδα σκόρδο, τα φασόλια και τα ρεβίθια. Αλατοπιπερώστε.
- 3 | Προσθέστε 5 κουταλιές της σούπας λάδι, το νερό και τον χυμό λεμονιού και αναμείξτε με το Quick

Chef στη λειτουργία turbo, μέχρι να δημιουργηθεί ένας πουρές.

- 4 | Βάλτε το χούμους σε ένα μπολ και προσθέστε το υπόλοιπο λάδι. Αλατοπιπερώστε. Πασπαλίστε με το κόκκινο πιπέρι και τον ψιλοκομμένο κόλιαντρο και σερβίρετε.

Συμβουλή - Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο ρεβίθια.

Πάστα

πιπεριάς τουρσί



• Συστατικά •

3 κόκκινες πιπεριές
1 σκελίδα σκόρδο
6 κλαράκια θυμάρι
1 πρέζα πάπρικα
100 ml ελαιόλαδο
3 κόκκους μαύρο πιπέρι
100 g τυρί ρικότα
4 μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
Αλάτι, πιπέρι



• Προετοιμασία •

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C. Πλύνετε τις πιπεριές και τοποθετήστε τις σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα. Ψήστε στον φούρνο καμιά εικοσαριά λεπτά, μέχρι να μαυρίσουν.
- 2 | Βγάλτε τις πιπεριές από τον φούρνο και τοποθετήστε τις μέσα σε μια σακούλα τροφίμων για κατάψυξη και αφήστε τις να κρυώσουν ελαφρώς. Όταν θα είναι χλιαρές, ξεφλουδίστε τις πιπεριές και κόψτε τη σάρκα σε κομμάτια.
- 3 | Ξεφλουδίστε και τσακίστε τη σκελίδα σκόρδο. Σε ένα βαθύ πιάτο, τοποθετήστε τις πιπεριές, το σκόρδο, τα κλαράκια θυμάρι και περιχύστε με το ελαιόλαδο.
- 4 | Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε. Αφήστε να μαριναριστούν για 1 ώρα στο ψυγείο.
- 5 | Μετά, τοποθετήστε τις πιπεριές (χωρίς το θυμάρι και το λάδι) σε ένα δοσομετρικό δοχείο. Προσθέστε την πάπρικα και τις μαύρες ελιές. Πολτοποιήστε με το Quick Chef στην ταχύτητα 6, μέχρι να πετύχετε βελούδινη υφή.
- 6 | Προσθέστε τη ρικότα και ανακατέψτε απαλά με μία σπάτουλα.

Συμβουλή - Χρησιμοποιήστε την πάστα για τυλιχτές πίτες με ωμά λαχανικά.

Κρέμα από αγκινάρες Ιερουσαλήμ με αφρό καπνιστού μπέικον και φουντουκέλαιο



25 λεπτά



30 λεπτά

• Συστατικά •

400 g αγκινάρες Ιερουσαλήμ

2 πατάτες

1 κλωνάρι σέλερι

600 ml ζωμό πουλερικών

1 κρεμμύδι

200 ml γάλα

4 λεπτές φέτες καπνιστό μπέικον

1 γραμμή φουντουκέλαιο

Αλάτι, πιπέρι

2 κλωνάρια μαϊντανό



• Προετοιμασία •

- 1 | Καθαρίστε τις αγκινάρες Ιερουσαλήμ και τις πατάτες και κόψτε τες σε κομμάτια. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Ψιλοκόψτε το σέλερι.
- 2 | Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, τοποθετήστε τις αγκινάρες Ιερουσαλήμ, τις πατάτες, το σέλερι και το κρεμμύδι. Προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε τον ζωμό πουλερικών και μαγειρέψτε με το καπάκι για περίπου 30 λεπτά.
- 3 | Ρίξτε το γάλα σε μια μικρή κατσαρόλα και προσθέστε τις φέτες μπέικον. Ζεστάνετε το γάλα. Μόλις αρχίσει να βράζει, αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε να αρωματιστεί από το μπέικον.
- 4 | Μόλις γίνουν τα λαχανικά, πολτοποιήστε τη σούπα με το Quick Chef στην ταχύτητα 8, μέχρι να αποκτήσει παχύρρευστη υφή.
- 5 | Λίγο πριν σερβίρετε, αφαιρέστε τις φέτες μπέικον και αδειάστε το αρωματισμένο γάλα σε ένα δοσομετρικό δοχείο. Αναμείξτε το γάλα στη λειτουργία turbo, ενσωματώνοντας αέρα, μέχρι να δημιουργηθεί ένας ελαφρύς αφρός στην επιφάνεια.
- 6 | Μοιράστε τη σούπα σε μπολ και γαρνίρετε με μια γραμμή φουντουκέλαιο. Γαρνίρετε κάθε μπολ σούπα με μια μεγάλη κουταλιά αφρό.
- 7 | Πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλή - Ψήστε πολύ λεπτές φέτες καπνιστό μπέικον στο γκριλ του φούρνου και τοποθετήστε τες πάνω στις σούπες λίγο πριν σερβίρετε.

Moulinex

QUICK CHEF

Κρέμα καλαμποκιού με λευκό πιπέρι



10 λεπτά

12 λεπτά

• Συστατικά •

400 g καλαμπόκι κονσέρβα

1 κλωνάρι σέλερι

400 ml ζωμό πουλερικών

1 κίτρινο κρεμμύδι

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

200 ml πλήρη φρέσκια κρέμα
γάλακτος

1 μεγάλη πρέζα λευκό πιπέρι

Μερικά κλωνάρια μαϊντανό

Αλάτι



• Προετοιμασία •

- 1 | Ξεπλύνετε και στραγγίστε το καλαμπόκι. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Ψιλοκόψτε επίσης το σέλερι. Σε μια κατσαρόλα, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και σωτάρετε το κρεμμύδι με το πιπέρι για 2 λεπτά.
- 2 | Προσθέστε το καλαμπόκι και τον ζωμό. Αφήστε να μαγειρευτεί για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
- 3 | Στο τέλος του μαγειρέματος, πολτοποιήστε τη σούπα με το Quick Chef στην ταχύτητα 10. Προσθέστε

την κρέμα και αλατίστε. Ανακατέψτε, πασπαλίστε με ψιλοκομμένο μαϊντανό και σερβίρετε.

Συμβουλή - Αν τη θέλετε πιο παχύρρευστη, περάστε την κρέμα καλαμποκιού από λεπτό σουρωτήρι.

Μπορείτε να προσθέσετε λίγα μανιτάρια σωταρισμένα στο τηγάνι πριν το σερβίρισμα.

Σούπα με πράσινο λάχανο, κάστανα και καπνιστό μπέικον



• Συστατικά •

350 g πράσινο λάχανο
200 g κάστανα σε κονσέρβα ή
κατεψυγμένα
2 χοντρές φέτες καπνιστό μπέικον
1 πατάτα
1 καρότο
1 πράσο
700 ml ζωμό λαχανικών
1 κρεμμύδι
Αλάτι, πιπέρι



• Προετοιμασία •

- 1 | Κόψτε το μπέικον σε κυβάκια. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Καθαρίστε το καρότο και την πατάτα και ξεπλύνετε το πράσο. Κόψτε τα λαχανικά σε κομμάτια. Πλύνετε και κόψτε το λάχανο σε κομμάτια.
- 2 | Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σωτάρετε το μπέικον με το κρεμμύδι για 2 λεπτά. Προσθέστε το πράσο, την πατάτα και το καρότο και σωτάρετε για 2 λεπτά. Προσθέστε το λάχανο και μετά τον ζωμό.
- 3 | Σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε να σιγοβράζει σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά.
- 4 | Προσθέστε τα κάστανα και μαγειρέψτε για άλλα 15 λεπτά.
- 5 | Στο τέλος του μαγειρέματος, πολτοποιήστε τη σούπα με το Quick Chef στην ταχύτητα 4, αλλά αφήστε ολόκληρα μερικά μικρά κομμάτια.

Συμβουλή - Προσθέστε κυβάκια τυρί tomme λίγο πριν το σερβίρισμα.

Σούπα με καρότα, καραβίδες και τσορίθο



10 λεπτά



35 λεπτά

• Συστατικά •

600 g καρότα

2 σκελίδες σκόρδο

2 βλαστούς λεμονόχορτο
(lemongrass)

700 ml ζωμό πουλερικών

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 κουταλιές της σούπας σησαμέλαιο

8 λεπτές φέτες λουκάνικο τσορίθο

8 караβίδες

Αλάτι, πιπέρι

Μερικά φύλλα τσίλανδέζικο βασιλικό
ή βρώσιμα λουλούδια



• Προετοιμασία •

- 1 | Ξεφλουδίστε τις σκελίδες σκόρδο και τα καρότα. Ψιλοκόψτε τα. Αφαιρέστε το πρώτο φύλλο από το λεμονόχορτο και κόψτε το σε κομμάτια.
- 2 | Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα και σωτάρτε το λεμονόχορτο μαζί με τις σκελίδες σκόρδο. Προσθέστε τα καρότα και σωτάρτε για 5 με 10 λεπτά. Προσθέστε τον ζωμό και μαγειρέψτε για 25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
- 3 | Τοποθετήστε τις φέτες τσορίθο σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε τες στο γκριλ του φούρνου για μερικά λεπτά.
- 4 | Μόλις γίνουν τα καρότα, περάστε για λίγα δευτερόλεπτα τη σούπα με το Quick Chef στην ταχύτητα 10 για να αναμειχθούν καλά τα αρώματα.

Περάστε τη σούπα από λεπτό σουρωτήρι (σινουά) για να έχει τελείως ρευστή υφή. Διατηρήστε τη ζεστή.

- 5 | Καθαρίστε τις καραβίδες. Ζεστάνετε το σησαμέλαιο σε ένα μικρό τηγάνι και σωτάρτε τις καραβίδες.
- 6 | Σε κάθε μπολ, προσθέστε μια κουτάλα καροτόσουπα και μετά τις καραβίδες και από 2 φέτες ψητό τσορίθο. Γαρνίρετε με βασιλικό ή με ένα λουλούδι.

Συμβουλή - Για να μη χρειάζεται να περάσετε τη σούπα από το σουρωτήρι, αφαιρέστε το λεμονόχορτο πριν λιώσετε τα καρότα.

Τκασπάτσο



15 λεπτά



1 ώρα

• Συστατικά •

400 g ντομάτες πολύ ώριμες

½ αγγούρι

½ κλωνάρι σέλερι

1 μικρή κόκκινη πιπεριά

½ ματσάκι βασιλικό

1 σκελίδα σκόρδο

200 ml ελαιόλαδο

100 ml νερό

1 κουταλιά της σούπας ξύδι από κρασί

Αλάτι, πιπέρι



• Προετοιμασία •

1 | Πλύνετε τις ντομάτες, το σέλερι, το αγγούρι και την κόκκινη πιπεριά. Αφαιρέστε τους σπόρους από την πιπεριά και καθαρίστε το αγγούρι. Κόψτε τα λαχανικά σε κομμάτια. Πλύνετε και ψιλοκόψτε τον βασιλικό. Ξεφλουδίστε και κόψτε τη σκελίδα σκόρδο στα δύο και αφαιρέστε το φύτρο.

2 | Προσθέστε τα λαχανικά, τον βασιλικό και το σκόρδο σε μια λεκάνη και μετά το ελαιόλαδο και το ξύδι. Αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε καλά. Αφήστε να μαριναριστούν για 1 ώρα στο ψυγείο.

3 | Αναμείξτε το περιεχόμενο της λεκάνης με το Quick Chef στην ταχύτητα 10, προσθέτοντας λίγο νερό, μέχρι να αποκτήσει την επιθυμητή υφή. Σερβίρεται πολύ κρύο.

Συμβουλή - Συνοδέψτε με φρυγανισμένο ψωμί, τριμμένο με μια σκελίδα σκόρδο.

Μανιτάρια γεμιστά με φιστίκια Αιγίνης και φρέσκο τυρί



• Συστατικά •

- 12 μεγάλα λευκά μανιτάρια
- 1 λεμόνι
- 100 g φρέσκο τυρί
- 70 ml κρέμα γάλακτος
- 50 g ξεφλουδισμένα φιστίκια
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 γραμμή ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- Μερικά κλωνάρια ρίγανη ή θυμάρι

• Προετοιμασία •

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Πλύνετε τα μανιτάρια και αφαιρέστε τα ποδαράκια τους. Καθαρίστε το λεμόνι (και όλο το λευκό) και πάρτε τη σάρκα. Ξεφλουδίστε και κόψτε τη σκελίδα σκόρδο στα 2 και αφαιρέστε το φυτό.
- 2 | Σε ένα δοσομετρικό δοχείο, προσθέστε το σκόρδο, τα φιστίκια, τη σάρκα του λεμονιού και το τυρί. Αλατοπιπερώστε.
- 3 | Αναμείξτε με το Quick Chef στην ταχύτητα 4 για 10 με 15 δευτερόλεπτα, προσθέτοντας λίγη-λίγη την κρέμα. Θα πρέπει να μείνουν μερικά κομμάτια φιστίκια.
- 4 | Μοιράστε τη γέμιση μέσα στα μανιτάρια και τοποθετήστε τα σε ένα πυρέξ. Περιχύστε με μια γραμμή ελαιόλαδο και πασπαλίστε με ρίγανη.
- 5 | Ψήστε στον φούρνο για 20 λεπτά.

Συμβουλή - Αν κάνετεμπάρμπεκιου, μπορείτε να ψήσετε τα μανιτάρια στην πλάκα.



Πάστα κάρι



20 λεπτά



15 λεπτά

• Συστατικά •

- 3 σκελίδες σκόρδο
- 2 cm φρέσκο τζίντζερ
- 1 καυτερή πιπερίτσα (προαιρετικά)
- 5 λοβούς κάρδαμο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαραθόσπορους
- 1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους κόλιαντρου
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κουρκουμά
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κύμινο
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κάρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού σπόρους μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
- 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλιές της σούπας ξύδι από μηλίτη
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά της σούπας νερό

• Προετοιμασία •

- 1 | Ξεφλουδίστε και κόψτε τις σκελίδες σκόρδο στα δύο και αφαιρέστε το φύτρο. Καθαρίστε και κόψτε το τζίντζερ σε μικρά κομματάκια. Ζεστάνετε μια κουταλιά της σούπας λάδι και σωτάρете το τζίντζερ με το σκόρδο σε χαμηλή φωτιά για καμιά δεκαριά λεπτά, ώστε να μαλακώσουν. Αφήστε τα στην άκρη.
- 2 | Ζεστάνετε ένα τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία και καβουρδίστε τον μαραθόσπορο, τον κόλιαντρο, τον κουρκουμά, το πιπέρι, το κύμινο και την πάπρικα. Αφήστε τα στην άκρη.
- 3 | Πάρτε τα σποράκια από τους λοβούς του κάρδαμου.
- 4 | Ρίξτε τα μπαχαρικά σε ένα δοσομετρικό δοχείο, προσθέστε τις σκελίδες σκόρδο και το τζίντζερ, τους σπόρους κάρδαμο, το κάρι, την πιπερίτσα, τον πελτέ ντομάτας και το ξύδι μηλίτη. Προσθέστε το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Χτυπήστε στην ταχύτητα 6 μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιογενής πάστα.
- 5 | Φυλάξτε το σε ένα βάζο.

Συμβουλή - Χρησιμοποιήστε την πάστα με ψητό φιλέτο κοτόπουλο ή με ρύζι.



Κέτσαπ καρότου



20 λεπτά



70 λεπτά

• Συστατικά •

500 g καρότα

2 κρεμμύδια

2 σκελίδες σκόρδο

2 κουταλιές της σούπας
ξύδι από κρασί

1 κουταλιά της σούπας ξύδι
μπαλσάμικο

2 κουταλιές της σούπας
ελαιόλαδο

1 πρέζα τζίντζερ σε σκόνη

1 πρέζα πάπρικα

1 φύλλο δάφνης

50 g καστανή ζάχαρη

300 ml κουλί ντομάτας

120 ml νερό

Αλάτι, πιπέρι



• Προετοιμασία •

1 | Καθαρίστε τα κρεμμύδια και τις σκελίδες σκόρδο και ψιλοκόψτε τα. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα καρότα.

2 | Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τσιγαρίστε το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με τα καρότα σε δυνατή φωτιά. Μετά από 5 λεπτά, πασπαλίστε με την καστανή ζάχαρη και αφήστε να καραμελώσουν για 3 λεπτά. Σβήστε με το ξύδι κρασιού και το μπαλσάμικο και ανακατέψτε για να ξεκολλήσουν τα καραμελωμένα υλικά. Μόλις εξατμιστεί το ξύδι, προσθέστε το τζίντζερ, την πάπρικα, 50 ml νερό και το κουλί ντομάτας. Αλατοπιπερώστε.

3 | Μαγειρέψτε για περίπου 1 ώρα, με σκεπασμένη κατσαρόλα σε πολύ σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας κάθε τόσο και ελέγχοντας να μη σωθούν όλα τα υγρά.

4 | Αφαιρέστε το φύλλο δάφνης και αναμείξτε με το Quick Chef στη λειτουργία turbo, προσθέτοντας 70 ml νερό, μέχρι να αποκτήσει πολύ λεία υφή.

5 | Αφήστε να κρυώσει το κέτσαπ και φυλάξτε το στο ψυγείο.

Συμβουλή - Χρησιμοποιήστε το κέτσαπ με σπιτικές κοτομπουκιές.

Moulinex

QUICK CHEF

Νέστο ρόκας με καβουρδισμένα αμύγδαλα



15 λεπτά



5 λεπτά

• Συστατικά •

100 g ρόκα

10 φύλλα βασιλικού

1 σκελίδα σκόρδο

60 g αποφλοιωμένα και
θρυμματισμένα αμύγδαλα

150 ml ελαιόλαδο

50 g ψιλοτριμμένη παρμεζάνα

Αλάτι, πιπέρι

• Προετοιμασία •

- 1 | Πλύνετε και στεγνώστε καλά τη ρόκα και τα φύλλα βασιλικού. Καβουρδίστε τα αμύγδαλα σε ένα τηγάνι, χωρίς λιπαρή ουσία.
- 2 | Ξεφλουδίστε το σκόρδο, κόψτε το στα δύο και αφαιρέστε το φύτρο.
- 3 | Αδειάστε το λάδι σε ένα δοσομετρικό δοχείο. Προσθέστε τη ρόκα, τον βασιλικό, το σκόρδο, τα αμύγδαλα και την παρμεζάνα. Αλατοπιπερώστε.
- 4 | Αναμείξτε με το Quick Chef στην ταχύτητα 4, μέχρι να αποκτήσει ομοιογενή υφή.

Συμβουλή - Αντί για αμύγδαλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κουκουνάρια.



Κομπόστα ροδάκινο με άνθη σαμπούκου



10 λεπτά



20 λεπτά

• Συστατικά •

1 kg κίτρινα ροδάκινα

2 g αποξηραμένα άνθη σαμπούκου

1 κουταλιά της σούπας
σιρόπι αγαύης

• Προετοιμασία •

- 1 | Καθαρίστε τα ροδάκινα και αφαιρέστε το κουκούτσι. Κόψτε τα σε κυβάκια.
- 2 | Σε μια κατσαρόλα, προσθέστε τα ροδάκινα μαζί με τα άνθη σαμπούκου και μετά το σιρόπι αγαύης. Μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά με σκεπασμένη κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά. Προσθέστε ελάχιστο νερό, αν χρειάζεται.
- 3 | Στη συνέχεια, πολτοποιήστε με το Quick Chef στην ταχύτητα 6, μέχρι να αποκτήσει λεία υφή. Αφήστε να κρυώσει και σερβίρετε.

Συμβουλή - Άνη σαμπούκου θα βρείτε στα βιολογικά καταστήματα, μαζί με τα βότανα. Μπορείτε επίσης να τα μαζέψετε όταν είναι η εποχή τους και να τα αποξηράνετε.



Κομπόστα παπάγιας με σιρόπι σφενδάμνου



10 λεπτά



20 λεπτά

• Συστατικά •

2 ωραίες παπάγιες

3 κουταλιές της σούπας
σιρόπι σφενδάμνου

1 κουταλιά της σούπας
χυμό λεμονιού

1 βλαστό λεμονόχορτο
(lemongrass)

50 ml νερό



• Προετοιμασία •

1 | Ανοίξτε τις παπάγιες στα 2. Αφαιρέστε τους σπόρους, πάρτε τη σάρκα και κόψτε την σε κομμάτια. Αφαιρέστε το πρώτο φύλλο και τη σκληρή άκρη του λεμονόχορτου και κόψτε το στα δύο κατά μήκος.

2 | Σε μια κατσαρόλα, προσθέστε την παπάγια με το λεμονόχορτο και το νερό και αφήστε να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά για περίπου είκοσι λεπτά.

3 | Στο τέλος του μαγειρέματος, αφαιρέστε το λεμονόχορτο και πολτοποιήστε με το Quick Chef στην ταχύτητα 4, προσθέτοντας σταδιακά το σιρόπι σφενδάμνου και τον χυμό λεμονιού.

4 | Αφήστε να κρυώσει και σερβίρετε.

Συμβουλή - Η παπάγια είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και κάνει καλό στη χώνεψη.

Άλειμμα φουντουκιού



15 λεπτά



5 λεπτά

• Συστατικά •

60 g αλεσμένα φουντούκια

150 g κουβερτούρα γάλακτος

1 κουταλάκι του γλυκού πουρέ
φουντουκιού

50 g μαύρη κουβερτούρα

4 κουταλιές της σούπας
φουντουκέλαιο



• Προετοιμασία •

1 | Σε ένα τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία, καβουρδίστε τα αλεσμένα φουντούκια για μερικά λεπτά.

2 | Σπάστε σε κομμάτια την κουβερτούρα γάλακτος και τη μαύρη κουβερτούρα και λιώστε τες σε μπεν-μαρί. Αφήστε να κρυώσει, μέχρι να είναι χλιαρή.

3 | Προσθέστε την πούδρα φουντουκιού σε ένα δοσομετρικό δοχείο. Προσθέστε τη λιωμένη κουβερτούρα, τον πουρέ φουντουκιού και το λάδι και αναμείξτε με το Quick Chef στην ταχύτητα 8, μέχρι να προκύψει ένα τελείως ομοιογενές μείγμα.

4 | Φυλάξτε το άλειμμα μέσα σε γυάλινο βάζο.

Συμβουλή - Φυλάξτε το άλειμμα σε στεγνό χώρο, μακριά από το φως. Αν σφίξει, ζεστάνετε για λίγα δευτερόλεπτα για να αλείφεται πιο εύκολα.