



easy soup

Moulinex®

[www.moulinex.com](http://www.moulinex.com)



# Moulinex®

## easy soup

|                      |    |
|----------------------|----|
| français . . . . .   | 3  |
| english . . . . .    | 16 |
| nederlands . . . . . | 29 |
| español . . . . .    | 42 |
| português . . . . .  | 55 |
| italiano . . . . .   | 68 |
| русский . . . . .    | 81 |
| Українська . . . . . | 94 |
| العربية . . . . .    | ١٠ |
| فارسی . . . . .      | ١٤ |





## Soupes veloutées . . . . . p4-6

Soupe de courgettes au fromage frais  
Crème de betterave à la Vache-qui-rit®  
Velouté de fèves et haricots blancs  
Velouté de courge butternut à l'orange  
Velouté de tomates au basilic  
Crème de céleri rave au cumin  
Velouté de poireaux au roquefort  
Velouté de carottes et tartare de noix de Saint-Jacques

## Soupes avec morceaux . . . p7-9

Soupe réconfortante à la volaille  
Potage aux 4 légumes  
Potage de poireaux et de pommes de terre  
Soupe aux légumes du soleil  
Potage de patates douces et lentilles corail  
Soupe verte  
Soupe de crevettes et lait de coco  
Chorba marocaine

## Soupe d'été froides . . . . . p10-11

Crème « glacée » de petits pois  
Gaspacho traditionnel  
Gaspacho vert  
Velouté blanc

## Compotes . . . . . p12-13

Compote de pommes à la cannelle  
Compote de pommes et pruneaux  
Compote de châtaignes à la vanille  
Compote de poires et de bananes

## Smoothies . . . . . p14

Smoothie bananes et glace à la vanille  
Lassi indien à la menthe  
Smoothie fraises cannelle

## Desserts . . . . . p15

Fondant au chocolat  
Clafoutis noix de coco et cerises  
Coulis de rhubarbe à la framboise

cs → cuillère à soupe  
cc → cuillère à café

## LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

Easy soup possède 4 programmes culinaires automatiques :

- **Soupe veloutée**
- **Soupe avec morceaux** : minestrone, borsch, chorba...
- **Compote**
- **Mixage** : pour toutes vos préparations mixées froides

Pour sélectionner un programme, appuyez sur la touche du programme souhaité puis sur la touche **start**.

## PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Pour un résultat optimum, choisissez toujours des produits de qualité. Si vous utilisez des ingrédients surgelés, il est nécessaire de les décongeler auparavant.

Prenez soin de tailler tous les ingrédients en petits cubes de 1 à 2 cm pour faciliter la cuisson et le mixage.

Mettez les légumes en premier dans l'appareil, puis la viande, le poisson ou les pâtes, et enfin versez les liquides. Mélangez tous les ingrédients avant de placer le couvercle.



Les recettes ont été élaborées pour 4 personnes.

Pour un résultat parfait, il est conseillé de respecter les quantités suggérées. Vous pouvez ajuster la consistance de votre soupe en ajoutant plus ou moins de liquide. Veillez cependant à ne pas dépasser les limites « **mini** » et « **maxi** » matérialisées sur le bol.

## CONSEILS PRATIQUES

Deux fonctions supplémentaires faciliteront l'usage de votre appareil Easy soup.

- **Maintien au chaud** : après les programmes de cuisson, Easy soup se mettra automatiquement en mode maintien au chaud pendant 40 minutes afin de conserver vos préparations chaudes.
- **Easy cleaning** : pour faciliter le nettoyage de l'appareil, à utiliser de préférence dès la fin de vos préparations.



- 600 g de courgettes taillées en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 2 cs d'estragon ciselé
- 100 g de fromage frais (type philadelphia®)
  - 40 cl d'eau
- Sel, poivre du moulin

#### DÉCOR

Un peu de piment d'espelette

## Soupe de courgettes au fromage frais

Placez l'oignon, le fromage frais puis les courgettes, 1 cs d'estragon et l'eau dans l'appareil. Salez. Fermez l'appareil et sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin de la préparation, versez la soupe dans les assiettes. Agrémentez de poivre du moulin, de piment d'Espelette et de l'estragon restant.

Variez les plaisirs. Variez l'herbe et le fromage de garniture. Aneth ou basilic, tout comme la traditionnelle Vache-qui-rit® ou le très crémeux mascarpone seront tout aussi adaptés pour réaliser une recette savoureuse et crémeuse.



## Crème de betterave à la Vache-qui-rit®

Placez les légumes et le bouillon de bœuf dans l'appareil à soupe. Ajoutez les portions de fromage. Salez et poivrez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Servez cette soupe à la belle couleur rouge grenat, agrémentée de cerfeuil et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

La betterave est un légume qui se marie gustativement avec de nombreux autres ingrédients. Ainsi, vous pouvez à loisir l'agrémenter de lardons poêlés pour l'enrichir, et même de cubes de foie gras cuit, pour des repas de fêtes.

- 450 g de betterave cuite, taillée en cubes
- 300 g de tomate pelée et coupée en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
  - 1 gousse d'ail
- 45 cl de bouillon de bœuf
- 4 portions de Vache-qui-rit®
  - Sel, poivre

#### DÉCOR

Cerfeuil

Vinaigre balsamique



## Velouté de fèves et haricots blancs

- 400 g de fèves écosées
- 400 g de haricots blancs cuits
- 75 g d'oignon pelé et ciselé
  - 50 cl d'eau
- 35 g de pâte de raifort
  - Sel, poivre
- 4 cs de crème fraîche

#### DÉCOR

100/120 g de truite fumée émiettée

Placez les fèves, les haricots blancs, l'oignon et l'eau dans l'appareil à soupe. Ajoutez la pâte de raifort et assaisonnez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin du programme, répartissez le velouté dans les assiettes. Déposez dessus une cs de crème fraîche puis les miettes de truite fumée.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des fèves fraîches ou des fèves surgelées. Dans le second cas, il conviendra de décongeler les fèves avant la réalisation du velouté.





## Velouté de courge butternut à l'orange

- 700 g de courge butternut coupée en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 100 g de pomme de terre taillée en cubes
- 15 cl de jus d'une orange
  - 30 cl d'eau
- 1 cc rase de curry
- 1 cc de sucre
- Sel

### DÉCOR

Zeste de l'orange et graines de cumin

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe (sauf ceux qui permettront de décorer). Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin du programme, répartissez la soupe dans les assiettes creuses ou des bols. Parsemez de zeste d'orange et de graines de cumin.



À l'automne, toutes les courges sont bonnes à cuisiner. Ici, nous avons choisi la courge butternut pour ses saveurs douces et un peu noisette mais vous pouvez la remplacer par le potiron ou le potimarron.



## Velouté de tomates au basilic

Délayez la fécule dans un peu de liquide.

Placez les tomates, l'oignon, l'ail, le beurre, la fécule délayée, le mascarpone et le bouillon de légumes dans l'appareil à soupe. Salez légèrement (le bouillon est un peu salé) et poivrez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Servez la soupe agrémentée des pignons hachés, de basilic et de parmesan.



Ce velouté soyeux peut être consommé chaud ou froid.



- 700 g de tomates pelées, coupées en quartiers et épépinées

- 60 g d'oignon ciselé

- 1 gousse d'ail pelée

- 1 noix de beurre

- 1 cs rase de fécule de maïs

- 2 cs de mascarpone

- 50 cl de bouillon de légumes

- 10 feuilles de basilic ciselées

- 2 cs de pignons de pin grillés et hachés

- 2 cs de parmesan râpé

- Sel, poivre

## Crème de céleri rave au cumin

- 400 g de céleri rave taillé en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 60 g de céleri branche émincé
- 160/180 g de pomme taillée en cubes
  - 50 cl d'eau
- 100 g de mascarpone (2 grosses cs)
  - Sel, poivre
- 1 cc de cumin en poudre

### DÉCOR

Graines de cumin, fleur de thym frais

Placez le céleri rave, l'oignon, la pomme, le céleri branche, l'eau, le sel et le cumin dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin de la cuisson, ouvrez l'appareil. Ajoutez le mascarpone. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Répartissez dans les assiettes creuses ou les bols. Agrémentez de cumin en graines, de fleur de thym et de poivre.



Le cumin est une épice typique de la cuisine orientale. Il peut être remplacé par du curry, ou même par un peu de vanille qui donnera alors à cette crème des faux airs de desserts.



## Velouté de poireaux au roquefort

- 400 g de blancs de poireaux émincés
- 60 g d'oignon blanc ciselé
- 100 g de pommes de terre taillées en cubes
  - 15 g de féculé
- 60 cl de bouillon de poule
  - 60 g de roquefort

• Sel

### DÉCOR

Quelques cerneaux de noix

Huile de noix

Poivre aux 5 baies, en moulin

Délayez la féculé dans un peu de bouillon froid.

Placez les légumes, la féculé, le bouillon et le roquefort dans l'appareil à soupe. Salez.

Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Répartissez le velouté dans les assiettes creuses.

Parsemez de noix hachées et de quelques gouttes d'huile de noix. Donnez quelques tours de moulins à poivre.



Ce velouté fera également une délicieuse sauce pour accompagner un pavé de bœuf.



## Velouté de carottes et tartare de noix de Saint-Jacques

- 550 g de carottes émincées
- 60 g d'échalotes ciselées
- 4 g de gingembre haché
  - 50 cl d'eau
- 15 g de féculé de maïs
  - 30 g de beurre
- 160/180 g de noix de Saint-Jacques
  - 1 demi-orange (zeste et jus)
- 1 cc de vinaigre de riz
- 1 cs d'huile de sésame
  - Sel

### DÉCOR

Graines de sésame, cive (ou cibette ou ciboule)

Délayez la féculé dans 3 cs du liquide. Placez les échalotes, les carottes, le gingembre, la féculé délayée, l'eau, le beurre et un peu de sel dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Pendant ce temps-là, détaillez les noix de Saint-Jacques en petits dés.

Assaisonnez du jus et du zeste de la demi-orange, d'huile de sésame, de vinaigre de riz et de sel.

Arrangez joliment le tartare dans le centre des assiettes creuses.

À la fin du programme, versez la soupe parfumée sur le tartare. Agrémentez de graines de sésame et d'un peu de cive.



Vous savourerez non seulement les parfums chaleureux de la soupe et du tartare mais vous découvrirez également un contraste intéressant entre la soupe bien chaude et le tartare frais.





## Soupe réconfortante à la volaille

- 200 g de carottes émincées
- 200 g de petits fleurets de chou-fleur
- 60 g d'oignon finement ciselé
- 200 g de filet de volaille coupé en cubes de 2 cm
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni

• Sel, poivre

### DÉCOR

1 cs de persil haché

1 cs de moutarde à l'ancienne

2 cs de crème épaisse

Mêlez les légumes et la volaille. Versez dans l'appareil à soupe. Ajoutez le bouillon et le bouquet garni. Assaisonnez de sel et de poivre. Fermez l'appareil et choisissez le programme « soup with pieces ».

Pendant ce temps, mêlez la crème et la moutarde.

À la fin de la cuisson, retirez le bouquet garni. Servez la soupe bien chaude avec la sauce et le persil en accompagnement.



Vous pouvez orientaliser cette soupe en la parfumant de sauce soja et de vinaigre de riz et en l'agrémentant de coriandre hachée.



## Potage aux 4 légumes

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Servez accompagné d'un peu de fromage râpé et de quelques croutons colorés au beurre.



Si vous souhaitez que cette soupe soit plus nourrissante et compose le plat unique du dîner, remplacez 100 g de carottes et 100 g de poireaux par 250 g de dés de pommes de terre.

- 150 g de poireaux émincés
- 150 g de carottes taillées en cubes
- 150 g de navet taillé en cubes
- 100 g d'oignon émincé
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 branche de céleri émincée
- 70 cl d'eau
- Sel, poivre

### DÉCOR

Un peu d'emmental ou de Comté râpé, des croutons.



## Potage de poireaux et de pommes de terre

- 300 g de poireaux émincés
- 200 g de pommes de terre taillées en dés
- 75 g d'oignon ciselé
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 63 cl d'eau
- 1 noix de beurre

### DÉCOR

2 cs de cerfeuil haché

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe, sauf le cerfeuil. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

À la fin de la cuisson, ajoutez le cerfeuil et servez.



Cette soupe peut également être réalisée avec le programme « creamed soup ». Vous y ajouterez un peu de crème fraîche épaisse et obtiendrez la fameuse vichyssoise, recette traditionnelle de la gastronomie française.





- 60 g d'oignon doux ciselé
- 100 g de courgettes taillées en dés
- 100 g de poivron jaune taillé en dés
- 100 g d'aubergines taillées en dés
- 100 g de pois chiche
- 100 g de petites pâtes
- 30 g de pesto rouge à la tomate (1 grosse cs)
  - 85 cl d'eau
  - Sel, poivre

#### DÉCOR

Parmesan râpé, tranche de pain grillé et aioli

## Soupe aux légumes du soleil

Délayez le pesto rouge dans l'eau.

Placez dans l'appareil à soupe, l'oignon, la courgette et le poivron. Rajoutez par-dessus les pois chiche, l'aubergine et les petites pâtes.

Ajoutez l'eau tomate. Assaisonnez. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Servez avec le parmesan râpé, le pain grillé et l'ailoli.

Cette recette de soupe est facile à adapter à vos goûts ou aux ingrédients se trouvant dans votre réfrigérateur ou votre placard. Il suffit de remplacer à poids égal un ou 2 légumes par ceux dont vous disposez, ou les pâtes par du riz.



## Potage de patates douces et lentilles corail

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe (sauf la coriandre). Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Agrémentez de la coriandre et servez.

Si vous proposez ce potage aux enfants, oubliez la coriandre et décorez d'un sourire dessiné en ketchup.

- 300 g de patates douces taillées en dés de 2 cm
- 60 g d'oignon doux ciselé
- 100 g de lentilles corail
- 150 g de pommes de terre taillées en dés de 2 cm
  - 60 cl d'eau
  - Sel, poivre

#### DÉCOR

2 cs de coriandre hachée



## Soupe verte

- 100 g de pousses d'épinard
- 100 g de fleurets de brocoli
- 150 g de petits pois écossés
  - 60 g d'oignon émincé
  - 80 cl d'eau
  - Sel, poivre

#### FACULTATIF :

1 cc de pâte de wasabi

Placez l'oignon, les pousses d'épinards, les petits pois puis le brocoli dans l'appareil à soupe. Salez, poivrez. Ajoutez la pâte de wasabi et l'eau. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Répartissez la soupe dans les bols et agrémentez de quelques petits pois au wasabi écrasés et entiers.

Pour une soupe un peu plus relevée, vous pouvez ajouter 1 cc de pâte de wasabi, du raifort ou de la moutarde à l'ancienne. Vous pouvez également ajouter 50 g de petites pâtes ou de pois chiche pour enrichir cette soupe.





## Soupe de crevettes au lait de coco

- 400 g de grosses crevettes crues, décortiquées (16 pièces)
- 100 g de maïs en boîte égoutté
- 40 g de céleri branche émincé
- 100 g de carottes émincées
- 60 g d'oignon blanc ciselé
- 200 g de lait de coco

- 40 cl d'eau

- Sel, poivre

**DÉCOR**

Noix de coco râpée et  
piment d'Espelette

Mêlez les crevettes aux légumes. Placez dans l'appareil à soupe. Ajoutez le lait de coco et l'eau. Assaisonnez de sel et de poivre. Fermez et sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Répartissez la soupe dans les bols et agrémentez de noix de coco râpée et d'un peu de piment d'Espelette.

🗣 Cette soupe à l'accent exotique, peut l'être encore plus en lui ajoutant du curry et/ou de la coriandre fraîche. Vous pouvez également l'agrémenter (après cuisson) de nouilles de riz chinoises cuites ou de pâtes japonaises udon.



## Chorba marocaine

- 2 tomates moyennes pelées, épépinées et taillées en dés
- 150 g de courgettes coupées en dés
- 150 g de carottes coupées en dés
- 60 g d'oignon ciselé
- 150 g de pommes de terre coupées en dés
- 150 g de pois chiche cuits
- 50 g de boulgour (blé concassé)
- 50 cl d'eau
- 1 grosse noix (20 gr) de concentré de tomate
- Sel, poivre

**DÉCOR**

1 cs de menthe ciselée

1 cs de coriandre  
fraîche ciselée

Préparez et mêlez les légumes au boulgour. Versez dans l'appareil à soupe. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau et le concentré de tomate. Fermez. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Après la cuisson, ajoutez les herbes et dégustez bien chaud.

🗣 Pour transformer cette soupe revigorante en une soupe légère plus estivale, oubliez les pois chiches, les pommes de terre et le boulgour pour les remplacer par un complément de tomate, carotte et courgette.





## Crème « glacée » de petits pois

- 300 g de petits pois
  - 60 g d'oignon doux ciselé fin
- 300 g de concombre coupé en cubes
  - 30 cl d'eau
- 20 cl de crème de soja
  - 20 feuilles de menthe fraîche
  - ½ citron
- 1 cc de sucre
- Sel, poivre

Placez les petits pois, l'oignon, le concombre, l'eau et la crème de soja dans l'appareil à soupe. Assaisonnez. Sélectionnez le programme « creamed soup ».

Placez au réfrigérateur 4 heures pour que la crème soit bien rafraîchie.

Ouvrez l'appareil. Ajoutez le sucre, les feuilles de menthe et le jus du demi citron. Sélectionnez le programme « blend ».

Servez bien frappé.

😊 Pour une soupe un peu plus relevée, vous pouvez ajouter 1 cc de pâte de wasabi, du raifort ou de la moutarde à l'ancienne. Vous pouvez également ajouter 50 g de petites pâtes ou de pois chiche pour enrichir cette soupe.



## Gaspacho traditionnel

- 300 g de concombre taillé en cubes
- 250 g de tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers
  - 150 g de poivron pelé, épépiné et taillé en cubes
- 60 g d'oignon blanc ciselé
  - 55 cl d'eau
  - 1 cs de Ketchup
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée
- 1 cs de sauce Worcestershire
  - 2 cs d'huile d'olive
- 20 feuilles de basilic
  - 5 à 10 gouttes de Tabasco®
  - 3 biscottes

Réservez un peu de concombre et de poivron et taillez-les finement pour décorer les assiettes. Réservez également quelques feuilles de basilic.

Concassez les biscottes. Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Laissez reposer 30 minutes. Sélectionnez le programme « blend ».

Réservez le gaspacho au frais quelques heures pour le servir bien frappé.

Répartissez le gaspacho dans les assiettes. Décorez des légumes réservés, de quelques gouttes d'huile d'olive et de basilic ciselé.





## Gaspacho vert

- 400 g de concombre taillé en cubes
- 150 g de poivron vert pelé et taillé en cubes
- 200 g de pomme verte Granny pelée et taillée en cubes
- 30 g d'oignon doux ciselé
- 20 feuilles de basilic lavées
  - 250 g de yaourt
  - 1 cs de miel liquide
  - 25 cl d'eau
- 1 jus de citron vert

### DÉCOR

Quelques feuilles de basilic ciselées

Quelques gouttes d'huile d'olive

Quelques bonnes olives vertes

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Agrémentez de basilic, d'huile d'olive et d'olives vertes et servez bien froid.

Si vous aimez les recettes relevées, n'hésitez pas à ajouter un peu de gingembre fraîchement râpé ou du Tabasco® - vert pour rester dans l'esprit du monochrome.



## Velouté blanc

- 40 g de purée d'amande
- 400 g de topinambour taillé en cubes
- 1 gousse d'ail rose pelée
  - 1 blanc de poireau émincé (environ 100 g)
- 3 tranches de pain de mie blanc (sans la croûte) coupées en dés
- 1 cs généreuse d'huile d'olive
  - 70 cl d'eau
- Vinaigre de cidre
- Sel, poivre

### DÉCOR

Amandes effilées grillées

Quelques raisins blonds

Placez tous les ingrédients (sauf le vinaigre et les amandes effilées) dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ». À la fin de la cuisson, placez le velouté au frais jusqu'à ce qu'il soit bien frappé.

Assaisonnez le velouté de vinaigre de cidre. Sélectionnez le programme « **blend** »

Servez agrémenté d'amandes effilées et de quelques raisins secs.

Ce velouté directement inspiré du ajo blanco espagnol peut être préparé avec du céleri rave à la place du topinambour. La purée d'amande se trouve facilement en magasin bio. Sinon, vous pouvez la réaliser maison ou la remplacer par une crème épaisse ou du mascarpone.





## Compote de pommes à la cannelle

- 700 g de cubes de pommes type Gala ou Golden
- 1 cs de sucre vanillé
- 1 cc généreuse de cannelle en poudre
- 10 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ».

Répartissez dans 4 jolies verrines et gardez au frais avant de consommer.

La compote de pommes peut se savourer seule mais elle peut également venir farcir des chaussons aux pommes ou garnir une tarte maison. Plus simplement, elle permettra de parfumer un yaourt pour un dessert complet entre lacté et fruité.



## Compote de pommes et pruneaux

- 600 g de cubes de pommes type Gala ou Golden
- 100 g de pruneaux dénoyautés (environ 12)
- ½ citron (jus uniquement)
- 10 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ». Pour une texture plus fine, utilisez le programme « **blend** ».

Répartissez dans 4 jolies verrines et gardez au frais avant de consommer.





## Compote de châtaignes à la vanille

- 250 g de châtaignes cuites
- 300 g de pommes taillées en cubes
- 60 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 15 cl d'eau

Ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez les graines.

Placez ces graines et tous les autres ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ».

Réservez la compote au frais ou consommez-la tiède, avec de la faisselle ou un yaourt nature.

N'hésitez pas à utiliser cette compote aux châtaignes pour composer votre dessert Mont-Blanc en lui associant des meringues et de la crème fouettée vanillée et légèrement sucrée.



## Compote de poires et de bananes

- 400 g de poires coupées en cubes
- 300 g de bananes coupées en tronçons
- 2 cs généreuses de miel
- ½ citron (jus uniquement)
- 8 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ». Répartissez dans de jolis pots et gardez au frais quelques heures avant de consommer.

Pour une recette vraiment gourmande, vous pouvez remplacer le miel par de la pâte à tartiner au chocolat ou ajouter de la poudre de cacao.





- 4 bananes taillées en tronçons
  - 200/210 g de glace à la vanille (environ 5 boules)
  - 25 cl de lait entier

#### DÉCOR

Quelques bonbons banane

## Smoothie bananes et glace à la vanille

Placez les bananes et la glace dans l'appareil à soupes. Versez dessus le lait. Fermez et sélectionnez le programme « **blend** ». Servez, décorez de bananes bonbon et savourez sa fraîcheur sans attendre.

Variez les fruits et les glaces pour créer vos propres smoothies. Mangue, poire, pêche, abricot s'y prêteront avec délice de même que des glaces au caramel ou encore à la cannelle.



## Lassi indien à la menthe

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Répartissez dans les verres et savourez bien froid, sans attendre.

Le lassi peut être réalisé avec du yaourt au lait de soja et du lait de soja en cas d'intolérance au lactose.

- 400 g de mangue (environ 1 mangue)
- 400 g de yaourt nature
- 10 feuilles de menthe
  - 10 cl de lait
- 2 cs de miel liquide
- 4 glaçons



## Smoothie fraises cannelle

- 4 yaourts au soja
  - 350 g de fraises coupées en 2 ou 4
  - 2 cs de sucre
- 1 cc rase de cannelle en poudre

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ». Servez sans attendre.

Si les yaourts et les fraises ne sont pas bien froids alors vous pouvez ajouter 4 glaçons pour rafraîchir votre smoothie. La cannelle apporte une impression de gâteau très gourmande mais vous pouvez l'oublier ou la remplacer par un peu de sucre vanillé ou du gingembre.





## Fondant au chocolat

- 200 g de chocolat pâtissier 55% de cacao
- 200 g de beurre
  - 4 œufs
- 150 g de sucre
- 80 g de farine
- Beurre et sucre roux pour chemiser le moule

Chemisez le moule de beurre et de sucre roux. Préchauffez le four à 200°C.

Faites fondre le beurre et le chocolat ensemble (au four à micro-ondes ou au bain-marie).

Placez le mix chocolat-beurre puis les autres ingrédients dans l'ordre indiqué, dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ».

À la fin du programme, versez la préparation dans le moule. Enfourez pour 20 minutes.



**Vous pouvez à loisir relever la saveur de ce fondant d'une note épicée en lui ajoutant un cc de cannelle en poudre ou de gingembre en poudre.**



## Clafoutis noix de coco et cerises



Placez, dans l'ordre indiqué, les œufs, le lait de coco, la farine et les sucres dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ». Préchauffez le four à 180°C.

Chemisez le moule (beurrez et sucrez). Répartissez les cerises dans le moule. Versez dessus la préparation. Parsemez de noix de coco râpée. Enfourez pour 45 à 50 minutes.

Servez bien froid.



**En utilisant uniquement du lait (et un peu de rhum) et en remplaçant les cerises par des pruneaux, vous réaliserez le far breton. Ces pépites en chocolat seront également une délicieuse variante.**

- 4 œufs
- 40 cl de lait de coco
  - 65 g de farine
  - 60 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15 g de noix de coco râpée
  - 250 g de cerises non dénoyautées
- Beurre et sucre pour chemiser le moule

## Coulis de rhubarbe à la framboise

- Pour 80 cl de coulis**
- 500 g de rhubarbe effilée et détaillée en tronçons
  - 60 g de sucre
  - 7 cl d'eau
- 125 g de framboises

Placez la rhubarbe, le sucre et l'eau dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ».

À la fin de la cuisson, placez le coulis au froid.

Quand le coulis est bien refroidi, ajoutez les framboises. Sélectionnez le programme « **blend** ».



**Vous pouvez remplacer les framboises par tout autre fruit rouge qui vous fera plaisir.**



## Creamed soups . . . . .p 17-19

Courgette and cream cheese soup  
The Laughing Cow® and cream of beetroot soup  
Broad and white bean creamy soup  
Creamy orange and butternut squash soup  
Creamy tomato soup and basil soup  
Cream of celeriac soup with cumin  
Cream of leek and roquefort soup  
Cream of carrot and scallop tartare soup

## Soup with pieces . . . . .p 20-22

Comforting chicken soup  
4 vegetable soup  
Leek and potato soup  
Sun-kissed vegetable soup  
Sweet potato and red lentil soup  
Greens soup  
Prawn and coconut milk soup  
Moroccan vegetable soup (chorba)

## Cool summer soups . . . . .p 23-24

Chilled pea soup  
Traditional gazpacho  
Green gazpacho  
Creamy white soup

## Purées . . . . .p 25-26

Apple purée with cinnamon  
Apple and prune purée  
Chestnut purée with vanilla  
Pear and banana purée

## Smoothies . . . . .p 27

Banana and vanilla ice cream smoothie  
Lassi (traditional Indian yoghurt-based drink) with mint  
Strawberry and cinnamon smoothie

## Desserts . . . . .p 28

Chocolate fondant  
Walnut, coconut and cherry clafoutis  
Raspberry and rhubarb coulis

tbsp → tablespoon  
tsp → teaspoon

## AUTOMATIC PROGRAMMES

Easy soup has 4 automatic cooking programmes:

- **Creamed soup**
- **Soup with pieces:** minestrone, borsch, chorba, etc.
- **Purée**
- **Blend:** for all your blending, blending cold ingredients

To choose a programme, press the chosen setting followed by the **start** button.

## PREPARING THE INGREDIENTS

For an optimal result, you should always select quality ingredients. If you are using frozen ingredients, you will need to defrost them beforehand.

Ensure that you cut all ingredients into small cubes of 1 to 2 cm to make the cooking and blending processes easier.

Put the vegetables in the appliance first, followed by the meat, fish, or pasta, then add the liquid.

Stir all the ingredients together before putting the lid on.



The recipes serve 4 people. For perfect results, following the stated quantities is advised. You can adjust the consistency of your soup by adding more or less liquid. However, you must ensure that you do not exceed the «min.» and «max.» limits marked on the jug.

## PRACTICAL TIPS

Two additional functions will make using your Easy soup appliance even easier.

- **Keep warm:** after the cooking programmes, Easy soup will automatically switch to keep-warm mode for 40 minutes, keeping your food warm.
- **Easy cleaning:** to make the appliance easier to clean, you should use this mode after you have finished making your soup.



## Courgette and cream cheese soup

- 60g chopped onion
- 100g full fat cream cheese (Philadelphia® or something similar)
- 600g courgette, chopped into cubes
- 2 tbsp chopped fresh tarragon
- 400 ml water
- Salt and freshly ground pepper

### TO SERVE

A pinch of chilli powder

Add the onion, cream cheese, then the courgettes, 1 tbsp tarragon and water in the appliance. Add salt. Put the top on the soup-maker and choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Top with ground pepper, chilli powder and the remaining tarragon.

 **Variations on a theme!** Garnish with chopped fresh herbs and additional cream cheese. Dill or basil, the Laughing Cow® cheese or creamy mascarpone can also be used to make this soup even tastier and creamier.



## The Laughing Cow® and cream of beetroot soup

Put the beef stock and the vegetables and garlic in the soup-maker. Add the cheese triangles. Season with salt and pepper. Choose the « **creamed soup** » setting.

Serve this gorgeous red colour soup, garnished with chopped chervil and a few drops of balsamic vinegar.

 **Beetroot** is a vegetable which tastes great with several other ingredients. You can add fried bacon lardons to give it a richer taste, and even cubes of cooked foie gras, for a special occasion.

- 450 ml beef stock
- 450g cooked beetroot, chopped into cubes
- 300g peeled tomatoes, chopped into cubes
- 60g chopped onion
- 1 garlic clove
- 4 Laughing Cow® cheese triangles
- Salt, pepper

### TO SERVE

Chopped fresh chervil  
Balsamic vinegar



## Broad bean and white bean creamy soup

- 400g shelled broad beans (see tip below)
- 400g cooked white beans
- 75g peeled and chopped onion
- 500 ml water
- 35g horseradish paste
- Salt, pepper
- 4 tbsp crème fraîche

### TO SERVE

100-120g smoked trout flakes

Put the broad beans, white beans, onion and water in the soup-maker. Add the horseradish paste and season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Place a tablespoon of crème fraîche on the top, followed by the smoked trout flakes.

 **You can make this dish with fresh or frozen broad beans. If you use frozen beans, you should defrost them before use.**





- 700g butternut squash, chopped into cubes
- 60g chopped onion
  - 100g potato, chopped into cubes
  - 150 ml orange juice
  - 300 ml water
- 1 level tsp curry powder
  - 1 tsp sugar
  - Salt

#### TO SERVE

Orange zest and  
cumin seeds

## Creamy orange and butternut squash soup

Place all the ingredients in the soup-maker (except those used for garnish). Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into shallow soup plates or bowls. Sprinkle the orange zest and cumin seeds on top.



Autumn is the perfect season for butternut squash, which will be ripe and ready to cook. For this recipe, we chose butternut squash because of its sweet flavour and hint of hazelnut, but this can be substituted for pumpkin.



## Creamy tomato soup and basil soup

Mix the cornflour with a little liquid.

Put the tomatoes, onion, garlic, butter, blended cornflour, mascarpone and vegetable stock in the soup-maker. Salt lightly (the stock will be a bit salty itself) and season with pepper. Choose the « **creamed soup** » setting.

Serve the soup by adding ground pine nuts, basil and parmesan.



This creamy soup can be served hot or cold.

- 1 level tbsp cornflour
- 700g peeled tomatoes, cut into quarters and deseeded
- 60g chopped onion
- 1 garlic clove, peeled
  - 1 knob of butter
- 2 tbsp mascarpone
- 500 ml vegetable stock
- 10 chopped basil leaves
- 2 tbsp roasted pine nuts, ground
- 2 tbsp grated parmesan
  - Salt, pepper



- 400g celeriac, chopped into cubes
- 60g chopped onion
- 60g celery, thinly sliced
  - 160–180g apple, chopped into cubes
  - 500 ml water
- 100g mascarpone (2 heaped tbsp)
  - Salt, pepper
- 1 tsp ground cumin

#### TO SERVE

Cumin seeds,  
fresh thyme

## Cream of celeriac soup with cumin

Place the celeriac, onion, apple, celery, water, salt and cumin in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

When it has finished cooking, open the lid. Add the mascarpone. Choose the « **blend** » setting.

Pour into shallow soup plates or bowls. Add the cumin seeds, thyme and pepper.



Cumin is a spice which is typically used in Asian cuisine. This can be substituted for curry spice, or even a touch of vanilla, which will give this creamy soup a sweet taste.





## Cream of leek and roquefort soup

- 400g thinly sliced leeks (the white parts)
- 60g chopped white onion
- 100g potato, chopped into cubes
  - 15g cornflour
- 600 ml chicken stock
  - 60g roquefort
  - Salt

### TO SERVE

A few walnut kernels, ground  
Walnut oil  
5 peppercorns, ground

Mix the cornflour with a bit of cooled stock.

Put the vegetables, cornflour mixture, stock and roquefort in the soup-maker. Add salt. Choose the « **creamed soup** » setting.

Pour the soup into shallow soup plates. Sprinkle over the ground walnuts and a few drops of walnut oil on top. Add a few pinches of ground pepper.



This soup also makes a delicious sauce to accompany steak.



## Cream of carrot and scallop tartare soup

- 550g thinly sliced carrots
  - 60g chopped shallots
- 4g thinly chopped ginger
  - 500 ml water
  - 15g cornflour
  - 30g butter
- 160–180g scallops
- half an orange (zest and juice)
  - 1 tsp rice vinegar
  - 1 tsp sesame oil
  - Salt

### TO SERVE

Sesame seeds, diced chives  
(or spring onions or leeks)

Mix the cornflour with 3 tsp of the water. Put the shallots, carrots, ginger, cornflour mixture, water, butter, and a bit of salt in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

While you're waiting, chop the scallops into small cubes.

Season the scallops with orange zest and juice, sesame seed oil, rice vinegar and salt.

Place the scallop tartare in the middle of the soup plates.

Once the soup is made, pour the flavoursome soup over the tartare. Add the sesame seeds and a sprinkle of diced chives.



You'll be able to taste the warm flavours of the soup, as well as an interesting contrast between the hot soup and the cool tartare.





- 200g thinly sliced carrots
- 200g small cauliflower florets
- 60g finely chopped onion
- 200g chicken breast fillet, chopped into 2cm cubes
- 600 ml chicken stock
- 1 bunch of aromatic herbs (i.e. fresh whole parsley, bay leaf and thyme tied together with string)

• Salt, pepper

#### TO SERVE

1 tbsp chopped parsley

1 tbsp coarse grain mustard

2 tbsp double cream

## Comforting chicken soup

Stir the vegetables and the chicken together. Pour into the soup-maker. Add the stock and bunch of herbs. Season with salt and pepper. Put the top on the soup-maker and choose the « soup with pieces » setting.

While you wait, mix the cream and the mustard together.

When it has finished cooking, remove the bunch of herbs. Serve the soup hot, with the sauce and the parsley as an accompaniment.

You can give the soup an oriental flavour by adding soy sauce, rice vinegar and coriander.



## 4 vegetable soup

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « soup with pieces » setting.

Serve with some grated cheese and croutons, browned in butter.

If you want to make this soup more filling and serve it as a main meal, substitute 100g carrots and 100g leeks for 250g potatoes.

- 150g thinly sliced leeks
- 150g carrots, chopped into cubes
- 150g turnip, chopped into cubes
- 100g chopped onion
- 1 garlic clove, peeled
- 1 stick of celery, thinly sliced
- 700 ml water
- Salt, pepper

#### TO SERVE

A bit of emmental or grated French comté cheese, croutons.

## Leek and potato soup

- 300g thinly sliced leeks
- 200g potato, chopped into cubes
- 75g chopped onion
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 beef stock cube
- 630 ml water
- 1 knob of butter

#### TO SERVE

2 tbsp chopped chervil

Place all the ingredients in the soup-maker, except the chervil. Choose the « soup with pieces » setting.

When it has finished cooking, add the chervil and serve.

This soup can also be made using the « creamed soup » setting. Add a little double cream and you will get a traditional French soup, vichyssoise.





- 60g chopped sweet onion
  - 100g courgettes, chopped into cubes
- 100g yellow pepper, chopped into cubes
  - 100g aubergine, chopped into cubes
  - 100g chickpeas
  - 100g mini pasta
- 30g red tomato pesto (1 large tbsp)
  - 850 ml water
  - Salt, pepper

#### TO SERVE

Grated parmesan,  
a slice of toasted  
bread and aioli

## Sun-kissed vegetable soup

Mix the red pesto with the water.

Put the onion, courgette and yellow pepper in the soup-maker. Add the chickpeas, aubergine and mini pasta on top.

Add the red pesto and water mixture. Season to taste. Choose the « soup with pieces » setting.

Serve with grated parmesan, a slice of toasted bread and aioli.



This recipe is easy to adjust to your taste or to work with the ingredients you have in your fridge or cupboard. You can substitute one or two vegetables in this recipe for those you have at home, as long as they are of equal weight, and rice can be substituted for pasta.



## Sweet potato and red lentil soup

Place all the ingredients in the soup-maker, (except the coriander). Choose the « soup with pieces » setting.

Add the coriander, and serve.



If you're making this soup for children, leave out the coriander and decorate with a tomato ketchup smile!

- 300g sweet potato, chopped into 2cm cubes
- 60g chopped sweet onion
  - 100g red lentils
- 150g potato, chopped into 2cm cubes
  - 600 ml water
  - Salt, pepper

#### TO SERVE

2 tbsp chopped coriander



## Greens soup

- 100g spinach
- 100g broccoli florets
- 150g shelled peas
- 60g chopped onion
  - 800 ml water
  - Salt, pepper

#### OPTIONAL:

1 tsp wasabi paste

Put the onion, spinach and peas in the soup-maker, followed by the broccoli. Season with salt and pepper. Add the wasabi paste, if using, and water. Choose the « soup with pieces » setting.

Pour the soup into bowls and add a few shelled, whole wasabi peas.



For a more spicy soup, add an additional 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or cooked chickpeas to give the soup more texture.





## Prawn, sweetcorn and coconut milk soup

- 400g uncooked king prawns, shelled (16 pieces)
- 100g can drained sweetcorn
  - 40g celery, thinly sliced
  - 100g thinly sliced carrots
- 60g chopped white onion
  - 200g coconut milk
    - 400 ml water
    - Salt, pepper

### TO SERVE

Grated coconut and  
chilli powder

Stir the prawns and the vegetables together. Pour into the soup-maker. Add the coconut milk and water. Season with salt and pepper. Close the lid and choose the « soup with pieces » setting.

Pour the soup into bowls and add grated coconut and a pinch of chilli powder.

This soup has boasts an exotic flavour, if you want to make this more intense, add curry powder and/or fresh coriander. After cooking, you can also add Chinese rice noodles or Japanese udon noodles.



## Moroccan vegetable soup (chorba)

- 2 medium-sized tomatoes, peeled, deseeded and chopped into cubes
  - 150g courgettes, chopped into cubes
- 150g carrots, chopped into cubes
  - 60g chopped onion
- 150g potato, chopped into cubes
  - 150g cooked chickpeas
    - 50g bulgur wheat
      - 500 ml water
  - 1 large tablespoon (20g) tomato purée
    - Salt, pepper

### TO SERVE

1 tbsp chopped mint  
1 tbsp fresh coriander,  
chopped

Prepare the vegetables then mix in with the bulgur wheat. Pour into the soup-maker. Season with salt and pepper. Add the water and tomato paste. Shut the lid. Choose the « soup with pieces » setting.

After it has cooked, add the herbs and taste when it's hot.

To transform this invigorating soup into a lighter, summer soup, leave out the chickpeas, the potatoes and the bulgur wheat, substituting them for tomato, carrot and courgette.





## Chilled pea soup

- 300g peas
- 60g finely chopped sweet onion
  - 300g cucumber, chopped into cubes
  - 300 ml water
- 200 ml soya cream
- 20 fresh mint leaves
  - 1/2 a lemon
  - 1 tsp sugar
- Salt, pepper

Place the peas, onion, cucumber, water and soya cream in the soup-maker. Season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Place in the fridge for 4 hours until the soup has cooled.

Open the soup-maker. Add the sugar, mint leaves and the juice of half a lemon. Choose the « **blend** » setting.

Serve chilled.

For a more spicy soup, add 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or chickpeas to give the soup more texture.



## Traditional gazpacho

- 300g cucumber, chopped into cubes
- 250g peeled tomatoes, deseeded and chopped into cubes
- 150g pepper, with the skin removed, deseeded and chopped into cubes
- 60g chopped white onion
  - 550 ml water
  - 1 tbsp Ketchup
- 1 peeled garlic clove, degermed and finely chopped
- 1 tbsp Worcestershire sauce
  - 2 tbsp olive oil
  - 20 basil leaves
  - 5 to 10 drops of Tabasco sauce
- 3 slices of melba toast

Keep aside a bit of the cucumber and the pepper and slice finely to use as garnish on top of the soup. Also keep a few basil leaves.

Crush the melba toast. Place all the ingredients in the soup-maker. Leave for 30 minutes.

Choose the « **blend** » setting.

Keep the gazpacho in the fridge for a few hours, before serving well-chilled.

Pour the soup into shallow soup plates. Garnish with the vegetables kept to the side, a few drops of olive oil and chopped basil.





## Green gazpacho

- 400g cucumber, chopped into cubes
- 150g green pepper, with the skin removed, chopped into cubes
- 200g peeled green Granny Smith apple, chopped into cubes
- 30g chopped sweet onion
- 20 washed basil leaves
- 250g natural yoghurt
  - 1 tbsp honey
  - 250 ml water
- juice of one lime

### TO SERVE

A few chopped basil leaves

A few drops of olive oil

A few ripe green olives

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the «blend» setting.

Add the basil, olive oil, green olives and serve chilled.

If you like spice, you can add a bit of freshly grated ginger or Tabasco® - use the green pepper variety to keep the colour of the dish.



## Creamy white soup

- 40g almond paste (see below)
- 400g Jerusalem artichoke, chopped into cubes
- 1 pink garlic clove, peeled
- 1 white part of a leek, thinly sliced (around 100g)
- 3 slice of white sandwich bread (without the crust), cut into squares
- 1 generous tbsp olive oil
  - 700 ml water
  - Cider vinegar
  - Salt, pepper

### TO SERVE

Toasted flaked almonds

A few golden raisins

Put all the ingredients (except the vinegar and flaked almonds) in the soup-maker. Choose the «creamed soup» setting. After cooking, put the soup in the fridge until well-chilled.

Season the soup with cider vinegar. Choose the «blend» setting.

Serve by sprinkling the flaked almonds and a few raisins on the top.

This recipe is inspired by the Spanish ajo blanco (chilled almond soup) dish, which uses celeriac instead of Jerusalem artichoke. You can find the almond paste in jars, also called creme d'amandes, in a health food shop. If not, you can make it at home or substitute it with double cream or mascarpone.





## Apple purée with cinnamon

- 700g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
- 1 tbsp vanilla sugar
  - 1 heaped tsp ground cinnamon
  - 100 ml water

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.

 The apple purée can be served alone or with apple turnovers, or used to garnish a home-made tart. If you want to keep it simple, you can use it to flavour yoghurt, for a mixture of fruit and dairy.



## Apple and prune purée

- 600g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
  - 100g destoned prunes (around 12)
  - 1/2 a lemon (just the juice)
  - 100 ml water

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting. For a smoother texture, choose the « **blend** » setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.





## Chestnut purée with vanilla

- 250g cooked chestnuts
  - 300g apples, chopped into cubes
  - 60g sugar
  - 1 vanilla pod
  - 150 ml water

Split the vanilla pod in two, along its length, and scrape the seeds out.

Place the seeds and all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting. Keep the purée cool or serve lukewarm, with cream cheese or natural yoghurt.

 You can use this chestnut purée to invent your own Mont Blanc-type dessert, using it with meringues or vanilla flavoured cream cheese with a touch of sugar.



## Pear and banana purée

- 400g pears, chopped into cubes
- 300g bananas, cut into slices
  - 2 generous tbsp honey
- 1/2 a lemon (just the juice)
  - 80 ml water

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** ». setting. Pour into little bowls and keep in the fridge for a few hours before serving.

 For a tasty alternative, you can substitute the honey for chocolate spread or add cocoa powder.





## Banana and vanilla ice cream smoothie

- 4 bananas, cut into slices
  - 200/210g vanilla ice cream (around 5 scoops)
  - 250 ml full fat milk

### TO SERVE

A few banana sweets

Put the bananas and ice cream in the soup-maker. Pour in the milk. Put the top on and choose the « **blend** » setting. Serve chilled, without leaving it out to stand, with the banana sweets on the side.

Change the fruits and ice cream flavours, to create your own smoothies. Mango, pear, peach, apricot would work well, as well as caramel or cinnamon ice cream.



## Lassi with mint (traditional Indian yoghurt-based drink)

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Pour into glasses and serve chilled, without leaving it to stand.

Lassi can be made with soya milk or soya milk yoghurt if you are allergic to lactose.

- 400g mango (around 1)
- 400g natural yoghurt
- 10 fresh mint leaves
  - 100 ml milk
  - 2 tbsp honey
  - 4 ice cubes



## Strawberry and cinnamon smoothie

- 4 soya yoghurts
- 350g strawberries, cut in halves or quarters
  - 2 tbsp sugar
- 1 heaped tsp ground cinnamon

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Serve immediately.

If the yoghurts and strawberries are not chilled, you can add 4 ice cubes to bring the smoothie to the right temperature. The cinnamon brings a deliciously sweet flavour to the smoothie, but if you prefer you can leave it out and substitute it for vanilla sugar or ground ginger.





- 200g plain chocolate, 55% cocoa
- 200g butter
  - 4 eggs
- 150g caster sugar
- 80g flour (plain)
- Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish

## Chocolate fondant

Coat the inside of the baking dish with butter and brown sugar. Preheat the oven to 200°C.

Melt the butter and sugar together (in a microwave or using a bain-marie).

Place the chocolate-butter mixture, then the other ingredients, in the order listed, in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting.

Once the mixture is made, pour it into the baking dish. Put in the oven for 20 minutes.



You can enhance the taste of the fondant by adding a tsp of ground cinnamon or ground ginger, making it more fragrant.



## Walnut, coconut and cherry clafoutis

In the order listed, place the eggs, coconut milk, flour and sugars in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Preheat the oven to 180°C.

Coat the baking dish with some butter and sugar. Spread the cherries over the baking dish. Pour in the mixture. Sprinkle the grated coconut on top. Put in the oven for 45 to 50 minutes.

Serve chilled.



By using just milk (and a bit of rum) and substituting the cherries for prunes, you can make prune flan. Chocolate chips would be another delicious alternative to cherries.



- 4 eggs
- 200cl coconut milk
- 65g flour (flour)
- 60g caster sugar
  - 1 sachet of vanilla sugar

- 15g grated coconut
- 250g destoned cherries
- Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish

## Raspberry and rhubarb coulis

For 800 ml of coulis

- 500 g of rhubarb, trimmed and cut in pieces
  - 60 g sugar
  - 70 ml water
- 125 g raspberries

Put the rhubarb, sugar and water in the soup-maker. Choose the « **compote** » setting.

When it has finished cooking, place the coulis in the fridge.

When the coulis is chilled, add the raspberries. Choose the « **blend** » setting.



You can replace the raspberries with any other red fruit you like.



## Crèmesoep . . . . . p30-31

Courgettesoep met verse kaas  
 Rode bietencrème met La Vache-qui-rit®  
 Velouté van tuinbonen en witte bonen  
 Velouté van butternutpompoeën met sinaasappel  
 Velouté van tomaten met basilicum  
 Knolseldercrème met komijn  
 Velouté van prei met roquefort  
 Velouté van wortelen en tartaar van sint-jakobsvruchten

## Soepen met stukjes . . . p32-35

Comfortsoep van gevogelte  
 Soep met vier groenten  
 Prei- en aardappelsoep  
 Soep van zonnegroenten  
 Soep van zoete aardappel en koraallinzen  
 Groene soep  
 Garnalensoep met kokosmelk  
 Marokkaanse chorba

## Koude zomersoepen . . . p36-37

Ijskoude erwtencrème  
 Traditionele gazpacho  
 Groene gazpacho  
 Witte velouté

## Compotes . . . . . p38-39

Appelcompote met kaneel  
 Compote van appels en pruimen  
 Kastanjecompote met vanille  
 Compote van peren en bananen

## Smoothies . . . . . p40

Smoothie met bananen en vanille-ijs  
 Indische lassi met munt  
 Smoothie met aardbeien en kaneel

## Nagerechten . . . . . p41

Chocoladefondant  
 Clafoutis met kokosnoot en kersen  
 Rabarbercoulis met framboos

## AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

Easy soup heeft 4 automatische bereidingsprogramma's:

- **Crèmesoep**
- **Soep met stukjes:** minestrone, borsch, chorba...
- **Compote**
- **Mixen:** voor al uw koude gemixte bereidingen

Druk op de knop van het gewenste programma en vervolgens op de startknop om een programma te kiezen.

## DE INGREDIËNTEN VOORBEREIDEN

Kies altijd kwaliteitsproducten voor een optimaal resultaat. Als u met diepgevroren ingrediënten werkt, moet u ze vooraf laten ontdooien.

Om de bereiding en het mixen te vergemakkelijken, snijdt u de ingrediënten in blokjes van 1 tot 2 cm.

Doe eerst de groenten in het apparaat, dan het vlees, de vis of de pasta en voeg ten slotte de vloeistoffen toe.

Meng alle ingrediënten door elkaar voor u het deksel op het apparaat plaatst.



Alle recepten zijn voor 4 personen. Voor een perfect resultaat is het belangrijk dat u zich aan de voorgestelde hoeveelheden houdt.

U kunt de consistentie van de soep aanpassen door meer of minder vocht toe te voegen. Zorg er echter voor dat u de 'minimale' en 'maximale' begrenzingsniet overschrijdt.

## PRAKTISCHE TIPS

Uw Easy soup is nog makkelijker te gebruiken met deze twee functies.

- **Warm houden:** nadat het bereidingsprogramma is afgelopen, schakelt de Easy soup automatisch gedurende 40 minuten over op warm houden, zodat uw bereidingen warm blijven.
- **Easy cleaning:** om het apparaat makkelijker schoon te maken; bij voorkeur te gebruiken meteen na de bereiding.



- 600 g courgettes, in kleine blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte ui
- 2 el fijngehakte dragon
- 100 g verse kaas (zoals Philadelphia®)
- 40 cl water

• Zout, peper van de molen

#### DECORATIE

Een beetje espelettepeper

## Courgettesoep met verse kaas

Doe de ui, de verse kaas en daarna de courgettes, 1 el dragon en het water in het apparaat. Breng op smaak met zout. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de soep aan het einde van de bereiding in de borden. Werk af met peper van de molen, espelettepeper en de resterende dragon.



Varieer naar wens! Gebruik andere kruiden en probeer een andere kaas: dille of basilicum, of de traditionele La Vache-qui-rit of romige mascarpone, zoveel variatie voor een overheerlijk en romig recept.



## Rode bietencrème met La Vache-qui-rit®

Doe de groenten en de runderbouillon in de soepmaker. Voeg de kaas toe. Breng op smaak met zout en peper. Kies het programma « **creamed soup** ».

Dien deze granaatappelkleurige soep op met blaadjes kervel en enkele druppels balsamicoazijn.



Biet is een groente die goed te combineren is met talloze andere ingrediënten. Zo kunt u naar wens met gebakken spekjes afwerken of zelfs met blokjes gebakken foie gras, voor een feestelijk gerecht.

- 450 g gekookte biet, in kleine blokjes gesneden
- 300 g gepelde tomaten, in blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook
- 45 cl runderbouillon
- 4 porties La Vache-qui-rit®

• Zout, peper

#### DECORATIE

Kervel

Balsamicoazijn



- 400 g gepelde tuinbonen
- 400 g gekookte witte bonen
- 75 g gepelde en fijngehakte ui
- 50 cl water
- 35 g mierikswortelpasta
- Zout, peper
- 4 el verse room

#### DECORATIE

100/120 g gerookte forelsnippers



U kunt dit recept met verse of diepvriesbonen maken. In het laatste geval moet u de bonen laten ontdooien alvorens de velouté te bereiden.

## Velouté van tuinbonen en witte bonen

Doe de tuinbonen, de witte bonen, de ui en het water in de soepmaker. Voeg de mierikswortelpasta toe en kruid. Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de velouté aan het einde van het programma in de borden. Lepel er een eetlepel verse room op en voeg de gerookte forelsnippers toe.





## Velouté van butternutpompoe met sinaasappel

- 700 g butternutpompoe, in blokjes gesneden
  - 60 g fijnggehakte ui
- 100 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
  - 15 cl sinaasappelsap
  - 30 cl water
- 1 afgestreken tl currypoeder
  - 1 tl suiker
  - Zout

### DECORATIE

Sinaasappelschil en komijnzaadjes

Doe alle ingrediënten in de soepmaker (behalve de ingrediënten voor de decoratie). Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de soep aan het einde van het programma in diepe borden of kommen. Bestrooi met geraspte sinaasappelschil en komijnzaadjes.

😊 In de herfst kunnen alle soorten pompoenen worden gebruikt. Hier hebben we gekozen voor butternutpompoe omwille van zijn zachte, hazelnootachtige smaak, maar u kunt deze ook vervangen door andere pompoenen of potimarron.



## Velouté van tomaten met basilicum

Los het zetmeel op in wat water.

Doe de tomaten, de ui, de look, de boter, het opgeloste zetmeel, de mascarpone, de groentebouillon in de soepmaker. Breng op smaak met wat zout (de bouillon is al licht gezouten) en peper. Kies het programma « **creamed soup** ».

Dien de soep op met de fijnggehakte pijnboompitten, basilicum en parmezaan.

😊 Deze zijdeachtige velouté kan warm of koud worden gegeten.



- 700 g gepelde tomaten, ontpit en in kwartjes gesneden
  - 60 g fijnggehakte ui
- 1 teentje knoflook, gepeld
  - 1 klontje boter
- 1 afgestreken el maïszetmeel
  - 2 el mascarpone
  - 50 cl groentebouillon
- 10 fijnggehakte blaadjes basilicum
- 2 el geroosterde en fijnggehakte pijnboompitten
- 2 el geraspte parmezaan
  - Zout, peper

## Knolseldercrème met komijn

- 400 g knolselder, in kleine blokjes gesneden
  - 60 g fijnggehakte ui
- 60 g bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
  - 160/180 g appels, in kleine blokjes gesneden
  - 50 cl water
- 100 g mascarpone (2 grote el)
  - Zout, peper
- 1 tl komijnpoeder

### DECORATIE

Komijnzaadjes, verse tijmbloesem

Doe de knolselder, de ui, de appel, de bleekselderij, het water, het zout en de komijn in de soepmaker. Kies het programma « **creamed soup** ».

Open het apparaat aan het einde van de bereiding. Voeg de mascarpone toe. Kies het programma « **blend** ».

Schep de soep in diepe borden of kommen. Werk af met komijnzaadjes, tijmbloesem en peper.

😊 Komijn is een typisch kruid uit de oosterse keuken. U kunt dit door curry vervangen of zelfs door vanille. Hierdoor krijgt de crème een dessertachtige touch.





- 400 g preiwit, in ringen gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
- 100 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
  - 15 g zetmeel
- 60 cl kippenbouillon
  - 60 g roquefort
  - Zout

#### DECORATIE

Enkele gepelde walnoten  
Walnotenolie

5-bessenpeper uit de molen

## Velouté van prei met roquefort

Los het zetmeel op in wat koude bouillon.

Doe de groenten, het zetmeel, de bouillon en de roquefort in de soepmaker. Breng op smaak met zout. Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de velouté in diepe borden. Bestrooi met de gehakte walnoten en voeg enkele druppels walnotenolie toe. Werk af met enkele draaien van de pepermolen.

Deze velouté is ook heerlijk als saus bij runders Steak.



## Velouté van wortelen en tartaar van sint-jakobsvruchten

- 550 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 60 g fijngehakte sjalotten
- 4 g fijngehakte gember
  - 50 cl water
- 15 g maïszetmeel
  - 30 g boter
- 160/180 g sint-jakobsvruchten
- 1 halve sinaasappel (schil en sap)
  - 1 tl rijstazijn
  - 1 el sesamololie
  - Zout

#### DECORATIE

Sesamzaadjes, grove bieslook  
(of lente-ui of sjalotjes)

Los het zetmeel op in 3 el van het water. Doe de sjalotten, de wortelen, de gember, het opgeloste zetmeel, het water, de boter en wat zout in de soepmaker. Kies het programma « **creamed soup** ».

Snijd intussen de sint-jakobsvruchten in kleine blokjes.

Breng op smaak met het sap en de schil van de halve sinaasappel, de sesamololie, de rijstazijn en het zout.

Schik de tartaar mooi in het midden van de diepe borden.

Schep de soep aan het einde van het programma op de tartaar. Werk af met sesamzaadjes en wat bieslook.

U geniet niet alleen van de hartverwarmende smaken van de soep en de tartaar, maar ontdekt ook een interessant contrast tussen de hete soep en de frisse tartaar.





## Comfortsoep van gevogelte

- 200 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 200 g bloemkoolroosjes
- 60 g fijngehakte ui
- 200 g gevogeltefilet, in blokjes van 2 cm gesneden
- 60 cl kippenbouillon
- 1 kruidentuiltje
- Zout, peper

### DECORATIE

- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 el mosterd op grootmoeders wijze
- 2 el zure room

Meng de groenten en het gevogelte. Doe dit in de soepmaker. Voeg de bouillon en het kruidentuiltje toe. Kruid met zout en peper. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « soup with pieces ».

Meng intussen de room met de mosterd.

Haal het kruidentuiltje aan het einde van de bereiding uit de soep. Dien de soep heet op met de saus en werk af met peterselie.

U kunt de soep een oosterse touch geven door ze te parfumeren met sojasaus en rijstazijn en ze af te werken met fijngehakte koriander.



## Soep met 4 groenten

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « soup with pieces ».

Dien op met wat geraspte kaas en enkele in boter gebakken croutons.

Als u een maaltijdsoep wil maken die beter vult, vervang dan 100 g wortelen en 100 g prei door 250 g aardappelblokjes.

- 150 g preiringen
- 150 g wortelen, in kleine blokjes gesneden
- 150 g raapjes, in kleine blokjes gesneden
- 100 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 1 tak bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
- 70 cl water
- Zout, peper

### DECORATIE

Een beetje geraspte emmentaler of Comté, croutons



## Prei- en aardappelsoep

- 300 g preiringen
- 200 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
- 75 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 runderbouillonblokje
- 63 cl water
- 1 klontje boter

### DECORATIE

- 2 el fijngehakte kervel

Doe alle ingrediënten in de soepmaker, behalve de kervel. Kies het programma « soup with pieces ».

Voeg aan het einde van de bereiding de kervel toe en dien op.

Deze soep kan ook met het programma « creamed soup » worden bereid. Voeg een beetje zure room toe en zo krijgt u de beroemde vichyssoise, een traditioneel recept uit de Franse keuken.





- 60 g fijngehakte zoete ui
  - 100 g courgettes, in kleine blokjes gesneden
  - 100 g gele paprika, in kleine blokjes gesneden
  - 100 g aubergines, in kleine blokjes gesneden
  - 100 g kikkererwten
  - 100 g pasta (klein)
  - 30 g rode pesto met tomaat (1 grote el)
    - 85 cl water
    - Zout, peper

#### DECORATIE

Geraspte parmezaan,  
een snede geroosterd  
brood en aioli

## Soep van zonnegroenten

Leng de rode pesto aan met het water.

Doe de ui, de courgette en de paprika in de soepmaker. Voeg vervolgens de kikkererwten, de aubergine en de pasta toe.

Giet er het pestowater bij. Breng op smaak. Kies het programma « **soup with pieces** ».

Dien op met de geraspte parmezaan, het geroosterd brood en de aioli.



Dit soepprecept kan makkelijk worden aangepast aan wat u lekker vindt of wat u in de koelkast of voorraadkast hebt staan. Hiervoor vervangt u 1 of 2 groenten door dezelfde hoeveelheid van de groenten die u wenst, of vervangt u de pasta door rijst.



## Soep van zoete aardappel en koraallinzen

Doe alle ingrediënten in de soepmaker, behalve de koriander. Kies het programma « **soup with pieces** ».

Werk af met de koriander en dien op.



Als u deze soep voor kinderen maakt, laat de koriander dan achterwege en werk af met een glimlach van ketchup.

- 300 g zoete aardappel, in blokjes van 2 cm gesneden
- 60 g fijngehakte zoete ui
  - 100 g koraallinzen
- 150 g aardappelen, in blokjes van 2 cm gesneden
  - 60 cl water
  - Zout, peper

#### DECORATIE

2 el fijngehakte koriander

## Groene soep

- 100 g jonge spinazieblaadjes
- 100 g broccolirosjes
  - 150 g doperwten
  - 60 g fijngehakte ui
    - 80 cl water
  - Zout, peper

#### OPTIE

#### NAAR KEUZE:

1 tl wasabipasta



Voor een pittigere soep kunt u 1 tl wasabipasta, mierikswortel of mosterd op grootmoeders wijze toevoegen. U kunt ook 50 g pasta of kikkererwten toevoegen om deze soep nog rijker te maken.





## Garnalensoep en kokosmelk

- 400 g gepelde tijgarnalen, rauw (16 stuks)
  - 100 g uitgelekte maïskorrels uit blik
- 40 g bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
  - 100 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
  - 200 g kokosmelk
    - 40 cl water
  - Zout, peper

### DECORATIE

Geraspte kokosnoot  
en espelettepeper

Meng de garnalen met de groenten. Doe het mengsel in de soepmaker. Voeg de kokosmelk en het water toe. Kruid met zout en peper. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « soup with pieces ».

Schep de soep in de kommen en werk af met geraspte kokosnoot en een beetje espelettepeper.

Deze exotische soep kan nog exotischer worden door er curry en/of verse koriander aan toe te voegen. U kunt de soep (na bereiding) ook afwerken met gekookte Chinese rijstnoedels of Japanse udonpasta.



## Marokkaanse chorba

- 2 middelgrote gepelde tomaten, ontpit en in blokjes gesneden
  - 150 g courgettes, in blokjes gesneden
  - 150 g wortelen, in blokjes gesneden
  - 60 g fijngehakte ui
- 150 g aardappelen, in blokjes gesneden
- 150 g gekookte kikkererwten
- 50 g de bulgur (tarwekorrels)
  - 50 cl water
- 20 g tomatenpuree
  - Zout, peper

### DECORATIE

1 el fijngehakte munt  
1 el verse koriander,  
fijngehakt

Snijd de groenten en meng ze met de bulgur. Giet dit mengsel in de soepmaker. Kruid met zout en peper. Voeg het water en de tomatenpuree toe. Plaats het deksel op het apparaat. Kies het programma « soup with pieces ».

Voeg de kruiden toe na de bereiding en dien de soep heel warm op.

Om van deze erg voedzame soep een meer zomerse, lichte variant te maken, laat u de kikkererwten, de aardappelen en de bulgur achterwege en vervangt u deze door tomaat, wortel en courgette.





## IJskoude erwtencrème

- 300 g erwten
- 60 g fijngehakte zoete ui
  - 300 g komkommer, in blokjes gesneden
  - 30 cl water
  - 20 cl sojaroom
- 20 blaadjes verse munt
  - 1/2 citroen
  - 1 tl suiker
- Zout, peper

Doe de erwten, de ui, de komkommer, het water en de sojaroom in de soepmaker. Breng op smaak. Kies het programma « **creamed soup** ».

Zet de soep 4 uur in de koelkast zodat de crème goed afkoelt.

Open het apparaat. Voeg de suiker, de muntblaadjes en het sap van de halve citroen toe. Kies het programma « **blend** ».

Dien ijskoud op.

Voor een pittigere soep kunt u 1 tl wasabipasta, mierikswortel of mosterd op grootmoeders wijze toevoegen. U kunt ook 50 g pasta of kikkererwten toevoegen om deze soep nog rijker te maken.



## Traditionele gazpacho

- 300 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 250 g gepelde tomaten, ontpit en in kwartjes gesneden
- 150 g ontvelde paprika, zonder zaadlijsten en in kleine blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
  - 55 cl water
  - 1 el ketchup
- 1 gepeld en fijngehakt teentje knoflook, het hartje verwijderd
  - 1 el worcestersaus
  - 2 el olijfolie
- 20 blaadjes basilicum
- 5 à 10 druppels Tabasco®
- 3 beschuitjes

Houd wat komkommer en paprika apart en snijd ze in fijne stukjes om de borden te versieren. Houd ook enkele blaadjes basilicum apart.

Stamp de beschuitjes fijn. Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Laat 30 minuten rusten. Kies het programma « **blend** ».

Zet de gazpacho enkele uren in de koelkast om hem goed gekoeld op te dienen.

Verdeel de gazpacho over de borden. Werk af met de apart gehouden groenten, enkele druppels olijfolie en fijngehakte basilicum.





## Groene gazpacho

- 400 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 150 g ontvelde groene paprika, in kleine blokjes gesneden
  - 200 g geschildde grannysmithappel, in kleine blokjes gesneden
- 30 g fijngehakte zoete ui
- 20 gewassen blaadjes basilicum
  - 250 g yoghurt
  - 1 el vloeibare honing
  - 25 cl water
- Het sap van 1 limoen

### DECORATIE

Enkele fijngehakte blaadjes basilicum

Enkele druppels olijfolie  
Enkele stevige groene olijven

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ».

Werk af met basilicum, olijfolie en groene olijven. Dien ijskoud op.

Als u van pittige bereidingen houdt, aarzel dan niet wat vers geraspte gember of groene Tabasco® toe te voegen - om hetzelfde kleurenpalet te blijven.



## Witte velouté

- 400 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 150 g ontvelde groene paprika, in kleine blokjes gesneden
  - 200 g geschildde grannysmithappel, in kleine blokjes gesneden
- 30 g fijngehakte zoete ui
- 20 gewassen blaadjes basilicum
  - 250 g yoghurt
  - 1 el vloeibare honing
  - 25 cl water
- Het sap van 1 limoen

### DECORATIE

Enkele fijngehakte blaadjes basilicum

Enkele druppels olijfolie  
Enkele stevige groene olijven

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ».

Werk af met basilicum, olijfolie en groene olijven. Dien ijskoud op.

Als u van pittige bereidingen houdt, aarzel dan niet wat vers geraspte gember of groene Tabasco® toe te voegen - om in hetzelfde kleurenpalet te blijven.





## Appelcompote met kaneel

- 700 g **appelblokjes**, *Gala of Golden Delicious*
- 1 el **vanillesuiker**
- 1 gulle tl **kaneelpoeder**
- 10 cl **water**

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Verdeel over 4 mooie glaasjes en bewaar ze in de koelkast alvorens ze op te dienen.

Appelcompote kan op zich worden gegeten, maar kan ook als vulling voor appelflappen of zelfgebakken taarten dienen. Het kan nog eenvoudiger: parfumeer uw yoghurt met de compote voor een nagerecht van zuivel / fruit.



## Compote van appels en pruimen

- 600 g **appelblokjes**, *Gala of Golden Delicious*
- 100 g **ontpitte pruimen** (ong. 12)
- 1/2 **citroen** (enkel het sap)
- 10 cl **water**

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ». Kies het programma « **blend** » voor een fijnere textuur.

Verdeel over 4 mooie glaasjes en bewaar ze in de koelkast alvorens ze op te dienen.





## Kastanjecompote met vanille

- 250 g gekookte kastanjes
- 300 g appels, in kleine blokjes gesneden
  - 60 g suiker
- 1 vanillestokje
  - 15 cl water

Splijt het vanillestokje in de lengte in twee en schraap er de zaadjes uit.

Doe de zaadjes en alle andere ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Bewaar de compote in de koelkast of eet deze lauw, met plattekaas of natuuryoghurt.

 Gebruik deze kastanjecompote om uw Mont-Blanc dessert te maken door er meringue en licht gesuikerde slagroom met vanille aan toe te voegen.



## Compote van peren en bananen

- 400 g peren, in blokjes gesneden
- 300 g bananen, in schijfjes gesneden
  - 2 gulle el honing
- 1/2 citroen (enkel het sap)
  - 8 cl water

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ». Verdeel over mooie glaasjes en bewaar ze enkele uren in de koelkast alvorens ze op te dienen.

 Voor een echt lekkerbekkenrecept kunt u de honing door chocopasta vervangen of cacaopoeder toevoegen.





- 4 bananen, in schijfjes gesneden
- 200/210 g vanille-ijs (ong. 5 bollen)
- 25 cl volle melk

#### DECORATIE

Enkele bananensnoepjes

## Smoothie met bananen en vanille-ijs

Doe de bananen en het ijs in de soepmaker. Giet er de melk bij. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « blend ».

Dien op, werk af met de bananensnoepjes en drink de smoothie meteen op.

Gebruik andere fruit- of ijssoorten en maak nog meer persoonlijke smoothies. Mango, peer, perzik en abrikoos lenen zich hier perfect voor, evenals karamel- of kaneelijs.



## Indische lassi met munt

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ».

Verdeel in glazen en drink meteen ijskoud op.

U kunt de lassi ook maken met sojayoghurt of sojamelk in geval van lactoseallergie.

- 400 g mango (ong. 1 mango)
- 400 g natuuryoghurt
- 10 blaadjes munt
- 10 cl melk
- 2 el vloeibare honing
- 4 ijsblokjes



## Smoothie met aardbeien en kaneel

- 4 potjes sojayoghurt
- 350 g aardbeien, gehalveerd of in kwartjes
- 2 el suiker
- 1 afgestreken tl kaneelpoeder

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ».

Als de yoghurt of de aardbeien niet voldoende gekoeld zijn, kunt u 4 ijsblokjes toevoegen om uw smoothie frisser te maken. Kaneel geeft een erg specifieke desserttoets aan de smoothie. U kunt deze vervangen door wat vanillesuiker of gember.





## Chocoladefondant

- 200 g banketbakkerschocolade, 55% cacao
- 200 g boter
- 4 eieren
- 150 g suiker
- 80 g bloem
- Boter en rietsuiker om de bakvorm mee in te smeren

Smeer de bakvorm in met de boter en de rietsuiker. Verwarm de oven voor op 200° C.

Smelt de boter samen met de chocolade (in de microgolfoven of au bain-marie).

Doe het boter-chocolademengsel en de andere ingrediënten in de aangeduide volgorde in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ».

Giet de bereiding aan het einde van het programma in de bakvorm. Zet 20 minuten in de oven.

U kunt de smaak van deze fondant naar wens pittiger maken met een tl kaneel- of gemberpoeder.



## Clafoutis met kokosnoot en kersen



Doe de eieren, de kokosmelk, de bloem en de suikers in de aangeduide volgorde in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ». Verwarm de oven voor op 180° C.

Smeer de bakvorm in (met boter en suiker). Verdeel de kersen over de vorm. Giet er de bereiding over. Bestrooi met de geraspte kokosnoot. Zet 45 tot 50 minuten in de oven.

Dien goed gekoeld op.

Door gewone melk te gebruiken (en een beetje rum) en door de kersen door pruimen te vervangen, maakt u Bretonse far. Met chocoladestukjes maakt u ook een overheerlijke variant.

- 4 eieren
- 40 cl kokosmelk
- 65 g bloem
- 60 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 15 g geraspte kokosnoot
- 250 g kersen met pit
- Boter en suiker om de bakvorm mee in te smeren

## Rabarbercoulisen met framboos

- Voor 80 cl moes
- 500 g rabarber, verwijder de draden en snijd in stukjes
  - 60 g suiker
  - 7 cl water
  - 125 g framboos

Doe de rabarber, de suiker en het water in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Zet de coulis aan het einde van de bereiding in de koelkast.

Voeg de frambozen toe wanneer de coulis is afgekoeld. Kies het programma « **blend** ».

U kunt de frambozen naar wens vervangen door andere rode vruchten.



## Sopas cremas . . . . . p43-45

Sopa de calabacín con queso fresco  
 Crema de remolacha con queso La Vaca que ríe®  
 Crema de habas y alubias blancas  
 Crema de calabaza butternut a la naranja  
 Crema de tomates con albahaca  
 Crema de apio nabo al comino  
 Crema de puerros con roquefort  
 Crema de zanahorias y tartar de vieiras

## Sopas tropezones . . . . . p46-48

Sopa reconfortante de ave  
 Potaje de 4 verduras  
 Potaje de puerros y patatas  
 Sopa de verduras del sol  
 Potaje de patatas dulces y lentejas rojas  
 Sopa verde  
 Sopa de langostinos y leche de coco  
 Chorba marroquí

## Sopas frías de verano . . . p49-50

Crema «helada» de guisantes  
 Gazpacho tradicional  
 Gazpacho verde  
 Crema blanca

## Compotas . . . . . p51-52

Compota de manzanas a la canela  
 Compota de manzana y ciruela  
 Compota de castañas a la vainilla  
 Compota de peras y plátano

## Batidos . . . . . p53

Batido de plátano y helado de vainilla  
 Lassi indio a la menta  
 Batido de fresas y canela

## Postres . . . . . p54

Fondant de chocolate  
 Clafoutis de coco y cerezas  
 Coulis de ruibarbo a la frambuesa

cs → cucharada sopera  
 cc → cucharadita

## PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

Easy soup posee 4 programas culinarios automáticos:

- **Sopa cremas**
- **Sopa con tropezones:** minestrone, borsch, chorba...
- **Compota**
- **Mezclado:** para todos sus preparados mezclados fríos

Para seleccionar un programa, pulse sobre la tecla del programa deseado y luego sobre la tecla start.

## PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Para conseguir el mejor resultado, elija siempre productos de calidad. Si utiliza ingredientes congelados, es necesario descongelarlos previamente.

Procure cortar los ingredientes en cubitos de 1 a 2 cm para facilitar la cocción y el mezclado.

Ponga primero las verduras en el aparato, luego la carne, el pescado o la pasta y, por último, vierta el líquido.

Mezcle todos los ingredientes antes de poner la tapa.



Las recetas han sido pensadas para 4 personas. Para que el resultado sea perfecto, se aconseja respetar las cantidades recomendadas. Puede ajustar la consistencia de la sopa añadiendo más o menos líquido. Sin embargo, procure no superar los límites «**mín.**» y «**máx.**» indicados en el vaso.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

Dos funciones adicionales facilitarán el uso de su aparato Easy soup.

- **Mantener caliente:** tras los programas de cocción, Easy soup se pondrá automáticamente en modo mantener caliente durante 40 minutos a fin de conservar sus platos calientes.
- **Easy cleaning:** para facilitar la limpieza del aparato. Uso recomendado preferentemente al finalizar sus platos.



## Sopa de calabacín con queso fresco

- 600 g de calabacín troceado en cubos
- 60 g de cebolla picada
- 2 cucharadas soperas de estragón picado
- 100 g de queso fresco (tipo philadelphia®)
  - 40 cl de agua
  - Sal y pimienta

### DECORACIÓN

Un poco de pimienta de Espelette

Ponga la cebolla, el queso fresco y luego los calabacines, una cucharada soperas de estragón y agua en el aparato. Añada sal. Cierre el aparato y seleccione el programa « **creamed soup** ».

Al finalizar la preparación, vierta la sopa en los platos. Añada pimienta del molino, pimienta de Espelette y el estragón restante.

Varíe los sabores. Varíe la especia y el queso utilizados. Eneldo o albahaca, así como la tradicional Vacaquerie® o el cremoso mascarpone se adaptan especialmente bien para realizar una receta sabrosa y cremosa.



## Crema de remolacha con queso La Vaca que ríe®

Ponga las verduras y el caldo de buey en el aparato de preparar sopa. Añada las porciones de queso. Salpimente. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Sirva esta sopa de un bonito color rojo granate decorada con perifollo y unas gotas de vinagre balsámico.

La remolacha es una verdura que combina especialmente bien en lo que a sabor se refiere con otros muchos ingredientes. De esta manera, puede combinarla a su gusto con taquitos de panceta salteados para darle sabor, y también con cubos de foie gras cocido, para las comidas de fiesta.

- 450 g de remolacha cocida, cortada en dados
- 300 g de tomate pelado y cortado en dados
- 60 g de cebolla picada
  - 1 diente de ajo
- 45 cl de caldo de buey
  - 4 porciones de la Vaca que ríe®
  - Sal y pimienta

### DECORACIÓN

Perifollo

Vinagre balsámico



- 400 g de habas sin piel
  - 400 g de alubias blancas cocidas
  - 75 g de cebolla pelada y picada
  - 50 cl de agua
- 35 g de pasta de rábano
  - Sal y pimienta
  - 4 cucharadas de nata líquida

### DECORACIÓN

100/120 g de trucha ahumada desmigajada

Ponga las habas, las alubias blancas, la cebolla y el agua en el aparato de preparar sopa. Añada la pasta de rábano y condimente. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Al finalizar el programa, reparta la crema en los platos. Ponga encima una cucharada de nata líquida y luego la trucha ahumada desmigajada.

Puede preparar esta receta con habas frescas o con habas congeladas. En el segundo caso, convendrá descongelar las habas antes de preparar la crema.





- 700 g de calabaza butternut cortada en dados
- 60 g de cebolla picada
  - 100 g de patatas cortadas en dados
- 15 cl de zumo de naranja
  - 30 cl de agua
- 1 cucharadita rasa de curry
- 1 cucharadita rasa de azúcar
- Sal

#### DECORACIÓN

Piel de naranja y granos de comino

## Crema de calabaza butternut a la naranja

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa (excepto los utilizados para decorar). Seleccione el programa « creamed soup ».

Al finalizar el programa, reparta la sopa en los platos hondos o en cuencos. Salpique la piel de naranja y los granos de comino.

En otoño, cualquier calabaza están en su punto óptimo para cocinar. En este caso, hemos elegido la calabaza butternut por su sabor dulce y algo avellanado pero puede sustituirla por calabaza castaña o calabaza común.



## Crema de tomates con albahaca

Diluya la fécula en un poco de líquido.

Ponga los tomates, la cebolla, el ajo, la mantequilla, la fécula diluida, el mascarpone y el caldo de verduras en el aparato de preparar sopa. Sale ligeramente (el caldo es algo salado) y añada pimienta. Seleccione el programa « creamed soup ».

Sirva la sopa decorada con piñones picados, albahaca y parmesano.

Esta crema sedosa puede consumirse caliente o fría.

- 700 g de tomates pelados, cortados en cuartos y sin pepitas
- 60 g de cebolla picada
- 1 diente de ajo pelado
- 1 nuez de mantequilla
- 1 cucharada rasa de fécula de maíz
  - 2 cucharadas de mascarpone
  - 50 cl de caldo de verduras
- 10 hojas de albahaca picadas
  - 2 cucharadas de piñones tostados y picados
  - 2 cucharadas de parmesano rallado
  - Sal y pimienta



- 400 g de apio nabo cortado en cubos
- 60 g de cebolla picada
- 60 g de apio en rama picado
  - 160/180 g de manzana cortada en cubos
    - 50 cl de agua
  - 100 g de mascarpone (2 cucharadas bien llenas)
    - Sal y pimienta
  - 1 cucharadita de comino en polvo

#### DECORACIÓN

Granos de comino y flor de tomillo fresco

## Crema de apio nabo al comino

Ponga el apio nabo, la cebolla, la manzana, el apio en rama, el agua, la sal y el comino en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « creamed soup ».

Al finalizar la cocción, abra el aparato. Añada el mascarpone. Seleccione el programa « blend ».

Reparta la crema en platos hondos o cuencos. Decore con el comino en grano, la flor de tomillo y la pimienta.

El comino es una especia típica de la cocina oriental. Puede sustituirlo por curry, o también por un poco de vainilla, que dará a esta crema un falso toque de postre.





## Crema de puerros con roquefort

- 400 g de puerros troceados
- 60 g de cebolla blanca picada
  - 100 g de patatas cortadas en cubos
  - 15 g de fécula
- 60 cl de caldo de pollo
  - 60 g de roquefort
- Sal

### DECORACIÓN

Algunas nueces

Aceite de nuez

Pimienta de 5 bayas,  
en molino

Diluya la fécula en un poco de caldo frío.

Ponga las verduras, la fécula y el roquefort en el aparato de preparar sopa. Añada sal. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Reparta la crema en platos hondos. Salpique nueces picadas y unas gotas de aceite de nuez. Dé unos toques de molino de pimienta.

Esta crema también puede servir de salsa deliciosa para acompañar un medallón de buey.



## Crema de zanahorias y tartar de vieiras

- 550 g de zanahorias cortadas
  - 60 g chalotas picadas
- 4 g de jengibre picado
  - 50 cl de agua
- 15 g de fécula de maíz
  - 30 g de mantequilla
  - 160/180 g de vieiras
- media naranja (piel y zumo)
  - 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharada sopera de sésamo
  - Sal

### DECORACIÓN

Granos de sésamo,  
cebolleta (o cebollino)

Diluya la fécula en 3 cucharadas soperas de líquido.

Ponga las chalotas, las zanahorias, el jengibre, la fécula diluida, el agua, la mantequilla y un poco de sal en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Mientras tanto, corte las vieiras en daditos.

Condimente con el zumo y la piel de la media naranja, aceite de sésamo, vinagre de arroz y sal.

Coloque de una forma vistosa el tartar en el centro de los platos hondos.

Al finalizar el programa, vierta la sopa aromatizada en el tartar. Decore con granos de sésamo y un poco de cebolleta.

No solo saboreará los aromas cálidos de la sopa y del tartar sino que también descubrirá un contraste interesante entre la sopa bien caliente y el tartar fresco.



- 200 g de zanahorias cortadas
  - 200 g de coliflor
- 60 g cebolla picadita
- 200 g de filete de ave cortado en cubos de 2 cm
  - 60 cl de caldo de ave
- 1 manojo de hierbas aromáticas
  - Sal y pimienta

#### DECORACIÓN

1 cucharada sopera de perejil picado

1 cucharada sopera de mostaza

2 cucharadas soperas de nata espesa

## Sopa reconfortante de ave

Mezcle las verduras y el ave. Viértalo en el aparato para preparar sopa. Añada el caldo y el manojo de hierbas aromáticas. Aliñe con sal y pimienta. Cierre el aparato y seleccione el programa «*soup with pieces*».

Mientras tanto, mezcle la nata y la mostaza.

Al finalizar la cocción, retire el manojo de hierbas aromáticas. Sirva la sopa bien caliente con la salsa y el perejil como acompañamiento.

Puede darle un toque oriental a esta sopa aromatizándola con salsa de soja y vinagre de arroz, y decorándola con cilantro picado.



## Potaje de 4 verduras

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa «*soup with pieces*».

Sírvala acompañada de un poco de queso rallado y algunos picatostes de colores con mantequilla.

Si desea que esta sopa sea más nutritiva y sirva de plato único para cenar, sustituya 100 g de zanahorias y 100 g de puerros por 250 g de patata.

- 150 g de puerros troceados
  - 150 g de zanahorias cortadas en cubos
- 150 g de nabo cortado en cubos
  - 100 g de cebolla picada
  - 1 diente de ajo pelado
  - 1 rama de apio troceado
    - 70 cl de agua
  - Sal y pimienta

#### DECORACIÓN

Un poco de queso Emmental o Conté rallado, picatostes.



## Potaje de puerros y patatas

- 300 g de puerros troceados
  - 200 g de patatas cortadas en dados
- 75 g de cebolla picada
- 1 diente de ajo picadito
- 1 cubo de caldo de buey
  - 63 cl de agua
- 1 nuez de mantequilla

#### DECORACIÓN

2 cucharadas soperas de perifollo picado

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa, excepto el perifollo. Seleccione el programa «*soup with pieces*».

Al finalizar la cocción, añada el perifollo y sírvalo.

Esta sopa también puede prepararse con el programa «*creamed soup*». Añada un poco de nata espesa y obtendrá la famosa vichyssoise, receta tradicional de la gastronomía francesa.





- 60 g de cebolla dulce picada
  - 100 g de calabacín cortado en dados
  - 100 g de pimiento amarillo cortado en dados
  - 100 g de berenjenas cortadas en dados
  - 100 g de garbanzos
- 100 g de pasta para sopa
- 30 g de pesto rojo al tomate (1 cucharada sopera bien llena)
  - 85 cl de agua
- Sal y pimienta

#### DECORACIÓN

Parmesano rallado, rebanada de pan tostado y alioli

## Sopa de verduras del sol

Diluya el pesto rojo en el agua.

Ponga la cebolla, el calabacín y el pimiento en el aparato de preparar sopa. Agregue por encima los garbanzos, la berenjena y la pasta para sopa.

Añada el agua con tomate. Sazone. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Sirva con el parmesano rallado, el pan tostado y el alioli.



Esta receta de sopa es fácil de adaptar a sus gustos o a los ingredientes que tiene en el frigorífico o en la alacena. Basta con sustituir el mismo peso de una o dos verduras por las que tiene a su disposición, o la pasta por arroz.



## Potaje de patatas dulces y lentejas rojas

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa, excepto el cilantro. Seleccione el programa « soup with pieces ». Condimente con el cilantro y sirva.



Si va a servir este potaje a los niños, olvide el cilantro y decórelo con una sonrisa dibujada con ketchup.

- 300 g de patatas dulces cortadas en dados de 2 cm
- 60 g de cebolla dulce picada
  - 100 g de lentejas rojas
- 150 g de patatas cortadas en dados de 2 cm
  - 60 cl de agua
- Sal y pimienta

#### DECORACIÓN

2 cucharadas soperas de cilantro picado

## Sopa verde

- 100 g de espinacas
  - 100 g de brócoli
- 150 g de guisantes sin piel
  - 60 g de cebolla picada
    - 80 cl de agua
- Sal y pimienta

#### FACULTATIVO:

1 cucharadita de pasta de wasabi

Ponga la cebolla, las espinacas, los guisantes y el brócoli en el aparato de preparar sopa. Salpimiente. Añada la pasta de wasabi y el agua. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Reparta la sopa en los cuencos y decore con unos guisantes al wasabi machacados y enteros.



Si desea una sopa algo más fuerte, puede añadir 1 cucharadita de pasta de wasabi, pasta de rábano o mostaza. También puede añadir 50 g de pasta para sopa o garbanzos para enriquecer esta sopa.





## Sopa de langostinos, maíz y leche de coco

- 400 g de langostinos crudos pelados (16 unidades)
  - 100 g de maíz enlatado escurrido
- 40 g de apio en rama picado
- 100 g de zanahorias cortadas
- 60 g de cebolla blanca picada
  - 200 g de leche de coco
    - 40 cl de agua
  - Sal y pimienta

### DECORACIÓN

Coco rallado y pimienta de Espelette

Mezcle los langostinos con las verduras. Póngalo en el aparato para preparar sopa. Añada la leche de coco y el agua. Aliñe con sal y pimienta. Cierre y seleccione el programa « soup with pieces ».

Reparta la sopa en los cuencos y decore con coco rallado y un poco de pimienta de Espelette.

Esta sopa de carácter exótico puede tenerlo todavía más añadiendo curry y/o cilantro fresco. También puede acompañarla (después de la cocción) con tallarines de arroz chinos cocidos o con pasta japonesa udon.



## Chorba marroquí

- 2 tomates medianos pelados, sin semillas y cortados en dados
  - 150 g de calabacín cortado en dados
  - 150 g de zanahoria cortada en dados
  - 60 g de cebolla picada
- 150 g de patatas cortadas en dados
  - 150 g de garbanzos cocidos
  - 50 g de bulgur (trigo partido)
    - 50 cl de agua
  - 1 porción grande (20 gr) tomate concentrado
    - Sal y pimienta

### DECORACIÓN

1 cucharada sopera de menta picada

1 cucharada sopera de cilantro fresco picado

Prepare y mezcle las verduras con el bulgur. Viértalo en el aparato para preparar sopa. Aliñe con sal y pimienta. Añada el agua y el tomate concentrado. Cierre. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Tras la cocción, añada las hierbas y degústelo bien caliente.

Para transformar esta sopa vigorizante en una sopa ligera más estival, olvide los garbanzos, las patatas y el bulgur para sustituirlos por un complemento de tomate, zanahorias y calabacín.





## Crema «helada» de guisantes

- 300 g de guisantes
- 60 g de cebolla dulce picadita
  - 300 g de pepino cortado en cubos
  - 30 cl de agua
- 20 cl de crema de soja
- 20 hojas de menta fresca
  - 1/2 limón
- 1 cucharadita rasa de azúcar
  - Sal y pimienta

Ponga los guisantes, la cebolla, el pepino, el agua y la crema de soja en el aparato para preparar sopa. Sazone. Seleccione el programa «**creamed soup**».

Déjelo en el frigorífico durante 4 horas para que la crema esté bien fría.

Abra el aparato. Añada el azúcar, las hojas de menta y el zumo de medio limón. Seleccione el programa «**blend**».

Sírvalo bien frío.

Si desea una sopa algo más fuerte, puede añadir 1 cucharadita de pasta de wasabi, pasta de rábano o mostaza. También puede añadir 50 g de pasta para sopa o garbanzos para enriquecer esta sopa.



## Gazpacho tradicional

- 300 g de pepino cortado en cubos
- 250 g de tomates pelados, sin semillas y cortados en cuartos
- 150 g de pimiento pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 60 g de cebolla blanca picada
  - 55 cl de agua
- 1 cucharada sopera de Ketchup
- 1 diente de ajo pelado y picado
  - 1 cucharada sopera de salsa Worcestershire
  - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
  - 20 hojas de albahaca
- de 5 a 10 gotas de Tabasco®
  - 3 biscotes

Reserva algo de pepino y pimiento y pícalos bien para decorar los platos. Reserva también unas hojas de albahaca.

Tritura los biscotes. Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Deje reposar 30 minutos. Seleccione el programa «**blend**».

Deje el gazpacho en un lugar fresco durante unas horas para servirlo bien frío.

Reparta el gazpacho en los platos. Decora con las hortalizas reservadas, unas gotas de aceite de oliva y albahaca picada.





## Gazpacho verde

- 400 g de pepino cortado en cubos
  - 150 g de pimiento verde pelado y cortado en cubos
- 200 g de manzana verde Granny pelada y cortada en cubos
- 30 g de cebolla dulce picada
- 20 hojas albahaca lavadas
  - 250 g de yogur
- 1 cucharadas soperas de miel líquida
  - 25 cl de agua
- El zumo de 1 limón verde

### DECORACIÓN

Unas hojas de albahaca picadas  
Unas gotas de aceite de oliva  
Algunas aceitunas verdes de buena calidad

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ».

Decore con albahaca, aceite de oliva, aceitunas verdes y sírvalo bien frío.



Si le gustan los platos fuertes, no dude en añadir un poco de jengibre picadito o de Tabasco® - verde para mantener la monocromía.



## Crema blanca

- 40 g de puré de almendra
  - 400 g de tupinambo cortado en cubos
- 1 diente de ajo rosa pelado
- 1 puerro troceado (unos 100 g)
  - 3 rebanadas de pan de miga blanca (sin la corteza) cortadas en dados
- 1 cucharada generosa de aceite de oliva
  - 70 cl de agua
- Vinagre de sidra
- Sal y pimienta

### DECORACIÓN

Almendras fileteadas tostadas  
Varias uvas redondas

Ponga todos los ingredientes (salvo el vinagre y las almendras fileteadas) en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « creamed soup ». Al finalizar la cocción, reserve la crema en un lugar fresco hasta que esté bien fría.

Sazone la crema con vinagre de sidra.

Seleccione el programa « blend ».

Sirva decorado con almendras fileteadas y algunas pasas.



Esta crema directamente inspirada en el ajo blanco español puede prepararse con apio nabo en vez de tupinambo. El puré de almendra se encuentra fácilmente en tiendas bio. En caso contrario, puede prepararlo en casa o sustituirlo por una nata espesa o mascarpone.





## Compota de manzanas a la canela

- 700 g de manzanas Gala o Golden en cubos
- 1 cucharadas soperas de azúcar avainillado
- 1 cucharadita generosa de canela en polvo
  - 10 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Repártala en 4 bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco antes de consumirla.

La compota de manzana puede degustarse sola pero también puede utilizarse para rellenar pasteles de manzana o una tarta de manzana casera. Algo más sencillo, puede aromatizar un yogur para conseguir un postre completo con lácteo y fruta.



## Compota de manzana y ciruela

- 600 g de manzanas Gala o Golden en cubos
- 100 g de ciruela sin hueso (unas 12)
- 1/2 limón (solo el zumo)
  - 10 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ». Para conseguir una textura más fina, utilice el programa « **blend** ».

Repártala en 4 bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco antes de consumirla.





## Compota de castañas a la vainilla

- 250 g de castañas cocidas
- 300 g de manzanas cortadas en cubos
  - 60 g de azúcar
- 1 rama de vainilla
  - 15 cl de agua

Abra la rama de vainilla en dos a lo largo y rasque los granos.

Ponga estos granos y todos los restantes ingredientes en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Reserve la compota en un lugar fresco y consúmlala tibia, con queso fresco o un yogur natural.



No dude en utilizar esta compota de castaña para preparar su postre Mont-Blanc, acompañada de merengue y crema batida avainillada y ligeramente azucarada.



## Compota de peras y plátano

- 400 g de peras cortadas en cubos
  - 300 g de plátanos cortados en trozos
- 2 cucharadas soperas de miel
  - 1/2 limón (solo el zumo)
  - 8 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ». Repártala en bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco unas horas antes de consumirla.



Para que su receta quede realmente deliciosa, puede sustituir la miel por crema de chocolate para o añadir cacao en polvo.





## Batido de plátano y helado de vainilla

- 4 plátanos troceados
- 200/210 g de helado de vainilla (unas 5 bolas)
- 25 cl de leche entera

### DECORACIÓN

Bombones de plátano

Ponga los plátanos y helados en el aparato para preparar sopas. Vierte leche por encima. Cierre y seleccione el programa « blend ».

Sirva, decore con los bombones de plátano y saboree su frescor de inmediato.

Varíe las frutas y los helados para crear sus propios batidos. Mango, pera, melocotón, albaricoque son ideales, igual que los helados de caramelo o canela.



## Lassi indio a la menta

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ».

Repártalo en vasitos y saboréelo bien frío, de inmediato.

El lassi puede prepararse con yogur de leche de soja y leche de soja en caso de ser alérgico a la lactosa.

- 400 g de mango (1 mango aproximadamente)
- 400 g de yogur natural
- 10 hojas de menta
  - 10 cl de leche
  - 2 cucharadas soperas de miel líquida
  - 4 hielos



## Batido de fresas y canela

- 4 yogures de soja
- 350 g de fresas cortadas en 2 o 4
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita rasa de canela en polvo

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ». Sirva sin esperar.

Si los yogures y las fresas no están bien fríos, entonces puede añadir 4 cubitos de hielo para refrescar el batido. La canela le da un toque de postre goloso, pero puede prescindir de ella o sustituirla por un poco de azúcar avainillado o jengibre.





## Fondant de chocolate

- 200 g de chocolate para repostería con un 55 % de cacao
- 200 g de mantequilla
  - 4 huevos
  - 150 g de azúcar
  - 80 g de harina
  - Mantequilla y azúcar moreno para cubrir el molde

Cubra el molde con mantequilla y azúcar moreno. Precaliente el horno a 200° C.

Funda la mantequilla y el chocolate juntos (en el microondas o a baño María).

Ponga la mezcla chocolate-mantequilla y luego los restantes ingredientes en el orden indicado, en el aparato para preparar sopas. Seleccione el programa « **blend** ».

Al finalizar el programa, vierta el preparado en el molde. Hornéelo durante 20 minutos.

Puede acentuar el sabor de este fondant a su gusto con un toque especiado, añadiéndole una cucharadita de canela o jengibre en polvo.



## Clafoutis de coco y cerezas



Ponga, en el orden indicado, los huevos, la leche de coco, la harina y el azúcar en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **blend** ». Precaliente el horno a 180° C.

Cubra el molde con mantequilla y azúcar. Reparta las cerezas en el molde. Vierta encima el preparado. Espolvoree el coco rallado. Hornéelo de 40 a 50 minutos.

Sírvalo bien frío.

Utilizando leche únicamente (y un poco de ron), y sustituyendo las cerezas por ciruelas, puede realizar el far bretón. Las pepitas de chocolate son también una deliciosa variante.

- 4 huevos
- 40 cl de leche de coco
- 65 g de harina
- 60 g de azúcar
- 1 sobrecito de azúcar avainillado
- 15 g de coco rallado
- 250 g de cerezas sin hueso

• Mantequilla y azúcar para cubrir el molde

## Coulis de ruibarbo a la frambuesa

- Para 80 cl de jugo
- 500 g de ruibarbo laminado y desmenuzado en trozos
    - 60 g de azúcar
    - 7 cl de agua
  - 125 g de frambuesas

Ponga el ruibarbo, el azúcar y el agua en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Al finalizar la cocción, reserve el coulis en un lugar frío.

Cuando el coulis está bien frío, añada las frambuesas. Seleccione el programa « **blend** ».

Puede sustituir las frambuesas por cualquier otro fruto rojo de su gusto.



## Sopas cremosas . . . . . p 56-58

Sopa de curgetes com queijo cremoso  
 Creme de beterraba com queijo A vaca que ri®  
 Aveludado de favas e feijão branco  
 Aveludado de abóbora manteiga com laranja  
 Aveludado de tomate com manjerição  
 Creme de aipo-rábano com cominhos  
 Aveludado de alho francês com roquefort  
 Aveludado de cenouras e tártaro de vieiras

## Sopas com pedaços . . . . . p 59-61

Sopa de aves  
 Sopa de 4 legumes  
 Sopa de alho francês e batata  
 Sopa de legumes mediterrânicos  
 Sopa de batata doce e lentilhas laranja  
 Sopa verde  
 Sopa de camarão, milho e leite de coco  
 Chorba marroquina

## Sopas frias de verão . . . . . p 62-63

Creme «glacé» de ervilhas  
 Gaspacho tradicional  
 Gaspacho verde  
 Aveludado branco

## Compotas . . . . . p 64-65

Compota de maçã com canela  
 Compota de maçã e ameixas  
 Compota de castanhas com baunilha  
 Compota de peras e bananas

## Smoothies . . . . . p 66

Smoothie de banana e gelado de baunilha  
 Lassi indiano com hortelã  
 Smoothie de morangos com canela

## Sobremesas . . . . . p 67

Fondant de chocolate  
 Clafoutis de coco e cerejas  
 Coulis de ruibarbo com framboesa

## PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

A Easy soup possui 4 programas culinários automáticos :

- **Sopa cremosas**
  - **Sopa com pedaços:** minestrone, borsch (beteraba), chorba (legumes e carne)...
  - **Compota**
  - **Trituração:** para todas as preparações trituradas frias
- Para selecionar um programa, prima a tecla do programa pretendido e, em seguida, a tecla **start**.

## PREPARAÇÃO DOS INGREDIENTES

Para um resultado ótimo, opte sempre por produtos de qualidade. Se utilizar ingredientes ultracongelados, será necessário descongelá-los previamente.  
 Tenha o cuidado de cortar todos os ingredientes em cubos pequenos de 1 a 2 cm para facilitar a cozedura e a trituração. Coloque primeiro os legumes no aparelho, depois a carne, o peixe ou as massas e, por fim, deite os líquidos.  
 Misture todos os ingredientes antes de colocar a tampa.



As receitas foram elaboradas para 4 pessoas.  
 Para um resultado perfeito, é aconselhável respeitar as quantidades sugeridas. Pode ajustar a consistência da sua sopa, acrescentado mais ou menos líquido. No entanto, não ultrapasse os limites «min» e «max» indicados na taça.

## CONSELHOS PRÁTICOS

Duas funções suplementares facilitarão a utilização do seu aparelho Easy soup.

- **Função manter quente:** após o programa de cozedura, a Easy soup passará automaticamente para a função manter quente durante 40 minutos, a fim de manter os seus preparados quentes.
- **Easy cleaning:** para facilitar a limpeza do aparelho, a utilizar de preferência logo após o final das suas preparações.

cs → colher de sopa  
 cc → colher de café



- 600 g de curgetes cortadas em cubos
- 60 g de cebola picada
- 2 cs de estragão picado
- 100 g de queijo cremoso (tipo philadelphia®)
  - 40 cl de água
  - Sal, pimenta moída na altura

#### DECORAÇÃO

Um pouco de malagueta

## Sopa de curgetes com queijo cremoso

No aparelho, coloque a cebola, o queijo cremoso e as curgetes, 1 cs de estragão e a água. Tempere com sal. Feche o aparelho e selecione o programa « **creamed soup** ».

No final da preparação, deite a sopa nos pratos. Decore com pimenta moída na altura, malagueta e o restante estragão.

Varie os sabores. Utilize outras ervas e outros tipos de queijo na guarnição. O aneto ou o manjerição, bem como o tradicional queijo A vacaqueri® ou o cremoso mascarpone serão igualmente adequados para obter uma sopa saborosa e aveludada.



## Creme de beterraba com queijo A vaca que ri®

Coloque os legumes e o caldo de carne no aparelho. Acrescente os triângulos de queijo. Tempere com sal e pimenta. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Sirva esta sopa de uma bela cor vermelho-granada decorada com salsa e algumas gotas de vinagre balsâmico.

A beterraba é um legume cujo sabor casa bem com numerosos outros ingredientes. Pode, por isso, decorá-la como preferir com tiras de toucinho frito para a enriquecer, ou até com cubos de foie gras para refeições de festa.

- 450 g de beterraba cozida, cortada em cubos
- 300 g de tomate pelado e cortado em cubos
- 60 g de cebola picada
  - 1 dente de alho
- 45 cl de caldo de carne
- 4 triângulos de queijo A vaca que ri®
  - Sal, pimenta

#### DECORAÇÃO

Salsa

Vinagre balsâmico



- 400 g de favas descascadas
- 400 g de feijão branco cozido
  - 75 g de cebola descascada e picada
  - 50 cl de água
- 35 g de pasta de rabanete
  - Sal, pimenta
  - 4 cs de natas

#### DECORAÇÃO

100/120 g de truta fumada desfiada

## Aveludado de favas e feijão branco

No aparelho, coloque as favas, o feijão branco, a cebola e a água. Acrescente a pasta de rabanete e tempere. Selecione o programa « **creamed soup** ».

No final do programa, distribua o aveludado pelos pratos. Disponha por cima uma cs de natas e a truta desfiada.

Pode confeccionar esta receita com favas frescas ou ultracongeladas. No segundo caso, é necessário descongelar as favas antes de preparar o aveludado.





## Aveludado de abóbora manteiga com laranja

- 700 g de abóbora manteiga cortada em cubos
- 60 g de cebola picada
- 100 g de batata cortada em cubos
- 15 cl de sumo de laranja
- 30 cl de água
- 1 cc rasa de caril
- 1 cc de açúcar
- Sal

### DECORAÇÃO

Raspa de laranja e sementes de cominho

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto os destinados à decoração). Selecione o programa « **creamed soup** ».

No final do programa, distribua a sopa por pratos fundos ou taças. Decore com raspa de laranja e sementes de cominho.

No outono, todos os tipos de abóbora são bons para cozinhar. Neste caso, optámos pela abóbora manteiga, devido ao seu sabor adocicado e ligeiramente aveludado, mas pode substituí-la por abóbora-menina.



## Aveludado de tomate com manjeriço

Dilua o amido de milho num pouco de líquido.

No aparelho, coloque o tomate, a cebola, o alho, a manteiga, o preparado de amido de milho, o queijo mascarpone e o caldo de legumes. Tempere ligeiramente com sal (o caldo é um pouco salgado) e pimenta. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Sirva a sopa decorada com os pinhões picados, o manjeriço e o parmesão.

Este aveludado suave pode ser consumido quente ou frio.

- 700 g de tomates pelados, cortados em quartos e limpos de sementes
- 60 g de cebola picada
- 1 dente de alho descascado
- 1 noz de manteiga
- 1 cs rasa de amido de milho
- 2 cs de queijo mascarpone
- 50 cl de caldo de legumes
- 10 folhas de manjeriço picadas
- 2 cs de pinhões tostados e picados
- 2 cs de parmesão ralado
- Sal, pimenta

## Creme de aipo-rábano com cominhos

- 400 g de aipo cortado em cubos
- 60 g de cebola picada
- 60 g de talo de aipo cortado às rodelas
- 160/180 g de maçã cortada em cubos
- 50 cl de água
- 100 g de queijo mascarpone (2 cs bem cheias)
- Sal, pimenta
- 1 cc de cominhos em pó

### DECORAÇÃO

Sementes de cominho, flor de tomilho fresco

No aparelho, coloque o aipo, a cebola, a maçã, a água, o sal e os cominhos. Selecione o programa « **creamed soup** ».

No final da cozedura, abra o aparelho. Junte o queijo mascarpone. Selecione o programa « **blend** ».

Distribua por pratos fundos ou taças. Decore com sementes de cominho, flor de tomilho e pimenta.

O cominho é uma especiaria típica da gastronomia oriental. Pode ser substituído por caril ou até por um pouco de baunilha que dará a este creme um pretenso ar de sobremesa.





## Aveludado de alho francês com roquefort

- 400 g de alho francês às rodelas (só a parte branca)
  - 60 g de cebola branca picada
  - 100 g de batata cortada em cubos
- 15 g de fécula de batata
- 60 cl de caldo de galinha
  - 60 g de roquefort
  - Sal

### DECORAÇÃO

Alguns miolos de noz

Óleo de noz

Mistura de 5 grãos de pimenta, moída na altura

Dissolva a fécula num pouco de caldo frio.

No aparelho, coloque os legumes, a fécula, o caldo e o roquefort. Tempere com sal. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Distribua o aveludado por pratos fundos. Polvilhe com nozes picadas e regue com algumas gotas de óleo de noz. Polvilhe com a pimenta moída na altura.

Este aveludado também pode ser um delicioso molho para acompanhar um naco de carne.



## Aveludado de cenouras e târtaro de vieiras

- 550 g de cenouras às rodelas
  - 60 g de chalotas picadas
  - 4 g de gengibre picado
    - 50 cl de água
  - 15 g de amido de milho
    - 30 g de manteiga
- 160/180 g de miolo de vieiras
- 1/2 laranja (raspa e sumo)
  - 1 cc de vinagre de arroz
  - 1 cs de óleo de sésamo
  - Sal

### DECORAÇÃO

Sementes de sésamo, cebolinho

Dilua o amido de milho em 3 cs de líquido.

No aparelho, coloque as chalotas, as cenouras, o gengibre, o preparado de amido de milho, a água, a manteiga e um pouco de sal. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Entretanto, corte as vieiras em pequenos cubos.

Tempere com o sumo e a raspa de meia laranja, óleo de sésamo, vinagre de arroz e sal.

Disponha o târtaro no centro de pratos fundos.

No final do programa, deite a sopa perfumada sobre o târtaro. Decore com sementes de sésamo e um pouco de cebolinho.

Não só irá saborear os aromas intensos da sopa e do târtaro, como também descobrirá um contraste interessante entre a sopa bem quente e o târtaro fresco.





## Sopa de aves

- 200 g de cenouras às rodellas
- 200 g de couve-flor
- 60 g de cebola finamente picada
- 200 g de peito de ave cortado em cubos de 2 cm
- 60 cl de caldo de aves
- 1 ramo de cheiros
- Sal, pimenta

### DECORAÇÃO

1 cs de salsa picada

1 cs de mostarda à antiga

2 cs de natas espessas

Misture os legumes e a carne de ave. Deite no aparelho. Acrescente o caldo e o ramo de cheiros. Tempere com sal e pimenta. Feche o aparelho e seleccione o programa « **soup with pieces** ».

Entretanto, misture as natas com a mostarda.

No fim da cozedura, retire o ramo de cheiros. Sirva a sopa bem quente acompanhada com o molho e a salsa.



Pode dar um toque oriental a esta sopa, perfumando-a com molho de soja e vinagre de arroz e decorando-a com coentros picados.



## Sopa de 4 legumes

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « **soup with pieces** ».

Sirva a sopa acompanhada de um pouco de queijo ralado e alguns croutons dourados em manteiga.



Se desejar uma sopa mais nutritiva que constitua o prato único do jantar, substitua 100 g de cenouras e 100 g de alho francês por 250 g de batatas em cubos.



- 150 g de alho francês às rodellas
- 150 g de cenouras cortadas em cubos
- 150 g de nabo cortado em cubos
- 100 g de cebola às rodellas
- 1 dente de alho descascado
- 1 ramo de aipo cortado às rodellas

• 70 cl de água

• Sal, pimenta

### DECORAÇÃO

Um pouco de queijo emmental ou Comté ralado, croutons.

## Sopa de alho francês e batata

- 300 g de alho francês às rodellas
- 200 g de batatas cortadas em cubos
- 75 g de cebola picada
- 1 dente de alho finamente picado
- 1 cubo de caldo de carne
- 63 cl de água
- 1 noz de manteiga

### DECORAÇÃO

2 cs de salsa picada

No aparelho, coloque todos os ingredientes exceto a salsa. Seleccione o programa « **soup with pieces** ».

No final da cozedura, acrescente a salsa e sirva.



Esta sopa pode também ser confeccionada no programa « **creamed soup** ». Acrescentando um pouco de natas espessas obterá a famosa “vichyssoise”, receita tradicional da gastronomia francesa.





- 60 g de cebola doce picada
- 100 g de curgetes cortadas em cubos
- 100 g de pimento amarelo cortado em cubos
- 100 g de beringelas cortadas em cubos
  - 100 g de grão de bico
  - 100 g de massa miúda
- 30 g de pesto vermelho de tomate (1 cs bem cheia)

- 85 cl de água
- Sal, pimenta

#### DECORAÇÃO

**Parmesão ralado, fatia de pão torrado e aïoli (molho tradicional da Provença preparado à base de alho, azeite, sumo de limão e gema de ovo)**

## Sopa de legumes mediterrânicos

Dissolva o pesto vermelho na água.

Coloque no aparelho a cebola, a curgete e o pimento. Junte o grão de bico, a beringela e a massinha.

Junte a mistura de tomate e água. Tempere. Selecione o programa « **soup with pieces** ».

Sirva com o parmesão ralado, o pão tostado e o aïoli.



Esta receita de sopa é fácil de adaptar ao seu gosto ou aos ingredientes que tenha no frigorífico ou na despensa. Basta substituir um ou dois legumes pelo mesmo peso daqueles de que disponha e colocar arroz em vez de massa.



## Sopa de batata doce e lentilhas laranja

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto os coentros). Selecione o programa « **soup with pieces** ».

Decore com os coentros e sirva.



Se servir esta sopa a crianças, esqueça os coentros e decore com um sorriso desenhado com ketchup.

- 300 g de batata doce cortada em cubos de 2 cm
- 60 g de cebola doce picada
- 100 g de lentilhas laranja
- 150 g de batata cortada em cubos de 2 cm
  - 60 cl de água
  - Sal, pimenta

#### DECORAÇÃO

2 cs de coentros picados

## Sopa verde

- 100 g de rebentos de espinafres
- 100 g de brócolos
- 150 g de ervilhas
- 60 g de cebola às rodelas
  - 80 cl de água
  - Sal, pimenta

#### FACULTATIVO:

1 cc de pasta de wasabi

No aparelho, coloque a cebola, os rebentos de espinafres, as ervilhas e, por fim, os brócolos. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a pasta de wasabi e a água. Selecione o programa « **soup with pieces** ».

Distribua a sopa por taças e decore com algumas ervilhas misturadas com wasabi, umas esmagadas outras inteiras.



Para uma sopa com um sabor um pouco mais intenso, acrescentar 1 cc de pasta de wasabi, rábano ou mostarda. Pode igualmente acrescentar 50 g de massinha ou grão para enriquecer esta sopa.





## Sopa de camarão, milho e leite de coco

- 400 g de camarões grandes crus, descascados (16 unidades)
- 100 g de milho de lata escorrido
- 40 g de aipo cortado às rodelas
  - 100 g de cenouras às rodelas
  - 60 g de cebola branca picada
- 200 g de leite de coco
  - 40 cl de água
  - Sal, pimenta

### DECORAÇÃO

Coco ralado e malagueta

Misture os camarões com os legumes. Coloque no aparelho. Acrescente o leite de coco e a água. Tempere com sal e pimenta. Feche e selecione o programa « soup with pieces ».

Distribua a sopa por taças e decore com coco ralado e um pouco de malagueta.

Esta sopa poderá adquirir um sabor ainda mais exótico juntando-lhe caril e/ou coentros frescos. Poderá igualmente guarnecê-la (após a cozedura) com massa de arroz chinesa cozida ou massa japonesa udon.



## Chorba marroquina

- 2 tomates médios pelados, sem sementes e cortados em cubos
- 150 g de curgetes cortadas em cubos
- 150 g de cenouras cortadas em cubos
  - 60 g de cebola picada
- 150 g de batata cortada em cubos
  - 150 g de grão cozido
  - 50 g de bulgur (triguilho)
    - 50 cl de água
  - 1 colherada (20 gr) de concentrado de tomate
    - Sal, pimenta

### DECORAÇÃO

1 cs de hortelã picada

1 cs de coentros frescos picados

Prepare e misture os legumes com o bulgur. Deite no aparelho. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a água e o concentrado de tomate. Feche. Selecione o programa « soup with pieces ».

Após a cozedura, acrescente as ervas e saboreie bem quente.

Para transformar esta sopa revigorante numa sopa leve mais estival, elimine o grão, as batatas e o bulgur, substituindo-os por tomate, cenoura e curgete.





## Creme «glacé» de ervilhas

- 300 g de ervilhas
- 60 g de cebola doce finamente picada
  - 300 g de pepino cortado em cubos
  - 30 cl de água
- 20 cl de natas de soja
- 20 folhas de hortelã fresca
  - 1/2 limão
- 1 cc de açúcar
- Sal, pimenta

No aparelho, coloque as ervilhas, o pepino, a água e as natas de soja. Tempere. Selecione o programa « creamed soup ».

Coloque no frigorífico durante 4 horas para que o creme fique bem frio.

Abra o aparelho. Acrescente o açúcar, as folhas de hortelã e o sumo de meio limão. Selecione o programa « blend ».

Sirva bem gelado.



Para uma sopa com um sabor um pouco mais intenso, acrescentar 1 cc de pasta de wasabi, rábano ou mostarda à antiga. Pode igualmente acrescentar 50 g de massinha ou grão para enriquecer esta sopa.



## Gaspacho tradicional

- 300 g de pepino cortado em cubos
- 250 g de tomate pelado, sem sementes e cortado em quartos
- 150 g de pimento pelado, sem sementes e cortado em cubos
- 60 g de cebola branca picada
  - 55 cl de água
  - 1 cs de Ketchup
  - 1 dente de alho picado
- 1 cs de molho Worcestershire
  - 2 cs de azeite
- 20 folhas de manjeriço
- 5 a 10 gotas de Tabasco®
  - 3 tostas

Reserve um pouco de pepino e de pimento e corte-os finamente para decorar os pratos. Reserve igualmente algumas folhas de manjeriço.

Triture as tostas. Coloque todos os ingredientes no aparelho. Deixe repousar durante 30 minutos. Selecione o programa « blend ».

Guarde o gaspacho no frigorífico durante algumas horas para o servir bem gelado.

Distribua o gaspacho pelos pratos. Decore com os legumes reservados, algumas gotas de azeite e manjeriço picado.





## Gaspacho verde

- 400 g de pepino cortado em cubos
- 150 g de pimento verde pelado e cortado em cubos
- 200 g de maçã verde descascada e cortada em cubos
- 30 g de cebola doce picada
  - 20 folhas de manjeriço lavadas
  - 250 g de iogurte
  - 1 cs de mel líquido
  - 25 cl de água
  - Sumo de 1 lima

### DECORAÇÃO

Algumas folhas de manjeriço picadas

Algumas gotas de azeite

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **blend** ».

Decore com manjeriço, azeite e azeitonas verdes e sirva bem frio.

Se gosta de receitas com um sabor mais intenso, não hesite em acrescentar um pouco de gengibre ralado ou Tabasco® - verde para manter o carácter monocromático.



## Aveludado branco

- 40 g de pasta de amêndoa
  - 400 g de tupinambo cortado em cubos
- 1 dente de alho roxo descascado
- 1 alho francês às rodela, só a parte branca (cerca de 100 g)
- 3 fatias de pão de forma branco (sem a côdea) cortado em cubos
  - 1 cs generosa de azeite
  - 70 cl de água
  - Vinagre de cidra
  - Sal, pimenta

### DECORAÇÃO

Amêndoas laminadas, tostadas

Algumas passas de uvas brancas

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto o vinagre e as amêndoas laminadas). Selecione o programa « **creamed soup** ». No final da cozedura, colocar o aveludado no frigorífico até ficar bem gelado.

Temperar o aveludado com vinagre de cidra. Selecione o programa « **blend** »

Sirva decorado com as amêndoas laminadas e algumas passas.

Este aveludado diretamente inspirado no "ajo blanco" espanhol pode ser preparado com aipo-rábano em vez do tupinambo.

A pasta de amêndoa encontra-se facilmente nas lojas de produtos biológicos. Caso não encontre, poderá confeccioná-la em casa ou substituir por natas espessas ou mascarpone.





## Compota de maçã com canela

- 700 g de maçã Gala ou Golden cortada em cubos
- 1 cs de açúcar baunilhado
  - 1 cc generosa de canela em pó
  - 10 cl de água

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ».

Distribua por 4 taças bonitas e guarde no frigorífico até ao momento de consumir.

A compota de maçã pode ser saboreada simples ou utilizada para rechear folhados de maçã ou guarnecer uma tarte caseira. Mais simplesmente, permitirá perfumar um iogurte e obter assim uma sobremesa completa composta de um lacticínio e fruta.



## Compota de maçã e ameixas

- 600 g de maçã Gala ou Golden cortada em cubos
  - 100 g de ameixas descaroçadas (cerca de 12)
  - 1/2 limão (só o sumo)
  - 10 cl de água

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ». Para uma textura mais fina, selecione o programa « **blend** ».

Distribua por 4 taças e guarde no frigorífico até ao momento de consumir.





## Compota de castanhas com baunilha

- 250 g de castanhas cozidas
  - 300 g de maçãs cortadas em cubos
  - 60 g de açúcar
- 1 vagem de baunilha
  - 15 cl de água

Abra a vagem de baunilha ao meio no sentido do comprimento e raspe as sementes.

Coloque as sementes e todos os outros ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ».

Reserve a compota no frio e consuma-a morna com queijo fresco ou um iogurte natural.

☺ Não hesite em utilizar esta compota de castanhas para confeccionar a sua sobremesa Mont-Blanc, juntando-lhe merengues e natas batidas com baunilha e um pouco de açúcar.



## Compota de peras e bananas

- 400 g de peras cortas em cubos
  - 300 g de bananas cortadas em pedaços
- 2 cs generosas de mel
- 1/2 limão (só o sumo)
  - 8 cl de água

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ». Distribua por taças e guarde no frigorífico durante algumas horas antes de consumir.

☺ Para uma receita verdadeiramente gulosa, pode substituir o mel por creme de chocolate para barrar ou ainda acrescentar cacau em pó.





- 4 bananas cortadas em pedaços
- 200/210 g de gelado de baunilha (aprox. 5 bolas)
- 25 cl de leite gordo

#### DECORAÇÃO

Alguns bombons de banana

## Smoothie de banana e gelado de baunilha

Coloque o gelado e as bananas no aparelho. Deite por cima o leite. Feche e seleccione o programa « **blend** ».

Sirva, decore com bombons de banana e saboreie a sua frescura sem demora.



Crie os seus próprios smoothies variando a fruta e os gelados. A manga, a pera, o pêssego, o alperce prestar-se-ão deliciosamente para este fim, o mesmo se podendo dizer dos gelados de caramelo ou de canela.



## Lassi indiano com hortelã

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « **blend** ».

Distribua pelos copos e saboreie bem fresco, sem demora.



Em caso de intolerância à lactose, o lassi pode ser confeccionado com iogurte de soja e leite de soja.

- 400 g de manga (aprox. 1 manga)
- 400 g de iogurte natural
- 10 folhas de hortelã
- 10 cl de leite
- 2 cs de mel líquido
- 4 cubos de gelo



## Smoothie de morangos com canela

- 4 iogurtes de soja
- 350 g de morangos cortados ao meio ou em quartos
- 2 cs de açúcar
- 1 cc rasa de canela em pó



Se os iogurtes e os morangos não estiverem bem frios, poderá juntar 4 cubos de gelo para refrescar o smoothie. A canela transmite a sensação de um bolo muito guloso mas pode não a utilizar ou substituí-la por um pouco de açúcar baunilhado ou gengibre.

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « **blend** ». Servir sem esperar.





## Fondant de chocolate

- 200 g de chocolate de culinária com 55% de cacau
- 200 g de manteiga
  - 4 ovos
  - 150 g de açúcar
  - 80 g de farinha
- Manteiga e açúcar mascavado para untar a forma

Unte a forma com manteiga e polvilhe com açúcar mascavado. Pré-aqueça o forno a 200°C.

Derreta a manteiga e o chocolate juntos (no microondas ou em banho-maria).

Coloque no aparelho a mistura de chocolate e manteiga e, em seguida, os restantes ingredientes pela ordem indicada.

Selecione o programa « **blend** ».

No final do programa, deite o preparado na forma. Leve ao forno durante 20 minutos.

☺ Pode intensificar o sabor deste fondant com uma nota de especiarias, acrescentando uma cc de canela em pó ou de gengibre em pó.



## Clafoutis de coco e cerejas



No aparelho, coloque os ovos, o leite de coco, a farinha e os açúcares pela ordem indicada. Selecione o programa « **blend** ».

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Unte a forma (com a manteiga e o açúcar). Distribua as cerejas pela forma. Deite por cima o preparado. Polvilhe com coco ralado. Leve ao forno durante 45 a 50 minutos.

Sirva bem frio.

☺ Utilizando apenas leite (e um pouco de rum) e substituindo as cerejas por ameixas, poderá confeccionar o far breton (especialidade da gastronomia francesa). As pepitas de chocolate serão igualmente uma deliciosa variante.

- 4 ovos
- 40 cl de leite de coco
- 65 g de farinha
- 60 g de açúcar
- 1 saqueta de açúcar baunilhado
- 15 g de coco ralado
- 250 g de cerejas com caroço

• Manteiga e açúcar para untar a forma

## Coulis de ruibarbo com framboesa

- Para 80 cl de calda
- 500 g de ruibarbo cortado em pedaços
  - 60 g de açúcar
  - 7 cl de água
  - 125 g de framboesa

No aparelho, coloque o ruibarbo, o açúcar e a água. Selecione o programa « **compote** ».

No final da cozedura, coloque o coulis no frigorífico.

Quando o coulis estiver bem frio, acrescente as framboesas. Selecione o programa « **blend** ».

☺ Pode substituir as framboesas por qualquer outro fruto vermelho da sua preferência.



## Zuppe cremose . . . p 69-71

Zuppa di zucchini al formaggio fresco

Crema di barbabietole alla Mucca che ride®

Vellutata di fave e fagioli bianchi

Vellutata di zucca butternut all'arancio

Vellutata di pomodori al basilico

Crema di sedano rapa al cumino

Vellutata di porri al roquefort

Vellutata di carote e tartare di noci di macadamia

## Zuppe con pezzi . . . . . p 72-74

Zuppa fortificante di pollame

Zuppa di 4 legumi

Zuppa di porri e di patate

Zuppa ai legumi del sole

Zuppa di patate dolci e lenticchie corallo

Zuppa verde

Zuppa di gamberetti, mais e latte di cocco

Chorba marocchina

## Zuppe estive fredde . . . . . p 75-76

Crema "ghiacciata" di piselli

Gazpacho tradizionale

Gazpacho verde

Vellutata bianca

## Composte . . . . . p 77-78

Composta di mele alla cannella

Composta di mele e prugne

Composta di castagne alla vaniglia

Composta di pere e banane

## Smoothies . . . . . p 79

Smoothie alla banana e gelato alla vaniglia

Lassi indiano alla menta

Smoothie fragole cannella

## Dessert . . . . . p 80

Fondente al cioccolato

Clafoutis alla noce di cocco e ciliege

Coulis di rabarbaro e lamponi

cm → cucchiaino da minestra

cc → cucchiaino da caffè

## I PROGRAMMI AUTOMATICI

Easy soup possiede 4 programmi culinari automatici:

- **Zuppe cremose**
- **Zuppe con pezzi:** minestrone, borsch, chorba...
- **Composte**
- **Frullati:** per tutti i vostri frullati freddi

Per selezionare un programma, premere il tasto del programma desiderato e poi il tasto start.

## PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Per un risultato ottimale, scegliere sempre prodotti di qualità. Se si utilizzano ingredienti surgelati, bisogna scongelarli prima.

Si raccomanda di tagliare tutti gli ingredienti a cubetti di 1-2 cm, per facilitare cottura e lavorazione. Cominciare con il mettere i legumi nell'apparecchio, continuare con la carne, il pesce o la pasta e, in seguito, versare i liquidi.

Mescolare tutti gli ingredienti prima di mettere il coperchio.



Le ricette sono state elaborate per 4 persone. Per un risultato perfetto si consiglia di rispettare le quantità suggerite. Per aggiustare la consistenza della zuppa aggiungere più o meno liquido. Non superare tuttavia i limiti «mini» e «maxi» segnalati sul recipiente.

## CONSIGLI PRATICI

Due funzioni supplementari faciliteranno l'uso dell'apparecchio Easy soup.

- **Mantenimento del calore:** dopo i programmi di cottura, Easy soup passerà automaticamente in modalità di mantenimento del calore per 40 minutes al fine di conservare calde le preparazioni.
- **Easy cleaning:** per facilitare la pulizia dell'apparecchio, da utilizzare preferibilmente non appena terminate le preparazioni.



## Zuppa di zucchini al formaggio fresco

- 600 g di zucchini tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
  - 2 cm di dragoncello sminuzzato
- 100 g di formaggio fresco (di tipo philadelphia®)
  - 40 cl d'acqua
- Sale, pepe di mulinello

### ORNAMENTO

Un po' di peperoncino di Espelette

Mettere nell'apparecchio le cipolle, il formaggio fresco e in seguito gli zucchini, 1 cm di dragoncello e l'acqua. Salare. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma « **creamed soup** ».

Al termine della preparazione, versare la zuppa nei piatti. Arricchire con il pepe di mulinello, il peperoncino di Espelette e il dragoncello restante.

☺ Variare i piaceri. Variare gli aromi e il formaggio di contorno. Aneto o basilico, nonché la tradizionale Vachequirit® o il molto cremoso mascarpone, sono anch'essi adatti per realizzare una ricetta gustosa e cremosa.



## Crema di barbabietole alla Mucca che ride®

Mettere i legumi e il brodo di manzo nel frullatore. Aggiungere le porzioni di formaggio. Salare e pepare. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Servire questa zuppa dal bel colore rosso granata, arricchendola con cerfoglio e qualche goccia di aceto balsamico.

☺ La barbabietola è un legume che si unisce gustativamente con numerosi altri ingredienti. La si può dunque arricchire a volontà con pancetta in padella, e addirittura con cubetti di foie gras cotto per i pranzi di festa.

- 450 g di barbabietole cotte e tagliate a cubetti
- 300 g di pomodori pelati e tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
  - 1 spicchio d'aglio
- 45 cl di brodo di manzo
  - 4 porzioni di Mucca che ride®
  - Sale, pepe

### ORNAMENTO

Cerfoglio

Aceto balsamico



- 400 g di fave sgrunate
- 400 g di fagioli bianchi cotti
  - 75 g di cipolle pelate e sminuzzate
  - 50 cl d'acqua
- 35 g di pasta di rafano
  - Sale, pepe
- 4 cm di panna acida

### ORNAMENTO

100/120 g di trota affumicata sbriciolata

Mettere le fave, i fagioli bianchi, la cipolla e l'acqua nel frullatore. Aggiungere la pasta di rafano e condire. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Alla fine del programma suddividere la vellutata nei piatti. Depositare sopra un cm di panna acida e poi le briciole di trota affumicata.

☺ You can make this dish with fresh or frozen broad beans. If you use frozen beans, you should defrost them before use.





- 700 g di zucca butternut tagliata a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
- 100 g di patate tagliate a cubetti
- 15 cl di succo di arancia
  - 30 cl d'acqua
- 1 cc raso di curry
- 1 cc di zucchero
  - Sale

#### ORNAMENTO

Scorza di arancio e grani di cumino

## Vellutata di zucca butternut all'arancio

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne quelli che serviranno per l'ornamento). Selezionare il programma « creamed soup ».

Alla fine del programma suddividere la zuppa nei piatti fondi o nelle scodelle. Cospargere con la scorza di arancio e i grani di cumino.

In autunno tutte le zucche sono adatte per essere cucinate. Qui abbiamo preferito la zucca butternut per il suo sapore dolce e un po' di nocciola, ma la si può sostituire con il potiron o la zucca hokkaido.



## Vellutata di pomodori al basilico

Diluire la fecola in un po' di liquido.

Mettere nel frullatore i pomodori, la cipolla, l'aglio, il burro, la fecola diluita, il mascarpone e il brodo di legumi. Salare leggermente (il brodo è un po' salato) e pepare. Selezionare il programma « creamed soup ».

Servire la zuppa arricchita con pinoli tritati, basilico e parmigiano.

Questa vellutata setosa si può consumare calda o fredda.

- 700 g di pomodori pelati, tagliati a spicchi e senza semi

- 60 g di cipolle sminuzzate

- 1 spicchio d'aglio pelato

- 1 noce di burro

- 1 cm raso di fecola di mais

- 2 cm di mascarpone

- 50 cl di brodo vegetale

- 10 foglie di basilico sminuzzato

- 2 cm di pinoli di pino abbrustoliti e tritati

- 2 cm di parmigiano grattugiato

- Sale, pepe



## Cema di sedano rapa al cumino

Mettere nel frullatore il sedano rapa, la cipolla, la mela, il gambo di sedano, l'acqua, il sale e il cumino. Selezionare il programma « creamed soup ».

Al termine della cottura, aprire l'apparecchio. Aggiungere il mascarpone. Selezionare il programma « blend ».

Suddividere nei piatti fondi o nelle scodelle. Arricchire con cumino in grani, fiore di timo e pepe.

Il cumino è una spezia tipica della cucina orientale. Si può sostituire con del curry, o addirittura con un po' di vaniglia che trasformerà perciò questa crema in un finto dessert.

- 400 g di sedano rapa tagliato a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
- 60 g di gambo di sedano affettato sottilmente
  - 160/180 g di mele tagliate a cubetti
  - 50 cl d'acqua
- 100 g di mascarpone (2 grandi cm)
  - Sale, pepe
- 1 cc di cumino in polvere

#### ORNAMENTO

Grani di cumino, fiore di timo fresco





## Vellutata di porri al roquefort

- 400 g di bianchi di porro affettati sottilmente
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
- 100 g di patate tagliate a cubetti
  - 15 g di fecola
- 60 cl di brodo di pollame
- 60 g di roquefort
- Sale

### ORNAMENTO

Qualche gheriglio di noce

Olio di noce

Pepe alle 5 bacche, in mulino

Diluire la fecola in un po' di brodo freddo.

Mettere i legumi, la fecola, il brodo e il roquefort nel frullatore. Salare. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Suddividere la vellutata nei piatti fondi. Cospargere con noci tritate e qualche goccia d'olio di noce. Pepare con qualche giro di mulino di pepe.

Questa vellutata sarà anche una deliziosa salsa per accompagnare una bistecca di manzo.



## Vellutata di carote e tartare di noci di macadamia

- 550 g di carote affettate sottilmente
- 60 g di scalogni affettati
- 4 g di zenzero tritato
- 50 cl d'acqua
- 15 g di fecola di mais
- 30 g di burro
- 160/180 g di noci di macadamia
- 1 mezza arancia (scorza e succo)
  - 1 cc di aceto di riso
- 1 cm di olio di sesamo
- Sale

### ORNAMENTO

Grani di sesamo, erba cipollina  
(o cipollotto o cipollina)

Diluire la fecola in 3 cm di liquido. Mettere nel frullatore gli scalogni, le carote, lo zenzero, la fecola diluita, l'acqua, il burro e un po' di sale. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Nel frattempo tagliare a cubetti le noci di macadamia.

Condire con il succo e la scorza della mezza arancia, l'olio di sesamo, l'aceto di riso e il sale.

Disporre con gusto la tartare nel centro dei piatti fondi.

Alla fine del programma versare la zuppa aromatizzata sulla tartare. Arricchire con grani di sesamo e un po' di erba cipollina.

Si gusteranno non solo gli aromi della zuppa e della tartare, ma si scoprirà anche un interessante contrasto tra la zuppa ben calda e la tartare fresca.





- 200 g di carote affettate sottilmente
- 200 g di piccoli fiori di cavolfiore
- 60 g di cipolle sminuzzate fini
- 200 g di filetto di pollame tagliato a cubetti di 2 cm
- 60 cl di brodo di pollame
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- Sale, pepe

#### ORNAMENTO

1 cm di prezzemolo tritato

1 cm di senape all'antica

2 cm di panna acida spessa

## Zuppa fortificante di pollame

Mischiare i legumi e il pollame. Versare nel frullatore. Aggiungere il brodo e il mazzetto di erbe aromatiche. Condire con il sale e il pepe. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma «*soup with pieces*».

Nel frattempo mischiare la panna acida e la mostarda.

Al termine della cottura, togliere il mazzetto di erbe aromatiche. Servire la zuppa ben calda, accompagnata da salsa e prezzemolo.

Si può dare un tocco orientale a questa zuppa aromatizzandola con salsa di soia e aceto di riso e arricchendola con coriandolo tritato.



## Zuppa di 4 legumi

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma «*soup with pieces*»  
Servire accompagnata da un po' di formaggio grattugiato e da qualche crostino al burro.

Se si desidera che questa zuppa sia più nutriente e costituisca il piatto unico della cena, sostituire i 100 g di carote e i 100 g di porri con 250 g di dadini di patate.

- 150 g di porri affettati sottilmente
- 150 g di carote tagliate a cubetti
- 150 g di rape tagliate a cubetti
- 100 g di cipolle affettate sottilmente
- 1 spicchio d'aglio pelato
- 1 gambo di sedano affettato sottilmente
- 70 cl d'acqua
- Sale, pepe

#### ORNAMENTO

Un po' di emmental o di Comté grattugiato, dei crostini.



## Zuppa di porri e di patate

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore, tranne il cerfoglio. Selezionare il programma «*soup with pieces*».

Al termine della cottura, aggiungere il cerfoglio e servire.

Questa zuppa può anche essere realizzata con il programma «*creamed soup*». Aggiungendoci un po' di panna acida spessa, si otterrà la famosa vichyssoise, ricetta tradizionale della gastronomia francese.

- 300 g di porri affettati sottilmente
- 200 g di patate tagliate a dadini
- 75 g di cipolle sminuzzate
- 1 spicchio d'aglio finemente tritato
- 1 dado da brodo di manzo
- 63 cl d'acqua
- 1 noce di burro

#### ORNAMENTO

2 cm di cerfoglio tritato





- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
  - 100 g di zucchini tagliati a dadini
- 100 g di peperone giallo tagliato a dadini
  - 100 g di melanzane tagliate a dadini
  - 100 g di ceci secchi
  - 100 g di pasta piccola
  - 30 g di pesto rosso al pomodoro (1 grande cm)
    - 85 cl d'acqua
    - Sale, pepe

#### ORNAMENTO

Parmigiano grattugiato, fetta di pane abbrustolito e maionese a base d'aglio

## Zuppa ai legumi del sole

Diluire il pesto rosso nell'acqua.

Mettere nel frullatore la cipolla, lo zucchini e il peperone.

Aggiungerci sopra i ceci, la melanzana e la pasta piccola.

Aggiungere l'acqua di pomodoro. Condire. Selezionare il programma « soup with pieces ».

Servire con il parmigiano grattugiato, il pane abbrustolito e la maionese a base d'aglio.



Questa ricetta di zuppa è facile da adattare ai vostri gusti o agli ingredienti che si trovano nel vostro frigorifero o nella vostra dispensa. Basta sostituire, nella stessa quantità, 1 o 2 legumi con quelli disponibili, o la pasta con il riso.



## Zuppa di patate dolci e lenticchie corallo

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne il coriandolo).

Selezionare il programma « soup with pieces ».

Arricchire con il coriandolo e servire.



Se questa zuppa è proposta ai bambini, omettere il coriandolo e decorare con un sorriso disegnato con il ketchup.

- 300 g di patate dolci tagliate a dadini di 2 cm
- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
- 100 g di lenticchie corallo
- 150 g di patate tagliate a dadini di 2 cm
  - 60 cl d'acqua
  - Sale, pepe

#### ORNAMENTO

2 cm di coriandolo tritato



- 100 g di germogli di spinaci
  - 100 g di fiori di broccoli
  - 150 g di piselli sgranati
  - 60 g di cipolle affettate sottilmente
    - 80 cl d'acqua
    - Sale, pepe

#### FACOLTATIVO:

1 cc di pasta di wasabi

Mettere nel frullatore le cipolle, i germogli di spinaci, i piselli e poi i broccoli. Salare, pepare. Aggiungere la pasta di wasabi e l'acqua.

Selezionare il programma « soup with pieces ».

Suddividere la zuppa nelle scodelle e arricchire con piselli di wasabi schiacciati e interi.



Per una zuppa un po' più piccante, aggiungere 1 cc di pasta di wasabi, del rafano o della mostarda à l'ancienne. Si può arricchire questa zuppa anche aggiungendo 50 g di pasta piccola o di ceci.

## Zuppa verde



## Zuppa di gamberetti e latte di cocco

- 400 g di grossi gamberetti crudi, sgusciati (16 pezzi)
- 100 g di mais sgocciolato in conserva
- 40 g di gambo di sedano affettato sottilmente
- 100 g di carote affettate sottilmente
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
- 200 g di latte di cocco
  - 40 cl d'acqua
  - Sale, pepe

### ORNAMENTO

Noce di cocco grattugiata e peperoncino di Espelette

Mischiare i gamberetti e i legumi. Mettere nel frullatore. Aggiungere il latte di cocco e l'acqua. Condire con il sale e il pepe. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma « soup with pieces ».

Suddividere la zuppa nelle scodelle e arricchire con noce di cocco grattugiata e con un po' di peperoncino di Espelette.

Questa zuppa dall'accento esotico può esserlo ancora di più aggiungendo del curry e/o del coriandolo fresco. Lo si può anche arricchire (dopo cottura) con pasta di riso cinese cotta o pasta giapponese udon.



## Chorba marocchina

- 2 pomodori medi pelati, senza semi e tagliati a dadini
- 150 g di zucchini tagliati a dadini
- 150 g di carote tagliate a dadini
  - 60 g di cipolle sminuzzate
- 150 g di patate tagliate a dadini
  - 150 g di ceci cotti
- 50 g di bulgur (grano macinato)
  - 50 cl d'acqua
  - 1 grande noce (20 g) di concentrato di pomodoro
  - Sale, pepe

### ORNAMENTO

1 cm di menta sminuzzata  
1 cm di coriandolo fresco tritato

Preparare e mischiare i legumi con il bulgur. Versare nel frullatore. Condire con il sale e il pepe. Aggiungere l'acqua e il concentrato di pomodoro. Chiudere. Selezionare il programma « soup with pieces ».

Dopo la cottura aggiungere le erbe e degustare ben caldo.

Per trasformare questa zuppa rinviorente in una zuppa leggera, più estiva, omettere i ceci, le patate e il bulgur e sostituirli aumentando la dose di pomodori, carote e zucchini.



## Crema "ghiacciata" di piselli

- 300 g di piselli
- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
- 300 g di cetrioli tagliati a cubetti
  - 30 cl d'acqua
  - 20 cl di crema di soia
- 20 foglie di menta fresca
  - 1/2 limone
- 1 cc di zucchero
  - Sale, pepe

Mettere nel frullatore i piselli, la cipolla, il cetriolo, l'acqua e la crema di soia. Condire. Selezionare il programma "creamed soup".

Mettere nel frigorifero per 4 ore affinché la crema sia ben fredda.

Aprire l'apparecchio. Aggiungere lo zucchero, le foglie di menta e il succo del mezzo limone. Selezionare il programma «blend».

Servire ben ghiacciato.

For a more spicy soup, add 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or chickpeas to give the soup more texture.



## Gazpacho tradizionale

- 300 g di cetrioli tagliati a cubetti
- 250 g di pomodori pelati, senza semi e tagliati a cubetti
  - 150 g di peperoni pelati, senza semi e tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
  - 55 cl d'acqua
  - 1 cm di ketchup
- 1 spicchio d'aglio pelato, senza germe e tritato
- 1 cm di salsa worcester
  - 2 cm di olio di oliva
  - 20 foglie di basilico
- 5-10 gocce di tabasco®
  - 3 fette biscottate

Mettere da parte un po' di cetriolo e di peperone e tagliarli finemente per ornare i piatti. Mettere da parte anche qualche foglia di basilico.

Macinare le fette biscottate. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Lasciar riposare per 30 minuti. Selezionare il programma «blend».

Mettere al fresco il gazpacho per qualche ora per servirlo ben ghiacciato.

Suddividere il gazpacho nei piatti. Ornare con i legumi messi da parte, con qualche goccia d'olio e con il basilico sminuzzato.





- 400 g di cetrioli tagliati a cubetti
- 150 g di peperoni verdi pelati e tagliati a cubetti
- 200 g di mele verdi Granny sbucciate e tagliate a cubetti
  - 30 g di cipolle dolci sminuzzate
- 20 foglie di basilico lavate
  - 250 g di yogurt
  - 1 cm di miele liquido
  - 25 cl d'acqua
- 1 succo di limone verde

#### ORNAMENTO

Qualche foglia di basilico tagliuzzato

Qualche goccia d'olio di oliva

Qualche buona oliva verde

## Gazpacho verde

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ».

Arricchire con basilico, olio di oliva e olive verdi, e servire ben freddo.

Se si preferiscono le ricette piccanti, non si esiti allora ad aggiungere un po' di zenzero appena grattugiato o del tabasco®... verde per rimanere nello spirito del monocromo.



## Vellutata bianca

- 40 g di purè di mandorle
  - 400 g di topinambur tagliato a cubetti
- 1 spicchio d'aglio rosa pelato
- 1 g di bianchi di porro affettati sottilmente (circa 100 g)
- 3 fette di mollica di pane bianco (senza crosta) tagliate a cubetti
  - 1 cm pieno di olio di oliva
    - 70 cl d'acqua
    - Aceto di cidro
    - Sale, pepe

#### ORNAMENTO

Scaglie di mandorle abbrustolite

Qualche acino biondo

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne l'aceto e le scaglie di mandorle). Selezionare il programma « **creamed soup** ». Al termine della cottura, mettere al fresco la vellutata finché sia ben ghiacciata.

Condire la vellutata con aceto di cidro.

Selezionare il programma « **blend** ».

Servire arricchendo con scaglie di mandorle e con qualche acino secco.

Questa vellutata, direttamente ispirata dall'ajo blanco spagnolo, si può preparare anche con del sedano rapa invece che con il topinambur. Il purè di mandorle è facilmente reperibile nei negozi bio. Altrimenti lo si può preparare in casa o sostituirlo con panna acida o mascarpone.





## Composta di mele alla cannella

- 700 g di mele di tipo Gala o Golden tagliate a cubetti
- 1 cm di zucchero vanigliato
- 1 cc pieno di cannella in polvere
- 10 cl d'acqua

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ».

Suddividere in 4 belle coppe e conservare al fresco prima di consumare.

La composta di mele si può gustare da sola, oppure può servire per farcire sfogliatine di mele o per guarnire una torta fatta in casa. Altrimenti permetterà di aromatizzare uno yogurt per un dessert completo tra latte e fruttato.



## Composta di mele e prugne

- 600 g di mele di tipo Gala o Golden tagliate a cubetti
- 100 g di prugne secche snocciolate (circa 12)
- 1/2 limone (solamente il succo)
- 10 cl d'acqua

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ». Per una consistenza più fine, utilizzare il programma « **blend** ».

Suddividere in 4 belle coppe e conservare al fresco prima di consumare.





## Composta di castagne alla vaniglia

- 250 g di castagne cotte
  - 300 g di mele tagliate a cubetti
  - 60 g di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
  - 15 cl d'acqua

Aprire in due il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e sgranarlo.

Mettere tutti questi grani e tutti gli altri ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ».

Conservare la composta al fresco o consumarla tiepida, con della faisselle o uno yogurt naturale.



Non si esiti a utilizzare questa composta alle castagne per comporre un dessert Mont-Blanc associandogli delle meringhe e della panna montata alla vaniglia e leggermente zuccherata.



## Composta di pere e banane

- 400 g di pere tagliate a cubetti
  - 300 g di banane tagliate a rondelle
  - 2 cm pieni di miele
- 1/2 limone (solamente il succo)
  - 8 cl d'acqua

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ». Suddividere in bei vasetti e conservare al fresco per qualche ora prima di consumare.



Per una ricetta veramente golosa, sostituire il miele con della crema da spalmare al cioccolato o aggiungere della polvere di cacao.





## Smoothie alla banana e gelato alla vaniglia

- 4 banane tagliate a rondelle
- 200/210 g di gelato alla vaniglia (circa 5 palline)
- 25 cl di latte intero

### ORNAMENTO

Qualche caramella alla banana

Mettere le banane e il gelato nel frullatore. Versarci sopra il latte. Chiudere e selezionare il programma « **blend** ».

Servire, ornare con caramelle alla banana e gustarne la freschezza senza indugiare.

☺ Variare la frutta e i gelati per personalizzare i vostri smoothies. Mango, pera, pesca, albicocca... sono deliziosamente adattissimi, come pure i gelati al caramello o alla cannella.



## Lassi indiano alla menta

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ».

Suddividere in bicchieri e gustare ben freddo, senza indugiare.

☺ Il lassi si può preparare con dello yogurt al latte di soia e del latte di soia in caso di allergia al lattosio.

- 400 g di mango (circa 1 mango)
- 400 g di yogurt naturale
- 10 foglie di menta
- 10 cl di latte
- 2 cm di miele liquido
- 4 cubetti di ghiaccio



## Smoothie fragole cannella

- 4 yogurt alla soia
- 350 g di fragole tagliate in 2 o 4
- 2 cm di zucchero
- 1 cc raso di cannella in polvere

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ». Servire immediatamente.

☺ Se gli yogurt e le fragole non sono abbastanza freddi, aggiungere 4 cubetti di ghiaccio per raffreddare il vostro smoothie. La cannella dà un'impressione di dolce molto golosa, ma la si può omettere o sostituire con un po' di zucchero vanigliato o di zenzero.





- 200 g di cioccolato da pasticceria 55% di cacao
- 200 g di burro
- 4 uova
- 150 g di zucchero
- 80 g di farina
- Burro e zucchero rosso per ungere la forma

## Fondente al cioccolato

Ungere la forma con il burro e lo zucchero rosso. Preriscaldare il forno a 200°C.

Far fondere insieme il burro e il cioccolato (nel forno a microonde o a bagnomaria).

Mettere nel frullatore la mistura di cioccolato e burro e poi gli altri ingredienti nell'ordine indicato. Selezionare il programma « **blend** ».

Alla fine del programma versare la preparazione nella forma. Infornare per 20 minuti.



Si può conferire una nota speziata al gusto aggiungendo un cc di cannella in polvere o di zenzero in polvere.



## Clafoutis alla noce di cocco e ciliege



Nell'ordine indicato, mettere nel frullatore le uova, il latte di cocco, la farina e gli zuccheri. Selezionare il programma « **blend** ». Preriscaldare il forno a 180°C.

Ungere la forma (imburrare e zuccherare). Distribuire le ciliegie nella forma. Versarci sopra la preparazione. Cospargere con noce di cocco grattugiata. Infornare per 45-50 minuti.

Servire ben freddo.



Utilizzando solo latte (e un po' di rhum) e sostituendo le ciliegie con le prugne, si otterrà il far breton. Queste pepite di cioccolato costituiranno anche una deliziosa variante.

- 4 uova
- 40 cl di latte di cocco
- 65 g di farina
- 60 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 15 g di noce di cocco grattugiata
- 250 g di ciliege non snocciate
- Burro e zucchero per ungere la forma

## Coulis di rabarbaro e lamponi



Per 80 cl di concentrato

- 500 g di rabarbaro pelato e tagliato a pezzetti
- 60 g di zucchero
- 7 cl d'acqua
- 125 g di lamponi

Mettere il rabarbaro, lo zucchero et l'acqua nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ».

Al termine della cottura, mettere il coulis al fresco.

Quando il coulis si è ben raffreddato, aggiungere i lamponi. Selezionare il programma « **blend** ».



Si possono sostituire i lamponi con un qualsiasi altro frutto rosso di vostro gradimento.

## Крем-суп . . . . . p 82-84

Суп из кабачков с мягким сыром  
Суп-пюре из свеклы с сыром Vache-qui-rit®  
Суп-пюре с бобами и белой фасолью  
Суп-пюре из мускатной тыквы и апельсина  
Суп-пюре из помидоров и базилика  
Крем-суп из корня сельдерея с тмином  
Суп-пюре из лука-порея с сыром рокфор  
Суп-пюре с морковью и стейком из морских гребешков Сен-Жак

## Заправочные супы . . . . . p 85-87

Согревающий суп из мяса птицы  
Протертый суп из 4 овощей  
Протертый суп с луком-пореем и картофелем  
Суп из летних овощей  
Протертый суп из сладкого картофеля  
И красной чечевицы  
Зеленый суп  
Суп из креветок, кукурузы и кокосового молока  
Марокканская шурпа

## Холодные летние супы . . . . . p 88-89

Сливочное желе с горошком  
Традиционный гаспачо  
Зеленый гаспачо  
Белый суп-пюре

## Фруктовые пюре . . . . . p 90-91

Яблочное пюре с корицей  
Яблочное пюре с черносливом  
Пюре с каштанами и ванилью  
Пюре из груш и бананов

## Смузи . . . . . p 92

Смузи из бананов и ванильного мороженого  
Индийский ласси с мятой  
Смузи из клубники и корицы

## Десерты . . . . . p 93

Шоколадная помадка  
Фруктовый пирог с мякотью кокоса и вишнями  
Пюре из ревеня с малиной

сл → столовая ложка  
кл → кофейная ложка

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

В Easy soup имеется 4 автоматические программы для приготовления пищи:

- **Крем-суп**
- **Заправочный суп:** минестроне, борщ, шурпа и др.
- **Фруктовые пюре**
- **Смешанная:** для различных смешанных холодных блюд

Для выбора программы нажмите на кнопку нужной программы, затем на кнопку **Start**.

## ПОДГОТОВКА ИНГРЕДИЕНТОВ

Для получения оптимального результата всегда выбирайте качественные продукты. В случае использования замороженных ингредиентов их необходимо предварительно разморозить.

Нарежьте все ингредиенты мелкими кубиками размером от 1 до 2 см, чтобы облегчить приготовление и перемешивание.

Сначала положите в прибор овощи, а затем мясо, рыбу или макароны, затем залейте жидкость.

Перемешайте все ингредиенты и закройте прибор крышкой.



Рецепты подготовлены для 4 персон.

Для получения оптимального результата используйте предложенное количество ингредиентов. Мы можете корректировать консистенцию супа, добавляя больше или меньше жидкости. Однако при этом необходимо соблюдать ограничения «МИНИ» и «МАКСИ», указанные на чаше.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Две дополнительные функции облегчат использование прибора Easy soup.

- **Сохранение пищи теплой:** после окончания программы приготовления пищи Easy soup автоматически включает режим сохранения пищи теплой на 40 минут, чтобы приготовленные блюда оставались горячими.
- **Easy cleaning:** для облегчения чистки прибора, рекомендуется применять после приготовления еды.



- 600 г нарезанных кубиками кабачков
- 60 г измельченного лука
- 2 сл нарезанного эстрагона
- 100 г мягкого сыра (например, philadelphia®)
- 40 сл воды

• Соль, молотый перец

#### УКРАШЕНИЕ

Немного сладкого перца

## Суп из кабачков с мягким сыром

Положите в прибор лук, мягкий сыр и кабачки, 1 сл эстрагона и налейте воды. Посолите. Закройте прибор и выберите программу «creamed soup».

После окончания приготовления разлейте суп по тарелкам. Украсьте суп молотым перцем, сладким перцем и оставшимся эстрагоном.

Меняйте удовольствия. Меняйте приправы и сыр для украшения. Укроп или базилик, а также традиционный сыр Vachequirit® или очень жирный маскарпоне одинаково хорошо подойдут для приготовления вкусного и питательного блюда.



## Суп-пюре из свеклы с сыром Vache-qui-rit®

Поместите овощи и говяжий бульон в аппарат для приготовления супа. Добавьте порции сыра. Посолите, поперчите. Выберите программу «creamed soup».

Подавайте суп гранатово-красного цвета, украшенный кервелем, с добавлением нескольких капель бальзамического уксуса.

Свекла прекрасно сочетается со многими ингредиентами. Вы также можете украсить суп жареным беконом для придания ему более насыщенного вкуса, а блюдо для праздника украсить кубиками приготовленной фуа-гра.

- 450 г вареной и порезанной кубиками свеклы
- 300 г очищенных, порезанных кубиками помидоров
- 60 г измельченного лука
- 1 зубчик чеснока
- 45 сл говяжьего бульона
- 4 порции сыра Vache-qui-rit®
- Соль, перец

#### УКРАШЕНИЕ

Кервель

Бальзамический уксус



- 400 г лущеных бобов
- 400 г вареной фасоли
- 75 г очищенного и измельченного лука
- 50 сл воды
- 35 г пасты из хрена
- Соль, перец
- 4 сл сметаны

#### УКРАШЕНИЕ

100/120 г измельченной копченой форели

## Суп-пюре с бобами и белой фасолью

Поместите бобы, белую фасоль, лук в аппарат для приготовления супа и налейте воды. Добавьте пасту из хрена и приправьте ингредиенты. Выберите программу «creamed soup».

После окончания программы разлейте суп-пюре по тарелкам. Сверху положите 1 сл сметаны, затем маленькие кусочки копченой форели.

Для приготовления этого супа-пюре можно использовать как свежие, так и замороженные бобы. При использовании замороженных бобов их необходимо разморозить перед приготовлением супа-пюре.





## Суп-пюре из мускатной тыквы и апельсина

- 700 г нарезанной кубиками мускатной тыквы
- 60 г измельченного лука
  - 100 г нарезанного кубиками картофеля
- 15 сл апельсинового сока
  - 30 сл воды
  - 1 кл карри
  - 1 кл сахара
  - Соль

### УКРАШЕНИЕ

Мякоть апельсина  
и тмин

Положите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа (кроме тех, которые предназначены для украшения). Выберите программу «**creamed soup**».

После окончания программы разлейте суп по суповым тарелкам или по чашкам. Украсьте мякотью апельсина и тмином.

Осенью для приготовления супа подходят любые виды тыквы. Для этого рецепта мы выбрали мускатную тыкву из-за ее мягкого вкуса, напоминающего ореховый, однако вы можете ее заменить на круглую или китайскую тыкву.



## Суп-пюре из помидоров и базилика

Растворите крахмал в небольшом количестве жидкости.

Поместите помидоры, лук, сливочное масло, маскарпоне в аппарат для приготовления супа и налейте туда растворенный крахмал и овощной бульон. Слегка посолите (бульон немного соленый) и поперчите. Выберите программу «**creamed soup**».

подавайте суп, украшенный измельченными кедровыми орешками, базиликом и сыром пармезан.

Этот суп-пюре можно подавать как горячим, так и холодным.

- 700 г помидоров, очищенных от кожуры и семян и нарезанных четвертинками
  - 60 г измельченного лука
- 1 очищенный зубчик чеснока
  - 1 ложка сливочного масла
- 1 кл кукурузного крахмала
  - 2 сл маскарпоне
- 50 сл овощного бульона
- 10 измельченных листьев базилика
  - 2 сл жаренных и измельченных зерен кедровых орешков
- 2 сл тертого сыра пармезан
  - Соль, перец



- 400 г порезанного кубиками корня сельдерея
- 60 г измельченного лука
  - 60 г порезанного тонкими ломтиками стебля сельдерея
- 160/180 г нарезанного кубиками яблока
  - 50 сл воды
- 100 г маскарпоне (2 больших сл)
  - Соль, перец

- 1 кл тмина в порошке

### УКРАШЕНИЕ

Зерна тмина, свежий  
цветок тимьяна

## Крем-суп из корня сельдерея с тмином

Поместите корень сельдерея, лук, яблоко, ствол сельдерея в аппарат для приготовления супа, налейте воды и добавьте соли и тмина. Выберите программу «**creamed soup**».

После приготовления супа откройте аппарат. Добавьте маскарпоне. Выберите программу «**blend**».

Разлейте суп по суповым тарелкам или по чашкам. Украсьте суп зернами тмина, цветком тимьяна и перцем.

Тмин – популярная в восточной кухне пряность. Его можно заменить карри или даже ванилью, которая придаст этому крем-супу легкий вкус десерта.





## Суп-пюре из лука-порей с сыром рокфор

- 400 г порезанных тонкими ломтиками белых ножек лука-порей
- 60 г измельченного белого лука
- 100 г нарезанного кубиками картофеля
- 15 г крахмала
- 60 сл куриного бульона
- 60 г сыра рокфор
- Соль

### УКРАШЕНИЕ

Ядра нескольких грецких орехов

Ореховое масло

Смесь из 5 видов молотого перца

Растворите крахмал в небольшом количестве холодного бульона.

Поместите овощи и сыр рокфор в аппарат для приготовления супа и налейте в него растворенный крахмал и бульон. Посолите. Выберите программу «**creamed soup**».

Разлейте суп-пюре по суповым тарелкам. Посыпьте измельченными орехами и капните несколько капель орехового масла. Посыпьте перцем из мельницы.

Этот суп-пюре можно также использовать как прекрасный соус для говяжьего стейка.



## Суп-пюре с морковью и стейком из морских гребешков Сен-Жак

- 550 г порезанной тонкими ломтиками моркови
- 60 г нарезанного лука-шалота
- 4 г измельченного имбиря
- 50 сл воды
- 15 г кукурузного крахмала
- 30 г сливочного масла
- 160/180 г морских гребешков Сен-Жак
- 1 половинка апельсина (мякоть и сок)
- 1 кл рисового уксуса
- 1 сл кунжутowego масла
- Соль

### УКРАШЕНИЕ

Зерна кунжута, лук-батун (зимний лук или лук-татарка)

Растворите крахмал в 3 сл жидкости. Поместите лук-шалот, морковь, имбирь, сливочное масло в аппарат для приготовления супа, налейте растворенный крахмал и воду и добавьте немного соли. Выберите программу «**creamed soup**».

Пока суп готовится, нарежьте морские гребешки Сен-Жак маленькими кубиками. Заправьте их соком и мякотью половинки апельсина, кунжутowym маслом, рисовым уксусом и солью.

Красиво разложите нарезку из морских гребешков в центре суповых тарелок.

После окончания программы налейте душистый суп на нарезку. Украсьте зернами кунжута и положите немного лука-батунa.

Вам понравится ароматный суп и нарезка, и вы обнаружите интересный контраст между горячим супом и прохладной нарезкой.





- 200 г порезанной тонкими ломтиками моркови
- 200 г маленьких вилок цветной капусты
- 60 г измельченного лука
- 200 г филе птицы, нарезанного кубиками по 2 см
- 60 сл бульона из мяса птицы
- 1 сборный букет
  - Соль, перец
- УКРАШЕНИЕ**
- 1 сл измельченной петрушки
- 1 сл горчицы по старинному рецепту
- 2 сл жирной сметаны

## Согревающий суп из мяса птицы

Перемешайте овощи и мясо птицы. Поместите смесь в аппарат для приготовления супа. Добавьте бульон и сборный букет. Добавьте соли и перца. Закройте аппарат и выберите программу «**soup with pieces**».

Пока суп готовится, смешайте сметану и горчицу.

Когда суп будет готов, выньте сборный букет. Подавайте суп горячим вместе с соусом и петрушкой.

Вы можете придать этому супу восточный вкус, используя соевый соус и рисовый уксус и украсив его измельченным кориандром.



## Протертый суп из 4 овощей

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «**soup with pieces**».

Подавайте, добавив немного тертого сыра и несколько цветных сухариков со сливочным маслом.

Если вы хотите сделать суп более питательным и подавать его как единственное блюдо за ужином, замените 100 г моркови и 100 г лука-порея на 250 г кубиков картофеля.

- 150 г измельченного лука-порея
- 150 г нарезанной кубиками моркови
- 150 г нарезанной кубиками репы
- 100 г измельченного лука
  - 1 очищенный зубчик чеснока
  - 1 измельченный стебель сельдерея
  - 70 сл воды
  - Соль, перец

### УКРАШЕНИЕ

Немного тертого сыра эмменталь или de Comté, сухарики.



- 300 г измельченного лука-порея
- 200 г нарезанного кубиками картофеля
- 75 г измельченного лука
  - 1 мелко порезанный зубчик чеснока
- 1 кубик говяжьего бульона
  - 63 сл воды
  - 1 ложка сливочного масла

### УКРАШЕНИЕ

- 2 сл измельченного кервеля

## Протертый суп с луком-пореем и картофелем

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа (кроме кервеля). Выберите программу «**soup with pieces**».

Когда суп будет готов, добавьте кервель и подавайте на стол.

Этот суп также можно приготовить, используя программу «**creamed soup**». Добавьте немного жирной сметаны и вы получите знаменитый суп Виши - традиционный суп французской кухни.





- 60 г измельченного сладкого лука
- 100 г нарезанных кубиками кабачков
- 100 г нарезанного кубиками желтого перца
- 100 г нарезанных кубиками баклажанов
- 100 г турецкого гороха
- 100 г мелких макарон
- 30 г красного томатного песто (1 большая сл)
- 85 сл воды
- Соль, перец

#### УКРАШЕНИЕ

Тертый сыр пармезан, одна гренка и чесночный соус

## Суп из летних овощей

Разведите красный песто в воде.

Положите лук, кабачок и перец в аппарат для приготовления супа. Сверху добавьте турецкий горох, баклажан и макароны.

Налейте воду с томатным песто. Приправьте. Выберите программу «**soup with pieces**».

Подавайте с тертым сыром пармезан, гренками и чесночным соусом.



Этот рецепт можно легко менять в зависимости от вашего вкуса или ингредиентов в холодильнике или шкафу. Достаточно заменить 1 или 2 овоща имеющимися у вас овощами такого же веса, или заменить макароны рисом.



## Протертый суп из сладкого картофеля и красной чечевицы

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа (кроме кориандра). Выберите программу «**soup with pieces**».

Добавьте кориандр и подавайте на стол.



Если вы готовите этот суп для детей, не добавляйте кориандра и украсьте суп нарисованной кетчупом улыбкой®.

- 300 г сладкого картофеля, нарезанного кубиками по 2 см
- 60 г измельченного сладкого лука
- 100 г красной чечевицы
- 150 г картофеля, нарезанного кубиками по 2 см
- 60 сл воды
- Соль, перец

#### УКРАШЕНИЕ

- 2 сл измельченного кориандра

## Зеленый суп

- 100 г шпината
- 100 г маленьких соцветий брокколи
- 150 г лущеного горошка
- 60 г нарезанного ломтиками лука
- 80 сл воды
- Соль, перец
- ПО ЖЕЛАНИЮ:
- 1 кл пасты васоби

Поместите лук, шпинат, горошек, затем брокколи в аппарат для приготовления супа. Посолите и поперчите. Добавьте пасту васоби и воду. Выберите программу «**soup with pieces**».

Разлейте суп по тарелкам и украсьте его раздробленными и целыми горошинками с васоби.



Чтобы вкус супа был более пикантным, можно добавить 1 кл пасты васоби, хрена или горчицы по старинному рецепту. Для придания супу более выраженного вкуса можно добавить в него 50 г небольших макарон или турецкого гороха.





## Суп из креветок, кукурузы и кокосового молока

- 400 г больших сырых, очищенных креветок (16 штук)
- 100 г отжатой кукурузы
  - 40 г порезанного тонкими ломтиками стебля сельдерея
- 100 г измельченной моркови
- 60 г измельченного белого лука
- 200 г кокосового молока
  - 40 сл воды
  - Соль, перец

### УКРАШЕНИЕ

Тертая мякоть кокоса  
и сладкий перец

Перемешайте креветки и овощи. Поместите смесь в аппарат для приготовления супа. Добавьте кокосового молока и воды. Добавьте соли и перца. Закройте аппарат и выберите программу «**soup with pieces**».

Разлейте суп по тарелкам и украсьте его тертой мякотью кокоса и небольшим количеством сладкого перца.

Этот суп с экзотическим привкусом можно сделать еще более необычным, добавив в него карри и/или свежего кориандра. Вы также можете украсить его (после приготовления) вареной китайской рисовой лапшой или японскими макаронами удон.



## Марокканская шурпа

- 2 средних помидора, очищенных от шкурки и семян и нарезанных дольками
- 150 г нарезанных дольками кабачков
- 150 г нарезанной дольками моркови
- 60 г измельченного лука
  - 150 г нарезанного дольками картофеля
- 150 г вареного турецкого гороха
  - 50 г булгура (дробленой пшеницы)
  - 50 сл воды
- 1 большая ложка (20 г) томатной пасты
  - Соль, перец

### УКРАШЕНИЕ

- 1 сл измельченной мяты
- 1 сл измельченного свежего кориандра

Подготовьте овощи и перемешайте их с булгуром. Поместите смесь в аппарат для приготовления супа. Добавьте соли и перца. Добавьте воды и томатной пасты. Закройте аппарат. Выберите программу «**soup with pieces**».

Когда суп будет готов, добавьте пряности и подавайте горячим.

Чтобы сделать этот питательный суп более легким и подходящим для летнего сезона, замените турецкий горох, картофель и булгур дополнительной порцией помидоров, морковью и кабачком.





## Сливочное желе с горошком

- 300 г горошка
- 60 г мелко нарезанного сладкого лука
- 300 г нарезанных кубиками огурцов
  - 30 сл воды
- 20 сл соевого крема
  - 20 листьев свежей мяты
  - 1/2 лимона
  - 1 кл сахара
- Соль, перец

Поместите горошек, лук, огурцы в аппарат для приготовления супа и налейте туда воды и соевого крема. Приправьте. Выберите программу «**creamed soup**».

Поставьте в холодильник на 4 часа, чтобы охладить желе.

Откройте аппарат. Добавьте сахар, листья мяты и сок половинки лимона. Выберите программу «**blend**».

Подавайте охлажденным.

😊 Чтобы вкус супа был более пикантным, можно добавить 1 кл пасты васаби, хрена или горчицы по старинному рецепту. Для придания супу более выраженного вкуса можно добавить в него 50 г небольших макарон или турецкого гороха.



## Традиционный гаспачо

- 300 г нарезанных кубиками огурцов
- 250 г помидоров, очищенных от кожуры и семян и нарезанных четвертинками
  - 150 г очищенного от кожуры и семян и нарезанного кубиками перца
- 60 г измельченного белого лука
  - 55 сл воды
  - 1 сл кетчупа®
- 1 очищенный от кожуры и мелко нарезанный зубчик чеснока
- 1 сл вустерского соуса
- 2 сл оливкового масла
- 20 листьев базилика
- 5-10 капель Tabasco®
  - 3 сухарика

Оставьте немного мелко нарезанного огурца и перца для украшения тарелок. Оставьте также несколько листьев базилика для украшения тарелок.

Измельчите сухарики. Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Оставьте на 30 минут. Выберите программу «**blend**».

Поставьте гаспачо в прохладное место на несколько часов, чтобы подать его охлажденным.

Разлейте гаспачо по тарелкам. Украсьте тарелки с гаспачо оставленными овощами, несколькими каплями оливкового масла и измельченным базиликом.





## Зеленый гаспачо

- 400 г нарезанных кубиками огурцов
- 150 г очищенного от кожуры и семян и нарезанного кубиками зеленого перца
- 200 г очищенных от кожуры и нарезанных кубиками зеленых яблок сорта Granny
- 30 г нарезанного сладкого лука
  - 20 промытых листьев базилика
  - 250 г йогурта
  - 1 сл жидкого меда
  - 25 сл воды
- сок 1 зеленого лимона

### УКРАШЕНИЕ

Несколько измельченных листьев базилика

Несколько капель оливкового масла

Несколько крупных зеленых оливок

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «blend».

Добавьте базилик, оливковое масло и зеленые оливки и подавайте холодным.

Если вы любите пикантные блюда, добавьте немного свеженатертого имбиря или Tabasco® - зеленого, чтобы сохранить зеленый цвет супа.



## Белый суп-пюре

- 40 г пюре миндаля
- 400 г нарезанного кубиками топинамбура
- 1 очищенный зубчик розового чеснока
- 1 белый стебель лука-порей, порезанный на мелкие ломтики (прибл. 100 г)
- 3 ломтика белого хлеба (без корки), порезанных кубиками
  - 1 большую сл оливкового масла
  - 70 сл воды
- Яблочный уксус
- Соль, перец

### УКРАШЕНИЕ

Обжаренная миндальная стружка

Несколько ягод белого винограда

Поместите все ингредиенты (кроме уксуса и миндальной стружки) в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «creamed soup». После приготовления поставьте суп-пюре в прохладное место, чтобы охладить его.

Приправьте суп-пюре яблочным уксусом. Выберите программу «blend».

Подавайте суп-пюре, украшенный миндальной стружкой и белым виноградом.

Этот суп-пюре, созданный на основе испанского супа ахо бланко, можно приготовить, используя корень сельдерея вместо топинамбура. Пюре миндаля продается в магазинах биологических продуктов. Если вам все же не удастся его найти, вы можете приготовить его дома или заменить его жирной сметаной или маскарпоне.



- 700 г нарезанных кубиками яблок сорта *Gala* или *Golden*
- 1 сл ванильного сахара
  - 1 кл с верхом порошка корицы
  - 10 сл воды

## Яблочное пюре с корицей

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «*compote*».

Разложите пюре по 4 стаканчикам и поставьте в прохладное место.

Яблочное пюре можно подавать отдельно или с яблочными слоеными пирожными, или использовать в качестве начинки для домашнего пирога. Его также можно использовать для придания вкуса йогурту при приготовлении фруктово-молочного десерта.



- 600 г нарезанных кубиками яблок сорта *Gala* или *Golden*
  - 100 г чернослива без косточек (прибл. 12 шт.)
- 1/2 лимона (только сок)
  - 10 сл воды

## Яблочное пюре с черносливом

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «*compote*». Чтобы пюре было более однородным, используйте программу «*blend*».

Разложите пюре по 4 стаканчикам и поставьте в прохладное место.





## Пюре с каштанами и ванилью

- 250 г жареных каштанов
- 300 г нарезанных кубиками яблок
  - 60 г сахара
- 1 стручок ванили
  - 15 сл воды

Разрежьте стручок ванили продольно с двух сторон и удалите зерна.

Поместите зерна и остальные ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «*compote*».

Поместите пюре в прохладное место или подавайте теплым, с творогом или йогуртом без добавок.



Используйте пюре из каштанов для приготовления пирожных с каштанами и взбитыми сливками, добавив безе и взбитые сливки с ванилью и сахаром.



## Пюре из груш и бананов

- 400 г нарезанных кубиками груш
- 300 г нарезанных ломтиками бананов
- 2 больших сл меда
- 1/2 лимона (только сок)
  - 8 сл воды

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «*compote*». Разложите пюре в горшочки и поставьте в прохладное место на несколько часов.



Для приготовления изысканного блюда замените мед на шоколадную пасту или добавьте порошок какао.





## Смузи из бананов и ванильного мороженого

- 4 нарезанных ломтиками банана
  - 200/210 г ванильного мороженого (прибл. 5 шариков)
  - 25 сл цельного молока
- УКРАШЕНИЕ  
Несколько банановых конфет

Поместите бананы и мороженое в аппарат для приготовления супа. Налейте сверху молока. Закройте и выберите программу «blend».

Подавайте на стол, украсив банановыми конфетами, и наслаждайтесь прохладным блюдом.

Меняйте фрукты и виды мороженого для создания своих смузи. Можно использовать манго, грушу, персик или абрикос, а также карамельное мороженое или мороженое с корицей.



## Индийский ласси с мятой

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «blend».

Разлейте по стаканам и подавайте холодным.

Ласси можно приготовить, используя йогурт из соевого молока при аллергии на лактозу.

- 400 г манго (прибл. 1 манго)
- 400 г натурального йогурта
- 10 листьев свежей мяты
- 10 сл молока
- 2 сл жидкого меда
- 4 кубика льда



## Смузи из клубники и корицы

- 4 соевых йогурта
- 350 г клубники, разрезанной на 2 или 4 части
- 2 кл сахара
- 1 полную кл порошка корицы

Поместите все ингредиенты в аппарат для приготовления супа. Выберите программу «blend». Сразу после приготовления подавайте на стол.

Если йогурт или клубника недостаточно холодные, можно добавить 4 кубика льда, чтобы охладить смузи. Корица придает напитку изысканный вкус, но добавлять ее не обязательно, можно заменить ее небольшим количеством ванильного сахара или имбирем.





## Шоколадная помадка

- 200 г кондитерского шоколада с 55% какао
- 200 г сливочного масла
  - 4 яйца
  - 150 г сахара
  - 80 г муки
- Сливочное масло и коричневый сахар для формы

Покройте форму сливочным маслом и коричневым сахаром. Предварительно нагрейте в печи до 200°C.

Растопите сливочное масло вместе с шоколадом (в микроволновой печи или на водяной бане).

Налейте смесь топленого сливочного масла с шоколадом в аппарат для приготовления супа, затем поместите туда остальные ингредиенты в указанном порядке. Выберите программу «blend».

После окончания программы налейте помадку в форму. Поставьте в печь на 20 минут.



Можно сделать вкус помадки более пряным, добавив одну кл порошка корицы или порошка имбиря.



## Фруктовый пирог с мякотью кокоса и вишнями

Поместите в аппарат для приготовления супа яйца, кокосовое молоко, муку и сахар в указанном порядке. Выберите программу «blend». Предварительно нагрейте печку до 180°C.

Смажьте форму (сливочным маслом и сахаром). Разложите в форме ягоды вишни. Налейте сверху приготовленную смесь. Посыпьте тертой мякотью кокоса. Поставьте в печку на 45-50 минут.

Подавайте холодным.



Можно приготовить бретонский крем-брюле, используя только молоко (и немного рома) и заменив вишни черносливом. Можно также добавить кусочки шоколада.

- 4 яйца
- 40 сл кокосового молока
- 65 г муки
- 60 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 15 г тертой мякоти кокоса
- 250 г вишни с косточками

- Сливочное масло и сахар для формы



## Пюре из ревеня с малиной

На 800 мл десерта:

- 500 г очищенного и нарезанного кусочками ревеня
  - 60 г сахара
  - 7 сл воды
- 125 г малиной

Поместите ревень, сахар в аппарат для приготовления супа и налейте в него воду. Выберите программу «compote».

Когда пюре будет готово, поставьте его в прохладное место.

Когда пюре остынет, добавьте малину. Выберите программу «blend».



Можно заменить малину любым красным фруктом по вкусу.



## Крем-супи . . . . . p 94-97

Суп-пюре з кабачками та зі свіжим сиром  
Буряковий суп-пюре від Vache-qui-rit®  
Суп-пюре з бобів і білої квасолі  
Суп-пюре з мускатного гарбуза з апельсином  
Суп-пюре з помідорів та з базиліком  
Суп-пюре з кореня селери з тмином  
Суп-пюре з цибулі-порей та з сиром рокфор  
Суп-пюре з моркви та соусу тартар із морським гребінцем

## Супи . . . . . p 98-100

Ситний суп із домашньої птиці  
Суп із 4 овочів  
Суп із цибулею та картоплею  
Овочевий суп "сонце"  
Суп із солодкої картоплі та коралової сочевиці  
Зелений суп  
Суп із креветками, кукурудзою та кокосовим молоком  
Марокканська шурпа

## Холодні літні супи . . . p 101-102

Охолоджений суп із зеленого горошку  
Традиційний гаспачо  
Гаспачо з овочів  
Суп-пюре білого кольору

## Пюре . . . . . p 103-104

Яблучне пюре з корицею  
Пюре з яблук і чорносливу  
Яблучне пюре з ваніллю  
Пюре з груш і бананів

## Смузі . . . . . p 105

Бананове смузі з ванільним морозивом  
Індійський лассі з м'ятою  
Смузі з полуниці з корицею

## Десерти . . . . . p 106

Шоколадна помадка  
Клафуті з кокосовим горіхом і вишнями  
Соус із ревеню та малини

ст. л. → столова ложка

ч. л. → чайна ложка

## АВТОМАТИЧНІ ПРОГРАМИ

Easy soup має 4 автоматичні програми.

- **Крем-суп**
- **Суп:** мінестроне, борщ, шурпа...
- **Пюре**
- **Змішування:** для страв, інгредієнти яких змішуються холодними

Щоб вибрати програму, натисніть кнопку потрібної програми, а потім – кнопку «**Start**».

## ПІДГОТОВКА ІНГРЕДІЄНТІВ

Для досягнення оптимального результату завжди вибирайте якісні продукти. Якщо ви використовуєте заморожені інгредієнти, попередньо розморозьте їх.

Наріжайте всі інгредієнти маленькими кубиками від 1 до 2 см, щоб полегшити приготування.

Спочатку покладіть у прилад овочі, потім м'ясо, рибу або макаронні вироби, а потім заливайте рідиною.

Перемішайте всі інгредієнти перед тим, як закрити кришку.



Рецепти розраховані на 4 особи. Для відмінного результату рекомендується дотримуватися вказаних пропорцій. Можна змінювати консистенцію супу, додаючи більше чи менше води. Дотримуйтеся норм і не перевищуйте мінімальний (**min**) і максимальний (**max**) рівні наповнення чаші.

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Дві додаткові функції полегшать використання приладу Easy soup.

- **Підтримка тепла:** після завершення програми приготування прилад Easy soup автоматично перейде в режим підтримки тепла протягом 40 хвилин, щоб ваші страви залишалися теплими.
- **Легке очищення:** програма, що полегшує очищення суповарки після приготування страв.



## Суп-пюре 3

### кабачками та зі свіжим сиром

- 600 г кабачків, нарізаних кубиками
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 2 столові ложки нарізаного естрагону
- 100 г свіжого сиру (tunyp philadelphia®)
- 400 мл води
- Мелена сіль та перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Трохи стручкового перцю

Покладіть у суповарку цибулю, свіжий сир, потім кабачки, 1 столову ложку естрагону та залийте водою. Посоліть. Закрийте суповарку та виберіть програму «creamed soup». Після завершення приготування розлийте суп по тарілках. Приправте меленим і стручковим перцем і естрагоном, що залишився.



Інгредієнти можна варіювати за смаком. Варіюйте духмяні трави й сир, що додається як гарнір. Окріп або базилік, традиційний плавлений сир марки Vachequirit® або вершковий ніжний сир маскарпоне – усе це підійде для приготування смачного вершкового супу.



## Буряковий суп-пюре

### від Vache-qui-rit®

Покладіть у суповарку овочі, залийте яловичим бульйоном. Додайте порційний сир. Посоліть, поперчіть. Виберіть програму «creamed soup».

Подавайте суп, що набув приємного гранатового кольору, приправлений кверелем і кількома краплями ароматичного оцту.

Буряк – це овоч, який поєднується зі смаком багатьох інших інгредієнтів. Наприклад, коли у вас є час, ви можете приправити його смаженим беконом, щоб додати смаку, або навіть кубиками фуа-гра, щоб створити святкову страву.

- 450 г вареного буряку, нарізаного кубиками
- 300 г помідорів, очищених і нарізаних кубиками
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 1 зубчик часнику
- 450 мл яловичого бульйону
- 4 порції плавленого сиру Vache-qui-rit®
- Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Кервель

Ароматичний оцет



- 400 г очищених бобів
- 400 г білої відвареної квасолі
- 75 г чищеної дрібно нарізаної цибулі
- 500 мл води
- 35 г соусу з хріну
- Сіль, перець
- 4 столові ложки свіжих вершків

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

100/120 г подрібненої копченої форелі



За цим рецептом можна готувати суп зі свіжих або заморожених бобів. У другому випадку необхідно розморозити боби перед приготуванням пюре.

## Суп-пюре з бобів

### і білої квасолі

До суповарки покладіть боби, білу квасолю, цибулю та залийте водою. Додайте соус із хріну та приправте. Виберіть програму «creamed soup».

Після приготування розлийте суп-пюре в тарілки. Покладіть туди по столовій ложці свіжих вершків і шматочки копченої подрібненої форелі.



- 700 г мускатного гарбуза, нарізаного кубиками
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 100 г картоплі, нарізаної кубиками
- 150 г апельсинового соку
  - 300 мл води
  - 1 ч. л. каррі
  - 1 ч. л. цукру
  - Сіль

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Цедра апельсина та насіння тмину

## Суп-пюре з мускатного гарбуза з апельсином

Покладіть усі інгредієнти до суповарки (окрім тих, які використовуються для оформлення). Виберіть програму «creamed soup».

Після приготування розлийте суп у глибокі тарілки або супові миски. Посипте зверху апельсиновою цедрою й насінням тмину.

Восени всі гарбузи придатні до приготування страв. Наразі ми вибрали мускатний гарбуз із врахуванням того, що він солодкий і має горіховий присмак, але ви маєте можливість замінити його круглим або китайським гарбузом зі смаком каштану.



## Суп-пюре з помідорів та з базиліком

Розведіть крохмаль у невеликій кількості рідини.

Покладіть у суповарку помідори, цибулю, часник, масло, розчинений крохмаль, маскарпоне та додайте овочевий бульйон. Трохи посоліть (підсолений раніше бульйон) і поперчіть. Виберіть програму «creamed soup».

Подавайте суп приправлений нарізаними кедровими горіхами, базиліком і пармезаном.

Цей суп-пюре можна вживати гарячим або холодним.

- 700 г очищених помідорів без насіння, порізаних на чотири частини
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 1 зубчик очищеного часнику
- 1 кулька вершкового масла
  - 1 неповна ст. л. кукурудзяного крохмалю
- 2 столові ложки маскарпоне
  - 500 мл овочевого бульйону
- 10 листків порізаного базиліку
- 2 столові ложки підсмажених і нарізаних кедрових горіхів
  - 2 столові ложки натертого пармезану
  - Сіль, перець



- 400 г кореня селери, нарізаного кубиками
  - 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 60 г дрібно нарізаного листя селери
  - 160/180 г яблука, нарізаних кубиками
  - 500 мл води
  - 100 г маскарпоне (2 великі столові ложки)
  - Сіль, перець
- 1 ч. л. меленого тмину

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Насіння тмину, відбірне листя свіжого чебрецю

## Суп-пюре з кореня селери з тмином

Покладіть у суповарку корінь селери, цибулю, яблуко, гілочку селери, тмин, налейте води, посоліть. Виберіть програму «creamed soup».

Після завершення приготування відкрийте суповарку. Додайте маскарпоне. Виберіть програму «blend».

Розлийте суп у глибокі тарілки або в супові миски. Приправте насінням тмину, чебрецем і перцем.

Тмин належить до традиційних прянощів східної кухні. Його можна замінити на каррі або на ваніль, яка надасть цьому соусу солодкий присмак.





## Суп-пюре з цибулі-порей та з сиром рокфор

- 400 г білої дрібно нарізаної цибулі-порей
- 60 г білої дрібно нарізаної цибулі
- 100 г картоплі, нарізаної кубиками
- 15 г крохмалю
- 600 мл курячого бульйону
- 60 г сиру рокфор
- Сіль

### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Кілька ядер волоського горіха.

Горіхова олія

5 горошин меленого  
духмяного перцю

Розведіть крохмаль у невеликій кількості холодного бульйону.

Покладіть у суповарку овочі, бульйон, крохмаль і рокфор. Посоліть. Виберіть програму «creamed soup».

Розлийте суп-пюре у глибокі тарілки. Посипте зверху нарізаними горіхами й додайте кілька крапель горіхової олії. Змеліть духмянний перець у млинку, та додайте його в суп-пюре.

Цей суп-пюре можна також подавати як соус до відбивної з яловичини.



## Суп-пюре з моркви та соусу тартар із морським гребінцем

- 550 г нарізаної моркви
- 60 г дрібно нарізаної цибулі-шалот
- 4 г нарізаного імбиру
- 500 мл води
- 15 г кукурудзяного крохмалю
- 30 г масла
- 160/180 г морського гребінця
- 1 половинка апельсина (цедра та сік)
- 1 ч. л. рисового оцту
- 1 ст. л. кунжутної олії
- Сіль

### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Насіння кунжуту, цибуля-батун, (або цибуля-порей чи цибуля-татарка)

Розведіть крохмаль у трьох столових ложках рідини. Покладіть у суповарку цибулю-шалот, моркву, імбир, розчинений крохмаль, масло, додайте води та трохи посоліть. Виберіть програму «creamed soup».

У цей час підготуйте м'ясо морського гребінця й поріжте його маленькими кубиками.

Приправте цедрою й соком апельсина, кунжутною олією, рисовим оцтом і посоліть.

Викладіть красиво соус тартар у центрі глибоких тарілок.

Після завершення приготування налейте ароматний суп поверх соусу тартар. Приправте насінням кунжуту й додайте трохи цибулі-батун.

Ви не тільки отримаєте задоволення від ніжного аромату супу-пюре та соусу тартар, але й відчуєте приємний контраст між гарячим супом-пюре і свіжим соусом тартар.





- 200 г дрібно нарізаної моркви
- 200 г маленьких пагонів цвітної капусти
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
- 200 г нарізаного кубиками розміром до 2 см філе птиці
- 600 мл бульйону з птиці
- 1 пучок духмяних трав
- Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

1 ст. л. нарізаної петрушки

1 ст. л. традиційної гірчиці

2 столові ложки густих вершків

## Ситний суп із домашньої птиці

Змішайте овочі та м'ясо птиці. Покладіть у суповарку. Додайте бульйон й пучок духмяних трав. Приправте сіллю та перцем. Закрийте суповарку й виберіть програму « soup with pieces ».

Тим часом, змішайте вершки і гірчицю.

Після завершення приготування вийміть букет духмяних трав. Подавайте суп гарячим із соусом і петрушкою.



Можна надати супу східного колориту, додавши ароматного соєвого соусу та рисового оцту і приправити його нарізаним коріандром.



## Суп із 4 овочів

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму « soup with pieces ».

Подавайте суп разом із невеликою кількістю натертого сиру та грінками з маслом.



Якщо ви бажаєте, щоб цей суп був більш поживним, замініть 100 г моркви на 250 г картоплі, нарізаної кубиками.

- 150 г дрібно нарізаної цибулі-порей
- 150 г моркви, нарізаної кубиками
- 150 г ріпи, нарізаної кубиками
- 100 г дрібно нарізаної цибулі
- 1 зубчик очищеного часнику
- 1 гілка дрібно нарізаної селери
- 700 мл води
- Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Трохи сиру емменталь або натертого сиру конте, грінки



## Суп із цибулею та картоплею

- 300 г дрібно нарізаної цибулі
- 200 г картоплі, нарізаної кубиками
- 75 г дрібно нарізаної цибулі
- 1 зубчик очищеного дрібно нарізаного часнику
- 1 кубик яловичого бульйону
- 630 мл води
- 1 кулька вершкового масла

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

2 столові ложки нарізаного кервелю

Покладіть усі інгредієнти до суповарки, окрім кервелю. Виберіть програму « soup with pieces »

Після завершення приготування додайте кервель і подавайте суп.



Цей суп може готуватися також з використанням програми « creamed soup ». Додайте трохи густих свіжих вершків, і у вас вийде знаменитий суп-пюре вішісуаз, що готується за традиційним рецептом французької гастрономії.





- 60 г дрібно нарізаної цибулі
  - 100 г кабачків, нарізаних кубиками
- 100 г солодкого перцю, нарізаного кубиками
  - 100 г баклажанів, нарізаних кубиками
- 100 г турецького гороху
- 100 г дрібних макаронів
- 30 г червоного соусу песто з помідорами (1 велика ст. л.)
  - 850 мл води
  - Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Натертий пармезан,  
зрінка (шматок  
підсмаженого хліба)  
та часниковий соус

## Овочевий суп "сонце"

Розведіть червоний овочевий соус песто у воді.

Покладіть у суповарку цибулю, кабачки та солодкий перець. Додайте турецького гороху, баклажанів і дрібних макаронів.

Додайте розведеної томатної пасты. Приправте. Виберіть програму « soup with pieces ».

Подавайте суп із натертим пармезаном, підсмаженим хлібом і часниковим соусом.



Цей рецепт супу достатньо простий, адже інгредієнти, які входять до його складу, має на своїй кухні кожна господиня. Просто замініть ті овочі, яких у вас немає, іншими овочами з аналогічною вагою або додайте рис замість макаронів.



## Суп із солодкої картоплі та коралової сочевиці

Покладіть усі інгредієнти до суповарки, окрім коріандру. Виберіть програму « soup with pieces ».

Приправте коріандром і подавайте суп до столу.



Якщо цей суп будуть їсти діти, не кладіть коріандр, а прикрасьте його посмішкою, намальованою кетчупом®.

- 300 г солодкої картоплі, нарізаної кубиками по 2 см
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
  - 100 г коралової сочевиці
- 150 г картоплі, нарізаної кубиками по 2 см
  - 600 мл води
  - Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

2 столові ложки коріандру



## Зелений суп

До суповарки покладіть цибулю, листя шпинату, зелений горошок, а потім броколі. Посоліть і поперчіть. Додайте васабі та води. Виберіть програму « soup with pieces ».

Розлийте суп у супові тарілки та приправте цілим і меленим насінням васабі.



Щоб суп мав пікантний присмак, можете додати 1 чайну ложку соусу васабі, хріну або класичної гірчиці. Можете також додати 50 г дрібних макаронів або турецького гороху, щоб збагатити смак цього супу.

- 100 г листя шпинату
- 100 г пагонів броколі
  - 150 г зеленого очищеного гороху
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
  - 800 мл води
  - Сіль, перець

ЗА БАЖАННЯМ:

1 ч. л. васабі





## Суп із креветками, кукурудзою та кокосовим молоком

- 400 г великих сирих очищених креветок (16 штук)
- 100 г кукурудзи з баночки, попередньо відцідженої
- 40 г нарізаного листя селери
- 100 г дрібно нарізаної моркви
  - 60 г білої дрібно нарізаної цибулі
- 200 г кокосового молока
  - 400 мл води
  - Сіль, перець

### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Натертий кокосовий горіх і стручковий перець

Змішайте креветки з овочами. Покладіть у суповарку. Додайте кокосового молока та води. Приправте сіллю та перцем. Закрийте й виберіть програму «**soup with pieces**».

Розлийте суп у супові тарілки, приправте тертим кокосовим горіхом, додайте трохи стручкового перцю.

Екзотичний присмак цього супу можна підсилити, додавши до нього каррі або свіжого коріандру. Ви можете приправити його після приготування вареною рисовою китайською локшиною або японською локшиною удон.



## Марокканська шурпа

- 2 очищених помідори середнього розміру, нарізаних кубиками
  - 150 г кабачків, нарізаних кубиками
- 150 г моркви, нарізаної кубиками
  - 60 г дрібно нарізаної цибулі
    - 150 г картоплі, нарізаної кубиками
- 150 г турецького вареного гороху
  - 50 г пшеничної крупи
    - 500 мл води
  - 1 велика ст. л. (20 г) томатної пасту
    - Сіль, перець

### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

1 ст. л. нарізаної м'яти

1 ст. л. свіжого коріандру

Підготуйте та змішайте овочі з пшеничною крупкою. Покладіть у суповарку. Приправте сіллю та перцем. Додайте води та томатної пасту. Закрийте. Виберіть програму «**soup with pieces**».

Після приготування додайте духмяні трави та вживайте суп гарячим.

Щоб перетворити цей поживний суп на більш легкий літній суп, не кладіть турецький горох, картоплю та пшеничну крупу, замініть їх помідорами, морквою та кабачками.





## Охолоджений суп із зеленого горошку

- 300 г зеленого очищеного горошку
- 60 г дрібно нарізаної цибулі
  - 300 г огірків, нарізаних кубиками
  - 300 мл води
- 200 г соєвого соусу
- 20 листків свіжої м'яти
  - 1/2 лимона
  - 1 ч. л. цукру
- Сіль, перець

Покладіть у суповарку зелений горошок, цибулю, соєвий суп, додайте води. Приправте. Виберіть програму «*creamed soup*».

Покладіть соус на 4 години у холодильник, щоб він охолонув.

Відкрийте суповарку. Додайте цукор, листя м'яти й сік половини лимона. Виберіть програму «*blend*».

Подавайте суп тоді, коли всі інгредієнти перемішаються належним чином.

Щоб суп мав пікантний присмак, можете додати 1 чайну ложку соусу васабі, хрін або класичної гірчиці. Можете також додати 50 г дрібних макаронів або турецького гороху, щоб збагатити смак цього супу.



## Традиційний гаспачо

- 300 г огірків, нарізаних кубиками
- 250 г очищених помідорів і нарізаних на чотири частини
- 150 г очищеного солодкого перцю, нарізаного кубиками
  - 60 г білої дрібно нарізаної цибулі
  - 550 г води
- 1 ст. л. кетчупу®
- 1 зубчик очищеного дрібно нарізаного часнику
- 1 ст. л. вустерського соусу
  - 2 столових ложки оливкової олії
- 20 листків базиліку
  - 5–10 крапель соусу табаско®
  - 3 сухарі

Залиште шматочок огірка та солодкого перцю, дрібно поріжте їх, щоб прикрасити страву в тарілках. Залиште також кілька листків базиліку.

Перетріть сухарі. Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Дайте настоятися протягом 30 хвилин. Виберіть програму «*blend*».

Охолодіть гаспачо протягом кількох годин, перемішайте перед подачею до столу.

Розлийте гаспачо у глибокі тарілки. Прикрасьте страву огірком та солодким перцем, додайте кілька крапель оливкової олії та нарізаного базиліку.



- 400 г огірків, нарізаних кубиками
- 150 г очищеного солодкого перцю, нарізаного кубиками
- 200 г зелених яблук сорту грені, нарізаних кубиками
- 30 г дрібно нарізаної цибулі
  - 20 помитих листків базиліку
  - 250 г йогурту
- 1 ст. л. рідкого меду
- 250 мл води

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Кілька листків нарізаного базиліку

Кілька крапель оливкової олії

Кілька гарних зелених олив

## Гаспачо з овочів

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «blend».

Приправте базиліком, оливковою олією й подавайте суп холодним.

😊 Якщо вам подобається суп зі спеціями, не вагайтесь і додайте трохи свіжо натертого імбиру або соусу табаско°, щоб страва мала зелене забарвлення.



## Суп-пюре білого кольору

- 40 г пюре з мигдалю
- 400 г топінамбуру, нарізаного кубиками
- 1 зубчик очищеного рожевого часнику
- 1 дрібно нарізана цибулина-порей, (приблизно 100 г)
- 3 грінки з білого хліба (без скоринки), нарізаних кубиками
- 1 повна ст. л. оливкової олії
  - 700 мл води
- Яблучний оцет
- Сіль, перець

#### О Ф О Р М Л Е Н Н Я

Очищений і підсмажений мигдаль

Кілька ягід білого винограду

Покладіть у суповарку всі інгредієнти, окрім оцту та очищеного мигдалю. Виберіть програму «creamed soup». Після закінчення готування поставте суп-пюре у прохолодне місце, щоб він настоявся.

Приправте суп-пюре яблучним оцтом. Виберіть програму «blend».

Подавайте суп приправлений очищеним мигдалем і ягодами білого винограду.

😊 Цей суп-пюре нагадує іспанський суп ахобланко, який можна приготувати, додавши корені селери, замість топінамбура. Мигдаль можна придбати в магазинах, в яких продається біологічно чиста продукція чи спеції. У протилежному випадку ви можете замінити його густим соусом маскарпоне.





## Яблучне пюре з корицею

- 700 г яблук сорту гала чи голден, нарізаних кубиками
- 1 ст. л. ванільного цукру
- 1 повна ч. л. пудри кориці
- 100 мл води

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**compote**».

Розлийте пюре в 4 красиві склянки, охолодіть перед вживанням.

Яблучне пюре можна вживати як самостійну страву або додавати до тістечок з яблуками, подавати до десерту чи домашнього пирога. Воно також надасть приємного присмаку йогурту, та подається до страв з молока та фруктів.



## Пюре з яблук і чорносливу

- 600 г яблук сорту гала або голден, нарізаних кубиками
- 100 г чорносливу без кісточок (приблизно 12 штук)
- 1/2 лимона (тільки сік)
- 100 мл води

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**compote**».

Для поліпшення консистенції пюре використовуйте програму «**blend**».

Розлийте пюре в 4 красиві склянки, охолодіть перед вживанням.





## Яблучне пюре

з ванілля

- 250 г відварених каштанів
- 300 г яблук, нарізаних кубиками
- 60 г цукру
- 1 ванільна паличка
- 150 мл води

Розріжте стручок ванілі навпіл і очистіть від насіння.

Покладіть насіння та інші інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**compote**».

Покладіть пюре у прохолодне місце, вживайте його теплим із сиром або з йогуртом.

Використовуйте пюре з каштанів для приготування десерту Мон блан, додавши до нього безе та збиті, злегка підсолоджені вершки з ваніллю.



## Пюре з груш

і бананів

- 400 г груш, нарізаних кубиками
- 300 г бананів, нарізаних шматочками
- 2 повні столові ложки меду
- 1/2 лимона (тільки сік)
- 80 мл води

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**compote**». Розлийте пюре у красиві глечики та покладіть у холодне місце перед вживанням.

Щоб поліпшити рецептуру, можна замінити мед шоколадною пастою та додати порошок какао.





## Бананове смузі з ванільним морозивом

- 4 банани, нарізані шматочками
- 200/210 г ванільного морозива (приблизно 5 ложок)
- 250 мл незбираного молока

### ОФОРМЛЕННЯ

Бананові цукерки

Покладіть банани до суповарки. Залийте зверху молоком. Закрийте суповарку та оберіть режим «**blend**».

Подавайте до столу з банановими цукерками та куштуйте одразу.



Варіюйте фрукти й морозиво, щоб створити свої власні смузі. Манго, груша, персик, абрикос – усе підійде для приготування смузі, так само, як і морозиво з карамеллю або ваніллю.



## Індійський лассі з м'ятою

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**blend**».

Розлийте у склянки й відразу вживайте.



У випадку алергії на лактозу лассі можна приготувати з йогурту, виготовленого з соєвого молока.

- 400 г манго (приблизно 1 плід манго)
- 440 г йогурту
- 10 листків м'яти
- 100 мл молока
- 2 столових ложки рідкого меду
- 4 кубики льоду



## Смузі з полуниці з корицею

- 4 соєвих йогурти
- 350 г полуниці, нарізані на дві 2 або 4 частини
- 2 столові ложки цукру
- 1 повна ч. л. пудри кориці



Якщо йогурти та полуниця не дуже холодні, ви можете додати 4 кубика льоду, щоб охолодити свій десерт. Кориця додає смачного присмаку, але ви можете обійтися без неї або замінити її ванільним цукром чи імбиром.

Покладіть усі інгредієнти до суповарки. Виберіть програму «**blend**». Подавайте відразу.





## Шоколадна помадка

- 200 г шоколаду із вмістом 55% какао
- 200 г масла
- 4 яйця
- 150 г цукру
- 80 г борошна
- Масло та цукор-сирець, щоб змастити форму

Натріть форму маслом і цукром-сирцем. Розігрійте духовку до 200 °C. Розтопіть масло та шоколад (у мікрохвильовій печі або на водяній бані).

Покладіть у суповарку шоколад, перемішаний із маслом та інші інгредієнти в порядку, вказаному в рецепті. Виберіть програму «blend».

Після завершення приготування тісто вилийте у форму. Випікайте у духовці протягом 20 хвилин.



Ви можете поліпшити смак помадки, додавши до неї чайну ложку пудри кориці та пудри імбиру.



## Клафуті з кокосовим горіхом і вишнями



Покладіть у суповарку в зазначеному порядку яйця, кокосове молоко та цукор. Виберіть програму «blend». Розігрійте духовку до 180 °C.

Натріть форму маслом, додайте цукру. Розкладіть вишні у формі. Вилийте зверху тісто. Присипте натертим кокосовим горіхом. Покладіть у духовку на 45–50 хвилин.

Подавайте пиріг холодним.



Використовуючи тільки молоко (і трохи рому), замінивши вишні чорносливом, ви отримаєте бретонський крем-брюле. Додавання шматочків шоколаду є також одним із способів поліпшення смакових якостей страви.

- 4 яйця
- 40 мл кокосового молока
- 65 г борошна
- 60 г цукру
- 1 упаковка ванільного цукру
- 15 г натертого кокосового горіха
- 250 г вишень, очищених від кісточок
- Масло та цукор, щоб натерти форму

## Соус із ревеню та малини

- Для 800 мл десерту
- 500 г очищеного і нарізаного шматочками ревеню
  - 60 г цукру
  - 700 мл води
  - 125 г малини



Ви можете замінити малину будь-якою іншою червоною ягодою, яка вам подобається.

Покладіть у суповарку ревені, цукор і додайте води. Виберіть програму «compote». Після приготування покладіть пюре в холодне місце. Коли соус охолоне, додайте малини. Виберіть програму «blend».





## فوندان شکلات

داخل ظرف پخت را با کره و شکر قهوه ای پوشش دهید. فر را در  $200^{\circ}\text{C}$  گرم کنید. کره و شکر را همزمان آب کنید (در مایکروویو یا با استفاده از بین ماری (bain-marie).

مخلوط شکلات - کره و پس از آن مواد دیگر را، طبق لیست در را انتخاب کنید. «blend» سوپ ساز قرار دهید. تنظیم هنگامی که مخلوط درست شده است، آن را در پخت بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید.

شما می توانید طعم و مزه فوندان را با افزودن یک قاشق چای خوری دارچین زمینی، برای معطر شدن بیشتر، افزایش دهید.

• ۲۰۰ گرم شکلات پختن، ۵۵٪ کاکائو

• ۲۰۰ گرم کره

• ۴ تخم مرغ

• ۱۵۰ گرم شکر

• ۸۰ گرم آرد

• کره و شکر قهوه ای برای پوشش داخل ظرف پخت

## فوندان با عطر گردو، نارگیل و گیلان

• ۴ تخم مرغ

• ۲۰۰ سانتی لیتر شیر نارگیل

• ۶۵ گرم آرد

• ۶۰ گرم شکر

• ۱ کیسه کوچک شکر وانیل

• ۱۵ گرم نارگیل رنده شده

• ۲۵۰ گرم گیلان بدون هسته

• کره و شکر قهوه ای برای پوشش داخل ظرف پخت

طبق دستور ذکر شده، تخم مرغ، شیر نارگیل، آرد و شکر را در سوپ ساز قرار دهید.

فر را در  $180^{\circ}\text{C}$  گرم کنید.

دیسک پخت را (با کره و شکر) بیوشانید. گیلان را بر روی ظرف پخت پخش کنید. مخلوط را بریزید. نارگیل رنده شده را در بالاترین قسمت بپاشید. به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید.

سرد سرو کنید.

با استفاده از فقط شیر و جایگزینی گیلان به جای آلو خشک، شما می توانید یک میوه آلو درست کنید. چپیس شکلاتی گزینه خوشمزه دیگری برای گیلان خواهد بود.



## کولیس تمشک و ریواس

ریواس، شکر و آب را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «compote» را انتخاب کنید.

هنگامی که پخت و پز به پایان رسید، کولیس را در یخچال قرار دهید.

هنگامی که کولیس سرد شد، تمشک را اضافه کنید.

شما می توانید تمشک را با هر میوه قرمزی که دوست دارید جایگزین کنید.

۸ برای ۸۰ سانتی لیتر کولیس

• ۵۰۰ گرم قطعه ریواس بدون پیچیدگی و مفصل

• ۶۰ گرم شکر

• ۷ سانتی لیتر آب

• ۱۲۵ گرم تمشک





## اسموتی بستنی موزی یا وانیلی

موز و بستنی را در سوپ ساز قرار دهید. شیر را بریزید. درپوش را قرار دهید و تنظیم «blend» را انتخاب کنید.  
بدون آنکه در خارج به حالت ایستاده رها کنید، با شیرینی موزی در اطراف، سرد سرو کنید.  
برای ایجاد اسموتیز خود، میوه ها و طعم بستنی را تغییر دهید. انبه، گلابی، هلو، زردآلو و همچنین بستنی کارامل یا دارچین به خوبی کار می کند.

- ۴ موز، برش خورده به چند تکه
- ۲۰۰/۲۱۰ گرم بستنی وانیل (حدود ۵ قاشق)
- ۲۵ سانتی لیتر شیر کاملاً چرب
- برای سرو کردن چند شیرینی موزی

## اسی با نعناع (ماست سنتی هندی - مبتنی بر نوشیدنی)

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.  
در لیوان ها بریزید و بدون رها شدن به حالت ایستاده، سرد سرو کنید.  
لاسی می تواند با شیر سویا یا شیر ماست سویا درست شود در صورتیکه شما به لاکتوز حساسیت داشته باشید.

- ۴۰۰ گرم انبه (حدود ۱)
- ۴۰۰ گرم ماست طبیعی
- ۱۰ برگ نعناع تازه
- ۱۰ سانتی لیتر شیر
- ۲ قاشق غذاخوری عسل
- ۴ قطعه یخ



## عصیر الفراولة والقرفة

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.  
بلافاصله سرو کنید.

اگر ماست و توت فرنگی سرد نباشد، شما می توانید ۴ قطعه یخ اضافه کنید تا اسموتی را به درجه حرارت مناسب بیاورد. دارچین یک عطر و طعم شیرین خوشمزه به اسموتی می دهد، اما اگر شما ترجیح دهید که آن را کنار بگذارید و شکر وانیل یا زنجبیل را جایگزین کنید.

- ۴ ماست سویا
- ۳۵۰ گرم توت فرنگی، برش خورده به نیمه یا یک چهارم
- ۲ قاشق چای خوری شکر
- ۱ قاشق چای خوری پر دارچین زمینی





## پوره شاه بلوط با وانیل

طول غلاف وانیل را دو قسمت کنید، و دانه ها را بیرون بکشید.

دانه ها و تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «compote» را انتخاب کنید.

پوره را خنک نگه دارید یا با پنیر خامه ای یا ماست طبیعی ولرم سرو کنید.

شما می توانید برای ابداع دسر از نوع مونت بلانک، از پوره شاه بلوط استفاده کنید، و با مرینگ یا پنیر خامه ای وانیل با اندکی شکر مصرف کنید.

• ۲۵۰ گرم شاه بلوط پخته شده

• ۳۰۰ گرم سیب، خرد شده به شکل مکعب

• ۶۰ گرم شکر

• ۱ غلاف وانیل

• ۱۵ سانتی لیتر آب

## گلابی و پوره موز

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «compote» را انتخاب کنید. در کاسه های کوچک بریزید و به مدت چند ساعت قبل از سرو کردن در یخچال نگه دارید.

برای یک جایگزین خوشمزه، شما می توانید عسل را با شکلات پخش شده عوض کنید یا پودر کاکائو اضافه کنید.

• ۴۰۰ گرم گلابی، خرد شده به شکل مکعب

• ۳۰۰ گرم موز، برش خورده به چند تکه

• ۲ قاشق غذاخوری بزرگ عسل

• ½ یک لیمو ( فقط آب)

• ۸ سانتی لیتر آب





## پوره سیب با دارچین

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «compote» را انتخاب کنید.

در چهار کاسه بریزید و در یخچال نگه دارید تا زمانی که سرو شود.

پوره سیب می تواند به تنهایی یا با برگرداندن سیب سرو شود، یا برای تزئین تارت خانگی استفاده شود. اگر شما می خواهید آن را ساده نگهدارید، شما می توانید از آن برای طعم دار کردن ماست، برای ترکیب میوه و لبنیات استفاده کنید.

• ۷۰۰ گرم سیب به شکل مکعب، مجلل یا طلائی برای مثال

• ۱ قاشق غذاخوری شکر وانیل

• ۱ قاشق چای خوری پر دارچین زمینی

• ۱۰ سانتی لیتر آب



## سیب و پوره آلو

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «compote» را انتخاب کنید.

برای ترکیب صاف تر تنظیم «blend» را انتخاب کنید.

در چهار کاسه شیشه ای بریزید و در یخچال نگه دارید تا زمانی که سرو شود.

• ۶۰۰ گرم سیب به شکل مکعب، مجلل یا طلائی برای مثال

• ۱۰۰ گرم آلو بدون هسته (حدود ۱۲)

• ۱/۲ یک لیمو (فقط آب)

• ۱۰ سانتی لیتر آب



## سوپ گاسپاچو سبز

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.

ریحان، روغن زیتون، زیتون سبز اضافه نموده و سرد سرو کنید.

اگر تند دوست دارید، شما می توانید کمی زنجبیل رنده شده یا سس فلفلای تاباسکو اضافه کنید - از انواع فلفل سبز برای حفظ رنگ ظرف استفاده کنید.

- ۴۰۰ گرم خیار، خرد شده به شکل مکعب
- ۱۵۰ گرم فلفل سبز، بدون پوست، خرد شده به شکل مکعب
- ۲۰۰ سیب گرنی سبز پوست کنده، خرد شده به شکل مکعب
- ۳۰ گرم پیاز شیرین خرد شده
- ۲۰ برگ ریحان شسته شده
- ۲۵۰ گرم ماست
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- ۲۵ سانتی لیتر آب
- آب یک لیمو

### برای سرو کردن

- چند برگ ریحان خرد شده
- چند قطره روغن زیتون
- چند زیتون سبز رسیده

## سوپ سفید خامه ای

تمام مواد (غیر از سرکه و بادام فلس دار) را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید. پس از پخت و پز، سوپ را در یخچال قرار دهید تا به خوبی سرد شود.

سوپ را با سرکه سیب چاشنی بزنید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.

با پاشیدن بادام فلس دار و چند کشمش در بالای ظرف سرو کنید.

این دستورالعمل توسط بلانکو آجو اسپانیایی، از ظرف (سوپ بادام سرد) الهام گرفته، که از کرفس بیابانی به جای سیب زمینی ترشی استفاده می شود. شما می توانید خمیر بادام را در فروشگاه محصولات آلی پیدا کنید. اگر نه، شما می توانید آن را در خانه درست کنید یا با دو برابر خامه یا ماسکارپون جایگزین کنید.

- ۴۰۰ گرام عجینة اللوز
- ۴۰۰ گرام خرشوف، مقطعة إلى مكعبات
- ۱ فص ثوم وريدي، مقشر
- ۱ الجزء الأبيض من الكراث، مقطعة إلى شرائح رقيقة (حوالي ۱۰۰ گرام)
- ۳ شرائح من الخبز الأبيض الإفرنجي (بدون القشرة)، مقطعة إلى مربعات
- ۱ ملعقة كبيرة سحخة من زيت الزيتون
- ۷۰ سنتل ماء
- خل التفاح
- ملح وفلفل

### للتقديم

لوز مقشور محمص  
القليل من الزبيب الذهبي



## سوپ نخود سرد

نخود، پیاز، خیار، آب و خامه سویا را در سوپ ساز قرار دهید. برای مزه دادن، چاشنی بزنید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید.

به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا سوپ سرد شود.

سوپ ساز را باز کنید. شکر، برگ نعناع و آب نیمی از یک لیمو را اضافه کنید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.

به طور سرد سرو کنید.

برای یک سوپ تندتر، ۱ قاشق چای خوری رب ترب کوهی، یا خردل دانه درشت اضافه کنید. شما همچنین می توانید برای دادن ترکیب بیشتر به سوپ، ۵۰ گرم پاستای کوچک یا نخود اضافه کنید.

- ۳۰۰ گرم نخود فرنگی
- ۶۰ گرم پیاز شیرین ریز خرد شده
- ۳۰۰ گرم خیار، خرد شده به شکل مکعب
- ۳۰ سانتی لیتر آب
- ۶۰ سانتی لیتر خامه سویا
- ۲۰ برگ نعناع تازه
- ۱/۲ لیمو
- ۱ قاشق چای خوری شکر
- نمک، فلفل

## سوپ گاسپاچو سنتی

کمی خیار و فلفل و تکه ریز برای استفاده به عنوان تزئین در بالای سوپ نگه دارید.

نان نازک و برشته شده را قرار دهید. تمام مواد را در سوپ ساز بگذارید.

به مدت ۳۰ دقیقه آنرا رها کنید. تنظیم «blend» را انتخاب کنید.

سوپ گاسپاچو را در یخچال به مدت چند ساعت نگه دارید، قبل از آنکه به خوبی سرد سرو شود.

سوپ را در بشقاب های مسطح سوپ خوری بریزید. با سبزیجات در هر طرف، یک قطره روغن زیتون و ریحان خرد شده تزئین کنید.

- ۳۰۰ گرم خیار، خرد شده به شکل مکعب
- ۲۵۰ گرم گوجه فرنگی پوست کنده، بدون دانه و خرد شده به شکل مکعب
- ۱۵۰ گرم فلفل، پوست کنده شده، بدون دانه و خرد شده به شکل مکعب
- ۶۰ گرم پیاز سفید خرد شده
- ۵۵ سانتی لیتر آب
- ۱ قاشق غذاخوری کچاپ
- ۱ حبه سیر پوست کنده، بدون دانه و ریز خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری سس وسترشیر
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۲ برگ ریحان
- ۵ تا ۱۰ قطره سس تاباسکو
- ۳ تکه نان نازک و برشته شده





## سوپ میگو و شیر نارگیل

میگو و سبزیجات را همزمان هم بزنید. در سوپ ساز بریزید. شیر نارگیل و آب اضافه کنید. با نمک و فلفل چاشنی بزنید. درب را ببندید و تنظیم «soup with pieces» را انتخاب کنید.

سوپ را در کاسه ها بریزید و نارگیل رنده شده و کمی پودر فلفل اضافه کنید.

این سوپ عطر و طعم عجیبی دارد، اگر شما بخواهید آن را تند تر کنید، پودر کاری و/یا گشنیز تازه اضافه کنید. پس از پایان پخت، شما همچنین می توانید نودل برنج چینی یا نودل اودن ژاپنی اضافه کنید.

- ۴۰۰ گرم شاه میگوی خام، پوسته شده (۱۶ قطعه)
- ۱۰۰ گرم ظرف ذرت شیرین خشک

- ۴۰ گرم کرفس، نازک خرد شده

- ۱۰۰ گرم هویج نازک خرد شده

- ۶۰ گرم پیاز سفید خرد شده

- ۲۰۰ گرم شیر نارگیل

- ۴۰ سانتی لیتر آب

- نمک، فلفل

### برای سرو کردن

نارگیل رنده شده و پودر فلفل

## سوپ سبزی مراکش چوربا (شوربا)

سبزیجات را آماده کنید پس از آن با گندم بلغور مخلوط کنید. در سوپ ساز بریزید. با نمک و فلفل چاشنی بزنید. آب و رب گوجه فرنگی اضافه کنید. درب را ببندید.

تنظیم «soup with pieces» را انتخاب کنید.

پس از آنکه پخته شد، ادویه و طعم را اضافه کنید هنگامی که داغ است.

برای تبدیل این سوپ نیرو بخش به یک سوپ سبک تر، مخصوص تابستان؛ نخود، سیب زمینی و گندم بلغور را بردارید، و گوجه فرنگی، هویج و کدوسبز را جایگزین کنید.

- ۲ اندازه توسط گوجه فرنگی، پوست کنده، بدون هسته و خرد شده به شکل مکعب

- ۱۵۰ گرم کدو سبز، خرد شده به شکل مکعب

- ۱۵۰ گرم هویج، خرد شده به شکل مکعب

- ۶۰ گرم پیاز خرد شده

- ۱۵۰ گرم سیب زمینی، خرد شده به شکل مکعب

- ۱۵۰ گرم نخود پخته شده

- ۵۰ گرم گندم بلغور

- ۵۰ سانتی لیتر آب

- ۱ قاشق بزرگ (۲۵ گرم) رب گوجه فرنگی

- نمک، فلفل

### برای سرو کردن

۱ قاشق غذاخوری نعناع خرد شده

۱ قاشق غذاخوری گشنیز تازه، خرد شده





## سوپ سبزیجات عاشق آفتاب

پستو قرمز را با آب مخلوط کنید.

پیاز، کدوسبز و فلفل زرد را در سوپ ساز قرار دهید، نخود، بادمجان و پاستا کوچک در بالاترین جا قرار دهید.

پستو قرمز با مخلوط آب را اضافه کنید. برای مزه دادن، چاشنی بزنید، تنظیم

«soup with pieces» را انتخاب کنید.

با پارمیزان رنده شده، یک نان تست و ایولی سرو کنید.

این دستور غذا برای تنظیم به سلیقه شما یا برای کار کردن با موادی که در یخچال یا گنجینه خود دارید، آسان می باشد. شما می توانید یک یا دو سبزی این دستور غذا را با آنهایی که در منزل دارید عوض کنید، تا زمانی که از وزن یکسان برخوردار باشند، و پاستا می تواند با برنج عوض شود.



### برای سرو کردن

پارمیزان رنده شده، یک تکه نان تست و ایولی

- ۳۰۰ گرم سیب زمینی شیرین، خرد شده در مکعب های ۲ سانتی متری
- ۶۰ گرم پیاز شیرین خرد شده
- ۱۰۰ گرم عدس قرمز
- ۱۵۰ گرم سیب زمینی، خرد شده در مکعب های ۲ سانتی متری
- ۶۰ سانتی لیتر آب
- نمک، فلفل

### برای سرو کردن

۲ قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده

## سوپ سیب زمینی شیرین و عدس قرمز

تمام مواد (بااستثنای گشنیز) را در سوپ ساز قرار دهید.

تنظیم «soup with pieces» را انتخاب کنید.

گشنیز اضافه نمائید، و سرو کنید.

اگر شما سوپ را برای کودکان درست می کنید، گشنیز را حذف نمائید و با سس کچاپ گوجه فرنگی (Ketchup smile) تزئین کنید!



## سوپ سبزی

پیاز، اسفناج، نخود فرنگی و پس از آن براکلی را در سوپ ساز قرار دهید. با نمک و فلفل چاشنی بزنید. رب و سبزی و آب اضافه کنید. تنظیم «soup with pieces» را انتخاب کنید.

سوپ را در کاسه ها بریزید و کمی پوسته از کل نخود فرنگی و سبزی اضافه کنید.

برای سوپ تندتر، ۱ قاشق چای خوری رب و سبزی، رب ترب کوهی، یا خردل دانه درشت اضافه کنید. شما همچنین می توانید ۵۰ گرم رب کوچک یا نخود اضافه کنید تا ترکیب سوپ بیشتر شود.



- ۱۰۰ گرم اسفناج
- ۱۰۰ گرم گلچ بهارکلی
- ۱۵۰ گرم نخود فرنگی پوست کنده
- ۶۰ گرم پیاز خرد شده
- ۸۰ سانتی لیتر آب
- نمک، فلفل

### اختیاری:

۱ قاشق چای خوری رب و سبزی





## سوپ مرغ آرام بخش

سبزیجات و مرغ را همزمان هم بزنید. در سوپ ساز بریزید.

موجودی و دسته گیاهان را اضافه کنید. با نمک و فلفل چاشنی بزنید. درپوش را در سوپ ساز قرار دهید و تنظیم «**soup with pieces**» را انتخاب کنید.

در حالیکه شما منتظر هستید، خامه و خردل با هم مخلوط کنید. هنگامی که پخت و پز به پایان رسید، دسته گیاهان را بردارید. سوپ را داغ سرو کنید، با سس و جعفری به عنوان یک همراه.

شما می توانید با افزودن سس سویا، سرکه برنج و گشنیز، به سوپ عطر و طعم شرقی بدهید.

- ۲۰۰ گرم هویج نازک برش خورده
- ۲۰۰ گرم گلچین گل کلم کوچک
- ۶۰ گرم پیاز ریز خرد شده
- ۲۰۰ گرم فیله مرغ، خرد شده در قطعات مکعبی ۲ سانتی متری
- ۶۰ سانتی لیتر موجودی مرغ
- ۱ دسته گیاه معطر (برای مثال: کل جعفری تازه، برگ بو و آویشن که با رشته به هم گره خورده اند)
- نمک، فلفل

### برای سرو کردن

- ۱ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری خردل دانه درشت
- ۲ قاشق غذاخوری دو برابر خامه

## ۴ سوپ سبزی

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «**soup with pieces**» را انتخاب کنید.

۱ مقداری پنیر و کروتن رنده شده، برشته شده در کره سرو کنید. این کنت ترد آن تجعل هذه الشوربة أكثر إشباعاً وتقديمها كوجبة رئيسية، يستبدل الـ ۱۰۰ جرام جزر بـ ۱۰۰ جرام من الكراث و ۲۵۰ جرام من البطاطس.

- ۱۵۰ گرم تره فرنگی نازک برش داده شده
- ۱۵۰ گرم هویج، خرد شده به شکل مکعب
- ۱۵۰ گرم شلغم
- ۱۰۰ گرم پیاز خرد شده
- ۱ حبه سیر، پوست کنده
- ۱ ساقه کرفس، نازک برش خورده
- ۷۰ سانتی لیتر آب
- نمک، فلفل

### برای سرو کردن

کمی پنیر سویسی (emmental) یا کمت (comté)، کروتن.



## سوپ تره فرنگی و سیب زمینی

تمام مواد، به غیر از جعفری فرنگی را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «**soup with pieces**» را انتخاب کنید.

وقتی پخت و پز به پایان رسید، جعفری فرنگی اضافه نموده و سرو کنید.

این سوپ می تواند با استفاده از تنظیم «**creamed soup**» نیز درست شود. کمی خامه مضاعف اضافه کنید و یک سوپ فرانسوی سنتی، سوپ ویشی به دست خواهید آورد.

- ۳۰۰ گرم تره فرنگی نازک برش داده شده
- ۲۰۰ گرم سیب زمینی، خرد شده به شکل مکعب
- ۷۵ گرم پیاز خرد شده
- ۱ حبه سیر، ریز خرد شده
- ۱ قطعه مکعبی گوشت گاو
- ۶۳ سانتی لیتر آب
- ۱ قطعه کره

### برای سرو کردن

- ۲ قاشق غذاخوری جعفری فرنگی خرد شده





## خامه تره فرنگی

### و سوپ روکفورت

نشاسته ذرت را با کمی ساقه سرد مخلوط کنید. سبزیجات، نشاسته ذرت، ساقه و پنیر روکفورت را در سوپ ساز قرار دهید. نمک اضافه کنید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید. سوپ را در بشقاب سوپ خوری بریزید. گردوی خرد شده و چند قطره روغن گردو در بالا بپاشید. و کمی فلفل خرد شده اضافه کنید.

این سوپ همچنین یک سس خوشمزه برای همراهی با استیک درست می کند.



- ۴۰۰ گرم تره فرنگی نازک برش خورده (بخش سفید)
- ۶۰ گرم پیاز سفید خرد شده
- ۱۰۰ گرم سیب زمینی، به شکل مکعب خرد شده
- ۱۵ گرم نشاسته ذرت
- ۶۰ سانتی لیتر قطعه مرغ
- ۶۰ گرم پنیر روکفورت
- نمک

### برای سرو کردن

- کمی مغز گردو
- روغن گردو
- ۵ دانه فلفل زمینی

## خامه هویج و سوپ تارتار

### گوشت اسکالوپ

نشاسته ذرت را با ۳ قاشق چای خوری مایع مخلوط کنید. موسیر، هویج، زنجبیل، نشاسته ذرت مخلوط، آب، کره، و کمی نمک در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید.

در حالیکه منتظر هستید، گوشت اسکالوپ را در مکعب های کوچک خرد کنید. با مزه و آب میوه پرتقال، روغن دانه کنجد، سرکه برنج و نمک چاشنی بزنید. تارتار را در وسط بشقاب های سوپ قرار دهید. هنگامی که درست شده است، سوپ مزه دار را روی تارتار بریزید. دانه کنجد و مقداری موسیر خرد شده اضافه کنید.

شما می توانید طعم گرم سوپ، و همچنین به عنوان مقایسه بین سوپ داغ و تارتار سرد را امتحان کنید.



- ۵۵۰ گرم هویج نازک خرد شده
- ۶۰ گرم موسیر خرد شده
- ۴ گرم زنجبیل نازک خرد شده
- ۵۰ سانتی لیتر آب
- ۱۵ گرم نشاسته ذرت
- ۳۰ گرم کره
- ۱۸۰/۱۶۰ گرم گوشت اسکالوپ
- نصف پرتقال (چاشنی و آب میوه)
- ۱ قاشق چای خوری سرکه برنج
- ۱ قاشق چای خوری روغن دانه کنجد
- نمک

### برای سرو کردن

- دانه کنجد، پیاز کوهی (یا موسیر
- یا تره فرنگی) به شکل مکعب
- برش خورده





## سوپ پرتقال خامه ای و گردوئی

تمام مواد را در سوپ ساز قرار دهید (غیر از آنهایی که برای چاشنی استفاده می شود). تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید. هنگامی که درست کردن سوپ به پایان رسید، آن را در بشقاب سوپ خوری یا کاسه بریزید. چاشنی پرتقال را بپاشید و دانه زیره سبز را در بالا قرار دهید.

پاڻيز فصل مناسبی برای کدو گردوئی است، که رسیده و آماده طبخ خواهد بود. برای این دستور غذا، ما کدو گردوئی را انتخاب کردیم چون مزه شیرین و عطر فندق را دارد، اما می تواند جایگزین کدو حلوائی شود.

- ۷۰۰ گرم کدو گردوئی، خرد شده به شکل مکعب
- ۶۰ گرم پیاز خرد شده
- ۱۰۰ گرم سیب زمینی، خرد شده به شکل مکعب
- ۱۵ سانتی لیتر آب پرتقال
- ۳۰ سانتی لیتر آب
- ۱ قاشق چای خوری پودر کاری
- ۱ قاشق چای خوری شکر
- نمک

**برای سرو کردن**  
چاشنی پرتقال و دانه زیره سبز

## سوپ گوجه فرنگی خامه ای و سوپ ریحان

نشاسته ذرت را با کمی مایع مخلوط کنید.

گوجه فرنگی، پیاز، سیر، کره، نشاسته ذرت مخلوط، ماسکارپون (Mascarpone) و سبزیجات را در سوپ ساز قرار دهید. به آرامی نمک (تکه ها کمی شور خواهند بود) و چاشنی با فلفل را بپاشید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید.

سوپ را با اضافه کردن هسته کاج خرد شده، ریحان و پارمیزان سرو کنید.

این سوپ پرخامه می تواند داغ یا سرد سرو شود.



- ۷۰۰ گرم گوجه فرنگی پوست کنده، به یک چهارم و بدون هسته برش خورده
- ۶۰ گرم پیاز خرد شده
- ۱ حبه سیر، پوست کنده
- ۱ قطعه کره
- ۱ قاشق غذاخوری صاف نشاسته ذرت
- ۲ قاشق غذاخوری ماسکارپون (mascarpone)
- ۵۰ سانتی لیتر ساقه سبزیجات
- ۱۰ برگ ریحان خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری هسته کاج بو داده
- ۲ قاشق غذاخوری پارمیزان رنده شده
- نمک، فلفل

## خامه سوپ کرفس بیابانی با زیره سبز

کرفس بیابانی، پیاز، سیب، کرفس، آب، نمک و زیره سبز را در سوپ ساز قرار دهید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید.

هنگامی که پخت به پایان رسید، درب را باز کنید. ماسکارپون (mascarpone) اضافه کنید. تنظیم «blend» را اضافه کنید.

در بشقاب های سوپ خوری یا کاسه بریزید. دانه زیره سبز، آویشن و فلفل اضافه کنید.

زیره سبز ادویه ای است که به طور معمول در غذاهای آسیائی استفاده می شود. این می تواند با ادویه کاری، یا حتی اندکی وانیل، که به این سوپ پرخامه مزه شیرین می دهد، جایگزین شود.

- ۴۰۰ گرم کرفس بیابانی، خرد شده به شکل مکعب
  - ۶۰ گرم پیاز خرد شده
  - ۶۰ گرم کرفس، نازک برش خورده
  - ۱۶۰/۱۸۰ گرم سیب، خرد شده به شکل مکعب
  - ۵۰ سانتی لیتر آب
  - ۱۰۰ گرم ماسکارپون (mascarpone) (۲ قاشق غذاخوری پر)
  - نمک، فلفل
  - ۱ قاشق چای خوری زیره سبز
- برای سرو کردن**  
دانه زیره سبز، آویشن تازه





## کدوسبز و سوپ

### خامه پنیر

پیاز، خامه پنیر، پس از آن کدوسبز، ۱ قاشق غذاخوری ترخون و آب را در دستگاه قرار دهید. نمک اضافه کنید.

قسمت درپوش را در سوپ ساز قرار دهید و تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید. هنگامی که درست کردن سوپ به پایان رسید، آن را در کاسه ها بریزید. با فلفل خرد شده، گرد فلفل قرمز و ترخون باقیمانده چاشنی بزنید.

تنوع در مایه! با گیاهان و پنیر تزئین کنید. شوید یا ریحان، پنیر پردازش شده Laughing Cow یا mascarpone پرخامه می تواند برای درست کردن سوپ حتی خوشمزه تر و پرخامه تر استفاده شود.

- ۶۰۰ گرم کدوسبز، خرد شده به شکل مکعب
- ۶۰ گرم پیاز خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری ترخون خرد شده
- ۱۰۰ گرم خامه پنیر (فیلا دلفیا® یا چیزی مشابه)
- ۴۰ سانتی لیتر آب
- نمک، فلفل خرد شده

### برای سرو کردن

مقداری گرد فلفل قرمز

## پنیر پردازش شده (Laughing Cow)® و خامه سوپ چغندر

گوشت گاو و سبزیجات را در سوپ ساز قرار دهید. پنیر مثلثی را اضافه کنید. با نمک و فلفل چاشنی بزنید. تنظیم «creamed soup» را انتخاب کنید.

این سوپ قرمز زیبا، آراسته به جعفری و چند قطره سرکه بالزامیک را سرو کنید.

چغندر گیاهی است که با چندین ماده دیگر طعم بسیار عالی دارد. شما می توانید برای طعم غنی تر، گوشت سرخ شده، و را برای یک موقعیت خاص کبد اردک حتی تکه های پخته اضافه کنید.



- ۴۰۰ گرم باقلا پوسته شده
- ۴۰۰ گرم لوبیا سفید پخته شده
- ۷۵ گرم پیاز پوست کنده و خرد شده
- ۵۰ سانتی لیتر آب
- ۳۵ گرم رب ترب کوهی
- نمک، فلفل
- ۴ قاشق غذاخوری خامه تازه

### برای سرو کردن

۱۲۰/۱۰۰ گرم تکه های ماهی قزل آلائی دودی

## سوپ پرخامه صاف باقلا

هنگامی که شما درست کردن سوپ را به پایان رسانده اید، آن را در کاسه ها بریزید. ۱ قاشق غذاخوری خامه تازه، به دنبال آن تکه های ماهی قزل آلا را در بالاترین جا قرار دهید.

شما می توانید این غذا را با ماهی قزل آلائی تازه یا منجمد درست کنید. شما می توانید آنها را قبل از استفاده یخ زدائی کنید.

- ۴۰۰ گرم باقلا پوسته شده
- ۴۰۰ گرم لوبیا سفید پخته شده
- ۷۵ گرم پیاز پوست کنده و خرد شده
- ۵۰ سانتی لیتر آب
- ۳۵ گرم رب ترب کوهی
- نمک، فلفل
- ۴ قاشق غذاخوری خامه تازه

### برای سرو کردن

۱۲۰/۱۰۰ گرم تکه های ماهی قزل آلائی دودی



## سوپ مخلوط

۱۷-۱۵

کدوسبز و سوپ خامه پنیر

پنیر پردازش شده (Laughing Cow)® و خامه سوپ چغندر

سوپ پرخامه صاف باقلا

سوپ پرتقال خامه ای و گردوئی

سوپ گوجه فرنگی خامه ای و سوپ ریحان

خامه سوپ کرفس بیابانی با زیره سبز

خامه تره فرنگی و سوپ روکفورت

خامه هویج و سوپ تارتار گوشت اسکالوپ

## سوپ دلپذیر

۲۰-۱۸

سوپ مرغ آرام بخش

۴ سوپ سبزی

سوپ تره فرنگی و سیب زمینی

سوپ سبزیجات عاشق آفتاب

سوپ سیب زمینی شیرین و عدس قرمز

سوپ سبزی

سوپ میگو و شیر نارگیل

سوپ سبزی مراکش چوربا (chorba)

## سوپ تابستانی خنک

۲۲-۲۱

سوپ نخود سرد

سوپ گاسپاچو سنتی

سوپ گاسپاچو سبز

سوپ سفید خامه ای

## پوره

۲۴-۲۳

پوره سیب با دارچین

سیب و پوره آلو

پوره شاه بلوط با وانیل

کلابی و پوره موز

## اسموتیز

۲۵

اسموتی بستنی موزی یا وانیلی

اسی با نعنای (ماست سنتی هندی - مبنی بر نوشیدنی)

اسموتی توت فرنگی و دارچین

## دسر

۲۶

فوندان شکلات

فوندان با عطر گردو، نارگیل و گیلان

کولیس تمشک و ریواس

## برنامه های اتوماتیک

سوپ آسان دارای ۴ برنامه پخت و پز اتوماتیک است:

### • سوپ پرخامه

• سوپ دارای تکه های بزرگ: مینیسترون، چوربا، غیره

### • پوره

• مخلوط کردن: برای مواد مخلوط شده، سرد

برای انتخاب برنامه، تنظیم انتخاب شده و پس از آن دکمه شروع را فشار دهید.

## آماده سازی مواد

برای نتیجه مطلوب، شما باید همیشه مواد مرغوب را انتخاب کنید. اگر شما از مواد منجمد استفاده می کنید، نیاز به یخ زدائی آنها از قبل دارید.

اطمینان حاصل کنید که شما همه مواد را به تکه های کوچک ۱ تا ۲ سانتی متری برش می دهید تا برای پخت و پز و فرآیند ترکیبی، آسان تر شود.

اول سبزیجات را در دستگاه قرار دهید، به دنبال آن گوشت، ماهی، یا پاستا، سپس مایع را اضافه کنید.

تمام مواد را قبل از قرار دادن درب، هم بزنید.

دستورالعمل ها برای ۴ نفر سرو می شود. برای نتیجه مناسب، دنبال کردن مقادیر پیشنهاد شده توصیه می شود. شما می توانید با اضافه کردن مایع بیشتر یا کمتر، غلظت سوپ خود را تنظیم کنید. با این حال، شما باید اطمینان حاصل کنید که از محدوده "max" و "min" مشخص شده بر روی شیشه فراتر نمی روید.



## رهنمودهای عملی

دو عملکرد اضافی، استفاده از دستگاه درست کردن سوپ را حتی آسان تر می کند.

• گرم نگه داشتن: پس از برنامه پخت و پز، سوپ آسان

به طور اتوماتیک به حالت گرم نگه داشتن به مدت ۴۰ دقیقه، برای گرم نگه داشتن غذای شما تغییر خواهد کرد.

• تمیز کردن آسان: برای آسان تر تمیز کردن دستگاه، شما باید پس از پایان درست کردن سوپ از این حالت استفاده کنید.



## شوربة البرتقال الدسمة واليقطين

يُدهن طبق الخَبْز بالزبدة والسكر الأسمر. يسخن الفرن تمهيداً عند درجة ٢٠٠ مئوية.

تذوّب الزبدة والسكر معا (في الميكروويف أو باستخدام باين ماري).

يوضع خليط الشوكولاته والزبدة، ثم المكونات الأخرى، حسب الترتيب، في صانعة الشوربة. يُضبط الجهاز على وضعية «blend».

عندما يجهز الخليط، يسكب في طبق الخَبْز. يوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.

يمكنك تحسين طعم الفوندانت بإضافة ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة أو الزنجبيل المطحون، مما يجعلها أكثر عطراً.

- ٢٠٠ جرام شوكولاته الطهي، ٥٥٪ كاكاو
- ٢٠٠ جرام زبدة
- ٤ بيضات
- ١٥٠ جرام السكر
- ٨٠ جرام طحين
- زبدة وسكر أسمر
- لدهن طبق الخَبْز من الداخل

## كلافوتيس الجوز وجوز الهند والكرز

- ٤ بيضات

- ٢٠٠ سنتل حليب جوز الهند

- ٦٥ جرام طحين

- ٦٠ جرام سكر

- ١ مغلف من سكر الفانيليا

- ١٥ جرام جوز الهند المبشور

- ٢٥٠ جرام كرز منزوع النواة

- زبدة وسكر أسمر لدهن الجانب الداخلي من صحن الخَبْز.

حسب الترتيب المحدد، يوضع البيض، حليب جوز الهند، الطحين والسكر في صانعة الشوربة. يُضبط الجهاز على وضعية «blend». يُسخن الفرن تمهيداً عند درجة ١٨٠ مئوية.

يُدهن الجانب الداخلي من صحن الخَبْز. (بالزبدة والسكر). يُوزّع الكرز في صحن الخَبْز. يُسكب فوقه الخليط. يرش جوز الهند المبشور على الوجه. يوضع في الفرن لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة.

تُقدم مُبردة.

باستخدام الحليب فقط واستبدال الكرز بالخوخ، يمكنك عمل فلان الخوخ. وبالتالي فإن رقائق الشوكولاته تكون بديلاً لذيذاً عن الكرز.



## كوليس التوت والراوند

يوضع الراوند والسكر والماء في صانعة الشوربة. يُضبط الجهاز على وضعية «compote».

عند انتهاء الطهي، يوضع الكوليس في الثلاجة.

عندما يبرد الكوليس، يُضاف التوت. يُضبط الجهاز على وضعية «blend».

يمكنك استبدال التوت بأي فاكهة حمراء أخرى.

- ٨٠ سنتل من الكوليس

- ٥٠٠ جرام من الراوند

- ٦٠ جرام سكر

- ٧ سنتل ماء

- ١٢٥ جرام توت



## عصير الموز وآيس كريم الفانيليا

يوضع الموز والآيس كريم في صانعة الشوربة. يُسكب الحليب. يوضع الغطاء ويضبط الجهاز على وضعية «blend».

تُقدم مُبردة، دون تركها، مع حلويات الموز الى جانبها.

يمكنك التغيير في الفواكه ونكهات الآيس كريم، لتحضير العصائر الخاصة بك. المانجو والكمثرى والخوخ والمشمش بدائل جيدة، وكذلك الكراميل أو قرفة الآيس كريم.

- ٤ ثمرات موز، مقطعة إلى شرائح
- ٢٠٠/٢١٠ جرام من آيس كريم الفانيليا (حوالي ٥ مجارف)
- ٢٥ سنتل حليب كامل الدسم

### للتقديم

بضع حلويات من الموز

## لاسي مع النعناع (مشروب هندي تقليدي يعتمد على شراب اللبن)

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة. يضبط الجهاز على وضعية «blend».

تسكب في أكواب زجاجية وتقدم مُبردة، دون تركها.

ويمكن تحضير لاسي بحليب الصويا أو لبن الصويا، إذا كنت تشكو حساسية من اللاكتوز.



- ٤٠٠ جرام المانجو (حوالي ١)
- ٤٠٠ جرام زبادي طبيعي
- ١٠ أوراق نعناع طازجة
- ١٠ سنتل حليب
- ٢ ملعقة كبيرة من العسل
- ٤ مكعبات ثلج

## عصير الفراولة والقرفة

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة. يضبط الجهاز على وضعية «blend».

تُقدم فوراً.

إذا لم يتم تبريد الزبادي والفراولة، يمكنك إضافة ٤ مكعبات ثلج لضبط برودة العصير لدرجة الحرارة الصحيحة. تجلب القرفة نكهة حلوة لذيق للعصير، ولكن إذا كنت تفضل غير ذلك، يمكنك استبدالها بسكر الفانيليا أو الزنجبيل.

- ٤ زبادي الصويا
- ٣٥٠ جرام فراولة، مقطعة نصفين أو أرباع
- ٢ ملعقة كبيرة من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة





## بيوريه الكستناء مع الفانيليا

يُقسم جراب الفانيليا الى قسمين بالطول، وتُزال منه البذور.  
توضع البذور وجميع المكونات في صانعة الشورية.  
ويُضبط الجهاز على وضعية « compote ».  
تُحفظ البوريه باردة أو تقدم فاترة، مع الجبن أو اللبن  
الزبادي الطبيعي.  
يمكنك استخدام بيوريه الكستناء هذه لتنفيذ إبتاراتك الخاصة  
بالحلوى من نوع مون بلان، كما تُستخدم مع الحلويات أو كريم  
جبنة الفانيليا مع لمسة من السكر.

- ٢٥٠ جرام من الكستناء المطبوخة
- ٣٠٠ جرام تفاح، مقطعة إلى مكعبات
- ٦٠ جرام سكر
- ١ جراب فانيليا
- ١٥ سنتل ماء

## بيوريه الكمثرى والموز

توضع جميع المكونات في صانعة الشورية. ويُضبط الجهاز على  
وضعية « compote ». تسكب في كاسات صغيرة وتوضع في  
الثلاجة لبضع ساعات قبل التقديم.

بدل لذيذ عن ذلك، يمكنك استبدال العسل بالشوكولاته أو  
إضافة مسحوق الكاكاو.

- ٤٠٠ جرام كمثرى، مقطعة إلى مكعبات
- ٣٠٠ جرام موز، مقطعة إلى شرائح
- ٢ ملعقة كبيرة سخية من العسل
- ١/٢ ليمونة (عصير فقط)
- ٨ سنتل ماء





## بيوريه التفاح مع القرفة

توضع جميع المكونات في صانعة الشورية. ويُضبط الجهاز على وضعية « compote ».

تسكب في أربعة كاسات من الزجاج، وتُحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

يمكن تقديم بيوريه التفاح وحدها أو مع فطائر التفاح، أو تستخدم لتزيين تارت منزلية الصنع. إذا كنت تريد أن تبقىها بسيطة، يمكنك استخدامها لإضافة النكهة الى اللبن الزبادي، ولخليط من الفواكه والألبان.

• ٧٠٠ جرام مكعبات من التفاح، أو غالا الذهبي على سبيل المثال

• ١ ملعقة كبيرة من سكر الفانيليا

• ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

• ١٠ سنتل ماء

## بيوريه التفاح والاجاص المجفف

توضع جميع المكونات في صانعة الشورية. ويُضبط الجهاز على وضعية « compote ».

للحصول على مزيج ناعم يُضبط الجهاز على وضعية « blend ».

تسكب في أربعة كاسات زجاجية، وتُحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

• ٦٠٠ جرام مكعبات من التفاح، أو غالا الذهبي على سبيل المثال

• ١٠٠ جرام الخوخ منزوع النواة (حوالي ١٢)

• ١/٢ ليمونة (عصير فقط)

• ١٠ سنتل ماء





## جازباتشو أخضر

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة. ويضبط الجهاز على وضعية «blend»

يُضاف الريحان، زيت الزيتون والزيتون الأخضر وتقدم مُبرّدة.

إذا كنت تحب التوابل، يمكنك إضافة القليل من الزنجبيل المبشور الطازج أو تاباسكو® - تستخدم مجموعة متنوعة الفلفل الأخضر للحفاظ على لون الطبق.

• ٤٠٠ جرام خيار، مقطع إلى مكعبات

• ١٥٠ جرام فليفلة خضراء، مع إزالة قشرتها، مقطعة إلى مكعبات

• ٢٠٠ جرام تفاح أخضر مقشر، مقطع إلى مكعبات

• ٣٠ جرام بصل حلو مفروم

• ٢٠ من أوراق الريحان بعد غسلها

• ٢٥٠ جرام لبن زبادي

• ١ ملعقة كبيرة عسل

• ٢٥ سنتل ماء

• عصير ليمونة واحدة

### للتقديم

بضع أوراق من الريحان المفروم  
بضع قطرات من زيت الزيتون  
عدد قليل من الزيتون الأخضر



## شوربة بيضاء دسمة

توضع جميع المكونات (ما عدا الخل واللوز المقشور) في صانعة الشوربة. ويضبط الجهاز على وضعية «creamed soup». بعد الطهي، توضع الشوربة في التلاجة حتى تبرد جيدا.

تُنبل الشوربة بخل التفاح. ويضبط الجهاز على وضعية «blend»

تُقدم مع برش اللوز المقشور والقليل من الزبيب على الوجه.

وصفة هذه الشوربة من وحي الطبق الإسباني بلانكو اجو (شوربة اللوز المبرد)، والذي يستخدم الكرفس بدلا من الخرشوف. يمكنك العثور على عجينة اللوز في متجر المواد العضوية. إذا لم يكن كذلك، يمكنك صنعها في المنزل أو استبدالها بدوبل كريم أو جبنة مسكروني.

• ٤٠ جرام عجينة اللوز

• ٤٠٠ جرام خرشوف، مقطعة إلى مكعبات

• ١ فص ثوم وردي، مقشر

• ١ الجزء الأبيض من الكراث،

مقطعة إلى شرائح رقيقة (حوالي ١٠٠ جرام)

• ٣ شرائح من الخبز الأبيض الإفرنجي (بدون القشرة)، مقطعة إلى مربعات

• ١ ملعقة كبيرة سخية من زيت الزيتون

• ٧٠ سنتل ماء

• خل التفاح

• ملح وفلفل

### للتقديم

لوز مقشور محمص  
القليل من الزبيب الذهبي



## شوربة البازلاء المثلجة

توضع البازلاء، البصل، الخيار، الماء وكريم الصويا في صانعة الشوربة. تُتبل حسب الذوق. يُضبط الجهاز على وضعية «creamed soup».

توضع الشوربة في الثلاجة لمدة ٤ ساعات الى أن تبرد.

تُفتح صانعة الشوربة. يُضاف السكر وأوراق النعناع وعصير نصف ليمونة. يُضبط الجهاز على وضعية «blend».

تُقدم مُبردة.

لجعل هذه الشوربة حارة أكثر، تُضاف ١ ملعقة صغيرة من معجون Wasabi، معجون الفجل، أو جيوب الخردل الخشنة. يمكنك أيضا إضافة ٥٠ جرام من معكرونة ميني أو الحمص لإغناء الشوربة بالمواد.

• ٣٠٠ جرام البازلاء

• ٦٠ جرام المفروم والبصل الحلو

• ٣٠٠ جرام خيار، مقطعة إلى مكعبات

• ٣٠ سنتل ماء

• ٢٠ سنتل كريم الصويا

• ٢٠ من أوراق النعناع الطازجة

• ١/٢ ليمونة

• ١ ملعقة صغيرة من السكر

• ملح وفلفل

## جازباتشو التقليدي

يُستبقى القليل من الخيار والفلفل وشرجة ناعما لاستخدامها كمقبلات على وجه الشوربة. و يُستبقى أيضا عدد قليل من أوراق الريحان.

تُهرس توست ميلبا. وتوضع جميع المكونات في صانعة الشوربة. تُترك لمدة ٣٠ دقيقة. يُضبط الجهاز على وضعية «blend».

يُحفظ الجازباتشو في الثلاجة لبضع ساعات، قبل ان يُقدم جيّد التبريد.

تُسكب الشوربة في أطباق مُفلطحة. تُزيّن بالخضار التي احتفظت بها في البداية، مع بضع قطرات من زيت الزيتون وأوراق الريحان المفرومة.

• ٣٠٠ جرام خيار، مقطع إلى مكعبات

• ٢٥٠ جرام طماطم مقشرة ومقطعة

إلى مكعبات  
• ١٥٠ جرام فليفلة، مع إزالة القشرة، ومقطعة إلى مكعبات

• ٦٠ جرام بصل ابيض مفروم

• ٥٥ سنتل ماء

• ١ ملعقة كبيرة كتشآب®

• ١ فص ثوم مقشر، ومفروم فرما ناعما

• ١ ملعقة كبيرة صلصة «رسيسترشاير»

• ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

• ٢٠ ورقة من أوراق الريحان

• ٥-١٠ قطرات من صلصة

تاباسكو

• ٣ شرائح من الخبز المحمص ميلبا



## الجمبري وشوربة حليب جوز الهند

يُقَبَّب القريدس والخضار معا. تُسكب في صانعة الشورية. يُضاف حليب جوز الهند والماء. تُتَبَّل بالملح والفلفل. يُغلق الغطاء. يُضبط الجهاز على وضعية «soup with pieces».

تُسكب الشورية في كاسات ويُضاف إليها جوز الهند المبشور و قليل من مسحوق الفلفل الحار.

لهذه الشورية نكهة غريبة، إذا كنت تريد أن تجعلها أكثر كثافة، يُضاف إليها مسحوق الكاري و / أو الكزبرة الطازجة. بعد الطهي، يمكنك أيضا إضافة شعيرية الأرز الصينية أو معكرونة أودون اليابانية.

- ٤٠٠ جرام قريدس ملك نيء
- ١٦ قطعة (مقشور)
- ١٠٠ جرام علب ذرة حلوة
- ٤٠ جرام كرفس، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١٠٠ جرام جزر مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٦٠ جرام بصل ابيض مفروم
- ٢٠٠ جرام حليب جوز الهند
- ٤٠ سنتل ماء
- ملح وفلفل

### للتقديم

جوز الهند المبشور ومسحوق الفلفل الحار.

## سوپ سبزی مراکش چوربا (شوربا)

تحضّر الخضار ثم تُخلط مع برغل القمح. تُسكب في صانعة الشورية. تُتَبَّل بالملح والفلفل. يُضاف الماء ومعجون الطماطم. يُغلق الغطاء. يُضبط الجهاز على وضعية «soup with pieces».

بعد طهيها، تُضاف الأعشاب وتقدم وهي ساخنة.

لتخفيف هذه الشورية المنشّطة، إلى شوربة صيفية، يُستبعد الحمص والبطاطس والبرغل، وتُستبدل بالطماطم والجزر والكوسى.

- ٢ جرام طماطم متوسطة الحجم، مقشرة، ومنزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
- ١٥٠ جرام كوسى، مقطعة إلى مكعبات
- ١٥٠ جرام جزر، مقطع إلى مكعبات
- ٦٠ جرام بصل مفروم
- ١٥٠ جرام بطاطس، مقطعة إلى مكعبات
- ١٥٠ جرام حمص مطهو
- ٥٠ جرام برغل القمح
- ٥٠ سنتل ماء
- ١ ملعقة كبيرة (٢٠ جرام) من معجون الطماطم
- ملح، فلفل

### للتقديم

- ١ ملعقة كبيرة النعناع المفروم
- ١ ملعقة كبيرة الكزبرة الطازجة، مفرومة





## شوربة الخضار التي تعانقها الشمس



يُخلط البيستو الأحمر مع الماء.

يُوضع البصل والكوسى والفليفلة الصفراء في صانعة الشوربة. يُضاف الحمص والبازنجان والميني معكرونة فوق الجميع.

يُضاف البيستو الأحمر وخليط الماء. تُتبّل حسب الذوق. يُضبط الجهاز على وضعية « soup with pieces ».

تُقدم مع البارميزان المبشور، وشريحة من الخبز المحمص و «أيولي».

يمكن تعديل هذه الوصفة بسهولة لتتماشى مع ذوقك أو مع المكونات الموجودة في ثلاجتك أو في خزانة مطبخك. يمكنك استبدال واحد أو اثنين من الخضار في هذه الوصفة بما لديك في المنزل، ما دامت هي من نفس الوزن، والمعكرونة يمكن أن تكون بديلا عن الأرز.

- ٦٠ جرام بصل حلو مفروم
- ١٠٠ جرام كوسى، مقطعة إلى مكعبات

- ١٠٠ جرام من الفليفلة الصفراء، مقطعة إلى مكعبات

- ١٠٠ جرام باذنجان، مقطعة إلى مكعبات

- ١٠٠ جرام حمص

- ١٠٠ جرام ميني معكرونة

- ٣٠ جرام بيستو الطماطم الأحمر (١ ملعقة كبيرة)

- ٨٥ سنتل ماء

- ملح وفلفل

### للتقديم

البارميزان المبشور وشريحة من الخبز المحمص و «أيولي»

## البطاطس الحلوة وشوربة العدس الأحمر



- ٣٠٠ جرام من البطاطس الحلوة، مقطعة إلى مكعبات بحجم ٢ سنتم

- ٦٠ جرام بصل حلو مفروم

- ١٠٠ جرام من العدس الأحمر

- ١٥٠ جرام من البطاطس، مقطعة إلى مكعبات بحجم ٢ سنتم

- ٦٠ سنتل ماء

- ملح وفلفل

### للتقديم

٢ ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة، (ما عدا الكزبرة). يُضبط الجهاز على وضعية « soup with pieces ».

تُضاف الكزبرة، وتُقدم.

إذا كنت بصدد إعداد هذه الشوربة للأطفال، دع الكزبرة وزين وجه الشوربة بابستامة من كاتشاب صلصة الطماطم!

## الشوربة الخضراء



يوضع البصل والسبانخ والبازلاء في صانعة الشوربة، يليه البروكلي. تُتبّل بالملح والفلفل. يُضاف معجون واسابي والماء. يُضبط الجهاز على وضعية « soup with pieces ».

تُسكب الشوربة في كاسات يُضاف إليها بضع حبات من البازلاء الواسابي الغير مقشورة

لمزيد من الشوربة الحارة، تُضاف ١ ملعقة صغيرة من معجون واسابي، معجون الفجل، أو حبوب الخردل الخشنة. يمكنك أيضا إضافة ٥٠ جرام من معكرونة ميني أو الحمص لإغنائها بالمزيد من المواد.

- ١٠٠ جرام سبانخ

- ١٠٠ جرام بروكلي

- ١٥٠ جرام بازلاء مقشورة

- ٦٠ سنتل بصل مفروم

- ٨٠ سنتل ماء

- ملح وفلفل

### اختياري:

١ ملعقة صغيرة من معجون واسابي



## شوربة الدجاج المريحة

تُحرك الخضروات والدجاج معاً. تُسكب في صانعة الشوربة. تُضاف المرقّة وحفنة من الأعشاب. تُتبّل بالملح والفلفل. يوضع غطاء صانعة الشوربة وتُضبط على وضعية « soup with pieces ».

أثناء انتظارك، تُمزج الكريما والخردل معاً. عند انتهاء الطهي، تُزال مجموعة الأعشاب. تُقدم الشوربة ساخنة، مع الصلصة والبقدونس كمرافقة لطبق آخر.

يمكنك أن تُضفي على هذه الشوربة نكهة شرقية بإضافة صلصة الصويا، خل الأرز والكزبرة.

- ١٥٠ جرام من شرائح الكراث الرقيقة
- ١٥٠ جرام جزر، مقطع إلى مكعبات
- ١٥٠ جرام من اللفت، مقطع إلى مكعبات
- ١٠٠ جرام بصل مفروم
- ١ فص ثوم، مقشّر
- ١ عود من الكرفس، مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٧٠ سنتل ماء
- ملح، الفلفل

### للتقديم

القليل من جبنة أيمينتال أو كومتية المبشورة، خبز محمص.

- ٢٠٠ جرام جزر مقطع إلى شرائح رقيقة
- ٢٠٠ جرام زهيرات صغيرة من القرنبيط
- ٦٠ جرام بصل مفروم
- ٢٠٠ جرام فيليه الدجاج، مقطعة إلى مكعبات بحجم ٢ سنتم
- ٦٠ سنتل مرقّة الدجاج
- باقة من الأعشاب العطرية (مثل: البقدونس الطازج، ورق الغار والزعرير مرتبطة بسلسلة ببعضها البعض).
- ملح، فلفل

### للتقديم

- ١ ملعقة كبيرة البقدونس المفروم
- ١ ملعقة كبيرة من الخردل الخشن
- ٢ ملعقة كبيرة من دويل كريم



## شوربة الخضار الأربعة

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة. يُضبط الجهاز على وضعية « soup with pieces ».

تُقدم مع بعض الجبن المبشور والخبز المحمص، المُحمّر بالزبدة.

إذا كنت تريد أن تجعل هذه الشوربة أكثر إشباعاً وتقدمها كوجبة رئيسية، يُستبدل الـ ١٠٠ جرام جزر بـ ١٠٠ جرام من الكراث و ٢٥٠ جرام من البطاطس.

## شوربة الكراث والبطاطس

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة، ما عدا البقدونس الإفرنجي. يُضبط الجهاز على وضعية « soup with pieces ».

عند انتهاء الطهي، تُضاف الكزبرة وتُقدم.

ويمكن أيضاً أن تُحضّر هذه الشوربة باستعمال الضبط على وضعية « creamed soup ». يُضاف الدويل كريم وسوف تحصل على الشوربة الفرنسية التقليدية « vichyssoise ».

- ٣٠٠ جرام كراث شرائح رقيقة
- ٢٠٠ جرام بطاطس، مقطعة إلى مكعبات
- ٧٥ جرام بصل مفروم
- ١ فص ثوم، مفروم فرماً ناعماً
- ١ مكعب مرقّة لحم البقر
- ٦٣ سنتل ماء
- ١ مقدار غفيرة من الزبدة

### للتقديم

- ٢ ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة





## زبدة الكراث وشوربة

### روكفور

يُمزج نشاء الذرة مع القليل من المرققة الباردة.

توضع الخضار، نشاء الذرة، المرققة وجبنة روكفور في صانعة الشوربة. يُضاف الملح. تُضبط على وضعية «creamed soup»

تُسكب الشوربة في أطباق الشوربة المسطحة. يُرش الجوز المطحون ويضع قطرات من زيت الجوز على الوجه. تُضاف بضع رشات من الفلفل المطحون.

يمكن اعتبار هذه الشوربة أيضا صلصة لذيذة لمرافقة شريحة لحم.

- ٤٠٠ جرام كراث مُقطع الى شرائح رقيقة (الأجزاء البيضاء)
- ٦٠ جرام بصل أبيض مفروم
- ١٠٠ جرام بطاطس، مقطعة إلى مكعبات
- ١٥ جرام نشاء الذرة
- ٦٠ سننل مرققة الدجاج
- ٦٠ جبنة روكفور
- ملح

### للتقديم

- عدد قليل من حبات الجوز
- زيت الجوز
- ٥ فلفل مطحون

## كريما الجزر وشوربة تارتار

### المحار

يُمزج نشاء الذرة مع ٣ ملاعق صغيرة من السائل. يوضع الكراث، الجزر، الزنجبيل، نشاء الذرة المختلطة، الماء، الزبدة، وقليلًا من الملح في صانعة الشوربة، وتُضبط على وضعية «creamed soup».

أثناء انتظارك، قطع الاسكالوب إلى مكعبات صغيرة.

يُنَبَّل ببشر ليمون البرتقال وعصيره، زيت بذور السمسم، خل الأرز وبالمالح.

يوضع التارتار في وسط أطباق الشوربة.

عند انتهاء طهي الشوربة، تُسكب هذه الشوربة المنكهة فوق التارتار. تُضاف بذور السمسم وترش مكعبات الثوم المعمر.

اصبح بالإمكان الآن تذوق النكهات الدافئة في الشوربة، فضلا عن التباين المثير بين الشوربة الساخنة والشوربة الباردة.

- ٥٥٠ جرام جزر مُقطع إلى شرائح رقيقة
- ٦٠ جرام كراث مفروم
- ٤ جرامات زنجبيل مفرومة ناعماً
- ٥٠ سننل ماء
- ١٥ جرام نشاء الذرة
- ٣٠ جرام زبدة
- ١٨٠/١٦٠ جرام اسكالوب
- نصف برتقالة (قشرة وعصير)
- ١ ملعقة صغيرة من خل الأرز
- ١ ملعقة صغيرة من زيت بذور السمسم
- ملح

### للتقديم

- بذور السمسم، مكعبات الثوم المعمر (أو البصل الأخضر أو الكراث)



## شوربة البرتقال الدسمة واليقطين

توضع جميع المكونات في صانعة الشوربة (ماعدا المكونات المخصصة للزينة). يُضبط الجهار على وضعية «creamed soup».

بمجرد الإنتهاء من تحضير الشوربة، تُسكب في أطباق الشوربة المفلطحة أو في كاسات الشوربة. يُرش بشر البرتقال وبذور الكمون على الوجه.

فصل الخريف هو الفصل المثالي لمواسم اليقطين التي سوف تكون ناضجة وجاهزة للطهي. لقد اخترنا اليقطين لما يتمتع به من حلاوة في النكهة ولحّة من البندق، ولكن ذلك يمكن أن يحل محل القرع.

- ٧٠٠ جرام من اليقطين، مُقطعة الى مكعبات
- ٦٠ جرام بصل مفروم
- ١٠٠ جرام بطاطس، مُقطعة الى مكعبات
- ١٥ سنّتل عصير البرتقال
- ٣٠ سنّتل ماء
- مستوى ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ملح

### للتقديم

قشر البرتقال و بذور الكمون

## شوربة الطماطم الدسمة وشوربة الريحان

- ٧٠٠ جرام طماطم مقشورة، مُقطعة الى مكعبات ومنزوعة البذور
- ٦٠ جرام بصل مفروم
- ١ فص ثوم، مقشور
- مقدار عُقْرة من الزبدة
- مستوى ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
- ٢ ملعقة كبيرة جبنة ماسكربوني
- ٥٠ سنّتل مرقة خضار
- ١٠ أوراق ريحان مفرومة
- ٢ ملعقة كبيرة من الصنوبر المقلي، مطحون
- ٢ ملعقة كبيرة من جبنة البرميزان
- ملح، فلفل

يُخلط نشا الذرة بالقليل من السائل.

توضع الطماطم، البصل، الثوم، نشاء الذرة، جبنة مسكربوني ومرقة الخضار في صانعة الشوربة. تملّح قليلاً (المرقة تكون مالحة قليلاً بطبيعتها)، وتتبّل بالفلفل. يُضبط الجهاز على وضعية «creamed soup».

تُقدم الشوربة بعد إضافة الصنوبر المطحون، الريحان والبرميزان.

يمكن تقديم هذه الشوربة الدسمة باردة أو ساخنة.



## شوربة كريم الكرفس مع الكمون

يوضع الكرفس، البصل، الكرفس المفروم، الماء، الملح والكمون في صانعة الشوربة. تضبط على وضعية «creamed soup».

عند انتهاء الطهي، يُفتح الغطاء. تُضاف جبنة مسكربوني. ويُضبط الجهاز على وضعية «blend».

تُسكب في أطباق الشوربة المسطحة أو في كاسات الشوربة. تُضاف بذور الكمون، الزعتر والفلفل.

الكمون هو أحد التوابل التي عادة ما تستخدم في المطبخ الآسيوي. وهذا يمكن أن يكون بديلاً عن التوابل الأخرى مثل الكاري، أو حتى لمسة من الفانيليا، والتي سوف تعطي هذا الحساء الدسم حلاوة في الطعم.

- ٤٠٠ جرام كرفس، مُقطعة الى مكعبات
- ٦٠ جرام بصل مفروم
- ٦٠ جرام كرفس مفروم فرماً ناعماً
- ١٦٠/١٨٠ جرام فتاح، مقطع الى مكعبات
- ٥٠ سنّتل ماء
- ١٠٠ جرام جبنة ماسكربوني (ملعقتان كبيرتان)
- ملح، فلفل
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

### للتقديم

بذور الكمون، زعتر طازج





## شوربة الكوسى وجبنة الكريما

يوضع البصل، جبنة الكريما، ثم الكوسى، ١ ملعقة كبيرة من الطرخون والماء في الجهاز. يُضاف الملح. يوضع الغطاء على صانعة الشوربة وتضبط على وضعية «creamed soup».

عند الإنتهاء من تحضير الشوربة، تُسكب في كاسات. يوضع على وجهها الفلفل المطحون، مسحوق الفلفل الحار، وما تبقى من الطرخون.

تنويعات قابلة للتطبيق! تُزين بالأعشاب والجبنة. بالشبت أو بالريحان، ويمكن استعمال جبنة البقرة الضاحكة، أو جبنة مسكاريوني في تحضير هذه الشوربة وسوف تكون الذ مذاقاً وأغنى دسماً.

• ٦٠٠ جرام كوسى، مُقطعة الى مكعبات

• ٦٠ جرام بصل مفروم

• ٢ ملعقة كبيرة من الطرخون المفروم

• ١٠٠ جرام جبنة كريمية (فلادفيا أو ما يوازيها)

• ٤٠ سننل ماء

• ملح، فلفل مطحون

### للتقديم

رشة من مسحوق الفلفل الحار

## شوربة البقرة الضاحكة و كريما الشمندر

توضع مرقة لحم البقر والخضار في صانعة الشوربة. تُضاف مثلثات الجبنة. تُتبّل بالملح والفلفل. تضبط على وضعية «creamed soup».

تُقدم هذه الشوربة التي تشبه العقيق الأحمر، مُزينة بالبقدونس الإفرنجي وبضع قطرات من خل البلسم.

جذر الشمندر هو نوع من الخضار له مذاق عظيم مع مختلف المكونات الأخرى.

جذر الشمندر هو نوع من الخضار له مذاق عظيم مع مختلف المكونات الأخرى. يمكن إضافة الدجاج المقلي لإضفاء مذاقاً غنياً للشوربة، ومكعبات كبد البط المطهو، للمناسبات الخاصة.

• ٤٥٠ جرام شمندر مطهو،

مُقطع الى مكعبات

• ٣٠٠ جرام بطاطس مقشرة،

مُقطعة الى مكعبات

• ٦٠ جرام بصل مفروم

• ١ فص ثوم

• ٤٦ سننل مرقة لحم البقر

• ٤ مثلثات من جبنة البقرة الضاحكة

• ملح، فلفل

### للتقديم

بقدونس افرنجي

خل البلسم



## شوربة الفاصوليا البيضاء والعريضة

توضع الفاصوليا العريضة، الفاصوليا البيضاء، البصل والماء في صانعة الشوربة. يُضاف معجون الفجل وتتبّل حسب المذاق. يُضبط الجهاز على موقع «creamed soup».

عند انتهاء تحضير الشوربة، تُسكب في كاسات. يوضع على وجه كل كاسة ملعقة كبيرة من كريما فراشييه، متبوعة برقائق السلمون المدخن. يمكنك تحضير هذا الطبق بالفاصوليا العريضة المُثلجة. وإذا استعملت الفاصوليا المُثلجة، يجب إذابة الجليد عنها قبل الإستعمال.

• ٤٠٠ جرام فاصوليا عريضة  
مزال عنها الغلاف

• ٤٠٠ جرام لوبياء بيضاء  
مطهوه

• ٧٥ جرام بصل مقشور ومفروم

• ٥٠ سننل ماء

• ٣٥ جرام معجون الفجل

• ملح، فلفل

• ٤ ملاعق كبيرة كريما فراشييه

### للتقديم

١٢٠/١٠٠ جرام رقائيق  
السلمون المدخن



## برامج أوتوماتيكية

تتمتع Easy soup بـ ٤ برامج طهي أوتوماتيكية

- شوربة دسمة
  - شوربة مكتنزة : منستروني، بورش، شوربة، الخ.
  - بيوريه
  - خلط : لجميع انواع الخلطات، مكونات باردة
- لإختيار البرنامج، اضغط على الضبط الذي تم اختياره متبوعاً بزر التشغيل.

## تحضير المكونات

لنتائج مثالية، يجب انتقاء المكونات عالية الجودة. أما إذا كنت بصدد استعمال المكونات المتلجة، سوف تكون بحاجة الى تذويبها قبل استعمالها.

يجب الحرص على تقطيع المكونات الى مكعبات صغيرة بحجم ١ أو ٢ سنتم لجعل عمليات الطهي والخلط أكثر سهولة.

توضع المكونات في الجهاز أولاً، متبوعة باللحمة، السمك، أو المعكرونة، ثم تضاف السوائل.

تُحرك جميع المكونات قبل وضع الغطاء.

وصفات الطهي تكفي ٤ أشخاص. لنتائج مثالية، يرجى اتباع الكميات المقترحة والموصى بها. يمكنك تعديل اتساق الشوربة بإضافة المزيد من



السوائل.

وفي جميع الأحوال، عليك التقيد بالمستويين الأدنى والأقصى، وعدم تخطيها. علامة حدود المستويين موجودة على الإبريق.

## نصائح عملية

وظيفتان إضافيتان تجعل من جهاز Easy soup الأسهل في الإستعمال.

- الحفاظ على الطعام ساخناً : بعد انتهاء برامج الطهي، تتحول Easy soup أوتوماتيكياً الى وضعية الحفاظ على الطعام ساخناً لمدة ٤٠ دقيقة. تحفظ طعامك ساخناً.

- سهولة التنظيف: ليُصبح الجهاز أسهل في التنظيف، يجب استعمال هذه الوضعية بعد انتهاء تحضير الشوربة.

٤-٢

## شوربات متنوعة

شوربة الكوسى وجبنة الكريما  
شوربة البقرة الضاحكة و كريما الشمندر  
شوربة الفاصوليا البيضاء والعريضة  
شوربة البرتقال الدسمة والبقطين  
شوربة الطماطم الدسمة وشوربة الريحان  
شوربة كريم الكرفس مع الكمون  
زبدة الكراث وشوربة روكفور  
كريما الجزر وشوربة تارتار المحار

٧-٥

## شوربات مكتنزة

شوربة الدجاج المريحة  
شوربة الخضار الأربعة  
شوربة الكراث والبطاطس  
شوربة الخضار التي تعانقها الشمس  
البطاطس الحلوة وشوربة العدس الأحمر  
الشوربة الخضراء  
الجمبري وشوربة حليب جوز الهند  
شوربة الخضار المغربية (شوربة)

٩-٨

## شوربات الصيف الباردة

شوربة البازلاء المتلجة  
جازباتشو التقليدي  
جازباتشو أخضر  
شوربة بيضاء دسمة

١١-١٠

## البيوريه

بيوريه التفاح مع القرفة  
بيوريه التفاح والأجاص المجفف  
بيوريه الكستناء مع الفانيليا  
بيوريه الكمثرى والموز

١٢

## المشروبات

عصير الموز وأيس كريم الفانيليا  
لاسي (مشروب هندي تقليدي يعتمد على شراب اللبن) مع النعناع  
عصير الفراولة والقرفة

١٣

## الحلويات

فوندانت الشوكولاته  
كلافوتيس الجوز وجوز الهند والكرز  
كوليس التوت والراوند

م ك ← ملعقة كبيرة

م ص ← ملعقة صغيرة





easy soup

**Moulinex®**

[www.moulinex.com](http://www.moulinex.com)

ISBN 978-2-919063-85-7

Dépôt légal/Copyright registration 2<sup>ème</sup> semestre 2014  
Achevé d'imprimer en 1<sup>er</sup> semestre 2014-Chine

SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX - RCS 302 412 226  
Tous droits réservés/All rights reserved  
Conçu et réalisé par JPM & Associés - Recettes : Stéphanie BITEAU  
Crédit photos : Groupe SEB, Marielys Lorthios - Réf 8080013588