



Fast and Practical

rețete culinare cu **KitchPro**

Multifunctional food processor

Introducere

Simplu, rapid, ușor

Timpul petrecut în bucătărie, dar și prepararea îndelungată a meselor va rămâne o chestiune a trecutului! Mâncarea poate fi atât făcută delicioasă, cât și preparată rapid. Cu ajutorul unui KitchPro, timpul petrecut în bucătărie poate fi înjumătățit, totul putând fi preparata într-un singur recipient.

Am pregătit 25 de rețete pentru mese rapide și gustoase, prin care vei descoperi din nou bucuria gătitului. O apăsare rapidă pe buton și câteva mișcări de lamă pot produce aluatul perfect, mâncăruri numai bune de pus pe pâine sau, pur și simplu, te vor ajuta să tai ingredientele rapid.

Cartea de bucate conține o varietate de preparate: supe, feluri principale, preparate de întins pe pâine, aperitive și deserturi. Poți prepara prânzul sau cina folosind un singur dispozitiv – KitchPro! Fiecare rețetă dispune de 4 pași simpli, pe care chiar și un începător îi poate urma. Garantăm că felurile de mâncare vor fi foarte gustoase de fiecare dată. O atenție specială a fost acordată deserturilor, care conțin puțin zahăr și care au fost preparate din fructe pentru plăceri fără regrete. Toate ingredientele sunt deja disponibile în magazine, ceea ce înseamnă că preparatele sunt pentru buzunarul oricui.

Toate ingredientele sunt listate precis, precum și valorile nutriționale ale acestora. Astfel, controlul porțiilor devine mai ușor, dar și numărul de calorii consumate – detaliu important pentru toți cei care urmează un regim alimentar sau nu au voie să consume anumite mâncăruri. O secțiune a fost adăugată pentru a ca tu să-ți notezi observațiile, schimbările și ideile pe care le ai când prepari una dintre rețetele noastre.

Încearcă rețetele și spune-ne ce părere ai!

Tabel de continut:





NUME	TIMP	PAGINĂ
Smoothie cu căpșuni	5	6
Shake de ciocolată	5	8
Clătite cu brânză de vaci	20	10
Brioșe cu ou	20	12
Vafe	30	14
Spaghete cu sos de roșii și cu anșoa	50	16
Chifteluțe italienești	35	18
Falafel	35	20
Paste cu sos care nu necesită gătire	20	22
Supă de lămâie și dovlecei	35	24
Supă de broccoli	35	26
Sopa de couve-flor	25	28
Pesto din busuioc	15	30
Humus	10	32
Guacamole	5	34
Sos de tzatziki	130	36
Smoothie de lămâie și pepene verde	50	38
Shake de cafea	10	40
Mousse de ciocolată cu avocado	10	42
Trufe de ciocolată	70	44
Crepe dulci	66	46
Acadea de căpșuni și banană	245	48
Dressing elvețian pentru salată	5	50
Gustare cu zmeură și iaurt înghețat	250	52
Înghețată de căpșuni	250	54

Smoothie cu căpșuni

 Timp de preparare: 5 min



Ingrediente:

-  240 de mililitri de lapte (la alegere)
-  115 de grame de lapte condensat, fără zahăr sau iaurt grecesc
-  2 căni de gheață zdrobită
-  145 de grame de căpșuni congelate

Valoare nutrițională:

Calorii	40
Carbohidrați	1g
Proteine	4g
Lipide	1g

PAȘI REȚETEI

 4  5min

PASUL 1

În KitchPro, adaugă lapte, lapte condensat (sau iaurt grecesc) și apă. Amestecă totul până când obții o textură omogenă.

PASUL 2

Adaugă căpșunile și amestecă din nou până când se omogenizează.

PASUL 3

Toarnă conținutul într-un pahar.

PASUL 4

Servește pe loc!







NOTE:

Shake de ciocolată

 Timp de preparare: 5 min



Ingrediente:

-  25 de grame de pudră proteică de ciocolată
-  ½ de lingură de cacao
-  1 banană tăiată în bucăți și înghetată
-  180 de mililitri de lapte
-  ½ de lingură de semințe chia
-  Câteva cuburi de gheață
- Adăugări după bunul plac

Valoare nutrițională:

Calorii	253
Carbohidrați	19g
Proteine	16,5g
Lipide	12g

PAȘI REȚETEI

 4  5min

PASUL 1

În KitchPro, adaugă toate ingredientele.

PASUL 2

Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Gustă și adaugă mai multă gheață dacă este nevoie.

PASUL 4

Adaugă frișcă sau alte ingrediente adiționale.









NOTE:

Clătite cu brânză de vaci

 Timp de preparare: 5 min  Timp de gătire: 15 min



Ingrediente:

-  100 de grame de ovăz
-  6 ouă
-  225 de grame de brânză de vaci
-  ½ de linguriță de extract de vanilie
-  ½ de linguriță de scorțișoară
-  30 de grame de unt
-  2 mere mari, decojite și feliate
-  50 de grame de zahăr brun

Valoare nutrițională:

Calorii	253
Carbohidrați	19g
Proteine	16,5g
Lipide	12g

PAȘI REȚETEI

 4  20min

PASUL 1

Adaugă ovăzul KitchPro și amestecă până când obții o textură asemănătoare făinii.

PASUL 2

Adaugă KitchPro, brânza de vaci, extractul de vanilie și scorțișoară. Amestecă până când obții o textură omogenă.

PASUL 3

Adaugă 15 grame de unt într-o tigaie mare și topește-l la foc mediu. Adaugă amestecul și prepară-l în forme de mici clătite (pancakes). Prepară-le aprox. 2 minute, întoarce-le pe cealaltă parte și mai lasă-le pe foc încă un minut.

PASUL 4

Topește 15 grame de unt într-o tigaie mare, la foc mediu. Adaugă merele și gătește-le timp de 5 minute. Adaugă zahăr brun, redu focul la minimum și mai lasă tigaia 5 minute pe foc. Pune merele pe clătite și servește-le.








NOTE:

Brioșe cu ou

 Timp de preparare: 5 min  Timp de gătire: 15 min



Ingrediente:

-  Ulei pentru gătit
-  6 ouă
-  30 de grame de spanac gătit și scurs bine
-  40 de grame de șuncă (bacon) tăiată și gătită
-  40 de grame de cașcaval cheddar mărunțit
-  Sare și piper
-  Garnitură opțională – roșii tăiate cubulete și pătrunjel tocat

Valoare nutrițională:

Calorii	129
Carbohidrați	10g
Proteine	1g
Lipide	10g

PAȘII REȚETEI

 4  20min

PASUL 1

Încălzește cuptorul al 190 de grade Celsius. Unge cu ulei de gătit 6 recipiente în formă de brioșe. Adaugă ouăle în KitchPro și lasă-le să se amestece bine.

PASUL 2

Adaugă spanac, șuncă (bacon) și cașcaval în mix. Amestecă ingredientele până când obții o textură omogenă.

PASUL 3

Plasează amestecul în cele șase recipiente pentru brioșele. Bagă-le la cuptor timp de 15-18 minute.

PASUL 4

Scoate-le din cuptor și adaugă roșii și pătrunjel după gust. Servește pe loc!











NOTE:

Vafe

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 20 min



Ingrediente:

-  100 de grame de făină universală
-  150 de grame de ovăz
-  300 de mililitri de lapte
-  2 ouă
-  ½ de linguriță de sare
-  60 de grame de unt topit
-  2 linguri de sirop de arțar
-  10 grame de praf de copt
-  ¼ de linguriță de scorțișoară
-  1 linguriță de extract de vanilie

Valoare nutrițională:

Calorii	404
Carbohidrați	11g
Proteine	48g
Lipide	18g

PAȘI REȚETEI

 4  30min

PASUL 1

Adaugă ingredientele umede în KitchPro și amestecă-le până când se obține un amestec omogen.

PASUL 2

Apoi, adaugă ingredientele uscate și amestecă totul până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Toarnă totul într-un castron și lasă să stea 10 minute în timp ce preîncălzești dispozitivul de făcut vafe.

PASUL 4

Prepară vafele, la dispozitivul încălzit, conform instrucțiunilor. Servește-le cu toppingul dorit.










NOTE:

Spaghete cu sos de roșii și cu anșoa

 Timp de preparare: 25 min  Timp de gătire: 25 min



Ingrediente:

-  800 de grame de roșii întregi, decojite
-  3 linguri de ulei de măsline
-  1 ceapă mică, tăiată fin
-  2 căței de usturoi tocați mărunt
-  14 - 16 hamsii umplute, tocate
-  3 linguri de frunze proaspete de busuioc tăiate
-  340 de grame de spaghete
-  Sare și piper
-  Parmezan ras pentru servire (opțional)

Valoare nutrițională:

Calorii	406
Carbohidrați	20g
Proteine	37g
Lipide	20g

PAȘII REȚETEI

 4  50min

PASUL 1

În KitchPro, amestecă o roșie întreagă, decojută până când devine moale.

PASUL 2

Într-o cratiță mare, încinge uleiul de măsline la foc mediu. Adaugă ceapa și usturoiul și amestecă până când ceapa devine moale.

PASUL 3

Adaugă roșiile și hamsiile și adu acest amestec la fierbere. Redu flacăra și lasă să se prăjească până când amestecul devine ușor gros, aproximativ 15 minute.

PASUL 4

Adaugă busuiocul, dar și sarea și piperul după gust. Poți pune peste felul de mâncare și niște parmezana rasă atunci când o servești.













NOTE:

Chifteluțe italienești

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 25 min



Ingrediente:

-  460 de grame de carne de vită tăiată cubulețe
-  ½ de ceapă mică, tăiată tip pene
-  ½ de ardei gras verde mic, tăiat în fâșii.
-  15 grame de pesmet amestecat cu condimente italienești (rozmarin, cimbru, oregano)
-  80 millilitres milk de mililitri de lapte
-  1 ou mare
-  20 de grame de parmezan ras
-  3 căței mari de usturoi, tăiați pe din două
-  1 linguriță de oregano uscat
-  1 linguriță de busuioc tăiat
-  1 linguriță de sare
-  ½ de linguriță de piper negru

Valoare nutrițională:

Calorii	60
Carbhidrați	4g
Proteine	1g
Lipide	3g

PAȘI REȚETEI

 4  35min

PASUL 1

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade Celsius. Acoperă tava cu hârtii de copt. Aduagă bucățile de vită într-KitchPro și amestecă până când carnea devine tocată grosolan.

PASUL 2

Aduagă ceapa, ardeiul gras, pesmetul, laptele, ouăle, usturoiul, oregano, busuiocul, sare și piper. Amestecă-le până când se obține un amestec omogen.

PASUL 3

la o lingură din amestec și rulează amestecul în forma unei chifteluțe. Prepară mai multe chiftelute. Pune chifteluțele pe tava de copt și bag-o la cuptor timp de 25 de minute.

PASUL 4

Chifteluțele pot fi, de asemenea, preparate în sos de roșii. Servește-le cu paste, cartofi piure sau în sandwichuri.













NOTE:

Falafel

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 25 min



Ingrediente:

-  370 de grame de năut la conservă
-  3 căței de usturoi zdrobiți
-  1 ceapă mică tăiată în sferturi
-  1 ½ de lingurițe de coriandru măcinat
-  1 ½ de lingurițe de chimen măcinat
-  1 linguriță de ardei cayenne (după gust)
-  60 de grame de pătrunjel sau coriandru tocat
-  1 ½ de lingurițe de sare
-  1 linguriță de piper negru măcinat
-  ½ de linguriță de bicarbonat de sodiu
-  1 ½ de linguri de suc de lămâie
-  Ulei vegetal pentru prăjit

Valoare nutrițională:

Calorii	1402
Carbohidrați	27g
Proteine	231g
Lipide	71g

PAȘI REȚETEI

 4  35min

PASUL 1

Scurge năutul și păstrează apa în care era. Adaugă toate ingredientele, mai puțin uleiul, în KitchPro. Amestecă pentru scurte perioade, până când ingredientele devin tocate, dar nu sunt transformate în piure.

PASUL 2

Adaugă o cantitate mică de apă (nu mai mult de o lingură), dacă este nevoie.

PASUL 3

Gustă din amestec. Mai adaugă condimente dacă este necesar.

PASUL 4

Adaugă uleiul într-o tigaie adâncă. Ia o lingură din amestecul preparat și dă-i forma unei chiftele. Prăjește chiftelele până când prind o culoare tip maro-auriu. Servește-le cu pâine pita, humus și legume.










NOTE:

Paste cu sos care nu necesită gătire

 Timp de preparare: 5 min  Timp de gătire: 15 min



Ingrediente:

-  450 de grame de paste tip spirale
-  2 roșii mari tăiate în bucăți
-  15 grame de roșii uscate la soare și scurse de ulei
-  3 linguri de pastă de tomate
-  20 de grame de frunze de busuioc proaspăt
-  1 cățel de usturoi
-  80 de grame de ulei de măsline extra virgin
-  Sare și piper
-  Parmezan ras (opțional)

Valoare nutrițională:

Calorii	751
Carbohidrați	26g
Proteine	98g
Lipide	28g

PAȘII REȚETEI

 4  20min

PASUL 1

Adu la fierbere o cratiță mare cu apă cu sare. Prepară pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

PASUL 2

În KitchPro, adaugă roșii proaspete, roșii uscate la soare, pastă de tomate, busuioc, usturoi, ulei de măsline, sare și piper. Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Dacă sosul este prea gros, mai adaugă ulei de măsline. Gustă și mai adaugă sare și piper dacă este necesar.

PASUL 4

Odată ce pastele sunt gata, scurge-le și adaugă-le sosul. Poți adăuga parmezana rasă dacă dorești.








NOTE:

Supă de lămâie și dovlecei

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 25 min



Ingrediente:

-  2 dovlecei medii
-  2 linguri de ulei de măsline
-  Sucul și coaja unei lămâi
-  480 de mililitri de supă de legume sau de pui
-  1 linguriță de cimbru uscat și proaspăt
-  ½ de linguriță de piper alb
-  ½ de linguriță de sare

Valoare nutrițională:

Calorii	86
Carbohidrați	1g
Proteine	5g
Lipide	7g

PAȘI REȚETEI

 4  35min

PASUL 1

Taie dovleceii în bucăți mai mici.

PASUL 2

Încinge uleiul de măsline într-o tigaie și gătește dovleceii timp de 10 minute până când devin moi și de culoare auriu.

PASUL 3

Adaugă puiul sau legumele, coaja și sucul de lămâie, dar și mirodenii. Adu la fierbere și prepară timp de 15 minute.

PASUL 4

Adaugă totul într-KitchPro și amestecă până când se obține textura dorită. Adaugă mirodenii dacă e nevoie.










NOTE:

Supă de broccoli

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 25 min



Ingrediente:

-  500 de grame de broccoli
-  1 pătrunjel, tulpină și frunze
-  2 căței de usturoi tăiați fin
-  1 decilitru de smântână de gătit
-  30 de mililitri de ulei de măsline
-  1 litru de supă de pui sau de legume
-  Un mănunchi de nucușoară măcinată
-  Puțin ghimbir măcinat
-  Sare și piper

Valoare nutrițională:

Calorii	361
Carbohidrați	10g
Proteine	20g
Lipide	27g

PAȘI REȚETEI

 4  35min

PASUL 1

Taie tulpina pătrunjelului în inele și toacă fin frunzele acestuia. Taie broccoli în bucăți și cotorul (partea tare a acestuia) în cercuri.

PASUL 2

Într-o cratiță mare, adaugă ulei de măsline. La foc mediu, prepară ceapa cu pătrunjelul și broccoliul. Adaugă 200 de mililitri de supă și gătește până când legumele devin moi.

PASUL 3

Adaugă bucăți de broccoli, usturoi și frunze de pătrunjel. Adaugă restul de supă și lasă pe foc pentru încă 5 minute.

PASUL 4

Toarnă totul în KitchPro și adaugă smântână. Amestecă până când se omogenizează. Adaugă toate condimentele și ajustează-le dacă e nevoie. Servește pe loc!












NOTE:

Supă de conopidă

 Timp de preparare: 10 min  Timp de gătire: 15 min



Ingrediente:

-  1 conopidă mare, tăiată bucăți
-  1 ceapă mică tăiată fin
-  2 căței de usturoi tăiați fin
-  1 tulpină de țelină tăiată bucăți
-  1 cartof mic, decojit și tăiat cubic
-  2 deciletri de smântână de gătit
-  2,5 deciletri de lapte
-  5 deciletri de supă de pui
-  20 de grame de brânză parmezan
-  20 de grame de griș
-  Sare și piper

Valoare nutrițională:

Calorii	143
Carbohidrați	5g
Proteine	22g
Lipide	4g

PAȘI REȚETEI

 4  25min

PASUL 1

Toarnă ulei de măsline într-o cratiță mare. Aduagă ceapă, usturoi și țelină. Gătește până când acestea devin moi.

PASUL 2

Aduagă puiul, conopida și cartofii. Continuă să gătești până când legumele devin moi.

PASUL 3

Toarnă totul în KitchPro. Aduagă smântână și lapte. Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 4

Toarnă totul înapoi în cratiță și aduagă grișul. Gătește la foc mic până când cratița se reîncălzește. (Nu trebuie să dea în clocot.) Aduagă brânză parmezana și servește.







NOTE:

Pesto din busuioc

 Timp de preparare: 15 min



Ingrediente:

-  40 de grame de frunze proaspete de busuioc
-  60 de grame de brânză parmezana
-  120 de mililitri de ulei de măsline extra virgin
-  50 de grame de nuci de pin
-  ¼ de linguriță de sare
-  1/8 de linguriță de piper negru.

Valoare nutrițională:

Calorii	372
Carbohidrați	6g
Proteine	4g
Lipide	38g

PAȘI REȚETEI

 4  15min

PASUL 1

Pune busuiocul și nucile de pin într-un KitchPro. Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 2

Adaugă usturoi și cașcaval și mai amestecă timp de 15 secund. Folosește o spatulă de bucătărie pentru ca ingredientele să se amestece cum trebuie.

PASUL 3

În timp ce KitchPro este pornit, adaugă ușor și constant ulei de măsline, în cantități mici. Ocazional, răzuiește bolul cu spatula.

PASUL 4

Adaugă sare și piper negru. Adaugă condimente după bunul plac. Servește cu paste, pâine sau cartofi copti.









NOTE:

Humus

 Timp de preparare: 10 min



Ingrediente:

-  850 de grame de năut la conservă
-  2-4 căței de usturoi
-  2 linguri de tahini
-  2-4 linguri de suc proaspăt de lămâie
-  1 linguriță de semințe de chimen
-  ¼ de linguriță de boia afumată
-  ½ de linguriță de pudră de chili
-  Sare

Valoare nutrițională:

Calorii	125
Carbohidrați	6,2g
Proteine	18,5g
Lipide	3,4g

PAȘII REȚETEI

 4  10min

PASUL 1

Scurge lichidul dintr-o conservă de năut. Adaugă conserva scursă și o conserva cu lichid în KitchPro.

PASUL 2

Adaugă și celelalte ingrediente în KitchPro. Amestecă încet mixtura și răzuie bolul cu o spatulă de cauciuc, pentru ca mixul să iasă cum trebuie.

PASUL 3

Dacă conținutul e prea gros, poți adăuga puțină apă.

PASUL 4

Continuă să amesteci până când se obține o textură omogenă. Poți adăuga sare dacă dorești. Servește pe pâine pite, pâine crocantă sau în sandwichuri.







NOTE:

Guacamole

 **Tim de preparare: 5 min**



Ingrediente:

-  2 fructe de avocado tăiate cubulețe
-  60 de grame de smântână
-  35 de grame de frunze proaspete de coriandru
-  Sucul a 2-3 lămâi verzi
-  Sare
-  20 de mililitri de apă

Valoare nutrițională:

Calorii	109
Carbhidrați	1,6g
Proteine	5,5g
Lipide	9,9g

PAȘI REȚETEI

 4  10min

PASUL 1

Adaugă, KitchPro, avocado, smântână, frunze de coriandru, suc de lămâie, un mănunchi de sare și apă.

PASUL 2

Amestecă totul până când obții o textură omogenă.

PASUL 3

Gustă și adaugă mirodenii dacă este nevoie.

PASUL 4

Servește pe pâine pita, cu legume sau în sandwichuri.








NOTE:

Sos de tzatziki

 Timp de preparare: 10 min  Timp de răcire: 2 ore



Ingrediente:

-  450 de grame de iaurt grecesc
-  2 castraveți mari, fără seminte și tăiați în lungime
-  3 căței de usturoi tăiați fin
-  3 linguri de ulei de măsline extra virgin
-  2 linguri de suc de lămâie
-  1 lingură de mărar proaspăt tocat
-  Sare și piper

Valoare nutrițională:

Calorii	735
Carbohidrați	50g
Proteine	33g
Lipide	44g

PAȘI REȚETEI

 4  2 ore și 10 min

PASUL 1

Adaugă toate ingredientele într-un KitchPro.

PASUL 2

Amestecă până când se obține un amestec omogen.

PASUL 3

Condimentează dacă e nevoie. Pune amestecul în frigider, timp de 2 ore.

PASUL 4

Servește ca sos pentru legume, cu diferite cărnuri sau cu pâine pita.




NOTE:

Smoothie de lămâie și pepene verde

 Timp de preparare: 5 min  Timp de răcire: 45 min



Ingrediente:

-  150 de grame de pepene verde, fără semințe și tăiat cubic
-  300 de mililitri de apă
-  3 linguri de pudră cu aromă de limonadă

Valoare nutrițională:

Calorii	71
Carbohidrați	0,5g
Proteine	19,1g
Lipide	0,3g

PAȘI REȚETEI

 4  50 min

PASUL 1

Pune bucățile tăiate de pepene în congelator și lasă-le acolo timp de 45 de minute.

PASUL 2

Pune toate ingredientele într-KitchPro.

PASUL 3

Amestecă totul până când obții un amestec omogen.

PASUL 4

Servește pe loc.







NOTE:

Shake de cafea

 Timp de preparare: 10 min



Ingrediente:

-  300 de grame de cuburi de gheață
-  360 de mililitri de lapte
-  3 linguri de zahăr alb
-  2 linguri de tartină de ciocolată și alune
-  4 lingurițe de cafea instant granulată
-  1 lingură de extract de vanilie

Valoare nutrițională:

Calorii	231
Carbohidrați	3g
Proteine	34g
Lipide	7g

PAȘI REȚETEI

 4  10 min

PASUL 1

Pune toate ingredientele într-un KitchPro.

PASUL 2

Amestecă totul până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Toarnă conținutul într-un pahar.

PASUL 4

Dacă dorești, adaugă câteva cuburi de gheață. Servește!








NOTE:

Mousse de ciocolată cu avocado

 Timp de preparare: 10 min



Ingrediente:

-  115 de grame de ciocolată semidulce, tăiată
-  2 fructe de avocado mari, coapte
-  3 linguri de cacao pudră
-  60 de mililitri de lapte de migdale
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  Puțină sare
-  1-3 lingurițe de sirop de arțar (optional)

Valoare nutrițională:

Calorii	363
Carbohidrați	3g
Proteine	32g
Lipide	6g

PAȘII REȚETEI

 4  10 min

PASUL 1

Topește ciocolata într-o tigaie mică, pe aragaz sau în cuptorul cu microunde. Las-o să se răcească. Taie în două fructele de avocado, elimină-le sâmburii și pune-le în KitchPro.

PASUL 2

Adaugă ciocolata topită, pudra de cacao, laptele de migdale, extractul de vanilie și sarea. Amestecă până când se obține textura cremoasă dorită. Dacă dorești să o îndulcești, poți adăuga puțin sirop de arțar.

PASUL 3

Pune amestecul într-un castron și servește-l pe loc. Dacă dorești mai multă consistență, pune amestecul în frigider timp de 2 ore sau peste noapte.

PASUL 4

Poți acoperi mousse-ul cu zmeură, smântână sau bucăți de ciocolată.

NOTE:

Trufe de ciocolată



Timp de preparare: 10 min



Timp de răcire: 1 oră



Ingrediente:



450 de grame de curmale



35 de grame de cacao pudră



3 linguri de suc de portocale



Valoare nutrițională:

Calorii	11
Carbohidrați	0,2g
Proteine	3g
Lipide	0,1g



PAȘI REȚETEI



4 1 oră și 10 min

PASUL 1

Înlătură sâmburii din curmale. Pune, în KitchPro, curmalele, 10 grame de pudră de cacao și sucul de portocale.

PASUL 2

Amestecă tot până când se obține o textură omogenă. Mai poți adăuga suc de portocale dacă aluatul e prea gros.

PASUL 3

Toarnă conținutul într-un castrol. Udă-ți mâinile, pentru ca aluatul să nu se lipească de ele, și începe să faci mingiuțe din el.

PASUL 4

Pune 25 de grame de pudră de cacao pe o farfurie și rulează pe ea bilutele de ciocolată. Lasă-le aproximativ o oră la frigider să se întărească.










NOTE:

Crepe dulci

 Timp de preparare: 5 min  Timp de lăsat: 1 oră  Timp de copt: 1 min



Ingrediente:

-  4 ouă
-  360 de mililitri de lapte
-  240 de mililitri de apă
-  240 de grame de făină
-  85 de grame de unt topit
-  50 de grame de zahăr
-  1 lingură de extract de vanilie

Valoare nutrițională:

Calorii	184
Carbohidrați	5g
Proteine	21g
Lipide	8g

PAȘI REȚETEI

 4  1 oră și 6 min

PASUL 1

Adaugă toate ingredientele în KitchPro și amestecă totul până când se obține o textură omogenă.

PASUL 2

Pune conținutul într-un castron, la frigider, timp de o oră.

PASUL 3

Încinge o tigaie cu fund plat. Unge suprafața tigăii cu ulei de gătit sau cu unt. Toarnă din amestec în tigaie, până se obține o suprafață uniformă.

PASUL 4

Prepară aluatul timp de 40 de secunde pe o parte, apoi întoarce-l. Mai prepară aluatul pentru încă 20 de secunde. Răcește crepurile, stivuiește-le pe farfurie și servește-le cu fructe, gem sau orice alt topping




NOTE:

Acadea de căpșuni și banană

 Timp de preparare: 5 min  Timp de răcire: 4 ore



Ingrediente:

-  200 de grame de căpșuni proaspete, feliate
-  1 banană feliată
-  250 de grame de suc proaspăt de portocale

Valoare nutrițională:

Calorii	187
Carbohidrați	5g
Proteine	21g
Lipide	8g

PAȘI REȚETEI

 4  4 ore și 5 min

PASUL 1

Toarnă căpșunile, banana și sucul proaspăt de portocale într-un KitchPro.

PASUL 2

Amestecă până când se obține un amestec omogen.

PASUL 3

Toarnă conținutul în formele de înghețată și lasă-le la congelator timp de 4 ore sau peste noapte.

PASUL 4

Când sunt bine înghețate, pune-le sub apă caldă pentru a înlătura gheața de pe recipiente. Servește!








NOTE:

Dressing elvețian pentru salată

 Timp de preparare: 5 min



Ingrediente:

-  50 de mililitri de oțet din vin alb
-  150 de mililitri de ulei (vegetal sau de măsline)
-  ½ de linguriță de zahăr alb.
-  ½ de linguriță de sare.
-  ½ de linguriță de muștar Dijon.
-  1 ou
-  Piper negru

Valoare nutrițională:

Calorii	237
Carbohidrați	5g
Proteine	12g
Lipide	18g

PAȘI REȚETEI

 4  5 min

PASUL 1

Adaugă toate ingredientele într-un KitchPro.

PASUL 2

Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Adaugă mirodenii dacă e nevoie. Servește dressingul cu salată.

PASUL 4

Depozitează-l în frigider, într-un container ermetic, atunci când nu-l consumi.

NOTE:






Gustare cu zmeură și iaurt înghețat

 Timp de preparare: 10 min

 Timp de răcire: 4 ore





Ingrediente:

-  150 de grame de zmeură congelată
-  230 de grame de iaurt grecesc
-  1 lingură de miere
-  1 linguriță de extract de vanilie
-  Puțin lapte

Valoare nutrițională:

Calorii	21
Carbohidrați	2g
Proteine	3g
Lipide	1g

PAȘII REȚETEI

 4  4 ore și 10 min

PASUL 1

Pune toate ingredientele, mai puțin laptele, într-KitchPro.

PASUL 2

Amestecă până când se obține o textură omogenă. Adaugă lapte dacă iaurtul este prea gros. Amestecă din nou, după ce ai adăugat laptele.

PASUL 3

Toarnă amestecul în formele dorite. Lasă-l la congelator timp de 4 ore sau peste noapte.

PASUL 4

Scoate-le din congelator și servește.







NOTE:

Înghetată de căpșuni

 Timp de preparare: 10 min  Timp de răcire: 4 ore





Ingrediente:

-  240 de mililitri de lapte vegan sau lapte de vacă
-  145 de grame de căpșuni congelate
-  115 de grame de iaurt grecesc de vanilie
-  1 lingură de sirop de arțar sau de miere.
-  1 banană medie
-  Sucul din jumătate de lămâie verde.

Valoare nutrițională:

Calorii	182
Carbohidrați	7g
Proteine	14g
Lipide	12g

PAȘII REȚETEI

 4  4 ore și 10 min

PASUL 1

Adaugă toate ingredientele într-KitchPro.

PASUL 2

Amestecă până când se obține o textură omogenă.

PASUL 3

Toarnă conținutul în formele pentru gheață. Lasă conținutul, în congelator, timp de 4 ore sau peste noapte.

PASUL 4

Scoate-le din congelator și servește.

NOTE:

Follow us Urmărește-ne!

Urmărește-ne pentru mai multe rețete și idei delicioase! Noi pregătim și alte cărți de bucate pe diferite subiecte.

Conceptul rămâne același – toate rețetele sunt simple, cu ingredientele accesibile și cu echipament de bucătărie minimal.

Rămâi la curent cu tot ce se întâmplă scanând codul QR și alăturându-te comunității noastre.



www.dazzbook.com

Vă oferim o **reducere de 34 LEI** față de prețul standard al oricărui produs.



Distribuie acest cupon prietenilor si familiei și vor primi și ei o reducere de **34 LEI**.



RO



3 831125 012428