

Knjiga recepata

ZEPTER blender ARTMIX PRO



Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/zepter-blender-artmix-pro-akcija-cena/>

ARTMIX PRO

REVOLUCIJA U KUHINJI



 ART**MIX** PRO

Revolucija u kuhinji

Pretvorite kuvanje u radost i zadovoljstvo uz pomoć aparata koji će za vas obavljati onaj teži deo poslova u kuhinji. Otkrijte moć ArtMix Pro, koji vam pomaže da uštedite vreme i pripremite hranu kao pravi profesionalac. Njegove prednosti podjednako cene i kulinarski majstori i kuvari amateri.

Vaša kuhinja! Vaša jela! Vaše vreme!

Usavršite umetnost kuvanja sa ArtMix Pro

U našem vodiču za zdravo kuvanje pronaći ćete odlične recepte za svaku priliku - od kolača do obroka za bebe, supa i glavnih jela, tako da za tili čas možete da napravite zdrav i ukusan obrok.

Uživajte u izboru najboljih recepata koje smo pripremili za vas i iskoristite priliku da ovde dodate i svoje specijalitete.



Sadržaj

Uvod	6
Gusti napici i kokteli	9
Supe i čorbe	19
Glavna jela	29
Obroci za bebe	35
Kolači, testa	39
Namazi, umaci, džemovi	43
Deserti	49



Otkrijte novog kuhinjskog asistenta koji meša i kuva hranu u jednoj posudi. To je ArtmixPro – supermoćni, supertih, automatski profesionalni aparat za miksovanje/kuvanje hrane.

ARTMIX PRO

Kombinacija 3D Cyclone Pro tehnologije, snažan i brz motor i funkcija NutriSafe Vacuum garantuju vrhunske rezultate: ukusna i hranljiva jela pripremićete za tren oka i sa manje nereda u kuhinji.

Izaberite jedan od 16 programa i uživajte u pripremi hrane na nov, brz a zdrav način!

Hladna priprema u vakuumu

- Stavite sastojke u odgovarajuću posudu.
- Izaberite željeni program. Za zaustavljanje programa pre isteka vremena, pritisnite taster START/STOP.
- Pre serviranja, ispustite vazduh pritiskom na plavo dugme na posudi i skinite poklopac.
- Na kraju, uključite program za samočišćenje.

Hladna priprema

- Stavite sastojke u odgovarajuću posudu.
- Izaberite željeni program. Za zaustavljanje programa pre isteka vremena, pritisnite taster START/STOP.
- Skinite poklopac i servirajte.
- Na kraju, uključite program za samočišćenje.



Programi za hladne napitke:

-  Čuvanje u vakuumu – sprečite oksidaciju
-  Sok od voća i povrća
-  Koktel od svežeg voća
-  Koktel od smrznutog voća
-  Drobljenje leda
-  Sok od grožđa
-  Orahovo mleko
-  Čišćenje posude iznutra

Nutritivna vrednost hrane je sačuvana zahvaljujući hladnoj pripremi u vakuumu.



Mešanje



Taster za zdravo kuvanje

Programi za toplu pripremu:

-  Supa
-  Sos / krem čorba
-  Kaša / pire
-  Džem (kompot)
-  Žitarice s mlekom
-  Kaša od integralnih žitarica
-  Dečji obrok
-  Čišćenje posude iznutra





Gusti napici i kokteli

Smuti sa ovsenom kašom i čia semenkama



- » **200 g sitnog voća (borovnice, maline, ribizle itd.)**
- » **1 banana**
- » **2 kašičice ovsene kaše**
- » **1 kašičica čia semenki**
- » **2 kašičice meda**
- » **3 kašike jogurta**
- » **125 ml mleka**

Operite voće i ostavite malo sitnog voća sa strane za dekoraciju.

Oljuštite i isecite bananu na komade. Pomešajte sve sastojke u posudi za guste napitke koristeći program 3 (Koktel od svežeg voća) dok ne dobijete glatku smesu. Poslužite u činijama.

Ukrasite činije voćem, dodajte prstohvat pahuljica, čia semenke i kap meda. Odmah poslužite.

Smuti od malina i borovnica sa jogurtom i semenkama



- » **150 g malina**
- » **50 g borovnica**
- » **50 ml prečišćene vode**
- » **150 g jogurta**
- » **1 šaka semenki (od bundeve, suncokreta itd.)**
- » **1 kašika meda (po želji)**

Operite voće i ostavite ga da se osuši.

Sve stavite u posudu za guste napitke i pomešajte koristeći program 3 (Koktel od svežeg voća).

Poslužite u čašama, dekorisano svežom borovnicom.



Smuti od manga sa jogurtom



- » *1 ohlađeni mango (oko 300 g)*
- » *75 ml prečišćene vode*
- » *100 g jogurta*
- » *dodajte 1 kašiku meda, ako mango nije dovoljno zreo*
- » *nana za dekoraciju*

Oljuštite mango i uklonite semenku.

Pomešajte mango sa ostalim sastojcima u posudi za smuti - program 3 (Koktel od svežeg voća).

Poslužite u čašama dekorisano listom nane.

SAVET: Mango ima visok sadržaj vitamina i pomaže u regulaciji visokog krvnog pritiska.

Smuti od krastavca i krušaka sa đumbirom



- » **1 krastavac**
- » **2 kruške**
- » **komad đumbira**
- » **sok od ½ limuna**
- » **300 ml prečišćene vode**

Operite krastavac i isecite ga na komade.

Isecite oprane kruške na četvrtine i uklonite središnji deo sa semenkama.

Oljuštite i operite đumbir (oko 1,5 cm) i polovinu limuna bez semenki.

Sve sastojke stavite u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 2 (Sok od voća i povrća).

Poslužite u čašama ukrašeno parčetom krastavca.

Smuti od cvekle sa ananasom i jogurtom



- » **2 male cvekle**
- » **2 banane**
- » **1 šolja smrznutog ananasa u kriškama**
- » **180 g grčkog jogurta**
- » **1 šolja prečišćene vode**

Oljuštite cvekle i banane i isecite ih na komade.

Stavite ih u posudu za guste napitke i dodajte ostale sastojke.

Mešajte koristeći program 4 (Koktel od smrznutog voća).

Sipajte u čaše i ukasite parčetom ananasa.

Smuti od paradajza sa sokom od jabuka



- » **2 paradajza**
- » **½ šargarepe**
- » **komad celera (oko ¼)**
- » **150 ml paradajz sosa**
- » **150 ml soka od jabuka**
- » **prstohvat čilija**

Očistite povrće i isecite ga na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za guste napitke.

Mešajte koristeći program 3 (Koktel od svežeg voća).

Dodajte nekoliko kapi kvalitetnog maslinovog ulja.

Koktel od zelenog začinskog bilja sa kefirom



- | | |
|----------------------------------|--|
| » 1 mala veza mirođije | » 200 g krastavaca |
| » 1 šaka bosiljka | » so, biber, drugi začini po izboru |
| » 1 šaka peršuna | » 1 kašika maslinovog ulja |
| » 1 mala veza korijandera | |
| » 800 ml kefira | |

Operite začinsko bilje, odsecite drške i čvrste delove. Iseckajte.

Stavite sve sastojke u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 2 (Sok od voća i povrća).

Koristite začine po vašem izboru.

Poslužite u visokim čašama.

Smuti od jabuka i pomorandži



- » *2 slatke jabuke srednje veličine*
- » *2 sočne pomorandže*
- » *200 ml prečišćene vode*
- » *prstohvat mlevenog cimeta*

Oljuštite jabuke, isecite ih na četvrtine i uklonite središnji deo sa semenkama.

Oljuštite pomorandže, uklonite sve tvrde delove i semenke i isecite ih na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za guste napitke i mešajte dok ne dobijete glatku mešavinu koristeći program 2 (Sok od voća i povrća).

Poslužite u čašama ukrašeno sa malo cimeta i parčetom pomorandže.





Smuti od banane sa spanaćem



- » *2 šake svežih listova spanaća*
- » *3 velike banane*
- » *200 ml prečišćene vode*
- » *sok od limuna*

Operite spanać, oljuštite banane i isecite ih na komade.
Stavite sastojke u posudu za guste napitke, dodajte vodu
i sok od limuna.

Mešajte koristeći program 2 (Sok od voća i povrća).

Sipajte smuti u čaše i odmah poslužite.

Smuti od kefir sa bananama i jagodama



- » **2 banane**
- » **150 g jagoda**
- » **200 ml kefir**

Oljuštite i isecite banane, očistite jagode.

Stavite sve sastojke u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 3 (Koktel od svežeg voća).

Poslužite u čašama, dekorisano jagodom.

SAVET: Banane će duže ostati sveže ako ih čuvate u vacSy sistemu za čuvanje hrane.

Koktel od paradajza sa ledom



- » **3 - 4 velika zrela paradajza**
- » **8 kocki leda**
- » **½ limuna**
- » **so, biber**
- » **1 kašika maslinovog ulja**

Operite paradajz i isecite ga na četvrtine.

Oljuštite polovinu limuna, uklonite semenke i operite.

Stavite sve sastojke i kocke leda u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 5 (Lomljenje leda).

Poslužite u šoljama, ukasite grančicom ružmarina i dodajte nekoliko kapi kvalitetnog maslinovog ulja.

SAVET: Ako paradajz nije zreo, dodajte malo šećera.

Orahovo mleko



- » **80 g oraha**
- » **20 g semenki (od suncokreta itd.)**
- » **400 ml prečišćene vode**
- » **po vašem izboru: malo soli**
- » **1 kašičica sirupa od agave ili 1 suva smokva ili urma**

Stavite orahe u činiju, sipajte dovoljno vode tako da nivo vode iznad oraha bude 2-3 cm i ostavite da prenoći.

Ujutru ocedite i isperite orahe.

Stavite orahe, semenke i vodu u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 7 (Orahovo mleko).

SAVET: Za bolji ukus, možete dodati malo soli i/ili sirup ili suvo voće.

Sok od grožđa



- » **600 g grožđa bez koštica**
- » **200 ml prečišćene vode**

Uklonite peteljke sa grožđa i operite ga.

Pomešajte grožđe i vodu u posudi za guste napitke koristeći program 6 (Sok od grožđa).

SAVET: Dobro ohlađen sok od grožđa ima fantastičan ukus.

Smuti od cvekle i šargarepe



- » *1 cvekla srednje veličine (ili 2 male cvekle)*
- » *2 sveže šargarepe*
- » *½ krastavca ili 1 jabuka*
- » *200 ml prečišćene vode*

Operite, oljuštite i isecite cveklu na komade.

Očistite šargarepe i isecite ih na komade.

1. kombinacija: dodajte pola krastavca (prethodno ga operite)

2. kombinacija: dodajte 1 oljuštenu i isečenu jabuku

Stavite vodu i sve sastojke u posudu za guste napitke i mešajte koristeći program 2 (Sok od voća i povrća).

Poslužite u čašama ukrašeno komadićima povrća.





Supe i čorbe

Čorba od brokolija



- » **400 g brokolija**
- » **1 krompir**
- » **2 čena belog luka**
- » **100 ml pavlake za kuvanje**
- » **600 ml prečišćene vode**
- » **so, biber**
- » **za dekoraciju: pavlaka i tostirane kriške hleba**

Očistite beli luk, oljuštite i isecite krompir.

Operite brokoli i podelite ga na manje komade. Oljuštite stabljiku i isecite je na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje.

Kuvajte 18 minuta u programu 1 (Supe i čorbe).

Ukrasite pavlakom i tostiranim kriškama hleba.

SAVET: Umesto pavlake možete koristiti krem sir i mleko.

Krem čorba sa belim lukom



- » **½ glavice belog luka (oko 6 čenova)**
- » **250 g krompira**
- » **20 g putera**
- » **100 ml pavlake za kuvanje**
- » **600 ml prečišćene vode**
- » **so, biber**
- » **zeleno začinsko bilje – peršun, selen itd.**

Oljuštite i operite beli luk i krompir. Isecite krompir na komade.

U posudu za kuvanje stavite sve sastojke osim začinskog bilja i kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Sipajte čorbu u tanjire i ukrasite svežim začinskim biljem.

SAVET: Odlično se slaže sa tostiranim krutonima od hleba.



Čorba od paradajza



- » **500 g paradajza (svežeg ili oljuštenog i kuvanog)**
- » **1 krompir**
- » **1 kašika ulja**
- » **1 kašika šećera**
- » **so, biber**
- » **prstohvat timijana**
- » **700 ml prečišćene vode / supe**
- » **za dekoraciju: zeleno začinsko bilje, rendani sir ili kisela pavlaka (po izboru)**

Operite svež paradajz i isecite ga na polovine. Nije potrebno da ga ljuštite. Takođe možete koristiti oljušten paradajz iz konzerve.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Dekorišite zelenim začinskim biljem, kašikom kisele pavlake ili rendanim sirom.

SAVET: Čorba će imati bolji ukus ako deo vode zamenite pavlakom.

Pileća krem čorba sa sirom



- » **100 g pilećih grudi**
- » **1 krompir srednje veličine**
- » **1 šargarepa srednje veličine**
- » **¼ praziluka (ili 1 struk mladog luka)**
- » **1 čen belog luka**
- » **150 g krem sira**
- » **700 ml prečišćene vode/supe**
- » **so, biber**
- » **sveže začinsko bilje**

Oljuštite, operite i isecite povrće na komade.

Operite pileće meso i isecite ga na kocke.

U posudu za kuvanje stavite sve sastojke osim začinskog bilja.

Kuvajte koristeći program 2 (Sos/Krem čorba).

Dekorirajte svežim začinskim biljem.

Riblja krem čorba



- » **200 g ribljih fileta**
- » **1 šargarepa**
- » **½ celera**
- » **1 glavica crnog luka**
- » **20 g putera**
- » **1 kašika soka od limuna**
- » **so, biber**
- » **prstohvat muškarnog oraščića**
- » **600 ml prečišćene vode**
- » **100 ml mleka ili pavlake za kuvanje**
- » **za dekoraciju: tostirani krutoni od hleba**

Oljuštite, operite i isecite povrće na komade.

Isecite riblje filete na kocke.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Servirajte čorbu sa tostiranim krutonima od hleba.

Gaspačo



- » 600 g paradajza (ohlađenog, ako je moguće)
- » 200 ml paradajz sosa
- » 1 čen belog luka
- » 1 mala šaka bosiljka
- » so, biber, tabasko sos
- » 1 krastavac
- » 1 stabljika celera
- » 1 struk mladog luka
- » maslinovo ulje

Operite krastavac, celer i mladi luk, isecite ih ostrim nožem na komade i ostavite sa strane.

Operite i isecite paradajz na komade, a takođe i beli luk i bosiljak.

Stavite ih u posudu za kuvanje, dodajte paradajz sos, so, biber i nekoliko kapi tabasko sosa. Kuvajte koristeći program za hladnu pripremu – brzina 5 do 6.

Sipajte čorbu u tanjire, dodajte nekoliko kapi maslinovog ulja i ukasite komadićima krastavca, celera i crnog luka.

SAVET: Zavisno od vašeg ukusa, umesto celera možete koristiti crvenu baburu.

Krem čorba od šargarepe sa đumbirom



- » 650 g šargarepe
- » 10 g đumbira
- » 1 čen belog luka
- » 550 ml prečišćene vode/supe
- » 150 ml pavlake za kuvanje
- » 1 kašika maslinovog ulja
- » so, biber
- » sveže začinsko bilje

Očistite šargarepu, đumbir i beli luk i stavite ih u posudu za kuvanje.

Dodajte vodu, pavlaku, ulje i začine.

Kuvajte 18 minuta u programu 1 (Supe i čorbe).

Pre serviranja, ukasite čorbu svežim začinskim biljem i dodajte nekoliko kapi maslinovog ulja.

SAVET: Kokosovo mleko može uspešno da zameni pavlaku za kuvanje. Umesto đumbira možete koristiti razne ljute sastojke, kao što su kurkuma, kari ili čili.

Hladna letnja čorba od cvekle



- » 4 cvekle srednje veličine
- » 2 krompira
- » 2 čena belog luka
- » 50 ml kisele pavlake
- » 650 ml prečišćene vode/supe
- » 50
- » 1 kašičica šećera
- » sok od limuna
- » za dekoraciju: kisela pavlaka, 2 jajeta, krastavac, mladi luk i zeleno začinsko bilje ili mirođija

Operite i oljuštite cvekle, krompir i beli luk. Isecite ih na komade.

Stavite sastojke u posudu za kuvanje, dodajte kiselu pavlaku, vodu i so.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Ostavite čorbu sa strane da se ohladi nekoliko sati.

Na kraju, dodajte u hladnu čorbu šećer, sok od limuna ili iseckanu mirođiju.

Pre serviranja, skuvajte 2 jajeta. Oljuštite ih i isecite na četvrtine.

Isecite krastavac na duge tanke prutiće i sitno iseckajte luk.

Poslužite hladnu čorbu u koju ste dodali kašičicu kisele pavlake, dve četvrtine tvrdo kuvanog jajeta, prutiće krastavca, seckani luk i zeleno začinsko bilje. Poslužite sa ražanim hlebom.





Krem čorba od slatkog krompira



- » 600 g slatkog krompira (oko 500 g posle ljuštenja)
- » 1 mala šargarepa
- » 1 mala glavica crnog luka
- » so, biber
- » prstohvat čilija
- » prstohvat kumina
- » 2 kašike maslinovog ulja
- » 700 ml prečišćene vode/supe
- » za dekoraciju: zeleno začinsko bilje i krutoni od tostiranog hleba

Oljuštite i isecite povrće na komade.

U posudu za kuvanje stavite sve sastojke, osim onih za dekoraciju.

Oprezno koristite začine i kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (supe i čorbe).

Na kraju, začinite čorbu i ukasite je svežim začinskim biljem. Poslužite sa krutonima od hleba.



Čorba od kukuruza



- » **500 g sterilisanog (ili smrznutog) kukuruza**
- » **600 ml prečišćene vode/supe**
- » **100 ml pavlake za kuvanje**
- » **so, biber**
- » **prstohvat muškatnog oraščića**
- » **za dekoraciju: zrna slatkog kukuruza, zeleno začinsko bilje, kurkuma i maslinovo ulje**

Stavite kukuruz, vodu i pavlaku u posudu za kuvanje.

Dodajte so, biber i malo muškatnog oraščića.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Pre serviranja, ukasite čorbu slatkim kukuruzom i svežim začinskim biljem. Dodajte malo maslinovog ulja i kurkume.

SAVET: Pavlaku za kuvanje možete zamijeniti kokosovim mlekom.

Čorba od tikvica



- » **1 tikvica (oko 400 g)**
- » **1 glavica crnog luka srednje veličine**
- » **2 čena belog luka**
- » **50 g krem sira**
- » **50 ml pavlake za kuvanje**
- » **700 ml prečišćene vode**
- » **so, biber**
- » **sveže začinsko bilje – peršun, selen itd.**

Operite tikvice i isecite ih na komade.

Stavite sve sastojke u posudu osim začinskog bilja.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Sipajte čorbu i ukasite je listićima svežeg začinskog bilja.



Krem čorba od spanača



- » **450 g smrznutog ili svežeg spanača**
- » **1 struk mladog luka**
- » **4 čena belog luka**
- » **1 krompir**
- » **1 kašika ulja**
- » **500 ml prečišćene vode/supe**
- » **200 ml pavlake za kuvanje**
- » **so, biber**
- » **za dekoraciju: kisela pavlaka, feta sir ili rendani edamer ili gauda sir**

Ostavite smrznuti spanać da se malo odmrzne. Ako koristite svež spanać, operite ga.

Oljuštite crni i beli luk i krompir i isecite ih na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje. Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Poslužite čorbu sa krutonima od hleba i rendanim sirom ili sa kiselim pavlakom.

Krem čorba od sočiva



- » **120 g smeđeg sočiva**
- » **¼ praziluka (ili 1 struk mladog luka)**
- » **1 svež paradajz**
- » **2 čena belog luka**
- » **1 kašičica soka od limuna**
- » **700 ml prečišćene vode**
- » **so, biber**
- » **sveže začinsko bilje**

Potopite sočivo. Posle 10 minuta ocedite ga i temeljno isperite.

Očistite, operite i isecite povrće.

Sve sastojke stavite u posudu za kuvanje. Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Poslužite čorbu sa svežim začinskim biljem.

Čorba od bundeve



- » **600 g hokaido bundeve**
- » **1 glavica crnog luka**
- » **3 čena belog luka**
- » **3 kašike ulja**
- » **700 ml prečišćene vode/supe**
- » **so, biber**
- » **prstohvat čilija**
- » **za dekoraciju: pečene semenke bundeve i kisela pavlaka**

Operite bundevu, isecite je, očistite od semenki i podelite na komade.

Oljuštite i isecite crni i beli luk.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje. Kuvajte 18 minuta u programu 1 (Supe i čorbe).

Sipajte u tanjire i ukasite pečenim semenkama bundeve i kiselim pavlakom.



Glavna jela

Sos od pečuraka za piletinu s pirinčem



- » **250 g** *svežih šampinjona*
- » **1 šaka** *suvih pečuraka*
- » **250 ml** *prečišćene vode*
- » **200 ml** *mleka ili pavlake za kuvanje*
- » **20 g** *putera*
- » *obično brašno ili skrob (1-2 kašičice zavisno od željene gustine sosa)*
- » **so**
- » **½ kašičice** *soka od limuna*

Očistite pečurke a one veće isecite na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje.

Kuvajte do 31 minut koristeći program 2 (Sosovi). ArtMix Pro možete i ranije isključiti ukoliko je sos gotov (ako je proklučao i ako ima dobar ukus – uzmite malo sosa kroz otvor na poklopcu i probajte).

Možete ga poslužiti uz grilovanu piletinu sa pirinčem.

Omlet sa začinskim biljem



- » **50 g** *sira (ementaler ili edamer)*
- » **1 šaka** *svežeg začinskog bilja*
- » **6** *svežih jaja*
- » **2 kašičice** *vode*
- » **so, biber**
- » **masnoća** *za podmazivanje tiganja*

Isecite sir na kocke.

Umutite sve sastojke u posudi za kuvanje koristeći program za hladnu pripremu, brzina 5 do 6.

Sipajte jaja u podmazan tiganj zagrejan na srednju temperaturu.

Viljuškom probušite omlet na nekoliko mesta i podignite kako bi jaja došla u kontakt sa zagrejanim dnom tiganja.

Da biste istopili sir, poklopite tiganj.

Poslužite sa povrćem i pecivom.

Falafel – pržene leblebije



- » **250 g leblebija koje ste prethodno potopili u vodu (ili leblebije iz konzerve)**
- » **2 struka mladog luka**
- » **4 čena belog luka**
- » **so, biber**
- » **1 kašika mlevenog kumina**
- » **prstohvat čilija**
- » **prstohvat suvog korijandera**
- » **1 šaka svežeg peršuna**
- » **2 kašičice brašna ili skroba**
- » **ulje za prženje**

Ocedite vodu iz leblebija koje ste ostavili potopljene preko noći. Možete koristiti i leblebije iz konzerve.

Očistite luk i isecite ga na komade. Oljuštite beli luk.

Stavite u posudu za kuvanje, dodajte začine, iseckani peršun i brašno/skrob.

Zatvorite posudu velikim poklopcem i odvrnite mali poklopac.

Pokrenite program za mešanje – brzina 6 i ubacite leblebije kroz otvor na poklopcu.

Ukoliko su sastojci van dometa noževa, isključite pritiskom na taster START/STOP, otvorite posudu, lopaticom gurnite sastojke nadole i nastavite da mešate.

Stavite gotovu mešavinu u činiju i ostavite da stoji u frižideru 20 minuta.

Oblikujte u loptice i stisnite rukom svaku lopticu da ostane kompaktna.

Ispržite loptice na ulju i zatim ocedite na salveti.

Poslužite u tortilji, lepinji ili arapskom hlebu. Takođe se slaže sa kuskusom i salatama.

Loptice od mesa sa slaninom



- » **250 - 300 g mesa (juneće, svinjsko itd.)**
- » **1 mala glavica crnog luka**
- » **1 jaje**
- » **so, biber**
- » **začini po izboru (majoran, kurkuma, mleveni korijander itd.)**
- » **1 kašika prezli**
- » **100 g slanine**

Operite meso, osušite ga i isecite na kocke. Ostavite sa strane.

Isecite slaninu na trake i ostavite u tanjiru sa strane za kasniju upotrebu.

U posudu za kuvanje stavite crni luk koji ste prethodno oljuštili i isekli na četvrtine. Dodajte jaje, začine i kašiku prezli.

Zatvorite posudu velikim poklopcem i odvrnite mali poklopac.

Pokrenite program za mešanje - brzina 6 i ubacite kockice mesa.

Ukoliko su sastojci van dometa noževa, isključite pritiskom na taster START/STOP, otvorite posudu, lopaticom gurnite sastojke nadole i nastavite da mešate.

Stavite pripremljenu mešavinu u činiju i dodajte komade slanine.

Oblikujte loptice od mesa i ispržite ih u tiganju. Poslužite sa krompirom, mladim lukom i vašim omiljenim sosom.





Poljski sos za kuvano meso sa knedlama



- » 150 g korenastog povrća (šargarepa, celer, peršun)
- » 1 glavica crnog luka
- » 20 g putera
- » 50 g šećera
- » sok od 1 limuna
- » 30 g kolača sa đumbirom (komadići)
- » 50 g džema od šljiva
- » 1 kašika sosa od paradajza
- » 1 šaka suvih brusnica
- » brašno ili skrob (1-2 kašičice zavisno od željene gustine sosa)
- » 400 ml prečišćene vode/supe

Oljuštite, operite i isecite povrće.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i kuvajte do 31 minut koristeći program 2 (Sos). ArtMix Pro možete i ranije isključiti ukoliko je sos gotov (ako je proključao i ako ima dobar ukus – uzmite malo sosa kroz otvor na poklopcu i probajte).

Poljski sos je odličan za kuvano meso. Knedle se mogu servirati kao prilog.

Ukrasite kriškom limuna sa džemom od brusnica ili šljiva.

SAVET: Sos možete posuti seckanim bademima.

Sos od sira za testeninu - 2 varijante



- » 100 g sira (ementaler ili edamer)
- » 200 g krem sira
- » 500 ml mleka
- » brašno ili skrob (1-2 kašičice zavisno od željene gustine sosa)
- » 1. varijanta: 1-2 čena belog luka i ¼ kašičice suvog origana
- » 2. varijanta: prstohvat muškarnog oraščića
- » so po ukusu
- » svež bosiljak za dekoraciju

Isecite sir na kockice.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje.

Kuvajte koristeći program 2 (Sos). Sosovi se po pravilu kuvaju 31 minut. Ukoliko želite da prekinete kuvanje ranije, pritisnite taster START/STOP. Preporučeno vreme kuvanja sosa je oko 15 - 20 minuta.

Dodajte so na kraju, jer sir može biti vrlo slan.

Poslužite sa testeninom ili nekim drugim omiljenim prilogom.

Ukrasite listovima bosiljka.



Obroci za bebe

Pire od brokolija sa krompirom



- » **200 g krompira**
- » **200 g brokolija**
- » **80 ml prečišćene vode**
- » **mleko/puter po ukusu da postignete željenu gustinu**

Oljuštite i operite krompir i brokoli. Isecite ih na komade.

U posudu za kuvanje stavite sve čvrste sastojke i vodu.

Kuvajte do 22 minuta koristeći program 3 (Kaša). Preporučeno vreme kuvanja je oko 15 min. Isključite pritiskom na taster START/STOP.

Na kraju, razredite mlekom ili dodajte malo putera.

Pire od povrća sa mesom



- » **200 g sveže šargarepe**
- » **100 g tikvica**
- » **100 g hokaido bundeve**
- » **50 g mesa (zdrava piletina, ćuretina itd.)**
- » **50 ml prečišćene vode**
- » **mleko/puter po ukusu da postignete željenu gustinu**

Oljuštite, operite i isecite povrće.

Operite meso i isecite ga na kocke.

Stavite sve čvrste sastojke i vodu u posudu za kuvanje.

Kuvajte 22 minuta koristeći program 3 (Kaša). Meso mora biti dobro skuvano.

Na kraju, razredite mlekom ili dodajte malo putera.

Čorba od karfiola sa krompirom



- » **200 g karfiola**
- » **100 g krompira**
- » **125 ml prečišćene vode**
- » **125 ml mleka (pogodnog za decu)**

Operite karfiol i podelite ga na komade.

Oljuštite, operite i isecite krompir.

U posudu za kuvanje stavite povrće, vodu i mleko.

Kuvajte 18 minuta koristeći program 1 (Supe i čorbe).

Artmix Pro možete isključiti i ranije kada čorba bude gotova.

Hranljivi pire od voća



- » **250 g jagoda**
- » **1 jabuka**
- » **2 banane**
- » **2 kašike prečišćene vode**

Očistite i operite jagode.

Isecite jabuku na četvrtine i očistite središnji deo (ili čak i koru).

Stavite jagode, jabuku i vodu u posudu za kuvanje i kuvajte 7-8 minuta koristeći program 6 (Hrana za bebe). Preporuka: kada se pojave mehurići, prekinite pripremu pritiskom na taster START/STOP.

Ostavite malo da se ohladi i zatim dodajte oljuštene i isečene banane. Promešajte koristeći program za hladnu pripremu – brzina 5-6.

Sipajte pire u staklene teglice i zatvorite poklopac.

Idealno bi bilo da pire sipate u VacSy posudu i ostavite da stoji u frižideru.

Ako to nije moguće, sterilizite teglice tako što ćete ih potopiti u vruću vodu do nivoa ispod poklopca i ostaviti da stoje 10 minuta.

SAVET: Uvek birajte kvalitetne sastojke za pripremu hranljivog pirea, zavisno od starosti vašeg deteta. Pire možete pripremiti od različitih vrsta voća.

- Topla priprema (u posudi za kuvanje, koristeći program 6 - Hrana za bebe)
- Za stariju decu, takođe i hladna priprema (u obe posude, koristeći program za mešanje).





Kolači, testa

Voćni hleb



- » **250 g poluoštrog brašna**
- » **1 prašak za pecivo**
- » **150 g šećera**
- » **120 ml ulja ili 120 g mekog putera**
- » **80 ml mleka**
- » **3 jajeta**
- » **1 šaka oraha**
- » **3 banane ili 3 slatke pomorandže ili 1/3 ananasa (3 varijante)**
- » **50 g kvalitetne crne čokolade**
- » **puter i brašno za pleh za pečenje**

Zagrejte rernu na 180°C.

Sve sastojke osim čokolade stavite u posudu za kuvanje.

Mešajte koristeći program za hladnu pripremu – brzina 6.

Po potrebi, isključite Artmix pomoću tastera START/STOP, gurnite sastojke na zidovima posude naniže i nastavite mešanje.

Proverite gustinu testa i dodajte brašno ako je suviše retko, a ako je suviše tvrdo, dodajte malo mleka i promešajte.

Sipajte smesu u pripremljeni pleh za pečenje. Stavite u testo komadiće čokolade.

Pecite voćni hleb u prethodno zagrejanoj rerni 60 - 70 minuta. Proverite čačalicom da li je ispečen: zabodite je u testo i izvadite - ako je suva, znači da je kolač gotov.

Izvadite ispečen voćni hleb iz pleha i ostavite da se ohladi.

Pospite šećerom u prahu.

Kolač sa kefirom



- » **300 g poluoštrog brašna**
- » **1 prašak za pecivo**
- » **250 g slatkog griza**
- » **500 ml kefira**
- » **4 kašike ulja**
- » **2 jajeta**
- » **2 kašike kakaoa**
- » **masnoća i brašno za pripremu manjeg pleha za pečenje**

Zagrijte rernu na 180°C.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za hladnu pripremu – brzina 5.

Sipajte smesu u pleh za pečenje i pecite u prethodno zagrejanoj rerni 30 - 40 minuta. Proverite čačalicom da li je ispečen: zabodite je u testo i izvadite - ako je suva, znači da je kolač gotov.

Ukрасite kolač istopljenom čokoladom.

Kolač sa vurdom



- » **250 g poluoštrog brašna**
- » **1 prašak za pecivo**
- » **200 g šećera**
- » **250 g vurde**
- » **120 ml ulja**
- » **4 jajeta**
- » **masnoća i brašno za pripremu pleha za pečenje**

Zagrijte rernu na 200°C.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za hladnu pripremu – brzina 6.

Testo treba da bude debelo ali retko.

Sipajte testo u pripremljeni pleh i pecite prvih 10 minuta na 200°C, a zatim oko 30 minuta na 170°C.

SAVET: U testo možete staviti suvo grožđe koje ste prethodno potopitli u rum.





Namazi, umaci, džemovi

Namaz od cvekle



- » **250 g kuvane ili pečene cvekle**
- » **50 g oraha**
- » **3 čena belog luka**
- » **50 g feta sira**
- » **2 kašike majoneza ili jogurta**
- » **so, biber**

Isecite cveklu na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje – brzina 5.

Namaz je odličan za baget, kao i za pripremu sendviča ili kanapea.

SAVET: Drugu varijantu ovog ukusnog namaza možete pripremiti od cvekle, crvenog luka i vurdje sa dodatkom soli i bibera.

Namaz (umak) od avokada



- » **1 avokado srednje veličine ili 2 manja**
- » **4 čenova belog luka**
- » **100 ml kisele pavlake (ili kremastog jogurta, eventualno sa malo majoneza)**
- » **sok od limuna**
- » **so, biber**
- » **nekoliko čeri paradajza po ukusu**

Isecite zreli avokado i uklonite košticu.

Izvadite središnji deo avokada i odmah dodajte sok od limuna.

U posudu za kuvanje stavite beli luk, pavlaku, biber i so.

Podesite program za mešanje na brzinu 5.

Odvrnite mali poklopac i stavite avokado u posudu.

Po želji možete dodati očišćen paradajz.

1. SAVET: za pikantniji namaz, umesto paradajza možete dodati kašičicu dižon senfa.

2. SAVET: Ako stavite više pavlake, dobićete odličan umak za salatu ili namaz za lepinju.

Namaz od vurdde u 2 varijante



- » 250 g belog mrvljenog sira
- » 1 - 2 kašike majoneza

1. varijanta: sa renom i pikantnom kobasicom

- » 30 g svežeg rena
- » 50 - 70 g pikantne kobasice

2. varijanta: sa belim lukom

- » 3 - 4 čena belog luka

1. varijanta: Isecite kobasicu na komade. Oljuštite ren, isecite ga na komade a ako je suviše tvrd, usitnite ga u posudi za kuvanje koristeći program za mešanje - brzina 7. Dodajte ostale sastojke i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5.

2. varijanta: Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5.

Namazi su odlični za baget, kao i za pripremu sendviča i kanapea.

Namaz od lososa i vurdde



- » 200 g ribe (pečeni ili dimljeni losos, kuvani bakalar, haringa itd.)
- » 200 g vurdde
- » 50 g kisele pavlake
- » 1 kašičica soka od limuna
- » so
- » za dekoraciju: 1 šaka zelenog začinskog bilja

Uklonite riblje kosti i kožu.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5.

Ukrasite namaz svežim začinskim biljem.

SAVET: U namaz takođe možete dodati kuvano jaje isečeno na kolutove ili komad kisele jabuke.

Slatko-kiseli sos (umak)



- » **150 g šljiva ili 1 zrela crvena paprika**
- » **20 - 40 g šećera**
- » **10 g skroba**
- » **150 - 200 ml prečišćene vode**
- » **100 ml maslinovog ulja**
- » **soja sos i sirće po ukusu**
- » **po izboru, 1 čen belog luka**
- » **so**

Izvadite koštice iz šljiva. Isecite papriku na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5 - 6.

Zatim kuvajte 15 minuta koristeći program 3 (Kaša).

Slatko-kiseli sos savršeno se slaže uz grilovano meso.

Domaći pesto



- » **50 g parmezana**
- » **30 g pinjola (ili oraha)**
- » **2 čena belog luka**
- » **1 šaka svežeg bosiljka**
- » **1 šaka listova peršuna (ili rotkvica)**
- » **100 ml maslinovog ulja**
- » **so**
- » **za dekoraciju: 1 šaka zelenog začinskog bilja**

Isecite parmezan na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5 - 6.

Pesto treba da bude kremast. Savršen je za testenine, kao i za mazanje na tost.

Džem od raznih vrsta voća (ribizli, breskvi, borovnica)



- » **700 g voća** (možete pomešati razno voće po izboru)
- » **konzervans za džemove i marmalade u propisanoj dozi** (pogledati na pakovanju)
- » **300-400 g šećera** (zavisno od toga koliko je voće slatko)

Operite voće, uklonite peteljke i koštice. Isecite veće komade. Sve stavite u posudu za kuvanje i kratko mešajte koristeći program za mešanje – brzina 5 - 6.

Zatim kuvajte koristeći program 4 (Džem). Isključite Artmix posle nekoliko minuta. (Dužina kuvanja zavisi od tvrdoće voća.)

Odmah sipajte džem u staklene tegle, zatvorite ih i sterilizujte ili ostavite malo da odstoji.

SAVET: U džem možete dodati mleveni anis, zvezdasti anis i druge tradicionalne začine.







Deserti

Pirinčana kaša sa suvim grožđem



- » 80 g pirinča
- » 200 ml prečišćene vode
- » 60 ml mleka
- » 1 kašičica sirupa (javorov sirup itd.)
- » 20 g putera
- » za dekoraciju: instant kakao (Granko), med/sirup, orasi, suvo grožđe i drugo suvo ili sveže voće

Izmerite pirinač, dodajte vodu i kuvajte u posudi za kuvanje - program 3 (Kaša). Sedam minuta pre završetka kuvanja dodajte puter, mleko i sirup.

Odmah poslužite kašu u činijama. Pospite kakaom, sipajte nekoliko kapi meda ili sirupa i ukasite orasima, suvim grožđem i drugim voćem.

SAVET: Pirinčana kaša sadrži dosta skroba, zato odmah sipajte vodu u posudu da biste je lakše oprali.

Palačinke s kvascem i heljdinim brašnom



- » 100 g običnog brašna
- » 50 g heljdinog brašna
- » prstohvat šećera
- » ½ kašičice soli
- » 1 kašičica suvog kvasca
- » 125 ml mlakog mleka
- » 80 g kisele pavlake
- » 1 jaje
- » malo masnoće za podmazivanje tiganja
- » domaći džem ili džem od šljiva

U posudi za kuvanje pomešajte brašno, kvasac, šećer i mlako mleko koristeći program za mešanje - brzina 5 - 6. Ostavite da stoji nekoliko minuta.

Dodajte kiselu pavlaku, jaja i so i nastavite da mešate 20-30 sekundi.

Ostavite testo u posudi na toplom mestu.

Zagrejte podmazan tiganj na srednju temperaturu.

Uzimajte testo kašikom i stavljajte ga na dno tiganja. Kratko propržite sa obe strane.

Poslužite palačinke namazane sa domaćim džemom ili džemom od šljiva. Takođe možete staviti i kiselu pavlaku.

SAVET: Palačinke možete poslužiti i u slanoj verziji. Stavite odozgo dimljenog lososa, kapar, mirođiju, sir, pavlaku itd.

Kysel sa sladoledom (desert iz Baltičkog regiona)



- » **150 g crvenih ribizli**
- » **100 g malina**
- » **100 g višanja**
- » **50 - 70 g šećera**
- » **40 g skroba**
- » **sladoled od vanile**

Operite voće i uklonite peteljke. U posudu za kuvanje stavite voće, šećer, skrob i vodu.

Kuvajte koristeći program 2 (Sos) dok ne proključa.

Odmah sipajte u šolje i ostavite da se ohladi. Smesa će se zgusnuti.

Poslužite sa sladoledom od vanile.

SAVET: Voće za pripremu kysela takođe može biti smrznuto.

Žele od pomorandže



- » **4 pomorandže**
- » **1 kašika šećera**
- » **½ kašike želatina**
- » **250 ml prečišćene vode**

Oljuštite pomorandže i uklonite sve čvrste delove i koštice.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i kuvajte koristeći program 2 (Sos). Isključite Artmix čim mešavina počne da ključa posle nekoliko minuta.

Odmah sipajte u prethodno pripremljene činije, eventualno stavite u njih parčiće pomorandže. Ostavite na hladnom mestu. Poslužite hladan žele.

SAVET: Ukrasite listom nane ili šlagom.

Kada pripremate žele za odrasle, posle kuvanja možete dodati 50 ml belog ruma.





Ledeno zadovoljstvo (sorbe od šumskog voća)



- » 200 g kockica leda
- » 200 g mešanog voća (kupine, maline, jagode, borovnice)
- » šećer (ili med) po izboru

Očistite voće. Stavite sve sastojke u posudu za pripremu gustih napitaka i uključite program 5 (Lomljenje leda).

Stavite mešavinu u vakuumiranu posudu (vacSy) i ostavite kratko vreme u zamrzivaču. Poslužite u činijama.

Gaspaćo od jagoda



- » **800 g jagoda**
- » **50 g šećera**
- » **80 ml soka od jagoda**
- » **1 veza svežih listova nane**
- » **sladoled od vanile**

Operite jagode i očistite peteljke.

Mešajte jagode sa šećerom i sokom od jabuka u posudi za kuvanje – brzina 5.

Sipajte u činiju, stavite kuglu sladoleda od vanile u sredinu i ukasite svežom nanom.

Desert od čokolade i banana



- » **400 g masne vurd**
- » **4 - 5 banana**
- » **4 kašike kakaoa**
- » **2 kašike meda**
- » **100 - 150 ml mleka (šlaga)**
- » **za dekoraciju: čokolada i orasi**

Oljuštite banane i isecite ih na komade.

Stavite sve sastojke u posudu za kuvanje i mešajte koristeći program za mešanje - brzina 5.

Poslužite u činijama ukrašeno rendanom čokoladom i seckanim orasima.



Reminder

- The glass jar must be carefully placed on the motor block.
- The vacuum can be released at the end of the program only.
- Place the lid on the glass jar and fix it by pressing it down.
- Never immerse the jar in water.

 ART**MIX** PRO

ARTMIX PRO
REVOLUCIJA U KUHINJI



Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Zepter, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/zepter-blender-artmix-pro-akcija-cena/>