

A E N O

Rețete pentru blenderul de masă AENO TB3



aeno.com





Rețete cu lapte de soia

- [Lapte de soia](#)
- [Lapte din alune de pădure](#)
- [lapte de migdale](#)
- [Lapte din nuci](#)
- [Băutură din lapte de alune de pădure cu cacao](#)



Rețete cu Fructe și Legume

- [Cocktail de țelină, mere și kiwi](#)
- [Cocktail de morcovi și dovleac cu măr](#)
- [Cocktail verde de detoxifiere](#)
- [Smoothie de dovleac, citrice și ghimbir](#)
- [Roșii proaspete cu busuioc](#)



Rețete Terci cu lapte

- [Terci de hrișcă cu lapte cu cacao](#)
- [Terci de ovăz cu lapte cu banane](#)
- [Terci de orez cu lapte, măr și stafide](#)
- [Terci de griș cu mere și scorțișoară](#)
- [Terci cu dovleac, lapte și orez](#)



Rețete de smoothie

- [Smoothie de fructe de pădure congelate](#)
- [Smoothie cu mere și ierburi](#)
- [Smoothie de banane cu brânză de vaci și fulgi de ovăz](#)
- [Milkshake clasic](#)



Rețete de terci

- [Terci de orez cu lapte](#)
- [Terci de băut cu fulgi de ovăz, banane și curmale](#)
- [Fulgi de ovaz cu mere și scorțișoară](#)



Programe de tocat/măcinare

- [Carne tocată](#)
- [Sos de roșii pentru spaghetti](#)



Rețete pentru supă-piure

- [Supă cremă picantă de dovlecel](#)
- [Supă cremă de linte](#)
- [Supă cremă de brânză](#)
- [Supă cremă de ciuperci](#)
- [Supă cremă de ceapă](#)



Programe de fierbere

- [Ciorbă de pește](#)
- [Bulgur cu fructe uscate](#)
- [Terci de orez cu mere](#)



Lapte de soia

●●●●● Complexitate In medie	Instruire 6 min	Gătitul 25 min	Porții 4-5
--	---	--	--



Ingrediente:

Soia	150 g
Apă	1100 ml

Preparare:

Clătiți boabele de soia, adăugați apă și lăsați-le să stea timp de 6 ore.

Scurgeți apa în care au fost înmuiate boabele de soia. Puneți soia în vasul de blender și acoperiți cu apă.

Apasati pe butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «Soy milk» și apăsați butonul «ON/OFF».

După terminarea gătitului, turnați amestecul din blender și strecurați-l bine prin filtru sau sita fină.

Lichidul rezultat este laptele de soia.

Se răcește laptele și se păstrează la frigider nu mai mult de 48 de ore.



Lapte din alune de pădure

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 4 min	Gătitul 25 min	Porții 3
---	--	---	---



Ingrediente:

Alune	150 g
Apă	750 g

Preparare:

- Înmuiiați alunele de pădure în apă timp de 4 ore.
- Scurgeți apa în care au fost înmuiate alunele.
- Puneți alunele în vasul blenderului, adăugați apă curată și închideți capacul blenderului.
- Apăsăți butonul «ON/OFF». Folosind butonul «Function», selectați programul «Soy milk» și apăsați butonul «ON/OFF».
- Gătiți până la sfârșitul programului.
- După terminarea gătirii, turnați amestecul rezultat din blender și strecurați-l bine printr-un filtru sau sită fină.
- Lichidul rezultat este laptele de alune de pădure.
- Nu aruncați resturile de alune, acestea pot fi uscate și folosite la prepararea prăjiturilor și a produselor de patiserie.
- Laptele se răcește și se păstrează la frigider pentru cel mult 48 de ore.



lapte de migdale

●●●●● Complexitate Ușoară	Instruire 4 min	Gătitul 25 min	Porții 4
---	--	---	-------------------------------------

Preparare:

Înmuiiați migdalele în apă timp de 4 ore.

Scurgeți apa în care au fost înmuiate.

Puneți migdalele în vasul blenderului, adăugați apă curată și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «Soy milk» și apăsați butonul «ON/OFF».

După terminarea gătitudului, turnați amestecul rezultat din blender și strecurați-l bine printr-un filtru sau sită fină.

Gata!

Nu aruncați resturile de migdale, acestea pot fi uscate și folosite la prepararea prăjiturilor și a produselor de patiserie.

Ingrediente:	
Migdale	120 g
Apă	900 ml
Curmale fără sâmburi	40 g





Lapte din nuci

Ingrediente:

Nuci	50 g
Apă	850 ml



Complexitate
Ușoară



Instruire
8 min



Gătitul
25 min



Porții
3-4

Preparare:

Înmuiiați nucile în apă timp de 8 ore.

Scurgeți apa în care au fost înmuiate nucile.

Puneți nucile în vasul blenderului, adăugați apă curată și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «Soy milk» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

După terminarea gătitului, turnați amestecul rezultat din blender și strecurați-l bine printr-un filtru sau sită fină.

Lichidul rezultat este laptele de nuci.

Nu aruncați resturile de nuci, acestea pot fi uscate și folosite la prepararea prăjiturilor și a produselor de patiserie.

Se răcește laptele și se păstrează la frigider nu mai mult de 48 de ore.





Băutură din lapte de alune de pădure cu cacao

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 2 min	Gătitul 25 min	Porții 3
--	---	--	--



Ingrediente:

Alune de pădure	50 g
cacao	30 g
zahăr	40 g
Lapte	600 ml
Ciocolată pentru garnitură	

Preparare:

Înmuiiați alunele de pădure în apă timp de 4 ore.

Scurgeți apa în care au fost înmuiate alunele de pădure.

Puneți alunele de pădure, cacao, zahărul în vasul blenderului, adăugați lapte și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «Soy milk» și apăsați butonul «ON/OFF».

După terminarea gătirii, turnați amestecul rezultat din blender și strecurați-l bine printr-un filtru sau sită fină.

Se servește fierbinte, se poate orna cu ciocolată.



Terci de hrișcă cu lapte cu cacao

 Complexitate Ușoară	 Instruire 2 min	 Gătitul 15 min	 Porții 3
--	--	---	---

Preparare:

Clătiți bine hrișca și puneți-o în vasul blender-ului, adăugați apă, lapte, sare, zahăr sau miere, pudră de cacao, nuci și închideți capacul superior.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «RISE PASTE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Se toarnă terciul pregătit într-o farfurie și se ornează cu felii de banană.

Ingrediente:

Hrișcă	75 g
Apă	210 ml
lapte	300 ml
Pudră de cacao	3 lingurițe
Un praf de sare	
Zahăr sau miere	
Orice nuci	70 g
Banane pentru ornat	70 g





Terci de ovăz cu lapte cu banane

Ingrediente:

Fulgi de ovaz	170 g
Apă	250 ml
lapte	250 ml
Un praf de sare	
Zahăr sau miere	
Orice nuci	70 g
banane	150 g
Afine pentru decor	

Przygotowanie:

Puneți fulgii de ovăz în vasul blender-ului, adăugați apă, lapte, sare, zahăr sau miere, banane, nuci și închideți capacul superior.

Apăsăți butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «RISE PASTE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Se toarnă terciul pregătit într-o farfurie sau un pahar și se decorează cu fructe de pădure proaspete, de exemplu, afine, zmeură, căpșuni.

 Complexitate Ușoară	 Instruire 3 min	 Gătitul 15 min	 Porții 2-3
--	---	--	--





Terci de orez cu lapte, măr și stafide

 Complexitate Ușoară	 Instruire 4 min	 Gătitul 15 min	 Porții 2-3
---	---	--	--



Ingrediente:

orez basmati	170 g
Apă	400 ml
lapte	250 ml
Un praf de sare	
Zahăr sau miere	
Mere	120 g
Unt	15 g
Stafide pentru ornat	

Preparare:

Clătiți orezul și puneți-l în vasul blender-ului, adăugați apă, lapte, sare, zahăr sau miere, un măr decojit și închideți capacul superior.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «RISE PASTE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Se toarnă terciul pregătit într-o farfurie, se pune o bucată de unt și se ornează cu stafide.



Terci de griș cu mere și scorțișoară

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 4 min	Gătitul 15 min	Porții 4
---	--	---	-------------------------------------



Ingrediente:

Griș	60-80 g
lapte	400 ml
Apă	200 ml
Un praf de sare	
Zahăr sau miere	
Mere	120 g
Unt	20 g
Scorțișoară	
Fulgi de migdale pentru decor	

Preparare:

Clătiți orezul și puneți-l în vasul blender-ului, adăugați apă, lapte, sare, zahăr sau miere, un măr decojit și închideți capacul superior.

Apăsați butonul «ON/OFF». Folosind butonul «Function», selectați programul «RISE PASTE» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Se toarnă terciul pregătit într-o farfurie, se pune o bucată de unt și se ornează cu fulgi de migdale.



Terci cu dovleac, lapte și orez

 Complexitate Ușoară	 Instruire 4 min	 Gătitul 15 min	 Porții 2-3
--	--	---	---

Preparare:

Curățați dovleacul și tăiați-l în felii.

Clătiți orezul și puneți-l în vasul blender-ului, adăugați apă, lapte, sare, zahăr sau miere, un măr decojit și închideți capacul superior.

Apăsăți butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «RISE PASTE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Turnați terciul pregătit într-o farfurie și asezonați cu scortişoară.

Ingrediente:

Dovleac	350 g
Orez	70 g
lapte	200 ml
Apă	200 ml
Sare	
Zahăr	
Nuci pentru ornat	





Terci de orez cu lapte

 Complexitate Ușoară	 Instruire 3 min	 Gătitul 17 min	 Porții 3
----------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------



Ingrediente:

Lapte pentru copii	400 ml
Orez	35 g
Apă	100 ml
Extract de vanilie	0,5 linguriță
Zahăr	
Sare	

Preparare:

Punem orezul într-un vas de blender, adaugăm laptele, apa, sarea, zahărul, extractul de vanilie si închidem capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «PORRIDGE» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Terci de băut cu fulgi de ovăz, banane și curmale

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 4 min	Gătitul 17 min	Porții 3-4
---	--	---	---



Ingrediente:

Fulgi de ovaz	70 g
Apă	500 g
Banane	150 g
Iaurt	100 g
Curmale sau prune uscate	50 g
Pudră de cacao	5 g
Zahăr	

Preparare:

Pune fulgii de ovaz în vasul blender-ului, adaugă apă, zahăr, pudră de cacao, iaurt, banană, curmale sau prune uscate taiate bucățele și închide capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «PORRIDGE» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Fulgi de ovaz cu mere și scorțișoară

Ingrediente:

Fulgi de ovaz	60 g
mere	150 g
iaurt	100 g
Apă rece:	300 ml
lapte	150 ml
Scorțișoară	
Zahăr	

Preparare:

Puneți fulgii de ovăz și merele decojite în vasul blender-ului, adăugați lapte, iaurt, apă, zahăr, scorțișoară și închideți capacul.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «PORRIDGE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

 Complexitate Ușoară	 Instruire 4 min	 Gătitul 17 min	 Porții 3
--	---	--	--





Supă cremă picantă de dovlecel

●●●●● Complexitate In medie	Instruire 10 min	Gătitul 20 min	Porții 2-3
---	---	---	---



Ingrediente:

Dovlecel	300 g
Cartofi	100 g
Apa	350 g
Smântână	150 g
Sare	1 lingură.
Pudră de curry	0,5 linguriță.
Mărar proaspăt	2 crenguțe
Crutoane	30 g

Preparare:

Spălați dovlecelul, tăiați capetele, îndepărtați semințele și dați pe răzătoarea grosieră.

Tăiați cartofii cubulețe.

Transferați dovlecelul ras într-un blender, adăugați cartofi, apă și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «THICK SOUP» și apăsați butonul «ON/OFF».

Cu 7 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul de umplere, adăugați smântână, sare, curry și puneți capacul.

Gătiți până la sfârșitul programului.

Când serviți, adăugați deasupra mărar și crutoane.



Supă cremă de linte

●●●●● Complexitate In medie	Instruire 10 min	Gătitul 20 min	Porții 4-5
--	--	--	--

Preparare:

Tăiați ceapa și morcovii în cuburi medii.

Puneți linta, ceapa, morcovul în vasul blender-ului și acoperiți cu apă.

Închideți capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «THICK SOUP» și apăsați butonul «ON/OFF».

Cu 7 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul, adăugați smântână, sare, piper, puneți capacul la loc și gătiți până la sfârșitul programului.

La final se toarnă supa piure într-o farfurie, se presară cu crutoane și se azonează cu ierburi.

Ingrediente:

Linte roșie	250 g
Ceapă	140 g
Morcovi	150 g
Smântână (10-15%)	200 g
Sare	1 lingură.
Piper negru măcinat	
Apă	1000 ml
Pâine albă prăjită (crutoane)	





Supă cremă de brânză

Ingrediente:

Cremă de brânză	200 g
Cartofi	200 g
Ceapă	100 g
Morcovi	100 g
Smântână (10-15%)	150 g
Sare	
Piper negru măcinat	
Usturoi	1 cățel
Apă	800 ml
Pâine albă prăjită (crutoane)	

Preparare:

Tăiați cartofii, ceapa și morcovii în cuburi mici.

Puneți linte, ceapa, morcovul în vasul blender-ului și acoperiți cu apă. Închideți capacul.

Apăsăți butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «THICK SOUP» și apăsăți butonul  «ON/OFF».

Cu 7 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul și adăugați smântână, sare, piper, puneți capacul la loc și gătiți până la sfârșitul programului.

La sfârșitul programului se toarnă supa piure într-o farfurie, se presară crutoane și se azonează cu ierburi.

 Complexitate In medie	 Instruire 10 min	 Gătirea 20 min	 Porții 4
--	--	--	--





Supă cremă de ciuperci

●●●●● Complexitate In medie	Instruire 10 min	Gătitul 20 min	Porții 4
---	---	---	-------------------------------------



Ingrediente:

Ciuperci	400 g
Ceapă	150 g
Smântână 20%	200 ml
lapte	100 ml
Apă	600 ml
Cimbru	
Sare	
Piper negru măcinat	
Crutoane pentru garnitură	

Preparare:

Tăiați ciupercile și ceapa în felii.

Puneți ciupercile, ceapa, laptele în vasul blender-ului și adăugați apă. Închideți capacul.Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «THICK SOUP» și apăsați butonul «ON/OFF».

Cu 7 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul și adăugați smântână, sare, piper, puneți capacul la loc și gătiți până la sfârșitul programului.

La final se toarnă supa piure într-o farfurie, se adaugă crutoane și se azonează cu ierburi.



Supă cremă de ceapă

●●●●● Complexitate In medie	Instruire 10 min	Gătitul 20 min	Porții 4-5
---	---	---	---------------------------------------



Ingrediente:

Ceapă	400 g
Cartofi	150 g
Smântână 20%	200 ml
Vin alb sec	50 ml
un vârf de nucșoară	
Sare	
Apă	800 ml
Piper negru măcinat	
Crutoane pentru garnitură	
Brânză pentru garnitură	
Verdeață pentru decor	

Preparare:

Tăiați cartofii cubulețe.

Puneți linte, ceapa, morcovul și acoperiți cu apă. Închideți capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «THICK SOUP» și apăsați butonul «ON/OFF».

Cu 7 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul și adăugați smântână, sare, piper, puneți capacul la loc și gătiți până la sfârșitul programului.

La final turnați supa piure într-o farfurie, adăugați crutoane, decorați cu ierburi și asezonați cu brânză rasă.



Cocktail de țelină, mere și kiwi

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 5 min	Gătitul 2 min	Porții 3
---	--	--	-------------------------------------



Ingrediente:

Kiwi	300 g
Tulpină de țelină	100 g
Mere	200 g
Frunze de salată verde	30 g
Pătrunjel	15 g
Miere	(opțional)
Apă plată	250 ml

Preparare:

Curațăm kiwi și mărul și le punem în vasul blender-ului, adaugăm țelina, pătrunjelul, salata verde, mierea, apa și închidem capacul. Apăsăm butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectăm programul «FRUITS VEGETABLES» și apăsăm butonul «ON/OFF».

Gătim până la sfârșitul programului.



Cocktail de morcovi și dovleac cu măr

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 2 min	Gătitul 5 min	Porții 2-3
---	--	--	---



Ingrediente:

Morcovi	150 g
Dovleac	100 g
Măr	150 g
Suc de mere	400 ml

Preparare:

Se curăță morcovii, dovleacul și mărul, se toacă și se pun în vasul blender-ului, apoi se adaugă sucul și se închide capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «FRUITS VEGETABLES» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Cocktail verde de detoxifiere

●●●●● Complexitate Ușoară	Instruire 5 min	Gătitul 2 min	Porții 3-4
---	--	--	---------------------------------------

Preparare:

Tăiați țelina și castravetele în bucăți și puneți-le în vasul blender-ului, adăugați spanacul, pătrunjelul, fulgii de ovăz, semințele de in, uleiul de măsline, zeama de lămâie, sare, apă și închideți capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «FRUITS VEGETABLES» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Ingrediente:

Tulpină de țelină	200 g
Spanac	100 g
Pătrunjel	50 g
Fulgi de ovăz	100 g
Semințe de in	50 g
Ulei de măsline	50 g
Apă	500 ml
Castraveți	200 g
Suc de lămâie	25 ml
Sare de mare	





Smoothie de dovleac, citrice și ghimbir

Ingrediente:

Pulpă de dovleac	250-300 g
Grapefruit	350 g
Portocală	200 g
miere	40 g
Ghimbir (rădăcină)	5 g
Scorțișoară	1/4 linguriță
Suc de fructe	100 ml

Preparare:

Dovleacul, portocala și grapefruitul se curăță de coajă, se toacă și se pun în vasul blender-ului, apoi se adaugă miere, ghimbir, scorțișoară, sucul și se închide capacul.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul , selectați programul  «FRUITS VEGETABLES» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

 Complexitate Ușoară	 Instruire 5 min	 Gătitul 2 min	 Porții 4
--	---	---	--





Roșii proaspete cu busuioc

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 5 min	Gătitul 2 min	Porții 2-3
---	--	--	---------------------------------------



Ingrediente:

Roșii	500 g
Busuioc	1 tulpină
Sare	1 lingură.
Zahăr	10 g

Preparare:

- Spălați roșiile și turnați apă clocotită peste ele timp de 2 minute.
- Curățați roșiile.
- Puneți roșiile, busuiocul, sarea, zahărul într-un vasul blender-ului și închideți capacul.
- Apăsați butonul «ON/OFF».
- Folosind butonul «Function», selectați programul «FRUITS VEGETABLES» și apăsați butonul «ON/OFF».
- Gătiți până la sfârșitul programului.



Smoothie de fructe de pădure congelate

 Complexitate Ușoară	 Instruire 3 min	 Gătitul 1 min	 Porții 2-3
---	---	---	--



Ingrediente:

Fructe congelate	
(oricare)	250 g
laurt grecesc	250 g
Extract de vanilie	1 lingură
Suc de fructe sau lapte	200 g

Preparare:

Puneți fructele de pădure congelate în vasul blender-ului, adăugați iaurt, extract de vanilie, suc sau lapte si închideți capacul.

Apăsăți butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «SMOOTHIE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Smoothie cu mere și ierburi

●●○○○ Complexitate Ușoară	🕒 Instruire 5 min	🔥 Gătitul 1 min	🍲 Porții 2-3
---	---	---	--



Ingrediente:

Măr verde	400 g
Suc de lămâie	20 g
Busuioc proaspăt	30 g
pătrunjel proaspăt	30 g
pătrunjel creț	20 g
Apă	200 ml

Preparare:

Spălați, curățați și tăiați merele în 4 bucăți.

Puneți merele, sucul de lămâie, busuiocul, pătrunjelul în vasul blender-ului și închideți capacul.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «SMOOTHIE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Smoothie de banane cu brânză de vaci și fulgi de ovăz

Ingrediente:

Banane	200 g
Brânză de vaci	150 g
Lapte	300 ml
Fulgi de ovăz	30 g
Zahăr sau miere	

Preparare:

Curățați bananele și puneți-le în vasul blender-ului, adăugați brânză de vaci, lapte, fulgi de ovăz, zahăr sau miere și închideți capacul.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «SMOOTHIE» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

 Complexitate Ușoară	 Instruire 3 min	 Gătitul 1 min	 Porții 2-3
--	---	---	--





Milkshake clasic

 Complexitate Ușoară	 Instruire 2 min	 Gătitul 1 min	 Porții 3-4
----------------------------	------------------------	----------------------	-------------------

Preparare:

Puneți înghețata în vasul blender-ului, adăugați lapte, apă, sare, zahăr, extract de vanilie si închideți capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «SMOOTHIE» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Ingrediente:

Lapte	500 g
Inghețată	200 g
Extract de vanilie	1 lingură
zahăr	(opțional)
Gheață	150 g





Carne tocată

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 3 min	Gătitul 2 min	Porții 2-3
---	--	--	---------------------------------------



Ingrediente:

Carne	300 g
Ceapă	100 g
Piper negru măcinat	
Sare	

Preparare:

Tăiați carnea și ceapa în cuburi de 3 cm, puneți într-un bol blender, adăugați sare, piper și închideți capacul.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «GRIND» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Sos de roșii pentru spaghetti

 Complexitate In medie	 Instruire 3 min	 Gătitul 1 min	 Porții 2-3
------------------------------	------------------------	----------------------	-------------------



Ingrediente:

Roșii decojite	300 g
Ardei roșu bulgăresc	70 g
Busuioc proaspăt	10 g
Usturoi	7 g
Piper negru măcinat	
Ulei de floarea soarelui	30 g
Sare	
Zahăr	

Preparare:

Puneți roșii, ardei bulgăresc feliat, busuioc, usturoi, ulei de floarea soarelui, sare, zahăr, piper negru măcinat în vasul blender-ului și închideți capacul.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul , selectați programul  «GRIND» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.



Ciorbă de pește

Ingrediente:

File de pește	200 g
Cartofi	150 g
Ceapă	50 g
Morcovi	50 g
Apă	800 g
Sare și piper	
Verdeață pentru decor	
Unt	40 g

Preparare:

Tăiați fileul de pește în bucăți.

Curățați cartofii, ceapa, morcovii și tăiați-le în cuburi mici.

Puneți cartofii, morcovii, ceapa, apa, sarea în vasul blenderului și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «STEAM» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Cu 10 minute înainte de sfârșitul programului, deschideți capacul pentru a adăuga pește, piper negru măcinat, unt și puneți capacul.

Gătiți până la sfârșitul programului.

Lăsați-l să fiarbă timp de 10 minute.

Presărați ierburi deasupra când serviți.

 Complexitate In medie	 Instruire 10 min	 Gătitul 20 min	 Porții 4-5
--	--	--	--





Bulgur cu fructe uscate

●●○○○ Complexitate Ușoară	Instruire 5 min	Gătitul 20 min	Porții 4
---	--	---	---



Ingrediente:

Crupe de bulgur	200 g
Ceapă	50 g
Caise uscate	50 gp
Stafide	35 g
Apă	360 ml
Sare	

Preparare:

Ceapa se curată, se taie Julien și se pune în vasul blender-ului, se adaugă caise uscate tăiate fâșii, se adaugă bulgurul, stafidele, sarea, apa și se închide capacul blenderului.

Apăsați butonul «ON/OFF».

Folosind butonul «Function», selectați programul «STEAM» și apăsați butonul «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Lăsați-l să fiarbă timp de 10 minute.



Terci de orez cu mere

 Complexitate Ușoară	 Instruire 5 min	 Gătitul 20 min	 Porții 4
--	--	---	---

Preparare:

Clătiți orezul până rămâne apa curată.

Curățați și tăiați merele în cuburi mici.

Puneți orezul, merele, stafidele, scorțișoara, sarea, zahărul, apa în vasul blenderului și închideți capacul blenderului.

Apăsați butonul  «ON/OFF».

Folosind butonul  «Function», selectați programul  «STEAM» și apăsați butonul  «ON/OFF».

Gătiți până la sfârșitul programului.

Lăsați-l să fiarbă timp de 10 minute.

Ingrediente:

Orez basmati	150 g
Apă rece	300 ml
Mere	50 g
Stafide	30 g
Scorțișoară	
Sare și zahăr	

