



Fast and Practical

рецепти с **KitchPro**
Multifunctional food processor

Avtor: Dreams Le Chef
Naslov: Fast and Practical: рецепти с KitchPro
Naslov izvirnika: Fast and Practical: recipes with KitchPro
Jezik knjige: Bolgarščina
Izdajatelj: PROVIDIO d.o.o. Kajakaška cesta 40b, 1211 Ljubljana
Šmartno
Datum izdaje: 16.03.2023
Izdaja: 1. elektronska izdaja
https://www.providio.si/ebook/bg-3072/3072_fap_bg.pdf

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 145579011
ISBN 978-961-7117-70-7 (PDF)

Даваме ви **13 лв отстъпка**
от стандартната цена на всеки един продукт.



Споделете този купонс приятели,
семејство, за да могат и те да вземат 13 лв също.



Увод

Бързо, лесно, просто

Постоянното висене в кухнята и прекарването на много време в приготвяне на храна е минало! Храната може да бъде също толкова вкусна, ако е приготвена за много по-малко време. С помощта на KitchPro времето за приготвяне на храната може да се редуцира почти наполовина, освен това всичко може да се приготви в една купа.

Подготвили сме 25 различни рецепти за бързи и вкусни ястия, с които да се насладите още повече от готвенето. Чрез бързото натискане на бутон и няколко завъртания на острието ще имате пред себе си перфектното тесто, смес с гладка консистенция или добре накълцани продукти.

Готварската книга съдържа разнообразни ястия: супи, основни ястия, кремове за мазане, предястия и десерти. Ще можете да направите цялото меню за обяд или вечеря, като използвате само един елемент от кухненското оборудване – KitchPro! Всяка рецепта има 4 много прости стъпки, които могат да бъдат извършени от напълно начинаещи в кухнята. Гарантираме, че ястието или десертът ще става супер вкусен всеки път, когато го направите. Отделихме специално внимание на сладките лакомства, които съдържат предимно малко захар и са главно от плодове, за да може да ги похапвате без притеснения. Всички съставки са леснодостъпни в магазините и супермаркетите, което прави ястията достъпни и рентабилни.

За допълнително удобство и улеснение продуктите както и хранителната стойност са точно изброени. Така по-лесно ще проследявате големината на порциите, както и приема на калории, особено ако спазвате специален хранителен режим или не можете да консумирате определени храни. Добавен е раздел за бележки, за да запишете всички наблюдения, промени и идеи, които може да имате, когато правите рецептата във вашата кухня.

Изпробвайте рецептите и ни кажете какво мислите!

Съдържание:

ИМЕ	ВРЕМЕ	СТРАНИЦА
Смути от ягоди	5	6
Шоколадов шейк	5	8
Палачинки с извара	20	10
Яйчени мъфини	20	12
Вафли	30	14
Спагети със сос от домати и аншоа	50	16
Италиански кюфтета	35	18
Фалафел	35	20
Сос за паста без варене	20	22
Супа с лимон и тиквички	35	24
Супа от броколи	35	26
Супа от карфиол	25	28
Песто от босилек	15	30
Хумус	10	32
Гуакамоле	5	34
Сос дзацики	130	36
Смути с диня и лимон	50	38
Кафе шейк	10	40
Шоколадов мус с авокадо	10	42
Шоколадови трюфели	70	44
Сладки палачинки	66	46
Ледена близалка с ягоди и банан	245	48
Дресинг за швейцарска салата	5	50
Замразено лакомство с малини и кисело мляко	250	52
Ягодов лед попс	250	54

Смути от ягоди



Време за приготвяне: 5 мин.



Продукти:



240 мл мляко по избор



115 г кондензирано мляко без захар или гръцки йогурт



2 чаши лед, натрошен



145 г ягоди, замразени



Хранителен състав:

Калории	40
Въглехидрати	1g
Белтъчини	4g
Мазнини	1g



ПРИГОТВЯНЕ:



5 мин.

СТЪПКА 1

Сложете в KitchPro а млякото, кондензираното мляко (или гръцкия йогурт) и леда. Пасирайте до хомогенна смес.

СТЪПКА 2

Добавете ягодите и пасирайте отново, до постигане на желаната текстура.

СТЪПКА 3

Изсипете в чаша.

СТЪПКА 4

Сервирайте веднага.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Шоколадов шейк



Време за приготвяне: 5 мин.



Продукти:



25 г шоколадов протеин на прах



½ супена лъжица какао на прах



1 банан, нарязан на филийки, замразен



180 мл мляко



½ супена лъжица семена от чиа или ленено семе



1 шепа лед

добавки по избор



Хранителен състав:

Калории	253
Въглехидрати	19g
Белтъчини	16,5g
Мазнини	12g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 5 мин.

СТЪПКА 1

Добавете всички съставки в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на гладка хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Опитайте и добавете още лед, ако е необходимо.

СТЪПКА 4

Добавете бита сметана или други добавки по ваш избор.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Палачинки с извара



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за готвене: 15 мин.



Продукти:

-  100 г овесени ядки
-  6 яйца
-  225 г извара
-  ½ чаена лъжичка ванилов екстракт
-  ½ чаена лъжичка канела
-  30 г масло
-  2 големи ябълки, обелени и нарязани
-  50 г кафява захар



Хранителен състав:

Калории	253
Въглехидрати	19g
Белтъчини	16,5g
Мазнини	12g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 20 мин.

СТЪПКА 1

Сложете в KitchPro овесените ядки и ги пасирайте до получаване на консистенция като на брашно.

СТЪПКА 2

Добавете към овесените ядки яйцата, изварата, ваниловия екстракт и канелата. Пасирайте всичко до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Сложете 15 г масло в голям тиган и го разтопете на среден огън. Изсипете сместа под формата на малки палачинки. Печете около 2 минути от едната страна, обърнете от другата страна и печете още една минута.

СТЪПКА 4

Разтопете 15 г масло в голям тиган на среден огън. Добавете ябълките и ги запържете 5 минути, като разбърквате от време на време. Добавете кафявата захар, намалете котлона на минимум и запържете още 5 минути. Сложете ябълките върху палачинките и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Яйчени мъфини



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за готвене: 15 мин.



Продукти:



Олио



6 яйца



30 г сварен спанак, добре отцеден



40 г варен бекон, нарязан



40 г чедър, настърган



Сол и черен пипер



Гарнитура по желание – кубчета домати и нарязан наситно магданоз



Хранителен състав:

Калории	129
Въглехидрати	10g
Белтъчини	1g
Мазнини	10g



ПРИГОТВЯНЕ:



20 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната до 190°C. Намажете 6 формички за мъфини с олиото. Разбийте яйцата в KitchPro до хомогенна смес.

СТЪПКА 2

Към сместа добавете спанака, бекона и чедъра. Пасирайте до хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Разпределете сместа равномерно във формичките за мъфини. Печете около 15-18 минути.

СТЪПКА 4

Извадете мъфините и добавете домати и магданоз по желание. Сервирайте веднага.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Вафли

 Време за приготвяне: 10 мин.  Време за готвене: 20 мин.



Продукти:

-  100 г универсално брашно
-  150 г овесени ядки
-  300 мл мляко
-  2 яйца
-  ½ чаена лъжичка сол
-  60 г масло, разтопено
-  2 супени лъжици кленов сироп
-  10 г бакпулвер
-  ¼ чаена лъжичка канела
-  1 чаена лъжичка ванилов екстракт

Хранителен състав:

Калории	404
Въглехидрати	11g
Белтъчини	48g
Мазнини	18g

ПРИГОТВЯНЕ:

 4  30 мин.

СТЪПКА 1

Изсипете течните съставки в KitchPro и ги пасирайте до хомогенна консистенция.

СТЪПКА 2

Добавете сухите съставки и пасирайте, до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Изсипете сместа в купа и оставете да втаса за 10 минути, като предварително загреете гофретника.

СТЪПКА 4

Изпечете гофретите спрямо инструкциите за употреба на гофретника. Сервирайте със заливка по избор.

ЗАБЕЛЕЖКИ:

Спагети със сос от домати и аншоа



Време за приготвяне: 25 мин.



Време за готвене: 25 мин.



Продукти:



800 г цели обелени домати



3 супени лъжици зехтин



1 малка глава лук, нарязана на ситно



2 скилидки чесън, нарязани на ситно



14 -16 пълнени аншоа, нарязани



3 супени лъжици пресни листа от босилек,
нарязани



340 г спагети



сол и черен пипер

настърган пармезан за сервиране, по желание



Хранителен състав:

Калории	406
Въглехидрати	20g
Белтъчини	37g
Мазнини	20g



ПРИГОТВЯНЕ:



50 мин.

СТЪПКА 1

Пасирайте целите обелени домати в KitchPro, до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 2

В голяма тенджера загрейте зехтина на среден огън. Добавете лука и чесъна и запържете до омекване на лука.

СТЪПКА 3

Добавете домати и аншоата и оставете да заври. Намалете котлона и оставете да къкри докато се сгъсти леко за около 15 минути.

СТЪПКА 4

Добавете босилека и подправките със солта и черния пипер. Може да сервирате с настърган отгоре пармезан.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Италиански кюфтета

 **Време за приготвяне: 10 мин.**  **Време за готвене: 25 мин.**



Продукти:

-  460 г говеждо месо, нарязано на кубчета
-  ½ малка глава лук, нарязана на филийки
-  ½ малка зелена чушка, нарязана на ивици
-  15 г галета, смесена с италиански подправки (розмарин, мащерка, риган)
-  80 мл мляко
-  1 голямо яйце
-  20 г пармезан, настърган
-  3 големи скилидки чесън, разполовени
-  1 чаена лъжичка сух риган
-  1 чаена лъжичка сух босилек
-  1 чаена лъжичка сол
-  ½ чаена лъжичка черен пипер

Хранителен състав:

Калории	60
Въглехидрати	4g
Белтъчини	1g
Мазнини	3g

ПРИГОТВЯНЕ:

 4  35 мин.

СТЪПКА 1

Загрейте фурната на 180°C. Застелете тавата с хартия за печене. Сложете говеждото месо в KitchPro и го пуснете, докато не се накълца грубо.

СТЪПКА 2

Добавете лука, чушката, галетата, млякото, яйцето, чесъна, ригана, босилека, солта и черния пипер. Пасирайте до получаване на кайма.

СТЪПКА 3

Вземете супена лъжица и с нейна помощ оформете кюфтетата, а след това ги овалете с ръка. Сложете ги върху предварително подготвената тава за печене и печете около 25 минути.

СТЪПКА 4

Кюфтетата може да се задушат и в доматиен сос. Сервирайте ги с паста, картофено пюре или като част от сандвичи.

ЗАБЕЛЕЖКИ:

Фалафел



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за готвене: 25 мин.



Продукти:

- 370 г консервиран нахут
- 3 скилидки чесън, счукани
- 1 малка глава лук, нарязана на четвъртинки
- 1 ½ чаена лъжичка смлян кориандър
- 1 ½ супена лъжица смлян кимион
- 1 чаена лъжичка кайенски пипер или на вкус
- 60 г магданоз или кориандър, нарязан
- 1 ½ чаена лъжичка сол
- 1 чаена лъжичка смлян черен пипер
- ½ чаена лъжичка сода за хляб
- 1 ½ супена лъжица лимонов сок
- растително масло за пържене



Хранителен състав:

Калории	1402
Въглехидрати	27g
Белтъчини	231g
Мазнини	71g



ПРИГОТВЯНЕ:



35 мин.

СТЪПКА 1

Отцедете нахута и запазете водата, в която е бил. Сложете всички продукти без олиото в KitchPro. Пасирайте в кратки времеви интервали, докато съставките се накъцат, но не оставяйте да станат на пюре.

СТЪПКА 2

Добавете малки количества (не повече от една супена лъжица наведнъж) вода, ако е необходимо, за да може KitchPro да работи.

СТЪПКА 3

Опитайте сместа. Коригирайте подправките при необходимост.

СТЪПКА 4

Изсипете олиото в дълбок тиган. От сместа се взема пълна супена лъжица и се оформят топчета или бухтички. Запържете до златисто кафяво. Сервирайте с хляб, хумус и зеленчуци.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Сос за паста без варене



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за готвене: 15 мин.



Продукти:



450 г спираловидна паста



2 големи домата, нарязани на едро



15 г сушени домати, отцедени от маслото



3 супени лъжици доматино пюре



20 г листа босилек, пресни



1 скилидка чесън



80 г студено пресован зехтин



Сол и черен пипер



Настърган пармезан за сервиране, по желание



Хранителен състав:

Калории	751
Въглехидрати	26g
Белтъчини	98g
Мазнини	28g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 20 мин.

СТЪПКА 1

Напълнете голяма тенджера с подсолена вода и оставете да заври. Сварете пастата според инструкциите на опаковката.

СТЪПКА 2

Сложете в KitchPro пресните домати, сушените домати, доматино пюре, босилека, чесъна, зехтина, солта и черния пипер. Пасирайте до получаване на гладка смес.

СТЪПКА 3

Ако сосът е твърде гъст, добавете още зехтин, за да го разредите. Опитайте на вкус и подправете допълнително със сол и черен пипер при необходимост.

СТЪПКА 4

След като пастата се свари, отцедете я и я смесете със соса. Сервирайте веднага и поръсете с пармезан по желание.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Супа с лимон и тиквички



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за готвене: 25 мин.



Продукти:

-  2 средни тиквички
-  2 супени лъжици зехтин
-  сокът и настърганата кора от 1 лимон
-  480 мл зеленчуков или пилешки бульон
-  1 чаена лъжичка мащерка, сушена или прясна
-  ½ чаена лъжичка бял пипер
-  ½ чаена лъжичка сол



Хранителен състав:

Калории	86
Въглехидрати	1g
Белтъчини	5g
Мазнини	7g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 35 мин.

СТЪПКА 1

Нарежете тиквичките на по-малки парчета.

СТЪПКА 2

Загрейте зехтина в тенджера и задуште тиквичките за 10 минути, докато омекнат и станат леко златисти.

СТЪПКА 3

Добавете бульона, лимоновата кора, лимоновия сок и подправките. Оставете да заври и гответе 15 минути.

СТЪПКА 4

Изиспете всичко в KitchPro и пасирайте до получаване на гладка смес.

Коригирайте подправките, при необходимост, и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Супа от броколи



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за готвене: 25 мин.



Продукти:



500 г броколи



1 стрък магданоз



2 скилидки чесън, нарязани на ситно



1 мл готварска сметана



30 мл зехтин



1 л пилешки или зеленчуков бульон



Една щипка смляно индийско орехче



Една щипка смлян джинджирил

Сол и черен пипер



Хранителен състав:

Калории	361
Въглехидрати	10g
Белтъчини	20g
Мазнини	27g



ПРИГОТВЯНЕ:



35 мин.

СТЪПКА 1

Нажете дръжките и листата на магданоза на ситно. Нарежете броколите на хапки, а стръка на колелца.

СТЪПКА 2

Сипете захтина в голяма тенджера. На среден котлон задушете лука с дръжките на магданоза и стръкчетата броколи. Добавете 200 милилитра бульон от супата и варете, до омекване на зеленчуците.

СТЪПКА 3

Добавете парченцата броколи, чесъна и листата магданоз. Добавете останалия бульон от супата и варете още 5 минути.

СТЪПКА 4

Изсипете всичко в KitchPro и добавете готварската сметана. Пасирайте, докато сместа стане гладка. Добавете всички подправки. Коригирайте подправките при необходимост. Сервирайте веднага.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Супа от карфиол



Timp de preparare: 10 min



Timp de gătire: 15 min



Продукти:

-  1 по-голям карфиол, нарязан на парчета
-  1 по-малка глава лук, нарязана на ситно
-  2 скилидки чесън, нарязани на ситно
-  1 стрък целина, нарязан на кубчета
-  1 по-малък картоф, обелен и нарязан на кубчета
-  200 мл готварска сметана
-  250 мл мляко
-  500 мл бульон от супа
-  20 г пармезан
-  20 г грис
-  Сол и черен пипер



Хранителен състав:

Калории	143
Въглехидрати	5g
Белтъчини	22g
Мазнини	4g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 25 мин.

СТЪПКА 1

Сипете зехтина в голяма тенджера. Добавете лука, чесъна и целината и задушете до омекване.

СТЪПКА 2

Добавете бульона от супата, карфиола и картофите. Варете до омекване на зеленчуците.

СТЪПКА 3

Сложете всичко в KitchPro. Добавете готварската сметана и млякото. Пасирайте до получаване на гладка смес.

СТЪПКА 4

Изсипете всичко обратно в тенджера и добавете гриса. Варете на слаб огън, не трябва да завира. Добавете пармезана и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Песто от босилек



Време за приготвяне: 15 мин.



Продукти:

-  40 г пресни листа от босилек
-  60 г пармезан
-  120 мл студено пресован зехтин
-  50 г кедрови ядки
-  ¼ чаена лъжичка сол
-  1/8 чаена лъжичка черен пипер



Хранителен състав:

Калории	372
Въглехидрати	6g
Белтъчини	4g
Мазнини	38g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 15 мин.

СТЪПКА 1

Сложете босилека и кедровите ядки в KitchPro. Блендирайте до смесване на продуктите.

СТЪПКА 2

Добавете чесъна и сиренето и пасирайте за 15 секунди. Ако не сте сигурни, че продуктите са се омесили, ги разбъркайте добре с кухненска шпатула.

СТЪПКА 3

Ако видите, че KitchPro се пренатоварва, сипете малко количество вода колкото пъти е необходимо (не повече от 1 супена лъца наведнъж). От време на време изстъргвайте стените на купата.

СТЪПКА 4

Добавете сол и черен пипер. Коригирайте подправката при необходимост. Сервирайте с паста, хляб или печени картофи.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Хумус

 **Време за приготвяне: 10 мин.**



Продукти:

-  850 г консервиран нахут
-  2-4 скилидки чесън
-  2 супени лъжици тахан
-  2-4 супени лъжици пресен лимонов сок
-  1 чаена лъжичка кимион
-  ¼ чаена лъжичка пушен червен пипер
-  ½ чаена лъжичка чили на прах
-  сол



Хранителен състав:

Калории	125
Въглехидрати	6,2g
Белтъчини	18,5g
Мазнини	3,4g



ПРИГОТВЯНЕ:

 4  10 мин.

СТЪПКА 1

Отцедете едната консерва нахут от водата. Сложете в KitchPro отцедения нахут и още една консерва с нахут заедно с водата.

СТЪПКА 2

Сложете всички останали продукти в KitchPro. Бавно разбъркайте сместа и изстържете стените купата с гумена шпатула, така че всичко да се смеси добре.

СТЪПКА 3

Ако сместа е твърде гъста, добавете малко вода.

СТЪПКА 4

Продължете да пасирате, докато сместа стане гладка. Добавете сол по желание. Сервирайте с хляб, крекери или в сандвичи.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Гуакамоле



Време за приготвяне: 5 мин.



Продукти:



2 броя авокадо, нарязано на кубчета



60 г сметана



35 г пресни листа кориандър



Сок от 2-3 лайма



Сол



20 мл. вода



Хранителен състав:

Калории	109
Въглехидрати	1,6g
Белтъчини	5,5g
Мазнини	9,9g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 10 мин.

СТЪПКА 1

Сложете авокадото, закусена сметана, кориандърът, сокът от лайм, една голяма щипка сол и вода в KitchPro.

СТЪПКА 2

Блендирайте всичко, докато сместа стане гладка.

СТЪПКА 3

Опитайте и коригирайте подправките по ваш вкус.

СТЪПКА 4

Сервирайте с хляб, зеленчуци или в сандвич.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Сос дзацики



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за охлаждане: 2 ч



Продукти:



450 г гръцки йогурт



2 големи краставици, почистете от семките и нарежете по дължина



3 скилидки чесън, нарязани на ситно



3 супени лъжици екстра върджин зехтин



2 супени лъжици лимонов сок



1 супена лъжица пресен копър, нарязан



сол и черен пипер



Хранителен състав:

Калории	735
Въглехидрати	50g
Белтъчини	33g
Мазнини	44g



ПРИГОТВЯНЕ:



2 ч и 10 мин.

СТЪПКА 1

Сложете всички продукти в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Коригирайте подправките, при необходимост. Сложете в хладилник за 2 часа.

СТЪПКА 4

Сервирайте като зеленчуков сос, с различни меса или с хляб.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Смути с диня и лимон



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за охлаждане: 45 мин.



Продукти:



150 г диня, отстранете семките и нарежете на кубчета



300 мл вода



3 супени лъжици наптка на прах с вкус на лимон



Хранителен състав:

Калории	71
Въглехидрати	0,5g
Белтъчини	19,1g
Мазнини	0,3g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 50 мин.

СТЪПКА 1

Поставете нарязаната диня във фризер и замразете до твърдо състояние, за около 45 минути.

СТЪПКА 2

Сложете всички продукти в KitchPro.

СТЪПКА 3

Пасирайте до получаване на смес с гъстотата на смути.

СТЪПКА 4

Сервирайте веднага.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Кафе шейк



Време за приготвяне: 10 мин.



Продукти:



300 г кубчета лед



360 мл мляко



3 супени лъжици бяла захар



2 супени лъжици шоколадово-лешникова мазнина



4 супени лъжици разтворимо кафе на гранули



1 супена лъжица ванилов екстракт



Хранителен състав:

Калории	231
Въглехидрати	3g
Белтъчини	34g
Мазнини	7g



ПРИГОТВЯНЕ:



10 мин.

СТЪПКА 1

Сложете всички продукти в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Изсипете в чаша.

СТЪПКА 4

Добавете още няколко кубчета лед по желание и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Шоколадов мус с авокадо



Време за приготвяне: 10 мин.



Продукти:



115 г полусладък шоколад, нарязан



2 големи зрели авокадо



3 супени лъжици какао на прах



60 милилитра бадемово мляко



1 чаена лъжичка ванилов екстракт



щипка сол



1-3 супени лъжици кленов сироп по желание



Хранителен състав:

Калории	363
Въглехидрати	3g
Белтъчини	32g
Мазнини	6g



ПРИГОТВЯНЕ:



10 мин.

СТЪПКА 1

Разтопете шоколада в малка тенджерка на котлона или в микровълнова печка. Оставете го да се охлади, докато стане приятно топъл. Разполовете авокадото, отстранете костилките и ги поставете в KitchPro.

СТЪПКА 2

Добавете разтопения шоколад, какаото на прах, бадемовото мляко, ваниловия екстракт и солта. Пасирайте, докато сместа стане много гладка и кремообразна. Ако искате напитката да е по-сладка, добавете кленов сироп.

СТЪПКА 3

Сипете в купички и сервирайте веднага. Ако предпочитате по-плътна консистенция, охладете добре за 2 часа или за цяла нощ.

СТЪПКА 4

Може да залеете муса с топинг от малини, сметана или да поръсите парченца шоколад.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Шоколадови трюфели



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за охлаждане: 1 ч



Продукти:



450 г фурми



35 г какао на прах



3 супени лъжици портокалов сок



Хранителен състав:

Калории	11
Въглехидрати	0,2g
Белтъчини	3g
Мазнини	0,1g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 1 ч и 10 мин.

СТЪПКА 1

Махнете костилките на фурмите. Сложете фурмите, 10 грама какао на прах и портокаловия сок в KitchPro.

СТЪПКА 2

Смелете всичко до гладка смес. Може да се наложи да добавите допълнително портокалов сок, ако сместа стане твърде гъста или прекалено суха.

СТЪПКА 3

Прехвърлете сместа в купа. Намокрете ръцете си, за да не залепва по тях и оформете малки топчета.

СТЪПКА 4

Сипете 25 грама какао на прах в купичка и оваляйте шоколадовите топчета в него. Оставете ги за около час в хладилника да стегнат.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Сладки палачинки



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за охлаждане: 1 ч



Време за печене: 1 мин.



Продукти:



4 яйца



360 мл мляко



240 мл вода



240 г брашно



85 г масло, разтопено



50 г захар



1 супена лъжица ванилов екстракт



Хранителен състав:

Калории	184
Въглехидрати	5g
Белтъчини	21g
Мазнини	8g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 1 ч и 6 мин.

СТЪПКА 1

Сложете всички продукти в KitchPro. Пасирайте всичко до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 2

Прехвърлете полученото тесто в купа и го поставете в хладилника за един час.

СТЪПКА 3

Загрейте голям тиган с плоско дъно. Намажете дъното с олио или масло. Вземете черпак с тесто и изсипете върху наклонен тиган, за да може тестото да се разнесе равномерно.

СТЪПКА 4

Печете 40 секунди от едната страна, а след това обърнете. Гответе още 20 секунди от другата страна. Охладете палачинките, подредете ги в чинията и поднесете с плодове, конфитюр или друг топинг.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Ледена близалка с ягоди и банан



Време за приготвяне: 5 мин.



Време за охлаждане: 4 ч



Продукти:



200 г пресни ягоди, нарязани



1 банан, нарязан



250 г пресен портокалов сок



Хранителен състав:

Калории	187
Въглехидрати	5g
Белтъчини	21g
Мазнини	8g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 4 ч и 5 мин.

СТЪПКА 1

Сложете ягодите, банана и пресния портокалов сок в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте всичко до хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Изсипете сместа във формички за сладолед и ги оставете във фризера за четири часа, по възможност за една нощ.

СТЪПКА 4

След като са добре замръзнали, поставете формичките за кратко под течаща топла вода, за да извадите ледените близалки лесно. Сервирайте веднага.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Дресинг за швейцарска салата

 Време за приготвяне: 5 мин.



Продукти:

-  50 мл бял винен оцет
-  150 мл олио (растително олио или светъл зехтин)
-  ½ чаена лъжичка бяла захар
-  ½ чаена лъжичка сол
-  ½ чаена лъжичка дижонска горчица
-  1 яйце
-  черен пипер



Хранителен състав:

Калории	237
Въглехидрати	5g
Белтъчини	12g
Мазнини	18g



ПРИГОТВЯНЕ:

 4  5 мин.

СТЪПКА 1

Сложете всички продукти в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на хомогенна смес.

СТЪПКА 3

Опитайте и коригирайте подправките при необходимост. Сервирайте като дресинг към салати.

СТЪПКА 4

Изсипете в херметически затворен съд и съхранявайте в хладилника, ако не го използвате наведнъж.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Замразено лакомство с малини и кисело мляко



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за охлаждане: 4 ч



Продукти:



150 г малини, замразени



230 г гръцки йогурт



1 супена лъжица мед



1 чаена лъжичка ванилов екстракт



малко мляко



Хранителен състав:

Калории	21
Въглехидрати	2g
Белтъчини	3g
Мазнини	1g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 4 ч и 10 мин.

СТЪПКА 1

Сложете в KitchPro всички съставки освен млякото.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на хомогенна смес. Може да се наложи да добавите малко мляко, ако йогурта е твърде гъст, за да смесите продуктите.

СТЪПКА 3

Изсипете сместа във формички. Замразете за 4 часа или за една нощ.

СТЪПКА 4

Извадете от формичките и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Ягодов лед попс



Време за приготвяне: 10 мин.



Време за охлаждане: 4 ч



Продукти:



240 мл краве или веган мляко



145 г ягоди, замразени



115 г ванилово гръцки йогурт



1 супена лъжица мед или кленов сироп



1 среден банан



сок от половин лайм



Хранителен състав:

Калории	182
Въглехидрати	7g
Белтъчини	14g
Мазнини	12g



ПРИГОТВЯНЕ:



4 4 ч и 10 мин.

СТЪПКА 1

Сложете всички продукти в KitchPro.

СТЪПКА 2

Пасирайте до получаване на гладка консистенция.

СТЪПКА 3

Изсипете сместа във формички за сладолед. Замразете за 4 часа или за една нощ.

СТЪПКА 4

Извадете от формите и сервирайте.



ЗАБЕЛЕЖКИ:

Последвайте ни

Последвайте ни, за да научите още вкусни идеи и рецепти! Подготвяме още много готварски книги на различна тематика.

Но концепцията ни е същата – всички рецепти ще бъдат лесни, с достъпни за вас продукти и минимум кухненски уреди.

Бъдете в крак с това, което публикуваме – сканирайте QR кода и се присъедините към нас.



www.dazzbook.com

Даваме ви **13 лв отстъпка**

от стандартната цена на всеки един продукт.



Споделете този купонс приятели, семейство, за да могат и те да вземат 13 лв също.



BG



3 831125 013364