



Russell Hobbs

At the heart of your home



ULTIMATE SPIRALIZER



Receptfüzet

“ÜDVÖZLÜNK A CSALÁDBAN...”

A Russell Hobbs több, mint 60 éve egyet jelent a konyhai élettél. Nemcsak a minőséget, stílust és a kényelmet kínáljuk – termékeinkkel élvezetes és emlékezetes pillanatok sorozatai élhetők át. Konyhai kisgépeinket felhasználóbarát módon terveztünk meg, messzemenőig figyelembe véve a teljesítmény és a stílusos kivitelezés megfelelő egyensúlyát. Így alkottuk meg az Ultimate Zöldség Spirálozó készüléket is. Reméljük, hogy kedvelni fogja receptjeinket és ötleteinket, amelyek segítenek abban, hogy a legtöbbet hozza ki a megvásárolt konyhai eszközökből.

Vezető ízfelelőssünkkel - Tommal - egy sor Önök által is kipróbálható receptet dolgoztunk ki, a cukkini spagettitől kezdve a spirálos répatortáig! Tom, aki képzett séf és több mint 12 évnyi tapasztalattal rendelke-



zik, folyamatosan használja a termékeinket a fejlesztési tevékenység során, ami fontos ahhoz, hogy ízletes recepteket alkosson meg, amelyeket mindannyian élvezhetünk. Az ebben a füzetben szereplő recepteket a konyhánkban dolgoztuk ki és teszteltük, remélve, hogy most az Ön konyhájában is elkészülnek.

Tom tippje: Ha ilyen piros mezőt lát, az azt jelenti, hogy Tomnak további javaslatai vannak az adott recepttel kapcsolatban - legyen az egy egyszerű tálalási ötlet vagy egy titkos hozzávaló!



Russell Hobbs

At the heart of your home



ULTIMATE SPIRALIZER

Az Ultimate Zöldség Spirálozó látványos ételekké – vastag és vékony spagettivé vagy szalag alakúra – alakítja át a gyümölcsöket és a zöldségeket. Az Ultimate Zöldség Spirálozó nem csak kényelmes konyhai eszköz, de nagyszerű módszer arra is, hogy a gyerekeket bevonjuk a főzésbe és jól szórakozzunk együtt a konyhában. Engedje szabadon a kreativitását és kísérletezzzen a készülék 3 cserélhető pengéje révén.

Az Ultimate Zöldség Spirálozó 3 cserélhető fejjel rendelkezik, amelyek segítségével az ételkészítés gyors, könnyű és szórakoztató munka. A készülékhez tartozik még egy nagy szeletelő tál, hogy az egész család számára elegendő zöldséget tudjon készíteni. Mivel a készülék egyenletes méretűre és formájúra vágja a zöldségeket, a levesek és raguk főzési ideje is egyenletes lesz. Gyors, könnyű, kényelmes - miért is ne alkotná újra a kedvenc finomságait zöldségekkel, hogy ízletes, alacsony szénhidráttartalmú és tápláló ételeket tehessen az asztalra. A spirálozó segítségével a hagyományos ételek alacsonyabb kalóriatartalmú fogásokká alakíthatók át és még a legelfoglaltabb családtag is képes a segítségével zöld-

séget csempészni a gyerekek tányérjára.

Receptfüzetünket úgy állítottuk össze, hogy illeszkedjen az elfoglalt életstílushoz, hogy csökkentse a konyhai munkát és visszahozza a kreativitást és a szórakozást a főzésbe. Van néhány nagyszerű ötletünk arra, hogy az egész családot be lehessen vonni az ételkészítésbe. A paszternákos gofritól kezdve a spirálos zöldségburgerig, mindenki az Ön konyhai művészetéről fog beszélni.



Receptek:

7. oldal	   	Pepperonis pizza
9. oldal	    	Sütőtökös, áfonyás palacsinta
11. oldal	 	Kolbászkák krumlipaplanban
13. oldal	   	Forró és savanyú leves
15. oldal	   	Édesburgonya és bacon puffancs
17. oldal	  	Édesburgonya spagetti chorizo-val, piros paprikával és bazsalikkal
19. oldal		Csirke, cukkini és sütőtök lasagne
21. oldal	   	Spirálos zöldségburger
23. oldal	 	Édesburgonyás lazacburger
25. oldal	 	Sült hal sültkrumplival és borsópürével
27. oldal	   	Dobva-rázva sültött királyrák
29. oldal	  	Zöldséges táská
31. oldal	   	Bundás hagyma
33. oldal	   	Sült édesburgonya csigák
35. oldal	 	Fűszeres krumpli chips
37. oldal	 	Krumplilepény



Gluténmentes



Vegán



Vegetáriánus



Tejterméktől mentes

Receptek:

39. oldal    — Cukkini spagetti avokádóval, fenyőmaggal, baconnel, mozzarellával és bazsalikommal
41. oldal   — Párolt lila káposzta
43. oldal   — Serpenyőben sült brokkoli Stilton sajttal és mogoróval
45. oldal    — Paszternákos gofri brie sajttal
47. oldal    — Édesburgonya csigák baconnel és sajttal
49. oldal  — Sütőtök spagetti csirkével és zsályával
51. oldal   — Édesburgonya linguini piros paprika szósszal
53. oldal    — Tojással sült cukkini tésztacsíkok csirkével
55. oldal    — Sütőtökös rizottó
57. oldal    — Almás morzsa
59. oldal    — Spirálos répatorta
61. oldal    — Saláta: Sárgadinnye, eper és menta
63. oldal   — Ázsiai stílusú saláta
65. oldal    — Káposztasaláta
67. oldal   — Egyszerű uborkasaláta zöldfűszerekkel
69. oldal   — Cékla, kecskesajt, dió és alma saláta



**Rejtett
zöldségek**



**Egyenletes
főzési idő**



Fagyasztható



**Gyerekek
kedvence** ❤️

Hozzávalók

- Egy nagy édesburgonya fele
- Egy nagy krumpli fele
- 1 db bivaly mozzarella
- 30ml olívaolaj
- 80 gr paradicsompüré
- 5 gr paprika
- Friss bazsalikom
- Pepperoni szeletek
- Durvára őrölt fekete bors
- 4 x 400 gr-os darabolt paradicsomkonzerv
- Só és bors ízlés szerint
- 30ml olívaolaj a főzéshez

Paradicsomszószt:

- 2 hagyma, finomra vágva
- 6 gerezd fokhagyma, finomra vágva

Elkészítés

A paradicsomszószhoz:

- Melegítsünk fel egy kevés olajat egy serpenyőben és tegyük bele a hagymát és a fokhagymát. Dinszteljük meg.
- Adjuk hozzá a paradicsompürét és a paprikát, főzzük további 5-6 percig.
- Adjuk hozzá a paradicsomot és lassú tűzön főzzük 30-40 percig, majd vegyük le a tűzről és tegyük félre hűlni.
- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit. Tegyük a krumplit egy tálba és sózzuk meg. Adjuk hozzá az olajat és keverjük össze. Egy ruha segítségével facsarjuk ki a krumpli levét majd tegyük egy tiszta tálba.
- Melegítsünk fel egy kevés olajat egy serpenyőben, tegyük bele a krumplit és egyengessük el a serpenyő alján. Süssük 5-6 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz. Fordítsuk meg a pizza alapot és a másik oldalát is süssük ropogósra.
- Tegyük rá paradicsom szószt, mozzarella darabokat, pepperoni szeleteket és szórjuk meg bazsalikom levelekkel. Borsozzuk, grillezzük és szolgáljuk fel.

Tom tippje: Ízletes vegetáriánus ételt kapunk, ha a pepperonit különböző színű paprikákkal helyettesítjük.



Pepperoni pizza



adag



Hozzávalók

- 250gr sütőtök
- 150gr áfonya
- 280gr sima liszt, átszitálva
- 6gr sütőpor
- 1gr só
- 60gr barna porcukor
- 260ml tej
- 2 nagy tojás
- 30gr olvasztott vaj

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a sütőtököt, majd daraboljuk 3-4 centiméteresre.
- Tegyük a tojásokat, a tejet és a vajat egy tálba és jól keverjük össze. Szitáljuk a lisztet és a sütőport egy másik tálba, majd adjuk hozzá a cukrot és a sót. Öntsük bele a tejet és jól keverjük el. Paszírozzuk át egy szitán, nehogy csomók maradjanak benne.
- Adjuk hozzá a sütőtököt és az áfonyát és tegyük hidegre 20 percre.
- Melegítsünk fel egy kevés olajat egy serpenyőben és a palacsinta mindkét oldalát süssük aranybarnára (3-4 perc).



Sütőtökös-áfonyás palacsinta



darab



Hozzávalók

- 6 db kolbász
- 3 db közepes krumpli
- 250gr vaj
- só és bors

Elkészítés

- Sózzuk meg a vaját, majd hevítsük fel, de vegyük le a tűzről, mielőtt forrni kezdene.
- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit és tegyük a vajba. Keverjük össze, majd tegyük félre hűlni. Ellenőrizzük, hogy a vaj mindenhol befedje a krumplit.
- Tekerje be a kolbászokat a szobahőmérsékletűre hűlt krumplicsíkokba és legalább 40 percre tegye hidegre őket.
- 155°C-ra melegítse az olajsütőt és 12-15 percig süssse a kolbászokat, amíg a krumpli ropogós nem lesz és a kolbász át nem sül.

Kolbászkeák krumplicipaplanban



Hozzávalók

- 600ml csirke alaplé
- 450gr kicsontozott csirke, 1-2 centis kockákra vágva
- 2 sárgarépa
- ½ jégcsapretek
- 1 nagy cukkini
- 15ml szezámolaj
- ½ kimagozott, finomra vágott piros csilipaprika
- 200gr barna csiperke, félbevágva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 10gr finomra reszelt friss gyömbér
- 15ml sötét szójaszószt
- 4 felszeletelt újhagyma
- 1 csokor aprított koriander
- 40ml fehérborecet
- 30gr kukoricaliszt
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a répát, jégcsapretek és a cukkinit, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre.
- Tegyük a csirkét és a szezámolajat egy tálba, jól keverjük össze, fedjük le fóliával és hagyjuk érlelődni 30 percig.
- Tegyük az alaplé, a fokhagymát, a csilit, a szójaszószt, a gombát és a gyömbért egy lábosba és forraljuk fel. Főzzük lassú tűzön 25-30 percig.
- Adjuk hozzá a pácolt csirkemellet és a répát és főzzük addig, amíg a csirke át nem fő. Majd tegyük bele a jégcsapretek és a cukkinit. Lassú tűzön főzzük további 5-6 percig.
- Keverjük össze az ecetet és a kukoricalisztet és adjuk a leveshez. Tálalás előtt szórjuk meg koriander levelekkel és az újhagymával.

Tom tippje: A kedvenc zöldségeiből többet csíkozzon fel a spirálozóval, így többet fogyaszt majd belőlük.



Forró és savanyú leves



adag



Hozzávalók

- 1 édesburgonya
- 200gr főtt és összetört édesburgonya
- 6 szelet ropogósra sült bacon
- 100gr finomra reszelt parmezán
- ½ csokor friss petrezselyemzöld
- 40gr liszt
- 2 nagy tojás
- 250gr zsemlemorzsza
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel az édesburgonyát, majd daraboljuk fel 1 centiméteresre.
- Keverjük össze a csíkokra vágott és a főtt édesburgonyát, a bacon, a parmezán sajtot, a petrezselymet és sózzuk, borsozzuk.
- Osszuk a keveréket egyenlő adagokra és formázzuk belőlük hengereket. Pihentessük 20 percig a hűtőben.
- Tegyük a lisztet, tojást, zsemlemorzsát külön tálakba. A puffancsokat forgassuk lisztbe, majd óvatosan rázzuk le a felesleget. Utána mártsuk őket a tojásba végül zsemlemorzsába. Ismételjük meg az összes puffanccsal. 180°C-os olajban 4-5 perc alatt süssük ki.



Édesburgonya és bacon puffancs



darab



Hozzávalók

- 2 édesburgonya
- 100gr chorizo, felkockázva
- 30ml olívaolaj
- 10 kimagozott piros paprika
- 2 db meghámozott és felszeletelt vöröshagyma
- ½ piros csilipaprika, finomra vágva
- ½ citrom leve
- 1 csokor friss bazsalikom
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

A szószhoz:

- Vágjunk fel durvára öt paprikát és facsarjuk ki három paprika levét. Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben és tegyük bele az egyik hagymát és a chilit. Dinszteljük meg.
- Adjuk hozzá a durvára vágott paprikát és süssük meg, de ne pirítsuk barnára. Tegyük bele a kifacsart paprikalét és lassú tűzön főzzük kb. 20 percig, amíg elfő a leve. Ízlés szerint sózzuk majd adjuk hozzá a citromlét és pürésítsük.
- Egy másik serpenyőben süssük a chorizot amíg enyhén megbarnul, tegyük bele a felkockázott paprikát és a megmaradt hagymát és gyakran kevergetve süssük 4 - 5 percig.
- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel az édesburgonyákat, majd daraboljuk fel 6-7 centiméteresre. Két paprikát vágjunk fel 1 centis kockákra és tegyük félre.
- Adjuk hozzá az édesburgonyát és gyakran kevergetve süssük 5-6 percig. Adjunk hozzá annyi paprikaszósz, hogy bevonja az édesburgonya spagettit és főzzük további 3-4 percig. Tálaláskor szórjuk meg bazsalikom levelekkel.

Tom tippje: Ízletes vegetáriánus fogást kapunk, ha a chorizo helyett grillezett halloumi sajtot használunk.



Édesburgonya spagetti chorizo-val, piros paprikával és bazsalikommal



adag



Hozzávalók

- 6 vékonyra szeletelt csirkemell
- 2 nagy cukkini
- 1 sütőtök
- 9gr paprika
- 10-14 lasagne lap
- 300gr reszelt sajt
- só és bors ízlés szerint

Besamel mártás:

- 120gr sima liszt, átszitálva
- 120gr vaj
- 1l tej
- 200ml zsíros tejszín
- 3gr angol mustár
- ½ szerecsendió, lereselve

Elkészítés

A besamel mártás:

- Melegítsük fel a tejet egy lábosban. Közben egy másik serpenyőben óvatosan melegítsük fel a vajat, de vigyázzunk, hogy ne barnuljon meg. Adjuk a vajhoz a lisztet és közepes hőfokon folyamatosan kevergessük 2-3 percig, amíg a liszt aranybarna színt nem kap.
- Egy merőkanállal tegyünk a forró tejből a vajas liszthez, állandóan kevergessük, amíg a fel nem veszi a tejet. Folytassuk, amíg az összes tejet hozzá nem adtuk.
- Keverjük bele a tejszínt, a mustárt és a szerecsendőt, ellenőrizzük, hogy elég sós-e majd vegyük le a lábost a tűzről.
- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a cukkinit és az édesburgonyát, majd daraboljuk fel 6-7 centiméteresre.
- Rakjuk össze a lasaganét: tegyünk néhány kanál besamel mártást egy tepsi aljára és igazítsuk el rajta a lasagne lapokat. Ezt követi egy réteg csirke, sütőtök és cukkini, még több szósz és szórjuk meg paprikával. Borítsuk be tésztalapokkal, majd újabb réteg csirke következik. Folytassuk a rétegezést, amíg az összes csirke, sütőtök és cukkini keverék el nem fog. A legfelső réteg tésztalapokból és besamel szószból álljon, amit sajttal szórunk meg.
- A sütőben süssük 175°C-on 30-35 percig, amíg a csirke alaposan át nem sül.

Tom tippje: A csirke helyett használhatunk halloumi sajtot.

Csirke, cukkini és sütőtök lasagne



Hozzávalók

- 200gr sütőtök
- 100gr cukkini
- 30ml olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- ½ hagyma, finomra vágva
- 3gr őrölt szerecsendió
- 3gr paprika
- ½ piros csilipaprika, finomra vágva
- 60gr zsemlemorzsa
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a sütőtököt és cukkinit. Dobjuk a sütőtököt lobogó sós vízbe 30 másodpercre, majd csöpögtessük le és tegyük hideg vízbe. Ha kihűlt, öntsük le róla a vizet, majd konyhai papírtörlővel itassuk fel a maradék nedvességet róla.
- Keverjük össze a sütőtököt, a cukkinit, a szerecsendőt, a paprikát, a hagymát, az olíva olajat, a chillit és a zsemlemorzsat egy tálban.
- Osszuk a masszát hamburger méretű adagokra és legalább 20 percig pihentessük a hűtőben. Serpenyőben vagy grillen süssük aranybarnára mindkét oldalán.

Tom tippje: Tökéletesen spirálos csemegét kapunk, ha a burgert a 33. oldalon található édesburgonya csigákkal tálaljuk. A sütőtököt és a cukkinit helyettesíthetjük más spirálozható zöldséggel is, amit jobban szeretünk, vagy ami éppen van otthon.

Spirálos zöldségburger



adag



Hozzávalók

- 4 x 200gr lazac darab
- 3 nagy édesburgonya
- 20ml olívaolaj
- Fejes saláta
- 100gr majonéz
- 15gr friss kapor apróra vágva
- ½ citrom, leve és reszelt héja
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- Keverjük össze a majonézt, a kaprot, a citromot és a sót egy tálban, majd hűtsük le.
- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel az édesburgonyát, majd dobjuk lobogó sós vízbe 30 másodpercre. Csöpögtessük le és tegyük hideg vízbe. Ha lehűlt, öntsük le róla a vizet, majd konyhai papírtörlővel itassuk fel a maradék nedvességet róla.
- Tegyük az édesburgonyát, az olívaolajat és a fűszereket egy tálba és jól keverjük össze. Osszuk el a masszát 8 burger forma között és egy konzervdoboz aljával vagy hasonlóval lapítsuk ki. Legalább 30-40 percre tegyük hűtőbe.
- Melegítsünk fel egy kevés olajat egy serpenyőben és süssük az édesburgonya korongokat aranybarnára. Pároljuk meg a lazacot, majd helyezzük a 4 lazacdarabot négy édesburgonya korongra. Rakjunk rá kapros majonézt és egy-egy salátalevelet. A tetejére kerül a másik édesburgonya korong és készen is van.

Édesburgonyás lazacburger



adag



Hozzávalók

- 2 közepes krumpli
- 100gr vaj
- 4 szelet - egyenként kb. 100 grammos - fehér hal (tőkehal, lepényhal, stb.)
- Borsópüré

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit. Melegítsük fel a vajat egy serpenyőben, de vegyük le a tűzről mielőtt elkezdene forni és tegyük bele a krumplit. Tegyük félre, amíg kihűl.
- Tekerjük fel a krumplit a halszeletekre és tegyük a hűtőbe legalább 20-40 percre. Melegítse az olajsütőt 160°C-ra és süsse a halat 10-12 percig, amíg a krumpli ropogós a hal pedig puha és omlós nem lesz. Tálalja borsópürével.

Tom tippje: A klasszikus fogás ezen variációja kiváló előétel ha vendégeket várunk vacsorára, de arra is jó, hogy különböző fajta halakat kóstoltassunk meg a gyerekekkel.



Sült hal sütkrumplival és borsópürével



adag



25

Hozzávalók

- Hozzávalók kb.4 főre
- Tisztított királyrák
- 20ml szezámolaj
- 10gr friss gyömbér, finomra vágva
- 15gr pirított szezámolaj
- 100gr mángold, finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- ½ piros csillipaprika, finomra vágva
- 40ml sötét szójaszószt
- 30ml növényi olaj
- 1 zöldcitrom leve és héja
- ½ kimagozott piros paprika, finomra vágva
- ½ kimagozott sárga paprika, finomra vágva
- ½ jégcsapretek
- 1 nagy cukkini
- 40gr babcsíra
- 30ml édes chili szósz
- ½ csokor friss koriander
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti pengé segítségével vágjuk fel a jégcsapretek és a cukkinit, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre.
- Pácoljuk be a rákot szezámolajba 20 percre. Főzzük a rákokat 2-3 percig, vegyük ki őket és szárítsuk le konyhai törőlapra. Tegyük vissza a serpenyőre a tűzre és öntsük bele a növényi olajat.
- Amikor az olaj forró, adjuk hozzá a fokhagymát, a csillipaprikát, a gyömbért és a pirított szezámolajot és időnként megkeverve süssük 3-4 percig, de ne hagyjuk, hogy megbarnuljanak.
- Adjuk hozzá a paprikákat, a jégcsapretek, a mángoldot, a cukkinit és süssük további 3-4 percig. Végül tegyük bele a babcsírat és süssük további 2-3 percig.
- Tegyük vissza a rákot a serpenyőbe, keverjük bele a szójaszószt és az édes csili szósz. Végül adjuk hozzá a zöldcitromot és a koriandert. Ellenőrizzük, hogy elég sós-e és tálaljuk.

Dobva-rázva süttött királyrák



adag



Hozzávalók

- ½ sütőtök
- 1 hagyma
- 1 krumpli
- 50g fagyasztott zöldborsó, kiolvasztva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 1 csokor aprított koriander
- 3gr curry por
- 3gr csili por
- 3gr kurkuma
- 30ml növényi olaj
- Só és bors
- Tavaszi tekercshez való tészta

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a sütőtököt, majd daraboljuk fel 1-2 centiméteresre. A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a hagymát. A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit, majd daraboljuk fel 1-2 centiméteresre.
- Forrósítsuk fel az olajat és dinszteljük - de ne pirítsuk - a hagymát és a fokhagymát 2-3 percig.
- Adjuk hozzá a sütőtököt és állandóan kevergetve pároljuk 6-7 percig. Tegyük bele a kurkumát, a csili port és a curry port és főzzük további 2-3 percig. Végül keverjük hozzá a koriandert és a borsot és tegyük félre amíg kihűl.
- Vágjuk tésztalapokat (kb.6cm x 150 cm). Tegyük egy kanálnyi töltelékkel a lap egyik végére. Olajjal kenjük körbe a töltelékkel és hajtsuk rá a tészta egyik sarkát, hogy befedje a töltelékkel és háromszögletű formát megteremtve, amíg el nem fogy a tészta.
- Az utolsó hajtásnál olajjal tapasszuk le a tészta végét. Tegyük hidegre kb. 20 - 30 percre. 160°C-os olajban 8-10 perc alatt süssük készre.

Tom tippje: Kiváló előétel, snack de egy indiai menü részeként is felszolgálható

Zöldséges táskák



darab



Hozzávalók

- 2 vöröshagyma
- 1 zöld csili, finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 8gr gyömbér, finomra vágva
- 15gr olvasztott vaj
- 45gr rizsliszt, szitálva
- 80gr csicseriborsó liszt, szitálva
- ½ csokor friss koriander
- 20 szem édeskömény mag, megpirítva
- 1gr csili por
- 1gr kurkuma
- Só

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a hagymát.
- Keverjük össze a hagymát, a fokhagymát, a csilit, a vajat és a gyömbért egy tálban. Adjuk hozzá a lisztet, az édesköményt, a csiliport, a kurkumát és a sót, majd jól keverjük össze.
- Formázzunk egyforma nagyságú gombócokat a masszából.
- Melegítsük az olajsütőt 170°C-ra és süssük aranybarnára. Papírtörőre szedve itassuk fel a felesleges zsíradékot, sózzuk és tálaljuk.

Tom tippje: Kiváló előétel, snack de egy indiai menü részeként is felszolgálható.

Bundás hagyma



darab



Hozzávalók

- 2 nagy édesburgonya

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel az édesburgonyát, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre. Melegítsük az olajsütőt 160°C-ra és adagokban süssük az édesburgonyát kb. 5 percre, amíg ropogós nem lesz. Papírtörlőre szedve itassuk fel a felesleges zsiradékot, sózzuk és tálaljuk.

Sült édesburgonya csigák



adag



Hozzávalók

- 2 krumpli
- 2gr csili por
- 2gr fűszeres paprika
- 2gr Cajun fűszerkeverék
- Só

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a krumplit, majd daraboljuk fel 2-3 centiméteresre.
- Melegítsük az olajsütőt 150°C-ra majd süssük a chipset ropogósra. Papírtörlőre szedve itassuk fel a felesleges zsiradékot.
- Keverjük össze a csiliport, a paprikát és a Cajun fűszert és a sót és szórjuk a forró chipsre. Hűtsük ki és tálalhatjuk is.



Fűszeres krumppli chips



adag



Hozzávalók

- 2 krumpli
- 1 reszelt hagyma
- Olívaolaj
- Só

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit, majd daraboljuk fel 2-3 centiméteresre.
- Keverjük össze a krumplit, a hagymát és az olívaolajat, jól sózzuk meg. Csavarjuk egy ruhába és facsarjuk ki a levét, amennyire csak tudjuk.
- Formázzunk golflabdányi gombócokat a masszából, enyhén lapítsuk el őket és kb. 20 percre tegyük őket a hidegre. Melegítsünk fel egy kevés növényi olajat egy lábasban és süssük a lepények mindkét oldalát aranybarnára.

Krumplilepény



adag



Hozzávalók

- 2 nagy cukkini
- 2 avokádó
- ½ hagyma
- 20ml olívaolaj
- 8 db felezett koktél paradicsom
- 3 szelet ropogósra sült bacon, 2-3 centis darabokra vágva
- 40gr fenyőmag, megpirítva
- 2 csokor bazsalikom
- ½ citrom leve
- 1 db bivaly mozzarella

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel a cukkinit, a hagymát pedig a szalag alakú pengével.
- Hámozzuk meg az avokádót és tegyük a robotgépbe. Adjuk hozzá a bazsalikomot (hagyjunk meg pár levelet a díszítéshez is) és a citromot, sózzuk és pürésítsük.
- Forrósítsuk fel az olajat és dinszteljük - de ne pirítsuk - a hagymát 2-3 percig.
- Adjuk hozzá a fenyőmagot és a cukkini spagettit. Pároljuk 3-4 percig, anélkül, hogy megpirulna. A paradicsomot is hozzáadva pároljuk még további 2-3 percig.
- Tálaláskor szórjuk a ropogós bacont a cukkínire, kanalazzuk rá az avokádós szószt, díszítsük a tépett mozzarella darabokkal és friss bazsalikkal.

Tom tippje: Ízletes vegetáriánus ételt kapunk, ha kihagyjuk a ropogós bacont és feta sajttal helyettesítjük.

Cukkini spagetti avokádóval, fenyőmaggal,
baconnel, mozzarellával és bazsalikommal.



adag



Hozzávalók

- 1 fej lila káposzta
- 150gr ribizlizselé
- 250ml vörösbor
- 100ml vörösborecet
- 6 szem szegfűszeg
- 1 rúd fahéj
- 1 szem csillagánizs
- 100gr kristálycukor
- Só és bors

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a lila káposztát.
- Tegyük az összes hozzávalót egy lábosba és fedjük le egy sütőpapírból vágott akkora koronggal, ami pont lefedi a káposztát. Két réteg fóliával szorosan zárjuk le a lábos tetejét.
- Melegítsük a sütőt 140°C-ra. Minden sütő másképpen süt, úgyhogy 1½ óra elteltével ellenőrizze, hogy megpuhult-e a káposzta. Ha nem, rendszeresen ellenőrizve főzze további 30-45 percig.

Tom tippje: Kiváló köret rostonsültek vagy steak mellé.

Párolt lila káposzta



adag



Hozzávalók

- 2 fej brokkoli
- 1 hagyma
- 30ml olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- ½ citrom leve
- 50gr pirított mogyoró egészben
- 100gr stilton
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a hagymát. Pirítsuk a mogyorót a sütőben 160°C-on 4-5 percig. Hagyjuk kihűlni majd törjük durvára.
- Vágjuk le a brokkoli rózsákat a szárról. Vágjuk fel spirál alakúra a brokkoli szárát a vékony spagetti pengével. Dobjuk a brokkoli rózsákat lobogó sós vízbe 2-3 percre, majd csöpögtessük le és tegyük jeges vízbe. Ha lehült, öntsük le róla a vizet.
- Forrósítsuk fel az olajat és dinszteljük - de ne pirítsuk - a hagymát és a fokhagymát 1-2 percig.
- Adjuk hozzá a mogyoró felét, a spirál alakúra vágott brokkoli szárát, sózzuk és főzzük 3-4 percig.
- Dobjuk a lecsöpögtetett brokkoli rózsákat a serpenyőbe és pirítsuk 1-2 percig. A maradék mogyoróval és morzsolt stilton sajttal megszórva tálaljuk.

Tom tippje: Kiváló party-fogás, egyszerűen fantasztikusan néz ki!

Serpenyőben sült brokколи Stilton sajttal és mogyoróval



adag

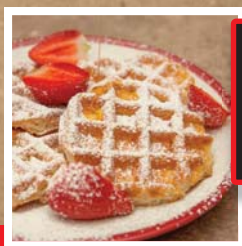


Hozzávalók

- 250gr paszternák
- 250g sima liszt, átszitálva
- 7gr sütőpor, átszitálva
- 60gr porcukor
- 5gr só
- 470ml tej
- 2 nagy tojás
- 30ml növényi olaj
- 200gr brie, szeletelve

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a paszternákot, majd daraboljuk fel 4-5 centiméteresre.
- , majd 4-5 centis darabokra. Dobjuk a paszternákot lobogó sós vízbe 45 másodpercre, majd csöpögtessük le és tegyük jeges vízbe. Ha lehűlt, öntsük le róla a vizet és konyhai papírtörlővel itassuk fel a maradék nedvességet róla.
- Keverjük össze a lisztet, a sót, a cukrot és a sütőport egy tálban. Egy másik tálban keverjük össze a tejet, a tojást és az olajat majd adjuk hozzá a száraz hozzávalókat. Jól keverjük össze. Paszírozzuk át a keveréket, hogy ne maradjanak csomók benne. Tegyük hidegre 20 percre.
- Melegítsük fel a gofrisütőt, keverjük bele a paszternákot az gofri masszába. Jól keverjük el. Süssük meg a gofrikat. Tegyük egy szelet brie sajtot minden gofri tetejére és még melegen tálaljuk.



Tom tippje: Készítsünk belőle elegendő mennyiséget az egész család számára és a gyerekeknek a brie sajt helyett adhatunk szirupot és epret.

Paszternákos gofri brie sajttal



adag



Hozzávalók

- 6 krumpli
- 3gr Cajun fűszerkeverék
- 1gr csili por
- 8 szelet füstölt, ropósra sült bacon
- 1 vöröshagyma, finomra vágva
- 200gr reszelt cheddar sajt

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel a krumplit, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre.
- Bő zsírban 160°C-on süssük a spirál alakúra felvágott krumplit ropósra és aranybarnára. Vegyük ki a zsiradékból és konyhai papírtörölővel itassuk fel a felesleges zsiradékot.
- Keverjük össze a Cajun fűszert a csiliporral és szórjuk a krumplira. Tegyük a krumplit hőálló táliba, szórjuk meg a felkockázott hagymával, a baconnel és a sajttal. Forró grill alatt olvasszuk rá a sajtot.

Édesburgonya-csigák baconnel és sajttal



adag



Hozzávalók

- 1 sütőtök
- 30ml olívaolaj
- 1 vörshagyma, finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 1 csokor friss zsálya
- 400gr csirkehús filé 1-2 centis kockára vágva
- 50gr vaj
- 100gr stilton sajt
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a sütőtököt.
- Forrósítsuk fel az olajat egy serpenyőben, tegyük bele a csirkét és kevergetve süssük 5-6 percig, amíg a hús aranybarna színt nem kap.
- Adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát és főzzük további 3-4 percig.
- Tegyük bele a vajat és a felaprított zsálya felét. Amikor a vaj habzani kezd, tegyük bele a sütőtököt, ízesítsük és pirítsuk 5-6 percig. Szórjuk meg a maradék zsályával és a stilton sajttal.



Sütőtök spagetti csirkével és zsályával



adag



49

Hozzávalók

- 2 édesburgonya
- 3 piros paprika kb.1 centis kockákra vágva
- 2 vörshagyma, finomra vágva
- 3 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 200ml piros paprika szósz – a recept a 17. oldalon található
- 3gr paprika
- 30ml olívaolaj
- 100ml fehérbor
- 200ml zsíros tejszín
- ½ csokor friss petrezselyemzöld, apróra vágva
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel az édesburgonyát, majd daraboljuk fel 4-5 centiméteresre. Dobjuk a sütőtököt lobogó sós vízbe 30 másodpercre, majd csöpögtessük le és tegyük hideg vízbe. Ha lehűlt, öntsük le róla a vizet és konyhai papírtörlővel itassuk fel a maradék nedvességet róla.
- Forrósítsuk fel az olajat és dinszteljük a hagymát és a fokhagymát 1-2 percig.
- Adjuk hozzá a paprikákat és a paprika port és további 3-4 percig pároljuk, amíg meg nem puhul.
- Öntsük bele a bort és lassú tűzön főzzük, amíg a bor $\frac{3}{4}$ -nyire besűrűsödik, ekkor adjuk hozzá a piros paprika szószot, főzzük még 2-3 percig, majd öntsük bele a tejszínt. Forraljuk fel és keverjük bele az édesburgonyát. Lassú tűzön főzzük 5-6 percig, ízesítsük és szórjuk meg a petrezselyemmel. Reszelt parmezánnal tálaljuk.



Édesburgonya linguini piros paprika szósszal



adag



Hozzávalók

- 2 nagy cukkini
- 5gr finomra reszelt friss gyömbér
- 200gr csirkecomb filé 1-2 centis kockákra vágva
- 4 szál felszeletelt újhagyma
- ½ csokor aprított koriander
- ½ piros csilipaprika, finomra vágva
- 3 közepes méretű szabad tartásból származó tojás
- 30ml növényi olaj
- 20ml szezám-mag
- 20ml sötét szójaszószt
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a cukkinit.
- Forrósítsuk fel az olajat egy serpenyőben és időnként megforgatva süssük a csirkedarabokat 4-5 percig, amíg a hús aranybarna színt nem kap. Vegyük ki a megsült csirkehúst konyhai papírtörlőre, hogy felitassuk a felesleges zsiradékot. Tegyük félre.
- Tegyük vissza a serpenyőt a tűzre, adjuk hozzá a csilit és a gyömbért. Süssük 1-2 percig.
- Verjük fel a tojást és öntsük a serpenyőbe. Folyamatosan kevergessük a tojást, hogy kicsi darabokra essen szét. Ha a tojás elkészült, tegyük bele a cukkinicsíkokat, sózzuk meg és süssük 3-4 percig.
- Adjuk hozzá az újhagymát, a szezámolajat és a megsült csirkét és pirítsuk további 2-3 percig. Öntsük rá a szójaszószt, szórjuk meg korianderrel és már tálalhatjuk is.



Tojással sült cukkini tészta csíkok csirkevel



adag



Hozzávalók

- 1 sütőtök
- 20ml növényi olaj
- 1 salottahagyma, finomra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva
- 20ml fehérbor
- 75ml zöldség alaplé
- 75g vaj
- 100gr parmezán sajt, finomra reszelve
- 100g tejföl
- ½ csokor friss petrezselyemzöld, apróra vágva
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a sütőtököt, majd daraboljuk fel 1 centiméteresre.
- Forrósítsuk fel az olajat és dinszteljük a hagymát és a fokhagymát 2-3 percig, de vigyázzunk, hogy ne piruljon meg.
- Adjuk hozzá a bort és forraljuk addig, amíg a bor szinte teljesen el nem párolog.
- Adjuk hozzá a sütőtököt és az alaplevet és főzzük 1-2 percig. Keverjük bele a vajat és főzzük 1-2 percig, amíg a sütőtök puhulni nem kezd. Vigyázzunk, hogy ne főzzük túl a sütőtököt.
- Szórjuk bele a parmezán sajtot, a tejfölt és a petrezselymet, ellenőrizzük, hogy elég sós-e és tálaljuk.



Sütőtökös rizottó



adag



Hozzávalók

- 6 db alma, meghámozva, kimagozva
- 400ml friss almából készült almalé, amit 75 ml-nyire forralunk össze
- 30gr kristálycukor
- 30gr sötét vaj
- 200gr friss áfonya

A morzsához:

- 250gr sima liszt
- 120gr barna porcukor
- 120gr vaj

Elkészítés

- A vastag spagetti penge segítségével vágjuk fel az almát.
- Forraljuk el az almalevet, hogy intenzívebb ízt kapjunk. Adjuk hozzá a cukrot, a vajat és az almát és pároljuk 4-5 percig. Vegyük le a tűzről és adjuk hozzá az áfonyát. Miután kihűlt kanalazzuk a gyümölcsöt egy sütőtálba.
- Tegyük a lisztet, cukrot és vajat konyhai robotgépbe és keverjük addig, amíg morzsás tésztát nem kapunk. Szórjuk a morzsát a gyümölcs tetejére és süssük 170°C-on 15 – 20 percig, amíg a morzsa aranybarna nem lesz.
- Fagylalttal vagy friss tejszínnel tálaljuk.

Almás morzsa



adag



57

Hozzávalók

- 450ml növényi olaj
- 5 nagy tojás
- 2 narancs leve és héja
- 400gr sima liszt, átszitálva
- 6gr szóda bikarbóna, átszitálva
- 500gr barna porcukor
- 1gr só
- 3gr őrölt gyömbér
- 7gr őrölt fahéj
- 600gr sárgarépa
- 100g durvára vágott dió

A tetejére:

- 250gr krémsajt
- 160gr porcukor
- 100gr puha vaj
- 2 narancs héja

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a répát, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre.
- Keverjük össze a tojást, a narancslevet és az olajat egy tálban. Tegyük bele a cukrot is.
- Egy másik tálban keverjük össze a lisztet, a szóda bikarbónát, a gyömbért, a fahéjat és a sót. Öntsük a száraz hozzávalókat a tojásos masszába és jól keverjük össze. Végül tegyük hozzá a répát és a diót is.
- Öntsük a masszát egy kikent és sütőpapírral kibélelt tésztáformába és süssük 160°C-on 1 – 1½ órát.
- Amikor megsült, vegyük ki a formából és süteményrácsra téve hűtsük ki.
- Tegyük a krém hozzávalóit egy tálba és jól verjük fel. Kenjük a krémet a teljesen kihűlt sütemény tetejére. Tálalás előtt tegyük be a hűtőbe 20 percre.

Russell
Hobbs

Spirálos répatorta



szelet



Hozzávalók

- 1 sárgadinnye
- 8 szem érett eper
- 12 áfonya
- 1 csokor friss menta

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a dinnye egyik felét, a másik fél dinnyének pedig facsarjuk ki a levét.
- Tegyük a dinnyelevet egy serpenyőbe 6 szál mentával, forraljuk fel, majd hagyjuk kihűlni és összeérni.
- Távolítsuk el az eper szárát, mossuk meg és negyedeljük fel a gyümölcsöt. Mossuk meg az áfonyát.
- Rendezzük el a gyümölcsöket egy tálon és szórjuk meg néhány mentalevélel. Tálalás előtt öntözzük meg a dinnye levével.

Tom tippje: Ez egy finom, könnyű és mutatós desszert nyári grillezésekhez

Saláta: Sárgadinnye, eper és menta



adag



Hozzávalók

- ½ jégcsapretek
 - 1 nagy sárgarépa
 - 100gr mángold, szeletelve
 - 1 piros paprika, szeletelve
 - 1 sárga paprika, szeletelve
 - 4 felszeletelt újhagyma
 - 30ml ecet
 - 100ml szezámmag növényi olaj
 - 50ml növényi olaj
 - 10gr pirított szezámmag
 - ½ piros csilipaprika, finomra vágva
 - 3gr gyömbér, finomra reszelve
 - ½ csokor apróra vágott koriander
 - Só és bors ízlés szerint
- Öntet:**
- 20ml sötét szójaszós
 - 30gr kristálycukor

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a jégcsapretek és a sárgarépát, majd daraboljuk fel 2-3 centiméteresre.
- Az öntethez keverjük össze a hozzávalókat egy tálban. A zöldségeket tegyük egy tálba és jól keverjük össze. Öntsük rá az öntetet, alaposan keverjük el és tálaljuk.

Tom tippje: Nagyon jól illik a tojással sült cukkini tésztacsikokhoz, de a forró és savanyú levessel is tálalhatjuk egy ázsiai lakoma keretében.

Āziasai stilusū salāta



adag



Hozzávalók

- 1 fehér káposzta
- 3 vöröshagyma
- 4 sárgarépa
- majonéz
- ½ csokor friss petrezselyemzöld
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel a káposztát és a hagymát.
- A vékony spagetti alakú penge segítségével vágjuk fel a sárgarépát, majd daraboljuk fel 1-2 centiméteresre.
- Keverjük össze a hozzávalókat egy tálban.

Tom tippje: Vegetáriánus burger vagy lazac burger mellé tálalhatjuk ízletes köretként



Káposztasaláta



adag



Hozzávalók

- 2 uborka
- 15gr vegyes aprított zöldfűszer (petrezselyem, snidling, menta, kapor, stb.)
- ½ citrom, leve és reszelt héja
- Só és durvára őrölt fekete bors ízlés szerint

Elkészítés

- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel az uborkát, majd daraboljuk fel 4-5 centiméteresre. Keverjük el a többi hozzávalóval és tálaljuk.



Egyszerű uborkasaláta zöldfűszerekkel



adag



Hozzávalók

- 5 cékla
- 120gr pirított és durvára tört dió
- 2 db kimagozott, meghámozott alma
- 250gr puha kecskesajt
- 20ml olívaolaj
- ½ citrom, leve és reszelt héja
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés

- A vékony spagetti penge segítségével vágjuk fel a céklát, majd daraboljuk fel 3-4 centiméteresre.
- A szalag alakú penge segítségével vágjuk fel az almát, majd daraboljuk fel 1-2 centiméteresre.
- Keverjük össze a többi hozzávalóval, de vigyázzunk, nehogy a kecskesajt túlságosan összetörjön.



Cékla, kecskesajt, dió és alma saláta



adag



