

ARTMIX PRO
REVOLUCE V KUCHYNI





Děkujeme vám za váš zájem
o zdravý životní styl

Se společnou láskou ke krásnému designu, vysoce kvalitním materiálům a nejmodernější technologii jsme pro vás vytvořili produkt, který zjednodušuje a urychluje proces přípravy zdravé a vyvážené stravy.

Dovolte nám, abychom vám představili všestranný mixér s automatickou funkcí vaření - Artmix Pro. Produkt, který přinese radost a revoluci do každé kuchyně.

Užívejte si i vy svůj život s Artmix Pro!



Obsah

Úvod	6
Smoothie a koktejly	9
Polévky	19
Hlavní jídla	29
Dětská jídla	35
Koláče, těsta	39
Pomazánky, dipy, marmelády	43
Dezerty	49



Objevte dokonalý přístroj, který přináší do vaší kuchyně pestrou škálu možností a urychlí i ulehčí vaši práci.

ARTMIX PRO

Vysokorychlostní vakuový mixér Artmix Pro díky svým schopnostem a koncepci dokonale zapadá do dnešního rušného životního stylu a přináší více všestrannosti a méně starostí ve vaší kuchyni. Je určen zejména k mixování studených nápojů, jako smoothie, koktejlů a šťáv, a k vaření teplých jídel, např. polévek a omáček.

Stiskněte tlačítko a užijte si nové neomezené zážitky z vaření!

Příprava ve vakuu ve smoothie nádobě

- Do nádoby vložte dle vybraného receptu požadované ingredience.
- Zvolte program (u každého receptu je znázorněna ikona vybraného programu a jeho popis je uveden i v textu).
- Pokud chcete program ukončit před uplynutím dané doby, stiskněte tlačítko START / STOP.
- Před servírováním uvolněte stiskem modrého tlačítka na nádobě vakuum a odejměte víko.
- Na závěr využijte program samočištění nádoby.

Příprava v nádobě k tepelnému zpracování potravin

- Do nádoby vložte dle vybraného receptu požadované ingredience.
- Zvolte program (u každého receptu je znázorněna ikona vybraného programu a jeho popis je uveden i v textu).
- Pokud chcete program ukončit před uplynutím dané doby, stiskněte tlačítko START / STOP.
- Odejměte víko a servírujte.
- Na závěr využijte program samočištění nádoby.



Míchání/mixování



Tlačítko pro zdravé vaření

Programy pro přípravu teplých pokrmů:



Polévka



Omáčka/krémová polévka



Kaše / pyré



Kompot / marmeláda



Obilné mléko



Celozrnné kaše



Dětský pokrm



Čištění nádoby zevnitř

Programy pro přípravu studených nápojů:



Uchování ve vakuu - zabránění oxidaci



Šťáva z ovoce a zeleniny



Koktejl z čerstvého ovoce



Koktejl z mraženého ovoce



Drcení ledu



Hroznová šťáva



Ořechové mléko



Čištění nádoby zevnitř

Díky mixování za studena ve vakuu jsou zachovány nutriční hodnoty potravin.



Smoothie a koktejly

Smoothie miska s ovesnými vločkami a chia semínky



- » 200 g drobného ovoce (borůvky, maliny, rybíz apod.)
- » 1 banán
- » 2 lžičky ovesných vloček
- » 1 lžička chia semínek
- » 2 lžičky medu
- » 3 lžíce jogurtu
- » 125 ml mléka

Ovoce omyjte a část drobného ovoce odeberte na ozdobení misky.

Banán oloupejte a nakrájejte na kousky.

Všechny ingredience rozmixujte ve smoothie nádobě do hladka – program 3 (Koktejl z čerstvého ovoce) a servírujte do misek.

Misky ozdobte ovocem, špetkou vloček, chia semínky a kapkou medu.

Hned podávejte.

Malinovo ostružinové smoothie s jogurtem



- » 150 g malin
- » 50 g ostružin
- » 50 ml filtrované vody
- » 150 g bílého jogurtu
- » hrst semínek (dýně, slunečnice apod.)
- » ev. 1 polévková lžíce medu

Ovoce omyjte a nechte okapat.

Vše vložte do smoothie nádoby a zpracujte programem 3 (Koktejl z čerstvého ovoce).

Servírujte ve sklenicích ozdobených čerstvou malinou.



Mangové smoothie s jogurtem



- » 1 vychlazené mango (cca 300 g)
- » 75 ml filtrované vody
- » 100 g bílého jogurtu
- » pokud mango není správně vyzrálé, přidejte 1 polévkovou lžici medu
- » máta na ozdobení

Plod manga oloupejte a okrájejte dužinu z pecky.

Dužinu a ostatní suroviny rozmixujte ve smoothie nádobě – program 3 (Koktejl z čerstvého ovoce).

Servírujte ve sklenicích s kouskem manga či s lístkem máty.

TIP: Mango má vysoký podíl vitamínu a pomáhá regulovat vysoký krevní tlak.

Smoothie z okurky a hrušek se zázvorem



- » 1 salátová okurka
- » 2 hrušky
- » kousek zázvoru
- » šťáva z půlky citronu
- » 300 ml filtrované vody

Okurku omyjte a nakrájejte na špalíky.

Omyté hrušky rozkrájejte na čtvrtky a zbavte jádřinců.

Zázvor (asi 1,5 cm) a půlku citronu bez pecek oloupejte a omyjte.

Vše dejte do smoothie nádoby a mixujte programem 2 (Šťáva z ovoce a zeleniny).

Podávejte v pohárech ozdobených kouskem okurky.

Smoothie z červené řepy s ananasem a jogurtem



- » 2 menší červené řepy
- » 2 banány
- » 1 hrnek nakrájeného mraženého ananasu
- » 180 g řeckého bílého jogurtu
- » 1 hrnek vody

Řepu a banány oloupejte a nakrájejte je na kousky.

Vložte je do smoothie nádoby a přidejte ostatní ingredience.

Mixujte programem 4 (Koktejl z mraženého ovoce).

Smoothie ve sklenici ozdobte kouskem ananasu.

Rajčatové smoothie s jablečnou šťávou



- » 2 rajčata
- » ½ mrkve
- » kousek celeru (zhruba osmina)
- » 150 ml rajského protlaku
- » 150 ml jablečné šťávy
- » špetka chilli

Zeleninu očistěte a nakrájejte na kusy.

Všechny ingredience umístěte do smoothie nádoby.

Mixujte programem 3 (Koktejl z čerstvého ovoce).

Podávejte s několika kapkami kvalitního olivového oleje.

Koktejl ze zelených natí s keфіrem



- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| » 1 menší svazek kopru | » 200 g okurky |
| » 1 hrst bazalky | » sůl, pepř, ev. jiné koření |
| » 1 hrst petrželové natě | dle vlastní volby |
| » 1 menší svazek koriandru | » 1 lžíce olivového oleje |
| » 700 ml keфіru | |

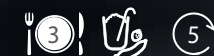
Zelené natě omyjte, odřízněte stonky a tuhé části. Natě i okurku pokrájejte na kusy.

Všechny suroviny vložte do smoothie nádoby a zpracujte programem 2 (Šťáva z ovoce a zeleniny).

Dokořte podle chuti.

Podávejte ve vysokých pohárech.

Smoothie z jablek a pomeranče



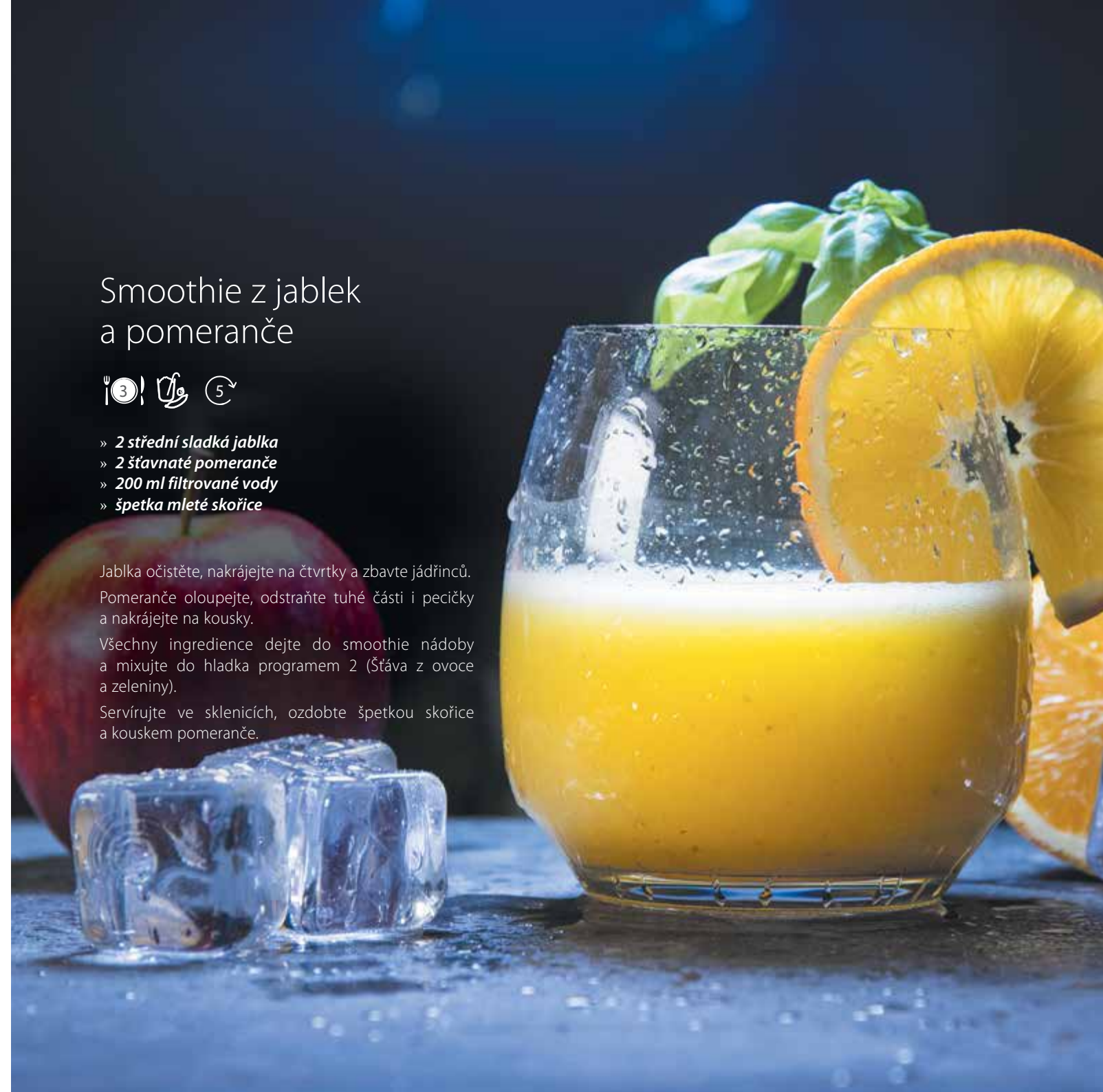
- » 2 střední sladká jablka
- » 2 šťavnaté pomeranče
- » 200 ml filtrované vody
- » špetka mleté skořice

Jablka očistěte, nakrájejte na čtvrtky a zbavte jádřinců.

Pomeranče oloupejte, odstraňte tuhé části i pecky a nakrájejte na kousky.

Všechny ingredience dejte do smoothie nádoby a mixujte do hladka programem 2 (Šťáva z ovoce a zeleniny).

Servírujte ve sklenicích, ozdobte špetkou skořice a kouskem pomeranče.





Banánové smoothie se špenátem



- » 2 hrsti čerstvých špenátových listů
- » 3 velké banány
- » 200 ml filtrované vody
- » šťáva z půlky citronu

Špenát opláchněte, banány oloupejte a nakrájejte na kousky. Pevné ingredience vložte do smoothie nádoby, přidejte vodu a citronovou šťávu.

Mixujte do hladka programem 2 (Šťáva z ovoce a zeleniny).

Smoothie rozlijte do sklenic a hned podávejte.

Kefírové smoothie s banánem a jahodami



- » 2 banány
- » 150 g jahod
- » 200 ml kefiru

Banány oloupejte a nakrájejte, jahody očistěte.

Všechny ingredience dejte do smoothie nádoby a mixujte programem 3 (Koktejl z čerstvého ovoce).

Servírujte ve sklenicích, ozdobte jahodou.

TIP: Banány vydrží dlouho čerstvé, pokud je uskladníte v systému pro uchovávání potravin - vacSy.

Rajčatový koktejl s ledem



- » 3 - 4 velká zralá rajčata
- » 8 kostek ledu
- » půl citronu
- » sůl, pepř
- » 1 lžíce olivového oleje

Rajčata omyjte a nakrájejte na čtvrtky.

Půlku citronu oloupejte, zbavte pecek a omyjte.

Suroviny i kostky ledu vložte do smoothie nádoby a mixujte programem 5 (Drcení ledu).

Podávejte v pohárech, ozdobte snítkou rozmarýny a několika kapkami kvalitního olivového oleje.

TIP: Jsou-li rajčata málo zralá, přidejte trochu cukru.

Ořechové mléko



- » 80 g ořechů
- » 20 g semínek (slunečnice aj.)
- » 400 ml filtrované vody
- » podle volby: nepatrná špetka soli
- » 1 lžička agávéového sirupu nebo 1 sušený fík či datle

Ořechy v misce zalijte vodou 2 – 3 centimetry nad jejich povrch a nechte je přes noc odležet.

Ráno ořechy scedte a propláchněte.

Ořechy, semínka a vodu dejte do smoothie nádoby a mixujte v programu 7 (Ořechové mléko).

TIP: Chuť můžete zvýraznit malou špetkou soli a/nebo přidavkem sirupu či sušeného plodu.

Hroznová šťáva



- » 600 g hroznového vína bez pecek
- » 200 ml filtrované vody

Hrozny zbavte stonků a kuličky vína omyjte.

Víno a vodu zpracujte ve smoothie nádobě programem 6 (Hroznová šťáva).

TIP: Dobře vychlazená hroznová šťáva chutná fantasticky.

Smoothie z řepy a mrkve



- » 1 střední řepa (nebo 2 malé)
- » 2 čerstvé mrkve
- » půl salátové okurky NEBO 1 jablko
- » 200 ml filtrované vody

Řepu umyjte, oloupejte a rozkrájejte na dílky.

Mrkve očistěte a nakrájejte na špalíky.

Kombinace 1: přidejte půl omyté salátové okurky.

Kombinace 2: přidejte 1 očistěné rozkrájené jablko.

Suroviny a vodu dejte do smoothie nádoby a mixujte – program 2 (Šťáva z ovoce a zeleniny).

Podávejte v pohárech ozdobených kouskem zeleniny.



Polévky

Brokolicová polévka



- » 400 g brokolice
- » 1 brambor
- » 2 stroužky česneku
- » 100 ml smetany na vaření
- » 600 ml filtrované vody
- » sůl, pepř
- » na ozdobení zakysaná smetana a opečené chlebové plátky

Oloupejte česnek a brambor, brambor rozkrojte.

Omyjte brokolici a rozdělte ji na růžičky. Košťál oloupejte a nakrájejte na kousky.

Všechny ingredience na vaření dejte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte v programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Na talířích polévku ozdobte zakysanou smetanou, do které zapíchnete opečené plátky chleba.

TIP: Smetanu na vaření můžete nahradit smetanovým sýrem a mlékem.

Česnekový krém



- » ½ paličky česneku (cca 6 stroužků)
- » 250 g brambor
- » 20 g másla
- » 100 ml smetany na vaření
- » 600 ml filtrované vody
- » sůl, pepř
- » čerstvá nat' - petrželka, libeček apod.

Česnek a brambory oloupejte a omyjte. Brambory nakrájejte na kusy. Všechny ingredience kromě natě vložte do nádoby k tepelné přípravě a vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Na talířích ozdobte čerstvou natí.

TIP: Výborně chutná s opečenými chlebovými krutony.



Polévka z rajčat



- » 400 g rajčat (čerstvých nebo loupaných zavařených)
- » 1 brambor
- » 1 lžíce oleje
- » 1 lžíce cukru
- » sůl, pepř
- » špetka tymiánu
- » 600 ml filtrované vody / vývaru
- » na ozdobu zelená nať, strouhaný sýr nebo zakysaná smetana (podle vaší volby)

Čerstvá rajčata omyjte a nakrájejte na půlky. Výhodou je, že je nemusíte loupat. Nebo použijte loupaná rajčata z UHT balení / konzervy apod.

Všechny suroviny na vaření vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Na talířích ozdobte natí, lžící zakysané smetany nebo strouhaným sýrem.

TIP: Polévka chutná výborně, pokud část vody nahradíme smetanou.

Kuřecí krém se sýrem



- » 100 g kuřecích prsíček
- » 1 střední brambor
- » 1 střední mrkev
- » ¼ pórků (nebo 1 jarní cibulka)
- » 1 stroužek česneku
- » 150 g smetanového sýra
- » 700 ml filtrované vody / vývaru
- » sůl, pepř
- » čerstvá zelená nať

Zeleninu očistěte, omyjte a rozkrájejte na kousky.

Kuřecí maso omyjte a pokrájejte na kostky.

Všechny suroviny kromě natě vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte v programu 2 (Omáčka/krémová polévka).

Polévku před podáváním zdobte čerstvou natí.

Rybí krémová polévka



- » 200 g rybiho filé
- » 1 mrkev
- » 1/8 celeru
- » 1 cibule
- » 20 g másla
- » 1 lžíce citronové šťávy
- » sůl, pepř
- » špetka muškátového květu
- » 600 ml filtrované vody
- » 100 ml mléka nebo smetany na vaření
- » opečené chlebové krutony - do talíře

Zeleninu očistěte, omyjte a rozkrájejte na kousky.

Rybí filé pokrájejte na kostky.

Všechny suroviny dejte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za využití programu 1 (Polévka) 18 minut.

Polévku podávejte s opečenými chlebovými krutony.

Gazpacho



- » 600 g rajčat (pokud možno vychlazená z ledničky)
- » 200 ml rajčatového protlaku
- » 1 stroužek česneku
- » malá hrst bazalky
- » sůl, pepř, tabasco
- » 1 salátová okurka
- » 1 stonek řapíkatého celeru
- » 1 jarní cibulka
- » olivový olej

Okurku, řapík celeru a jarní cibulku omyjte, pokrájejte ostrým nožem na kousky a odložte stranou.

Rajčata, česnek a bazalku očistěte a nakrájejte na kusy.

Spolu s protlakem, solí, pepřem a několika kapkami tabasca je vložte do nádoby k tepelné přípravě a použijte program mixování za studena ve stupni 5 až 6.

Polévku nalijte do talířů, pokapejte olivovým olejem a zdobte kousky okurky, celeru a cibulky.

TIP: Podle chuťových preferencí je možno celer nahradit červenou paprikou.

Mrkvový krém se zázvorem



- » 550 g mrkve
- » 10 g zázvoru
- » 1 stroužek česneku
- » 550 ml filtrované vody / vývaru
- » 50 ml smetany na vaření
- » 1 lžíce olivového oleje
- » sůl, pepř
- » čerstvá zelená nať

Mrkev, zázvor a česnek očistěte a vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Přidejte vodu, smetanu, olej a koření.

Vařte v programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Před podáváním zdobte polévku na talířích čerstvou natí a několika kapkami olivového oleje.

TIP: Smetanu na vaření lze úspěšně nahradit kokosovým mlékem. Místo zázvoru můžete použít jiné zahřívací ingredience jako kurkumu, kari, případně chilli.

Studená letní polévka z červené řepy



- » 400 g červené řepy
- » 150 g brambory
- » 2 stroužky česneku
- » 50 ml zakysané smetany
- » 550 ml filtrované vody / vývaru
- » sůl
- » 1 lžíce cukru
- » citrónová šťáva
- » na ozdobu zakysaná smetana, 2 vejce, okurka, jarní cibulka a zelená nať či kopr

Řepu, brambory a česnek omyjte a oloupejte. Rozkrájejte je na kousky.

Vložte je do nádoby určené k tepelné přípravě, přidejte zakysanou smetanu, vodu a sůl.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Takto připravenou polévku dejte na několik hodin vychladit.

Studenou polévku dochuťte cukrem, citrónovou šťávou, ev. do ní přidejte sekaný kopr.

Před podáváním uvařte 2 vejce natvrdo. Oloupejte je a nakrájejte na čtvrtky.

Okurku nakrájejte na dlouhé tenké plátky a cibulku na drobno.

Polévku servírujte chladnou, do každého talíře přidejte lžičku zakysané smetany, dvě čtvrtky vařeného vejce, dlouhé plátky okurky, kousky cibulky a zelenou nať. Podávejte s žitným chlebem.



Batátový krém



- » 500 g batátů (sladkých brambor)
- » 1 malá mrkev
- » 1 malá cibule
- » sůl, pepř, špetka chilli
- » špetka římského kmínu
- » 2 lžice olivového oleje
- » 600 ml filtrované vody / vývaru
- » na ozdobu zelená nať a opečené chlebové krutony

Batáty a zeleninu očistěte a nakrájejte na kousky.

Ingredience, kromě těch určených na ozdobu, vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Okořeňte s rozvahou a vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Na závěr polévku dokořeňte a na talířích zdobte čerstvou natí. Podávejte s krutony chleba.

Kukuřičná polévka



- » 500 g sterilované (nebo mražené) kukuřice
- » 600 ml filtrované vody / vývaru
- » 50 ml smetany na vaření
- » sůl, pepř
- » špetka muškátového květu
- » na ozdobu zrnka kukuřice, zelená nať, kurkuma a olivový olej

Kukuřici, vodu a smetanu dejte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Osolte, opepřete a přidejte malou špetku muškátového květu.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Polévku před podáváním zdobte zrnky kukuřice, čerstvou natí a pokapejte olivovým olejem. Lehce poprašte kurkumou.

TIP: Smetanu na vaření lze úspěšně nahradit kokosovým mlékem.

Cuketová polévka



- » 1 cuketa (cca 400 g)
- » 2 celé jarní cibulky
- » 2 stroužky česneku
- » 700 ml filtrované vody
- » sůl, pepř
- » čerstvá zelená nať - petržel, libeček apod.

Oloupejte česnek, očistěte cibulky a pokrájejte je na špalíky.

Omyjte cuketu a nakrájejte ji na kousky.

Všechny ingredience kromě čerstvé natě dejte do nádoby na vaření.

Vařte v programu 1 (Polévka) 18 minut.

Na talířích zdobte čerstvou natí.

TIP 1: Zhruba 100 ml vody můžete podle volby nahradit krémovým sýrem nebo smetanou na vaření.

TIP 2: Místo cukety použijte omytou růžičkovou kapustu při zachování ostatních surovin.



Špenátový krém



- » 400 g mraženého nebo čerstvého špenátu
- » 1 jarní cibulka
- » 4 stroužky česneku
- » 1 brambor
- » 1 lžice oleje
- » 500 ml filtrované vody / vývaru
- » 100 ml smetany na vaření
- » sůl, pepř
- » na ozdobu zakysaná smetana, balkánský sýr nebo strouhaný sýr typu eidam, gouda

Zmrazený špenát nechte částečně povolit. Používáte-li čerstvé špenátové listy, opláchněte je.

Cibuli, česnek a brambor očistěte a pokrájejte na kusy.

Všechny suroviny na vaření vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Polévku podávejte s chlebovými krotony a strouhaným sýrem nebo s kopečkem zakysané smetany.

Čočková krémová polévka



- » 120 g hnědé čočky
- » ¼ pórků (nebo 2 jarní cibulky)
- » 1 čerstvé rajče
- » 2 stroužky česneku
- » 1 lžička citrónové šťávy
- » 700 ml filtrované vody
- » sůl, pepř
- » čerstvá zelená nat'

Čočku na 10 minut namočte a poté důkladně propláchněte.

Zeleninu očistěte, omyjte a nakrájejte na kousky.

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) po 18 minut, abyste dosáhli krémové konzistence. Nebo zvolte program Zdravé vaření a vařte po dobu 25 - 30 minut, abyste zachovali kousky.

Polévku podávejte ozdobenou čerstvou natí.

Dýňová polévka



- » 450 g dýně hokkaido
- » 1 cibule
- » 3 stroužky česneku
- » 3 lžice oleje
- » 600 ml filtrované vody / vývaru
- » sůl, pepř
- » špetka chilli
- » na ozdobení pražená dýňová semínka a zakysaná smetana

Dýni omyjte, rozkrojte, vydlabejte semeník a rozdělte na kusy.

Cibuli a česnek oloupejte a pokrájejte.

Všechny suroviny na vaření vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte v programu 1 (Polévka) po dobu 18 minut.

Na talířích zdobte praženými dýňovými semínky a trochou zakysané smetany.



Hlavní jídla

Houbová omáčka ke kuřecímu supreme s rýží



- » 250 g čerstvých žampionů
- » hrst sušených hub
- » 350 ml filtrované vody
- » 100 ml mléka nebo smetany na vaření
- » 20 g másla
- » 1 brambor na zahuštění omáčky
- » sůl
- » ½ lžičky citronové šťávy

Žampiony a brambor očistěte a pokrájejte na kusy.

Suroviny vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 2 (Omáčky) po dobu až 31 minut. Artmix můžete vypnout i dříve, pokud je omáčka hotová (vše a po opatrném nabrání vzorku otvorem ve víku má dobrou chuť).

Podávejte např. ke grilovanému kuřecímu plátku s rýží.

Pokrmy vařené v košíku

možnosti náplní košíku jsou např.

- » brambory, mrkev, celer (na kostičky do výšky košíku / 30 min.)
- » brokolice (na růžičky do výšky košíku / 20 min.)
- » parboiled rýže (za syrova do výšky 1/3 košíku / 40 min.)
- » 200 g opražené hnědé čočky (30 min.)
- » 4 horní kuřecí stehna (60 min.)
- » pevné kuličky z mletého masa (do výšky košíku se zachováním volných prostor mezi nimi / 30 - 40 min.)
- » vždy cca 1 l vody

Do nádoby na vaření nalijte asi 1 litr vody a vložte košík s náplní. Dbejte, aby voda dosahovala max. 2 cm od horního okraje koše.

Vařte v programu Zdravé vaření po dobu 20 - 60 minut podle zvolených surovin. Z vhodných vývarů pak můžete připravit polévku nebo omáčku.

Falafel – fritované kuličky z cizrny



- » 250 g namočené cizrny (nebo cizrny v konzervě)
- » 2 jarní cibulky
- » 4 stroužky česneku
- » sůl, pepř
- » 1 lžíce mletého římského kmínu
- » špetka chilli
- » špetka sušeného koriandru
- » hrst čerstvé petrželky
- » 2 lžičky hladké mouky nebo škrobu
- » olej na smažení

Z cizrny namočené přes noc (10 - 12 hodin) slijte vodu. Případně použijte slitou cizrnu z konzervy.

Cibulky očistěte a nakrájejte na špalíky. Česnek oloupejte.

Vložte je do nádoby určené k tepelnému zpracování, přidejte koření, pokrájenou nať a mouku/škrob.

Nádobu přiklopte hlavním víkem a odšroubujte vnitřní uzavírací víčko.

Spusťte program mixování na stupeň 6 a otvorem ve víku vhazujte cizrnu na jdoucí nože.

Pokud se ingredience dostanou mimo dosah nožů, sekání vypněte tlačítkem START/STOP, nádobu otevřete, vše stáhněte stěrkou dolů a po přiklopení znovu promixujte.

Hotovou směs vyndejte a nechte 20 minut uležet v lednici.

Tvarujte kuličky a důkladně je mačkejte, aby držely pohromadě.

Kuličky smažte v oleji a poté je osušte do ubrousku.

Podávejte tortille, v chlebu pita nebo v arabském chlebu. Hodí se rovněž ke kuskusu a salátům.

Karbanátky z mletého masa se slaninou



- » 250 - 300 g masa (dle vlastní volby hovězí, vepřové...)
- » 1 malá cibule
- » 1 vejce
- » sůl, pepř
- » koření podle vlastní volby (majoránka, kurkuma, mletý koriandr apod.)
- » 1 lžíce strouhanky
- » 100 g slanina na přimíchání do směsi

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na kostky. Odložte stranou. Slaninu nakrájejte na proužky a odložte také stranou na talíř, budete ji potřebovat až nakonec.

Do nádoby na tepelné zpracování vložte oloupanou rozčtvrcenou cibuli, vajíčko, koření a lžici strouhanky.

Nádobu přiklopte hlavním víkem a odšroubujte vnitřní uzavírací víčko. Spusťte program mixování na stupeň 6 a otvorem ve víku vhazujte kostky masa na jdoucí nože.

Pokud se ingredience dostanou mimo dosah nožů, sekání vypněte tlačítkem START/STOP, nádobu otevřete, vše stáhněte stěrkou dolů na nože a po přiklopení promixujte.

Hotovou směs vyndejte do mísy a zamíchejte do ní kousky slaniny.

Vytvarujte karbanátky a pečte je na pánvi.

Podávejte nejlépe s bramborem, jarní cibulkou a vaším oblíbeným dresinkem.





Polská omáčka k vařenému masu s knedlíkem



- » 200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- » 1 cibule
- » 20 g másla
- » 50 g cukru
- » šťáva z 1 citronu
- » 30 g perníku na strouhání
- » 50 g švestkových povidel
- » 1 lžíce rajského protlaku
- » hrst sušených brusinek
- » 400 ml filtrované vody / vývaru

Zeleninu očistěte, omyjte a nakrájejte na kusy.

Všechny ingredience vložte do nádoby na tepelné zpracování a vařte za použití programu 2 (Omáčka) až 31 minut. Artmix můžete vypnout i dříve, pokud je omáčka hotová (vře a po opatrném nabrání vzorku otvorem ve víku má dobrou chuť).

Polská omáčka se skvěle hodí k vařenému masu. Přílohou může být houskový knedlík.

Na talíři zdobte terčem z plátku citronu s brusinkovou marmeládou nebo s povidly.

TIP: Omáčku můžete posypat sekanými mandlemi.

Masový eintopf se zeleninou



- » 200 g libového vepřového masa
- » 100 g mrkve
- » 50 g celeru
- » 50 cibule
- » 1 stroužek česneku
- » 600 ml vody
- » sůl, pepř, kmín
- » 1/2 lžičky červené papriky s chilli
- » 150 g oškrabaných brambor
- » 50 g brokolice
- » 1 lžíce oleje

Maso omyjte a nakrájejte na kostky o hraně cca 1,5 cm.

Kořenovou zeleninu, cibuli a česnek očistěte, nakrájejte na špalíky a dejte spolu s masem do varné nádoby. Přidejte vodu, sůl, koření a promíchejte lžící. Přiklopte víko a zapněte funkci zdravého vaření na 40 minut.

Po cca 15-20 minutách varu přidejte otvorem ve víku kousky pokrájených brambor, brokolice a vařte dál. Na závěr eintopf dochutíte lžící olivového oleje. Podávejte jako hlavní jídlo.

TIP: Podobně, jen s menšími poměry surovin, připravíte lahodné vývary z masa a zeleniny v programu Zdravé vaření přímo v nádobě nebo v košíku. Několik minut před dovařením můžete přidat hrst nudlí nebo jiné zavářky. Čas vaření regulujte podle charakteru použitých surovin.

Dětská jídla

Brokolicové pyré s cuketou



- » 200 g cukety
- » 200 g brokolice
- » 80 ml filtrované vody
- » *na závěr mléko / máslo dle chuti a požadované konzistence*

Cuketu a brokolici očištěte, omyjte a nakrájejte na kousky.
Všechny pevné ingredience a vodu vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 3 (Kaše / pyré) po dobu cca 20 minut, vaření vypněte pomocí tlačítka START/STOP.

Na závěr zředte podle chuti vhodným mlékem nebo přidejte kousíček másla a kousek uvařeného bramboru.

Zeleninové pyré s masem



- » 200 g čerstvé mrkve
- » 100 g cukety
- » 100 g dýně hokkaido
- » 50 g masa (zdravé kuřecí, krůtí apod.)
- » 300 ml filtrované vody
- » *na závěr mléko / máslo dle chuti a požadované konzistence*

Zeleninu očištěte, omyjte a nakrájejte na kousky.

Maso umyjte a nakrájejte na kostky.

Všechny pevné ingredience a vodu vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu Zdravé vaření po dobu 35 minut.

Maso se musí řádně provařit.

Na závěr slijte vývar přes cedník, do nádoby přidejte trochu vhodného mléka a již bez vaření promixujte rychlostí 4.

Květáková baby polévka s bramborem



- » **200 g květáku**
- » **100 g brambor**
- » **300 ml filtrované vody**
- » **50 ml mléka (vhodného pro děti podle věku)**

Květák omyjte a rozdělte na růžičky.

Brambor oloupejte, omyjte a nakrájejte na kusy.

Zeleninu s vodou a mlékem vložte do nádoby určené k tepelné přípravě.

Vařte za použití programu 1 (Polévka) se základním nastavením doby varu v délce 18 minut.

Artmix však můžete vypnout dříve, pokud je polévka hotová (již chvíli vaří).

Ovocná přesnídávka



- » **250 g broskve nebo jahod**
- » **1 jablko**
- » **2 banány**
- » **2 lžice filtrované vody**

Ovoce zbavte stopek a opláchněte.

Jablko nakrájejte na čtvrtiny a odstraňte jádřince (případně i slupku).

Ovoce (kromě banánu) a vodu vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a vařte v programu 7 (Dětský pokrm) 7 - 10 minut. Pomůcka pro správný čas: jakmile na směsi vyskakují bublinky, vypněte vaření pomocí tlačítka START/STOP.

Směs nechte chvíli vychladnout a přidejte oloupané banány nakrájené na kousky. Vše rozmixujte v programu mixování za studena – stupeň 5 - 6.

Výživu nalijte do skleniček a pevně zašroubujte víčko.

Ze skleniček v ideálním případě odsajte vzduch v dóze vacSy od spol. Zepter a uložte je do ledničky.

Pokud nemáte tuto možnost, sterilujte skleničky ponořené kousek pod víčko v horké vodě asi 10 minut.

TIP: Na přípravu přesnídávek vždy vybírejte kvalitní suroviny s ohledem na věk dítěte. Přesnídávky můžete připravovat z různých druhů ovoce

- za tepla (v nádobě na vaření např. v programu 6 – Dětský pokrm))
- u větších dětí i za studena (v obou nádobách v programu mixování).





Koláče, těsta

Ovocný chlebíček



- » **250 g polohrubé mouky**
- » **1 prášek do pečiva**
- » **150 g cukru krupice**
- » **120 ml oleje nebo 120 g změkklého másla**
- » **80 ml mléka**
- » **3 vejce**
- » **hrst jader vlašských ořechů**
- » **3 banány nebo 3 sladké pomeranče nebo 1/3 ananasu (3 varianty)**
- » **50 g kvalitní černé čokolády**
- » **máslo a mouka na vymazání a vysypání formy na biskupský chlebíček**

Pečicí troubu si předehřejte na 180 °C.

Do nádoby na tepelné zpracování vložte všechny ingredience kromě čokolády.

Zpracujte je za studena v programu mixování – stupeň 6. V případě potřeby Artmix vypněte pomocí tlačítka START/STOP, suroviny stáhněte ze stěn na nože a znovu promixujte.

Vyzkoušejte konzistenci těsta, je-li příliš řídké, přidejte trochu mouky, je-li husté, přidejte trochu mléka a promixujte.

Směs vlijte do připravené formy. Do těsta zastrkejte kousky nalámané čokolády.

Ovocný chlebíček pečte v předehřáté troubě 60 - 70 minut. Zda je upečen, vyzkoušejte špejlí, která musí po vytažení z těsta zůstat suchá.

Upečený chlebíček vyndejte z formy a nechte vychladnout.

Posypte jej moučkovým cukrem.

Kefírový koláč



- » 300 g polohrubé mouky
- » 1 prášek do pečiva
- » 220 g cukru krupice
- » 450 ml kefiru
- » 4 polévkové lžíce oleje
- » 2 vejce
- » 2 polévkové lžíce kvalitního kakaa
- » tuk na vymazání a mouka na vysypání menšího plechu na pečení

Pečicí troubu si předehřejte na 180 °C.

Do nádoby na tepelné zpracování vložte všechny ingredience a zpracujte je za studena v programu mixování – stupeň 5.

Směs vlijte na připravený plech a pečte v předehřáté troubě 30 - 40 minut. Zda je koláč upečen, vyzkoušejte špejlí, která musí po vytažení z těsta zůstat suchá.

Koláč ozdobte rozpuštěnou čokoládou.

Tvarohová bábovka



- » 250 g polohrubé mouky
- » 1 prášek do pečiva
- » 200 g cukru
- » 250 g tvarohu
- » 120 ml oleje
- » 4 vejce
- » tuk na vymazání a mouka na vysypání bábovkové formy

Pečicí troubu vyhřejte na 200 °C.

Všechny suroviny na bábovku vložte do nádoby na tepelné zpracování a důkladně promíchejte za studena v programu mixování – stupeň 6.

Těsto by mělo být husté, ale pořád tekoucí.

Vylijte je do vysypané formy a pečte prvních 10 minut na 200 °C, poté na 170 °C zhruba 30 minut.

TIP: Do těsta můžete vmíchat rozinky namočené v rumu.





Pomazánky, dipy, marmelády

Pomazánka z červené řepy

🔪④ Ⓢ 15↻

- » 250 g vařené či pečené červené řepy
- » 50 g vlašských ořechů
- » 3 stroužky česneku
- » 50 g balkánského sýra
- » 2 lžíce majonézy nebo jogurtu
- » sůl, pepř

Tepelně upravenou červenou řepu nakrájejte na kusy.

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5.

Pomazánka se výborně hodí na bagety, chlebičky nebo jednohubky.

TIP: Jiná chutná varianta této pomazánky má složení červená řepa, červená cibule, tvaroh, sůl a pepř.

Avokádová pomazánka

🔪③ Ⓢ 15↻

- » 1 střední avokádo nebo 2 menší
- » 4 stroužky česneku
- » 100 ml zakysané smetany (nebo smetanového jogurtu, případně s trochou majonézy)
- » citronová šťáva
- » sůl, pepř
- » dle chuti několik rajčátek

Vnitřek avokáda vydlabejte a hned je pokapejte citronovou šťávou.

Do nádoby určené k tepelné přípravě vložte česnek, smetanu a sůl s pepřem.

Nastavte program mixování – stupeň 5.

Odšroubujte horní víčko a avokádo vložte na jdoucí nože.

Podle chuti můžete přidat rajčata, která jste zbavili jader.

TIP 1: Místo varianty s rajčátky můžete zvolit pikantnější variantu přidáním lžičky dijonské hořčice.

TIP 2: Použijete-li více smetany, získáte dip, který je vynikající k salátům nebo k chlebu pita.

Tvarohová pomazánka na 2 způsoby



- » 250 g středně tučného tvarohu
- » 1 – 2 lžíce majonézy
- 1. způsob: s křenem a pikantní klobásou**
- » 30 g čerstvého křenu
- » 50 – 70 g pikantní klobásy
- 2. způsob: s česnekem**
- » 3 – 4 stroužky česneku

1. způsob: Klobásu nakrájejte na kousky. Křen očistěte, rozkrojte a, je-li tvrdý, posekejte jej nejprve v nádobě určené pro tepelnou přípravu v programu mixování – stupeň 7.

Přidejte ostatní ingredience a vše promíchejte v programu mixování – stupeň 5.

2. způsob: Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5.

Pomazánky se výborně hodí na bagety, chlebičky nebo jednohubky.

Pomazánka z lososa (ryby) s tvarohovým sýrem



- » 200 g rybího masa (pečený nebo uzený losos, tepelně upravená treska, sled' apod.)
- » 200 g tvarohového sýra
- » 50 g zakysané smetany
- » lžička citronové šťávy
- » sůl
- » na ozdobu hrst zelené natě

Rybí maso zbavte kůže a všech kostiček.

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5.

Pomazánku ozdobte lístky čerstvé natě.

TIP: Do pomazánky lze pro dochucení zamíchat pokrájené vařené vajíčko nebo kousek nakrájeného kyselého jablka.

Sladkokyselá omáčka (dip)



- » 150 g švestek nebo 1 zralá červená paprika
- » 20 – 40 g cukru
- » 10 g škrobu
- » 150 – 200 ml filtrované vody
- » 100 ml olivového oleje
- » sojová omáčka a ocet dle chuti
- » dle volby 1 stroužek česneku
- » sůl

Švestky vypeckujte. (Papriku pokrájejte na kusy.)

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5 – 6. Poté vařte v programu 3 (Kaše). Doba přípravy postačí v délce 15 minut.

Sladkokyselá omáčka skvěle doplní maso při grilování.

Domácí pesto



- » 50 g parmezánu
- » 30 g piniových ořechů (nebo vlašských)
- » 2 stroužky česneku
- » hrst zelené bazalky
- » hrst petrželové (nebo ředkvičkové) natě
- » 100 ml olivového oleje
- » sůl
- » na ozdobu hrst zelené natě

Parmezán pokrájejte na kusy.

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5 – 6.

Pesto by mělo mít krémovou konzistenci. Výborně se hodí k těstovinám, ale např. i na toasty.

Marmeláda z různého ovoce (rybíz, broskve, borůvky)



- » **600 g ovoce (ovoce dle vlastního výběru, můžete různě namixovat)**
- » **cca 250 ml vody (šťavnaté ovoce potřebuje méně, málo šťavnaté i více)**
- » **přípravek k vaření jamů a marmelád ve správném dávkování (viz obal, gelfix, agar – agar apod.)**
- » **250 - 350 g cukru (podle toho, jak je ovoce sladké)**

Ovoce omyjte, zbavte stopek a vypeckujte. Větší kusy ovoce pokrájejte na malé kousky.

Vše kromě cukru dejte do nádoby určené k tepelné přípravě a posekejte krátce v programu mixování – stupeň 5 - 6.

Poté vařte v programu 4 (Kompot / marmeláda). Artmix vypněte, jakmile se směs několik minut vaří. Do směsi nyní přidejte cukr a mixujte již bez vaření až 2 minuty v programu mixování - stupeň 5 - 6.

Marmeládu ihned plňte do sklenic a do nádoby Artmixu natočte vodu. Sklenice uzavřete a sterilujte nebo je postavte dnem vzhůru.

TIP: Používáte-li želírovací cukr (vždy nakonec!), není třeba přidávat jiný přípravek.

Podle chuti můžete marmelády dochutit mletým anýzem, badyánem a dalšími tradičními koření tohoto charakteru.





Dezerty

Rýžová kaše s rozinkami



- » *rýže do 1/3 výšky košíku*
- » *1 litr filtrované vody*
- » *60 ml mléka*
- » *1 - 2 lžice (agávového...) sirupu / medu*
- » *20 g másla*
- » *na ozdobení sladká kakaová směs (Granko), med / sirup, ořechy, rozinky a jiné sušené nebo čerstvé ovoce*

Naplňte košík rýží do 1/3. Vložte ho do nádoby a přidejte cca 1l vody (2 cm pod horní okraj košíku). Vařte 30 minut pomocí programu Zdravé vaření.

Zhruba po 30 minutách je rýže uvařena do měkka (otestujte).

Vodu z nádoby slijte, vsypte rýži do nádoby, přidejte vlažné mléko, sirup / med a máslo. Kaši promixujete sekacím programem - stupeň 4.

Kaši hned podávejte v miskách. Posypte ji kakaem, pokapejte medem nebo sirupem, ozdobte ořechy, rozinkami a dalším ovocem.

Kynuté lívanečky s pohankovou moukou



- » *100 g hladké mouky*
- » *50 g pohankové mouky*
- » *špetka cukru*
- » *½ lžičky soli*
- » *1 lžička sušeného droždí*
- » *125 ml vlažného mléka*
- » *80 g zakysané smetany*
- » *1 vejce*
- » *tuk na vymazání pánve*
- » *domácí marmeláda nebo povidla*

Obě mouky, droždí, cukr a vlažné mléko promíchejte za studena v nádobě určené k tepelnému zpracování – program mixování – stupeň 5 - 6. Nechte několik minut odstát.

Přidejte zakysanou smetanu, vejce a sůl a znovu promixujte po dobu několika desítek sekund.

Těsto nechte v nádobě odstát na teplém místě.

Lehce vymazanou pánev zahřejte na středním stupni tepla.

Na pánev po lžičkách nanášejte těsto a pečte krátce po obou stranách.

Podávejte je pomazané marmeládou nebo povidly. Přidat můžete i kopeček zakysané smetany.

TIP: Lívanečky lze podávat na slano. Obkládejte je uzeným lososem, kapari, koprem, sýrem, smetanou apod.

Kysel se zmrzlinou (dezert známý v Pobaltí)



- » 150 g červeného rybízu
- » 100 g malin
- » 100 g višní
- » 50 – 70 g krupicového cukru
- » 40 g škrobu
- » vanilková zmrzlina

Omyté ovoce zbavte stopek a vložte s cukrem a škrobem vody do nádoby určené k tepelné úpravě.

Vařte v programu 2 (Omáčka) do té doby, než ve směsi vyskakují bublinky z varu.

Kysel nalijte hned do pohárů a dejte vychladit. Směs zhoustne.

Podávejte s vanilkovou zmrzlinou.

TIP: Ovoce pro přípravu kyselu může být i mražené.

Pomerančové želé



- » 4 pomeranče
- » 1 lžíce cukru
- » 1/2 lžíce želatiny
- » 250 ml fitrované vody

Pomeranče oloupejte a odstraňte veškeré tuhé části a pečičky.

Všechny suroviny dejte do nádoby určené k tepelné přípravě a vařte v programu 2 (Omáčka). Jakmile se po několika minutách začne směs vařit, Artmix vypněte.

Směs hned nalijte do předem připravených misek, případně do ní zastrkejte kousky pomerančů. Nechte ztuhnout v chladu. Želé podávejte chlazené.

TIP: Ozdobte lístkem máty nebo kopečkem šlehačky.

Variantou pro dospělé je vmíchání 50 ml bílého rumu do směsi po dovaření.





Ledové potěšení (sorbet z lesního ovoce)



- » 200 g kostek ledu
- » 250 g směsi ostružin, malin, jahod, borůvek
- » cukr (nebo med) dle vlastní volby

Ovoce očistěte. Všechny ingredience vložte do smoothie nádoby a zpracujte programem 5 (Drcení ledu).

Směs uložte do vzduchotěsné nádoby (vacSy) a dejte ještě na chvíli do mrazicího boxu. Podávejte v miskách.

Jahodové gazpacho



- » 800 g jahod
- » 50 g cukru
- » 80 ml jablečné šťávy
- » svazek čerstvé máty
- » vanilková zmrzlina

Jahody omyjte a odstraňte stopky.

Jahody s cukrem a jablečnou šťávou zpracujte v nádobě pro tepelné zpracování za studena v programu mixování – stupeň 5.

Směs nalijte do misek, do středu misky umístěte kopeček vanilkové zmrzliny a ozdobte čerstvou mátou.

Dezert z čokolády a banánu



- » 400 g tučného tvarohu
- » 4 – 5 banánů
- » 4 lžíce kvalitního kakaa
- » 2 lžíce medu
- » 100 – 150 ml mléka (smetany)
- » na ozdobení čokoláda a ořechy

Banány oloupejte a rozdělte na kousky.

Všechny ingredience vložte do nádoby určené k tepelnému zpracování a promíchejte v programu mixování – stupeň 5.

Servírujte v miskách ozdobených strouhanou čokoládou a sekanými ořechy.



 ARTMIX PRO

