Czerwona kapusta pikantna

500 g czerwonej kapusty
100 g marchwi
100 g cebuli
100 g pietruszki
50 g selera
70 g oliwy
20 g cukru
1 goździk
sok z jednej cytryny
1 ł/s musztardy
½ ł/h pieprzu
1 ł/h soli

Wykonanie:
Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić cebulę, miksować przez 15 s, z prędkością 5. Dodać marchew, seler, pietruszkę i kawałki czerwonej kapusty, rozdrobnić za pomocą łopatki, miksując przez 30 s, z prędkością 6. Przełożyć do innego naczynia. Założyć motylek, wrzucić do naczynia miksującego rozdrobnione warzywa, wlać oliwę, zaprogramować czas 15 min, temp. 100°C, prędkość 2. Po ugotowaniu dodać musztardę, cukier, sok z cytryny, pieprz, sól, mieszać przez 15 s, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
100 g cebuli wrzucić na wirujące noże	15 s		5
100 g marchwi 100 g pietruszki 500 g czerwonej kapusty	30 s		6
Warzywa przełożyć do innego naczynia			
Założyć motylek rozdrobnione warzywa oliwa 1 goździk	15 min	100°C	2
1ł/h cukru sok z ½ cytryny 1 ł/h musztardy pieprz ½ ł/h soli	15 s		3

Jarzynka z buraczków

500 g gotowanych buraków
50 g masła
20 g mąki pszennej
10 g cukru
sok z 1 cytryny (ocet)
sól

Wykonanie:
Do naczynia miksującego włożyć mąkę, sok z cytryny, cukier, masło i sól, ustawić czas 1 min, temp. 90°C, prędkość 3. Dodać buraczki, miksować przez 15 s, z prędkością 8. Założyć motylek, zaprogramować czas 4 min, temp. 100°C, prędkość 2.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
50 g masła 20 g mąki pszennej 10 g cukru sok z 1 cytryny (ocet) sól	1 min	90°C	3
500 g gotowanych buraków	15 s		8
Założyć motylek	4 min	100°C	2



Kapusta pekińska z brzoskwiniami

600 g kapusty pekińskiej
1 puszka brzoskwiń (odsączonych)
70 g rodzynek
170 g majonezu
2 ł/s gęstej śmietanki
1 ł/h curry
sól, pieprz

Wykonanie:
Rodzynki zalać wrzątkiem na ok. 5 min. Kapustę podzielić na dwie części, miksować przez 30 s, z prędkością 4-5. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wrzucić brzoskwinie, miksować przez 8 s, z prędkością 4. Przełożyć do kapusty, dodać pozostałe składniki, wymieszać łopatką.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Rodzynki zalać wrzątkiem na ok. 5 min			
600 g kapusty pekińskiej - podzielić na 2 części	30 s		4-5
Przełożyć do innego naczynia			
1 puszka brzoskwiń (odsączonych)	8 s		4
Przełożyć do kapusty, dodaj rodzynki 170 g majonezu 2 ł/s gęstej śmietanki 1 ł/h curry sól, pieprz Wymieszać łopatką			



Kapusta czerwona

500 g czerwonej kapusty
50 g rodzynek
½ MK czerwonego wina wytrawnego
8-10 śliwek suszonych
50 g smalcu lub oliwy
2 cytryny
2 goździki
20 g cukru
sól

Wykonanie:
Rodzynki namoczyć w winie, śliwki miksować na wirujących nożach przez 6 s, z prędkością 9. Dodać czerwoną kapustę, rozdrobnić za pomocą łopatki przez 15 s, z prędkością 5. Założyć motylek, dodać smalec, rodzynki, goździki, gotować przez 15 min, w temp. 100°C, z prędkością 2. Na minutę przed końcem dodać obrane, wypestkowane i pokrojone w kostkę cytryny.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Rodzynki namoczyć w winie			
Wrzucić na wirujące noże 8-10 śliwek suszonych	6 s		9
500g czerwonej kapusty	15 s		5
Założyć motylek 50 g smalcu lub oliwy 2 goździki 20 g cukru sól rodzynki Dodać po 14 min przez otwór w pokrywie 2 cytryny - pokrojone i wypestkowane	15 min	100°C	2



Kapusta zasmażana

700 g kapusty
70 g masła
30 g mąki
70 g cebuli
100 g marchewki
70 g śmietany
1 pęczek koperku (poszatkowany)
1 ł/s octu winnego
1 ł/h cukru
1 ł/h vegety
½ ł/h soli
½ ł/h pieprzu
1 liść laurowy
3 ziarenka ziela angielskiego
250 ml gorącej wody

Wykonanie:
Kapustę pokroić i poszatkować w trzech częściach, miksując przez 20 s, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. Cebulę, marchew wrzucić na wirujące noże, miksować przez 15 s, z prędkością 6. Założyć motylek, dodać masło, zaprogramować czas 2 min, temp. 120°C, prędkość 3. Wlać 250 ml gorącej wody, dodać kapustę i pozostałe składniki, podgrzewać przez 25 min, w temp. 120°C, z prędkością 3 (nie zakrywać otworu w pokrywie). Po ugotowaniu sprawdzić twardość kapusty, w razie potrzeby wydłużyć czas gotowania.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
700 g kapusty (podzielonej na 3 części)	20 s		5
Przełożyć kapustę			
Wrzucić na wirujące noże 70 g cebuli 100 g marchwi	15 s		6
Założyć motylek 70 g masła	2 min	120°C	3
poszatkowana kapusta 250 ml gorącej wody 70 g śmietany 30 g mąki 1 pęczek koperku (poszatkowany) 1 ł/s octu winnego 1 ł/h cukru 1 ł/h vegety ½ ł/h soli ½ ł/h pieprzu 1 liść laurowy 3 ziarenka ziela angielskiego	25 min	120°C	3
Po ugotowaniu sprawdzić twardość kapusty, w razie potrzeby wydłużyć czas gotowania			



Surówka z selera na ostro

½ pęczka natki pietruszki
350 g obranego selera
30 g cebuli
100 g jabłek
sok z ½ cytryny
½ ł/h cukru
½ ł/h soli
½ ł/h białego pieprzu
80 g majonezu

Wykonanie:
Natkę pietruszki posiekać na wirujących nożach przez 10 s, z prędkością 8. Dodać pozostałe składniki, zaprogramować czas 15 s, prędkość 6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Natka pietruszki	10 s		8
350 g obranego selera 30 g cebuli 100 g jabłek sok z ½ cytryny ½ ł/h cukru ½ ł/h soli ½ ł/h białego pieprzu 80 g majonezu	15 s		6

Surówka z czerwonych buraków

350 g surowych buraków
1 mała cebula
60 g papryki
1 kiszony ogórek
60 g jabłka
sok z ½ cytryny
1 ł/h cukru
½ ł/h soli
30 g oliwy

Wykonanie:
Do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki, zachowując kolejność, zaprogramować czas 20 s, prędkość 6>5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
350 g surowych buraków 1 mała cebula 60 g papryki 1 kiszony ogórek 60 g jabłka sok z ½ cytryny 1 ł/h cukru ½ ł/h soli 30 g oliwy	20 s		6>5



Surówka z kiszonej kapusty

70 g marchwi
50 g cebuli
100 g jabłka
3 ł/s oliwy
1 ł/h cukru
500 g kiszonej kapusty
sól, pieprz

Wykonanie:
Do naczynia miksującego włożyć marchew, cebulę, jabłko, zaprogramować czas 10 s, prędkość 6. Dodać kapustę, olej, cukier, pieprz sól, zaprogramować czas 15 s, prędkość 5<7.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
70 g marchwi 50 g cebuli 100 g jabłka	10 s		6
500 g kiszonej kapusty 3 ł/s oliwy 1 ł/h cukru sól, pieprz	15 s		5<7



Surówka z selera i jabłka

250 g selera
200 g jabłek
30 g orzechów włoskich
sok z ½ cytryny
1 ł/s śmietany
1 ł/s majonezu
1 ł/h cukru
sól, pieprz

Wykonanie:
Do naczynia miksującego wrzucić orzechy, rozdrobnić miksując przez 5 s, z prędkością 7. Dodać selera, jabłko i pozostałe składniki, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością 6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
30 g orzechów włoskich	5 s		7
250 g selera 200 g jabłek sok z ½ cytryny 1 ł/s śmietany 1 ł/s majonezu 1 ł/h cukru sól, pieprz	10 s		6



Surówka wielowarzywna

60 g marchwi
1 mała czerwona cebula
250 g białej kapusty
50 g papryki
50 g ogórka kiszonego
50 g jabłek
½ pęczka posiekanej natki pietruszki
sok z ½ cytryny
1 ł/h cukru
½ ł/h soli
2 ł/s oliwy
pieprz

Wykonanie:
Wszystkie składniki w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, rozdrobnić za pomocą łopatki przez 30 s, z prędkością 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Szybkie wskazówki 60 g marchwi 1 mała czerwona cebula 250 g białej kapusty 50 g papryki 50 g ogórka kiszonego 50 g jabłek ½ pęczka posiekanej natki pietruszki sok z ½ cytryny 1 ł/h cukru ½ ł/h soli 2 ł/s oliwy pieprz	30 s		5



Surówka z białej kapusty i marchwi

½ pęczka natki pietruszki
100 g marchwi
250 g białej kapusty
50 g cebuli lub pora
½ ł/h cukru
sok z ½ cytryny
½ ł/h soli
2-3 ł/s oliwy
pieprz

Wykonanie:
Do naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić koperek, miksować przez 10 s, z prędkością 8. Dodać pozostałe składniki w podanej kolejności, rozdrobnić za pomocą łopatki przez 30 s, z prędkością 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże ½ pęczka natki pietruszki	10 s		8
100 g marchwi 250 g białej kapusty 50 g cebuli lub pora ½ ł/h cukru sok z ½ cytryny ½ ł/h soli 2-3 ł/s oliwy pieprz	30 s		5



Surówka z białej kapusty

pęczek koperku
100 g marchwi
400 g białej kapusty
20 g cukru
sok z ½ cytryny
½ ł/h soli
2-3 ł/s oliwy
pieprz

Wykonanie:
Osuszony koperek miksować na wirujących nożach przez 10 s, z prędkością 7. Dodać pozostałe składniki, rozdrobnić miksując przez 30 s, z prędkością 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże pęczek koperku	10 s		7
100 g marchwi 400 g białej kapusty 20 g cukru sok z ½ cytryny ½ ł/h soli 2-3 ł/s oliwy pieprz	30 s		5



Surówka z czerwonej kapusty

300 g czerwonej kapusty
1 ogórek konserwowy
1 mała cebula
2 ł/h soku z cytryny
1 jabłko
2 ł/s majonezu
sól, pieprz, cukier

Wykonanie:
Wszystkie składniki umieścić w naczyniu miksującym, miksować przez 10 s, z prędkością 5-6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g czerwonej kapusty 1 ogórek konserwowy 1 mała cebula 2 ł/h soku z cytryny 1 jabłko 2 ł/s majonezu sól, pieprz, cukier	10 s		5-6



Surówka z kalafiora miodowa

300 g różyczek kalafiora
150 g jabłek
50 g cebuli
1 ł/h miodu
½ małego jogurtu naturalnego
½ pęczka natki pietruszki
1 ł/s soku z cytryny
sól, pieprz

Wykonanie:
Do suchego naczynia miksującego wrzucić na wirujące noże natkę pietruszki, miksować przez 6 s, z prędkością 7. Dodać pozostałe składniki, zaprogramować czas 15 s, prędkość 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
½ pęczka natki pietruszki	6 s		7
300 g różyczek kalafiora 150 g jabłek 50 g cebuli 1 ł/s miodu ½ małego jogurtu naturalnego 1 ł/s soku z cytryny sól, pieprz	15 s		5



Surówka z kalafiora

250 g kalafiora
100 g jabłek
50 g cebuli
½ pęczka natki pietruszki
sok z cytryny
½ małego jogurtu naturalnego

Wykonanie:
Cebulę i natkę pietruszki wrzucić na wirujące noże, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 7. Dodać pozostałe składniki (kalafior połamać na mniejsze różyczki), rozdrobnić miksując przez 20 s, z prędkością 4.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
50 g cebuli ½ pęczka natki pietruszki	15 s		7
250 g kalafiora 100 g jabłek sok z cytryny ½ małego jogurtu naturalnego	20 s		4



Surówka z kapusty i kukurydzy

300 g białej kapusty
½ pęczka szczypiorku
150 g kukurydzy
60 g majonezu
sok z cytryny
1 ł/h cukru
sól

Wykonanie:
Wszystkie składniki (oprócz kukurydzy) włożyć do naczynia miksującego (szczypior pokrojony), rozdrobnić za pomocą łopatki miksując przez 15 s, z prędkością 5. Wymieszać przez 6-10 s, z prędkością 2-3, dodać kukurydzę i wymieszać łopatką.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g białej kapusty ½ pęczka szczypiorku 60 g majonezu sok z cytryny 1 ł/h cukru sól	15 s		5
Wymieszać	6-10 s		2-3
150 g kukurydzy, wymieszać łopatką			



Surówka z kiszonych ogórków

300 g kiszonych ogórków
50 g cebuli
20 g oliwy
½ ł/h pieprzu
1 ł/s cukru

Wykonanie:
Do naczynia miksującego wrzucić na wirujące noże cebulę, miksować przez 15 s, z prędkością 5. Dodać pozostałe składniki, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 4.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
50 g cebuli	15 s		5
300 g kiszonych ogórków 20 g oliwy ½ ł/h pieprzu 1 ł/s cukru	15 s		4



Surówka z selera z rodzynkami

300 g obranego selera
20 g cebuli
1 ł/h cukru
50 g majonezu
50 g śmietany
50 g rodzynek

Wykonanie:
Wszystkie składniki (oprócz rodzynek) w podanej kolejności włożyć do naczynia miksującego, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 6. Dodać rodzynki i wymieszać łopatką.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
300 g obranego selera 20 g cebuli 1 łyżeczka cukru 50 g majonezu 50 g śmietany	15 s		6
50 g rodzynek – wymieszać łopatką			

