



Приготовление блюд с Boss™

Наука устройства и рецепты





**Толщина этого листа –
150 микрон.**



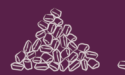
Как текстура влияет на вкус.

Одна гранула сахара



500 микрон

Частицы сахарной пудры



10 микрон

Представьте, что вы можете делать более сладкие и сливочные смузи, не увеличивая количество сахара или жира, или создавать сладчайшие сорбеты только из замороженных фруктов. В смешивании есть волшебный секрет, делающий это возможным: размер частиц смешиваемых ингредиентов.

Размер частиц играет первостепенную роль в нашем восприятии не только текстуры, но и вкуса еды. То, как вкусовые рецепторы человека воспринимают соль, сахар, сливочность, жирность и послевкусие одних и тех же ингредиентов, меняется, когда меняется размер частиц продуктов.

В лаборатории размер частиц измеряется в микронах. Один микрон – это одна миллионная часть метра. В кулинарии – например, при приготовлении шоколада – кондитеры стараются обеспечить, чтобы каждая частица шоколада была не больше 25 микрон. Частицы большего размера чувствуются на языке, и вкус шоколада получается не таким бархатным.

Однако в повседневной готовке я часто вижу, что рецепты больше обращают внимание на сочетания вкусов отдельных ингредиентов, чем на конечную текстуру, хотя текстура может играть не меньшую роль в том, как мы воспринимаем вкус.

Чтобы продемонстрировать влияние размера частиц, вы можете провести простой эксперимент у себя дома. В слепой дегустации сравните вкус гранулированного белого сахара и чистой сахарной пудры (без добавления крахмала). Сначала гранулированный белый сахар ощущается зернистым и обладает гораздо меньшим начальным вкусом по сравнению с сахарной пудрой. По мере растворения он образует более тяжелое, как бы карамельное послевкусие.

Сахарная пудра раскрывается на языке моментально – с более резким, сладким и прозрачным вкусом. Но

ведь это один и тот же продукт, просто разной степени измельчения. Значит, на вкус влияет текстура.

Размер частиц гранулированного белого сахара составляет 50 микрон, что означает, что каждая частица легко ощущается языком. Чистая сахарная пудра имеет абсолютно идентичную химическую структуру, но она измельчена и просеяна таким образом, чтобы средний размер частиц составлял около 10 микрон. Это примерно в 50 раз меньше, чем обычный сахар. И мы воспринимаем один и тот же ингредиент совершенно по-разному исключительно из-за разницы в размере частиц.

То же самое происходит со вкусом многих продуктов. Блендеры были придуманы для измельчения различных ингредиентов до более мелких частиц, и, как и в случае сахара, то, насколько мелкими становятся эти частицы, оказывает огромное влияние на вкус и текстуру готового продукта. А когда дело касается измельчения в блендере, то в большинстве случаев – чем мельче, тем лучше.

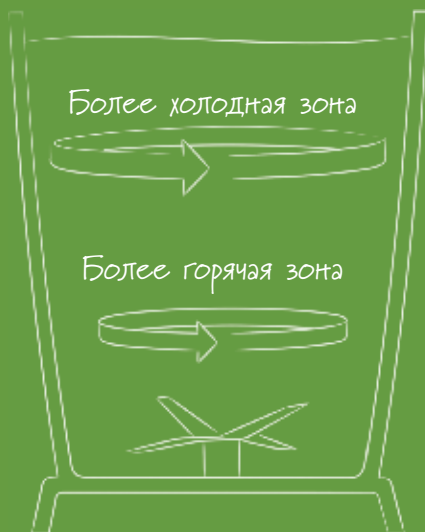
Boss™ измельчает в пыль практически любую комбинацию ингредиентов для создания ощутимо более гладкой текстуры вне зависимости от рецепта. Комбинация высокой мощности и системы лезвий, способная создавать настолько мелкие частицы открывает новый мир кулинарных возможностей, до сих пор считавшихся невозможными для блендеров. От зеленых смузи до горячих супов, от сорбетов до хумуса, от орехового масла до муки – мы собрали творческий и соблазнительный коктейль рецептов вместе с полезными советами относительно ингредиентов и их наилучшего использования.

Надеюсь, они вам понравятся так же, как нам.

Зеленые СМУЗИ



Зелень – это непросто.



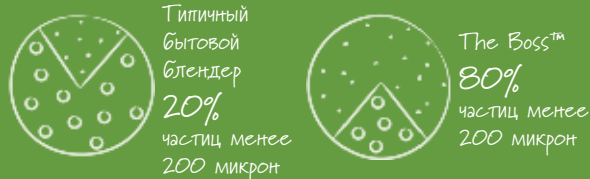
Другой блендер



Boss™

«Зеленые смузи» – одно из самых модных явлений 21-го века (по крайней мере, пока). Считается, что зеленые смузи переполнены питательными веществами, поскольку в отличие от некоторых альтернативных полезных напитков, ингредиенты в них используются целиком, что означает, что сохраняются питательные вещества и клетчатка. Похоже на правду, не так ли? К сожалению, зеленые смузи не так просты, как это кажется на первый взгляд, и в случае приготовления при помощи неправильного оборудования они могут быть далеко не такими полезными, как хотелось бы. Проще говоря, наука зеленых смузи основана на двух важнейших факторах: размере частиц и сохранении питательных веществ.

Размер частиц важен не только потому, что это влияет на вкус смузи, но и потому, что считается, что разрушение твердых стенок клетчатки ингредиентов зеленых смузи способствует повышению биодоступности питательных веществ. Многие диетологи полагают, что чем мельче частицы, тем легче организм усваивает питательные вещества во время переваривания. Поэтому создание супермелких частиц в зеленых смузи может иметь большое значение для полезности напитка, однако размер частиц, получаемых в разных блендерах, может существенно различаться.



Безусловно, ответ в таком случае звучит очень просто. Использовать блендер, создающий более мелкие частицы! Если бы это было так просто... Как ни странно, сильное измельчение может привести к значительному разрушению тех самых питательных веществ, которые вы хотите получить. Эта проблема обусловлена сочетанием аэрации и интенсивного нагрева, часто сопровождающих создание супермелких частиц и способных уничтожить питательные вещества, находящиеся в сырых ингредиентах.

Более того – верите вы этому или нет – при использовании неправильного оборудования это разрушение может стать значительным даже за 60 секунд и менее.

Мы наблюдали наиболее интенсивное разрушение питательных веществ, когда тепло концентрировалось в одной части смеси и запускало реакцию распада питательных веществ, которую сложно остановить. Более равномерное распределение тепла для снижения теплых очагов обеспечивает значительно большее количество питательных веществ. Поэтому секрет правильных зеленых смузи заключается в том, чтобы найти систему, создающую супермелкие частицы без разрушения питательных веществ. А это непросто.

Во многих мощных блендерах применяется движение, при котором ингредиенты закручиваются и медленно направляются по спирали к лезвиям.

Это означает, что ингредиенты внизу чаши могут подвергаться интенсивной обработке в ожидании эффекта спирального движения. Также часто ингредиенты внизу сильно нагреваются, поскольку они подвергаются сильному трению – гораздо более сильному, чем ингредиенты в верхней части чаши.

Однако Boss™ отличается уникальным и интенсивным «сворачивающим» движением. Три центральных лезвия захватывают и тянут ингредиенты вниз, а три больших лезвия быстро измельчают ингредиенты на мелкие частицы. Эти большие лезвия изогнуты так же, как основание, и вместе они способствуют быстрому продвижению ингредиентов вверх, где воздух более холодный, прежде чем они перегреются. Такое интенсивное действие равномерно распределяет тепло по смеси, а не концентрирует его в одном месте.

В результате мы имеем мелкие частицы, которые, как мы уже выяснили, способствуют усвоению, и высокое содержание питательных веществ – и всё это благодаря более эффективному измельчению и перемешиванию, не допускающему чрезмерного нагрева, разрушительного для питательных веществ.

Кто сказал, что невозможно получить все сразу?



Тройной зеленый смузи

 Время приготовления: 10 минут

 Выход: 1,1 л / Порции: 4

-
- 1 зеленое яблоко, разрезанное на четвертинки, без сердцевины*
 - 1 маленький огурец, крупно порубленный*
 - 30 г (¼ чашки) молодого шпината*
 - 20 г (½ чашки) листьев кудрявой капусты без стеблей, крупно порубленных*
 - 1 банан, без кожуры, разрезанный пополам*
 - 2 побега сельдерея, разрезанных пополам*
 - ¼ лимона, очищенного от кожуры, без косточек*
 - 500 мл (2 чашки) охлажденного кокосового сока*
-

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

 **GREEN SMOOTHIE** до окончания программы.



Пикантный зеленый смузи

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 800 мл / Порции: 4

1 небольшой лайм, без кожуры, без косточек

1 зеленый киви, без кожуры

1 маленький огурец, крупно порубленный

6 кубиков льда

375 мл (1½ чашки) охлажденного кокосового сока

60 г листьев кудрявой капусты без стеблей, крупно порезанных

1 груша, разрезанная на четвертинки, без сердцевины

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.

Тропический зеленый смузи

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 900 мл / Порции: 4

250 г ананаса, очищенного от кожуры, крупно порубленного

160 г (1¼ чашки) замороженного порубленного манго

60 г (1¼ чашки) листьев кудрявой капусты без стеблей, крупно порубленных

4 кубика льда

250 мл (1 чашка) охлажденного кокосового сока

2 столовых ложки сырого миндаля

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.





Взрывной зеленый смузи

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1,5 л / Порции: 4

1 пупочный апельсин, без кожуры, без косточек
1 яблоко, разрезанное на четвертинки, без сердцевины
1 маленький огурец, крупно порубленный
150 г винограда без косточек
6 кубиков льда
50 г (2 чашки) листьев молодого шпината
330 мл (1½ чашки) охлажденного кокосового сока

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.

Зеленый смузи со свеклой и имбирем

🕒 Время приготовления: 15 минут

🍹 Выход: 1,5 л / Порции: 4

2 средних свеклы (250 г), без кожуры и порезанных на куски 2 см
150 г (1 чашка) красного или зеленого винограда без косточек
50 г (2 чашки) листьев молодого шпината
2 см имбиря, очищенного от кожуры, крупно порубленного
½ лимона, очищенного от кожуры, без косточек
½ апельсина, очищенного от кожуры, без косточек
16 листиков свежей мяты
10 кубиков льда
375 мл (1½ чашки) органического яблочного сока с мякотью, охлажденного

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.





Зеленый смузи с гранатом

🕒 Время приготовления: 5 минут

🥄 Выход: 750 мл

125 г (1 чашка) замороженных смешанных ягод
50 г (2 чашки) листьев молодого шпината
1 банан, разрезанный пополам
130 г (½ чашки) натурального йогурта или йогурта из кокосового молока
250 мл (1 чашка) охлажденного гранатового сока

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.

Зеленый смузи с апельсином и манго

🕒 Время приготовления: 5 минут

🥄 Выход: 1,2 л / Порции: 4

2 больших апельсина (650 г), без кожуры, разделенных пополам, без косточек
5 листьев черной кудрявой капусты, разрезанных пополам
1 авокадо, без кожуры, разрезанный пополам, без косточки
125 г (1 чашка) замороженного порубленного манго
625 мл (2½ чашки) охлажденного кокосового сока

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 GREEN SMOOTHIE до окончания программы.





Более
однородные
СМУЗИ

Смузи с манго, ванилью и чиа

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1 л / Порции: 4

350 г замороженного порубленного манго
190 г (¾ чашки) ванильного йогурта с пониженным
содержанием жира или йогурта из кокосового молока
2 столовых ложки белых семян чиа
500 мл (2 чашки) охлажденного молока, миндального,
рисового или соевого молока

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.





Суперфуд-коктейль

🕒 Время приготовления: 15 минут

🍹 Выход: 1,3 л / Порции: 4

85 г (½ чашки) бланшированного миндаля
300 г замороженной голубики
4 чайных ложки порошка сырой маки
½ чашки мякоти молодого кокоса, порубленной
600 мл охлажденного кокосового сока

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.

Совет. Порошок сырой маки продается в магазинах здорового питания.

Смузи с малиной, грушей и ванилью

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 1 л / Порции: 4

280 г (1 чашка) ванильного йогурта с пониженным содержанием жира
2 груши, разрезанных на четвертинки, без сердцевин
1 спелый банан, без кожуры, разрезанный пополам
150 г замороженной малины
125 мл (½ чашки) молока с пониженным содержанием жира

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.





Утренний смузи

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 900 мл / Порции: 4

6 фиников, без косточки, разрезанных пополам
2 столовых ложки белых семян чиа
65 г (½ чашки) овсяных отрубей
1½ столовой ложки кленового сиропа или меда
140 г (½ чашки) греческого йогурта с пониженным содержанием жира или йогурта из кокосового молока
500 мл (2 чашки) охлажденного молока, миндального или соевого молока
2 спелых банана, без кожуры, крупно порубленных

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы с использованием пресса в первые 20 секунд.

Ягодно-мятный смузи

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 1 л / Порции: 4

350 г замороженных смешанных ягод
500 мл (2 чашки) миндального молока
70 г (¼ чашки) натурального йогурта или йогурта из кокосового молока
2 столовых ложки сиропа алоэ, кленового сиропа или меда
16 листиков мяты

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.





Летний персиковый коктейль

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1,2 л / Порции: 4

4 свежих спелых персика (550 г), без косточек,
порезанных
500 мл (2 чашки) охлажденного молока, несладкого
миндального или соевого молока
140 г (½ чашки) натурального греческого йогурта
1 чайная ложка молотой корицы
6 кубиков льда
1½ чайной ложки ванильного экстракта
¼ чашки меда

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.

Коктейль с печеньем по-американски

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 800 мл / Порции: 4

10 штук печенья «Орео», разделенных на половины
500 мл (2 чашки) охлажденного молока
260 г (2 чашки) ванильного мороженого

1. Поместите 4 печенья в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **PULSE** 4 раза или до грубого измельчения. Переложите в миску и оставьте.

2. Добавьте оставшееся печенье, молоко и мороженое в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SMOOTHIE** до окончания программы.

Подача: налейте в охлажденные бокалы и посыпьте приготовленными крошками печенья.





СУПер
горячо

Выпустите пар!

Взрыв пара под давлением



Другой блендер

Мощный блендер может измельчить различные ингредиенты за минуту или меньше. Высокая скорость и столкновение ингредиентов создают трение, и при этом трении может выделяться значительное тепло. Например, мощный блендер на высокой скорости может повысить температуру жидкости на 15 °C всего за одну минуту.

Boss™ использует трение, создаваемое в режиме смешивания супа, для превращения холодных ингредиентов в нагретый суп примерно за 6 минут. Однако помимо нагревания супа в блендере, некоторые шефы любят взбивать уже приготовленные супы непосредственно перед подачей, чтобы объединить дополнительные ингредиенты или аэрировать жидкость и создать более кремовую текстуру. Но будьте осторожны! В большинстве блендеров взбивание горячих жидкостей может быть опасным.

По мере повышения температуры ингредиентов начинается выделение содержащейся в них влаги в виде пара – от 50 °C и выше. Вода расширяется в 1600 раз при превращении в пар, что означает, что всего 1 чайная ложка воды становится 8 литрами пара. Если повышение температуры происходит медленно, то обычно это вполне безопасно. Однако при взбивании горячего супа холодный воздух внутри блендера внедряется в ингредиенты практически мгновенно, вызывая огромный перепад давления. Если для пара нет выхода, давление очень быстро повысится до точки взрыва.

Безопасная крышка с вентиляцией



Boss™

Это одна из причин того, что крышки блендеров слетают при взбивании горячих ингредиентов. Этот опасный взрыв горячих ингредиентов означает, что обычно блендеры невозможно безопасно использовать как для нагрева, так и для аэрации супов. Поэтому для Boss™ была разработана герметичная крышка с вентиляционным отверстием, чтобы крышка оставалась на месте под давлением и пар мог выходить во время взбивания без разбрызгивания жидкости. Кроме того, программа для супа использует мягкий старт, чтобы избежать создания каких-либо внезапных всплесков жидкости, а также медленное перемешивание в конце цикла для удаления сформировавшихся пузырей пара. Это означает, что вы можете спокойно готовить супы из холодных, горячих и приготовленных ингредиентов.

Помните, что лучше дать ингредиентам остыть до температуры значительно ниже кипения и не заполняйте блендер выше отметки 1,2 л на чаше при взбивании горячих жидкостей.

Суп из горошка с мятой

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 6 минут

🍽️ Выход: 1 л / Порции: 4

420 г (3 чашки) замороженного зеленого горошка
2 пера зеленого лука, крупно порубленных
500 мл (2 чашки) овощного бульона комнатной температуры
20 г (¼ чашки) листиков свежей мяты
Соль и свежемолотый перец по вкусу
Несладкий греческий йогурт для подачи
Дополнительные листики мяты для подачи

1. Выложите горошек в большую жаропрочную миску. Залейте кипящей водой. Оставьте на 5 минут или до тех пор, пока горошек не оттаяет, и слейте.
2. Поместите горошек, зеленый лук и бульон в чашу блендера и закройте крышку.



SOUP до окончания программы.



3. Добавьте листики мяты и закройте крышку.



PUREE в течение 30 секунд или до перемешивания, приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: разложите по мискам, в каждую положите по ложке йогурта и дополнительные листики мяты.

Совет. В наших рецептах использовался готовый ультрапастеризованный бульон.

Свежеприготовленный бульон перед взбиванием должен быть прокипячен в течение 1–2 минут, а затем остужен так, чтобы не было видимого пара.



Том Ка Гай

⌚ Подготовка: 10 минут / Приготовление: 6 минут

🍹 Выход: 1 л / Порции: 4

500 мл (2 чашки) куриного бульона комнатной температуры
400 мл (банка) кокосового молока
1 побег лимонного сорго, только светлая часть, крупно порубленная
2½ см калгана, очищенного от кожуры, тонко нарезанного
4 листика каффир-лайма
5 корней кориандра, тщательно вымытых
2 длинных красных чили без семян и 1 дополнительный, тонко нарезанный для подачи
1 столовая ложка мелкого пальмового сахара
2 столовых ложки свежевыжатого сока лайма
2 столовых ложки рыбного соуса
2 готовых куриных грудки без костей и кожи, нарезанных
2 азиатских красных шалота, тонко нарезанных
1 чашка крупно нарубленных листьев свежей кинзы
Дольки лайма для подачи

1. Поместите бульон, кокосовое молоко, лимонное сорго, калган, каффир-лайм, корень кориандра и чили в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **SOUP** до окончания программы.

2. Добавьте пальмовый сахар, сок лайма и рыбный соус и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 30 секунд или до смешивания.

Подача: распределите куриную грудку по мискам и сверху налейте суп. Посыпьте шалотом, чили и листиками кинзы.

Совет. В наших рецептах использовался готовый ультрапастеризованный бульон. Свежеприготовленный бульон перед взбиванием должен быть прокипячен в течение 1–2 минут, а затем остужен так, чтобы не было видимого пара.



Суп с печеными помидорами и перцем и сальсой верде

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 55 минут

🍴 Выход: 1 л / Порции: 4

6 помидоров-сливок, разрезанных пополам вдоль
1 красный сладкий перец, без семян, толсто нарезанный
1 коричневая луковица, нарезанная на дольки
3 очищенных зубчика чеснока
2 столовых ложки оливкового масла
500 мл (2 чашки) овощного бульона комнатной температуры
2 чайных ложки томатной пасты
50 г (¼ чашки) листиков свежего базилика плюс дополнительно для сервировки
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу
Сальса верде для подачи

1. Разогрейте духовку до 200 °C без конвекции (180 °C с конвекцией). Выстелите противень пекарской бумагой.
2. Выложите помидоры, перец, лук и чеснок на противень. Сбрызните оливковым маслом, приправьте солью и перцем. Слегка встряхните, чтобы масло равномерно распределилось. Запекайте 40–45 минут или до золотисто-коричневого цвета и мягкой консистенции. Отставьте остыть на 5 минут.
3. При помощи щипцов переместите запеченные овощи в чашу блендера. Добавьте бульон и томатную пасту и закройте крышку.

👉 **SOUP** до окончания программы.

4. Добавьте базилик, приправьте солью и перцем по вкусу и закройте крышку.

🌀 **PUREE** в течение 30 секунд.

Подача: разлейте суп по мискам, выложите сверху немного сальсы верде и украсьте листьями базилика.

Совет. В наших рецептах использовался готовый ультрапастеризованный бульон. Свежеприготовленный бульон перед взбиванием должен быть прокипячен в течение 1–2 минут, а затем остужен так, чтобы не было видимого пара.

Сальса верде

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍴 Выход: 1½ чашки

7 филе анчоуса без жидкости
35 г (1½ чашки) свежей петрушки
2 столовых ложки мелких каперсов без жидкости
2 столовых ложки свежавыжатого лимонного сока
100 мл оливкового масла

1. Поместите анчоусы, петрушку, каперсы, лимонный сок и масло в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **SNOR** в течение 30–40 секунд или до смешивания.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 3 дней.

Совет. Выложите на суп или подавайте с жареным или грилированным мясом, птицей, дарами моря или запеченными овощами. Смешайте немного сальсы верде с лимонным соком или майонезом в качестве заправки для картофельного салата.





Тайский пряный суп из мускатной тыквы

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 35 минут

🍴 Выход: 1,5 л / Порции: 6

1 столовая ложка органического кокосового масла
5 столовых ложек тайской красной пасты карри
(см. стр. 62)
1,5 кг мускатной тыквы, очищенной от кожуры и семян и порезанной на куски 4 см
1 л куриного бульона
400 мл (банка) кокосового молока
1 столовая ложка рыбного соуса (или больше по вкусу)
Тонко нарезанные листья каффир-лайма, хлопья чили и обжаренные кешью для украшения
Дольки лайма для подачи

1. Разогрейте кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте пасту карри и готовьте, помешивая, в течение 2–3 минут или до проявления аромата.
2. Добавьте тыкву и бульон. Увеличьте огонь и доведите до кипения.
Убавьте огонь до среднего и варите в течение 20 минут или до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Дайте остыть, чтобы не было видимого пара.
3. Оставьте $\frac{1}{2}$ чашки кокосового молока и отставьте в сторону. Добавьте оставшееся кокосовое молоко к смеси с тыквой. Переложите треть смеси с тыквой в блендер и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 10–15 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной, и перелейте в миску. Повторите с оставшейся смесью.

4. Верните смесь обратно в кастрюлю. Медленно нагрейте на среднем огне. Добавьте рыбный соус и тщательно перемешайте. Если необходимо дополнительно приправить, добавьте рыбный соус (по 1–2 чайных ложки за раз).

Подача: разлейте суп по мискам. Сбрызните оставшимся кокосовым молоком. Украсьте кешью, листьями каффир-лайма и хлопьями чили. Подавайте с дольками лайма.




Быстрый суп с тортильями

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 15 минут

🍴 Выход: 1 л / Порции: 4

1 маленькая луковица, разрезанная пополам
2 зубчика чеснока
3 столовых ложки растительного масла
2 чайных ложки мексиканского порошка чили
1 чайная ложка молотого кумина
1 столовая ложка томатной пасты
400 г (банка) порубленных помидоров
500 мл (2 чашки) овощного бульона комнатной температуры
1 побег сельдерея, крупно порубленный
½ столовой ложки сухой душицы
420 г (банка) красной фасоли, без жидкости, промытой
3 кукурузных тортильи диаметром 10 см, нарезанные на полоски ½ см
1 авокадо, нарезанный
1–2 початка кукурузы, очищенных от листьев, бланшированных, зерна используются целиком
25 г (¼ чашки) листиков свежей кинзы
2 столовых ложки свежевыжатого сока лайма
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

1. Поместите лучи и чеснок в чашу блендера и закройте крышку. **CHOP** в течение 10 секунд или до крупной нарезки.
2. Разогрейте 1 столовую ложку масла в сковороде на среднем огне. Добавьте луковую смесь, мексиканский порошок чили и кумин. Готовьте, помешивая, 3 минуты или до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте томатную пасту и готовьте, помешивая, 1 минуту. Поместите в чашу блендера.
3. Добавьте помидоры, бульон, сельдерея и душицу в чашу блендера и закройте крышку. **SOUP** до окончания программы.
4. Оставьте ½ чашки красной фасоли. Добавьте оставшуюся фасоль в чашу блендера и закройте крышку.
5. **PUREE** в течение 2 минут, приправьте солью и перцем. Тем временем на большом огне разогрейте оставшееся масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте нарезанные тортильи – половину объема. Готовьте, переворачивая, 2 минуты или до тех пор, пока не подрумянятся и не станут хрустящими. Выложите на тарелку, покрытую пекарской бумагой. Повторите действие с оставшимися полосками тортильи, разогревая сковороду между партиями обжарки.
6. Соедините оставшуюся фасоль, авокадо, зерна кукурузы, кинзу и сок лайма в миске. Приправьте солью и перцем.
Подача: разлейте суп по мискам, сверху выложите смесь авокадо и полоски тортильи.

A sandcastle is built on a mound of light-colored sand. On top of the sandcastle sits a white plastic toy structure that resembles a miniature Taj Mahal or a similar domed building. The structure has a large central dome, a smaller dome on top of it, and two side towers with smaller domes. The background is a plain, bright white.

Волшебная
мельница



Безглютеновая мучная смесь

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍴 Выход: 1 кг

360 г среднезерного белого риса
200 г коричневого риса
160 г сухого обезжиренного молока
210 г кукурузной муки без глютена
170 г органической тапиоковой муки
40 г органической картофельной муки
20 г ксантановой камеди

1. Поместите белый рис в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** 1½–2 минуты или до тонкого измельчения. При помощи лопатки переложите всю муку из чаши в миску.
2. Поместите коричневый рис в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** 1½–2 минуты или до тонкого измельчения. При помощи лопатки переложите всю муку из чаши в миску с мукой из белого риса.
3. Поместите сухое молоко в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** в течение 30 секунд или до тонкого измельчения и добавьте к смеси рисовой муки.
4. Добавьте остальные ингредиенты к полученной смеси. При помощи вилки перемешайте, чтобы ингредиенты равномерно распределились.
Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 2 месяцев.
Совет. Используйте как замену простой муки в рецептах (1:1).



Безглютеновое тесто для пиццы

⌚ Подготовка: 10 минут плюс 45 минут на подъем / Приготовление: 20 минут

🍷 Выход: 1 пицца 26 см

275 г (2 чашки) безглютеновой мучной смеси

1 столовая ложка сухих дрожжей

1 чайная ложка сахара

¼ чайной ложки соли

160 мл теплой воды

60 мл (¼ чашки) оливкового масла первого отжима плюс
немного для сбрызгивания

1. Поместите муку, дрожжи, сахар и соль в чашу блендера и закройте крышку.
👉 **PULSE** 5 раз или до объединения ингредиентов и образования углубления в центре.
2. Добавьте воду и масло в чашу блендера и закройте крышку.
👉 **MILL** 1 секунду. Соберите смесь со стенок, направляя ее от краев контейнера к центру смеси и закройте крышку.
👉 **PULSE** 10 раз. Соберите смесь со стенок и повторите 5 раз или до тех пор, пока тесто не соберется в шар и не станет мягким на ощупь.
👉 **PULSE** 5 раз, чтобы легче было снять тесто с ножей.
3. Слегка присыпьте рабочую поверхность безглютеновой мучной смесью. Переместите все тесто на рабочую поверхность. Месите в течение 30 секунд или до образования однородного теста. Выложите в миску. Сбрызните оливковым маслом. Слегка встряхните, чтобы покрыть тесто маслом. Накройте пластиковой пленкой и кухонным полотенцем. Оставьте в теплом месте на 45 минут или до тех пор, пока тесто не удвоится в размере.
Приготовление пиццы. Разогрейте духовку до 220 °C без конвекции (200 °C с конвекцией). Слегка присыпьте рабочую поверхность безглютеновой мучной смесью. Раскатайте тесто до диаметра примерно 26 см. Выложите на смазанный маслом противень. Заверните края для образования корочки. Смажьте края небольшим количеством масла. Выпекайте 5–7 минут или до золотистого цвета.
Смажьте соусом для пиццы, выложите любимые начинки и сыр. Выпекайте еще 7–8 минут или до тех пор, пока основание не станет хрустящим и золотистым и сыр не подрумянится.

Безглютеновое тесто для пасты

🕒 Подготовка: 20 минут / Приготовление: 10 минут

🍽️ Порции: 2

150 г (¾ чашки) коричневого риса
150 г (¾ чашки) сухого турецкого гороха
1 чашка тапиоковой муки
1½ чайной ложки ксантановой камеди
2 яйца
1 столовая ложка оливкового масла
Щепотка соли
1–2 столовых ложки воды

1. Поместите рис и турецкий горох в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** в течение 2 минут или до тонкого измельчения в муку.
2. Добавьте 1 чашку мучной рисовой смеси в миску. Добавьте тапиоковую муку и ксантановую камедь и перемешайте. Сделайте углубление в центре смеси. Разбейте яйца в углубление. Добавьте масло и щепотку соли. Перемешайте смесь от центра, медленно собирая муку с краев, до полного объединения. Если тесто не вымешивается, добавьте 1–2 столовых ложки воды и снова перемешайте. Вымесите тесто до формирования гладкого шара, не липнущего к рукам.
3. Слегка присыпьте мукой рабочую поверхность, используя оставшуюся смесь муки из турецкого гороха. Раскатайте тесто до толщины 2 мм. Нарежьте тонкими полосками. Насыпьте немного оставшейся смеси муки из турецкого гороха на чистое сухое кухонное полотенце. Выложите пасту на кухонное полотенце и оставьте на 10–15 минут или до тех пор, пока слегка не подсохнет.
4. Готовьте партиями в большой кастрюле с подсоленной кипящей водой в течение 5 минут или до готовности «аль денте».

Подача: с любимым песто или соусом для пасты.





Цельнозерновой хлеб

🕒 Подготовка: 10 минут плюс 1 час на подъем / Приготовление: 40 минут

🍞 Выход: 1 батон

660 г (3 чашки) цельного пшеничного зерна
2½ столовой ложки сухих дрожжей
40 г размягченного сливочного масла
310 мл (1¼ чашки) теплой воды
2 чайных ложки соли
2 чайных ложки меда

1. Разогрейте духовку до 200 °C без конвекции (180 °C с конвекцией). Слегка смажьте маслом форму для хлеба 21×11×6,5 см.
2. Поместите зерна пшеницы в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** в течение 1½–2 минут или до тонкого измельчения в муку.
3. Используя электрический миксер с установленным крюком для теста, объедините 2 чашки цельнозерновой муки, дрожжи, сливочное масло, воду, соль и мед. Перемешивайте на средней скорости в течение 4 минут. Если необходимо, добавляйте цельнозерновую муку (до ¼ чашки), пока тесто не перестанет налипать на стенки миски. Продолжайте вымешивать в электрическом миксере в течение 2 минут.
4. Выложите тесто в миску, слегка смазанную маслом. Неплотно закройте пищевой пленкой. Оставьте в теплом месте без сквозняка на 20 минут или до тех пор, пока тесто не удвоится в размере.
5. Обомните тесто и сформируйте батон, который поместится в форму для выпечки. Неплотно закройте пищевой пленкой, слегка смазанной маслом. Оставьте в теплом месте без сквозняка на 30–40 минут или до тех пор, пока хорошо не поднимется.
6. Выпекайте 30–40 минут или до готовности и золотисто-коричневого цвета. Достаньте из формы и положите на решетку для охлаждения.



Мука из льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍴 Выход: 3½ чашки

240 г (1½ чашки) льняных семечек

140 г (1 чашка) подсолнечных семечек

85 г (½ чашки) сырого (натурального) миндаля

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **МЛЛ** в течение 30 секунд или до тонкого измельчения в муку.

Хранение: переложите в герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 3 месяцев.

Питательные вещества: эта мука богата жизненно важными питательными веществами, включая белок, жиры омега-3, клетчатку, витаминами E, D, B1, B2, B5 и такими минералами, как кальций, цинк и магний.

Совет. Добавляйте немного муки из льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля в смузи, мюсли и другие хлопья для завтрака, йогурты, а также смеси для маффинов, кексов и печенья.



Овсяное печенье с тыквенными, льняными и подсолнечными семечками и миндалем

🕒 Подготовка: 20 минут / Приготовление: 20 минут

🍴 Выход: 28

150 г (1 чашка) тыквенных семечек
150 г (1 чашка) муки
3 чайных ложки молотого имбиря
90 г (1 чашка) цельнозерновых овсяных хлопьев
150 г (¾ чашки) мелкого нерафинированного сахарного песка
40 г (½ чашки) кокосовой стружки
55 г (½ чашки) муки из льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля
170 г несоленого сливочного масла, порезанного кубиками
60 мл (¼ чашки) патоки
½ чайной ложки соды
1 столовая ложка кипятка

1. Разогрейте духовку до 180 °С без конвекции (160 °С с конвекцией). Выстелите два противня антипригарной пекарской бумагой.
2. Поместите тыквенные семечки в чашу блендера и закройте крышку.
- 👉 **PULSE** 4–5 раз или до грубого измельчения. Переложите в большую миску.
3. Просейте муку и имбирь на тыквенные семечки. Добавьте овсяные хлопья, кокос и муку из льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля. Перемешайте. Сделайте углубление в центре.
4. Положите масло и патоку в миску, подходящую для микроволновой печи. Накройте пищевой пластиковой пленкой, подходящей для микроволновой печи. Включите микроволновую печь на высокую мощность (HIGH – 100%) на 40 секунд или до тех пор, пока не растопится масло. В жаропрочной миске размешайте соду в кипятке. Добавьте к масляной смеси и перемешайте. Вылейте на мучную смесь и перемешайте до объединения ингредиентов.
5. При помощи чайной ложки сформируйте шарики из теста. Выложите на подготовленные противни на расстоянии 3 см друг от друга. Слегка примните тесто ложкой. Выпекайте 13 минут, поменяв противни местами через 6–7 минут, или до тех пор, пока печенье не подрумянится. Оставьте на противнях остывать на 5 минут. Переложите на решетку для полного остывания.



Кукурузный хлеб на пахте

🕒 Подготовка: 5 минут / Приготовление: 30 минут

🍴 Порции: 8



320 г (1½ чашки) кукурузных зерен для попкорна
2 чайных ложки пекарского порошка
½ чайной ложки соды
500 мл (2 чашки) пахты
100 г (¾ чашки) муки
1 чайная ложка морской соли
2 яйца, слегка взбитых
Сливочное масло для подачи

1. Разогрейте духовку до 200 °C без конвекции (180 °C с конвекцией).
Смажьте маслом и выстелите дно формы для кексов 21 × 21 × 4 см антипригарной пекарской бумагой.
2. Поместите кукурузу в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** в течение 2 минут или до тонкого измельчения в муку, периодически используя лопатку, чтобы способствовать циркуляции.
3. Добавьте пекарский порошок, соду, пахту, муку, соль и яйца в чашу блендера и закройте крышку.
- 👉 **PULSE** 4–5 раз или до объединения ингредиентов. Вылейте в подготовленную форму.
4. Выпекайте 25–30 минут или до тех пор, пока не подрумянится. Зубочистка, воткнутая в центр, должна выходить сухой.
Подача: теплым со сливочным маслом или супами и тушеными блюдами по вашему вкусу.





Кекс из гречки и спельты с яблоками

🕒 Подготовка: 20 минут / Приготовление: 45 минут

🍴 Порции: 8

150 г хлопьев спельты
200 г сырой гречки
165 г мелкого сахарного песка
1 столовая ложка пекарского порошка
2 яйца
160 мл молока с пониженным содержанием жира
125 мл (½ чашки) масла макадамии
90 г яблочного пюре
1 чайная ложка ванильного экстракта
2 зеленых яблока, очищенных и тонко нарезанных
2 столовых ложки абрикосового джема, слегка подогретого

1. Разогрейте духовку до 170 °C без конвекции (150 °C с конвекцией). Смажьте маслом и выстелите дно формы для кексов 20 см антипригарной пекарской бумагой.
2. Поместите хлопья спельты в чашу блендера и закройте крышку.
- 🌀 **MILL** в течение 1 минуты или до тонкого измельчения и переложите в миску.
3. Поместите гречку в чашу блендера и закройте крышку.
- 🌀 **MILL** 1 минуту или до тонкого измельчения. Добавьте к спельте вместе с сахаром и пекарским порошком. Перемешайте.
4. Поместите яйца, молоко, масло, яблочное пюре и ваниль в чашу блендера и закройте крышку.
- 👉 **PULSE** 4 раза или до хорошего смешивания.
5. Добавьте смесь гречневой муки в чашу блендера и закройте крышку.
- 👉 **PULSE** 6–7 раз или до перемешивания муки. Ложкой переложите в подготовленную форму.
6. Выложите дольки яблока поверх теста. Выпекайте 45–55 минут или до тех пор, пока не подрумянится. Зубочистка, воткнутая в центр, должна выходить сухой. Оставьте в форме на 5 минут. Опрокиньте из формы и положите на решетку. Смажьте верх джемом, пока кекс еще горячий. Дайте полностью остыть.





Сладостные
чувства

Йогуртовое мороженое с персиком, маракуйей и малиной

🕒 Время приготовления: 5 минут плюс 6 часов на заморозку

👤 Выход: 10

700 г (2½ чашки) сливочного ванильного йогурта
410 г (банка) ломтиков персика в натуральном соку,
сок слить
2 чайных ложки мякоти маракуйи (примерно 1 плод
маракуйи)
150 г (1½ чашки) замороженной или растаявшей
мороженой малины
1 столовая ложка мелкого сахарного песка

1. Поместите 1 чашку йогурта, персики и маракуйю в чашу блендера и закройте крышку.
2. Поместите оставшийся йогурт, малину и сахар в чашу блендера и закройте крышку.
3. Распределите персиковую смесь по формочкам для мороженого на палочках 10*25 мл, сверху добавьте малину.
4. Вставьте деревянную палочку в центр каждой формочки. Положите в морозилку на 6 часов (или пока не замерзнут).

Совет. Чтобы достать мороженое из формочек, быстро окуните их в горячую воду и осторожно извлеките мороженое.



Мороженое с шоколадом, фундуком и бананом

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍴 Выход: 800 мл / Порции: 4

160 мл (¾ чашки) сгущенных сливок
220 г (¾ чашки) пасты из шоколада и фундука
1 замороженный банан, разрезанный пополам
350 г (3 чашки) кубиков льда

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **FROZEN DESSERT** в течение 40 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: немедленно.

Хранение: переложите в контейнер, подходящий для заморозки, и положите в морозилку (хранится до 2 недель).



Замороженный йогурт с бананами, медом и орехами пекан

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍴 Порции: 4

4 средних замороженных банана, разрезанных на четверти
2 столовых ложки меда
1 чайная ложка ванильного экстракта
140 г (½ чашки) натурального греческого йогурта
70 г (½ чашки) половинок орехов пекан

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **FROZEN DESSERT** в течение 40 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: немедленно.





Джелато из кокоса, манго и лайма

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍽️ Порции: 4

600 г замороженных долек манго

1 лайм, без кожуры, без косточек, разрезанный пополам

20 г (¼ чашки) обжаренной кокосовой стружки, охлажденной (по желанию)

125 мл (½ чашки) охлажденного кокосового молока

160 мл (½ чашки) охлажденного сгущенного молока с сахаром

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **FROZEN DESSERT** в течение 40 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: немедленно.

Хранение: переложите в контейнер, подходящий для заморозки, и положите в морозилку (хранится до 2 недель).



Гранита из красного апельсина и дыни канталупа

🕒 Время приготовления: 15 минут плюс 8 часов на заморозку

🍽️ Порции: 4

1 дыня канталупа (1,4 кг), без кожуры, без семечек, порезанная на кусочки

200 мл свежевыжатого сока красного апельсина (3–4 апельсина)

1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока

110 г (½ чашки) мелкого сахарного песка

1. Поместите дыню, сок красного апельсина, лимонный сок и сахар в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной.

2. Вылейте в подходящую для морозилки форму 21×21 см. Накройте фольгой. Положите в морозилку на 8 часов или на ночь, чтобы смесь замерзла.

3. При помощи вилки перемешайте смесь так, чтобы получились мелкие кусочки.

Подача: немедленно.

Хранение: переложите в контейнер, подходящий для заморозки, и положите в морозилку (хранится до 2 недель).





Сорбет из арбуза, клубники и мяты

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍴 Выход: 800 мл / Порции: 4

500 г замороженной клубники

250 г охлажденного арбуза, очищенного от кожуры и семян, порубленного

2 небольших лайма, без кожуры и косточек, разрезанных пополам

55 г (¼ чашки) сахара

5 г (¼ чашки) листиков свежей мяты, порубленных

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **FROZEN DESSERT** в течение 20–30 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: немедленно.

Хранение: переложите в контейнер, подходящий для заморозки, и положите в морозилку (хранится до 2 недель).

Лимонный сорбет

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍴 Порции: 4–6

2 лимона (375 г), без кожуры, разделенных пополам, без косточек

1 чайная ложка мелко натертой лимонной цедры

75 г (¼ чашки) мелкого сахарного песка

520 г (4 чашки) кубиков льда

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **FROZEN DESSERT** до конца программы, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: немедленно.

Хранение: переложите в контейнер, подходящий для заморозки, и положите в морозилку (хранится до 2 недель).





Ореховое масло и молоко

Скрытые дары.



Скрытое внутри высокое содержание полезных масел

Размер частиц орехового масла составляет 15–20 микрон



Целые орехи и семечки – отличный натуральный источник питательных веществ. Они богаты белками, витаминами группы В, омега-3 и клетчаткой. Благодаря содержанию в них масел и незаменимых жирных кислот, при правильной обработке можно превратить орехи и семечки в деликатесное ореховое масло. Самым известным, безусловно, является арахисовое масло, однако существует множество других орехов и семян, с которыми можно экспериментировать, – от подсолнечных семечек до фисташек и бразильских орехов и т. д.

Все они имеют собственный выразительный вкус и питательный состав, и из всех можно сделать полезную альтернативу сливочному маслу, а также густой соус или дип.

Многие виды орехового масла производятся коммерчески. Однако в них часто добавляются стабилизаторы, сахар, добавки и консерванты.

Лучший способ получить самый свежий вкус и максимум питательных веществ – самостоятельно приготовить ореховое масло из сырых или жареных орехов без всяких добавок.

Но как превратить сухой орех в мягкое масло? Boss™ размалывает орехи в мелкие частицы лезвиями, вращающимися на высокой скорости, что позволяет извлечь масла из орехов и семян и превратить сухую структуру в пасту. Во время переработки выделяются масла, а особое перемешивающее движение лезвий и чаша ProKinetic позволяют сохранить эти масла относительно прохладными, не разрушая питательные вещества.

Масло из миндаля, семян чиа и льняного семени

🕒 Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут

🍴 Выход: 2 чашки

450 г (3 чашки) сырого миндаля

2 столовых ложки семян чиа

2 столовых ложки льняного семени

2 столовых ложки масла макадамии или рисового масла

1. Разогрейте духовку до 200 °C без конвекции (180 °C с конвекцией).
2. Выложите миндаль на противень. Обжаривайте 8–10 минут или до легкого подрумянивания. Отставьте остыть на 10 минут.
3. Поместите миндаль, семена чиа, льняное семя и масло в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **MILL** в течение 1 минуты или почти до равномерного измельчения. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

🌀 **BLEND** в течение 10–15 секунд или до тех пор, пока смесь не станет гладкой и кремовой.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер или банку. Храните в холодильнике до 1 месяца.



Ореховое масло из фисташек и макадамии с кусочками

🕒 Подготовка: 5 минут / Приготовление: 10 минут

🥄 Выход: 1½ чашки

215 г (2 чашки) очищенных фисташек
140 г (1 чашка) несоленых орехов макадамии
1 столовая ложка масла макадамии или рисового масла
Щепотка соли

1. Разогрейте духовку до 200 °C без конвекции (180 °C с конвекцией).
2. Поместите половину чашки фисташек в чашу блендера и закройте крышку.
3. **CHOP** в течение 5 секунд или до грубого помола и переложите в миску.
3. Выложите оставшиеся фисташки и орехи макадамии на большой противень. Обжаривайте 8–10 минут или до легкой прожарки. Отставьте остыть на 15 минут.
4. Поместите обжаренные орехи, масло и соль в чашу блендера и закройте крышку.
5. **MILL** в течение 1 минуты или почти до равномерного измельчения. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.
5. Добавьте оставшиеся фисташки.
6. **BLEND** в течение 15 секунд или до равномерной консистенции.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер или банку. Храните в холодильнике до 1 месяца.

Совет. Если вы хотите получить масло более зеленого цвета, используйте бланшированные очищенные фисташки. Их можно купить в специальных продуктовых магазинах.



Масло из орехов пекан и бразильских орехов

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 10 минут

🥄 Выход: 1½ чашки

250 г (2 чашки) орехов пекан
75 г (½ чашки) бразильских орехов
60 мл (¼ чашки) чистого кленового сиропа
1 столовая ложка масла макадамии или рисового масла
Щепотка молотой корицы
Щепотка соли

1. Разогрейте духовку до 160 °C без конвекции (140 °C с конвекцией). Выстелите противень пекарской бумагой.
2. Выложите пекан и бразильские орехи в миску. Сбрызните сиропом и перемешайте, чтобы орехи были равномерно покрыты. Распределите по подготовленному противню. Обжаривайте 10 минут, перемешав через 5 минут, или до тех пор, пока орехи не станут золотисто-коричневыми. Отставьте остыть на 10–15 минут.
3. Поместите орехи, масло, корицу и соль в чашу блендера и закройте крышку.
4. **MILL** в течение 1 минуты или почти до равномерного измельчения. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.
5. **BLEND** в течение 10–15 секунд или до равномерной консистенции.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 1 месяца.



Миндальное молоко

🕒 Время приготовления: 15 минут

🥛 Выход: 1 л

300 г (2 чашки) сырого миндаля

1 л охлажденной фильтрованной воды

1. Поместите миндаль в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **СНОР** в течение 15 секунд или до грубого измельчения.

2. Добавьте воду в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **МИЛЛ** в течение 2 минут или почти до равномерной консистенции.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 3 дней.

Совет. Подсластите миндальное молоко по вкусу кленовым сиропом, сиропом алоэ или натуральным медом. В магазинах здорового питания можно приобрести мешки для орехового молока. Муслин можно купить в магазинах тканей или кухонных принадлежностей.

Замачивать или не замачивать? Это зависит от личных предпочтений – ореховое молоко можно делать как из замоченных, так и из незамоченных орехов. Миндаль является отличным источником белка, но содержит натуральное соединение, которое может не позволить ферментам нашего организма эффективно переваривать орехи.

В случае замачивания поместите 2 чашки сырого миндаля в большую неметаллическую миску и залейте фильтрованной водой. Закройте пластиковой пленкой и оставьте в холодильнике на 8 часов или на ночь. Слейте воду и промойте замоченные орехи, а затем используйте их вместо сырого миндаля в приведенном выше рецепте.



Молоко из кешью

🕒 Время приготовления: 15 минут плюс 8 часов на замачивание

🥛 Выход: 1 л

310 г (2 чашки) сырых орехов кешью
1 л охлажденной фильтрованной воды

1. Выложите кешью в большую стеклянную или керамическую миску. Залейте водой и плотно закройте пластиковой пищевой пленкой. Поставьте замачиваться в холодильник на 8 часов или на ночь.
2. Слейте воду с орехов и промойте их холодной водой. Поместите кешью в чашу блендера, налейте фильтрованную воду и закройте крышку.

🌀 **MILL** 2 минуты.

3. Поместите мешок для орехового молока (или выложите сито большим куском муслина) над большим чистым кувшином и вылейте ореховую смесь в мешок. Закройте мешок и отожмите гущу, чтобы получить максимум молока. Удалите мешок и выбросьте мякоть.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер. Храните в холодильнике до 3 дней.

Совет. Подсластите ореховое молоко по вкусу сиропом алоэ или медом. Чтобы приготовить ореховые сливки, используйте только 500 мл фильтрованной воды. В магазинах здорового питания можно приобрести мешки для орехового молока. Муслин можно купить в магазинах тканей или кухонных принадлежностей.



Соевое молоко

🕒 Подготовка: 15 минут плюс 8 часов на замачивание /
Приготовление: 15 минут

🥛 Выход: 700 мл

160 г (¾ чашки) органических соевых бобов
1 л охлажденной фильтрованной воды

1. Выложите бобы в стеклянную или керамическую миску. Залейте водой и плотно закройте пластиковой пищевой пленкой. Поставьте замачиваться в холодильник на 8–10 часов или на ночь. Слейте воду с бобов и промойте их холодной водой. Удалите изменившие цвет бобы.
2. Поместите 1 чашку замоченных бобов в чашу блендера, добавьте половину фильтрованной воды и закройте крышку.

🌀 **MILL** 2 минуты.

3. Поместите мешок для орехового молока (или выложите сито большим куском муслина) над большим чистым кувшином. Вылейте бобовую смесь в мешок. Закройте мешок и осторожно отожмите гущу, чтобы извлечь максимум жидкости. Выбросьте мякоть. Повторите с оставшимися соевыми бобами и фильтрованной водой.
4. Вылейте соевое молоко в среднюю кастрюлю и поставьте на небольшой огонь. Доведите до легкого кипения, убавьте огонь до минимума и готовьте 10–15 минут, снимая пену с поверхности. Снимите с огня. Дайте остыть и поставьте в холодильник на 2 часа или до полного охлаждения.

Хранение: перелейте в чистый герметичный контейнер и храните в холодильнике до 3 дней.

Совет. Подсластите соевое молоко по вкусу сиропом алоэ или медом. В магазинах здорового питания можно приобрести мешки для орехового молока. Муслин можно купить в магазинах тканей или кухонных принадлежностей.





Как
насчет
соуса?

Клубнично-малиновый соус

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 1 чашка

250 г свежей клубники, без плодоножек
125 г свежей малины
55 г (¼ чашки) мелкого нерафинированного сахарного песка

1. Поместите клубнику, малину и сахар в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **PUREE** в течение 20 секунд или до равномерной консистенции.

Хранение: переложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 2 дней.

Совет. Соус идеально подходит к йогурту и мороженому или вашему любимому десерту. Также можно добавить в соус одну столовую ложку ликера Куантро или трипл-сек.

Кремовый майонез

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 400 мл

3 желтка
2 чайных ложки дижонской горчицы
30 мл (1½ столовой ложки) свежавыжатого лимонного сока или белого винного уксуса
1 чайная ложка соли
375 мл (1½ чашки) легкого оливкового масла или масла из виноградных косточек

1. Поместите желтки, горчицу, лимонный сок и соль в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 15 секунд или до смешивания.

🌀 **MIX** 1,5–2 минуты. При работающем моторе снимите внутреннюю крышку и постепенно вливайте масло, пока смесь не загустеет и не превратится в эмульсию.

Хранение: переложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 недели.

Совет. Чтобы сделать айоли: добавьте 2 зубчика чеснока и увеличьте объем лимонного сока до 2 столовых ложек. Для приготовления айоли с лаймом вместо лимонного сока используйте сока лайма.

Домашний пряный соус барбекю

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 1 час 10 минут

🍹 Выход: 1,25 л (5 чашек)

1 луковица, разрезанная на четвертинки
3 зубчика чеснока
1 длинный красный чили, очищенный от семян
1 л томатного пюре
½ чашки сухого маринада барбекю (см. стр. 60)
75 г (½ чашки) коричневого сахара
60 мл (¼ чашки) яблочного уксуса
80 мл (¼ чашки) патоки или мелассы
60 мл (¼ чашки) меда
2 столовых ложки дижонской или цельнозерновой горчицы
1 столовая ложка оливкового масла
Морская соль и перец по вкусу.

1. Поместите лук, чеснок и чили в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **PULSE** 5–10 раз или до тонкого измельчения. При необходимости используйте лопатку. Переложите в большую миску.

2. Поместите томатное пюре, сухой маринад барбекю, сахар, уксус, мелассу, мед и горчицу в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **PUREE** 40–50 секунд или до смешивания.

3. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне. Добавьте луковую смесь. Готовьте, периодически помешивая, 5 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким. Добавьте смесь томатного пюре. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите на медленном огне, периодически помешивая, 50–60 минут или до загустения. Приправьте солью и перцем. Дайте остыть.

4. Поместите в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 10 секунд или до равномерной консистенции.

Хранение: переложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 2 месяцев.



Роскошный шоколадный соус

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍴 Выход: 2½ чашки

250 мл (1 чашка) чистых сливок

125 мл (½ чашки) воды

340 г черного шоколада, порубленного

40 г (¼ чашки) чистой сахарной пудры

2 столовых ложки орехового ликера (по желанию)

1. Поместите сливки, воду, шоколад, сахар и ликер в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 10 секунд.

🌀 **MILL** в течение 2 минут или до равномерной консистенции. Используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.

Подача: с любимым десертом.



Простой и быстрый голландский соус

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 300 мл

3 желтка

1 столовая ложка лимонного сока или белого винного уксуса

1 столовая ложка горячей воды

¼ чайной ложки морской соли

250 г несоленого сливочного масла, растопленного

1. Поместите желтки, лимонный сок или уксус и соль в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **MILL** в течение 30 секунд или до бледного цвета и кремовой консистенции.

🌀 **MIX** 1 минута. При работающем моторе снимите внутреннюю крышку и постепенно вливайте растопленное сливочное масло стабильной тонкой струйкой, пока соус не загустеет.

Подача: с яйцами пашот, спаржей на пару или картофельными крокетами.



Соус из пахты с фетой

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 1 чашка

125 мл (½ чашки) пахты
100 г феты, крупно порубленной
2 столовых ложки оливкового масла
2 столовых ложки свежевыжатого лимонного сока
1 маленький зубчик чеснока
½ чайной ложки мелко натертой лимонной цедры
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

1. Поместите пахту, фету, оливковое масло, лимонный сок и чеснок в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 10 секунд или до равномерной консистенции.

2. Добавьте цедру, приправьте солью и перцем.

🌀 **STIR** в течение 5 секунд или до смешивания.

Подача: сбрызните свой любимый салат или используйте как соус для картофеля.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер и храните в холодильнике до 2 дней.

Соус винегрет с помидорами черри

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: 1¼ чашки

250 г спелых помидоров черри
125 мл (½ чашки) оливкового масла первого отжима
1 столовая ложка бальзамического или белого бальзамического уксуса
1 маленький зубчик чеснока
¼ чашки плотно утрамбованных листьев свежего базилика
1 столовая ложка нарубленной свежей петрушки
Морская соль и свежемолотый перец по вкусу


1. Поместите помидоры, масло, уксус, чеснок, базилик и петрушку в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 10 секунд или до перемешивания, приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: полейте свой любимый зеленый салат.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер и храните в холодильнике до 1 дня.





Дижонский соус винегрет из целого апельсина

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1½ чашки

1 апельсин
1 маленькая луковица шалот, разрезанная пополам
1 зубчик чеснока
2 столовых ложки белого винного уксуса
2 столовых ложки дижонской горчицы
1 столовая ложка меда
125 мл (½ чашки) оливкового масла
Морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

1. Потрите цедру апельсина на мелкой терке. Очистите апельсин и порежьте на четвертинки. Добавьте цедру и мякоть апельсина в чашу блендера.
2. Добавьте шалот, чеснок, уксус, горчицу и мед в чашу и установите крышку на место.

🌀 **BLEND** в течение 20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной.

🌀 **MIX** 20–30 секунд. При работающем моторе снимите внутреннюю крышку и постепенно вливайте масло, пока не перемешается. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: с любимым салатом.

Хранение: переложите в герметичный контейнер и храните в холодильнике до 3 дней.

Винегрет с лаймом и васаби

🕒 Время приготовления: 5 минут

🍹 Выход: ½ чашки

1 лайм, без кожуры, без косточек
1 столовая ложка рисового уксуса
2 чайных ложки пасты васаби
80 мл (⅓ чашки) рисового или виноградного масла
Морская соль и свежемолотый перец по вкусу

1. Поместите лайм, уксус, васаби и масло в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 15 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной и хорошо перемешанной. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: сбрызните свой любимый зеленый салат или используйте как заправку для салата с курицей, тунцом или креветками.

Хранение: переложите в чистый герметичный контейнер и храните в холодильнике до 3 дней.





**Экзотические
специи и
пасты**

Свежесть решает все.

Максимум аромата и вкуса



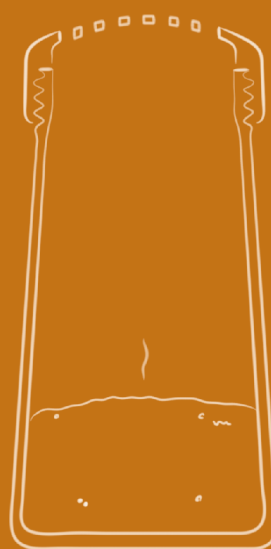
Свежемолотые специи

Уменьшается



Через 2 недели после помола

Раз, два — и нет!



Купленные в магазине

Специи бывают самыми разнообразными – в виде коры, семян, кореньев, плодов и листьев. Однако большинство специй, используемых в приготовлении блюд, имеет твердую внешнюю оболочку, скрывающую большую часть ароматических соединений, которым богаты специи. Твердая внешняя оболочка образует барьер, препятствующий раскрытию всей интенсивности вкуса. Целиком специи сохраняют свежесть в течение двух лет и больше.

Однако когда специи перемалываются, окисление на всех новых поверхностях начинает влиять на аромат. По мере воздействия окисления ароматы быстро тускнеют, и через несколько дней или недель всё, что остается, это скучный порошок без пряного запаха и вкуса. Поскольку примерно 70% вкуса составляет запах, окисление ароматических соединений значительно уменьшает интенсивность вкуса готового блюда.

Поэтому перемалывание специй по необходимости имеет большое значение для вкуса всех блюд без исключения. Классический инструмент для измельчения специй – это ступка и пестик, но также существуют микротерки, способные разрушить твердую внешнюю оболочку. В любом случае это нелегкая работа, поскольку достаточно сложно получить мелкий и равномерный порошок.

Boss™ перемалывает даже самые твердые специи, такие как сушеный иранский лайм, в тонкий порошок. Движение ингредиентов вверх и через лезвия обеспечивает циркуляцию и в результате получаются более мелкие частицы и более равномерный помол без чрезмерного нагревания. Вам нужны грубо измельченные специи или мелкий порошок? Нужно всего лишь немного изменить время перемалывания. Таймер также очень полезен для контроля текстуры специй.

Марокканская смесь специй

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍴 Выход: ⅔ чашки

12 коробочек кардамона
3 столовых ложки кумина
2 столовых ложки кориандра
2 палочки корицы, разделенных пополам
2 чайных ложки семян фенхеля
½ чайной ложки черного перца горошком
½ чайной ложки душистого перца горошком
2 чайных ложки паприки
1½ чайной ложки молотой куркумы

1. Слегка раздавите коробочки кардамона, чтобы высвободить семена. Используйте только семена.
2. Поместите кардамон, кумин, кориандр, корицу, фенхель, черный перец и душистый перец в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **МЛЛ** в течение 1 минуты или до тонкого измельчения и переложите в миску.

3. Добавьте паприку и куркуму. Перемешайте. Переложите в чистый и сухой герметичный контейнер. Храните в прохладном сухом месте до 3 месяцев.

Совет. Посыпьте смесью баранину, говядину, птицу или овощи перед жаркой на сковороде или гриле или запеканием в духовке. Добавляйте в тушения, рагу и супы. Ориентировочное количество – 1 столовая ложка смеси на 500 г мяса, птицы или овощей.

Бараньи отбивные на косточке по-мароккански

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 15 минут

🍴 Порции: 4

16 (прибл. 1 кг) бараньих отбивных на косточке
2 столовых ложки марокканской смеси специй
Соль и перец по вкусу
1 столовая ложка оливкового масла
Дольки лимона для подачи

1. Выложите отбивные в миску. Посыпьте смесью специй и встряхните, чтобы приправа покрыла мясо. Приправьте солью и перцем.
2. Разогрейте масло в большой сковороде на большом огне. Жарьте баранину партиями – по две минуты с каждой стороны для средней прожарки или до готовности по вашему вкусу. Переложите на жаропрочное блюдо. Накройте фольгой и оставьте «отдохнуть» на 5 минут. Подавайте с дольками лимона.



Свинные ребрышки в ямайском стиле

🕒 Подготовка: 20 минут плюс 4 часов на маринование /
Приготовление: 2 часа

🍴 Порции: 4–6

2 кг пороссячьих ребрышек (в американском стиле)

Сухой маринад:

10 г (3 столовых ложки) сухого розмарина
6 горошков душистого перца
¼ палочки корицы
1 столовая ложка сушеных гранул чеснока
1 столовая ложка порошка карри
1 столовая ложка морской соли
½ чайной ложки желтых семян горчицы
½ чайной ложки черных семян горчицы
60 г чили хабанеро или скотч боннет без семян
10 г (¼ чашки) свежей петрушки
2 пера зеленого лука, крупно порубленных
2 чайных ложки листьев свежего тимьяна
2 столовых ложки яблочного уксуса
60 мл (¼ чашки) апельсинового сока

Ямайский соус джерк:

1 красная луковица, разрезанная на четвертинки
3 зубчика чеснока
1 столовая ложка растительного масла
60 мл ямайского или карибского темного рома
950 мл томатного кетчупа
2 столовых ложки яблочного уксуса
55 г (¼ чашки) коричневого сахара

1. Приготовление сухого маринада. Поместите розмарин, душистый перец, корицу, сухой чеснок, порошок карри, соль и семена горчицы в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** 30 секунд или до тонкого измельчения.
2. Добавьте чили, петрушку, зеленый лук, тимьян, уксус и апельсиновый сок и закройте крышку.
🌀 **PUREE** 30 секунд или до перемешивания. Отложите четверть смеси в миску. Накройте и уберите в холодильник.
3. Вотрите оставшуюся смесь в мясо с обеих сторон. Заверните мясо в пластиковую пищевую пленку. Положите в холодильник мариноваться на 1–4 часа.
4. Разогрейте духовку до 180 °C без конвекции (160 °C с конвекцией). Выстелите большой противень фольгой. Поставьте слегка смазанную маслом решетку.
5. Положите ребрышки на решетку. Осторожно налейте 1–2 чашки воды на противень. Запекайте в открытом виде 30 минут, затем закройте фольгой и запекайте еще полтора часа или до мягкости, при необходимости подливая воду в противень.
6. Приготовление ямайского соуса джерк. Поместите красный лук и чеснок в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **CHOP** в течение 10 секунд или до грубого измельчения, при необходимости снимите ингредиенты со стенок лопаткой.
7. Разогрейте масло в средней сковороде на среднем огне. Добавьте луковую смесь и готовьте, помешивая, 5 минут или до тех пор, пока лук не станет мягким. Поместите луковую смесь, отложенную смесь специй и остальные ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **PUREE** в течение 10 секунд или до равномерной консистенции.
8. Верните соус в ту же сковороду. Доведите до кипения и готовьте под крышкой, периодически помешивая, 1 час или до тех пор, пока соус не потемнеет и не загустеет. Дайте остыть.
9. Достаньте ребрышки из духовки. Смажьте частью соуса джерк с обеих сторон. Верните ребрышки на решетку. Запекайте еще 10–15 минут или до тех пор, пока не подрумянятся. Подавайте с оставшимся соусом джерк.

Совет. Сухой маринад и соус также идеально подходят для курицы и даров моря. Количество и время приготовления будут отличаться.



Бургеры с тушеной свиной лопаткой медленного приготовления

🕒 Подготовка: 15 минут плюс 4 часов на маринование / Приготовление: 8 часов

🍽️ Порции: 6

2 кг свиной лопатки, порезанной на 4 части
2 столовых ложки растительного масла
Фильтрованная вода или несоленый куриный бульон
250 мл (1 чашка) домашнего пряного соуса барбекю (см. стр. 50)

Майонез, молодой шпинат, тонко нарезанные маринованные огурцы и маринованные чили халапеньо для подачи

Мини-бриоши или мини-булочки для бургеров, надрезанные сбоку и поджаренные, для подачи

Сухой маринад барбекю:

¼ чашки сладкой паприки
2 столовых ложки сушеного рубленого лука
2 столовых ложки сушеного рубленого чеснока
1 чайная ложка черного перца горошком
½ чайной ложки желтых семян горчицы
½ чайной ложки черных семян горчицы
2 столовых ложки соли
½ чайной ложки кайенского перца
55 г (¼ чашки) коричневого сахара

1. Приготовление сухого маринада барбекю. Поместите паприку, сухой лук, сухой чеснок, черный перец, семена горчицы, соль и кайенский перец в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **MILL** 30 секунд.
2. Добавьте коричневый сахар и закройте крышку.
🌀 **BLEND** 15 секунд.
3. Отложите ¼ чашки смеси специй и отставьте в сторону. Переложите оставшуюся смесь специй в чистый и сухой герметичный контейнер. Храните в прохладном темном месте до 3 месяцев.
4. Вотрите отложенную смесь специй в мясо. Заверните в пластиковую пищевую пленку. Положите в холодильник мариноваться на 4 часа или на ночь.
5. Достаньте свинину из холодильника и оставьте на 30 минут, чтобы она нагрелась до комнатной температуры.
6. Разогрейте масло в большой тяжелой сковороде на максимальном огне. Обжарьте свинину с каждой стороны по 3–4 минуты или до образования румяной корочки. Переложите мясо в чашу мультиварки. Добавьте воду или бульон так, чтобы уровень доходил до половины высоты мяса. Закройте и готовьте в интенсивном режиме 4–5 часов или в режиме низкой эффективности 8–10 часов или до тех пор, пока свинина не станет совсем мягкой.
7. Переложите в большое стеклянное или керамическое блюдо. Двумя вилками разделите мясо на волокна. Слейте соки из мультиварки, оставив ¼ чашки. Добавьте оставленный сок к свинине, чтобы смочить мясо и упростить разделение на куски. Добавьте ¼ чашки соуса барбекю и тщательно перемешайте.

Подача: майонез, халапеньо, свинина, маринованные огурцы, молодой шпинат и немного соуса барбекю между булочек.

Совет. На этапе 6 можно готовить свинину 45 минут в скороварке вместо мультиварки.



Цыпленок пири-пири на гриле

🕒 Подготовка: 10 минут плюс 4 часа на маринование /
Приготовление: 25 минут

🍴 Выход: 1 чашка соуса / Порции: 4

1 целый цыпленок (1,5 кг), разрезанный на 8 частей
Растительное масло в аэрозоли для смазки
Обжаренные на гриле початки кукурузы для подачи
Дольки лимона для подачи

Соус пири-пири:

4 длинных красных чили, крупно порубленных
4 чили «птичий глаз», крупно порубленных
3 зубчика чеснока
2 чайных ложки сладкой паприки
2 чайных ложки копченой паприки
1 чайная ложка сухой душицы
1 чайная ложка соли
60 мл (¼ чашки) свежевыжатого лимонного сока
180 мл (¾ чашки) оливкового масла
60 мл (¼ чашки) виски

1. Приготовление соуса пири-пири. Поместите чили, чеснок, сладкую паприку, копченую паприку, душицу, соль и лимонный сок в чашу блендера и закройте крышку.
🌀 **PUREE** 1 минуту, собрав ингредиенты со стенок примерно через половину времени, до получения почти гладкой смеси.
🌀 **MIX** 30 секунд. При работающем моторе снимите внутреннюю крышку и постепенно вливайте масло стабильной тонкой струйкой, пока все масло не будет добавлено и соус не загустеет.
2. Вылейте половину соуса пири-пири в большой пластиковый пакет с замком. Добавьте виски. Перемешайте. Переложите оставшийся соус пири-пири в герметичный контейнер и положите в холодильник.
3. Сделайте глубокие диагональные надрезы на кусках цыпленка. Положите в пакет к соусу пири-пири. Встряхните, чтобы соус распределился. Закройте пакет. Положите в холодильник мариноваться на 4 часа или на ночь.
4. Разогрейте уличный гриль или гриль-панель на плите до средневысокой температуры. Сбрызните цыпленка маслом. Готовьте 20–25 минут, периодически переворачивая, или до образования румяной корочки и полной готовности.

Подача: с оставшимся соусом пири-пири, початками кукурузы и лимонными дольками.

Совет. Если вы хотите, чтобы соус был менее острым, удалите семена из чили перед добавлением перцев в блендер.

Запеченный цыпленок пири-пири: выложите куски маринованного цыпленка на смазанную маслом решетку и поставьте решетку на выстеленный фольгой противень. Запекайте при 200 °C в течение 35–40 минут или до тех пор, пока цыпленок не будет полностью готов.



Тайская красная паста карри

🕒 Подготовка: 25 минут / Приготовление: 5 минут

🍴 Выход: 1 чашка

20 сушеных длинных красных чили, без семян
4 см калгана или имбиря, очищенного от кожуры, тонко нарезанного
2 побега лимонного сорго, обрезанных, крупно порубленных
12–14 корней кориандра, тщательно вымытых
1 чайная ложка обжаренной креветочной пасты (белакан), по желанию (см. совет)
10 листиков каффир-лайма без стеблей, тонко нарезанных
80 мл (½ чашки) рисового или растительного масла
4 азиатских или красных шалота, крупно порубленных
12 очищенных зубчиков чеснока
2 чайных ложки соли

1. Выложите чили в жаропрочную миску. Залейте кипятком и замочите приблизительно на 15 минут (или пока не размягчатся), затем слейте воду.
2. Поместите замоченные чили и остальные ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 2 минуты. При необходимости снимайте смесь со стенок чаши.

Хранение: переложите в чистый стеклянный контейнер. Пасту можно хранить 1 неделю в холодильнике, налив сверху немного оливкового масла, или 1 месяц в морозилке.

Совет. Обжаренную креветочную пасту можно купить в отделе азиатских продуктов супермаркетов. Если вы не можете найти обжаренную креветочную пасту, используйте необжаренную и обжарьте ее самостоятельно перед использованием. Заверните креветочную пасту в алюминиевую фольгу. Готовьте в разогретой духовке с грилем по 1–2 минуты с каждой стороны.

Креветки на шпажках с красным карри

🕒 Подготовка: 10 минут плюс 1 час на маринование / Приготовление: 5 минут

🍴 Порции: 4

125 мл (½ чашки) кокосового молока
80 г (½ чашки) красной пасты карри
4 листика каффир-лайма
600 г (примерно 20) крупных зеленых (сырых) королевских креветок, очищенных, с хвостиками
20 бамбуковых или деревянных шпажек
Листья свежей кинзы и дольки лайма для подачи

1. Поместите листья каффир-лайма, пасту карри и кокосовое молоко в чашу блендера и закройте крышку.
2. **PUREE** 10 секунд или до перемешивания.
3. Вылейте смесь в миску и добавьте креветки. Перемешайте, накройте и поставьте мариноваться в холодильник на 1 час.
3. Тем временем замочите шпажки в миске с холодной водой на 30 минут, а затем слейте воду.
4. Разогрейте уличный гриль или гриль-панель на плите до средневысокой температуры. Нанижите креветок на шпажки. Готовьте партиями по 1–2 минуты с каждой стороны или до полной готовности.

Подача: подавайте на большом сервировочном блюде. Выжмите лайм на креветки и украсьте кинзой.



Стейк с чимичурри из 4 трав

🕒 Подготовка: 10 минут / Приготовление: 15 минут

🍴 Порции: 4

4 стейка по 200 г из филейного края

Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Соус чимичурри:

5 зубчика чеснока

3 пера зеленого лука, крупно порубленных

1 чашка плотно утрамбованной свежей петрушки

½ чашки плотно утрамбованных листьев свежей кинзы

¼ чашки листьев свежей душицы

1 чайная ложка листьев свежего тимьяна

1 свежий халапеньо, очищенный от семян, крупно порубленный

2 чайных ложки хлопьев чили

250 мл оливкового масла плюс немного для смазывания стейков

2½ столовой ложки свежевыжатого лимонного сока

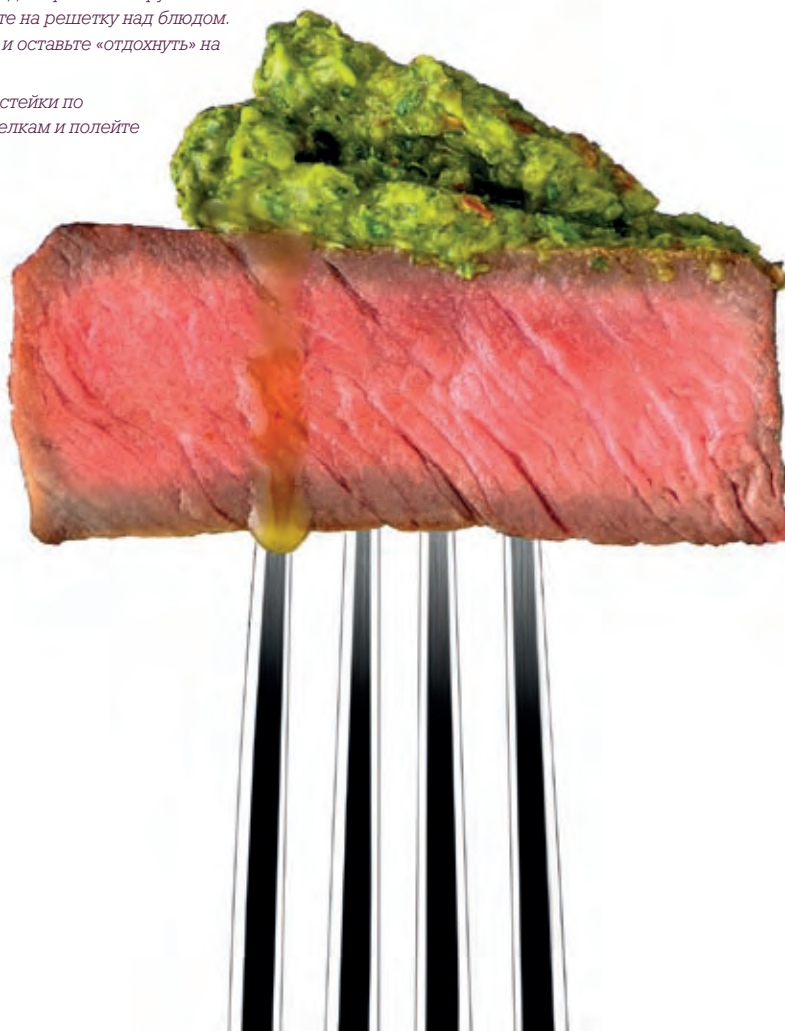
1½ столовой ложки свежевыжатого сока лайма

1. Приготовление соуса чимичурри. Поместите чеснок, лук, петрушку, кинзу, душицу, тимьян, халапеньо, хлопья чили, оливковое масло, лимонный сок и сок лайма в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 15–20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет однородной, сняв ингредиенты со стенок лопаткой на половине процесса.

2. Выложите в миску. Приправьте солью и перцем по вкусу. Накройте пищевой пластиковой пленкой. Поставьте в холодильник охладиться, пока не понадобится.
3. Разогрейте уличный гриль или большую сковороду-гриль до высокой температуры. Слегка смажьте стейки маслом. Приправьте солью и перцем. Обжарьте по 3 минуты с каждой стороны или до образования румяной корочки. Переложите на решетку над блюдом. Прикройте фольгой и оставьте «отдохнуть» на 5–6 минут.

Подача: разложите стейки по сервировочным тарелкам и полейте соусом чимичурри.





ДВОЙНОЙ
ЭФФЕКТ

Перемешивать или не перемешивать?



Крупные частицы

Симфония разнообразных вкусов



Мелкие частицы

Единая гармоничная нота интенсивного вкуса

Дипы – это не просто сумма ингредиентов.

Текстура дипа играет на удивление большую роль в конечном вкусе.

Обычно дипы готовятся из ингредиентов с сильным вкусом, таких как чеснок, травы, оливки, пармезан или голубой сыр.

Когда частицы ингредиентов имеют маленький размер, их радикально разные вкусы объединяются, поскольку происходит взаимодействие между открытыми поверхностями. Поэтому чем мельче текстура, тем больше общей площади поверхности приобретает единый вкус. Более мелкие частицы часто способствуют более интенсивному и сложному вкусу, а также воспринимаются на языке как более сладкие и сливочные. В то же время более грубая текстура создает симфонию с взрывами разных вкусов, раскрывающихся один за другим на языке.

Поэтому мы пюрируем блюда, например, хумус, когда хотим создать сильный единый вкус. Однако в таких рецептах, как ореховое песто, текстура с кусочками важна, чтобы каждый ингредиент проявил собственный вкус и аромат.

Boss™ позволяет создавать оба типа текстуры. От супероднородной текстуры в режиме Puree до более грубых текстур в режиме Slow Stir, в котором ингредиенты нежно измельчаются, – все возможные варианты в ваших руках.



Дукка из фисташек и фундука

🕒 Подготовка: 15 минут / Приготовление: 15 минут

🍴 Выход: 1 чашка

75 г (½ чашки) очищенных фисташек
75 г (½ чашки) фундука
40 г (¼ чашки) семян кунжута
2 столовых ложки кориандра
2 столовых ложки кумина
¼ чайной ложки черного перца горошком
1 чайная ложка морской соли
Оливковое масло первого отжима для подачи
Нарезанный хлеб с хрустящей корочкой для подачи

1. Разогрейте духовку до 180 °C без конвекции (160 °C с конвекцией).
2. Выложите фисташки и фундук на противень. Обжаривайте 5 минут или до легкого подрумянивания. Высыпьте орехи на чистое кухонное полотенце и снимите как можно больше кожицы с орехов при помощи полотенца. Выложите в миску. Дайте остыть.
3. Поместите орехи в чашу блендера и закройте крышку.
👉 **PULSE** 8–10 раз или до мелких частиц. Верните орехи в миску.
4. Разогрейте сковороду на среднем огне. Добавьте семена кунжута и готовьте, помешивая, 2 минуты или до легкой обжарки. Добавьте к смеси орехов.
5. Добавьте кориандр, кумин и перец в сковороду. Обжаривайте на среднем огне 4 минуты или до тех пор, пока не появится аромат и семена не начнут взрываться. Дайте остыть.
6. Поместите все специи и соль в чашу блендера и закройте крышку.
👉 **MILL** 1 минуту или до тонкого измельчения. Добавьте к смеси кунжута и перемешайте.

Подача: выложите дукку в миску, а в другую миску налейте оливковое масло первого отжима. Подавайте с хлебом.

Хранение: переложите в герметичный контейнер и храните в прохладном темном месте или холодильнике до 2 месяцев.



Песто из рукколы с миндалем

🕒 Время приготовления: 10 минут

🥄 Выход: 1 чашка

45 г (¼ чашки) бланшированного миндаля
35 г (¼ чашки) мелко натертого пармезана
75 г (2 чашки) листьев молодой рукколы
2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла плюс немного для заливки
2 чайных ложки свежвыжатого лимонного сока
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу
Лаваш, нарезанные овощи или нарезанная турецкая лепешка для подачи

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 25 секунд или до тонкого измельчения и почти однородной консистенции; при необходимости снимите ингредиенты со стенок лопаткой. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: переложите в сервировочную миску и подавайте с лавашем, нарезанными овощами или порезанной турецкой лепешкой.

Хранение: храните в герметичном контейнере. Налейте немного оливкового масла первого отжима на песто (это поможет предотвратить окисление и потемнение). Закройте пищевой пластиковой пленкой и храните в холодильнике до 3 дней.

Совет. Это песто также можно вмешивать в горячую пасту. Чтобы приготовить песто из базилика, замените рукколу листьями свежего базилика, а миндаль – обжаренными орехами пинии.



Пико де гальо (сальса из свежих помидоров)

🕒 Время приготовления: 10 минут

🥄 Выход: 1½ чашки

2 зубчика чеснока
3 помидоров-сливок, разрезанных пополам, без семян
½ маленькой красной луковицы, порубленной
1 свежий халапеньо, очищенный от семян, порезанный на четвертинки
2 столовых ложки порубленных листьев свежей кинзы
1½ столовой ложки свежвыжатого сока лайма
Соль и свежемолотый перец по вкусу
Кукурузные чипсы для подачи

1. Поместите чеснок в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **MIX** в течение 5 секунд или до мелкой нарезки.

2. Добавьте помидоры, лук, чили, кинзу и сок лайма в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **PULSE** 5–10 раз или до консистенции с крупными кусочками, приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: выложите в сервировочную миску и подавайте с кукурузными чипсами.



Хумус со сладким перцем-гриль

🕒 Подготовка: 15 минут / Приготовление: 20 минут

🍴 Выход: 2 чашки

1 большой красный сладкий перец
2 столовых ложки оливкового масла
2 банки по 425 г турецкого гороха, без жидкости, промытого
3 зубчика чеснока
1 лимон (сок)
60 мл (¼ чашки) воды
2 столовых ложки тхины (кунжутной пасты)
1 чайная ложка молотого кумина
Соль и свежемолотый перец по вкусу
Кумин для украшения
Пита для подачи

1. Натрите перец растительным маслом (½ столовой ложки). Разогрейте сковороду гриль и на большом огне готовьте, регулярно переворачивая, 20 минут или до тех пор, пока кожица не обуглится со всех сторон.
 2. Переложите в пластиковый пакет с замком и оставьте на 10 минут размягчиться и остыть. Удалите кожицу и семена.
 3. Крупно порубите мякоть перца. Положите в чашу вместе с турецким горохом, чесноком, лимонным соком, водой, тхиной, кумином и оставшимся маслом и закройте крышку.
- 🌀 **PUREE** 20–30 секунд или до однородной консистенции, приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: переложите в сервировочную миску, посыпьте кумином и подавайте с питой.



Пряный дип с кешью

🕒 Время приготовления: 10 минут плюс 4 часов на замачивание

🍴 Выход: 2¼ чашки

300 г (2 чашки) обжаренных несоленых орехов кешью
2 зубчика чеснока
40 г (¼ чашки) семян кунжута
125 мл (½ чашки) кокосового молока
80 мл (½ чашки) свежевыжатого лимонного сока
20 мл (1 столовая ложка) оливкового масла
½ чайной ложки кайенского перца
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу
Сухарики из питы, палочки из огурца или моркови для подачи

1. Выложите кешью в стеклянную или керамическую миску. Залейте фильтрованной водой. Плотно закройте пластиковой пленкой. Положите в холодильник замачиваться на 4 часа или на ночь. (Чем дольше замачивание, тем более кремовой будет консистенция дипа.)
2. Слейте воду с орехов и выложите их в чашу блендера. Добавьте чеснок, кунжут, кокосовое молоко, лимонный сок, оливковое масло и кайенский перец в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **PUREE** в течение 25 секунд или до равномерной консистенции. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия. Приправьте солью и перцем.

Подача: выложите в сервировочную миску и подавайте с сухариками из питы и палочками из огурца и моркови.



Пряный дип из сырой моркови и кинзы

🕒 Время приготовления: 15 минут плюс 1 час на остывание

🍲 Выход: 2 ½ чашки

3 моркови (475 г), очищенных, крупно порубленных
125 мл (½ чашки) воды
75 г (¼ чашки) тхины
2 столовых ложки свежевыжатого лимонного сока
1 небольшая луковича шалот, разрезанная на четвертинки
2 финика меджул, без косточек
1,5 см свежего имбиря, очищенного от кожуры, нарезанного
1 столовая ложка оливкового масла
1½ чайной ложки молотого кумина
1 чайная ложка гарам масалы
1 чайная ложка соли (плюс дополнительно по вкусу)
¼ чашки свежепорубленных листьев кинзы
Поджаренные лепешки чапати, крекеры или палочки из огурца для подачи

1. Поместите морковь и воду в чашу блендера и закройте крышку.
- 🌀 **PUREE** 20–30 секунд или до консистенции пюре. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия.
2. Добавьте тхину, лимонный сок, шалот, финики, имбирь, масло, кумин, гарам масалу и соль.
- 🌀 **BLEND** в течение 20 секунд или до равномерной консистенции.
3. Добавьте кинзу.
- 🌀 **CHOP** 5 секунд или до грубого перемешивания, приправьте солью по вкусу.
4. Выложите в сервировочную миску и закройте пластиковой пленкой. Положите в холодильник охладиться как минимум на 1 час перед подачей.

Подача: выложите в сервировочную миску и подавайте с лепешками чапати, крекерами или палочками из огурца.



Дип из феты, халапеньо и авокадо

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍲 Выход: 2 ½ чашки

1 небольшая красная луковича, разрезанная на четвертинки
4 свежих халапеньо, очищенных от семян, крупно порубленных
1 средний авокадо, без кожуры, без косточки, порезанный
340 г феты, крупно порубленной
1 зубчик чеснока
Соль и свежемолотый перец по вкусу
Порубленные листья свежей кинзы для украшения

1. Поместите лук и халапеньо в чашу блендера и закройте крышку.
- 👉 **PULSE** 3–4 раза или до измельчения.
2. Добавьте авокадо, фету и чеснок в чашу блендера и закройте крышку.
- 🌀 **BLEND** 20–30 секунд или до равномерной консистенции. При необходимости периодически используйте пресс, чтобы сдвинуть ингредиенты на лезвия. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Подача: выложите в сервировочную миску. Украсьте кинзой и подавайте с чипсами из тортильи или кукурузными чипсами.



Опасно
здоровые
коктейли



Виски сауэр с красным апельсином и бурбоном

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 400 мл / Порции: 2
(1½ стандартного напитка на порцию)

4 красных апельсина, без кожуры, без косточек,
разделенных пополам

¼ лайма, очищенного от кожуры, без косточек

90 мл виски бурбон

5 чайных ложек сиропа алоэ

6–8 капель Ангостуры

10 кубиков льда

1. Поместите красный апельсин, лайм, бурбон, сироп алоэ и Ангостуру в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 30 секунд или до равномерной консистенции.

2. Добавьте лед и закройте крышку.

🌀 **STIR** 10–15 секунд или до желаемого охлаждения.

Подача: налить через сито в охлажденные бокалы для мартини.





Каприоска с клубникой и гранатом

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 800 мл / Порции: 4 (2 стандартных напитка на порцию)

8 ягод клубники, без плодоножки
5 г (¼ чашки) листиков свежей мяты
55 г (¼ чашки) сахара
240 мл водки
450 мл охлажденного гранатового сока
Кубики льда для подачи

1. Поместите клубнику, мяту и сахар в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **PULSE** 2–3 раза или до грубого измельчения и перемешивания.

2. Добавьте водку и гранатовый сок.

👉 **PULSE** 2 раза или до хорошего перемешивания.

Подача: вылейте в бокалы, заполненные льдом.

Май Тай с арбузом

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 600 мл / Порции: 2
(1½ стандартного напитка на порцию)

500 г охлажденного арбуза, очищенного от кожуры и семян

1 апельсин, без кожуры, без косточек, разделенный пополам

125 мл (½ чашки) охлажденного ананасового сока

45 мл белого рома

45 мл ликера трипл-сек

½ чайной ложки гренадина

Кубики льда или измельченный лед для подачи

Дольки арбуза для подачи

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **PUREE** в течение 15 секунд или до равномерной консистенции.

Подача: вылейте в бокалы, заполненные льдом, и украсьте дольками арбуза.





Пунш «Тихоокеанские острова»

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1,6 л / Порции: 6 (1 стандартный напиток на порцию)

1 манго, без кожуры, без косточки, порезанный

1 лайм, без кожуры, без косточек

½ чашки листиков свежей мяты

500 г (банка) личи (сок слить и оставить)

3 см имбиря

500 мл (2 чашки) охлажденного ананасового сока

180 мл белого или темного рома

160 мл (¾ чашки) мякоти маракуйи (примерно 8 плодов маракуйи)

500 мл охлажденной минеральной воды

Кубики льда для подачи

1. Поместите мякоть манго, лайм, мяту личи, сок из-под личи, имбирь, ананасовый сок и ром в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** в течение 20 секунд или до равномерной консистенции.

Подача: вылейте смесь в сервировочный кувшин или чашу для пунша емкостью 2,5 л. Добавьте мякоть маракуйи, минеральную воду и лед. Перемешайте.

Маргарита с огурцом и халапеньо

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1 л / Порции: 4 (2 стандартных напитка на порцию)

4 маленьких огурца (545 г), крупно порубленных

1 свежий халапеньо, без семян

10 листиков свежей мяты

250 мл (1 чашка) воды

250 мл (1 чашка) охлажденного свежавыжатого сока лайма

250 мл (1 чашка) сиропа алоэ

240 мл текилы

Измельченный лед для подачи

Дольки лайма или огурца для украшения

1. Поместите огурец, халапеньо, мяту и воду в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **PUREE** в течение 15 секунд или до равномерной консистенции.

2. Слейте смесь через сито в миску или кувшин.

3. Вылейте огуречный сок, сок лайма, сироп алоэ и текилу в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **PULSE** 5 раз или до перемешивания.

Подача: выложите измельченный лед в бокалы и сверху налейте коктейль. Украсьте дольками лайма или огурца.





Спритцер из цитрусов, клюквы и водки

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 800 мл / Порции: 4 (1 стандартный напиток на порцию)

1 красный грейпфрут (400 г), без кожуры, разделенный на четвертинки, без косточек

2 апельсина (400 г), без кожуры, разделенных пополам, без косточек

250 мл (1 чашка) охлажденного клюквенного сока или напитка

120 мл водки

55 г (¼ чашки) мелкого сахарного песка

6 кубиков льда, плюс для подачи

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

🌀 **BLEND** 20–30 секунд или до равномерной консистенции.

Подача: налейте в охлажденные бокалы и добавьте дополнительные кубики льда.

Персиково-лимонный краш

🕒 Время приготовления: 10 минут

🍹 Выход: 1,4 л / Порции: 4 (1½ стандартного напитка на порцию)

4 свежих желтых персика (900 г), без косточек, порезанных на четвертинки

2 лайма (170 г), без кожуры, разделенных пополам, без косточек

10 кубиков льда, плюс для подачи

180 мл белого рома

55 г (¼ чашки) мелкого нерафинированного сахарного песка

Дольки лайма для украшения

1. Поместите все ингредиенты в чашу блендера и закройте крышку.

👉 **GREEN SMOOTHIE** до окончания программы.

Подача: налейте в охлажденные бокалы, добавьте дополнительные кубики льда и украсьте дольками лайма.





Больше кулинарной философии:

www.stollar.eu



www.stollar.eu/boss

Lataa suomenkielinen reseptikirja

www.stollar.eu/boss

Eestikeelne retseptiraamat laadige alla

www.stollar.eu/boss

Lejuplādējiet šo recepšu grāmatu latviešu valodā no

www.stollar.eu/boss

Šią receptų knygą lietuvių kalba atsisiųskite iš

www.stollar.eu/boss

Загрузите эту книгу рецептов на русском языке с

www.stollar.eu/boss

Download this recipe book in english from

www.stollar.eu/boss

STOLLAR

That's the idea™