

Úvod do výkonného mixování

Kuchařské postupy vhodné pro váš mixér Vitamix

VITAMIX C-SERIES





Vítejte u dalšího kroku na vaší kulinářské cestě.

Výtvory šéfkuchaře představují dynamické spojení řemesla, vědy, umění a improvizace. Ve Vitamixu máme skutečně na srdci zdravé a chutné jídlo. Níže uvedené recepty jsou dílem našeho týmu šéfkuchařů a pomohou vám šetřit čas a připravit nezapomenutelná jídla pro vaši rodinu a přátele.

Nejprve zvládněte celou paletu kulinářských postupů, které zde uvádíme, a potom začněte experimentovat se svými vlastními výtvary. Od jednoduchého mixování k dokonalým emulgacím a od křupavých salátů po nejjemnější pyré - díky mixéru Vitamix je příprava každého jídla rychlejší, jednodušší a výsledný pokrm je chutnější.

Uvedené recepty plně využívají neobyčejné všestrannosti a výkonnosti všech přístrojů Vitamix. O jejich vysoký výkon se opírají všechny lahodné recepty. Skvělý výkon mixérů společně s těmito chutnými recepty vám zajistí úspěch a stanou se inspirací pro vaši kreativitu. Prozkoumejte svoji kuchařku a najděte recepty na zdravé přírodní potraviny, ale také na pár požitkářských výtvorů pro zvláštní příležitosti. Doporučujeme začít jednoduchým smoothie, abyste se naučili ovládat jednotlivé funkce vašeho nového pomocníka. Ale nepřestávejte. Váš mixér Vitamix umí vytvořit celou řadu pokrmů k snídani, k obědu, k večeři nebo k přesnídávce. Zkoumejte tedy dál. Ve vaší lednici nebo spížírně se vždycky ukrývá nový recept.

Další recepty a inspiraci naleznete na stránkách [vitamix.com](https://www.vitamix.com).

Více než jen mixér

Za každým uměleckým dílem se skrývá pečlivý vědecký výzkum.

Již téměř sto let se zabýváme výzkumem a vývojem a nikdy jsme nepřestali vymýšlet a zavádět novinky, protože naším cílem je vyrábět ty nejúčinnější a nejspolehlivější mixéry. Díky našemu nadšení pro techniku mají profesionální šéfkuchaři i domácí kuchaři možnost připravit ty nejjemnější směsi a nejchutnější kombinace surovin.

Promyšlený design

Vitamix promyšleně navrhuje své výrobky tak, že všechny jejich součásti spolupracují s cílem vytvořit dokonalou směs. Neusilujeme o dosažení nejvyššího možného výkonu. Výkon nemá smysl bez volantu a prostoru pro řidiče. Místo toho jsme navrhli a vyrobili celý systém. Motor se stále stejným točivým momentem a nízkou teplotou při vysokých rychlostech, který má stále stejný výkon potřebný pro zpracování jakékoli suroviny. Nádobu, která vytváří zužující se vír, jenž žene mixované suroviny na rotující nože. Mixovací nože nejsou lisované, ale řezané z tvrzené nerezové oceli: dokonale rozmělní suroviny a zůstávají funkční po mnoho let.

Všestranné použití

Díky našemu komplexnímu přístupu k technice jsme vyvinuli přístroj, který zvládne různé technologické postupy a recepty. Od lehkých našlehaných krémů k hutným pomazánkám z oříšků a od horkých polévek až k mraženým dezertům: přístroje Vitamix můžete používat několikrát denně k přípravě celých jídel, a po použití se samy vyčistí.

Vynikající směsi

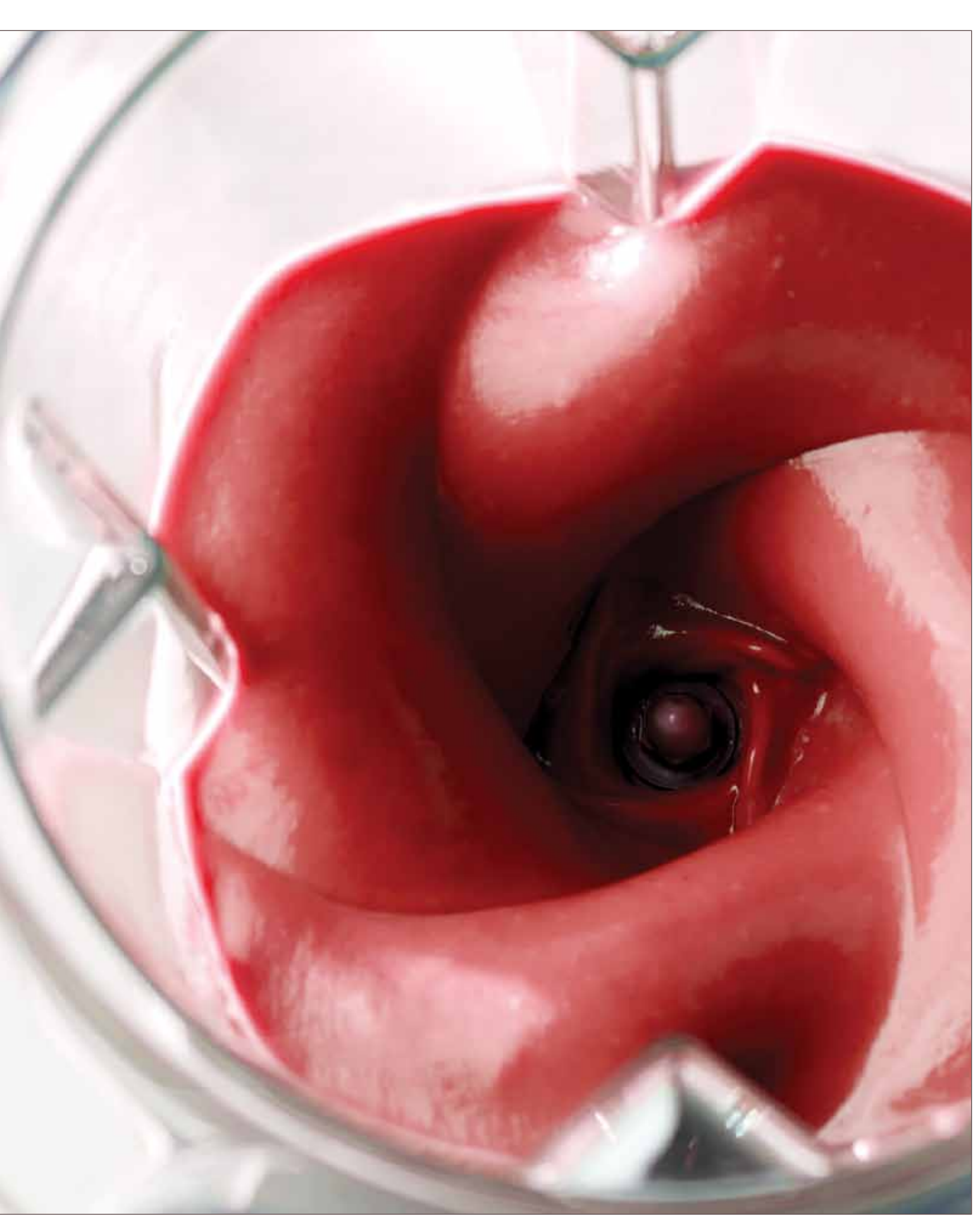
Šéfkuchaři vám řeknou, že s mixéry Vitamix prakticky nebudete potřebovat pasírovací sítko, protože výsledkem mixování jsou sametově jemné směsi. Přístroje Vitamix vlastně chuť potravin zlepšují, protože dokonalým rozmělněním surovin se plně rozvinou jejich chutě.

Přesně odstupňovaná rychlost

Přístroje Vitamix jsou vybaveny otočným měničem otáček, pulzním přepínačem a předem naprogramovaným nastavením a fungují jako mixér a kuchyňský robot v jednom. Uživatel má tedy plně pod kontrolou rychlost mixéru a výslednou strukturu směsi. Přísady lze přidávat postupně - k jemnému pyré můžete přimíchat hrubě nasekané kousky a vytvořit tak syté polévky a omáčky.

Delší životnost

Nevyrábíme přístroje na jedno použití. Přístroje Vitamix jsou navrženy a vyrobeny z těch nej kvalitnějších součástí a budou vám sloužit dlouhá léta. Zákazníci se k nám nevracejí, aby vyměnili nefunkční přístroj za jiný. Vracejí se, aby koupili svatební nebo promoční dar, druhý mixér na chalupu nebo nejmodernější přístroj, když svůj starý (ale dosud funkční) mixér věnovali vnoučatům. V tom je půvab spolehlivé výkonnosti.



Začínáme

Jednoduché tipy, jak začít pracovat s vaším novým mixérem Vitamix

KROK

1 ČIŠTĚNÍ

Naplňte nádobu do poloviny teplou vodou, přidejte několik kapek přípravku na mytí nádobí a uzavřete víčko. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte otáčky na maximum. Mixér nechte běžet 60 sekund a potom jej opláchněte teplou vodou.

KROK

2 PŘÍSADY

Přísady do mixovací nádoby vkládejte v tom pořadí, které uvádí recept, a u vlastních receptů se řiďte doporučeným diagramem.

KROK

3 SPUŠTĚNÍ MIXÉRU

Po spuštění mixéru udržujte chod po několik sekund na nízkých otáčkách (1 nebo 2), dokud přísady nezačnou cirkulovat.

KROK

4 RYCHLOST

Až začnou přísady cirkulovat, pomalu nastavte rychlost na hodnotu doporučenou ve vašem receptu. Vysoké otáčky umožní rychleji vytvořit jemnou směs, proto se nebojte nastavit rychlost 10.

KROK

5 PĚCHOVADLO

Pěchovadlem stlačujte husté a zmražené směsi k mixovacím nožům, aby stále cirkulovaly. Když je mixér v chodu s nasazeným víčkem, odstraňte nálevku a vložte pěchovadlo do otvoru. Nemusíte mít obavy, protože pěchovadlo nedosáhne až k mixovacím nožům.

KROK

6 DOBA ZPRACOVÁNÍ

Mixujte po celou dobu uvedenou v receptu. U většiny receptů bude stačit méně než 60 sekund, ale polévky a omáčky vyžadují téměř 7 minut mixování.

KROK

7 PULZNÍ REŽIM

Někdy budete jen potřebovat posekat některé přísady. Pokud má váš mixér pulzní přepínač, pak jej v tomto případě použijte. Není-li přepínač součástí vašeho modelu, potom rychle zapínejte a vypínejte otáčky, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku.

KROK

8 PROGRAMY

Uvedené recepty plně využívají neobyčejné univerzálnosti a výkonu všech přístrojů Vitamix. Jestliže pracujete s mixérem, který nabízí předprogramované nastavení, řiďte se ikonou v horní části receptu, jež vás navede na příslušný program. V každém receptu jsou však rovněž uvedeny přesné pokyny pro ruční ovládání.



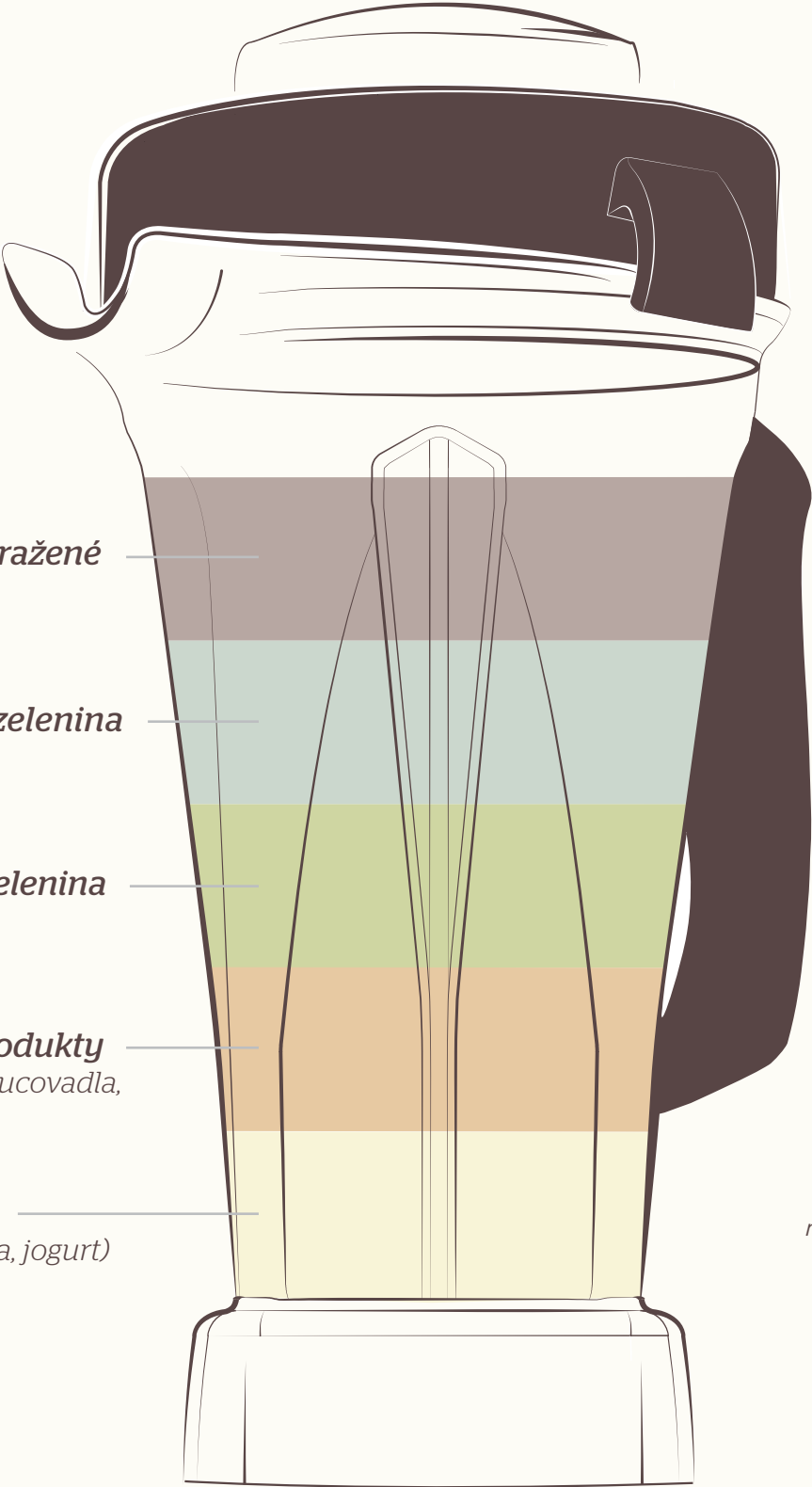
Ideální na rozmixování jemného ovoce a zeleniny na hedvábné smoothies.



Ohřívejte pokrmy přímo v mixéru na teplotu vhodnou k servírování.



Pouhým stisknutím knoflíku připravte sorbet, zmrzlinu a mnohem více.



**Led a zmražené
přísady**

Ovoce a zelenina

Listová zelenina

Suché produkty
(zrní, dochucovadla,
prášky)

Tekutiny
(voda, šťáva, jogurt)

Poznámka:
Pokud přísady
necirkulují, zkuste
přidat trochu
tekutin z receptu,
ať už je to voda,
šťáva nebo vývar.

Mixování

- 11** Smoothie „zelenáč“
- 13** Vanilkový koktejl
- 15** Margarita z celého ovoce

Mixování celého ovoce

- 17** Jablečná šťáva
- 19** Čerstvý zahradní koktejl

Rostlinná mléka

- 21** Mandlové mléko

Šlehání

- 23** Šlehačka

Stloukání

- 25** Máslo

Pyré

- 27** Pyré ze sladkých brambor
- 29** Humus

Sekání (strouhání) za sucha

- 31** Nastrouhaný sýr
- 31** Nasekané vlašské ořechy
- 31** Nasekané čerstvé bylinky
- 33** Kalifornská salsa

Sekání za mokra

- 35** Nasekané zeli
- 35** Nasekaná cibule

Příprava emulzí

- 37** Jednoduchá octová zálivka
- 39** Majonéza

Ohřívání

- 41** Zelná polévka
- 42** Krémová polévka s chřestem
- 43** Vanilkový krém
- 45** Pyré z černého rybízu s pěti druhy koření
- 46** Pikantní horké kakao mocca
- 47** Bešamel

Mletí

- 49** Arašídové máslo
- 51** Celozrnná mouka
- 52** Mleté maso
- 53** Mletí kávy

Lité těsto

- 55** Lité těsto na palačinky

Hnětení těsta

- 57** Těsto na pizzu
- 58** Chléb z celozrnné pšenice

Mražené dezerty

- 61** Broskvový sorbet se sójou



Naučte se plně využívat všech možností svého přístroje Vitamix, od jednoduchého mixování k dokonalému rozmělnění a od křupavých salátů až po ty nejjemnější protlaky.

Základy práce v kuchyni

PYRÉ / SEKÁNÍ / PŘÍPRAVA EMULZÍ

Mixování

Podle těchto receptů - od výživných smoothies k snídani a džusů až ke koktejlům, jaké dostanete jen v restauraci - se naučíte odborně připravovat ve vašem mixéru Vitamix chutné nápoje.



Smoothie „zelenáč“

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 45 sekund
Výsledné množství: 600 ml

120 ml vody

150 g zelených hroznů

75 g čerstvého ananasu v kouscích

½ oloupaného středně velkého banánu

60 g čerstvého špenátu

70 g kostek ledu

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Smoothies).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 45 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence (případně do ukončení naprogramovaného cyklu).

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 90 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 40 mg sodíku, 23 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 15 g cukrů, 1 g bílkovin

Poznámka šéfkuchaře

Pokud jste v přípravě zelených smoothies nováčky, toto je skvělý recept pro začátečníky. Sice obsahuje 60 g čerstvého špenátu, ale chutná jako lahodné čerstvé ovoce.

Užitečné rady

Smoothies

Zde vám nabízíme několik užitečných tipů, kterými byste se měli řídit při vytváření vlastních receptů na smoothies.

Přizpůsobte množství jednotlivých přísad ideální struktuře. Někteří milovníci smoothies dávají přednost tak husté směsi, že ani neprojde slámkou, ale jiní mají naopak rádi řidší konzistenci, která se podobá ovocným šťávám. Pohrajte si s poměrem jednotlivých složek (tekutiny/pevné látky/led), dokud nenaleznete ideální strukturu. Nálevka mixovací nádoby vám umožní přidávat přísady i během mixování, takže nebudete muset nikdy pít smoothie, které by nebylo naprosto skvělé.

Nejchutnější jsou sladkokyselé kombinace, jako je ananas a mango, kokos a limetka, nebo jahody s banánem.

I barva je důležitá, protože jíme nejdříve očima. Zelené smoothie dokáže rychle zhnědnout, když do něj přidáme modré nebo červené bobule. Berte v úvahu i barevné kombinace, zvláště pokud zkoušíte různé recepty pro děti.



Vanilkový koktejl

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 15–20 sekund | **Výsledné množství:** 480 ml

60 ml mléka

1 kávová lžička vanilkového prášku

265 g vanilkové zmrzliny

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 15 až 20 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence.

Výživové údaje

Množství na jednu porci: 320 cal, 18 g tuků celkem, 10 g nasycených tuků, 50 mg cholesterolu, 85 mg sodíku, 32 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g cukrů, 7 g bílkovin

Skvělý nápad

Koktejly pro celou rodinu

Ať si každý člen rodiny vytvoří svůj vlastní koktejl. Nabídněte všem kteroukoli z následujících přísad, kterou pak přidáte k receptu na vanilkový koktejl. To bude prvním krokem k zahájení nové chutné rodinné tradice.

- 45 g kakaa s mlékem v prášku
- 60 g čerstvých malin
- 75 g čerstvých borůvek
- 4 středně velké jahody
- 2 slepované čokoládové sušenky
- 1 polévková lžice marmelády
- 1 polévková lžice čokoládové pomazánky s lískovými ořechy
- 1 kávová lžice medu
- 15 g křupavých cereálií nebo müsli
- 30 ml javorového sirupu



Margarita z celého ovoce

Příprava: 15 minut | **Zpracování:** 45 sekund | **Výsledné množství:** 1,4 litru

Margarita

60 ml vody

180 ml tequily

60 ml Grand Marnier nebo triple sec

1 středně velký pomeranč - oloupat a přepůlit

1 limetka - oloupat a přepůlit

1 citrón - oloupat a přepůlit

75 g krystalového cukru

840 g kostek ledu

Zdobení

Okraj skleničky ozdobte cukrem nebo solí

1. Vložte všechny přísady na margaritu v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo stejný program jako Smoothies).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 45 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence (nebo do ukončení naprogramovaného cyklu).
5. Nalijte do sklenic na margaritu s okraji zdobenými solí nebo cukrem.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 5 mg sodíku, 20 g sacharidů celkem, 1 g vlákniny, 18 g cukrů, 0 g bílkovin

Plánujte dopředu

Margarita na objednávku

Tato domácí margarita je zdravější a chutnější, pokud použijete k její přípravě tři čerstvé citrusové plody.

Má-li hostitel připravovat margarity individuálně pro celou skupinu, pak musí téměř celý večírek dělat barmana, ale pokud si předem oloupe a vypeckuje pomeranče, citróny a limetky na více dávek, pak se může účastnit i zábavy.

Nechejte ovoce v přikryté nádobě v lednici, dokud je nebudete potřebovat. Potom je za pár vteřin rozmixujete a budete moci podávat všechny nápoje správně studené. Můžete experimentovat s různými druhy pomerančů, jako jsou například šťavnaté, zářivě oranžové nebo rubínově rudé (Cara Cara, Valencia, Jaffa, Tarroco).

Mixování celého ovoce

Šťávu z ovoce nemusíte jen lisovat: v přístroji Vitamix připravíte šťávu z celého plodu, ve které zůstávají uchovány všechny výživné látky. Vyzkoušejte osvěžující jablečnou šťávu připravenou z jedné výchozí suroviny, nebo vytvořte směs chutí a vůní, třeba čerstvý zahradní koktejl.



Jablečná šťáva

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 45 sekund
Výsledné množství: 360 ml (po přecedění)

680 g jablek, odstranit jádřinec a nakrájet na čtvrtky

80 ml studené vody

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Smoothies).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 45 sekund (nebo dokud neskončí naprogramovaný cyklus), a pomocí pýchovadla přitlačte přísady na nože mixéru.
5. Navlhčete plátno na výrobu sýra nebo filtrační sáček a vymačkejte z něj přebytečnou vodu. Plátno natáhněte přes okraje mísy a přecedte přes něj jablečné pyré. Zakroucením plátna vytlačte všechnu šťávu do mísy.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 120 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 25 mg sodíku, 30 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g bílkovin

Užitečné rady

Šťávy

Slupky a jádérka, které se obvykle konzumují společně s ovocem nebo zeleninou, je třeba ponechat i v receptech na šťávy, což se týká například slupek u jablek, broskví a rajčat, případně semen malých bobulí. Jiné slupky a pecky, které se běžně vyhazují, lze přidat do šťáv kvůli jejich nutriční hodnotě, ale mohly by se stát zdrojem hořké chuti.

Toužíte-li po běžné komerční podobě šťávy bez vlákniny, můžete ji přefiltrovat přes filtrační sáček Vitamix, plátno na přípravu sýra nebo přes jemné sítko. Pro zachování co nejvyšší výživné hodnoty je lepší ponechat šťávu s vlákninou.

Jestliže má vaše šťáva příliš hustou konzistenci podobnou smoothie, zkuste přidat do směsi více vody a získáte tak požadovanou hustotu.



Čerstvý zahradní koktejl

Příprava: 15 minut | **Zpracování:** 35–40 sekund | **Výsledné množství:** 540 ml

60 ml vody	¼ kávové lžičky Worcestersské omáčky
135 g nakrájených čerstvých zralých rajčat	¼ kávové lžičky chilli omáčky plus další ⅛ kávové lžičky
½ konzervy (425 g) krájených rajčat se šťávou	⅛ kávové lžičky soli
10 g čerstvého špenátu	¼ oloupaného citrónu
15 g nakrájené mrkve	⅛ kávové lžičky mletého černého pepře
½ polévkové lžice nasekané cibule	120 g kostek ledu
½ snítky čerstvé petrželky	
20 g nasekané červené papriky	

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 35 až 40 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 45 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 410 mg sodíku, 10 g sacharidů celkem, 10 g vlákniny, 6 g cukrů, 2 g bílkovin

Zdravá volba

Příprava šťáv z celých plodů

Odšťavňování je rostoucím trendem ve stravování, a to z dobrého důvodu. Stále více lidí hledá způsoby, jak zařadit zdravé přírodní potraviny do svého rušného životního stylu, a právě odšťavňování pomáhá naplňovat tyto potřeby.

Existují však významné rozdíly mezi pouhým lisováním šťávy a její přípravou z celých plodů. Při odšťavňování odstraňujete z ovoce a zeleniny vlákninu, takže zbude pouze čistá tekutina. Příprava šťáv z celého ovoce naopak využívá celých plodů, včetně buničiny, slupky, vlákniny, tekutin a živin. Jelikož šťávy z celých plodů obsahují více vlákniny a mají hustější konzistenci, budete mít delší dobu pocit sytosti. Budete také potřebovat méně ovoce a zeleniny pro vytvoření stejného objemu tekuté výživy, než je tomu u lisování šťáv, čímž snížíte svoje celkové náklady.

Rostlinná mléka

Z různých semínek, ořechů a obilných zrn můžete připravit domácí rostlinné mléko a ochutit je svými oblíbenými přírodními sladidly. Rostlinná mléka jsou vynikající pro vaření, pečení, přípravu smoothies nebo smíchání s cereáliemi. Kromě toho máte plně pod kontrolou jejich chuť, strukturu a přísady.



Mandlové mléko

Příprava: 5 minut plus namáčení | **Zpracování:** 45 sekund
Výsledné množství: 840 ml

140 g syrových mandlí namočených přes noc ve vodě

720 ml vody

1. Vložte namočené mandle a vodu v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Smoothies).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 45 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence (případně do ukončení naprogramovaného cyklu).
5. Dáváte-li přednost mléku bez mandlové drti, pomalu je přefiltrujte přes jemné sítko nebo přes filtrační sáček do velké mísy.
6. Uložte do ledničky. Před použitím dobře protřepejte.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 270 cal, 24 g tuků celkem, 2 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 10 mg sodíku, 10 g sacharidů celkem, 6 g vlákniny, 2 g cukrů, 10 g bílkovin

Užitečné rady

Rostlinná mléka

Namočením ořechů a semen před mixováním dosáhneme hladšího mléka, které je snadněji stravitelné. Namočte přísady do vody, případně přes noc, alespoň na 4 hodiny, abyste dosáhli nejlepších výsledků.

Rostlinné mléko lze používat jako náhražku kravského mléka nebo smetany v kterémkoli receptu, včetně polévek, pečiva a mléčných koktejlů.

Rostlinné mléko můžete podle chuti přisladit řadou přírodních sladidel, například vanilkou, medem, agáve a vypeckovanými datlemi.

Čisté mandlové mléko bez drti získáte přecezením směsi přes jemné sítko, případně přes plátno na přípravu sýra nebo filtrační sáček Vitamix. Nejlepší nutriční hodnotu má však mléko nefiltrované.

Šlehání

Domácí šlehačka může být příjemným překvapením, kterým obohatíte šálek kávy, smoothie nebo kousek koláče. Chcete-li z ní udělat pastvu pro oči, posypejte ji kousky nasekané tmavé čokolády nebo rozdrobenou sušenkou.



Šlehačka

Příprava: 1 minuta | **Zpracování:** 10 sekund | **Výsledné množství:** 550 ml

480 ml smetany ke šlehání

1. Nalijte smetanu do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač (proměnlivé otáčky) na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 10 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence. Pomocí pěchovadla zatlačte smetanu na mixovací nože.

Výživové údaje

Množství živin v 30 ml porci: 90 cal, 10 g tuků celkem, 6 g nasycených tuků, 35 mg cholesterolu, 10 mg sodíku, 1 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g cukrů, 1 g bílkovin

Užitečné rady

Šlehání

Ke konci cyklu použijte pěchovadlo a zatlačte zbytky tekutiny na mixovací nože.

Nemixujte příliš dlouho, nebo budete mít místo šlehačky máslo.

Upravte si šlehačku přidáním některé chutné složky, jako je třeba čokoládová poleva, karamelová omáčka, sekané ořechy, koření, například skořice nebo muškátový oříšek, byliny, například máta, espresso v prášku nebo arašídové máslo.

Stloukání

Domácí máslo vylepší chuť mnoha pokrmů. Každé máslo si můžete snadno přizpůsobit přidáním koření nebo chuťových přísad, které zvýrazní připravovaný pokrm.



Máslo

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 1 minuta 30 sekund
Výsledné množství: 170 g

480 ml smetany ke šlehání

¼ kávové lžičky soli, případně osolte podle chuti

1. Nalijte smetanu do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 1 minuty a používejte pěchovadlo k zatlačení másla na lisovací nože.
5. Zastavte mixér a stěrkou očistěte boky mixovací nádoby.
6. Pokračujte asi 30 sekund v mixování za použití pěchovadla, přisunujte máslo na mixovací nože, dokud se směs nerozdělí na tekutou a pevnou složku.
7. Máslo přecedte přes jemné sítko.
8. Vložte máslo do mísy a přidejte sůl. Pomocí stěrky odstraňte co nejvíce tekutiny.
9. Uložte do vzduchotěsné nádoby.

Výživové údaje

Množství na jednu 15 ml porci: 100 cal, 11 g tuků celkem, 7 g nasycených tuků, 40 mg cholesterolu, 30 mg sodíku, 1 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g cukrů, 1 g bílkovin

Užitečné rady

Stloukání

Připravte si ochucená másla předem a dejte je do mrazáku pro pozdější použití. Položte máslo na kus pergamenu a srolujte je do špalku.

Vložte je do mrazáku a podle potřeby si ukrajujte jednotlivé bochánky.

Promíchejte domácí máslo s těstovinami nebo zeleninou, nakapejte je na grilované maso nebo na mořské plody, případně máslo nabídněte hostům, aby si je namazali na křupavý chléb. Sladší másla jsou ideální na vafle nebo palačinky.

Upravte si svůj recept na máslo přidáním sladké nebo slané příchuti, například:

Byliny: rozmarýn, bazalka, pažitka, koriandr, kopr, šalvěj, citrónová tráva, citrónový tymián, levandule, vanilka.

Sladidla: med, melasa, javorový sirup, fíky, sušené švestky, rozinky, datle, sušený ananas, mango nebo meruňky.

Koření: skořice, muškátový oříšek, nové koření, garam masala, česnek.

Pyré

Pyré dodávají vašim oblíbeným jídlům krásný vzhled a skvělou svěží chuť. Od základu pro ovocné koktejly, přes dipy, pomazánky a omáčky až po dětské výživy - během několika sekund dosáhnete hladké hedvábné textury. Prostě rozmixujte organické přísady do požadované konzistence.



Pyré ze sladkých brambor

Příprava: 5 minut plus pečení | **Zpracování:** 20 sekund
Výsledné množství: 450 ml

150 ml mléka

1 velká sladká brambora (425 g), neloupaná, upečená a rozčtvrcená

2 g mleté skořice

1 kávová lžička vanilkového prášku

Osolte podle chuti

Mletý černý pepř, podle chuti

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 20 sekund, nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence. Pomocí pěchovadla zatlačte přísady na mixovací nože.

Výživové údaje

Množství na jednu 60 ml porci: 60 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 40 mg sodíku, 13 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 3 g cukrů, 2 g bílkovin

Užitečné rady

Pyré

Na počátku přípravy každého pyré uvařte všechny přísady (včetně ovoce, zeleniny a masa). Nejjednodušším způsobem tepelného zpracování je pečení. Vložte přísady v jedné vrstvě na plech. Pokapejte je olivovým olejem a posypte solí a pepřem. Plech vložte do hodně rozehřáté trouby (220 °C) a pečte do měkka.

Všechny uvařené přísady vložte do nádoby a doplňte vodou, vývarem nebo jinou tekutinou určenou k vaření. Na každých 240 g vařených surovin přidejte 60 ml tekutiny, dokud nedosáhnete požadované hustoty.

Začněte na rychlosti 1 a postupně zvyšujte na požadovanou rychlost. Čím vyšší je rychlost, tím jemnější je výsledná směs. Pokud se přísady v nádobě nepohybují volně, odstraňte nálevku ve víku a otvorem přilijte další tekutinu. Mějte po ruce pěchovadlo, kterým přisunete suroviny k rotujícím nožům.



Humus

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 1 minuta | **Výsledné množství:** 840 ml

2 konzervy (425 g) cizrny, jednu slít, druhou s nálevem

35 g syrového sezamového semínka

1 polévková lžíce olivového oleje

60 ml citrónové šťávy

1 stroužek česneku, oloupat

1 kávová lžička drceného kmínu

Osolit podle chuti

1. Vložte cizrnu, sezamové semínko, olivový olej, citrónovou šťávu, česnek a kmín v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 1 minuty a použijte přechovadlo k zatlačení směsi na lisovací nože.
5. Osolte podle chuti.

Výživové údaje

Množství živin v 30 ml porci: 35 cal, 1,5 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 125 mg sodíku, 5 g sacharidů celkem, 1 g vlákniny, 0 g cukrů, 1 g bílkovin

Sekání (strouhání) za sucha

Rychle nasekejte přísady, jako je česnek, mrkev, oříšky a sýr, a za krátkou dobu budete mít hotové chutné jídlo. Pomocí pulzního režimu nebo nízkého nastavení otáček můžete mít pod kontrolou texturu jednotlivých přísad. Dobrý základ zdravé polévky získáte za několik sekund kombinací česneku, papriky a celeru.



Poznámka šéfkuchaře

Sýr by měl být dobře vychlazený. Vhodné tvrdé sýry jsou např. Greyerzer a parmezán.

Strouhaný sýr

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** pulzní režim
Výsledné množství: 135 g

135 g tvrdého sýra nakrájeného na kostky 2 x 2

1. Vložte sýr do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 5
3. Desetkrát stiskněte tlačítko pulzního režimu a přitom sledujte požadovanou konzistenci.

Nasekané vlašské ořechy

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** pulzní režim | **Výsledné množství:** 175 g

175 g vlašských ořechů, opražit

1. Vložte vlašské ořechy do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač (proměnlivé otáčky) na rychlost 5.
3. Zapněte pulzní režim na 5 cyklů. Nemixujte ořechy příliš dlouho, aby se nevytvořilo oříškové máslo.

Nasekané čerstvé bylinky

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** pulzní režim | **Výsledné množství:** 30 g

50 g čerstvé pažitky, oregana nebo petrželové nati

1. Vložte bylinky do nádoby Vitamix a pevně uzavřete víčko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 5.
3. Zapněte pulzní režim na 10 až 12 cyklů a používejte pýchovadlo, aby se přísady dostaly k mixovacím nožům.

Užitečné rady

Sekání za sucha

V jedné dávce zpracujte maximálně 240 g, aby směs byla nasekaná rovnoměrně.

Rozmixujte společně různé druhy zeleniny, jako špenát, papriku a cibuli, pro rychlou a snadnou přípravu zeleninové omelety.

Nezapomeňte, že vyšší rychlostí dosáhnete jemnějšího nasekání. Chcete-li nasekat suroviny na větší kostky, můžete použít pulzní režim, nebo několikrát zapnout a vypnout otáčky.

Pýchovadlo si nechejte po ruce, abyste mohli posouvat přísady na mixovací nože.



Kalifornská salsa

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 30 sekund | **Výsledné množství:** 540 ml

½ středně velké cibule (70 g), oloupat a přepůlit

1 paprika jalapeño (45 g), odstranit semínka a žebra

5 g lístků koriandru

1 polévková lžíce čerstvé citrónové šťávy

½ kávové lžičky soli

6 zralých soudkových rajčat, nakrájet na čtvrtky

1. Vložte cibuli, papriku jalapeño, koriandr, citrónovou šťávu, sůl a šest čtvrtek rajčat do mixovací nádoby v uvedeném pořadí a pevně zajistěte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 5.
4. Mixujte po dobu 20 sekund a pomocí pýchovadla přitlačte přísady na nože mixéru.
5. Snižte rychlost na stupeň č. 3 a odstraňte nálevku. Otvorem vložte do nádoby zbývající čtvrtky rajčat. Mixujte dál, dokud nedosáhnete požadované konzistence, a pomocí pýchovadla přitlačte přísady na nože mixéru.
6. Nemixujte příliš dlouho - v salse by měly zůstat malé kousky. Podávejte s tortillovými lupínky.

Výživové údaje

Množství na jednu 30 ml porci: 5 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 65 mg sodíku, 1 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 1 g cukrů, 0 g bílkovin

Sekání za mokra

Tato metoda využívá vodu k cirkulaci přísad přes nože, čímž dosahuje stejnoměrnější konzistence nasekaných surovin. Sekání za mokra je ideální pro přípravu brambor na bramboráky, případně zelí na zelný salát, ale doporučuje se pouze pro syrové ovoce a zeleninu. Přebytečnou vodu jednoduše scedíme a vylijeme, nebo ji uschováme do základu polévek nebo omáček.



Nasekané zelí

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** pulzní režim

Hlávka zeleného zelí, očistit a nakrájet na čtyřcentimetrové klíny

1. Vložte zelí do mixovací nádoby a nalijte do ní dost vody, aby zelí plavalo nad mixovacími noži. Pevně zajistěte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 5.
3. Zapněte pulzní režim na 5 - 6 cyklů.
4. Nechejte řádně odkapat a potom vysušte kuchyňskou papírovou utěrkou.

Nasekaná cibule

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** pulzní režim

3-4 středně velké cibule (450 g), oloupat a nakrájet na čtvrtky

1. Vložte cibuli do mixovací nádoby a nalijte do ní dost vody, aby cibule plavala nad mixovacími noži. Pevně zajistěte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 5.
3. Zapněte pulzní režim na 5 - 6 cyklů.
4. Nechejte řádně odkapat a potom vysušte kuchyňskou papírovou utěrkou.

Užitečné rady

Sekání za mokra

Sekání za mokra je ideální pro přípravu pravidelných kostek, například při přípravě brambor na hašé nebo rostis, případně zelí na polévku a zelný salát.

Vložte přísady do mixovací nádoby a nalijte do ní dost vody, aby přísady plavaly nad mixovacími noži.

Po zvolení vhodných otáček zvolte pulzní režim a pohlíďte dosažení správné konzistence. (Pokud váš mixér nemá pulzní režim, můžete dosáhnout stejného výsledku rychlým zapínáním a vypínáním otáček.) Chcete-li mít v nasekané směsi větší kousky, zvolte nižší rychlost.

Tato metoda se doporučuje pouze pro syrové ovoce a zeleninu.

Příprava emulzí

Dresinky a marinády snadno přizpůsobíte své chuti, když použijete bylinky a koření podle vlastního výběru. Jak říkají šéfkuchaři, „projděte se po zahradě“, abyste viděli, co máte po ruce.



Základní francouzský dresink vinaigrette

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 45 sekund | **Výsledné množství:** 240 ml

180 ml olivového oleje

60 ml červeného nebo bílého octa

1 kávová lžička dijonské hořčice

¼ kávové lžičky mletého černého pepře

¼ kávové lžičky soli

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Smoothie).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 5.
4. Mixujte po dobu 45 sekund (nebo do konce naprogramovaného cyklu).

Výživové údaje

Množství na jednu porci: 190 cal, 21 g tuků celkem, 3 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 135 mg sodíku, 0 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g cukrů, 0 g bílkovin

Užitečné rady

Příprava emulzí

Pokud přidáváte olej otvorem ve víčku, použijte nižší rychlost mixéru a olej přikapávejte pomalu. Olej se bude moci dokonale spojit s ostatními přísadami a vytvoří dokonale jemný dresink.

Hotový dresink můžete skladovat v chladničce ve vzduchotěsné nádobě (nejlépe skleněné) až sedm dní.

Domácí dresinky lze snadno přizpůsobit vlastní chuti. Čerstvé bylinky, směs sladkých a kyselých chutí a možná i trocha koření rázem probudí každé lůžko čerstvého salátu.



Majonéza

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 1 minuta | **Výsledné množství:** 240 ml

3 velká vejce

15–30 ml citrónové šťávy

¼ kávové lžičky dijonské hořčice

¼ kávové lžičky sušené hořčice

¼ kávové lžičky soli

180 ml řepkového oleje

1. Vejce, citrónovou šťávu, hořčici a sůl vložte do mixovací nádoby v uvedeném pořadí a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač (proměnlivé otáčky) na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 5. Odstraňte nálevku z víka.
4. Za chodu mixéru pomalu a rovnoměrně nalijte olej otvorem do mixovací nádoby. Pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky a postupně dolijte zbývajícím olejem do mixované hmoty. Zároveň se zahušťováním směsi lze zvyšovat rychlost nalévání oleje. Celý proces by neměl trvat déle než jednu minutu.
5. Zastavte mixér a setřete olej, který se případně zachytil na stěnách mixovací nádoby.
6. Majonézu uskladněte ve vzduchotěsné nádobě v ledničce po 2 - 4 týdny.

Výživové údaje

Množství na jednu 15 ml porci: 110 cal, 11 g tuků celkem, 1 g nasycených tuků, 35 mg cholesterolu, 45 mg sodíku, 0 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 0 g cukrů, 1 g bílkovin

Připravte si sami

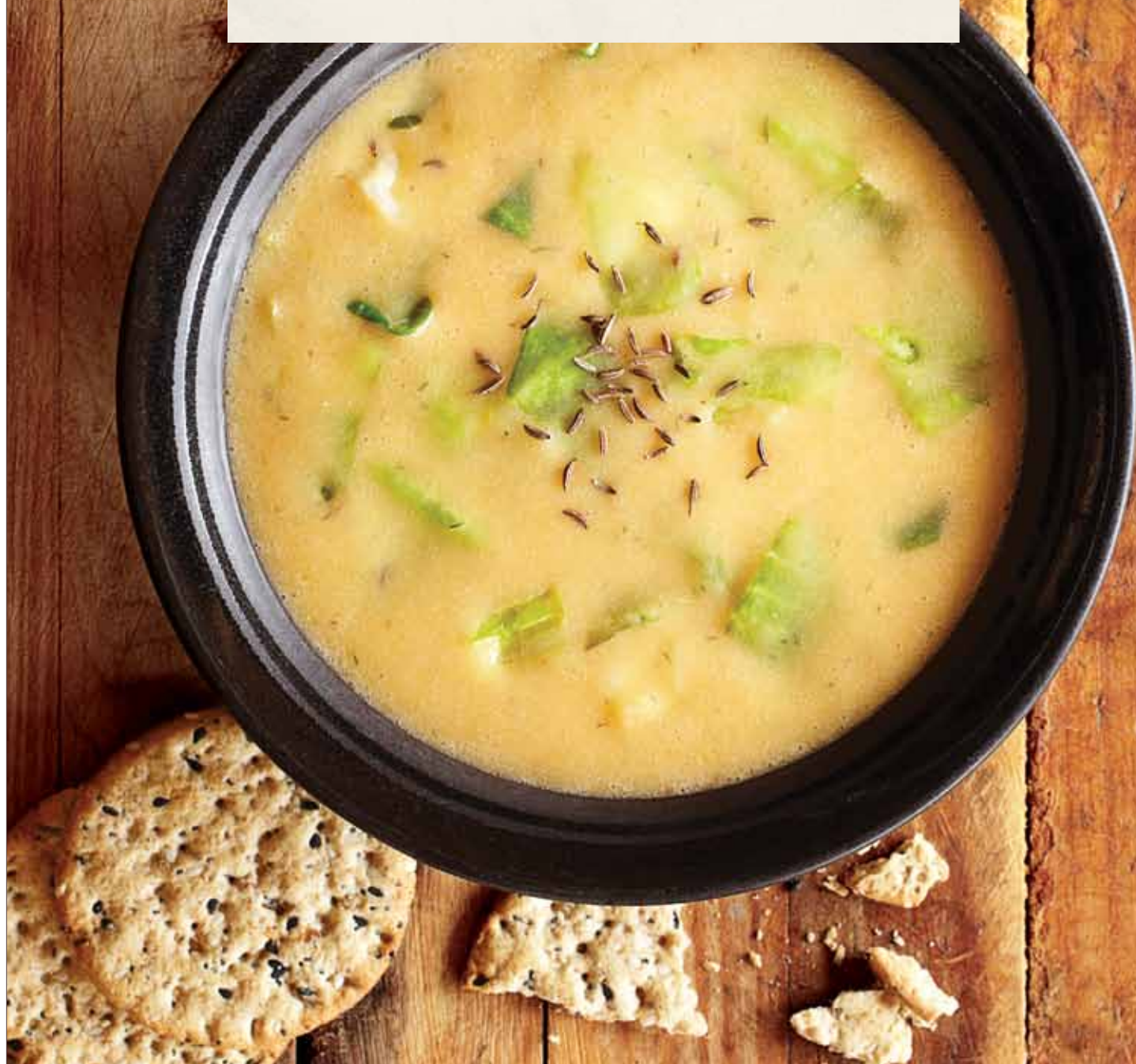
Míchání majonézy

Domácí majonéza je mnohem lepší než kupovaná a má neuvěřitelně široké využití. Můžete ji použít jako obvykle do obložených chlebů a bramborového salátu, ale také jako omáčku k namáčením syrové nebo krátce osmažené zeleniny, a hodí se také ke kuřeti nebo k rybě.

Domácí majonéza je jako čisté malířské plátno, na němž můžete experimentovat. Pro oživení chuti přidejte čerstvé bylinky, například bazalku, pažitku nebo estragon. Chcete-li něco pálivějšího, zkuste přidat svou oblíbenou chilli omáčku. Citrón, drcený růžový pepř nebo restovaný česnek dají majonéze další rozměr. Červená sladká paprika, šafrán, chilli papričky, harissa nebo wasabi nabízejí chuťové variace, které doplní různé etnické kuchyně. Recept je nekonečně přizpůsobivý a jediným omezením je šíře vaší fantazie.

Ohřívání

Vyzkoušejte polévky a omáčky nebo horké nápoje: smíchejte syrové suroviny a přímo v nádobě Vitamix je zahřejte na teplotu vhodnou pro podávání. Jakmile uvidíte, že z větracího otvoru ve víčku stoupá pára, poznáte, že pokrm je hotový.



Zelná polévka



Příprava: 25 minut | **Zpracování:** 5 minut 35 sekund
Výsledné množství: 1.8 l

480 ml kuřecího vývaru	¼ kávové lžičky chilli omáčky
30 ml bílého vína	½ kávové lžičky soli
35 g cibule, posekat	Špetka mletého černého pepře
30 g mrkve	350 g posekaného zelí (viz sekání za mokra)
300 g brambor, upéct a nakrájet na čtvrtky	¼ kávové lžičky kmínu
1 kávová lžička sušeného kopru	

1. Do mixovací nádoby nalijte vývar a víno, a v uvedeném pořadí přidejte cibuli, mrkev, brambory, kmín, kopr, chilli omáčku, sůl a pepř. Pevně zajistěte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).
5. Mezitím uvařte v kastrolu nasekané zelí ve 120 - 240 ml vody, dokud zelí nezměkne.
6. Přebytečnou vodu slijte. Naporcujte uvařené zelí do talířů. Zalijte horkou polévkou.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 60 cal, 0 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 280 mg sodíku, 11 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 3 g cukrů, 2 g bílkovin

Užitečné rady

Ohřívání

Mixovací nože Vitamix díky své síle a rychlosti vytvoří hladkou a krémovou polévku prakticky z každé suroviny, aniž by bylo nutné přidávat tuk. Ušetřete tedy několik kalorií tím, že při přípravě polévky vynecháte mléko nebo smetanu. Zkuste přidat kousek avokáda nebo několik oříšků kešu, abyste docílili hustější a krémovější struktury.

Nezapomínejte, že chuti aromatických přísad, například česneku, cibule, bylinek a koření, se v mixéru Vitamix zvýrazňují, proto jich zpočátku používejte méně a postupně podle chuti přidávejte.

Vynikající polévku připravíte, když do nádoby mixéru Vitamix vložíte jakoukoli zeleninu a přidáte vývar nebo jinou vhodnou tekutinu, aby její hladina sahala asi 1,5 cm nad základní suroviny. Mixujte 5 až 6 minut při nejvyšší rychlosti, nebo dokud z otvoru ve víčku nezačne stoupat hustá pára.

Krémová polévka s chřestem

Příprava: 15 minut | **Zpracování:** 6 minut 5 sekund

Výsledné množství: 1.2 l

360 ml kuřecího vývaru

680g stonků chřestu, uvařit, zchladit a nakrájet na třetiny
(ponechejte si 135 g na zdobení)

120 ml smetany na šlehání, osolit podle chuti

Mletý černý pepř, podle chuti

1. Do mixovací nádoby vložte chřest, nalijte kuřecí vývar a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut a 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).
5. Zvolte rychlost 5 a odstraňte nálevku. Zapněte mixér a otvorem nalijte dovnitř smetanu.
6. Vraťte nálevku na místo a mixujte dalších 30 sekund.
7. Rozdělte zbývající chřest do talířů a zalijte polévkou. Přidejte sůl a pepř podle chuti a ihned podávejte.

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 110 cal, 10 g tuků celkem, 6 g nasycených tuků, 35 mg cholesterolu, 610 mg sodíku, 4 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 1 g cukrů, 5 g bílkovin

Poznámka šéfkuchaře

Chřest se vaří v páře asi 10 minut, nebo dokud nezměkne.

Před rozmixováním nechejte chřest asi 10 minut chladnout.

Vanilkový krém

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 5 minut 35 sekund
Výsledné množství: 650 ml

6 velkých žloutků

360 ml směsi smetany a plnotučného mléka

120 ml plnotučného mléka

30 g polohrubé mouky

100 g krystalového cukru

⅓ kávové lžičky soli

15 ml výtažku z vanilky

1 polévková lžíce másla

1. Všechny přísady v uvedeném pořadí vložte do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut a 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).

Výživové údaje

Množství na jednu 60 ml porci: 130 cal, 7 g tuků celkem, 4 g nasycených tuků, 120 mg cholesterolu, 55 mg sodíku, 13 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 10 g cukrů, 3 g bílkovin

Poznámka šéfkuchaře

U verze s čokoládou přidejte 10 g neslazeného kakaového prášku a snižte vanilkový prášek na 1 kávovou lžičku. Používejte jako dezertní omáčku, polevu na moučníky nebo přílohu k pudinkovým dezertům.



Omáčka z ostružin s pěti druhy koření

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 5 minut 55 sekund | **Výsledné množství:** 950 ml

90 ml jablečného octa

630 g ostružin - čerstvé nebo mražené (nechat rozmrazit)

$\frac{3}{4}$ kávové lžičky mleté skořice

1 $\frac{1}{2}$ kávové lžičky prášku z pěti druhů koření

8 kuliček černého pepře

75 g krystalového cukru 1

80 ml olivového oleje

1. Do mixovací nádoby nalijte ocet a v uvedeném pořadí vložte ostružiny, skořici, prášek z pěti druhů koření, kuličky pepře a cukr a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut a 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).
5. Zvolte rychlost 1 a odstraňte nálevku.
6. Zapněte mixér a pomalu nalévejte otvorem olej.
7. Vraťte nálevku na místo a pomalu zvyšujte rychlost na 10. Mixujte dalších 20 sekund.

Výživové údaje

Množství na jednu 60 ml porci: 130 cal, 11 g tuků celkem, 1,5 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 0 mg sodíku, 10 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 7 g cukrů, 1 g bílkovin

Pikantní horké mocca kakao

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 5 minut 35 sekund | **Výsledné množství:** 480 ml

360 ml mléka

90 g polosladkých čokoládových lupínků

¼ kávové lžičky mleté skořice

2 kávové lžičky instantního espressa

½ kávové lžičky prášku chilli

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut a 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).

Výživové údaje

Množství na jednu 240 ml porci: 400 cal, 22 g tuků celkem, 13 g nasycených tuků, 20 mg cholesterolu, 80 mg sodíku, 46 g sacharidů celkem, 3 g vlákniny, 10 g bílkovin

Bešamel

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** 6 minut 35 sekund
Výsledné množství: 1 litr

750 ml plnotučného mléka pokojové teploty

15 g cibule

1 ½ malých bobkových listů

1 ½ malých stroužků česneku

150 g jíšky

(Viz recept ve sloupci po straně.)

Osolit podle chuti

Mletý černý pepř, podle chuti

1. Mléko, cibuli, bobkový list, česnek a jíšku vložte do mixovací nádoby v uvedeném pořadí a pevně zajistěte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Hot Soup - horká polévka).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 5 minut a 35 sekund (nebo do ukončení zvoleného programu).
5. Zvolte rychlost 1 a odstraňte nálevku.
6. Zapněte mixér a pomalu přidávejte otvorem zbývající jíšku.
7. Vraťte nálevku na místo a zvýšte rychlost na 10. Mixujte po dobu 1 minuty.
8. Přidejte sůl a pepř podle chuti.

Výživové údaje

Množství na jednu 60 ml porci: 80 cal, 6 g tuků celkem, 3,5 g nasycených tuků, 15 mg cholesterolu, 20 mg sodíku, 5 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 2 g cukrů, 2 g bílkovin

Kuchařská abeceda

Jak připravit jíšku

Jíška *roux* je prostředek k zahuštění užívaný ve třech základních omáčkách francouzské kuchyně: bešamelu, *velouté* a španělské omáčce. Přípravuje se ze stejného množství mouky a tuku podle hmotnosti (obvyklým tukem je máslo). K dalším běžně používaným tukům patří rostlinné oleje, vyškvařený tuk ze slaniny a sádlo. Níže uvedenou jíšku používejte v receptu na bešamel, a také v tradičních omáčkách k masu, v polévkách a v dušených pokrmech.

400 g nesoleného másla, rozpustit

300 g polohrubé mouky

1. Vložte všechny přísady v uvedeném pořadí do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 1 minuty a 30 sekund.

Poznámka šéfkuchaře:

Nemixujte déle, než je uvedená doba v receptu. Chcete-li hnědou nebo tmavou jíšku, vložte směs na malou pánvičku s nepřilnavým povrchem a dokončete přípravu na plotně.

Mletí

Díky schopnosti mixéru zpracovat celé přísady během několika sekund si můžete připravit domácí oříšková másla, paštiky a pomazánky nebo pomlet čerstvou kávu. Pomocí pěchovadla můžete přisouvat přísady na mixovací nože, aby cirkulovaly, a tím urychlíte proces mletí.



Arašídové máslo

Příprava 5 minut | **Zpracování:** 1–2 minuty | **Výsledné množství:** 360 ml

440 g nesolených opražených arašídů

1. Vložte arašídů do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky. Pomocí pýchovadla zatlačte přísady na nože mixéru.
4. Asi po jedné minutě uslyšíte pronikavý nárazový zvuk ve vyšších polohách. Jakmile začne máslo volně proudit přes nože, zvuk motoru se změní na hlubší, protože dochází k jeho přetížení. Když tento zvuk uslyšíte, vypněte mixér.
5. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v ledničce maximálně jeden týden. Při delším skladování uložte do mrazáku.

Výživové údaje

Množství na jednu 30 ml porci: 210 cal, 18 g tuků celkem, 2,5 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 0 mg sodíku, 8 g sacharidů celkem, 3 g vlákniny, 2 g cukrů, 9 g bílkovin

Na jídelním lístku

Oříšková másla a pomazánky

Domácí oříšková másla chutnají mnohem čerstvěji a jsou chuťově výraznější než tytéž pochutiny koupené v obchodě. Kromě toho neobsahují žádné konzervační látky. Neochucené pomazánky z arašídů, mandlí, oříšků kešu a dalších použijete na namazání chleba nebo při přípravě dipů k namáčení zeleniny. Můžete jimi ochutit nudle nebo dušené maso.

Oslazená oříšková másla se výborně hodí jako dip k namáčení čerstvého ovoce, jako poleva muffinů a sladkého pečiva. Se sušenkami a banánem poslouží jako zdravá svačina. Výborně se hodí na slepování sušenek a lze je přimíchat do krémovitých ovocných smoothies. Vyzkoušejte sladidla jako je med, javorový sirup, skořice, agáve, vanilka nebo vypeckované datle.



Celozrnná mouka

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** 1 minuta | **Výsledné množství:** až 400 g

50–400 g celých zrn (např. oves, žito, pšenice ...)

1. Vložte až 400 g celých zrn do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte až 1 minutu, podle požadované jemnosti.
5. Skladujte při pokojové teplotě až jeden měsíc, v chladničce až dva měsíce. Při uložení do mrazáku lze skladovat 6 až 12 měsíců. Před použitím by mouka měla mít pokojovou teplotu.

Užitečné rady

Mletí

Při vyšších rychlostech docílíte jemnější konzistence a jednoduchým otáčením ovládacího knoflíku ji můžete upravit podle své chuti. Mouku a kávová zrna můžete zpracovávat při střední rychlosti, ale oříšková másla a pomazánky byste měli vždy zpracovávat při nejvyšší možné rychlosti.

Pomocí pýchovadla přitlačte suché suroviny na mixovací nože. Nemusíte se obávat – pýchovadlo se nemůže dotknout mixovacích nožů, pokud je víko správně upevněno na svém místě.

Nejlepšího výsledku dosáhnete, pokud budete najednou zpracovávat jen 240 g suroviny po dobu nejdéle jedné minuty.

Mleté suroviny ukládejte v chladničce ve vzduchotěsných nádobách, aby vydržely co nejdéle čerstvé.

Mleté maso

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** pulzní režim

450 g syrového vykostěného drůbežího masa, částečně rozmraženého, nakrájejte na kostičky o velikosti 2,5 cm.

- 1.** Pracujte s dávkami 225 g; částečně rozmražené kuřecí maso vložte do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
- 2.** Nastavte otočný ovladač na rychlost 8.
- 3.** Zapněte pulzní režim na 8 až 10 cyklů, nebo dokud směs nezačne připomínat sekanou. Pomocí pěchovadla zatlačte maso na nože mixéru.
- 4.** Postup opakujte se zbývajícím drůbežím masem.

Mletí kávy

Příprava: 5 minut | **Zpracování:** 7–25 sekund

400 g kávových zrn

1. Kávová zrna vložte do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 8.
4. Mixujte po dobu označenou vpravo, podle požadované hrubosti.

Kuchařská abeceda

Vlastní recept na kávu

Káva podle chuti

Pokud si připravujete vlastní čerstvě mletou kávu, pro různé způsoby použití můžete využít různý stupeň hrubosti mletí. Postupujte podle následujících pokynů, abyste si pokaždé připravili dokonalý šálek kávy.

Perkolátor (velmi hrubá):

Melte rychlostí 8 po dobu 7 až 8 sekund.

Překapávač (hrubá):

Melte rychlostí 8 po dobu 10 sekund.

Filtrovaná (středně hrubá):

Melte rychlostí 8 po dobu 12 až 13 sekund.

Italský kávovar (dosti jemná):

Melte rychlostí 8 po dobu 15 až 16 sekund.

Espresso (jemná):

Melte rychlostí 8 po dobu 20 sekund.

Poznámka: Pokud espresso vytéká z kávovaru pomalu nebo je příliš hořké, zkuste hrubší mletí. Je-li káva řídká a vodnatá, zkuste jemnější mletí.

Turecká káva (velmi jemná):

Melte rychlostí 8 po dobu 25 sekund.

Pokud mletou kávu spotřebujete do dvou týdnů, uchovávejte ji ve vzduchotěsné nádobě na chladném a tmavém místě. Potřebujete-li mletou kávu uchovat déle, uložte ji do mrazáku ve vzduchotěsné nádobě.

Lité těsto

Lité těsto připravené v přístroji Vitamix šetří váš čas a je lehké a nadýchané, takže pečení je radost. Od vynikajících palačinek přes výživné muffiny až k rychlému slanému pečivu... naplňte svůj domov sladkou vůní pečiva, které budete podávat rovnou z trouby.



Lité těsto na palačinky

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 1 minuta

Výsledné množství: 1 l (26 palačinek)

225 ml studené vody

250 ml studeného mléka

40 g rozpuštěného másla

4 velká vejce

190 g polohrubé mouky

5 g soli

30 ml rostlinného oleje + 1 ml na vaření

1. Vodu, mléko, máslo, vejce, mouku, sůl a 30ml oleje vložte do mixovací nádoby v uvedeném pořadí a pevně zajistěte víko
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost až na nejvyšší otáčky.
4. Mixujte po dobu 1 minuty nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence.
5. Nahřejte středně velkou pánev (průměr cca 18 cm) s nepřilnavým povrchem na vyšší teplotu a přidejte 1 ml rostlinného oleje.
6. Nalijte 25 ml palačinkového těsta na pánev a rovnoměrně těsto rozlijte po celém dnu pánve.
7. Usmažte palačinku do požadovaného stupně propečení a sejměte ji z pánve. Opakujte s dalšími palačinkami a servírujte s vaším oblíbeným krémem či marmeládou apod.

Výživové údaje

Množství na palačinku: 50 cal, 2,5 g tuků celkem, 0,5 g nasycených tuků, 30 mg cholesterolu, 90 mg sodíku, 6 g sacharidů celkem, 0 g vlákniny, 1 g cukru, 2 g bílkovin

Užitečné rady:

Lité těsto

Do nádoby postupně vkládejte suroviny v pořadí, v jakém jsou uvedeny v receptu, abyste co nejrychleji připravili hladkou směs. Lité těsto zpracovávejte po dobu doporučenou v receptu.

Zbytečně dlouhým mícháním by směs mohla nadměrně zhoustnout.

Před pečením nechte těsto odpočinout, aby mohly reagovat kypřicí přísady.

Hnětení

Přístroj Vitamix usnadňuje hnětení kynutých těst na chléb a pizzu. S přístrojem Vitamix si můžete namlít také čerstvou mouku a připravit si domácí pečivo úplně od začátku.



Těsto na pizzu

Příprava: 15 minut | **Zpracování:** 30 sekund

Doba pečení: 15–18 minut | **Výsledné množství:** 1 velká pizza (8 kousků)

240 ml teplé vody (40–45 °C)

2 kávové lžičky krystalového cukru

1 balíček (1 polévková lžice) aktivního suchého droždí

310 g nebělené polohrubé mouky

½ kávové lžičky soli

15 ml nízkokalorického olivového oleje

15 g celozrnné polenty

1. Troubu předehřejte na 220 °C
2. Do mísy vložte kvasnice, vodu a cukr. Přísady rychle promíchejte, aby se spojily. Nechejte kynout 5 minut, čímž vznikne kvásek.
3. Do mixovací nádoby nasypete mouku a cukr a pevně nasadíte víko.
4. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
5. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 6.
6. Mixujte asi 5 sekund, dokud se uprostřed směsi nevytvoří otvor.
7. Zastavte mixér a odstraňte nálevku. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 6. Otvorem vložte do mixovací nádoby kvásek a olej. Zastavte mixér a vraťte nálevku na místo.
8. Zvolte nejvyšší rychlost. Dvakrát spusťte v pulzním režimu. Zastavte mixér a odstraňte víko.
9. Nechejte těsto odpočívat a mezitím plech na pizzu lehce potřete polentou.
10. Pomocí mokré špachtle z umělé hmoty seškrabte těsto ze stěn mixovací nádoby směrem do středu. Vraťte víko na místo.
11. Zvolte nejvyšší rychlost. Pětkrát spusťte v pulzním režimu. Pokud se vám bude těsto zdát suché, přidávejte po jedné polévkové lžici vodu. Opakujte proces pětkrát a vždy seškrabněte těsto ze stěn mixovací nádoby, dokud se nespojí do měkké a pružné směsi.

pokračování na následující stránce

Užitečné rady

Hnětení těsta

Ke kvasnicím přidejte teplou vodu (40 °C až 45 °C) a cukr.

Při hnětení v přístroji Vitamix dávejte pozor, abyste nehnětli dlouho, jinak bude těsto příliš tuhé. Následující rady vám pomohou dosáhnout žádoucí struktury, chuti a barvy kůrky:

Tuhá a křupavá kůrka:

Při pečení položte do trouby pod chleba kastrolky s vodou.

Tuhá a lesklá kůrka:

Těsně před pečením potřete povrch bochníku rozšlehaným vejcem.

Měkká kůrka:

Těsně před pečením potřete bochník rozpuštěným máslem, mlékem nebo smetanou.

Nejlepšího výsledku dosáhnete, když těsto připravíte v mixovací nádobě na suché produkty Dry Grains Container (prodává se samostatně), která je speciálně přizpůsobená mletí obilí a hnětení těsta a dodává se s kuchařskou knihou Celozrnná strava (Whole Grains).

pokračování z předcházející strany

Těsto na pizzu

- 12.** Odstraňování těsta z mixovací nádoby si usnadníte tím, že pětikrát spustíte pulzní režim (tím se těsto oddělí od mixovacích nožů) a rychle nádobu překlápíte na čistou pracovní plochu, kterou předtím lehce poprášíte moukou.
- 13.** Těsto přikryjte čistou suchou utěrkou nebo převrácenou mísou a nechejte 15 minut odpočívat.
- 14.** Potom těsto zpracujte rukama a vytvarujte do bochánku. Dřevěným válečkem je lehce rozválejte stejnými pohyby na všechny strany od středu, a po každém přejetí válečkem těsto pozvedněte a otočte o čtvrt otáčky. Výsledný tvar by měl být asi o 2,5 cm větší než vaše forma. Položte těsto na pečicí formu. Kolem okrajů vytvořte límeček, který zadrží náplň.
- 15.** Na těsto naskládejte vaše oblíbené přísady a pečte ve spodní části trouby po dobu 15 až 18 minut, nebo dokud nebude kůrka lehce opečená a sýr nezačne bublat. Vyjměte formu z trouby a před nakrájením nechejte pizzu stát po dobu 5 minut, aby sýr trochu ztuhl.

Výživové údaje

Množství na jednu porci: 300 cal, 12 g tuků celkem, 3,5 g nasycených tuků, 10 mg cholesterolu, 520 mg sodíku, 38 g sacharidů celkem, 2 g vlákniny, 3 g cukrů, 11 g bílkovin

Chléb z celozrnné pšeničné mouky

Příprava: 10 minut | **Zpracování:** 35 sekund

Doba pečení: 35 minut | **Množství:** 10 krajíců

1 balíček (1 polévková lžíce) aktivního suchého droždí

300 ml teplé vody

15 ml medu

270 g celozrnné pšeničné mouky

1 kávová lžička soli

15 ml nízkokalorického olivového nebo řepkového oleje,

1 kávová lžička citrónové šťávy

1 bílek promíchaný s 15 ml vody
podle uvážení (na potření těsta před pečením)

pokračování na další stránce

1. Troubu přehřejte na 180 °C.
2. Do mísy vložte kvasnice, teplou vodu a med. Rychle promíchejte, aby se přísady spojily. Nechejte kynout 5 minut.
3. Vložte mouku a sůl do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
4. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1.
5. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na 6.
6. Mixujte asi 5 sekund, dokud se uprostřed směsi nevytvoří otvor.
7. Nastavte otočný ovladač na rychlost 3. Zapněte mixér a odstraňte nálevku.
8. Do otvoru nalijte olej, citrónovou šťavu a kvásek. Zastavte mixér a vraťte nálevku na místo.
9. Zvolte nejvyšší rychlost. Dvakrát spusťte v pulzním režimu. Zastavte mixér a odstraňte víko.
10. Nechejte těsto odpočinout a mezitím lehce nastříkejte chlebovou formu o rozměrech 22 x 13 cm rostlinným pečicím sprejem nebo potřete pokrmovým tukem.
11. Pomocí mokré špachtle z umělé hmoty seškrabte těsto ze stěn mixovací nádoby směrem do středu. Vraťte víko na místo.
12. Zvolte nejvyšší rychlost. Pětkrát spusťte v pulzním režimu. Pokud se vám bude těsto zdát suché, přidávejte po jedné polévkové lžíci vody. Opakujte proces pětkrát a vždy seškrábněte těsto ze stěn mixovací nádoby, dokud se nespojí do měkké a pružné směsi.
13. Odstraňování těsta z mixovací nádoby si usnadníte tím, že pětkrát spustíte pulzní režim (tím se těsto oddělí od mixovacích nožů). Pak nádobu překlopte a těsto nechejte vklouznout do chlebové formy. Pomocí mokré nylonové stěrky odstraňte zbývající těsto z mixovací nádoby.
14. Mokrou nebo naolejovanou nylonovou stěrkou (nebo prsty lehce obalenými moukou) vytvarujte těsto do bochníku. Přikryjte je čistou suchou utěrkou a nechejte nakynout, dokud nenabude natolik, že dosáhne vrcholku formy, což by mělo trvat asi 20 až 25 minut.
15. Bochník můžete rychle a lehce potřít směsí vaječného bílku a vody a ostrým zoubkovaným nožem udělat v horní části bochníku tři až čtyři šikmé řezy do hloubky asi půl centimetru.
16. Pečte po dobu 35 minut, nebo dokud chléb nezžehne a jeho vnitřní teplota nedosáhne 90 ° C při změření teploměrem s okamžitým zobrazením.
17. Na drátěném stojanu nechejte formu 10 minut vychladnout, potom chléb opatrně vyklopte a nechejte zcela vychladnout, než do něj zakrojíte.

Výživové údaje

Množství na jednu porci: 140 cal, 2 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 240 mg sodíku, 26 g sacharidů celkem, 4 g vlákniny, 2 g cukrů, 5 g bílkovin

Mražené dezerty

Mražené dezerty připravené pouze z přírodních přísad představují skvělou tečku za kterýmkoli jídlem. Pomocí pěchovadla rychle přitlačte zmrazené přísady na mixovací nože, abyste během několika sekund připravili hladkou směs.



Broskvový sorbet se sojou

Příprava: 15 minut | **Zpracování:** 1 minuta | **Výsledné množství:** 840 ml

240 ml sojového mléka

1 kávová lžička vanilkového prášku

450 g mražených neslazených plátků broskví

50 g krystalového cukru nebo jiného sladidla - podle chuti

1. Všechny přísady v uvedeném pořadí vložte do mixovací nádoby a pevně nasadte víko.
2. Nastavte otočný ovladač na rychlost 1 (nebo na program Mražené dezerty).
3. Zapněte mixér a pomalu zvyšujte rychlost na nejvyšší otáčky. Pomocí pěchovadla zatlačte přísady na nože mixéru.
4. Mixujte po dobu jedné minuty (nebo do ukončení zvoleného programu).

Výživové údaje

Množství živin ve 120 ml porci: 70 cal, 0,5 g tuků celkem, 0 g nasycených tuků, 0 mg cholesterolu, 20 mg sodíku, 16 g sacharidů celkem, 1 g vlákniny, 13 g cukrů, 2 g bílkovin

Užitečné rady

Mražené dezerty

Pomocí pěchovadla rychle přitlačte zmrazené přísady na mixovací nože, abyste co nejrychleji připravili hladkou směs. Pěchovadlem nemusíte pohybovat jemně – pokud je víčko správně upevněno, pěchovadlo nemůže přijít do kontaktu s mixovacími noži.

Pokud připravujete vlastní mraženou směs, použijte jednoduchý poměr přísad (240 g mraženého ovoce na 60 ml tekutiny), abyste získali správnou konzistenci. Tekutou přísadou může být voda, šťáva, mléko nebo jogurt. Vyzkoušejte různé druhy ovoce, například ostružiny, borůvky nebo kombinaci broskve a manga.

Chcete-li dosáhnout hedvábné konzistence, nechejte před mixováním mražené ovoce ležet asi 10 až 15 minut při pokojové teplotě.

Mražené dezerty mixujte asi jednu minutu. Dezert je připraven k podávání, když otevřete víčko a v nádobě vidíte čtyři oddělené části mixované hmoty.

