

Citiți manualul de utilizare a aparatului Ninja® inclus înainte de utilizare.



# NINJA<sup>®</sup> Foodi<sup>™</sup>

BLENDER POWER NUTRI 3-ÎN-1 CU AUTO IQ<sup>®</sup>

REȚETE RAPIDE ȘI UȘOR DE FĂCUT



# Utilizarea căni Power Nutri

## Programe Auto-iQ® pentru cană Power Nutri Cup BLEND (AMESTECARE)

Combinați ingredientele preferate proaspete sau congelate pentru a face smoothie-uri, milkshake-uri sau shake-uri proteice.

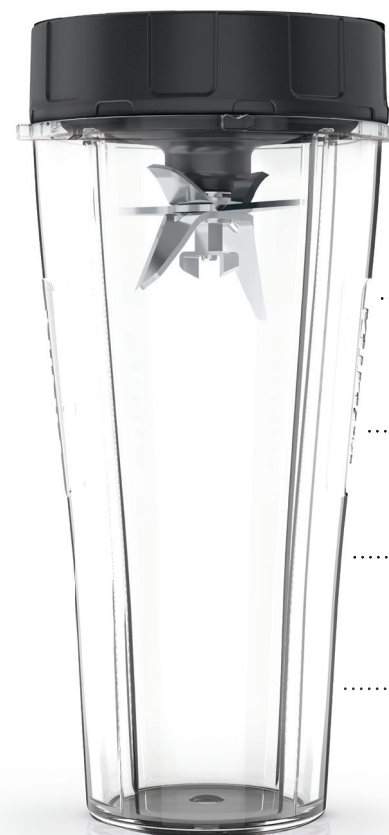
## CRUSH (Zdrobire)

Conceput pentru a face față celor mai dure ingrediente, cum ar fi nucile de orice fel, semințele și chiar gheața pentru a face băuturi, de la smoothie-uri super sănătoase la cocktailuri.

# Încărcați-l

**Nu depășiți LINIA DE UMLERE MAXIMĂ** când introduceți ingrediente în cană.

În cazul în care se adaugă o cantitate excesivă de ingrediente, aparatul se poate defecta în timpul utilizării. Dacă simțiți rezistență când atașați lamele Hybrid Edge la cană, scoateți o parte din ingrediente.



5



Completați cu gheață sau ingrediente congelate.

4



Apoi adăugați ingredientele uscate sau lipicioase, precum semințele, pulberile și untul de nuci de orice fel.

3



Turnați un lichid sau iaurt după aceea. Pentru preparate mai subțiri sau cu o consistență similară celei unui suc, adăugați cantitatea de lichid necesară.

2



După aceea, adăugați legume cu frunze verzi și plante aromatice.

1



Începeți prin a adăuga fructe și legume proaspete.

### RECOMANDĂRI PENTRU PREPARARE

Pentru cele mai bune rezultate, tăiați ingredientele în bucăți de 2,5 cm. Ingredientele congelate trebuie să fie ultimele adăugate în cană.

INTEGRATĂ  
Paletă motorizată



## Prezentarea BOLULUI POWER NUTRI

Nu a fost niciodată mai ușor să creezi boluri de smoothie, unturi de nuci de orice fel groase și ușor de consumat cu lingura, precum și multe altele. Trebuie doar să răsuciți paleta acționată în timpul amestecării pentru a împinge ingredientele spre lamă. E ca și cum ați avea un împingător încorporat.

### MIX

Bol de Smoothie  
laurt înghețat

### POWERMIX

Humus  
Pateu



### ȘTIAȚI CĂ?

Bolurile de smoothie sunt **mai groase și ușor de consumat cu lingura**, în comparație cu smoothie-urile care sunt mai subțiri și se pot bea.

## Bol smoothie pentru o persoană

UTILIZAREA VASULUI POWER NUTRI CU PROGRAMUL MIX



1.

Adăugați lapte sau alternative de lapte, cum ar fi laptele de soia, nucă de cocos, migdale sau ovăz, până la linia de umplere maximă **LIQUID FILL**.

**FACEȚI ÎNTOTDEAUNA ACEST LUCRU MAI ÎNTÂI.**



2.

Adăugați **fructe congelate, direct din congelator** și/ sau acai\* până la linia de umplere maximă **MAX FILL**.

Tăiați fructele mai mari, cum ar fi bananele, în sferturi.

**\*Dacă utilizați acai, decongețați puțin fructele și tăiați-le în sferturi.**



3. (Opțional)

Intensificați amestecul de bază adăugând 1 lingură de iaurt, pudră aromatizată, pudră proteică și/sau unt de nuci de orice fel.



4.

Înșurubați lama și instalați vasul pe baza motorului.

Selectați **MIX** și apăsați pe START/STOP. Răsuciți paleta acționată în sens invers acelor de ceasornic **în mod continuu** în timpul utilizării.



5.  
La finalul amestecării, adăugați garniturile preferate, cum ar fi fulgi de cocos, granola, banane proaspete, fructe de pădure și nectar de agave.



# Ghid de culoare pentru bolurile de smoothie

Încercați să obțineți smoothie de o anumită culoare?  
Utilizați acest ghid de ingrediente pentru a obține aspectul dorit.

## Boluri de smoothie pentru mai multe persoane

### UTILIZAREA CARAFEI POWER NUTRI CU PROGRAMUL MIX



1.

Instalați lamele suprapuse în CARAFĂ, adăugați lapte sau alternative de lapte, cum ar fi lapte de soia, nucă de cocos, migdale sau ovăz până la linia de 500 ml.

FACEȚI ÎNTOTDEAUNA ACEST LUCRU MAI ÎNTÂI.



2.

Adăugați **fructe congelate, direct din congelator** și/ sau acai\* până la linia de 1,3 l.

Tăiați fructele mai mari, cum ar fi bananele, în sferturi.  
\*Dacă utilizați acai, decongealați puțin fructele și tăiați-le în sferturi.



3. (Opțional)

Intensificați amestecul de bază adăugând 2 linguri de iaurt, pudră aromatizată, pudră proteică și/sau unt de nuci de orice fel.



4.

Puneți capacul și instalați CARAFA pe baza cu motor.

Utilizați butonul pentru a selecta **MIX** și apăsați pe START/STOP. Dacă doriți un amestec mai omogen, fixați viteza la 10.

5.

La final, scoateți capacul și lama. Serviți în mai multe boluri și adăugați garniturile preferate, cum ar fi fulgi de cocos, granola, banane proaspete, fructe de pădure și nectar de agave.



# Amestecare

Recomandări pentru amestecarea cu succes.

**Nu depășiți linia de umplere maximă cu lichide MAX LIQUID când introduceți ingrediente în CARAFĂ.**

În cazul în care se adaugă o cantitate excesivă de ingrediente în CARAFĂ, aparatul se poate defecta în timpul utilizării. Pentru cele mai bune și omogene preparate, respectați ordinea de introducere a ingredientelor de mai jos.

Completați cu gheață sau ingrediente congelate.



5

Apoi adăugați ingredientele uscate sau lipicioase, precum semințele, pulberile și untul de nuci de orice fel.



4

Turnați un lichid sau iaurt după aceea. Pentru preparate mai subțiri sau cu o consistență similară celei unui suc, adăugați o cantitate mai mare de lichid.



3

După aceea, adăugați legume cu frunze verzi și plante aromatice.



2

Începeți cu fructele și legumele proaspete. Pentru cele mai bune rezultate, tăiați-le în bucăți de 2,5 cm.



1

CARAFĂ se poate utiliza cu programele următoare: **Amestecare, Zdrobire, Mixare, Pasare și Tocare.**

# Pregătirea alimentelor

Recomandări pentru a simplifica pregătirea și tocarea alimentelor.



Lamele Total Crushing® și lamele de tocare (lame suprapuse)



## PREGĂTIREA LEGUMELOR

- Tăiați extremitățile ingredientelor și îndepărtați coaja.
- Tăiați ingrediente precum morcovii, castraveții, țelina și dovleceii în bucăți de 5 cm și inflorescențele de broccoli sau conopidă în bucăți de 2 cm. Tăiați ingredientele precum ceapa în sferturi.



## PREGĂTIREA CĂRNII

- Îndepărtați excesul de grăsime și țesut conjunctiv. Tăiați carnea în cuburi de 5cm.

## PROGRAMUL CHOP (Tocare)

- Succesiunile de impulsuri și pauze permit obținerea unei tocări uniforme.
- Utilizați programul o dată pentru o tocare grosieră, de două ori pentru o tocare mai fină și de trei ori pentru o tocare foarte fină.

**AVERTISMENT:** Lamele suprapuse sunt ascuțite și nu sunt fixate în poziție. Înainte de a turna, scoateți cu atenție lamele suprapuse. În caz contrar, există risc de rănire. Consultați manualul de utilizare Ninja pentru informații suplimentare.

# Principiile preparării de aluaturi

Recomandări și trucuri pentru a crea aluatul perfect.



## FRĂMÂNTARE

După ce se formează o bilă de aluat, scoateți-o din CARAFĂ și puneți-o pe o suprafață pe care ați presărat puțină făină. Frământați bila de aluat plîind aluatul în două și apropiindu-l de dvs. Apoi, împingându-l cu palmele mâinilor, îndepărtați aluatul de dvs. Pliati-l din nou, apoi întoarceți bila de aluat la 45 de grade și repetați. Frământarea este completă când aluatul nu mai este lipicios, este neted pe exterior și își recapătă forma când se apasă cu vârful degetelor.

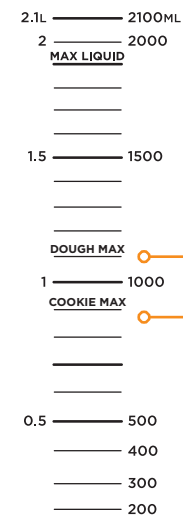


## DOSPIRE

Utilizată în general pentru pâine, dospirea este perioada în care aluatul este lăsat să se odihnească și să crească înainte de coacere. Oferă pâinii o textură lejeră și pufoasă. Pentru a crea condiții ideale de dospire, încălziți cuptorul la 50 °C. Puneți o bilă de aluat într-un bol termorezistent uns și acoperiți-l lejer cu folie alimentară unsă. După ce cuptorul a ajuns la temperatura indicată, opriți cuptorul și puneți vasul în cuptor. Lăsați aluatul să dospească în căldură reziduală până când își dublează volumul.



Lame pentru aluat



Pentru cele mai bune rezultate de amestecare a aluatului, nu depășiți liniile pentru aluat **MAX**, **DOUGH MAX** și **COOKIE MAX** când umpleți CARAFĂ.

Dacă o rețetă duce la depășirea liniilor **MAX**, vă recomandăm să reduceți cantitățile prevăzute de rețetă la jumătate. Consultați tabelul de mai jos pentru conversiile de unități.

## TABEL DE CONVERSIE PENTRU BUCĂTĂRIE

CANTITATEA ORIGINALĂ	JUMĂTATE DIN CANTITATE
240 ml	120 ml
180 ml	90 ml
160 ml	80 ml
120 ml	60 ml
80 ml	40 ml
60 ml	30 ml
1 linguriță	1 1/2 linguriță
1 linguriță	1/2 linguriță
1/2 linguriță	1/4 linguriță
1/4 linguriță	1/8 linguriță

# Principiile preparării de aluaturi continuare

Recomandări pentru umplere pentru a prepara diferite aluaturi.



## FURSECURI

Aparatul permite prepararea a maximum 24 de fursecuri de 28 g odată.

- 1 Adăugați zahărul, cubulețele de unt moale, ouăle și lichidele (precum extractul de vanilie). Apăsăți pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.
- 2 Adăugați toate ingredientele uscate, apoi reglați viteza la 2 și amestecați până la încorporare.
- 3 Scoateți lama pentru aluat și adăugați ingredientele de aromare (precum bucățele de ciocolată, stafide și nuci de orice fel). Amestecați pentru a le omogeniza.



## PATEURI, PLĂCINTE ȘI POGĂCI

Aparatul permite prepararea aluatului pentru 8 pogăci sau o tartă cu diametrul de 30 cm odată.

- 1 Adăugați mai întâi ingredientele uscate, cubulețele de unt sau untură rece. Apăsăți pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.
- 2 Adăugați lichide reci (precum lapte sau apă rece) și reglați viteza la 2 și amestecați până la încorporare.
- 3 Scoateți bila de aluat și frământați pentru a se omogeniza dacă este necesar.

## ALUATUL ESTE PREA USCAT?

Adăugați câte 1 lingură de apă și apăsați pe PULSE. Continuați să adăugați apă până se formează o bilă de aluat.

## ALUATUL ESTE PREA UMED?

Adăugați câte 1 lingură de făină și apăsați pe PULSE. Continuați să adăugați făină până când aluatul se desprinde de pe marginea CARAFEI și se formează o bilă de aluat.

Dacă adăugați agent de creștere la făină, apăsați pe PULSE mai întâi de câteva ori pentru a se amesteca, astfel încât să nu fie nevoie să o cerneți.



## ALUAT DE PIZZA, COVRIGI, CHIFLE ȘI PÂINE

Aparatul permite prepararea aluatului pentru maximum o pizza cu diametrul de 30 cm, 8 covrigi sau chifle sau o franzelă de pâine odată.

- 1 Adăugați mai întâi lichidele (precum apa), drojdia și uleiul. Apoi adăugați ingredientele uscate. Apăsăți pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.
- 2 Scoateți bila de aluat și frământați pentru a se omogeniza dacă este necesar.



## TORTURI, PRĂJITURI BROWNIE, BRIOȘE ȘI CHECURI

Aparatul permite prepararea aluatului pentru maximum un tort cu diametrul de 30 cm, o prăjitură brownie de 20 cm x 20 cm, 12 brioșe sau un chec de 20 cm x 10 cm, cu banane sau cu dovleac de exemplu.

- 1 Adăugați zahărul, cubulețele de unt moale/uleiul, ouăle și lichidele (precum extractul de vanilie). Apăsăți pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.
- 2 Adăugați toate ingredientele uscate și reglați viteza la 2 și amestecați până la încorporare.
- 3 Adăugați ingredientele de aromare (precum bucățele de ciocolată, stafide și nuci de orice fel). Apăsăți pe IQ/Manual, reglați viteza la 1 și apăsați pe START/STOP. Amestecați până la omogenizare.

# REȚETE DE INIȚIERE PENTRU ALUAT

## Aluat de pizza

**PROGRAM:** MANUAL | **PREGĂTIRE:** 20 MINUTE | **DOSPIRE:** 45-60 MINUTE  
**RECIPIENT:** CARAFĂ | **COACERE:** 10-15 MINUTE

### INGREDIENTE

7 g drojdie uscată activă	110 ml ulei de măsline
1 linguriță de zahăr tos	340 g făină albă pentru pâine
240 ml apă caldă (40 ° - 45 °C)	Un praf de sare

### INSTRUCȚIUNI



Instalați lama pentru aluat în CARAFĂ. Puneți drojdia, zahărul și apa caldă în CARAFĂ și lăsați-le să stea timp de 5 minute.



După 5 minute adăugați uleiul de măsline, făina și sarea. Puneți capacul, reglați la viteza 2 și amestecați până se încorporează complet. Apoi, scoateți capacul și lama pentru aluat.



Scoateți bila de aluat din CARAFĂ și frământați timp de două minute.

Consultați Principiile preparării de aluaturi pentru informații despre frământare.



Puneți bila de aluat într-un castron uns cu puțin ulei. Acoperiți ușor cu folie alimentară usă și lăsați la dospit timp de 45-60 minute sau până când aluatul și-a dublat volumul. Consultați Principiile preparării de aluaturi pentru recomandări privind creșterea/dospirea aluatului.



După ce bila de aluat a crescut, preîncălziți cuptorul la 220 °C. Întindeți aluatul într-un cerc cu diametrul de 30 cm și așezați-l pe o tavă de copt usă.



Adăugați ingredientele preferate pentru pizza și coaceți 10-15 minute sau până când se rumenește.

**RECOMANDARE** Aluatul este prea uscat? Aluatul este prea umed? Adăugați câte 1 lingură apă sau de făină și apăsați pe PULSE până se încorporează.

**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.



# Alegeți-vă propria aventură



**Brioșe sau checuri**

## Pasul 1

**1 Instalați lama suprapusă în CARAFĂ**

**2 Alegeți 1 fruct sau legumă:**

- 190 g de fructe sau legume, tăiate în bucăți de 5 cm, de exemplu:
  - Banană, măr, pară, piersică, mango
  - Morcov, dovlecel, dovleac copt, cartofi dulci copti, dovleac plăcintar copt
- 2 linguri de apă rece (doar dacă se utilizează legume crude)

**3 Utilizați programul CHOP de două ori și încă o dată în cazul legumelor tari, precum morcovii.**

## Pasul 2

**1 Schimbați lama suprapusă cu lama pentru aluat**

**2 Adăugați toate ingredientele:**

- 2 ouă
- 110 ml de ulei de rapiță
- 200 g de zahăr tos
- 50g de zahăr brun
- 1 linguriță de extract la alegere: vanilie, lămâie, portocală, migdale

**3 Apăsați pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsați pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.**



## Pasul 3

**1 Adăugați ingredientele:**

- 250 g de făină
- 2 lingurițe de praf de copt
- Condimente la alegere (scorțișoară, nucșoară, ghimbir măcinat)

**2 Apăsați pe IQ/MANUAL, apoi utilizați butonul pentru a selecta viteza 2. Apăsați pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.**

**RECOMANDARE** Folosiți o spatulă din silikon pentru a curăța peretele carafei, după cum este necesar.

## Pasul 4

**1 Adăugați ingredientele de aromare opționale, ca de exemplu:**

- 60 g nuci tocate, nuci pecan tocate, bucățele de ciocolată, fructe uscate și/sau semințe

**2 Utilizați modul manual și fixați viteza la 1, selectați START/STOP; amestecați până la omogenizare**

**3 Turnați în tava pregătită și coaceți broșele la 200 °C și checurile la 180 °C:**

- 12 brioșe: 15-25 minute
- Un chec de 20 cm x 10 cm: 50-60 minute

## Salate cu ingrediente tocate



### Pasul 1

**1** Instalați lama suprapusă în CARAFĂ

**2** Adăugați ingredientele:

- 1/2 ceapă mică, fără coajă, în bucăți de 5 cm
- 1 tulpină de apio, tăiată în bucăți de 5 cm
- 1 castravete murat, tăiat în bucăți de 5 cm
- 5 g plante aromatice verzi: frunze de pătrunjel, coriandru, busuioc sau mărar

**3** Utilizați programul CHOP de cel puțin două ori

**RECOMANDARE** Se poate adăuga carne de pui sau de curcan gătită în carafă pentru a o toca pentru umplere.

### Pasul 2

**1** Schimbați lama suprapusă cu lama pentru aluat

**2** Alegeți carnea sau peștele, de exemplu:

- 150 g carne de pui sau curcan gătită, în bucăți de 5 cm
- 1 conservă (145 g) de ton sau carne de crab, scursă
- 100 g somon afumat
- 2 ouă fierte tari, întregi

### Pasul 3

**1** Adăugați ingredientele:

- 60-100 g maioneză, iaurt sau sos
- 2 lingurițe de muștar de Dijon
- 1 linguriță de suc de lămâie

**2** Adăugați condimente și ingrediente de aromare opționale, ca de exemplu:

- Pudră de curry, pudră de ardei chipotle, boia, chimen și/sau sos cu lapte bătut
- 10 g nuci de orice fel și/sau fructe uscate

**3** Fixați la viteza 1 în modul manual, selectați START/STOP; amestecați până obțineți consistența dorită

### Pasul 4

**1** Serviți:

- În sandvișuri
- Pe pâine prăjită
- Pe frunze de salată verde
- Pe cartofi copti în coajă

## Mâncăruri din carne



### Pasul 1

**1** Instalați lama suprapusă în CARAFĂ

**2** Adăugați ingredientele:

- 1/2 ceapă mică, fără coajă, în bucăți de 5 cm
- 2 căței de usturoi, curățați
- 25 g frunze de pătrunjel verde

**3** Utilizați programul CHOP de două ori

**RECOMANDARE** Folosiți o spatulă de silicon pentru a curăța peretele carafei, după cum este necesar.

### Pasul 2

**1** Schimbați lama suprapusă cu lama pentru aluat

**2** Alegeți carnea sau peștele, de exemplu:

- 450 g carne tocată de vită, curcan, porc, pui sau miel

### Pasul 3

**1** Adăugați ingrediente (numai drob de carne și chiftele):

- 1 ou, 60 ml lapte și 55 g pesmet

**2** Adăugați condimente și ingrediente de aromare opționale, ca de exemplu:

- Pudră de ardei chipotle, condimente pentru taco, condimente italienești
- 60 g brânză rasă la alegere

**3** Fixați viteza 2 în modul manual, selectați START/STOP. Amestecați până obțineți consistența dorită

### Pasul 4

**1** Formați chiftelele sau burgerii sau puneți amestecul într-o tavă de copt pregătită și gătiți până când temperatura din interior atinge 75°C.

- Droab de carne cu dimensiunile 20cm x 10cm: 180°C timp de 40 de minute
- 12 chiftele: 190°C timp de 30-40 de minute
- 4 burgeri: foc mediu-mare timp de 5-10 minute

## Mâncăruri cu ouă



### Pașul 1

**1** Instalați lama suprapusă în CARAFĂ

**2** Adăugați toate ingredientele:

- 1/2 ceapă mică, fără coajă, în bucăți de 5 cm
- 1/2 ardei gras mic, tăiat în bucăți de 5 cm
- 5-10 g frunze de pătrunjel verde

**3** Utilizați programul CHOP de două ori

**RECOMANDARE** Folosiți o spatulă de silicon pentru a curăța peretele carafei, după cum este necesar.

### Pașul 2

**1** Schimbați lama suprapusă cu lama pentru aluat

**2** Adăugați toate ingredientele:

- 3 ouă
- 150 ml de lapte
- 75 g de brânză rasă la alegere
- 150 ml smântână pentru frișcă

### Pașul 3

**1** Adăugați ingredientele de aromare opționale, ca de exemplu:

- 150 g legume sau carne tocată gătite: Sparanghel, broccoli, varză kale, spanac, dovleac plăcintar, conopidă, roșii, dovlecei, cartofi dulci, cârnați, șuncă, bacon

**2** Fixați viteza 1 în modul manual, selectați START/STOP; amestecați până obțineți consistența dorită

### Pașul 4

**1** Turnați în vasul de copt pregătit și coaceți la 190 °C:

- Frittata în tavă pentru briose: 15-20 minute
- O tartă quiche cu diametrul de 23 cm: 25-30 minute
- Un strat de 20cm x 20cm: 30-35 minute

## Mâncăruri cu legume



### Pașul 1

**1** Instalați lama suprapusă în CARAFĂ

**2** Alegeți 2 legume, de exemplu:

- 1/2 ceapă mică, fără coajă, în bucăți de 5 cm
- 1/2 ardei gras mic, tăiat în bucăți de 5 cm
- 1 tulpină de apio, tăiată în bucăți de 5 cm
- 1/2 morcov, tăiat în bucăți de 5 cm

**3** Alegeți 2 ingrediente de aromare (opțional):

- 2 căței de usturoi, curățați
- 2 cm de ghimbir, fără coajă
- 25 g frunze de pătrunjel verde
- 25 g frunze de coriandru verde

**4** Utilizați programul CHOP de cel puțin două ori

**RECOMANDARE** Folosiți o spatulă de silicon pentru a curăța peretele carafei, după cum este necesar.

### Pașul 2

**1** Selectați o legumă, de exemplu:

- 400 ml conservă de leguminoase boabe, scursă, de exemplu fasole roșie, năut
- 350 g de broccoli gătit
- 350 g de conopidă gătită

**2** Utilizați programul CHOP de două ori

### Pașul 3

**1** Schimbați lama suprapusă cu lama pentru aluat

**2** Alegeți ingredientele de legare:

- 400 ml conservă de leguminoase boabe, scursă, de exemplu linte, năut
- 1 ou și 55 g de pesmet SAU
- 60 g - 120 g de brânză rasă

**3** Adăugați condimente și ingrediente de aromare opționale, ca de exemplu:

- Condimente pentru taco, curry, barbecue, sos ranch, ardei chipotle
- 25 g porumb sau mazăre proaspete sau congelate sau nuci de orice fel tocate

### Pașul 4

**1** Modelați amestecul în forma dorită sau puneți-l într-o tavă pregătită, apoi gătiți-l:

- Burgeri vegetali: foc mediu-mare timp de 8 minute
- Chiftele: 200 °C timp de 15-20 minute
- Tavă de chec: 200 °C timp de 40-45 minute

# MILKSHAKE CU BANANE

**PROGRAM:** BLEND (AMESTECARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

300 g de banane, cântărite cu coaja, decojite, tăiate în jumătate  
200 ml de lapte semi-degresat  
2 linguri de înghețată de vanilie



CANA  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați BLEND, apoi apăsați pe START/STOP.
- 3 Scoateți lamele după amestecare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.



# BĂUTURĂ RĂCORITOARE CU MENTĂ ȘI ANANAS

**PROGRAM:** CRUSH (ZDROBIRE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

1/2 măr verde, tăiat în sferturi  
165 g ananas, tăiat în bucăți de 2,5 cm  
1/2 lingurițe de suc de limetă  
5 g de frunze de mentă  
60 ml de apă de cocos  
2 cuburi de gheață



CANA  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați CRUSH, apoi apăsați pe START/STOP.
- 3 Scoateți lamele după amestecare. Puneți capacul prevăzut cu orificiu pentru băut pentru a savura din mers.

**RECOMANDARE** Se poate utiliza ananas din conservă în locul ananasului proaspăt.

**RECOMANDARE** Dacă nu vă place menta sau doriți să sporiți aroma de ananas în această rețetă, nu puneți mentă.

# BOL DE SMOOTHIE TROPICAL

**PROGRAM:** MIX (MIXARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

Lapte de cocos

Bucăți de ananas congelate

Bucăți de mango congelate

Îndulcitor la alegere, după gust



BOL  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Turnați laptele de nucă de cocos în BOL până la linia de umplere maximă cu lichid.
- 2 Adăugați bucățile congelate de ananas și de mango și îndulcitorul (opțional) până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați lama.
- 3 Selectați MIX, apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați până la finalizarea programului.
- 4 Scoateți lamele după amestecare.
- 5 Decorați cu garnituri la alegere și serviți.

# BOL DE SMOOTHIE CU BANANE, NUTELLA ȘI AVOCADO

**PROGRAM:** MIX (MIXARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

1 banană congelată, tăiată în felii

75 g de bucăți de avocado congelate

50 g de Nutella

75 g de brânză quark



BOL  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați ingredientele în BOL până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați lama.
- 2 Selectați MIX, apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după amestecare.
- 4 Decorați cu garnituri la alegere și serviți.

**RECOMANDARE** Tăiați banana în felii înainte de a o congela. Alegeți fructe de avocado coapte în cazul în care le congelați acasă și tăiați-le în bucăți mici.

# PARFAIT CU LĂMÂIE, GHIMBIR ȘI BRÂNZĂ QUARK

**PROGRAM:** PULSE/BLEND (IMPULSURI/AMESTECARE)

**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE PLUS 2 ORE PENTRU RĂCIRE

**RECIPIENT:** BOL ȘI CANĂ

**CANTITATE:** 6 PORȚII

## INGREDIENTE

### AMESTEC CROCANȚ

150 g biscuiți cu ghimbir, mărunțiți

75 g unt, topit și răcit la temperatura camerei

### UMPLUTURĂ

250 g de brânză quark

300 g de lapte condensat îndulcit

100 ml de suc proaspăt de lămâie

50 g de bucăți de ghimbir confiat

Puțin extract de vanilie

Coaja de la 1 lămâie



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Adăugați ingredientele pentru amestecul crocant în BOL până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați lama.
- 2 Utilizați programul PULSE de 2-3 ori. Apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți paleta acționată în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați.
- 3 Adăugați ingredientele pentru umplutură în CANĂ până la linia de umplere maximă, fără a o depăși. Instalați lama.
- 4 Selectați BLEND, apoi apăsați pe START/STOP. Scoateți lamele după amestecare.
- 5 În forme mici pentru parfait sau 1 vas din sticlă de dimensiuni medii, alternați straturile de amestec crocant și de umplutură.
- 6 Răciți aproximativ 2 ore înainte de servire.

# LIMONADĂ CONGELATĂ

**PROGRAM:** CRUSH (ZDROBIRE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

100 ml de suc proaspăt de lămâie

100 ml de apă

Coaja de la 1 lămâie

75 ml de miere sau îndulcitor la alegere

20 cuburi de gheață



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Instalați lama suprapusă în CARAFĂ, apoi adăugați ingredientele în ordinea indicată.
- 2 Selectați CRUSH, apoi apăsați pe START/STOP.
- 3 Scoateți capacul și lama suprapusă după amestecare.

# TORT CU BLAT GENOISE

**PROGRAM:** MANUAL  
**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE  
**RECIPIENT:** CARAFĂ  
**CANTITATE:** 12 PORȚII

## INGREDIENTE

4 ouă mari  
1 linguriță de extract de vanilie  
225 g de zahăr pudră  
225 g de unt fără sare, moale, în cuburi  
225 g de făină cu agent de creștere  
1 linguriță de praf de copt

## Umpluturi opționale

Fructe de pădure proaspete  
Frișcă bătută  
Gem sau dulceață



CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMĂ PENTRU ALUAT

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 180 °C. Ungeți 2 forme rotunde de 20 cm, tapetați-le cu hârtie de copt și puneți-le deoparte.
- 2 Instalați lama pentru aluat în CARAFĂ și adăugați ouăle, vanilia, zahărul pudră și untul în CARAFĂ, selectați viteza 2 în modul manual. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă. Curățați peretele dacă este necesar.
- 3 La finalul amestecării, adăugați făină și praf de copt în CARAFĂ, selectați viteza 2 în modul manual. Apăsăți pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă. Apoi, scoateți capacul și lama pentru aluat.
- 4 Împărțiți amestecul în mod egal în cele două forme de copt pregătite și puneți-le la cuptor timp de 20-25 de minute sau până când o scobitoare introdusă iese curată.
- 5 Lăsați blaturile să se răcească în tavă timp de 10 minute, apoi scoateți-le și puneți-le pe un grătar ca să se răcească complet înainte de umplere.

**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.

# POGĂCELE CU FRUCTE

**PROGRAM:** MANUAL  
**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE  
**RECIPIENT:** CARAFĂ  
**CANTITATE:** 8-10 POGĂCI

## INGREDIENTE

225 g de făină cu agent de creștere  
25 g de zahăr pudră  
1 linguriță de praf de copt  
50 g unt răcit și tăiat cubulețe  
80-100 ml de lapte  
1 ou  
50 g fructe uscate  
Lapte pentru glazură  
Unt și gem pentru servire



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 220 °C și tapetați o tavă cu hârtie de copt.
- 2 Instalați lama pentru aluat în carafă. Puneți făina, zahărul, praful de copt și untul în CARAFĂ, selectați viteza 2 în modul manual.
- 3 Apăsăți pe START/STOP și amestecați până când obțineți o consistență de pesmet fin.
- 4 Într-un castron mic, adăugați lapte peste ou pentru a obține 150 ml și amestecați-le împreună, apoi adăugați amestecul în CARAFĂ cu fructele uscate și amestecați până când aluatul se omogenizează. Adăugați lapte dacă amestecul este prea uscat. Apoi, scoateți capacul și lama pentru aluat.
- 5 Puneți aluatul pe o suprafață pe care ați presărat făină și frământați ușor. Cu ajutorul unui sucitor, întindeți aluatul într-un strat cu grosimea de 2 cm. Tăiați 8-10 cercuri cu o formă de decupat cu diametrul de 5 cm, întindeți aluatul din nou și tăiați.
- 6 Puneți-le pe tava de copt pregătită. Ungeți partea superioară cu lapte și coaceți 10-15 minute sau până când se rumenesc.

Se servesc calde cu unt și dulceață.

**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.

CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMĂ PENTRU ALUAT

# ALUAT DE TARTĂ

**PROGRAM:** MANUAL

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 1 cerc cu diametrul de 30 cm

## INGREDIENTE

250 g de făină

Un praf de sare

125 g unt răcit și tăiat cubulețe

80-100 ml de apă rece



CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMĂ PENTRU ALUAT

## INSTRUCȚIUNI

- 2 Instalați lama pentru aluat în CARAFĂ și adăugați făina, sarea și untul în CARAFĂ, selectați viteza 2 în modul manual. Apăsați pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă.
- 2 La finalul amestecării, scoateți capacul și adăugați apa în CARAFĂ și utilizați programul PULSE până când aluatul se omogenizează. Scoateți capacul și lama pentru aluat.
- 3 Puneți aluatul pe o suprafață pe care ați presărat puțină făină, formați-l într-o bilă, aplatizați-l și înveliți-l în hârtie de copt sau folie alimentară, lăsați-l să se răcească timp de cel puțin 30 de minute înainte de a-l întinde.

**RECOMANDARE** Nu adăugați toată apa deodată, păstrați 1 lingură și adăugați-o dacă amestecul este prea uscat.

# UNT DE ARAHIDE CLASIC

**PROGRAM:** POWERMIX (MIXARE PUTERNICĂ)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 250 ML

## INGREDIENTE

200 g de alune prăjite

1 lingură de ulei de rapiță

Sare, după gust



BOL  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați POWERMIX, apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați până la finalizarea programului.
- 3 Scoateți lamele după amestecare.



# PATEU DE MACROU AFUMAT

**PROGRAM:** POWERMIX (MIXARE PUTERNICĂ)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

200 g de file de macrou afumat cu piper, fără piele, rupt în bucăți

Coaja și sucul de la ½ lămâie, aproximativ 20 ml

100 g de cremă de brânză

2 linguri de cremă de hrean

2 linguri de pătrunjel tocat

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2** Selectați POWERMIX, apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați până la finalizarea programului.
- 3** Scoateți lamele după amestecare.

**NOTĂ:** Dacă preferați un pateu mai gros, selectați programul PULSE.



# HUMUS CU ARDEI COPȚI

**PROGRAM:** MIX (MIXARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

### HUMUS CLASIC

400 g conservă de năut, scurs și clătit

50 ml lichid de năut

15 ml de suc de lămâie

30 ml de ulei de măsline

1 cățel de usturoi, curățat

1 linguriță de chimen măcinat

½ linguriță de boia

1 lingură de tahini

1 linguriță de sare de mare

Ulei de măsline și boia pentru ornat

### HUMUS CU ARDEI

Adăugați 100 g ardei copti la ingredientele.

### HUMUS CU CORIANDRU

Adăugați ½ linguriță de coriandru măcinat și 10 g frunze și tulpini de coriandru verde la ingredientele.

## INSTRUCȚIUNI

- 1** Puneți toate ingredientele în BOL în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2** Selectați MIX, apoi apăsați pe START/STOP. Răsuciți continuu în sens invers acelor de ceasornic în timp ce amestecați până la finalizarea programului.
- 3** Scoateți lamele după amestecare.



# SOS PESTO CU BUSUIOC ȘI PĂTRUNJEL

**PROGRAM:** MIX (MIXARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** BOL

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

10 g de frunze de busuioc

10 g de frunze de pătrunjel, fără tulpini

1 cățel de usturoi

90 ml de ulei de măsline

25 g semințe de pin

25 g parmezan ras sau un produs vegetarian echivalent

Un praf de sare

Un praf de piper negru măcinat



**SFAT** Dacă preferați un sos pesto mai gros, utilizați programul PULSE în pasul 2 până obțineți consistența dorită.

**BOL  
POWER NUTRI**



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți busuiocul, pătrunjelul și usturoiul în BOL. Instalați lama și utilizați modul PULSE timp de 5 secunde.
- 2 Turnați uleiul, adăugați semințele de pin, parmezanul și selectați MIX, apoi START/STOP. Răsuciți paleta acționată în mod continuu în sens invers acelor de ceasornic pentru a obține un pesto cremos. Scoateți lamele după amestecare.
- 3 Asezonați după gust cu sare și piper și transferați într-un bol.

# GUACAMOLE

**PROGRAM:** PULSE (IMPULSURI)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

½ ceapă roșie mică, fără coajă și tăiată în patru

1 ardei iute roșu mic, fără semințe

1 cățel de usturoi, curățat

1 roșie mare, fără semințe și tăiată în patru

10 g coriandru verde, tulpini și frunze

2 fructe coapte de avocado

Sucul de la o jumătate de limetă

Un praf de sare și de piper



**RECOMANDARE** Dacă preferați un sos guacamole gros, folosiți programul PULSE de 1-2 ori.

**CANA  
POWER NUTRI**



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți primele cinci ingrediente în CANĂ și instalați lama.
- 2 Apăsăți pe PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier. Curățați peretele vasului.
- 3 Adăugați avocado, stropiți cu suc de limetă și presărați condimentele. Apăsăți pe PULSE de 2-4 ori până obțineți consistența dorită.
- 4 Scoateți lamele după amestecare.

# SOS DE MENTĂ VERDE

**PROGRAM:** PULSE (IMPULSURI)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ

**CANTITATE:** 1 PORȚIE

## INGREDIENTE

- 1 legătură de frunze de mentă (30 g), fără tulpină
- 2 linguri de oțet de vin alb
- 1 lingură de zahar pudră
- 2 linguri de apă clocotită



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți menta în CANĂ și instalați lama.
- 2 Apăsați pe PULSE de 2-3 ori până amestecul este tocat grosier.
- 3 Adăugați oțetul, zahărul și apa. Apăsați pe PULSE de 2-3 ori până se omogenizează.
- 4 Scoateți lamele după amestecare.

**RECOMANDARE** Adăugați încă 1-2 linguri de apă clocotită pentru a dilua amestecul dacă doriți.



# MARINADĂ TANDOORI

**PROGRAM:** BLEND (AMESTECARE)

**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE

**RECIPIENT:** CANĂ

**CANTITATE:** APROXIMATIV 300 ML

## INGREDIENTE

- 1 linguriță de coriandru măcinat
  - 1 linguriță de chimen măcinat
  - 1 linguriță de turmeric măcinat
  - 1 linguriță de ardei cayenne
  - 1 lingură de garam masala
  - 1 lingură de boia
  - 250 ml iaurt grecesc
  - 2 linguri de suc de lămâie
  - 4 căței de usturoi
  - 30 g ghimbir, fără coajă
  - 1 ardei iute roșu (fără semințe)\*
  - 1 linguriță de sare
- \*Opțional



**RECOMANDARE** Dacă preferați o marinadă mai iute și mai condimentată, utilizați 2 ardei iuți.



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Puneți toate ingredientele în CANĂ în ordinea indicată, apoi instalați lama.
- 2 Selectați BLEND, apoi apăsați pe START/STOP.
- 3 Scoateți lamele după amestecare. Acoperiți cu un capac plat și păstrați la frigider până când este necesar.

# CHIFTELE

**PROGRAM:** CHOP (TOCARE)

**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE

**GĂTIRE:** 40 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 4 PORȚII

## INGREDIENTE

60 ml de lapte

55 g de pesmet

1/4 ceapă mică, fără coajă, în bucăți de 5cm

2 căței de usturoi, fără coajă

25 g de frunze de pătrunjel, tocate

500 g de carne tocată crudă de vită

25 g de parmezan ras

1/2 linguriță de ardei iute zdrobit

1 ou, bătut

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

2 linguri de făină

1 lingură de ulei de rapiță

1 borcan (500 g) de sos de roșii sau sos pentru paste



CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMA SUPRAPUSĂ

CARAFĂ  
POWER NUTRI



## INSTRUCȚIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 190°C.
- 2 Amestecați laptele cu pesmetul într-un castron mic și puneți amestecul deoparte.
- 3 Instalați lama suprapusă în CARAFĂ. Puneți ceapa, usturoiul și pătrunjelul în CARAFĂ. Selectați CHOP și apăsați pe START/STOP. La final, utilizați din nou programul CHOP.
- 4 Scoateți lama suprapusă. Instalați lama pentru aluat.
- 5 Puneți carnea de vită, amestecul cu pesmet, parmezanul, fulgii de ardei iute, oul, sarea și piperul în CARAFĂ. Puneți capacul la loc.
- 6 Selectați viteza 2 și amestecați până când obțineți consistența dorită. Apoi, scoateți capacul și lama pentru aluat.
- 7 Cu ajutorul mâinilor sau cu o lingură pentru înghețată, formați 12 chiftele din amestecul de carne. Dați-le prin făină.
- 8 Puneți o tigaie mare a foc mediu spre mare. Turnați uleiul și prăjiți chiftele până se rumenesc, întorcându-le des.
- 9 Turnați sosul de paste într-un vas de copt de 20cm x 20cm. Puneți chiftele în vas și introduceți vasul în cuptor. Gătiți chiftele timp de 40 de minute sau până când temperatura din interiorul lor ajunge la 75°C.

**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.

# OREZ DIN CONOPIDĂ PRĂJIT

**PROGRAM:** CHOP (TOCARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**GĂTIRE:** 10 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 2-3 PORȚII

## INGREDIENTE

1 căpățână de conopidă, în inflorescențe de 2 cm

2 linguri de ulei de rapiță

1 cățel de usturoi, tocat

1 lingură de ghimbir, fără coajă, ras

150 g legume mixte congelate (porumb, mazăre, morcovi, fasole verde etc.)

1-2 linguri de sos de soia

Sare de mare, după gust

Piper negru măcinat, după gust

75 ml de apă

3 cepe verzi, tăiate în felii și semințe de susan, pentru decor



**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.

CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMA SUPRAPUSĂ

## INSTRUCȚIUNI

- 1 Instalați lama suprapusă în CARAFĂ. Puneți conopida în CARAFĂ. Selectați CHOP și apăsați pe START/STOP. La final, utilizați din nou programul CHOP.
- 2 Încingeți uleiul într-o tigaie la foc mediu-mare, apoi prăjiți usturoiul și ghimbirul timp de 1 minut.
- 3 Scoateți capacul și lama suprapusă. Adăugați orezul din conopidă, legumele, sosul de soia, sarea, piperul și apa în tigaie și gătiți până când conopida este fragedă și legumele s-au încălzit, timp de aproximativ 8-10 minute.
- 4 Decorați cu ceapă verde și semințe de susan și serviți.

# BURGERI VEGETALI

**PROGRAM:** CHOP (TOCARE)

**PREGĂTIRE:** 5 MINUTE

**GĂTIRE:** 8 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 4-6 BURGERI

## INGREDIENTE

1/2 ceapă roșie, fără coajă, tăiată în jumătate

2 căței de usturoi, fără coajă

2 (400 g) conserve de fasole neagră, clătită, scursă

1/2 borcan (120 g) de ardei copți, scurși, tocați grosier

2 linguri de sos chipotle

2 lingurițe de chimen măcinat

1 linguriță de sare de mare

1 linguriță de piper negru măcinat

1 ou

55-75 g pesmet panko

80 g de porumb dulce din conserva

2 linguri de ulei de floarea soarelui

1 salata verde, frunzele separate

1 avocado, feliat



CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMA SUPRAPUSĂ

## INSTRUCIUNI

- 1 Instalați lama suprapusă în CARAFĂ. Puneți ceapa și usturoiul în CARAFĂ. Selectați CHOP și apăsați pe START/STOP. La final, utilizați din nou programul CHOP.
- 2 La finalul programului, adăugați o conservă de fasole, apoi adăugați ardeiul, sosul chipotle, chimenul, sarea, piperul, și oul în CARAFĂ. Selectați CHOP și apăsați pe START/STOP.
- 3 La final, utilizați din nou programul CHOP.
- 4 La finalul programului, scoateți lama suprapusă din CARAFĂ și transferați amestecul de fasole neagră într-un castron mare. Adăugați pesmetul, porumbul și conserva rămasă de fasole neagră și omogenizați amestecul.
- 5 Formați 4-6 chifteluțe din amestec. Încălziți ulei într-o tigaie la foc mediu-mare, gătiți burgerii timp de 4 minute pe fiecare parte sau până când sunt bine gătiți.
- 6 La final, serviți burgerii în frunze de salată verde, cu felii de avocado așezate deasupra.

**RECOMANDARE** Pentru a face pesmet, îndepărtați coaja feliilor de pâine și rupeți feliile în bucăți. Puneți-le în carafă. Selectați modul manual, viteza 10 și amestecați până obțineți pesmet.

# CHIFLE CU SEMINȚE DE SUSAN

**PROGRAM:** MANUAL

**PREGĂTIRE:** 10 MINUTE

**CREȘTERE:** 15 MINUTE **COACERE:** 13-15 MINUTE

**RECIPIENT:** CARAFĂ

**CANTITATE:** 8 CHIFLE

## INGREDIENTE

7 g drojdie uscată activă

1 lingură de zahăr alb tos

235 ml de apă caldă (40-45°C)

160 ml de lapte integral cald (40-45°C)

1 linguriță de sare

2 ouă, bătute

25 g de unt, moale, cubulețe

440 g făină albă pentru pâine

1 lingură de lapte

1 lingură de semințe de susan

**RECOMANDARE** Aluatul este prea uscat? Aluatul este prea umed? Adăugați câte 1 lingură apă sau de făină și apăsați pe PULSE până se încorporează.

**RECOMANDARE** Pentru cele mai bune rezultate de curățare, spălați carafa, capacul și lama în mașina de spălat vase.



CARAFĂ  
POWER NUTRI



LAMĂ PENTRU ALUAT

## INSTRUCIUNI

- 1 Preîncălziți cuptorul la 200°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt și puneți-o deoparte.
- 2 Instalați lama pentru aluat în CARAFĂ. Amestecați drojdia, zahărul, apa caldă și laptele cald și turnați amestecul în CARAFĂ. Lăsați amestecul să stea timp de 5 minute.
- 3 După 5 minute, adăugați sarea, 1 ou, untul și făina în CARAFĂ, selectați viteza 2 în modul manual. Apăsați pe START/STOP și amestecați până la încorporarea completă. Apoi, scoateți capacul și lama pentru aluat.
- 4 Transferați aluatul pe o suprafață de lucru pe care ați presărat făină și frământați-l de câteva ori cu mâinile, apoi formați-l într-o bilă. Tăiați bila de aluat în 8 bucăți. Modelați fiecare bucată într-o bilă și așezați bilele la distanță uniformă pe tava de copt pregătită.
- 5 Acoperiți ușor bilele de aluat cu un prosop curat de bucătărie și lăsați-le la dospit timp de 60 de minute sau până când își dublează volumul.
- 6 În timp ce aluatul crește, amestecați oul rămas cu 1 lingură de lapte într-un castron mic. După 60 minute, îndepărtați prosopul și ungeți chiflele cu amestecul cu ou și presărați-le cu susan.
- 7 Coaceți timp de 13 până la 15 minute sau până când se rumenesc.



# NINJA<sup>®</sup>

## Foodi<sup>®</sup>

**BLENDER POWER NUTRI 3-ÎN-1  
CU AUTO IQ<sup>®</sup>**

AUTO-IQ, FOODI, NINJA și TOTAL CRUSHING sunt mărci comerciale înregistrate ale SharkNinja Operating LLC.  
© 2020 SharkNinja Operating LLC

**CB350EU\_IG\_15Recipe\_MP\_210104\_Mv1\_EN\_RO**