



NAVDUŠUJOČI RECEPTI -

S ZWILLING
FRESH & SAVE



ZWILLING



APP, USER MANUAL & MORE INFORMATION
www.zwilling.com/fresh-and-save



ZWILLING J.A. Henckels AG
Gruenewalder Strasse 14-22 · 42657 Solingen
Germany · www.zwilling.com

VSEBINA

Svežina na pritisk gumba: Vakuumska serija ZWILLING FRESH & SAVE je prava revolucija na področju shranjevanja živil in jedil! Ohranite svoje sestavine in priljubljene jedi sveže do petkrat dlje!

Z enim pritiskom gumba bo pametna vakuumska črpalka v nekaj sekundah zatesnila vse okuse in vitamine. S QR-kodo na vsaki za zrak nepropustni posodi in vrečki te serije je vaša hrana povezana z aplikacijo ZWILLING Culinary World, ki vam pomaga pri organizaciji vašega hladilnika. Preprosto. Pametno. Sveže.

MAJHNO IN OKUSNO

Figova gorčična omaka	06
Obatzter (sirni namaz)	08
Mini kruhki	10

SLASTNE SOLATE

Solata iz brokolija in manga	12
Tajska solata z govedino	14
Solata iz rdečega zelja in brusnic	16

GLAVNE JEDI IN PRILOGE

Gratiniran krompir Hasselback	18
Kaneloni s špinačo in rikoto	20

SOUS VIDE

Natrgana govedina na način sous-vide	22
Mariniran surov losos	24

PEČENI IZDELKI

Pečen kokosov mlečni riž s hruškami	26
Slivov drobljenec	28

ZDRAVI SMUTIJI

Smuti iz jagod, ovsu in banane	30
Jogurtov smuti z grenivko	32
Smuti z grozdem in avokadom	34

OMAKA IZ FIG IN GORČICE

Razvajanje za prefinjene okuse iz svežih fig. Sadna in rahlo pikantna omaka se odlično prilega vsem vrstam sira, ne glede na to, ali so blagega okusa ali začinjeni, mladi ali starani.



6–8 PORCIJ



ČAS PRIPRAVE:
25 MINUT

PRIPRAVA

Fige operite, odstranite peclje in jih na grobo nasekljajte. Skupaj z drugimi sestavinami jih segrejte v majhni kozici in pustite, da zmes približno 5 minut počasi vre. Nato dajte zmes v mešalnik znamke ZWILLING ali jo z ročnim mešalnikom zmeljite do zelene gostote.

Če je omaka iz fig in gorčice še vedno preveč tekoča, jo 5–10 minut segrevajte v kozici na srednjem ognju, dokler ne dosežete zelene gostote. Pri tem jo ves čas mešajte.

Omako vlijte v stekleno posodo FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikosti S in pustite, da se v celoti ohladi. Nato jo vakuumsko zatesnite in shranite na hladnem mestu.

Omaka iz fig in gorčice se odlično prilega siru.

SESTAVINE

- 300 g fig (7–8 kosov)
- 50 ml rdečega vina ali portovca
- 50 ml temnega balzamičnega kisa
- 3 žlice rjavega sladkorja
- 2 žlici gorčičnih semen
- 1 žlička gorčice v prahu
- Sol in poper

NASVET

Če ne želite uporabiti alkohola, lahko namesto rdečega vina ali portovca uporabite sok iz rdečega grozdja.



OBATZTER (SIRNI NAMAZ)

Priprava tega tradicionalnega bavarskega namaza je hitra in enostavna.
Mogoče ga je tudi odlično shraniti v posodi FRESH & SAVE.



4 PORCIJE



ČAS PRIPRAVE:
15 MINUT



ČAS POČIVANJA:
PRIBL. 1 URO

PRIPRAVA

Sestavine vzemite iz hladilnika in pustite, da se segrejejo na sobno temperaturo.

Čebulo olupite in jo na drobno nasekljajte. Sir camembert grobo narežite na kocke ali ga pretlačite z vilicami. Dobro premešajte z drugimi sestavinami in vmešajte pivo, dokler ne dobite gladke zmesi. Dobro začinite s soljo in poprom.

Obatzter prenesite v stekleno posodo FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikosti M, jo vakuumsko zatesnite in pustite počivati v hladilniku vsaj eno uro.

Sirni namaz obatzter potresite z drobnjakom in ga postrezite s presticami.

SESTAVINE

- 250 g sira camembert
- 50 g masla
- 100 g naravnega kremnega sira
- 1 rdeča čebula
- 4 žlice piva ležak (lager) ali pšeničnega piva
- 1 žlička sladke paprike v prahu
- 1/2 žličke mlete kumine (izbirno)
- Sol in poper

DEKORACIJA

- 1 žlica nasekljanega drobnjaka

NASVET

Namesto piva lahko uporabite mineralno vodo ali mleko.



MINI KRUHKI

Pečenje v pekaču FRESH & SAVE Box?
Nič lažjega! Pripravite testo, pustite, da malo vzhaja, oblikujte kruhke,
jih pecite in uživajte v svežem kruhu kot iz pekarnе.



2 KRUHKA



ČAS PRIPRAVE:
20 MINUT



ČAS POČITKA:
PRIBL. 2,5 H

PRIPRAVA

Sestavine zgnetite v gladko testo, pri čemer sveži kvas najprej raztopite v mlačni vodi ali pa suhi kvas primešajte v moko. Testo oblikujte v kroglo, premažite z oljem in prekrijte s krpo. Pustite vzhajati na toplem približno 2 uri, dokler testno močno ne naraste.

Namažite dva pekača ZWILLING FRESH & SAVE Box M z maslom in ju obložite s peki papirjem.

Testo na hitro znova pregnetite na rahlo pomokani delovni površini, razdelite na dva enaka dela in oblikujte v majhna, ovalna kruhka. Kruhka položite v pekača in ponovno pustite vzhajati približno 30 minut na sobni temperaturi.

Tik pred koncem časa vzhajanja predogrejte pečico na 200 °C z zgornjim in spodnjim grelnikom (180 °C ventilator). Na dno pečice postavite posodo z vodo, ki je primerna za pečico.

Kruhke vzdolžno rahlo zarezite z ostrim nožem in potrosite z malo moke. Pecite v predogreti pečici na srednji rešetki približno 50-60 minut. Vzemite iz pekača in pustite, da se povsem ohladi.

SESTAVINE

- 650 g ržene moke
- 50 g pšenične moke (moka za kruh)
- ½ kocke svežega kvasa (21 g) ali 1 paketek suhega kvasa (7 g)
- 2 čajni žlički soli
- 1 čajna žlička sladkorja
- 450 ml mlačne vode
- 1 čajna žlička kisa
- 1 čajna žlička kumine, po želji

Poleg tega pa še

- rastlinsko olje za premaz
- maslo za namaščenje
- peki papir za obložiti pekač
- pšenična moka za namokanje površine

NASVET

Če želite dodati malo hrustljavega, pred pečenjem po vrhu potrosite sončnična semena.



SOLATA IZ BROKOLIJA IN MANGA

Obrok ali solata za na pot – priprava solate iz brokolija in manga je hitra, okusi pa se čudovito prepletejo, ko jo shranite v vakuumski posodi FRESH & SAVE.



4 PORCIJE



ČAS PRIPRAVE:
PRIBL. 30 MINUT



ČAS POČIVANJA:
PRIBL. 1 URO

PRIPRAVA

Brokoli očistite in ga narežite v majhne kose. V kozici zavrite veliko količino vode in dodajte sol. Brokolijeve koščke skuhajte al dente in jih splaknite v ledeno mrzli vodi.

Papriko operite, iz nje odstranite semena in notranji beli del ter jo narežite na majhne kocke. Mango olupite in njegovo meso narežite na majhne kocke. Peško zavrzite.

Nekaj indijskih oreščkov shranite za kasneje, za dekoracijo, ostale pa dajte v mešalnik, npr. mešalnik znamke ZWILLING. Indijske oreščke na hitro nasekljajte, dodajte jogurt, sol in kajenski poper. Preliv premešajte, da dobite kremasto gostoto.

Vse pripravljene sestavine zmešajte s prelivom in solato začinite po želji. Solato prenesite v posodo FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikosti L, jo vakuumsko zatesnite in pustite počivati v hladilniku približno eno uro.

Ko jo postrežete, jo potresite s preostalimi indijskimi oreščki. Solati se prilaga v ponvi zapečena perutnina.

SESTAVINE

- 1 brokoli (približno 400–500 g)
- 1 rdeča paprika
- ½ zrelega manga
- 100 g indijskih oreščkov (praženih in slanih)
- 200 g naravnega jogurta
- 1 žlička tekočega medu
- Sol, kajenski poper

NASVET

Zaradi praženih in soljenih indijskih oreščkov ima preliv poseben začinjen okus. Lahko uporabite tudi nezačinjene indijske oreščke in jih preprosto malo bolj začinite.

SOLATA Z GOVEDINO PO TAJSKO

Z vrečkami FRESH & SAVE lahko hitro marinirate govedino. Tako boste prihranili marinado in čas.



4 PORCIJE



ČAS PRIPRAVE:
45 MINUT



ČAS POČIVANJA:
PRIBL. 30 MINUT

PRIPRAVA

Za preliv olupite in nasekljajte česen. Tekočine zmešajte s česnom in sladkorjem. To najbolje storite v mešalniku, npr. mešalniku znamke ZWILLING, ali paličnem mešalniku.

Zrezka na obeh straneh premažite z marinado. Prepognite rob vrečke FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikost M, da se med polnjenjem ne umaže tesnilo. Vanjo položite zrezka, dodajte pripomoček za mariniranje, jo zatesnite, vakuumsko zatesnite in marinirajte v hladilniku približno 30 minut. Preostalo marinado dajte na stran in jo uporabite kot preliv za solato.

Medtem operite sestavine za solato in jih posušite s papirnatimi brisačami. Kumarici podolgem narežite v četrtine, odstranite sredico in jo diagonalno narežite v približno 5 mm debele rezine. Češnjev paradižnik razpolovite. Čili podolgem razpolovite, odstranite semena in sredico, ter ga na drobno nasekljajte. Očistite mlado čebulo in jo narežite v kolobarje. Potrgajte lističe s stebelca zelišč. Metine liste narežite v tanke trakove in nasekljajte koriander. Pripravljene sestavine za solato, razen zelišč, premešajte s preostalo marinado in zmes postavite na stran.

Marinirana zrezka vzemite iz vrečke in ju na obeh straneh pecite približno 1–2 minuti v vroči ponvi z malce olja na visokem ognju, dokler niste dosegli zelene zapečenosti. Zrezka odstranite iz ponve in ju pustite pokrita počivati približno 5 minut.

Zrezka z ostrim nožem narežite na tanke trakove. Za takojšnjo postrežbo meso razporedite po solati in čezenj potresite sveža zelišča in indijske oreščke. Jed pa lahko shranite tudi v posodo FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikosti L, jo vakuumsko zatesnite in v njej uživajte kasneje.

SESTAVINE

Marinada

- 1 strok česna
- 3 žlice repičnega olja
- 3 žlice limetinega soka
- 2 žlički ribje omake
- 3 žlice sojine omake
- 2 žlički rjavega sladkorja
- 2 ramsteka
(vsak tehta pribl. 250 g)

Solata

- 2 kumarici
- 200 g češnjevih paradižnikov
- 1 rdeč čili
- 2 mladi čebuli
- 2 vejici mete
- ½ šopka koriandra
- 2 žlici praženih indijskih oreščkov (izbirno)

Poleg tega pa še:

- Rastlinsko olje za cvrtje

NASVET

Če vam koriander ni všeč, ga lahko zamenjate s peteršiljem.



SOLATA IZ RDEČEGA ZELJA IN BRUSNIC

Idealno za pripravo! Zahvaljujoč vrečkam vakuumskega sistema FRESH & SAVE: Zmešajte sestavine solate s prelivom, dajte v vrečko in začinite v hladilniku pod vakuumom.



4-6 PORCIJ



ČAS PRIPRAVE:
20 MINUT



ČAS POČITKA:
PRIBL. 2 URI

PRIPRAVA

Za preliv zmešajte vse sestavine in dobro začinite s pimetom, soljo in poprom.

Po potrebi odstranite zunanje liste rdečega zelja in izrežite sredico. Zelje narežite na tanke trakove. Olupite čebulo, jo razpolovite in narežite na tanke trakove. Olupite hruško in rdečo peso. Hruško narežite na četrtine, odstranite sredico in jo narežite na tanke rezine. Rdečo peso narežite na rezine in nato na tanke palčke.

Vse pripravljene sestavine pomešajte, dodajte brusnice s prelivom in na kratko zmešajte z rokami. Prepognite odprtino vrečke FRESH & SAVE ZWILLING velikost M, da se med polnjenjem ne umaže tesnilo. Dajte solato v vrečko, enakomerno razporedite in dodajte marinado. Vakuumsko zaprite vrečko in jo pustite v hladilniku 2 uri, da se marinira. V tem času operite in sesekljajte peteršilj.

Po koncu mariniranja vzemite solato iz vrečke, dodajte peteršilj in po želji še sončnična semena. Ponovno začinite s soljo in poprom ter postrezite.

Solato iz rdečega zelja in brusnic postrezite s pečenim mesom ali natrgano govedino.

SESTAVINE

Preliv

- 2 žlici olivnega olja
- 2 žlici rdečega vinskega kisa
- 1 žlica tekočega medu
- 1 poravnana čajna žlička dijonske gorčice
- 1 ščepec pimet
- Sol in poper

Solata

- ¼ glave rdečega zelja
- 1 rdeča čebula
- 1 hruška
- 1 surova rdeča pesa
- 3 žlice suhih brusnic
- 1 snop peteršilja
- 3 žlice sončničnih semen, po okusu

NASVET

Pri pripravi rdeče pese nosite rokavice. Obarvane predmete, kot je npr. rezalna deska, lahko očistite z limoninim sokom.



GRATINIRAN KROMPIR HASSELBACK

Krompir hasselback ali rebrast krompir je enostaven za pripravo v posodi za gratiniranje FRESH & SAVE. Ostanke jedi lahko vakuumsko zapakirate in shranite kar v posodi.



4 PORCIJE



ČAS PRIPRAVE:
PRIBL. 90 MINUT

PRIPRAVA

Pečico predgrejte na 200 °C z zgornjim in spodnjim segrevanjem (ali na 180 °C pri uporabi ventilatorja). Posodo za gratiniranje FRESH & SAVE namastite z maslom.

Krompir dobro operite in ga z ostrim nožem narežite na enako tanke rezine. Pazite, da rezin ne odrežete, da se na dnu še vedno držijo krompirja (glejte nasvet). Krompir položite v posodo, tako da je stran, kjer je narezan, obrnjena navzgor. Operite rožmarin, ga posušite, natrgajte v majhne vejice in ga razporedite po krompirju.

Operite drobnjak, ga posušite in na drobno narežite. Česen olupite in ga na drobno nasekljajte. Zmešajte smetano in mleko ter vmešajte drobnjak in česen. Dobro začinite s soljo, poprom in sveže naribanim muškatnim oreščkom. Zmes smetane prelijte preko krompirja.

Posodo za gratiniranje postavite na sredino segrete pečice in gratiniran krompir hasselback pecite približno 50–60 minut, dokler ni krompir zlato porjav. Približno 15 minut pred koncem časa peke po krompirju potresite sir cheddar in jed gratinirajte.

V VEDNOST

Gratiniran krompir hasselback zlahka pripravite vnaprej. Jed pripravite v posodi za gratiniranje FRESH & SAVE, posodo vakuumsko zatesnite in shranite v hladilniku, npr. do naslednjega dne. Jed dokončajte, tako da odstranite vakuumski pokrov in jed pripravite v pečici, kot je opisano v receptu.

SESTAVINE

- 10 srednje velikih krompirjev za kuhanje (približno 750 g)
- 2 vejici rožmarina
- 1 šopek drobnjaka
- 1 strok česna
- 250 ml smetane
- 200 ml mleka
- Sol in poper
- Muškatni orešek
- 100 g naribanega sira cheddar

Poleg tega pa še:

- Maslo za namaščenje

NASVET

Krompirja ne boste v celoti prerezali, če ga pred tem vodoravno prebodete z lesenim nabodalom.



KANELONI S ŠPINAČO IN RIKOTO

Ta jed je odlična izbira za pripravo vnaprej.

Položite vse sestavine v posodo za gratiniranje FRESH & SAVE, jo vakuumsko zatesnite in shranite v hladilniku, dokler je ne boste želeli pripraviti v pečici.



4 PORCIJE



ČAS PRIPRAVE:
50 MINUT

PRIPRAVA

Pečico predgrejte na 200 °C z zgornjim in spodnjim segrevanjem (ali na 180 °C pri uporabi ventilatorja). Čebulo in česen olupite in na drobno nasekljajte. Špinačo operite, dobro odcedite in nasekljajte.

Olje segrejte v ponvi. Čebulo in česen pražite, dokler ne postaneta prosojna. Dodajte špinačo in pražite, dokler ni izparela vsa tekočina. Začinite s soljo, poprom in sveže naribanim muškatnim oreščkom. Zmes odstranite iz ponve in pustite, da se ohladi.

Za bešamel omako maslo raztopite v kozici. Z metlico vmešajte moko, nato pa prilijte mleko. Zmes pri tem ves čas mešajte. Pustite, da zmes zavre in jo kuhajte na srednjem ognju, dokler ne nastane kremasta omaka. Začinite jo s soljo, poprom in sveže naribanim muškatnim oreščkom ter jo na majhnem ognju ohranjajte toplo.

Špinačo zmešajte z rikoto. Začinite jo s soljo, poprom in sveže naribanim muškatnim oreščkom. Kanelone napolnite z vrečko za brizganje.

Dno posode za gratiniranje FRESH & SAVE znamke ZWILLING namastite z olivnim oljem, nato pa vanjo vlijte malce passate. Dobro začinite s soljo, poprom in italijanskimi začimbami. Na vrh položite 10 kanelonov. Čeznje prelijte polovico bešamel omake. Jed nato prelijte še z malce passate, jo začinite in čeznjo položite preostale kanelone. Po vrhu nato prelijte še preostalo passato in bešamel omako.

Po vrhu potresite naribani sir. Kanelone pecite v segreti pečici približno 30 minut, dokler se ne zmeščajo. Jed vzemite iz pečice in jo postrezite.

Postrežete jo lahko s paradižnikovo solato.

SESTAVINE

- 1 čebula
- 1 strok česna
- 500 g svežih špinačnih listov
- 2 žlici olivnega olja
- 500 g rikote
- Sol in poper
- Muškatni orešček
- 800 ml pretlačenega paradižnika (passate)
- Mešanica začimb na italijanski način
- 3 žlice masla
- 3 žlice pšenične moke
- 600 ml mleka
- 20 kanelonov
- 100 g naribanega sira

Poleg tega pa še:

- Olivno olje za namaščenje

NASVET

Namesto sveže špinače lahko uporabite tudi zamrznjeno špinačo. V takšnem primeru boste potrebovali okoli 300 g. Najprej jo odmrznite in dobro iztisnite. Kaneloni so jed, ki je enostavna za pripravo in jo je mogoče hraniti v vakuumu do želenega časa priprave. Če vam je nekaj kanelonov ostalo, pustite, da se jed v celoti ohladi, nato jo vakuumsko zapakirajte in shranite v hladilniku.



PULLED BEEF SOUS-VIDE

Preizkusite se v peki žar specialitete na način sous vide, pripravljene v vrečki vakuumskega sistema FRESH & SAVE. Neprimerljivo mehka!



8–10 PORCIJ



ČAS PRIPRAVE:
25 MINUT



ČAS KUHANJA:
24 UR

PRIPRAVA

Meso operite in ga osušite s papirnatimi brisačami. Gorčico zmešajte z začimbami za peko na žaru ali slednje premažite po celam mesu.

Meso položite v primerno vakuumsko vrečko, npr. vrečko FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikosti M, in prepognite odprtino vrečke, tako da se tesnilo med polnjenjem ne umaže. Vstavite pripomoček za mariniranje, zaprite vrečko in jo vakuumsko zatesnite.

Meso kuhajte 24 ur na način sous vide v predsegreto vodni kopeli pri 70 °C.

Meso odstranite in vlijte tekočino, ki je nastala med kuhanjem, v lonec. Dodajte kečap ali omako za žar in jabolčni kis ter segrevajte, da zmes zavre. Zmanjšajte ogenj, da se omaka rahlo zgosti.

Meso natrgajte z vilicami in ga segrejte v omaki. Začinite s soljo in poprom.

Natrgano govedino postrezite kot samostojno jed s zeljno solato ali kot burger.

SESTAVINE

- 1,5 kg goveje zarebrnice
- 2 žlici srednje močne gorčice
- 2–3 žlici mešanice začimb za peko na žaru
- 3–4 žlice kečapa ali omake za žar
- 2 žlici jabolčnega kisa
- Sol in poper

NASVET

Govedina ne sme biti preveč pusta, ampak rahlo prežeta z maščobo. Meso lahko kuhate tudi približno 24 ur v pripravi za dimljenje ali vrečki za peko v pečici pri 80 °C z zgornjim in spodnjim segrevanjem.



MARINIRAN SUROV LOSOS

Vrečke vakuumskega sistema FRESH & SAVE niso primerne zgolj za mariniranje jedi, ampak tudi za pripravo mariniranega surovega lososa. Doma pripravljeni mariniran surov losos ali gravlax se kar stopi v ustih.



10 PORCIJ



ČAS PRIPRAVE:
10 MINUT



ČAS POČIVANJA:
PRIBL. 24 UR

PRIPRAVA

File lososa dobro operite in osušite s papirnatimi brisačami. Koper operite, ga otresite in posušite ter natrgajte. Skupaj s poprovimi zrnji, soljo, sladkorjem, brinovimi jagodami, koriandrom in limonino lupinico ga položite v mešalnik, kot npr. mešalnik znamke ZWILLING, in zmes dobro nasekljajte in premešajte.

Začimbno mešanico radodarno nanesite in jo premažite po lososu (po mesni strani). Prepognite odprtino vrečke FRESH & SAVE znamke ZWILLING velikost L, da se med polnjenjem ne umaže del, kjer boste vrečko zaprli. Vstavite file lososa, pa tudi pripomoček za mariniranje in zaprite vrečko. Vakuumsko zaprite vrečko in lososa 24 ur marinirajte v hladilniku.

Po preteku predvidenega časa losos odstranite iz vrečke, z žlico z njega postrgajte marinado in ga dobro splaknite pod hladno tekočo vodo. Losos narežite na tanke rezine z zelo ostrim nožem in ga postrezite.

Postrezite ga s praženim krompirjem (rostijem) in zeliščno skuto ali solato iz zelišč ter bageto.

SESTAVINE

- 1 file lososa s kožo (približno 1 kg), pripravljen za peko, brez kosti
- 1 šopek kopra
- 20 belih poprovih zrn
- 125 g grobe morske soli
- 125 g sladkorja
- 6 brinovitih jagod
- 1 žlička koriandrovih semen
- lupinica 1 limone, ki ni bila škropljena

NASVET

Preostalega celega lososa vakuumsko zapakirajte v vrečki ali ga narežite na rezine in shranite v ustrezno vakuumsko posodo FRESH & SAVE znamke ZWILLING.



KOKOSOV MLEČNI RIŽ S HRUŠKAMI

S pripravo mlečnega riža v posodi za enolončnice FRESH & SAVE se boste izognili dolgočasnemu mešanju. Sladke hruške z lešniki dajo tej sladici piko na i.



6–8 PORCIJ



ČAS PRIPRAVE:
2 URI (VKL. S ČASOM PEKE)

PRIPRAVA

Pečico predgrejte na 160 °C (zgornje in spodnje segrevanje ni priporočljivo). Posodo za gratiniranje FRESH & SAVE znamke ZWILLING namastite z maslom.

Strok vanilje po dolgem razpolovite in iz njega odstranite semena. Vaniljina semena zmešajte s kokosovim mlekom, sladkorjem in soljo. Mlečni riž enakomerno razporedite v posodi za peko in ga prelijte s kokosovim mlekom. Posodo prekrijte s peki papirjem in jed približno eno uro pecite v pečici.

Medtem olupite hruški, ju razrežite na štiri dele in odstranite sredico. Hruški zmešajte z javorjevim sirupom, vaniljo, cimetom in nasekljanimi lešniki. Ko jed vzamete iz pečice, mlečni riž premešajte in na vrh položite hruški. Jed vrnite v pečico in jo brez peki papirja pecite še približno 15–20 minut, dokler se hruški ne zmehčata.

SESTAVINE

Kokosov mlečni riž

- 1 strok vanilje
- 800 ml kokosovega mleka
- 30 g sladkorja
- 1 ščepec soli
- 200 g mlečnega riža

Pečene hruške

- 2 hruški
- 20 g nasekljanih lešnikov
- 2 žlici javorjevega sirupa

Poleg tega pa še:

- Maslo za namaščenje

NASVET

Namesto hrušk lahko uporabite tudi jabolka.



SLIVOV DROBLJENEC

Pri roki nimate primerne pekača?
Posoda za gratiniranje FRESH & SAVE je odlična za peko.
Naj vas prepriča ta okusen slivov drobljenec!



ZA PRIBLIŽNO
10 KOSOV



ČAS PRIPRAVE:
PRIBL. 90 MINUT

PRIPRAVA

Pečico predgrejte na 180 °C z zgornjim in spodnjim segrevanjem (ali na 160 °C pri uporabi ventilatorja). Posodo za gratiniranje FRESH & SAVE znamke ZWILLING namastite z maslom in posipajte z moko.

Iz zgoraj navedenih sestavin naredite testo. Testo enakomerno razporedite po posodi.

Pšenično moko, sladkor, maslo in cimet zgnetite v drobljenec in pustite počivati na hladnem. Slive operite, jih razpolovite, odstranite koščice in jih položite eno poleg druge v testo. Čeznje potresite drobljenec.

Jed pecite približno 50–55 minut na srednji polici v pečici, dokler drobljenec ne porjavi zlato. Jed vzemite iz pečice in pustite, da se v celoti ohladi.

Postrezite jo s stepeno smetano.

NASVET

Posodo za gratiniranje FRESH & SAVE znamke ZWILLING lahko uporabite za pripravo drobljenca vnaprej; vakuumirajte ga in hranite na hladnem do peke. Če vam ostanejo kakšni kosi, jih lahko vakuumirate v posodi, da bodo dlje časa ostali sveži v hladilniku.

SESTAVINE

Testo

- 125 g pšenične moke
- 1 poravnana žlička pecilnega praška
- 125 g sladkorja
- 1 zavojček vaniljinega sladkorja z burbonsko vaniljo (8 g)
- Lupinica 1/2 limone, ki ni bila škropljena
- 125 g zmehčanega masla
- 2 jajci

Drobljenec

- 120 g pšenične moke
- 80 g sladkorja
- 80 g masla
- 1 ščepec cimeta

Preliv

- 600 g sliv (ali suhih sliv)

Poleg tega pa še:

- Maslo za namaščenje
- Pšenična moka za posip



SMUTI IZ JAGOD, OVSA IN BANANE

Če zjutraj nimate veliko časa, lahko ta smuti pripravite v samo nekaj minutah. Zahvaljujoč vakuumskemu tesnilu ga lahko z vakuumsko črpalko FRESH & SAVE v hipu vakuumirate in shranite na varno, dokler ga ne boste želeli popiti.



2 PORCIJI



ČAS PRIPRAVE:
PRIBL. 10 MINUT

PRIPRAVA

Počakajte, da se jagodičevje malce stali. Olupite banana.

Sestavine dajte v vrč mešalnika, kot je npr. ZWILLING Personal Blender, v naslednjem vrstnem redu: jagodičevje, mleti oves, banana, ovseni napitek in agavin sirup. Zaprite vrč mešalnika in ga vstavite. Smuti zmešajte do zelene gladkosti.

Smuti lahko nemudoma popijete. Če pa ga želite popiti pozneje, nadenite pokrov. Če želite napitek shraniti, namestite vakuumski pokrov in ga z vakuumsko črpalko ZWILLING FRESH & SAVE vakuumsko zatesnite.

SESTAVINE

- 150 g zamrznjenega jagodičevja
- 1 majhna banana
- 1 žlica mletega ovsa, fino
- 250 ml ovsenega napitka
- Agavin sirup, po želji

NASVET

Smuti lahko pripravite tudi s paličnim mešalnikom.

JOGURTOV SMUTI Z GRENIVKO

Ta smuti je prava proteinsko-vitaminska poživitev za začetek dneva.
Namesto grenivke lahko za bolj blagi okus uporabite pomarančo.



2 PORCIJI



ČAS PRIPRAVE:
PRIBL. 10 MINUT

PRIPRAVA

Olupite grenivko in odstranite vso belo kožo ter jo nato narežite skupaj z ananasom. Jagode umijte in očistite ter velike narežite na polovico. Če so jagode zamrznjene, naj se odtalijo.

Sestavine dajte v vrč mešalnika, kot je npr. ZWILLING Personal Blender, v naslednjem vrstnem redu: grenivka, jagode, ananas, jogurt in agavin sirup.

Zaprte vrč mešalnika in ga vstavite. Smuti zmešajte do zelene gladkosti.

Smuti lahko nemudoma popijete. Če pa ga želite popiti pozneje, nadenite pokrov. Če želite napitek shraniti, namestite vakuumski pokrov in ga z vakuumsko črpalko ZWILLING FRESH & SAVE vakuumsko zatesnite.

SESTAVINE

- 1 rdeča grenivka
- 100 g ananasove pulpe
- 100 g svežih ali zamrznjenih jagod
- 200 g grškega jogurta (10 % maščobe)
- Agavin sirup, po želji

NASVET

Smuti lahko pripravite tudi s paličnim mešalnikom.



SMUTI Z GROZDJEM IN AVOKADOM

Ta zeleni smuti je sadna in sveža poživitev, ki jo preprosto in hitro zmešate v mešalniku ZWILLING.



2 PORCIJI



ČAS PRIPRAVE:
10 MINUT

PRIPRAVA

Motovilec in grozdje operemo in odcedimo. Grozdje potrgamo z vejice. Avokado razpolovimo, odstranimo koščico, z žlico izdolbemo meso po delih in jih polagamo neposredno v posodo mešalnika, npr. mešalnika znamke ZWILLING.

Sestavine dodajate v posodo mešalnika po naslednjem vrstnem redu: avokado, grozdje, motovilec, jabolčni in limetin sok, orehovo olje. Zaprite posodo mešalnika in jo postavite na mešalnik. Smuti zmiksajte do zelene gladkosti.

Smuti lahko nemudoma popijete. Lahko pa kozarček pokrijete s pokrovčkom za na pot in ga zaužijete kasneje. Če želite smuti shraniti, namestite vakuumski pokrov in posodo vakuumsko zatesnite tako, da izčrpate zrak z vakuumsko črpalko ZWILLING FRESH & SAVE.

SESTAVINE

- 100 g motovilca
- 200 g zelenega grozdja brez koščic
- 1 majhen zrel avokado
- 200 ml jabolčnega soka
- 1 čajna žlička orehovega ali kokosovega olja
- Sok iz ½ limete

NASVET

Smuti lahko pripravite tudi s paličnim mešalnikom.