

**thermomix**

# Reszelő és szeletelő Útmutató

VORWERK





# Tartalom jegyzék

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 05 | <b>Bevezetés</b>  | 38 | <b>Receptek a mindennapi inspirációhoz</b> |
| 06 | <b>Hozzon ki többet a Thermomixből®</b>                                 | 50 | <b>Főzzünk!</b>                            |
| 08 | <b>Mi található a dobozban? Ismerje meg a Thermomix® szeletelőt</b>     |    | <i>Hideg receptek</i>                      |
| 09 | A Thermomix® szeletelő részei   | 52 | Reszelt répasaláta                         |
| 10 | Mire képes a vágókorong?  | 54 | Káposztasaláta a Thermomix® szeletelővel   |
| 12 | <b>Kezdésre készen: A Thermomix® szeletelő használata</b>               | 56 | Uborkasaláta kapros-tejfölös öntettel      |
| 12 | Összeállítás  | 58 | Csirkés Buddha-tál                         |
| 14 | Szétzerelés   |    | <i>Meleg receptek</i>                      |
| 14 | Tisztítás   | 62 | Rakott burgonya                            |
| 16 | A Thermomix® szeletelő használata a Thermomix® TM6 vagy TM5 készülékben | 64 | Vegetáriánus pizza                         |
| 18 | <b>Top tippek a profi eredményekhez</b>                                 | 66 | Reszelt burgonyás palacsinta               |
| 19 | Jó tudni  | 69 | Ratatouille galette                        |
| 22 | Útmutató az alapanyagok szeleteléséhez                                  |    | <i>Édességek</i>                           |
|    |   | 72 | Ananász carpaccio rózsaszín sorbettel      |
|    |   | 74 | Almatorta                                  |





## Bevezetés

*A Thermomix® megkönnyíti az ételkészítést,* és a Thermomix® reszelő és szeletelő lenyűgözővé – és lenyűgözően egyszerűvé – teszi az ételeket. A Thermomix® szeletelő pontosan és hatékonyan szeletel és reszel a nagyszerű eredmények érdekében. Mostantól rengetegféle alapanyagot szeletelhet és reszelhet, és így sokféle ételnek adhat még több ízt és textúrát. A szeletelővel érdekes salátákat, gyönyörű desszerteket, valamint édes és sós ételek egész sorát készítheti el.

Ez a füzet útmutatást ad a szeletelő mindennapi használatához. Gyakorlati tanácsokat találhat benne az összeszereléshez, valamint nagyszerű tippeket a profi eredményekhez.

A teljes terjedelmükben megjelent receptekből itt csak egy válogatást adunk közre, de a Cookidoo® oldalon egyre bővülő receptgyűjteményt találhat, amely Önnek is segíthet teljesen új külsőt és hangulatot varázsolni az asztalára. Időtakarékos, hatékony, sokoldalú, könnyen kezelhető – egy új és vonzó módja annak, hogy egészséges ételeket adjon családjának. A Thermomix® reszelő és szeletelővel végtelen lehetősége lesz a kreativitásra.



# Hozzon ki többet a Thermomix®-ből!

**A Thermomix®** mindig azon gondolkodik, hogyan teheti egyszerűbbé az Ön konyhai munkáját. A Thermomix® reszelő és szeletelő tökéletes kiegészítője a Thermomix®-nek, amellyel felszeletelheti és lereszelheti a konyhai alapanyagokat. A főzés így még gyorsabb lesz, még lenyűgözőbb eredményekkel. A Thermomix® reszelő és szeletelő számos előnyével megkönnyíti az ételkészítést:

- **Sokoldalú és egyedülálló vágókorong – 4 különböző vágási lehetőség egyetlen koronggal.**  
A Thermomix® vágókorong egyetlen korong, amely 4 különböző típusú vágásra alkalmas – vékony szelet, vastag szelet, finom reszelés és durva reszelés. A vágókorong kompakt méretű, és praktikus, biztonságosan a szeletelő fedelében tárolható.
- **Időt takarít meg a konyhában.**  
A Thermomix® reszelő és szeletelő megfelelően sokoldalú a mindennapi használathoz. Gyorsan



- **A keverőedény tiszta és használatra kész marad.**  
A Thermomix® reszelő és szeletelőt az egyszerű főzés jegyében tervezték. A vágókosár a keverőedény belsejében helyezkedik el, így az tiszta és használatra kész marad, amikor a kosarat és a hajtótengelyt eltávolítja.
- **Vizuálisan vonzóvá teszi az egészséges táplálkozást.**  
A Thermomix® reszelő és szeletelő segítségével még esztétikusabban gazdagíthatja ételait több zöldséggel és gyümölccsel. Készítsen vonzó, egészséges ételeket, amelyekért még a gyerekek is rajongani fognak.



és egyszerűen előkészíti a zöldségeket és gyümölcsöket, kiküszöböli a vágódeszka és a kés használatához szükséges időt és fáradságot. Az összetevők esztétikus szeleteléssel történő elkészítése mostantól gyorsabb és egyszerűbb lesz. Ez a kiegészítő tovább növeli a Thermomix® amúgy is csodálatos hatékonyságát.

- **Egyenletesre vágja a darabokat, amelyek így egyenletesen főnek.**  
A Thermomix® reszelő és szeletelő a nagyszerű eredmény és az egyenletes főzés érdekében egyforma darabokra vágja a zöldségeket.
- **A pontos vágással könnyedén érhet el lenyűgöző eredményeket.**  
A Thermomix® reszelő és szeletelő borotvaéles vágóéllal rendelkezik, amely pontosan vág. Így még a legegyszerűbb ételek, például a gyümölcstál vagy a párolt sárgarépa készítése során is lenyűgöző lesz a végeredmény.

Lásd a Csirkés Buddha-tál receptet az 58. oldalon.



## Mi található a dobozban? Ismerje meg a Thermomix® reszelő és szeletelőt

*A Thermomix® reszelő és szeletelő* 5 részből áll (lásd az alábbi képet). Kiváló minőségű és tartós – minden Thermomix® termék és alkatrész hosszú távú használatra készült. A vágókorong kiváló minőségű acélból készült a gyors vágás és a rövid előkészítési idő érdekében. Mérnökeink minden egyes alkatrészt gondosan megterveztek és teszteltek, hogy a legjobb eredményt biztosítsák Önnek. Alább olvashat a reszelő és szeletelő egyes alkatrészeiről, és arról, hogy az egyes részek mire képesek.



### Fedél

A reszelő és szeletelő fedél lefedi a tárcsát, és zárókarok tartják a helyén. Egy széles és egy keskeny adagolórekesz található rajta, amelyek a különböző méretű gyümölcsöket, zöldségeket vagy más alapanyagokat megtartják.

### Lenyomó

A lenyomót finoman és egyenletesen lenyomva az alapanyagok precízen szeletelhetők.

### Vágókorong

Kétoldalú, kiváló minőségű acélból készült vágókorong, amelynek erős és éles pengéi a legkülönbözőbb alapanyagok szeletelésére alkalmasak. Az 1. oldal a szeletelésre, a 2. oldal pedig a reszelésre szolgál.

### Gyűjtőkosár

A kétfogantyús gyűjtőkosár könnyen kezelhető, és körülbelül 800 g szeletelt vagy reszelt alapanyag fér el benne. Lekerekített alja a szeletelt vagy lereszelt gyümölcsök levének összegyűjtését szolgálja, hogy azt az elkészített gyümölcsökkel együtt élvezhesse.

### Hajtótengely

A tengely a keverőedény kése fölött helyezkedik el, és a vágókoronghoz csatlakozik.





Mire képes a  
vágókorong?

## Az 1. oldal

(vékony és vastag) szeletformákkal  
gravírozott, és sötét a közepe.



Egy könnyen használható, *4 az egyben eszköz*. A normál/az óramutató járásával megegyező irányú forgással vastag szeletekre vághatja a szilvaparadicsmot és a cukkinit a Ratatouille galette-hez (69. oldal), vagy durván reszelhet sárgarépat a Csirkés Buddha-tálhoz (58. oldal). A fordított irányú forgással vékonyra szeletelheti a káposztát a Káposztasalátához (54. o.) vagy finomra reszelt zellert készíthet a Zeller remulád-mártáshoz (40. o.). Egy korong négy különböző szeletelési lehetőséggel gazdagítja a főzési készségeit.



Vastag  
szeletek



Vékony  
szeletek



Durva  
reszelés



Finom  
reszelés

## A 2. oldal

vékony csíkokkal gravírozott  
a reszeléshez (finom és durva)  
és világos a közepe.



### *Helyezze a korongot*

a hajtótengelyre a kívánt oldallal felfelé.  
Kövesse az összeszerelési utasításokat,  
és készüljön fel az egyszerű előkészítésre.

# Kezdésre készen: A Thermomix® reszelő és szeletelő használata

A Thermomix® reszelő és szeletelő a választógomb elfordításával elkészíti Önnek az alapanyagokat. A könnyen használható és tisztítható Thermomix® reszelő és szeletelőben megbízhat.

## Összeállítás

**1** A Thermomix® reszelő és szeletelő összeszerelése előtt győződjön meg arról, hogy a keverőedény teljesen be van helyezve, megfelelően helyezkedik el a Thermomix® TM6 vagy TM5 készülékben és üres.



**2** Helyezze a hajtótengelyt a Thermomix® keverőedényben lévő keverőkésre, és győződjön meg arról, hogy megfelelően helyezkedik el. A tengely talpának a keverőkés közepére kell illeszkednie, és a tengelynek függőlegesen kell állnia.



**3** Helyezze a gyűjtőkosarat a hajtótengelyre. A tengelynek a kosár középső lyukán keresztül láthatónak kell lennie.



**4** A vágókorongot mindig a középső tengelynél fogva tartsa, mivel maga a korong nagyon éles. Helyezze rá a hajtótengelyre a használni kívánt oldallal felfelé (lásd a 10–11. oldalt).



**5** Helyezze a szeletelő fedelét a gyűjtőkosárra. A reteszelő karok a motor bekapcsolásakor rögzítik a fedelet.



**6** Az adagolón keresztül helyezze be az alapanyagokat.



Vékony vagy vastag szeletelés vagy reszelés. Vágjon bele, és mutassa meg kreativitását a Thermomix® reszelő és szeletelővel.

**7** A lenyomó segítségével óvatosan nyomja le a hozzávalókat az adagolón keresztül a vágótárcsára.



## Szétszerelés

A lenyomó a reszelési vagy szeletelési művelet végén a helyére kattann. Így a helyén marad, amíg leveszi a fedelet.

A könnyebb kezelhetőség érdekében a korong a fedél felemelésekor a fedélben marad, így a gyűjtőkosárban lévő hozzávalókat könnyen kiveheti.

Amikor készen van, egyszerűen vegye ki a gyűjtőkosarat és a tengelyt. Ennyi az egész – a keverőedény tiszta és használatra kész marad.

## Tisztítás

A vágókorongot mindig a középső műanyag tengelynél fogva tartsa, hogy ne érjen hozzá az éles szélékhez. Ha gyümölcsöt vagy zöldséget szeletelt vagy reszelt a vágókoronggal, az alkatrészeket egy gyors öblítéssel tisztítsa meg folyó víz alatt.

Ha intenzívebb tisztításra van szükség - például, ha sajtot szeletelt vagy reszelt – használjon mosogatószeret. A vágókoronghoz használjon mosogatókefét, és folyó víz alatt tisztítsa meg, elkerülve az éles vágóéleket.

A Thermomix® vágókorong mosogatógépben mosható. Válassza szét az összes alkatrészt, és ha lehetséges, helyezze őket a mosogatógép felső polcára. A vágókorong mosogatógépben is mosható, de ha a kézi tisztítás segít abban, hogy a kiváló minőségű pengék hosszabb ideig élesek maradjanak. Az oxidáció megelőzése érdekében ne áztassa sokáig a vágókorongot.

Egyes béta-karotinban gazdag alapanyagok – például a sárgarépa – erős elszíneződést okozhatnak az acélon és a vágókész műanyag részein. Az ilyen foltok hatékony eltávolításához dörzsölje át a foltos részeket növényi olajjal egy vattapamacs vagy papír törülőkendő segítségével, majd mossa el a szokásos módon vízzel és mosogatószerrel – így a korong nem sérül. A tisztítás során mindig ügyeljen arra, hogy a tárcsát a műanyag tengelyénél fogva tartsa. A szeletelő részeinek tisztításához ne használjon fehérítőt.





## A Thermomix® reszelő és szeletelő használata a Thermomix® TM6 vagy TM5 készülékben

Most, hogy megismerte a Thermomix® reszelő és szeletelő minden részét, készen áll arra, hogy elkezdje szeletelni és reszelni kedvenc hozzávalóit. A Thermomix® szeletelőt könnyen kezelhetőnek fogja találni, akár recept alapján, akár saját ötletei szerint főz. A Thermomix® szeletelő a Thermomix® TM6 és TM5 készülékekkel kompatibilis. A Cookidoo® oldalon a Thermomix® mindkét változatához talál recepteket.

Alább bemutatjuk a Thermomix® reszelő és szeletelő használatát az egyes készülékekben.

### A Thermomix® TM6 esetén

A kezdőképernyőn húzzon oldalra a két üzemmód, a Reszelés és a Szeletelés eléréséhez. Ne felejtse el, hogy ha megérinti a Thermomix® információs ikonját, mindegyikhez további magyarázatot talál.

Fontos: a vágás típusa attól függ, hogy a korong megfelelő oldala néz-e felfelé, nem pedig a kiválasztott üzemmódtól.



Minden üzemmódban kiválaszthatja, hogy vékony vagy vastag szeletelést/durva vagy finom reszelést szeretne-e használni. Egyszerűen forgassa el a választógombot az egyik lehetőség kiválasztásához, és az üzemmód elindul. Helyezze az alapanyagot az adagolóba, és óvatosan nyomja le a lenyomóval. Az üzemmód leállításához érintse meg a választógombot, amikor befejezte a szeletelést vagy reszelést, vagy amikor az üzemmód 1 perc után automatikusan leáll. A folytatás előtt ellenőrizze a kosarat, és szükség esetén ürítse ki.

### A Thermomix® TM5 esetén



**Figyelem: a kosár túltöltésének elkerülése érdekében az időt mindig legfeljebb 1 percre állítsa be, és mindig a 4-es sebességet használja.**



**Vastag szeletek vagy durva reszelés esetén a maximális időt 1 percre állítsa, és állítsa a választógombot a 4-es sebességre.** Helyezze az alapanyagot az adagolóba, és óvatosan nyomja le a lenyomóval. Az üzemmód leállításához érintse meg a választógombot, amikor befejezte a szeletelést vagy reszelést, vagy amikor az üzemmód 1 perc után automatikusan leáll. A folytatás előtt ellenőrizze a kosarat, és szükség esetén ürítse ki.

**Vékony szeleteléshez vagy finom reszeléshez a maximális időtartamot 1 percre állítsa, válassza a fordított forgást ↺, és állítsa a választógombot a 4. sebességre.** Helyezze az alapanyagot az adagolóba, és óvatosan nyomja le a lenyomóval. Az üzemmód leállításához érintse meg a választógombot, amikor befejezte a szeletelést vagy reszelést, vagy amikor az üzemmód 1 perc után automatikusan leáll. A folytatás előtt ellenőrizze a kosarat, és szükség esetén ürítse ki.

Ha az alapanyagok könnyűek és kis méretűek (pl. gomba vagy eper), vagy ha az összetevő pontos elhelyezése szükséges a megfelelő eredményhez (pl. hagymaszeletek), akkor először helyezze az alapanyagokat az adagolóba, tartsa őket a helyükön a lenyomóval, és ezután indítsa el a motort. Az egyenletes szeletelés érdekében óvatosan és egyenletes erővel nyomja le.

A Thermomix® reszelő és szeletelővel úgy érheti el a legjobb eredményt, ha mindig követi a Cookidoo® oldalon található recepteknél megadott útmutatásokat.

## Top tippek a profi eredményekhez

### *Alapanyagok széles skálája*

A Thermomix® reszelő és szeletelővel a legkülönbözőbb alapanyagok szeletelhetők vagy reszelhetők – zöldségek, gyökérzöldségek, gyümölcsök vagy kemény sajtok (pl. parmezán) – így gyorsan, egyszerűen és pontosan készíthet sajt pizzafeltéteket, gyümölcstálakat, rakott egytálételeket és sok minden mást. Közvetlenül a Thermomix® konyháiból, itt vannak tippjeink a Thermomix® reszelő és szeletelővel való garantált sikerhez.



## Jó tudni


### VÉKONY VAGY VASTAG? TIPPJEINK

- A tökéletesen egyenletes szeletelés érdekében a hozzávalókat a lenyomó egyenletes és gyengéd nyomásával vezesse át az adagolón.
- A nyers alapanyagokat ízlése szerint vékonyan vagy vastagon szeletelheti, bár néhány kemény vagy rostos alapanyag, például a cékla vagy zeller esetében szebb eredményt kaphat vékony szeleteléssel.
- **Annak érdekében, hogy a sütés során ne veszítsék el formájukat és ne száradjanak ki a sütőben, a sütni kívánt alapanyagokat vastag szeletekre vágja, vagy a durva reszelővel reszelje le – kivéve, ha egy adott eredményre törekszik, például sütőben sült chipset készít. Ebben az esetben a gyökérzöldségeket vékonyan szeletelje fel, és a sütőben lassan szárítsa ki.**

### TIPPEK AZ ALAPANYAGOKHOZ

- A főtt és fagyasztott alapanyagok nem alkalmasak a Thermomix® reszelő és szeletelővel történő szeletelésre vagy reszelésre (a főtt cékla kivételével).
- A tökéletes eredmény érdekében az alapanyagok vásárlásakor válasszon olyan kis gyümölcsöket és zöldségeket, amelyek beférnek az adagolóba.
- A kis alapanyagok, például a gomba vagy az eper egyenletes szeleteléséhez töltsze az alapanyagokat az adagolóba, tartsa őket a helyükön a lenyomóval, majd ezután indítsa be a motort. Ha elkészült, állítsa le a motort és ismételje meg a második adag hozzávalóval.





Vágja le a nagyobb alapanyagok – pl. a sütőtök – végeit.


- A gyümölcsöknek és zöldségeknek érettnnek, de kemény tapintásúnak kell lenniük. Ez különösen fontos a puhább összetevők, pl. paradicsom (csak olyan szilvaparadicsomot használjon, amely egészben átfér az adagolón), avokádó vagy mangó esetében.
- A hosszú zöldségek, például a padlizsán esetén a félhold alakú szeletekhez válasszon kis méretű zöldségeket, és vágja őket félbe hosszában egy késsel. A feleket függőlegesen helyezze az adagoló széles részébe. A Thermomix® reszelő és szeletelővel nem lehetséges hosszú zöldségeket hosszában félbevágni.

- A lédús alapanyagok (pl. görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, kivi) csak vastag szeletelésre alkalmasak. A bármilyen típusú reszelés és a vékonyra szeletelés nem fog jól működni.
- A pácolt kolbászkok, például a szalámi vagy a kabanos alkalmasak a szeletelésre. A friss és főtt kolbászkok azonban túl puhák ahhoz, hogy megfelelő szeleteket kapjunk.
- Vágja le a keskeny alapanyagok, például a zellerszár, a póréhagyma, az újhagyma és a sárgarépa végeit. A zöldbabokat vágja egyforma hosszúra, és tegye csokorban az adagolóba.


- Egyes alapanyagok kiválóak szeletelve, de lereszelve nem (leveles zöldségek, paprika, édeskömény, paradicsom és a legtöbb gyümölcs, az alma kivételével).
- Az adagoló keskeny vagy széles rekeszét válassza a hozzávalók méretének megfelelően.

#### MINDENRE FELKÉSZÜLVE


- Szeletelje vékonyra a parmezánt a sajtforgács készítéséhez, amelyet salátákhoz vagy levesek díszítésére használhat.
- Vastagon, adagonként szeleteljen fel zöldségeket, és fagyassza le őket sültetekhez, levesekhez vagy pörköltetekhez való használatra.
- Fagyassza le a vágókorongról, a fedélről és a kosárból származó zöldségdarabokat vagy maradékokat, hogy később levesekhez vagy zöldséglevekhez felhasználhassa őket.
- Az adagonkénti szeletelés vagy reszelés jobb végeredményt biztosít, és ezzel elkerülheti a gyűjtőkosár túltöltését. Az optimális időfelhasználás érdekében a szeletelés vagy reszelés megkezdése előtt mérje le az összes alapanyagot. Ne feledje, hogy a gyűjtőkosárba körülbelül 800 g szeletelt vagy reszelt gyümölcs vagy zöldség fér.
- Ha különböző típusú hozzávalókat kell szeletelnie és reszelnie, úgy kerülheti el a korong többszöri átfordítását, ha először az összes alapanyagot felszeleteli, amelyhez a korong ugyanazon oldalára van szüksége, mielőtt átfordítja azt a másik oldalra.




A vékonyra szeletelt retek tökéletes salátának.



A burgonya-lepényhez és rösztíhez reszelje finomra a burgonyát.



A durván reszelt sárgarépa ideális levesekhez és wokban sültött ételekhez.



A vastagra vágott gyümölcsszeletek tökéletesek gyümölcstálakhoz és sajtátalakhoz.

## Útmutató az alapanyagok szeleteléséhez

A *Thermomix® reszelő* és szeletelővel gyorsan és egyszerűen felszeletelhet és lereszelhet a konyhai fogásokhoz szükséges számos különféle zöldséget, gyümölcsöt és egyéb alapanyagot. A legjobb eredmény érdekében mindig érett, de kemény tapintású zöldségeket válasszon (különösen a paradicsom, az avokádó és a mangó esetében), különben szeletek helyett pürét kaphat.

### Friss, ropogós zöldségek

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
Padlizsán	Félbevágva vagy hosszában negyedelve.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe. A kerek szeletekhez a vékony ázsiai padlizsánok a legalkalmasabbak.
Cékla	Nyers vagy főtt cékla, megmosva és szükség esetén felvágva. Szükség esetén félbevágva vagy negyedelve.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze a céklát függőlegesen az adagoló széles részébe.
Kelbimbó	Egészben.	Vékony és vastag szeletek	A motor beindítása előtt tölts fel az adagolót kelbimbókkal.
Répa	Egészben, meghámozva vagy tisztára sűrölve.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	A szeleteléshez helyezze függőlegesen az adagolóba. Függőlegesen egymás mellé állítva egyszerre több répát is felszeletelhet.
Zeller/ karalábé	Meghámozva és cikkekre vágva, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe (lásd a 26. oldalon található ábrát).
Angol zeller	Csak szár.	Vékony és vastag szeletek	Helyezzen 4–5 szárat egymás mellé az adagolóba.

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
Kínai kel	Vágja cikkekre, amelyek beférnek az adagoló széles részébe, vagy tekerje fel a leveleket, és függőlegesen helyezze őket az adagolóba.	Vastag szeletek	A szeleteléshez helyezze a feltekert leveleket vagy cikkeket függőlegesen az adagoló széles részébe (lásd a 27. oldalon található ábrát).
Cukkini	Vágja le a cukkini végét úgy, hogy a zöldség illeszkedjen a korongra.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
Uborka	Vágja le az uborka végét úgy, hogy a zöldség illeszkedjen a korongra.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
Jégcsapretek	Egészben, tisztára sűrölve.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
Édeskömény	Cikkekre vagy félbevágva, ha szükséges ahhoz, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vékony és vastag szeletek	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe (lásd a 26. oldalon található ábrát).
Gyömbérgyökér	Túlságosan rostos és szakad. A kemény szálak belegabalyodnak a vágókorongba.	Nem ajánlott.	A gyömbért keverőedényben vagy kézzel szeletelje fel.
Zöldbab	Vágja le a végeket, hogy mind egyforma hosszúak legyenek.	Vastag szeletek	Helyezzen egy kis adag zöldbabot az adagoló keskeny részébe.
Zöld saláta	Távolítsa el a saláta legvastagabb részét. A kisebb salátaszíveket vágja félbe vagy cikkekre. A nagyobb saláták, például a római saláta leveleit tekerje fel, a jégсалátát vágja cikkekre.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagolóba.
Zöldek, pl. kelkáposzta, tavaszi káposzta	Távolítsa el minden cikk legvastagabb részét, hogy levélcsíkokat kapjon, és ne szeletelt szárat. A nagyobb leveleket szorosan tekerje fel, a torzsát pedig vágja cikkekre.	Vékony és vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagolóba (lásd a 27. oldalon található ábrát).



► Friss, ropogós zöldségek

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
<b>Póréhagyma</b>	Csak a kemény részeket használja, a sötétzöld leveles felső részt ne.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló keskeny vagy széles részébe (lásd a 28. oldalon található ábrát). Függőlegesen egymás mellé állítva egyszerre több hagymát is felszeletelhet.
<b>Gomba</b>	Használjon egyenletes méretű gombákat, amelyek beférnek az adagoló keskeny részébe. Távolítsa el a szárát, és a gombákról távolítsa el a szennyeződések. Ha a gombák nem férnek be az adagoló keskeny részébe, helyezzen egymásra több gombát az adagoló széles részébe, egyforma állásban.	Vékony és vastag szeletek	A motor beindítása előtt töltsen meg az adagolót több, függőlegesen egymásra helyezett gombával (lásd a 29. Oldalon található ábrát). Finoman használja a lenyomót, hogy vastag és szabályos szeleteket kapjon.
<b>Hagyma</b>	A nagyobb hagymákat függőlegesen vágja félbe vagy 3 cikkre.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	A fél hagymákat a lehető legfüggőlegesebb helyzetben tegye be, hogy egyenletes szeleteket kapjon. Indítsa el a Thermomix®-et, és használja finoman a lenyomót (lásd a 28. oldalon található ábrát).
<b>Bordáskel (Pak choi)</b>	Válasszon kisebb fejeket. Vágja félbe vagy cikkre, amelyek beférnek az adagoló széles részébe.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Paszternák</b>	Egészben, meghámozva vagy tisztára sűrölve.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagolóba. Egyszerre több paszternákot is felszeletelhet – helyezze őket függőlegesen egymás mellé.
<b>Paprika</b>	Vágja a paprikát cikkre, hogy beférjen az adagoló széles részébe. Távolítsa el a magokat és az ereket.	Vastag szeletek	Helyezzen 2–3 cikket függőlegesen az adagoló széles részébe (lásd a 29. oldalon található ábrát).

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
<b>Burgonya</b>	Félbevágva vagy a végek levágva, ha túl vastag ahhoz, hogy beférjen az adagolóba.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen vagy vízszintesen az adagoló széles részébe. A kis méretű burgonyát vízszintesen és függőlegesen is elhelyezheti.
<b>Retek</b>	Egészben, levelek és száruk eltávolítva, tisztára sűrölve.	Vékony és vastag szeletek Durva reszelés	Ha a retek túl vastag ahhoz, hogy beférjen a keskeny részbe, rakjon több retket az adagoló széles részébe, és használja a lenyomót. A hosszú retket függőlegesen kell behelyezni az adagoló keskeny részébe.
<b>Lila káposzta</b>	Vágja cikkre, hogy beférjen az adagoló széles részébe. Távolítsa el a kemény torzsát.	Vékony és vastag szeletek	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Salotta-hagyma</b>	Egészben vagy félbe vágva.	Vékony és vastag szeletek	Helyezze függőlegesen vagy vízszintesen az adagoló széles vagy keskeny részébe.
<b>Zöldhagyma</b>	Csak a kemény részek, a sötétzöld leveles felső rész nem.	Vastag szeletek	Helyezzen el 3–4 zöldhagymát az adagoló keskeny részébe.
<b>Sütőtök</b>	Cikkre vágva, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Édes burgonya</b>	Meghámozva vagy tisztára sűrölve. Ha szükséges, vágja le a végét, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Karórépa</b>	Meghámozva vagy tisztára sűrölve, félbe vagy cikkre vágva, amelyek beférnek az adagoló széles részébe.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Fehér-káposzta</b>	Vágja cikkre, hogy beférjen az adagoló széles részébe. (Távolítsa el a kemény torzsát).	Vékony és vastag szeletek	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.

## Zeller

Vágja cikkekre és helyezze az adagoló széles részébe. Használja bármelyik szeletelési beállítást.



## Édeskömény

Vágja cikkekre vagy félbe, hogy beférjen az adagoló széles részébe. Szeletelje vékonyan vagy vastagon.



## Zöldek, pl. káposzta



Távolítsa el a legvastagabb részt, tekerje fel szorosan a nagy külső leveleket, és vágja a torzsát félbe vagy cikkekre, amelyek beférnek az adagoló széles részébe.

Vágja ketté a tekercsot, és szorítsa meg, mielőtt függőlegesen az adagolóba helyezi. Vágja vékony vagy vastag szeletekre.





## Póréhagyma

Helyezze függőlegesen az adagoló keskeny vagy széles részébe. Egyszerre több póréhagymát is felszeletelhet – helyezze őket függőlegesen egymás mellé az adagoló széles részébe.



## Hagyma

Vágja a hagymákat félbe vagy három cikkre, és helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe. Vágja vékony vagy vastag szeletekre.



## Paprika

Vágja a paprikát hosszanti szeletekre, távolítsa el a magokat és az ereket, és helyezzen be egyszerre 2–3 szeletet függőlegesen az adagoló széles részébe.



## Gomba

Töltse meg az adagolót több, függőlegesen egymásra helyezett gombával, és finoman használja a lenyomót.



## Érett, kemény gyümölcs

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
<b>Alma</b>	Hámozva vagy hámozatlanul, félbe, negyedekre vagy cikkekre vágva. Érett, de kemény tapintású.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	A különböző méretű almákat vágja félbe, cikkekre vagy negyedekre, hogy beférjenek az adagolóba. Ha szükséges, vágja le a negyedek és a cikkek végét. Félhold alakú szeletekhez helyezze a feleket függőlegesen, illetve 2-3 negyedet vagy cikket vízszintesen az adagoló széles részébe (lásd a 33. oldalon található ábrákat).
<b>Avokádó</b>	Meghámozva, kimagozva és hosszában félbevágva. Csak kemény tapintású avokádót használjon.	Vastag szeletek	Félhold alakú szeletekhez helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Banán</b>	Egészben, meghámozva, kemény tapintású, nem túl érett.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló keskeny részébe.
<b>Kivi</b>	Hámozva vagy hámozatlanul, egészben. Érett, de kemény tapintású.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Citrom</b>	Csak kisebb citromokat használjon, amelyek beférnek az adagoló széles részébe. Hámozatlanul, egészben. A héjnak keménynek kell lennie.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Lime</b>	Hámozatlanul, egészben. A héjnak keménynek kell lennie.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe.
<b>Sárgadinnye</b>	Meghámozva, kimagozva és cikkekre vágva, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vastag szeletek	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
<b>Nektarin</b>	Használjon kemény tapintású, félbevágott vagy negyedelt, kimagozott gyümölcsöket. A mag eltávolításához egy éles késsel vágja be a nektarint a szár mentén és a mag körül. Tekerje a két felét ellentétes irányba, hogy szétváljanak, majd egy kávéskanál segítségével távolítsa el a magot. Ha a mag túlságosan beragadt, vágjon le két nagy szeletet, egészen a magig (lásd a 34. oldalon található ábrákat).	Vastag szeletek	Félhold alakú szeletekhez helyezze a feleket függőlegesen, illetve 2-3 negyedet vagy cikket vízszintesen az adagoló széles részébe.
<b>Narancs</b>	Túl nagy ahhoz, hogy egészben az adagolóba helyezze. Félbevágva a szeletek nem tapadnak eléggé egymáshoz. A legjobb eredményt kemény tapintású narancssal érheti el.	Ha használja, akkor csak vastag szeletekhez.	A legjobb eredmény kézi szeleteléssel érhető el.
<b>Őszibarack</b>	Kemény tapintású gyümölcsöt használjon. Félbevágva vagy negyedelve, kimagozva. A mag eltávolításához egy éles késsel vágja be a barackot a szár mentén és a mag körül. Tekerje a két felét ellentétes irányba, hogy szétváljanak, majd egy kávéskanál segítségével távolítsa el a magot. Ha a mag túlságosan beragadt, vágjon le két nagy szeletet, egészen a magig.	Vastag szeletek	Félhold alakú szeletekhez helyezze a feleket függőlegesen, illetve 2-3 negyedet vagy cikket vízszintesen az adagoló széles részébe.
<b>Körte</b>	Kemény tapintású gyümölcsöt használjon, félbe vagy negyedekre vágva.	Vastag szeletek Durva reszelés	Félhold alakú szeletekhez helyezze a feleket függőlegesen, illetve 2-3 negyedet vagy cikket vízszintesen az adagoló széles részébe.



► Érett, kemény gyümölcs

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
Ananász	Meghámozva és függőlegesen 4 vagy 6 cikkre vágva (egyenként kb. 200 g).	Vastag szeletek	Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.
Szilva	Kemény tapintású gyümölcsöt használjon. Félbevágva, kimagozva. A mag eltávolításához egy éles késsel vágja be a szilvát a szár mentén és a mag körül. Tekerje a két felét ellentétes irányba, hogy szétváljanak, majd egy kávéskanál segítségével távolítsa el a magot. Ha a mag túlságosan beragadt, vágjon le két nagy szeletet, egészen a magig (lásd a 34. oldalon található ábrát).	Vastag szeletek	Félhold alakú szeletekhez helyezze a feleket függőlegesen illetve 2–3 negyedet vagy cikket vízszintesen az adagoló széles részébe.
Paradicsom	Csak olyan kemény tapintású szilvaparadicsmot használjon, amely egészben átfér az adagoló széles részén.	Vastag szeletek	Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe (lásd a 36. oldalon található ábrát).
Görög-dinnye	Meghámozva és cikkekre vágva, hogy beférjen az adagoló széles részébe.	Vastag szeletek	Helyezzen egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.
Eper	Kemény tapintású gyümölcsöt használjon. Egészben, csomázva.	Vastag szeletek	A legjobb eredmény érdekében töltsen meg az adagoló keskeny részét függőlegesen, vagy a széles részét vízszintesen elhelyezett gyümölcsökkel.



1

Alma

- Közepes és kis méretű almák:**  
A félhold alakú szeletekhez a kis almákat függőlegesen vágjuk félbe, a közepeseket pedig negyedeljük. A végeket vágja le úgy, hogy a cikkek vízszintesen beférjenek az adagoló széles részébe.
- Kis méretű almák:**  
A félhold alakú szeletekhez helyezze félbevágva, függőlegesen az adagoló széles részébe.
- Közepes méretű almák:**  
A félhold alakú szeletekhez vágja negyedekre, vágja le a végeket, és helyezzen 2–3 negyedet vízszintesen az adagoló széles részébe.
- Nagy méretű almák:**  
vágja negyedekre és helyezze függőlegesen az adagolóba. Tökéletes gyümölcssalátához.



2



4



3

1



### Szilva, nektarin vagy őszibarack

1. A mag eltávolításához egy éles késsel vágja be a nektarint, szilvát vagy barackot a szár mentén és a mag körül. Tekerje a két felét ellentétes irányba, hogy szétváljanak, majd egy kávéskanál segítségével távolítsa el a magot.
2. Ha a mag túlságosan beragadt, vágjon le két nagy szeletet, egészen a magig.
3. Ha a két fél elég kicsi, helyezze őket együtt az adagolóba. A motor beindítása előtt vágja le az alját, hogy teljesen illeszkedjen a vágókorongra.

2



3



### Avokádó

Érett, de kemény tapintású, hosszában elfelezve. Helyezze függőlegesen az adagoló széles részébe, és vágja vastag szeletekre.



### Kivi

Használjon érett, de kemény tapintású gyümölcsöket, hámozva vagy hámozatlanul, amelyek egészben beférnek az adagoló széles részébe.

### Eper

A legjobb eredmény érdekében használjon kemény epret, egészben és csuszázva.





## Ananász

Meghámozva és függőlegesen 4 vagy 6 cikkre vágva (egyenként kb. 200 g). Helyezzen egyszerre egy cikket függőlegesen az adagoló széles részébe.



## Paradicsom

Helyezzen szilvaparadicsomokat egészben, függőlegesen az adagoló széles részébe, és szeletelés közben nyomja a lenyomót.



## Más alapanyagok

Alapanyag	Leírás	Szeletelés típusa	Tippek
Csokoládé	Eltömheti a vágókorongot.	Nem ajánlott.	Csokoládészelék készítéséhez használjon éles kést vagy zöldséghámozót.
Keményre főtt tojás	A tojások megakadnak a korongon, és nem szeletelhetők jól.	Nem ajánlott.	Kézzel szeletelje fel.
Kemény sajtok, pl. Parmezán	Figyeljen arra, hogy a sajt kissé hideg legyen.	Vékony és vastag szeletek Finom és durva reszelés	Helyezze függőlegesen az adagoló keskeny vagy széles részébe.

## Kemény sajtok

Helyezze függőlegesen vagy vízszintesen az adagoló keskeny vagy széles részébe. Használja bármelyik szeletelési beállítást.



## Receptek a mindennapi inspirációhoz

### *Egy egész új recepttárat*

fedezhet fel a Thermomix® reszelő és szeletelővel. A Cookidoo® oldalon recepteket is találhat, amelyekkel elindulhat. Saláták, előételek, levesek, főételek, kenyerek, desszertek... hagyja, hogy ezek a receptek a Thermomix®-szel való alkotásra inspirálják, vagy használja őket saját receptjei kiindulópontjaként.





## Zeller remulád- mártás

A zeller remulád-mártás  
finom és olcsó köret,  
amelyet sokféle főételhez,  
vagy könnyű előételként  
tálalhatunk.

- 🔪 5 perc ⌚ 10 perc
- 🍽️ 4 adag
- 👤 Könnyű
- 📊 Adagonként: 352 kcal
- 🔑 Zeller, házi készítésű  
majonéz



- 🔪 15 perc ⌚ 20 perc
- 🍽️ 4 adag
- 👤 Könnyű
- 📊 Adagonként: 230 kcal
- 🔑 Cékla, cukkini,  
mozzarella

## Cékla carpaccio

A carpaccio egy vékony  
szeletelési mód, amelyet a  
maximális íz érdekében  
használnak. Itt a vékony  
céklaszeletekkel, reszelt  
cukkinivel és mozzarellával  
kombinálva készítünk egy  
lenyűgözően egyszerű  
ételt.



## Édeskömény, zeller és zöldsálmá saláta

Szeletelje fel az édesköményt, a zellert és a zöldsálmát a Thermomix® reszelő és szeletelő segítségével, öntse le egy simára kevert joghurtos, dijoni mustáros öntettel – és kész. Könnyű előétel – egyszerű, könnyű és friss saláta, amely kevesebb mint 15 perc alatt elkészül.

🔪 10 perc ⌚ 15 perc

🍽️ 4 adag

👤 Könnyű

📊 Adagonként: 229 kcal

🔑 Édeskömény, zeller, zöldsálmá, kapor, mustár, joghurt

🔪 15 perc ⌚ 15 perc

🍽️ 4 adag

👤 Könnyű

📊 Adagonként: 334 kcal







🔑 Körte, cikóriasaláta, kék sajt, törökmogyoró

## Körte és kéksajt saláta mogyoróval

Szeletelje fel a körtét és a cikóriasalátát a Thermomix® reszelő és szeletelővel, és nyugtázza le barátait ezzel a laktató és ízletes salátával. A körte és a kéksajt népszerű és klasszikus íz kombináció, amelyet lenyűgözően egyszerű előételként vagy könnyű ebédként tálalhatunk.





-  1 óra 5 perc  1 óra 45 perc
-  4 adag
-  Könnyű
-  Adagonként: 105 kcal
-  Burgonya, cékla, édesburgonya, paszternák

## Sütőben sült zöldség chips

Egészséges és ropogós snack, amelyet otthon is elkészíthet a Thermomix® reszelő és szeletelővel. A vékony gyökéreződség-szeleteket a nagyszerű eredmény érdekében a sütőben szárítjuk. Zárt tárolóedényben tárolja.



## Rösztli berni módra

Ez az ízletes étel könnyen elkészíthető a Thermomix® reszelő és szeletelő segítségével. A burgonyát percek alatt lereszelheti, és elkészítheti ezt a kiadós köretet. Ideális választás svédasztalos partikhoz, vacsorához vagy villásreggelihez.



-  10 perc  40 perc
-  4 adag
-  Könnyű
-  Adagonként: 535 kcal
-  Burgonya, bacon



## Tarte flambé hagymával

A tejfölnek és a vékony szeletekre vágott fehér- és lilahagymánk köszönhetően ez a sós harapnivaló nagy kedvenc lehet snackként, vacsorára, előételként, köretként vagy hidegen az uzsonnádobozban. Ha egy kis változatosságra vágyik, adjon a recepthoz bacont.

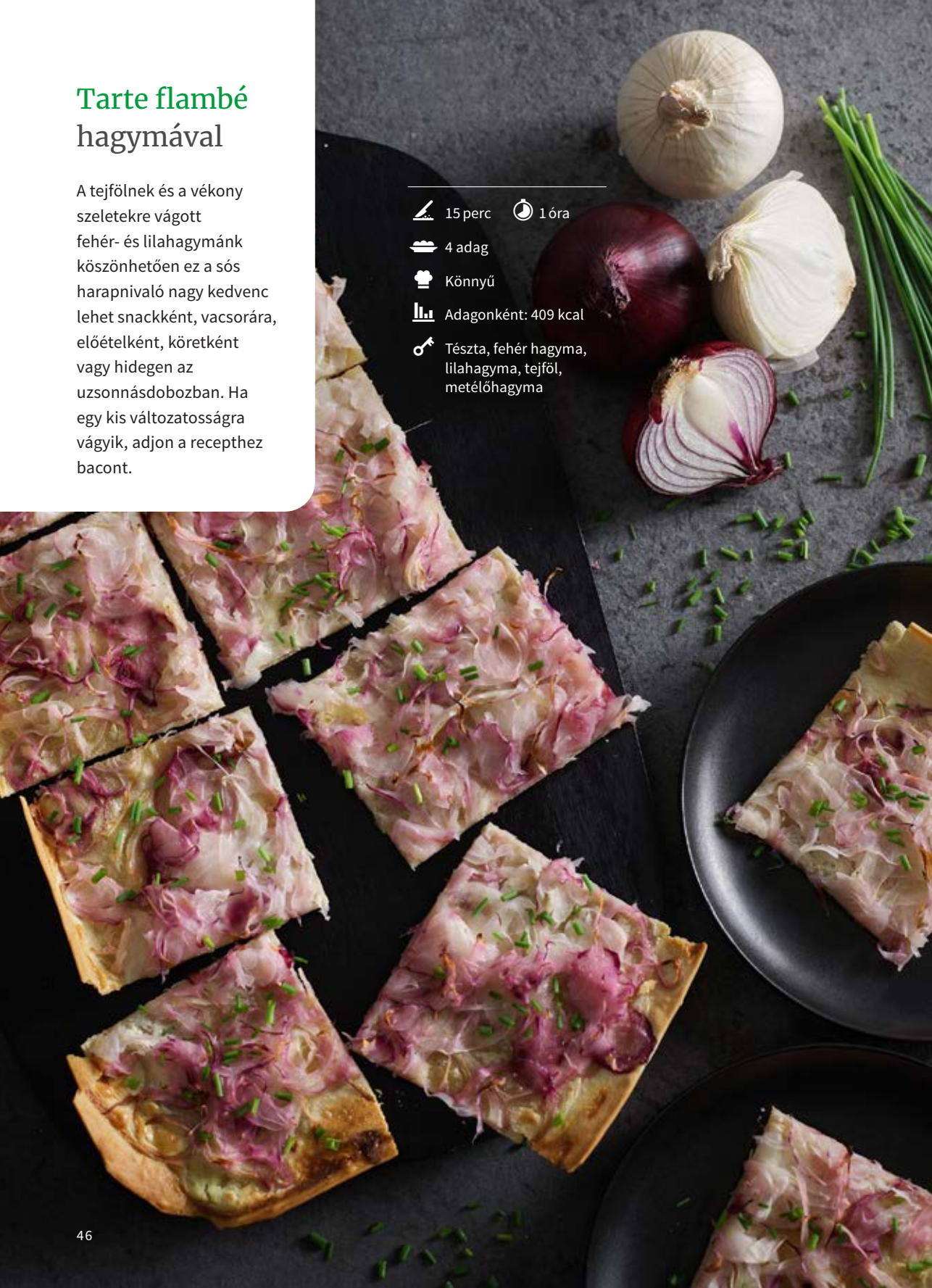
🕒 15 perc 🕒 1 óra

🍷 4 adag

👤 Könnyű

📊 Adagonként: 409 kcal

🔑 Tészta, fehér hagyma, lilahagyma, tejföl, metélőhagyma



## Gyümölcstál mézes-citromos öntettel

Friss, ízletes, és 15 perc alatt elkészül. Tökéletes a forró nyári napokra, tengerparti piknikekre, uzsonnára vagy bármikor. Kedvenc gyümölcsseit így is tálalhatja.

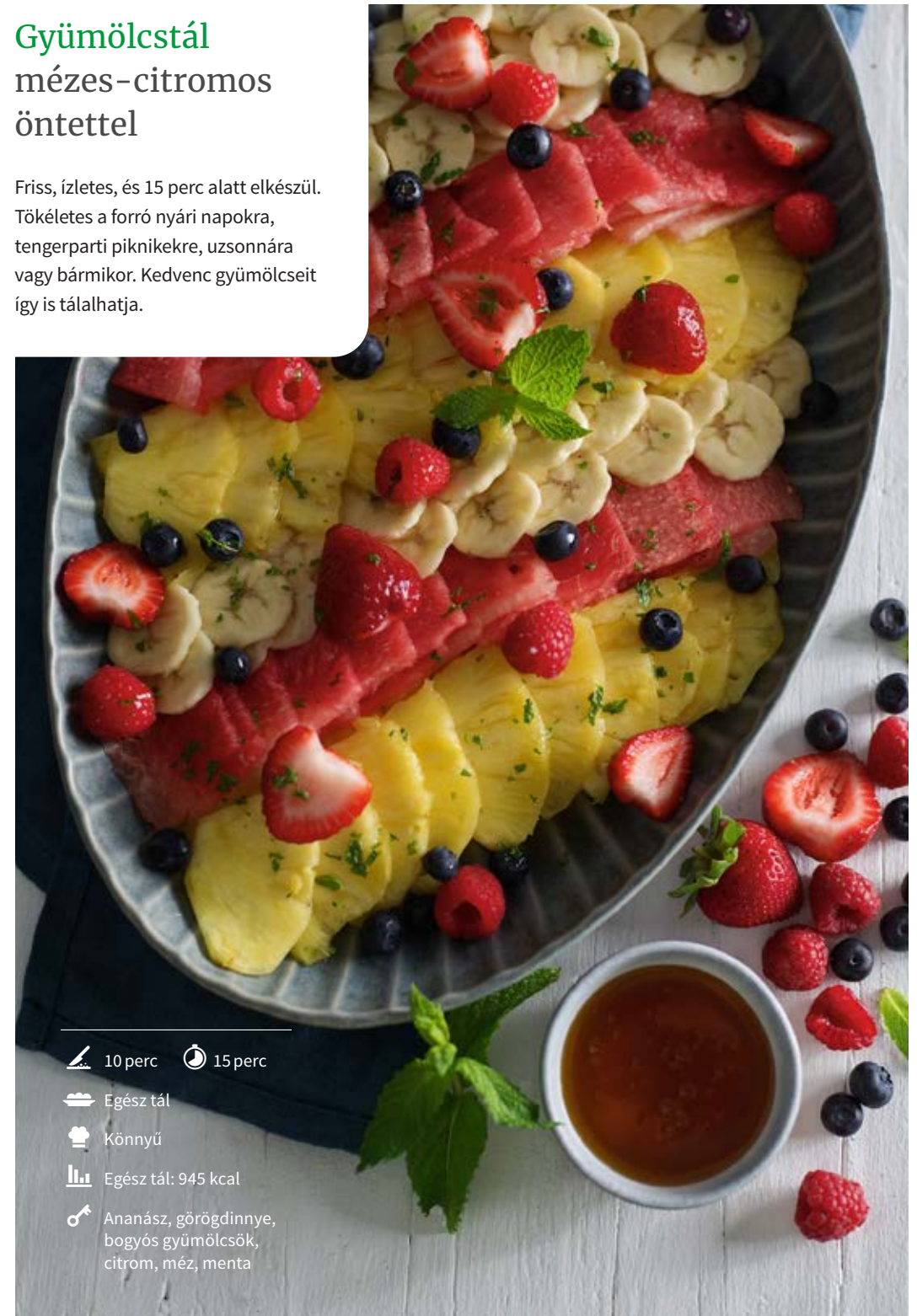
🕒 10 perc 🕒 15 perc

🍷 Egész tál

👤 Könnyű

📊 Egész tál: 945 kcal

🔑 Ananász, görögdiinnye, bogyós gyümölcsök, citrom, méz, menta





## Fagyasztott joghurt kéreg

Egészséges desszert, frissítő snack vagy nyári csemege – felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt ideális. Vigyen bele egy kis változatosságot apróra vágott dióval vagy müzlivel, amelyeket fagyasztás előtt adhat hozzá.

- 🔪 10 perc 🕒 6 óra
- 🍷 6 adag
- 👤 Könnyű
- 📊 Adagonként: 119 kcal
- 🔑 Eper, görög joghurt



## Szilvás pite

Vastagon szeletelje fel a szilvát néhány perc alatt, és készítsen lenyűgöző nyári desszertet. Tálalja melegen egy gombóc fagyalattal.

- 🔪 35 perc 🕒 1 óra 15 perc
- 🍷 6 adag
- 👤 Könnyű
- 📊 Adagonként: 246 kcal
- 🔑 Szilva, vanília, tejszín, tojás





Vágjunk  
bele  
a főzésbe!

A Thermomix®  
reszelő és szeletelő  
tökéletes kiegészítője  
a Thermomix®  
készüléknek. Vágjunk  
bele a főzésbe!



Készítsen  
vonzó, egészséges  
ételeket,  
amelyekért még a  
gyerekek is  
rajongani fognak.



# Reszelt sárgarépa saláta

🔪 10 p 🕒 10 p 🍃 könnyű 🍴 4 adag

## Hozzávalók

600 g sárgarépa egészben, tisztítva, mérettől függően  
1–3 db  
25 g mogoróhagyma, félbevágva  
5 g petrezselyem, friss  
40 g napraforgó olaj  
25 g ecet  
20 g citromlé  
10 g mustár  
3 csipet só  
3 csipet fekete bors

## Hasznos eszközök

Thermomix Reszelő és szeletelő

## 📊 Per 1 adag:

Fehérje 2 g / Szénhidrát 8 g

Zsír sav 10 g

Energia 602 kJ / 144 kcal

## Elkészítés

- Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, mérje bele a sárgarépát, és tegye félre.
- Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre a 2. oldallal (reszelő) felfelé fordítva. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be az előkészített sárgarépát az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelés** 📏/**Vékony**. Szedje ki a reszelt sárgarépát egy salátás tálba, és tegye félre. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
- Tegye a keverőedénybe a medvehagymát, a petrezselymet, az olajat, az ecetet, a citromlevet, a mustárt, a sót és az őrölt borsot, és keverje **15 mp/5-ös fokozaton**. Öntse a szószt a sárgarépára, és keverje össze. Tálalásig tegye hűtőbe.

## Tanács

- Vastagra reszelt sárgarépa salátához reszelje **1 perc/ 3,5 fokozaton** (forgásirány változtatása nélkül).
- Ez egy sokoldalúan, egész évben fogyasztható saláta.

## Változat

- Alakítsa ki vinaigrette mártását ízlése szerint különféle olajok egészben vagy részben történő felhasználásával, pl. olíva-, dió-, repce-, mogoró-, szezám-, len...
- Használjon különböző ízű vagy édességű eceteket: málna, sherry, fehér vagy vörös balsamecet, bor...





# Káposztasaláta Thermomix® Reszelő és szeletelő segítségével

🔪 10 p 🕒 10 p 🌿 könnyű 🍴 4 adag

## Hozzávalók

100 g zöldalma, hámozatlan, ékekre vágva, amelyek átférnek az adagolón, magvak eltávolítva  
150 g sárgarépa, hámozott, végei eltávolítva  
120 g lilahagyma, függőlegesen félbevágva (kb. 1 hagyma) (opcionális)  
200 g fehér káposzta, a legvastagabb részek eltávolítva, 1–2 ékben, amelyek átférnek az adagolón  
½ tk só, ízlés szerint állítsa be  
2 csipet fekete bors, ízlés szerint  
4 ek majonéz, ízlés szerint

## Hasznos eszközök

Thermomix Reszelő és szeletelő, salátás tál

## 📊 Per 1 adag:

Fehérje 1 g / Szénhidrát 8 g

Zsír 13 g

Energia 682 kJ / 163 kcal

## Elkészítés

- Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, és mérje bele az almát, a sárgarépát, a hagymát és a fehér káposztát. Tegye félre.
- Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé fordítva. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be a káposzta ékeket az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelő** 📏/**Vékony**. A felszeletelt káposztát tegye salátás tálba, és kevergetve lazítsa fel.
- Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé fordítva. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be függőlegesen a hagymafeleket az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelő** 📏/**Vékony**.
- Vegye le a szeletelő fedelét, fordítsa meg a tengelyen lévő tárcsát a 2. oldallal (reszelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be az előkészített sárgarépát az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelő** 📏/**Vékony**.
- Helyezze be az almaszeleteket az adagolón keresztül, helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelő** 📏/**Vastag**. Szedje ki a kosár tartalmát a káposztasalátás tálba. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
- Adja hozzá a salátás tálba a sót, az őrölt fekete borsot és a majonézt a káposztára, hagymára, sárgarépára és almára. Keverje össze, és tálalja.

## Tanács

- Tálalja a káposztasalátát grillezett húsokhoz vagy köretként fish and chipshez (sült hal sültkrumplival), sertésszeletekhez vagy csirkehúshoz.

## Változat

- Az összetevők mennyiségét ízlése szerint adagolhatja.





# Uborkasaláta kapros-tejfölös öntettel

🍴 10 p 🕒 10 p 🍃 könnyű 🍽️ 4 adag

## Hozzávalók

4–5 uborka, vége eltávolítva,  
hámozva vagy hámozatlanul,  
(kb. 800 g)  
200–250 g tejföl vagy  
200–250 g görög joghurt  
1–2 tk só  
1 csokor kapor, friss, ollóval  
levágva vagy 4 ek kapor,  
száraz  
1 tk fekete bors (opcionális)  
1 ek almabor ecet (opcionális)  
1 tk kristálycukor (opcionális)

## Hasznos eszközök

Thermomix Reszelő és szeletelő,  
salátás tál

📊 **Per 1 adag:**  
Fehérje 5 g / Szénhidrát 9 g  
Zsír 5 g  
Energiá 451 kJ / 108 kcal

## Elkészítés

1. Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, mérje bele az uborkát, és tegye félre.
2. Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be egyik uborkát a másik után az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelés** 🍴/**Vékony**. Szedje ki az uborkaszeleteket salátás tálba. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
3. Tegye a keverőedénybe a tejfölt, a sót, a kaporot, az őrölt borsot, az almaecetet és a cukrot, és keverje **30 mp/3-as fokozaton**. Az öntetet adja hozzá a felszeletelt uborkához, keverje össze, és azonnal tálalja.

## Tanács

- Azonnal tálalja az uborkasalátát, hogy az uborka ne erresszen levet, és ne legyen túl híg és ízetlen az öntet.





# Buddha tál csirkével

35 p 1 ó közepes 4 adag

## Hozzávalók

### Főtt rizs

1000 g víz  
1½ tk só  
20 g olívaolaj vagy 20 g vaj, sózott  
vagy sózatlan (tehéntejből)  
250 g rizs, előfőzött

### Aprított csirke

2 ek szójaszósz  
1 ek szezám olaj, pirított vagy 1 ek  
olívaolaj  
250 g csirkemell, bőr és csont  
nélkül, 1–2 mell, hosszú  
csíkokra vágva (3 cm vastag)

### Zöldségek

120 g sárgarépa, hámozott  
(1–2 sárgarépa)  
200 g avokádó, kemény,  
hámozott, félbe vagy  
negyedbe vágva (1 avokádó)  
180–200 g lukullusz paradicsom,  
kemény, egészben átfér az  
adagolón (2 paradicsom)  
100 g lilahagyma, függőlegesen  
félbevágva (½–1 hagyma)  
200 g uborka, hámozott vagy  
hámozatlan, végei eltávolítva  
160 g fejes saláta megmosva és  
szárítva  
(kb. 2 salátaszív), félbevágva,  
hogy átférjen az adagolón

Folytatás a 60. oldalon ►

## Elkészítés

### Főtt rizs

1. Tegye a keverőedénybe a vizet, 1 ½ teáskanál sót és az olívaolajat. Helyezze be a párolókosarat, mérje bele a rizst, keverje jól össze a spatulával, és főzze **20 p/100°C/4-es fokozaton**. Vegye ki a párolókosarat a spatula segítségével, öblítse le hideg víz alatt, ossza el a rizset 4 tálba, és tegye félre. Űrítse ki, és öblítse ki a keverőedényt.

### Aprított csirke

2. Tegye a keverőedénybe a szójaszószot, a szezámolajat és a csirkemell csíkokat, és főzze **8 p/100°C/0,5-es fokozaton**. Öntse a főzőlevet a keverőedényből egy kis tálba, és tegye félre.  
3. Aprítsa a csirkét **4 mp/4-es fokozaton**. Szedje ki a felaprított csirkét egy tálba, és tegye félre.

### Zöldségek

4. Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, és mérje bele a sárgarépát, az avokádót, a paradicsomot, a hagymát, az uborkát és a salátát, majd tegye félre.  
5. Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezzen be egy kis salátát függőlegesen az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolot. Indítsa **Szeletelés 1/Vastag**, miközben finoman nyomja a tolot. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításhoz. Ismételje meg a maradék salátával. A felszeletelt salátát tegye a kihűlt rizsre a tálakba.  
6. Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be függőlegesen az előkészített uborkát az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolot, és indítsa **Szeletelés 1/Vastag**. Az uborkaszeleteket helyezze el a saláta mellett a tálakban.

Folytatás a 60. oldalon ►





► Buddha tál csirkével, folytatás

**Joghurtos koriander szósz**

7 ág koriander, friss, csak levelek  
½ tk só  
3 csipet fekete bors  
250 g joghurt, sima, cukrozatlan  
100 g majonéz  
4 ek kesudió, pörkölt, sózatlan

**Hasznos eszközök**

kis tál, tál, Thermomix Reszelő és szeletelő, 4 tálka (Ø 17 cm)

**Per 1 adag:**

Fehérje 27 g / Szénhidrát 62 g  
Zsír 47 g  
Energia 3350 kJ / 800 kcal

- Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze a hagymafeleket függőlegesen egymásra az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelés** **Vékony**. Az uborka mellé helyezze el a hagymaszeleteket a tálakban.
- Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be függőlegesen az egész paradicsomot egyenként az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelés** **Vastag**, miközben finoman nyomja a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ismétlje meg a maradék paradicsommal. A paradicsom szeleteket rendezze el a hagyma mellé a tálakban.
- Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be függőlegesen az avokádó feleket vagy negyedeket egyenként az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelő** **Vastag**, miközben finoman nyomja a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ismétlje meg a maradék avokádóval. Az avokádószeleteket rendezze el a paradicsom mellé a tálakban.
- Helyezze vissza a kosarat és a tárcsát a tengelyre a 2. oldallal (reszelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezze be az előkészített sárgarépát az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelés** **Vastag**. A reszelt sárgarépát kanalazza a tálakba az avokádó mellé, egy kupacba. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre. Ossza el a felaprított csirkét a tálakban, és folytassa a receptet.

**Joghurtos koriander szósz**

- Tegy a keverőedénybe a félretett csirke főzőlevet, a koriander leveleket, ½ teáskanál sót, az őrölt borsot, a joghurtot és a majonézt, és keverje **15 mp/4-es fokozaton**. Öntsön egy kis szószot mindegyik tálba, a maradék szószot pedig töltsé mártásos csészébe. A Buddha-tálakat tálalja kesudióval és korianderlevéllel megszórva, a mártással együtt.



Díszítse pörkölt kesudióval.

**Tanács**

- A sárgarépát tetszés szerint vékonyan lereszelheti, a vékony reszeléshez válassza a fordított oldalt.
- Győződjön meg arról, hogy az avokádó elég kemény, hogy szép szeleteket kapjon.

**Változat**

- A kesudió helyettesíthető mandulával.
- Hagyja ki a diót a diómentes fogáshoz.
- Tálalja a Buddha tálal csirke nélkül vegetáriánus étkezéshez.
- Ha partin tálalja, egyszerűen duplázza meg a hozzávalókat, és ugyanúgy töltsé meg a tálakat. A legjobb eredmény elérése érdekében süsse meg a csirkét két részletben.



# Csóben sült burgonya

25 p 1 ó 10 p könnyű 6 adag

## Hozzávalók



1200 g burgonya, hámozott, darabokra vágva, hogy illeszkedjen az adagolócsőhöz  
100 g Gruyère sajt, darabokra vágva (3 cm)  
1 fokhagyma gerezd  
400–500 g tejszín, min. 30% zsírtartalmú  
1 tk só  
1 csipet feketebors, őrölt  
1 csipet szerecsendió, őrölt

## Hasznos eszközök

Thermomix Reszelő és szeletelő, sütőforma (25 cm × 35 cm)

**Per 1 adag:**  
Fehérje 10 g / Szénhidrát 34 g  
Zsír 26 g  
Energia 1770 kJ / 423 kcal

## Elkészítés

- Melegítse elő a sütőt 200°C-ra.
- Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, mérje bele a burgonyát, és tegye félre.
- Helyezze be a Thermomix szeletelőt tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, helyezze be a burgonyát egyenként az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa el **Szeletelő** /Vastag, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Addig ismétlje, amíg a burgonya felét felszeleteli. Rendezze el a burgonyaszeleteket egy sütőformában (35 cm × 25 cm).
- Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, helyezze be a burgonyát egyenként az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa el **Szeletelés** /Vastag, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Addig ismétlje, amíg a burgonya maradék felét felszeleteli. Tegye a burgonyaszeleteket a sütőformába a maradék szeletelt burgonyával, és egyenesen ossza el. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
- Tegye a keverőedénybe a Gruyère sajtot, és reszelje le **3 mp/10-es fokozaton**. Szedje ki egy tálba, és tegye félre.
- Tegye a keverőedénybe a fokhagyma gerezdet, és aprítsa **5 mp/5-ös fokozaton**. A keverőedény oldalára csapódott darabokat a spatulával tolja le az edény aljára.
- Adja hozzá a tejszínt, a sót, a fekete borsot és a szerecsendiót, és keverje össze **10 mp/3-as fokozaton**. A keveréket öntse a tepsiben levő burgonyaszeletekre. Szója meg reszelt sajttal. Süsse 45 percig (200°C), és forrón tálalja.

## Tanács

- A csóben sült burgonya remek köret lehet sült vagy grillezett húshoz.

## Változat

- A franciaországi „Dauphiné” nevű régióból származó autentikus gratin dauphinois tejszínnel, sajt nélkül készül. A tejszínt tej és tejszín keverékével is helyettesítheti, bár a kapott állag és íz egészen más lesz.
- A Gruyère sajt helyettesíthető ementáli vagy bármilyen más típusú kemény sajttal.





# Vegetáriánus pizza

 25 p  1 ó 40 p  könnyű  4 adag

## Hozzávalók

### Pizza tészta

30 g extraszűz olívaolaj, plusz olajozáshoz  
220 g víz, szobahőmérsékletű  
1 tk kristálycukor  
20 g friss élesztő, morzsolt vagy 2 tk porélesztő (8 g)  
400 g kenyérliszt  
1 tk só

### Feltét és sütés

100 g cukkini, kb. fél cukkini, hámozatlanul, megmosva, a végét eltávolítva.  
120 g lilahagyma, hámozott, függőlegesen félbevágva (1 kis hagyma)  
80 g fehér csiperkegomba, friss, egészben, szár nélkül (kb. 5–6 gomba)  
100 g sárga kaliforniai paprika, 2 szeletre vágva, magok és membránok nélkül  
100 g kaliforniai paprika, 2 szeletre vágva, magok és membránok nélkül  
200 g aprított paradicsom, konzerv  
200 g mozzarella, reszelve vagy 200 g sajt, reszelt, pizzához (lásd javaslat)  
2–3 csipet só, ízlés szerint  
2–3 csipet feketebors, őrölt, ízlés szerint

Folytatás a 66. oldalon ►

## Elkészítés

### Pizza tészta

1. Enyhén olajozzon ki egy nagy tálát, és tegye félre. Tegye a keverőedénybe a vizet, a cukrot és az élesztőt, és keverje össze **20 mp/2-es fokozaton**.
2. Adja hozzá a kenyérlisztet, az extraszűz olívaolajat és a sót, és dagassza **Dagasztás**  $\frac{1}{2}$  p. Szedje ki a tésztát az előkészített tálba, és formázzon belőle labdát. Fedje le a tálát fóliával vagy nedves konyharuhával, és hagyja kelni a tésztát, amíg a duplájára nő (kb. 1 óra).
3. Melegítse elő a sütőt 200°C-ra. Béléljen ki egy tepsit (kb. 40 cm × 35 cm) sütőpapírral, vagy kenje ki olívaolajjal, és tegye félre.

### Feltét és sütés

4. Helyezzen egy tálát a keverőedény fedelére, mérje bele a cukkinit, a hagymát, a gombát, a sárga és a piros paprikát, és tegye félre.
5. Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét. Tegyen 2 paprikát függőlegesen az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelés**  $\frac{1}{2}$ /Vastag, miközben finoman nyomja meg a tolót.
6. Helyezze be az előkészített gombákat, az oldalukra téve az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelés**  $\frac{1}{2}$ /Vastag, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ha szükséges, ismétlje meg, amíg az összes gombát felszeleteli.
7. Helyezze be függőlegesen a lilahagyma feleket az adagoló széles részébe, helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelés**  $\frac{1}{2}$ /Vastag.

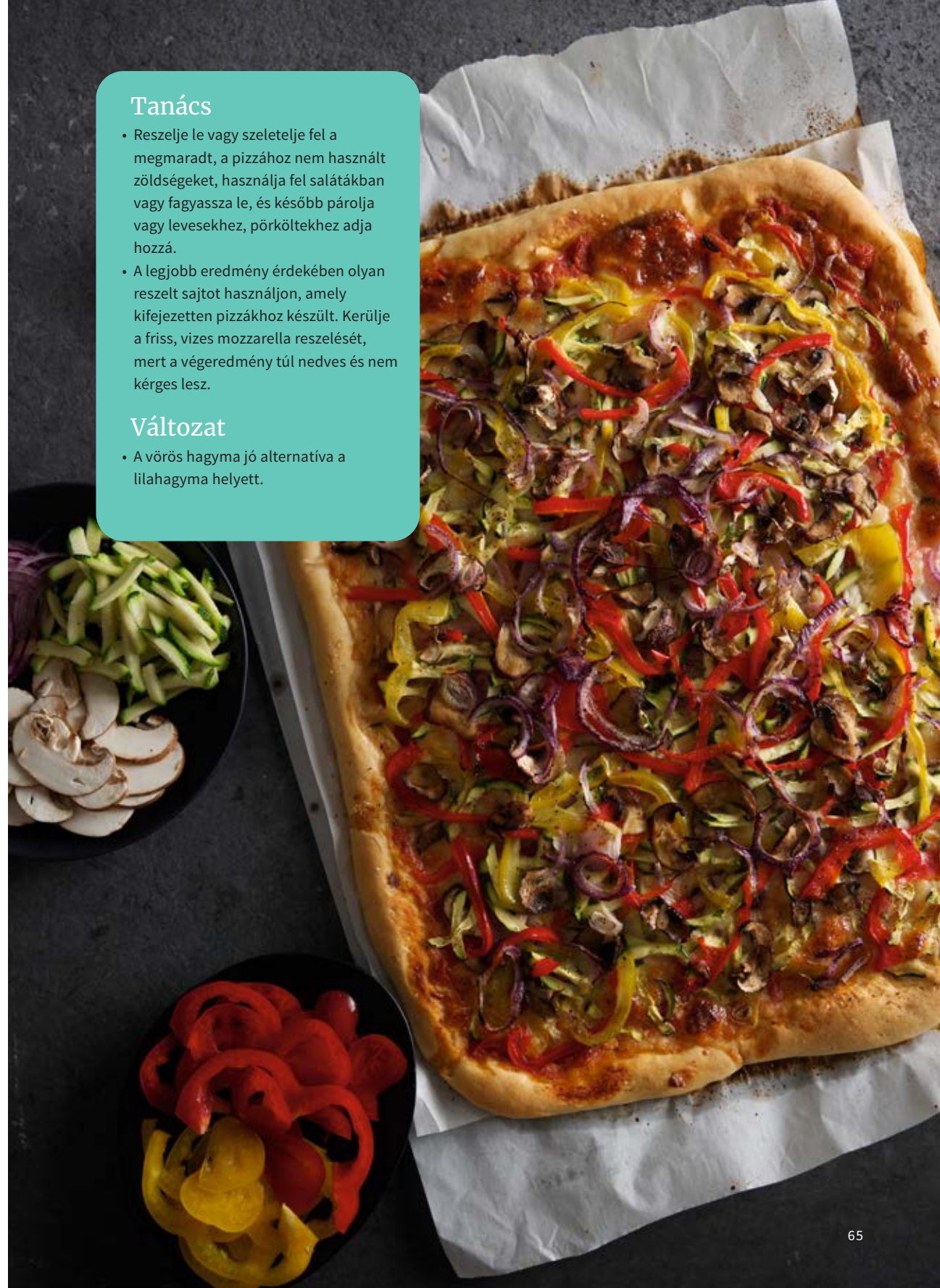
Folytatás a 66. oldalon ►

## Tanács

- Reszelje le vagy szeletelje fel a megmaradt, a pizzához nem használt zöldségeket, használja fel salátákban vagy fagyassza le, és később párolja vagy levesekhez, pörkölttekhez adja hozzá.
- A legjobb eredmény érdekében olyan reszelt sajtot használjon, amely kifejezetten pizzához készült. Kerülje a friss, vizes mozzarella reszelését, mert a végeredmény túl nedves és nem kérges lesz.

## Változat

- A vörös hagyma jó alternatíva a lilahagyma helyett.





► Vegetáriánus pizza, folytatás

**Hasznos eszközök**


tál, nagy, folpack vagy konyharuha, tepszi (kb. 40 cm × 35 cm), sütőpapír, tál, Thermomix Reszelő és szeletelő

**Per 1 adag:**

Fehérje 24 g / Szénhidrát 74 g

Zsír sav 20 g

Energia 2496 kJ / 596 kcal

8. Vegye le a szeletelő fedelét, fordítsa meg a tengelyen a tárcsát a 2. oldallal (reszelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, helyezze be az előkészített cukkinit az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelés** /Vastag. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
9. Helyezze a tésztát az előkészített tepsibe, és finoman kinyújtva formázza úgy, hogy illeszkedjen a tepsizhöz, majd ujjhegyeivel a széleibe nyomja, amíg megtölti a tepsit.
10. A tészta tetején ossza el a paradicsomot és a mozzarellát, a felszeletelt és lereszelt zöldségeket helyezze el a mozzarellán, és szórja meg sóval és feketeborssal. Süssse a pizzát 20 percig (200°C). Forrón tálalja.





# Tócsni

## (reszelt burgonyás palacsinta)

🍴 35 p 🕒 35 p 🌿 könnyű 🍴 4 adag

### Hozzávalók

100 g hagyma, félbevágva  
750 g burgonya, lisztes, darabokra vágva, amelyek átférnek az adagolón  
1–2 fokhagyma gerezd (opcionális)  
70 g búzaliszt, plusz szóráshoz  
2 tojás, közepes (53–63 g)  
1–1½ tk só  
¼–½ tk fekete bors  
sütőolaj  
200 g tejföl  
porcukor, szóráshoz

### Hasznos eszközök

Thermomix Reszelő és szeletelő, tapadásmentes serpenyő, papírtörő

### Per 1 adag:

Fehérje 11 g / Szénhidrát 46 g  
Zsír 20 g  
Energia 1758 kJ / 420 kcal

### Elkészítés

- Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, mérje bele a hagymát és a burgonyát, adjon hozzá fokhagymagerezdeket, és tegye félre.
- Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre a 2. oldallal (reszelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelőt fedelét, egyenként helyezze be az előkészített burgonyát az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa el **Reszelő** 🍴/Vastag.
- Helyezze be függőlegesen a hagymafeleket az adagoló széles részébe, helyezze be a tolót, és indítsa **Reszelő** 🍴/Vastag. Ezután folytassa a fokhagyma gerezdekkel. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre. Tegye a keverőedénybe a reszelt zöldségeket.
- Adja hozzá a lisztet, a tojást, a sót és a fekete borsot, és keverje **20 mp** 🍴/4-es fokozaton.
- Ellenőrizze az állapotot, a tojásos keveréknek a burgonyával homogén masszát kell alkotnia. A keverék kanalazásakor nem csöpöghet le a kanálról. Ha a keverék túl híg, adjon hozzá 1–1½ evőkanállal több lisztet, majd keverje **7 mp** 🍴/4-es fokozaton. Szedje ki egy tálba, és tegye félre.
- Melegítsen fel egy tapadásmentes serpenyőt, és öntsön vékony réteg olajat az aljára. Tegyen 1–2 evőkanál keveréket palacsintánként a forró sütőolajba, és a kanál segítségével lapítsa le mindegyiket (kb. Ø 8 cm). A palacsintákat süssse mindkét oldalukon aranybarnára és ropogósra, kb. 3 perc alatt. Papírtörőn itassa le a felesleges olajat. Tálalja a tócsnit tejföllel és porcukorral, szóráshoz.

Folytatás a 70. oldalon ▶



## Tanács

- Porcukorral megszórva, tejszínnel vagy joghurttal megkenve tálalja a tócsnikat.
- Újburgonya esetén előfordulhat, hogy több lisztet kell hozzáadnia a megfelelő állag eléréséhez.
- A palacsinta sütése előtt a keverékből a felesleges folyadékot is le lehet engedni, akár szita segítségével, akár kanállal összegyűjtve.
- Dobja ki a maradék keveréket, amelyet nem süt meg azonnal, és ne tárolja. A nyers tojás miatt a keverék fokozottan romlandó. A megsütött tócsni legfeljebb 2 napig tárolható a hűtőben.

Lépés  
6



# Ratatouille galette

40 p 1 ó 30 p közepes 4 adag

## Hozzávalók

### Leveles tészta

150 g vaj, sózatlan, darabokra  
vágva (1–2 cm), hűtve  
300 g búzaliszt, plusz szóráshoz  
90 g víz, hideg, plusz a tésztához  
½ tk só

### Feltét

350 g cukkini, hámozatlan, végei  
eltávolítva (2–3 cukkini)  
350 g lukullusz paradicsom, egész  
(lásd javaslat)  
190 g paradicsom, szárított,  
olajban, lecsepegtetve  
(1 db 250 ml-es tégely)  
30 g víz  
10 g metélőhagyma, friss, ollóval  
apró darabokra vágva  
(1 zacskó)  
½ tk só, plusz izlés szerint  
búzaliszt, lisztezéshez  
1 csipet fekete bors  
60 g Parmezán sajt, reszelt  
tej, mázhoz  
10 bazsalikom levél

### Hasznos eszközök

folpack, Thermomix Reszelő és  
szeletelő, sütőpapír, sütőlap,  
sodrófa, ecset

### Per 1 adag:

Fehérje 17 g / Szénhidrát 61 g  
Zsír 59 g  
Energia 3572 kJ / 856 kcal

## Elkészítés

### Leveles tészta

1. Tegye a keverőedénybe a hűtött vajat, a lisztet, a vizet és a sót, és mixelje **20 mp/6-os fokozaton**. Ha a tészta nem áll össze, adjon hozzá 1 evőkanállal több vizet, és mixelje újra **20 mp/6-os fokozaton**.
2. Szedje ki a tésztát enyhén lisztezett munkafelületre vagy szilikon sütőlapra, majd formázzon belőle golyót. Fóliába csomagolva tegye hűtőbe pihenni 20 percre. Mossa el, és szárítsa meg a keverőedényt.

### Feltét

3. Helyezzen egy tálal a keverőedény fedelére, mérje bele a cukkinit és a paradicsomot, és tegye félre.
4. Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezzen be egy cukkinit az adagoló széles részébe. Helyezze be a tolót, és indítsa **Szeletelés** **Vastag**. A maradék cukkinit szeletelje fel. A felszeletelt cukkinit szedje ki egy tálba, és tegye félre.
5. Helyezze vissza a szeletelő kosarat és a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, és helyezzen be 1 egész paradicsomot függőlegesen az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelés** **Vastag**, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ismételje meg a többi paradicsommal, egyenként, amíg az összes paradicsomot felszeleteli. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
6. Melegítse elő a sütőt 200°C-ra.

Folytatás a 72. oldalon ►



7. Tegye a keverőedénybe a lecsepegtetett szárított paradicsomot, a vizet, a metélőhagymát és ½ teáskanál sót, és mixelje **30 mp/3-as fokozaton**. A keverőedény oldalára csapódott darabokat a spatulával tolja le az edény aljára, és mixelje újra **30 mp/3-as fokozaton**.
8. Tegye a tésztát enyhén lisztezett munkafelületre vagy sütőpapírra (40 cm × 40 cm), és nyújtsa ki kör alakúra (Ø 35 cm és kb. 5 mm vastag). Tegye a tésztát egy nagy tepsibe (40 cm × 40 cm) (lásd javaslat).
9. A szárított paradicsomos keveréket a keverőedényből kenje a tésztára úgy, hogy maradjon egy 4 cm-es szegély köröskörül. A paradicsom- és cukkiniszeleteket rendezze körbe, egymást fedve (felváltva 1 paradicsom szelet 2–3 cukkinivel.) Kezdje a korong külső, paradicsomkeverékkel borított részétől a közepe felé. Sózza, borsozza.
10. Hajtsa rá a szegélyt a tésztára, behajtogatva a tésztát, hogy kéreg keletkezzen, és szórja rá a reszelt parmezán sajtot a zöldségekre. Kenje meg tejjel a tésztaszegélyt, és süsse 25 percig (200°C), vagy amíg a tészta puffadt és aranybarna lesz. Hagyja hűlni 5–10 percig tálalás előtt. Bazsalikom levéllel díszítve tálalja.

### Tanács

- Szép cukkini szeletekhez, ha a cukkini túl vastag ahhoz, hogy beférjen az adagolóba, vágja le úgy, hogy a cukkini keskenyebb legyen, és átférjen az adagolón. Ha vékonyabb a cukkini, tegyen két vagy több cukkinit az adagolóba, hogy a cukkini függőlegesen álljon, és a szeletek szabályosak legyenek.
- Ehhez a recepthez lukullusz paradicsomot használjon, kevesebb a leve, mint a hagyományos paradicsomnak, és ropogósabb lesz a tészta.
- Ha a tepszi szélessége nem éri el a 40 cm-t, a tészta áthelyezésekor hagyja, hogy a tészta túlnyúljon a szélén, miközben tölti a galettet. Amikor a 10. lépésben a tésztát áthajtja, hajtsa be úgy, hogy beférjen a tepsibe.

### Változat

- Ebből a receptből 4 galette készülhet. A 2. lépésben nyújtson 4 kört (Ø 15 cm), majd folytassa a recept szerint.
- Tejmentes recept esetén hagyja ki a mázhoz használt tejet.





# Ananász carpaccio rózsaszín sorbettel

🍴 20 p 🕒 20 p 🌿 könnyű 🍴 8 adag

## Hozzávalók

### Rózsaszín sorbet

150 g kristálycukor  
10 g citromlé, frissen facsart  
75 g banán, érett, darabokra  
vágva  
500 g eper, fagyasztott, hántolt

### Ananász carpaccio

4–6 ananász, friss szelet  
(egyenként kb. 200 g),  
meghámozva, függőlegesen  
vágva, mag nélkül  
(kb. 1 ananász)  
menta levél

### Hasznos eszközök

tartó, Thermomix Reszelő és  
szeletelő, fagyaltos kanál

### 🍴 Per 1 adag:

Fehérje 1 g / Szénhidrát 39 g  
Zsír 0 g  
Energia 757 kJ / 181 kcal

## Elkészítés

### Rózsaszín sorbet

1. Tegye a keverőedénybe a cukrot, és őrölje meg **10 mp/10-es fokozaton**.
2. Adja hozzá a citromlevet és az érett banánt, és keverje **10 mp/5-ös fokozaton**. A keverőedény oldalára csapódott darabokat a spatulával tolja le az edény aljára.
3. Adja hozzá a fagyasztott epret, és keverje a spatula segítségével **1 p 30 mp/10-es fokozaton**. Tegye fedővel ellátott tartóba, és tegye a fagyasztóba. Közben folytassa a receptet.

### Ananász carpaccio

4. Helyezzen egy tálalót a keverőedény fedelére, mérje bele az ananász szeleteket, és tegye félre.
5. Helyezze be a Thermomix szeletelő tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelő fedelét, helyezzen be 1 ananász szeletet az adagoló széles részébe, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelés** **Vastag**, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ismétlje meg a maradék ananász szeletekkel, amíg az összes szeletet felvágja. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
6. Ossza el az ananász szeleteket 8 tálba, egy rétegben, hogy a lemezek kívülről a közép felé haladva rozettát alkossanak. Minden tányér közepére helyezzen egy kikanalazott sorbetgolyót. Azonnal tálalja friss mentalevével megszórva a tetejét.

## Tanács

- A krémesebb állag érdekében adjon hozzá egy tojásfehérjét a 2. lépésben.
- A citrom hámozása helyett kinyomhatja a levét, és hozzáadhatja a 2. lépésben.
- Ha nem áll rendelkezésre fagyaltos kanál, használjon két kanalat, hogy szabályos sorbet formákat készítsen.
- Ez egy tökéletes frissítő desszert forró napokra.

## Változat

- Fagyasztott eper helyett használhat fagyasztott málnát.





# Almás pite

🔪 30 p 🕒 1 ó 🍴 könnyű 🍷 8 szelet

## Hozzávalók

### Tészta

75 g vaj, sózatlan, hűtve,  
darabokra vágva, plusz  
vajazáshoz  
1 csipet só  
½ tk vaníliás cukor, házi készítésű  
vagy ¼ tk vanília kivonat,  
természetes  
50 g víz

### Töltelék

1000 g alma (bármilyen fajta)  
(pl. Reinette, Granny Smith,  
Braeburn, Pink Lady, Pippin,  
Gravenstein), (lásd javaslat)  
30 g kristálycukor  
10 g vaj, sózott vagy sózatlan  
(tehéntejből)

### Hasznos eszközök

kivehető aljú piteforma (Ø 24 cm),  
sodrófa, Thermomix Reszelő és  
szeletelő

### 📊 Per 1 szelet:

Fehérje 3 g / Szénhidrát 38 g  
Zsír 9 g  
Energia 979 kJ / 234 kcal

## Elkészítés

### Tészta

- Melegítse elő a sütőt 200°C-ra. Egy piteformát (Ø 24 cm) (lásd javaslat) kenjen ki, és szórja meg liszttel, és tegye félre.
- Tegye a keverőedénybe a vajat, a lisztet, 1 csipet sót, ½ teáskanál vaníliás cukrot és a vizet, és keverje **20 mp/4-es fokozaton**. Tegye a tésztát enyhén lisztezett munkafelületre, és sodrófa segítségével nyújtsa ki. Az előkészített tortaformát bélelje ki a tésztával, és tegye hűtőbe.

### Töltelék

- Helyezzen egy tálat a keverőedény fedelére, és mérje bele az almát. Tegye félre. Készítse elő az almát – hámozza meg, a kisebb almákat vágja félbe, a nagyobbakat pedig negyedelje. Távolítsa el a magokat és a magházat.
- Helyezze be a Thermomix szeletelőt tengelyt és a kosarat, és helyezze a tárcsát a tengelyre az 1. oldallal (szeletelés) felfelé. Helyezze fel a szeletelőt fedelét, helyezze be függőlegesen az alma feleket vagy negyedeket az adagoló széles részébe úgy, hogy mindet függőlegesen tartsa, és helyezze be a tolót. Indítsa **Szeletelő** 🍷/Vastag, miközben finoman nyomja meg a tolót. Ha az adagoló üres, nyomja meg a választógombot a leállításához. Ismétlje meg, ha szükséges, amíg az összes almadarabot felvágja. Vegye ki a Thermomix szeletelőt a tengellyel a keverőedényből, és tegye félre.
- Rendezze el az almászeleteket tetszetős mintázatban az elkészített tésztán. Szórja meg cukorral, és apró vajdarabokkal. Süssse 30–35 percig (200°C) vagy amíg az alma aranybarna lesz. Melegen vagy hidegen tálalja.

## Tanács

- A tetszetős, egyenletes szeletekkel díszített almás pitéhez készítse elő az almát a méretnek megfelelően. Vágja a nagy almákat 4 szeletre, a kisebbeket pedig 2 félre. Az ékeknek megfelelő méretűnek kell lenniük ahhoz, hogy függőlegesen helyezze be az adagolóba, ha szükséges, vágja le mindkét szélét, hogy illeszkedjen az adagolóhoz, és egyenletes szeleteket kapjon.
- Annak érdekében, hogy a tészta vége ropogós legyen, melegítsen fel egy tepsi a sütőben, majd tegye rá a pitét. A tészta alap azonnal lezáródik, és ropogósra sül.
- Ha a piteformának nincs kivehető alapja, tálalja a pitét a formában.
- Meleg időben előfordulhat, hogy a tésztát le kell hűteni a kinyújtás előtt, illetve egyszer-kétszer kinyújtás közben.

## Változat

- Tegyen egy vékony réteg almakompótot a tészta tetejére, mielőtt az almászeleteket elrendezné.
- Sütés után szórja meg a tortát őrölt fahéjjal.
- Adjon egy kis fényt a tortának: sütés után kenje meg 2 evőkanál melegített alma zselével.
- Használjon gluténmentes lisztet, hogy gluténmentes tortát kapjon.



