

A white ceramic bowl filled with a smooth, yellow-orange peach soup. The soup has a glossy surface with some ripples. In the background, there are several fresh peaches with red and orange skin, some whole and some cut. To the right, there is a small brown bowl containing a yellowish-brown powder, likely a spice or seasoning. The background is a light blue-grey surface with some scattered seeds or small pieces of food.

Tefal®

QUICK CHEF

Rezumat

QUICK CHEF



SALATĂ DE VINETE CU CHIMEN

HUMUS DE FASOLE ALBĂ ȘI CAJU

PASTĂ DE ARDEI COPTI



SUPĂ CREMĂ DE NAPI, CU SPUMĂ DE BACON
ȘI ULEI DE ALUNE DE PĂDURE

SUPĂ CREMĂ DE PORUMB CU PIPER ALB

SUPĂ CU VARZĂ VERDE, CASTANE ȘI BACON

SUPĂ DE MORCOVI, LANGUSTINE ȘI CHORIZO

GAZPACHO

CIUPERCI UMLUTE CU FISTIC
ȘI BRÂNZĂ PROASPĂTĂ



PASTĂ DE CURRY

KETCHUP DE MORCOVI

PESTO DE RUCOLA CU MIGDALE PRĂJITE

COMPOT DE PIERSICI ȘI FLORI DE SOC

COMPOT DE PAPAYA CU SIROP DE AGAVE

CREMĂ DE CIOCOLATĂ CU ALUNE DE PĂDURE



Tefal®

Powelix



NOUA GENERAȚIE DE LAME

Pentru că inovația face parte din ADN-ul nostru, experții noștri au dezvoltat noua generație de lame Powelix. Împreună cu puterea motorului, această nouă tehnologie amplifică puterea de mixare, pentru obținerea unor rezultate rapide și performanță de lungă durată.

Cu ajutorul tehnologiei Powelix obții texturi incredibil de fine simplu și fără efort chiar și din cele mai dure ingrediente.

UN SINGUR SCOP: MIXARE NON STOP!

Salată de vinete cu chimen



■ *Ingrediente*

- 2 vinete mari
- 2 căței de usturoi
- ¼ de lămâie
- 2 linguri de ulei de măsline
- 50 g de brânză proaspătă
- ½ linguriță de chimen
- Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Încălziți cuptorul la 210°C. Decojiți usturoiul și pisați-l.
- 2 | Turnați un pic de apă pe fundul unei tăvi și amplasați vinetele tăiate în două pe lungime, cu coaja în jos. Presărați usturoiul peste vinete și acoperiți vasul cu folie de aluminiu. Puneți la cuptor timp de 45 de minute.
- 3 | Cu ajutorul unei furculițe, răzuiți pulpa vinetelor și puneți-o într-un vas înalt.
- 4 | Adăugați sucul de lămâie, chimenul și uleiul de măsline. Condimentați cusare și piper. Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 8, până la obținerea unei texturi fine.

Sfaturi - Adăugați bucățele de roșii uscate.

Humus de fasole albă și caju



15 min.

■ *Ingrediente*

200 g de năut din conservă
200 g de fasole albă din conservă
50 g de caju
1 cățel de usturoi
6 linguri de ulei de măsline
1 lingură de suc de lămâie
1 vârf de ardei iute
50 ml de apă
Sare, piper
Câteva fire de coriandru



■ *Modul de preparare*

- 1 | Clătiți și scurgeți fasolea albă și boabele de năut. Decojiți usturoiul, apoi tăiați-l în două și îndepărtați codița.
- 2 | În paharul gradat, puneți caju, usturoiul, fasolea albă, năutul sare, piper, 5 linguri de ulei de măsline, apa și sucul de lămâie și.
- 3 | Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef folosind modul turbo până la obținerea unui pireu.
- 4 | Turnați humusul într-un bol și presărați pe deasupra uleiul rămas. Condimentați cu sare și piper. Presărați pe deasupra ardei iute și coriandru tocat și serviți.

Sfaturi - Dacă doriți puteți utiliza numai boabe de năut.

Pastă de ardei copti



■ *Ingrediente*

- 3 ardei roșii
- 1 cățel de usturoi
- 6 fire de cimbru
- 1 vârf de paprika
- 100 ml de ulei de măsline
- 3 boabe de piper negru
- 100 g de brânză ricotta
- 4 măslin negre, fără sămburi
- Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Încălziți cuptorul la 220°C. Spălați ardeii și puneți-i pe o tavă acoperită cu hârtie de copt. Puneți la cuptor cam 20 de minute până când se rumenesc.
- 2 | Scoateți ardeii din cuptor și lăsați-i să se răcească. După răcire, îndepărtați coaja și semințele și tăiați-i în bucăți.
- 3 | Curățați cățelul de usturoi și zdrobiți-l. Într-o farfurie adâncă, puneți ardeii, usturoiul, firele de cimbru și turnați uleiul de măsline.
- 4 | Condimentați cu sare, piper și amestecați. Lăsați la marinat 1 oră în frigider.
- 5 | Apoi, puneți ardeii (îndepărtând cimbrul și uleiul) în paharul gradat. Adăugați paprika și măslinile negre. Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 6 până la obținerea unei texturi fine.
- 6 | Adăugați brânza ricotta și amestecați cu delicatețe folosind o spatulă.

Sfaturi - Utilizați această pastă pentru a prepara lipii cu crudități.

Supă cremă de napi cu spumă de bacon și ulei de alune de pădure



25 min.



30 min.

■ *Ingrediente*

400 g de napi (topinamburi)

2 cartofi

1 tijă de țelină

600 ml de supă de pui

1 ceapă

200 ml de lapte

4 felii subțiri de bacon afumat

1 strop de ulei de alune de pădure

Sare, piper

2 fire de pătrunjel



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați topinamburii și cartofii de coajă și tăiați-i în bucăți. Decojiți și mărunțiți ceapa și țelina.
- 2 | Într-o cratiță, puneți topinamburii, cartofii, țelina și ceapa. Adăugați puțină sare și piper. Turnați supa de pui și lăsați la fiert cu capacul pus, timp de 30 de minute.
- 3 | Puneți laptele într-o crăticioară și adăugați feliile de bacon afumat. În momentul când începe să fiarbă, luați de pe foc și puneți deoparte.
- 4 | Când legumele sunt fierte, amestecați supa cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 8 până la obținerea unei texturi cremoase.
- 5 | În momentul servirii, scoateți feliile de bacon și

turnați laptele infuzat în paharul gradat dozator. Amestecați laptele folosind modul turbo pentru aerare până la obținerea unei spume ușoare la suprafață.

- 6 | Împărțiți supa în boluri și turnați un strop de ulei de alune de pădure. Luați câte o lingură de spumă și puneți-o deasupra supei.
- 7 | Presărați pătrunjel tocat și serviți imediat.

Sfaturi - Prăjiți feliile subțiri de bacon pe grill și așezați-le deasupra supei în momentul servirii.

Supă cremă de porumb cu piper alb



10 min.



12 min.

■ *Ingrediente*

400 g de porumb din conservă
1 bucațică de țelină
400 ml de supă de pui
1 ceapă galbenă
1 lingură de ulei de măsline
200 ml de smântână
1 vârf mare de piper alb
Câteva fire de pătrunjel
Sare



■ *Modul de preparare*

- 1 | Clătiți și scurgeți porumbul. Curățați ceapa și țelina și mărunțiți-le.. Într-o cratiță, încălziți uleiul de măsline și prăjiți ceapa împreună cu piperul timp de 2 minute.
- 2 | Adăugați porumbul și turnați supa. Lăsați la fiert la foc mediu, timp 10 minute.
- 3 | După ce acestea au fiert, amestecați supa cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 10. Adăugați smântâna și sărați. Amestecați, presărați pătrunjel tocat și serviți.

Sfaturi - Pentru o versiune mai cremoasă, utilizați porumb chinezesc. La servire, puteți adăuga câteva ciuperci rumenite în tigaie.

Supă cu varză verde, castane și bacon



■ *Ingrediente*

350 g de varză verde
200 g de castane
din conservă sau congelate
2 felii de bacon afumat
1 cartof
1 morcov
1 praz
700 ml de supă de legume
1 ceapă
Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Tăiați baconul în bucățele mici. Decojiți și mărunțiți ceapa albă. Curățați morcovul și cartoful de coajă, apoi spălați prazul. Tăiați legumele în bucăți. Spălați și mărunțiți varza.
- 2 | Într-o cratiță mare, rumeniți bucățile de bacon și ceapa timp de 2 minute. Adăugați prazul, cartoful și morcovul și rumeniți-le timp de 2 minute. Adăugați varza și turnați supa
- 3 | Puneți capacul și lăsați la fiert la foc mic timp de 20 de minute.
- 4 | Adăugați castanele și mai lăsați la fiert timp de 15 minute.
- 5 | Pasați toate ingredientele și amestecați supa cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 4 până când mai rămân doar câteva bucăți.

Sfaturi - Adăugați câteva cubulețe de brânză în momentul servirii.

Supă de morcovi, langustine și chorizo



10 min. 35 min.

■ *Ingrediente*

600 g de morcovi
2 căței de usturoi
2 fire de lemongrass
700 ml de supă de pui
2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de ulei de susan
8 felii subțiri de chorizo
8 langustine
Sare, piper
Câteva frunze de busuioc
sau flori comestibile



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați de coajă cățelii de usturoi și morcovii. Tocați-i. Îndepărtați primul strat al lemongrass-ului, apoi tăiați-l în felii.
- 2 | Încălziți uleiul de măsline într-o oală, și căliți lemongrass-ul împreună cu usturoiul. Adăugați morcovii și căliți timp de 5-10 minute. Turnați supa și lăsați la fiert la foc mic, timp 25 minute.
- 3 | Puneți feliile de chorizo pe o tavă de cuptor acoperită cu hârtie de copt și lăsați-le la rumenit timp de câteva minute.
- 4 | Când morcovii sunt făcuți, amestecați ingredientele împreună cu supa pentru câteva secunde cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 10. Pentru a obține o textură mai fină treceți supa printr-o sită.
- 5 | Curățați langustinele. Încălziți uleiul de susan într-o tigaie și căliți-le.
- 6 | În fiecare bol, turnați un polonic de supă de morcovi, apoi adăugați langustine și 2 felii de chorizo prăjit. Decorați cu busuioc sau cu o floare comestibilă.

Sfaturi - Pentru a nu fi nevoie de strecurare, scoateți lemongrass-ul înainte de a mixa morcovii.

Gazpacho



4



15 min.



1oră

■ *Ingrediente*

400 g de roșii bine coapte
½ castravete
½ tijă de țelină
1 ardei mic roșu
½ legătură de busuioc
1 cățel de usturoi
200 ml de ulei de măsline
100 ml de apă
1 lingură de oțet din vin alb
Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Spălați roșiile, = castravetele și ardeii roșu. Curățați ardeii de semințe și castravetele de coajă. Tăiați legumele în bucăți. Spălați și mărunțiți busuiocul. Curățați cățelul de usturoi, tăiați-l în două și îndepărtați codița.
- 2 | Puneți legumele, busuiocul și usturoiul într-un bol mare și adăugați uleiul de măsline și oțetul. Condiționați cu sare, piper și amestecați bine. Lăsați la marinat o oră în frigider.
- 3 | Amestecați conținutul din bol cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 10, adăugând un pic de apă până obțineți textura dorită. Serviți rece.

Sfaturi - Puteti servi alături de pâine prăjită unsă cu usturoi.

Ciuperci umplute cu fistic și brânză proaspătă



20 min.



20 min.

■ *Ingrediente*

- 12 ciuperci albe mari
- 1 lămâie galbenă
- 100 g de brânză proaspătă
- 70 ml de smântână lichidă
- 50 g de fistic fără coajă
- 1 cățel de usturoi
- 1 strop de ulei de măsline
- Sare, piper
- Câteva fire de oregano sau de cimbru

■ *Modul de preparare*

- 1 | Încălziti cuptorul la 180°C. Spălați ciupercile și îndepărtați cozile. Curățați lămâia de coajă și despărțiți felile. Curățați cățelul de usturoi, tăiați-l în două și îndepărtați codița.
- 2 | În paharul gradat, puneți usturoiul, fisticul, pulpa de la lămâie și brânza. Condimentați cu sare și piper.
- 3 | Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 4 timp de 10-15 secunde turnând smântâna puțin câte puțin. Păstrați puțin fistic.
- 4 | Umpleți ciuperci cu amestecul obținut și puneți-le într-o tavă. Stropiți-le cu ulei de măsline și presărați oregano.
- 5 | Puneți la cuptor timp de 20 de minute.

Sfaturi - Ciupercile pot fi gătite și pe plită și pe grătar.



Pastă de curry



20 min.



15 min.

■ *Ingrediente*

- 3 căței de usturoi
- 2 cm de rădăcină de ghimbir
- 1 ardei iute roșu (în funcție de preferințe)
- 5 păstăi de cardamom
- 1 linguriță de semințe de mărar
- 1 linguriță de semințe de coriandru
- 1 linguriță de pudră de curcuma
- 1 linguriță de pudră de chimen
- 1 linguriță de pudră de curry
- 1 linguriță de piper negru boabe
- 1 linguriță de paprika
- 2 linguri de pastă de roșii
- 2 linguri de oțet de cidru
- 3 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de apă



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați cățeii de usturoi, tăiați-le în două și îndepărtați codița. Curățați ghimbirul de coajă și tăiați-l în cubulețe mici. Căliți ghimbirul și usturoiul la foc mic timp de aproximativ zece minute pentru a se înmuia. Apoi puneți-le deoparte.
- 2 | Încălziți o tigaie fără ulei și prăjiți semințele de mărar, de coriandru, de curcuma, piperul, chimenul și paprika. Puneți-le deoparte.
- 3 | Recuperați semințele din interiorul păstăilor de cardamom.
- 4 | Puneți condimentele în paharul gradat, adăugați usturoiul și ghimbirul, semințele de cardamom, curry-ul, ardeii iute, pasta de roșii și oțetul de cidru. Adăugați restul de ulei. Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 6 până obțineți o pastă omogenă.
- 5 | Turnați într-un borcan.

Sfaturi - Puteți servi această pastă cu carne, de pui la grătar sau cu orez.

Ketchup de morcovi



20 min.



70 min.

■ *Ingrediente*

500 g de morcovi
2 cepe
2 căței de usturoi
2 lingură de oțet din vin alb
1 lingură de oțet balsamic
2 linguri de ulei de măsline
1 vârf de pudră de ghimbir
1 vârf de paprikaă
1 frunză de dafin
50 g de zahăr brun
300 ml de bulion
120 ml de apă
Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Decojiți ceapa și cățeiii de usturoi și tocați-le. Curățați de coajă și mărunțiți morcovii.
- 2 | Încălziți uleiul într-o cratiță și căliți ceapa și cu usturoiul împreună cu morcovii la foc mare. După 5 minute, presărați zahărul brun și caramelizați timp de 3 minute. Adăugați oțetul din vin alb și oțetul balsamic. După evaporarea oțetului, adăugați ghimbirul, paprika, 50 ml de apă și bulionul. Condimentați cu sare și piper.
- 3 | Lăsați la fiert 1 oră, cu vasul acoperit la foc foarte mic, amestecând din când în când pentru a vă asigura că a mai rămas un pic de lichid.
- 4 | Scoateți frunza de dafin și amestecați cu mixerul vertical Quick Chef folosind modul turbo, adăugând 70 ml de apă până la obținerea unei texturi foarte fine.
- 5 | Lăsați ketchup-ul la răcit și păstrați-l în frigider.

Sfaturi - Puteți servi acest ketchup cu aripioare de pui făcute în casă.

Tefal

QUICK CHEF

Pesto de rucola cu migdale prăjite



15 min.



5 min.

■ *Ingrediente*

100 g de rucola

10 frunze de busuioc

1 cățel de usturoi

60 g de migdale fără coajă,
zdrobite

150 ml de ulei de măsline

50 g de parmezan pudră

Sare, piper

■ *Modul de preparare*

- 1 | Spălați și uscați bine rucola și frunzele de busuioc. Într-o tigaie fără ulei, prăjiți migdalele.
- 2 | Decojiți cățelul de usturoi, apoi tăiați-l în două și îndepărtați codița.
- 3 | În paharul gradat, turnați uleiul. Adăugați rucola, busuiocul, usturoiul, migdalele și parmezanul. Condiționați cu sare și piper.
- 4 | Amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 4 până obțineți o textură omogenă.

Sfaturi - Puteți face acest pesto înlocuind migdalele cu semințe de pin.



Compot de piersici și flori de soc



10 min.



20 min.

Ingrediente

- 1 kg de piersici galbene
- 2 g de flori uscate de soc
- 1 lingură de sirop de agave

Modul de preparare

- 1 | Decojiți piersicile și scoateți-le sâmburii. Tăiați-le în bucăți.
- 2 | Într-o oală, puneți piersicile, florile de soc și siropul de agave. Lăsați la fiert la foc mediu, cu capacul pus, timp de aproape 20 de minute. Adăugați un pic de apă dacă este nevoie.
- 3 | Apoi amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 6 pentru obținerea unui compot fin. Lăsați la răcit înainte de a consuma.

Sfaturi - Florile uscate de soc se pot găsi în raionul de infuzii din magazinele bio. Sau le puteți culege în timpul sezonului și să le lăsați la uscat.



Compot de papaya cu sirop de agave



10 min.



20 min.

■ *Ingrediente*

2 fructe de papaya potrivite

3 linguri de sirop de agave

1 lingură de suc de lămâie

1 tijă de lemongrass

50 ml de apă



■ *Modul de preparare*

1 | Tăiați papaya în 2. Scoateți semințele și pulpa, pe care o tăiați în bucăți. Îndepărtați frunza exterioară și capătul lemongrass-ului, apoi tăiați-o în două pe lungime.

2 | Într-o oală, puneți papaya împreună cu lemongrass-ul, turnați apă și gătiți la foc mic timp de aproximativ 20 de minute.

3 | După cele 20 de minute, scoateți tijele de lemongrass și amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 4, adăugând treptat siropul de arțar și sucul de lămâie.

4 | Lăsați la răcit înainte de a consuma.

Sfaturi - Papaya este bogată în fibre și ajută digestia.

Cremă de ciocolată cu alune de pădure



■ *Ingrediente*

60 g de pudră
de alune de pădure
150 g de ciocolată cu lapte
1 linguriță de pireu
de alune de pădure
50 g de ciocolată neagră
4 linguri de ulei
de alune de pădure



■ *Modul de preparare*

- 1 | Într-o tigaie fără ulei, puneți câteva momente pudra de alune.
- 2 | Tăiați ciocolata cu lapte și ciocolata neagră în bucăți și puneți-le la topit în baie de aburi. Lăsați ciocolata să se răcească.
- 3 | Puneți pudra de alune într-un pahar gradat. Adăugați ciocolata topită, pireul de alune de pădure și uleiul, apoi amestecați cu mixerul vertical Quick Chef la viteza 8 până la obținerea unei texturi omogene.
- 4 | Turnați conținutul într-un borcan de sticlă.

*Sfaturi - Păstrați crema de ciocolată într-un loc uscat, ferit de lumină.
În cazul că se întărește, încălziți-o câteva secunde pentru a o întinde mai ușor.*