

# ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ



**≡ COOKING CHEF**

**KENWOOD**

**KENWOOD**

≡ COOKING **CHEF**

# *Cooking Chef:*

---

## *το κλειδί της επιτυχίας*

Η ιστορία της Kenwood ξεκινάει εδώ και περίπου μισό αιώνα. Το 1947, ο Kenneth Wood ίδρυσε την εταιρεία του, την Kenwood Manufacturing Company Ltd, στο Woking, της κομητείας του Surrey, στην Αγγλία, με σκοπό την κατασκευή οικιακών συσκευών. Το πρώτο του προϊόν ήταν μια φρυγανιέρα, η οποία γύριζε το ψωμί ώστε να ψήνεται και από τις δύο πλευρές χωρίς να αγγιχτεί. Οι επιτυχημένες πωλήσεις και ο έντονος ανταγωνισμός, ιδιαίτερα στις Ηνωμένες Πολιτείες, τον οδήγησαν, στην προσπάθειά του να πρωτοπορήσει, στο να επινοήσει μια νέα συσκευή.

Τον Μάρτιο του 1950, η Kenwood παρουσίασε το αποτέλεσμα της πολύμηνης έρευνας της στο Ideal Home Show, στο Λονδίνο. Ήταν μια κουζίνομηχανή πολυηλεκτρικών λειτουργιών που άξιζε έναν τίτλο πολύ καλύτερο από ό,τι απλά «Μηχανή Ανάδευσης». Ήταν η Electric Chef A700 της Kenwood. Αρχικά πωλούνταν στο πολυτελές πολυκατάστημα Harrods του Λονδίνου, όπου και ξεπούλησε σε λιγότερο από μία εβδομάδα, παρά την υψηλή τιμή της. Αυτή ήταν η αρχή μιας επιτυχημένης πορείας.

Έκτοτε, οι κουζίνομηχανές της Kenwood δεν σταμάτησαν ποτέ να εξελίσσονται, παραμένοντας πάντα στην αιχμή της τεχνολογικής καινοτομίας. Εξάγονται σε όλο τον κόσμο, ανταποκρινόμενες στη διαρκώς αυξανόμενη ζήτηση, ενώ δεκαπέντε εκατομμύρια κουζίνομηχανές Kenwood βρίσκονται ήδη σε κουζίνες σε πάνω από εκατό χώρες.



## ||| COOKING CHEF

Τα εξήντα και πλέον χρόνια εμπειρίας μας, μας οδήγησαν στο να δημιουργήσουμε την πιο προηγμένη κουζίνομηχανή έως σήμερα. Είναι όλα όσα θα περιμένατε από μια κουζίνομηχανή Kenwood: αξιόπιστη, λειτουργική, υψηλής ποιότητας, αισθητικά άψογη, ακριβής και καινοτόμα και πλέον ικανή για επαγγελματικό μαγείρεμα σε θερμοκρασίες 180°C. Χάρη στην ικανότητά της να αναμειγνύει και ταυτόχρονα να μαγειρεύει, ανοίγει νέους ορίζοντες στη μαγειρική τέχνη. Η εύκολη χρήση της και το επίπεδο της ακρίβειας που την διακρίνει, την καθιστούν ικανή να φέρει σε πέρας πολύπλοκες συνταγές που προηγουμένως χρειαζόταν τόσο ένα ακόμα χέρι βοήθειας, όσο και μεγάλη προσοχή.

Μια πραγματική επανάσταση!

# ΣΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΜΕ ΤΟ

# ☺ COOKING CHEF

---

*Όλα όσα πρέπει να ξέρετε*

Ως αποτέλεσμα εξήντα και πλέον χρόνων εμπειρίας και με πλήθος καινοτομιών, η Kenwood παρουσιάζει το νέο Cooking Chef, τον σύντροφό σας στην κουζίνα. Απλό στη χρήση, αλλά ταυτόχρονα επαναστατικό στην προετοιμασία και το μαγείρεμα πολλών, διαφορετικών πιάτων, με ένα εύρος θερμοκρασιών από 20°C έως 180°C, δεν υπάρχει πλέον τίποτα που δεν μπορεί να κάνει.

*To Cooking Chef*

Το Cooking Chef σας επιτρέπει να εξοικονομήσετε χρόνο και προσφέρει ένα υψηλό επίπεδο ακρίβειας κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα των τροφίμων.

## Χαρακτηριστικά

**Κάδος:** Με δύο μονωμένες λαβές και χωρητικότητα 6,7 λίτρων, σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε μεγάλες ποσότητες.

**Χρονοδιακόπτης:** Μπορεί να ρυθμιστεί σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή μεταξύ 5 δευτερολέπτων και 8 ωρών.

**Ηλεκτρονικός έλεγχος:** σας επιτρέπει να επιλέξετε από 8 διαφορετικές ρυθμίσεις ταχύτητας για κρύα πιάτα. Υπάρχουν 9 χρονικά διαστήματα περιστροφής, από 5 δευτερόλεπτα έως 5 λεπτά για ζεστά πιάτα.

**Διο λειτουργίες:** Χειροκίνητη και αυτόματη. Το Cooking Chef είναι απλό και διαισθητικό στην χρήση του.

**Μενού:** Η άμεσα προσιτή οθόνη του σας επιτρέπει να δημιουργήσετε ποηλές συνταγές με ελάχιστα κλικ, από ορεκτικά έως επιδόρπια, χάρη στα 24 αυτόματα προγράμματα της. Επιλέξτε τη συνταγή και ακολουθήστε τις οδηγίες. Είναι τόσο απλό!

**Χειροκίνητη λειτουργία:** Σας επιτρέπει να παρεμβαίνετε σε κάθε στάδιο ή να ρυθμίζετε την ταχύτητα, την θερμοκρασία, τη μίξη και το χρόνο μαγειρέματος.



## Εξαρτήματα

Τα εξαρτήματα που συνοδεύουν το Cooking Chef σας προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα μαγειρικών δυνατοτήτων. Οτιδήποτε δεν περιλαμβάνεται στο πακέτο σας μπορεί να αγοραστεί ξεχωριστά.

**Αναδευτήρας Flexi:** για προσεκτικό δέσιμο και μίξη σαλτσών και κρεμών.

**Κόφτης/τρίφτης KAH647PL:** με τη λεπίδα κοπής του, είναι ιδανικός για χοντρό ή λεπτό τεμαχισμό ή άλεση. Διαθέτει επίσης 6 δίσκους για τρίψιμο τυριού και τεμαχισμό λαχανικών.

**Γυάλινο μπλέντερ Thermoresist:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δημιουργήσετε δροσιστικά ποτά, να θρυμματίσετε πάγο, να παρασκευάσετε σούπες, σάλτσες, κρεμώδη επιδόρπια ή παιδικές τροφές. Το αποσπώμενο καπάκι επιτρέπει την πρόσθεση υλικών κατά τη διάρκεια της μίξης.

**Αναδευτήρας K:** Έχει σχεδιαστεί για την παρασκευή κέικ, αρτοσκευασμάτων, παντεσπανιού, γλυκισμάτων, μπισκότων, κεφτέδων, ζύμης ζυμαρικών, πουρέ πατάτας και πολλών άλλων.

**Χτύπητήρι:** Χρησιμοποιείται για να ενσωματώσει το μέγιστο ποσό αέρα σε μίγματα, δημιουργώντας μια ελαφριά και βελούδινη υφή. Χρησιμοποιείται κυρίως για χτύπημα ασπραδιών, μαρεγκών, κρεμών και παρασκευή σουφλέ.

**Ζυγαριά:** Μετρά το βάρος των υλικών σε όλες τις συνταγές σας.

**Γάντζος ζύμης:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλές συνταγές ζύμης όπως ψωμάκια, κουλουράκια, πίτσα και πολλά άλλα.

**Καλήθι μαγειρέματος στον ατμό:** Για υγιές, ελαφρύ και γρήγορο μαγείρεμα.

**Γάντζος ανάδευσης:** με το εργονομικό σχήμα του, είναι ο καλύτερος που υπάρχει για τη δημιουργία γρήγορων και αργομαγειρεμένων πιάτων.





## *Επαγωγικό μαγείρεμα*

Το Cooking Chef σας παρέχει μια μοναδική μορφή τεχνολογίας που είναι γρήγορη, βέλτιστη και ασφαλή. Τοποθετημένη κάτω από τον κάδο, από ανοξείδωτο ατσάλι, για να εξασφαλίσει βέλτιστη αγωγιμότητα, η επαγωγική εστία εγγυάται εξοικονόμηση χρόνου και ενέργειας. Προσφέρει ακρίβεια βαθμού σε κλίμακα θερμοκρασίας 20°C έως 180°C .

**20°C έως 40°C:** Φούσκωμα ζύμης

**40°C έως 80°C:** Μαγείρεμα σε χαμηλή φωτιά

**80°C έως 100°C:** Φαγητά κατσαρόλας

**120°C:** Ιταλική μαρέγκα

**140°C έως 180°C:** Μαγείρεμα σε υψηλή θερμοκρασία για τσιγάρισμα, τηγάνισμα

**180°C:** Ένα μοναδικό χαρακτηριστικό που θα σας επιτρέψει να δημιουργήσετε μια ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία πιάτων όπως καραμέλα, pop corn και stir fried κρέας.

Οι **180°C** δίνουν την βέλτιστη γεύση. Το φαγητό που μαγειρεύεται γρήγορα διατηρεί την υφή, το άρωμα και τη γεύση του.

Το μαγείρεμα στους **180°C** είναι το υγιεινότερο δυνατό. Το φαγητό που παρασκευάζεται σε υψηλή θερμοκρασία δεν απορροφά πολύ λίπος.

Θα εξοικονομήσετε χρόνο στην καθημερινή ζωή σας και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δυνατότητα για τη εκτέλεση συνταγών, όπως stir fried κρέας, μέσα σε λίγα λεπτά.

## *Οδηγίες χρήσεως*

Στις συνταγές αυτού του βιβλίου χρησιμοποιείται το μετρικό σύστημα μονάδων.

Οι μετρήσεις που δίνονται σε κουταλιές είναι γεμάτες εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά.

Ο αριθμός των αυγών που αναφέρεται στις συνταγές υπολογίζεται βάσει ενός αυγού που ζυγίζει 50 γρ.

Οι οδηγίες παρασκευής και ο χρόνος μαγειρέματος πρέπει να χρησιμοποιούνται ως οδηγός μόνο. Ο χρόνος μπορεί να διαφέρει ελαφρώς εξαιτίας διαφορετικών παραμέτρων όπως η θερμοκρασία δωματίου, το είδος του φούρνου που χρησιμοποιείται, η ποιότητα, η πυκνότητα ή η περιεκτικότητα σε νερό ορισμένων συστατικών. Γι' αυτό συνιστούμε να ελέγχετε πάντοτε το φαγητό σας για να δείτε αν είναι έτοιμο ή μαγειρεμένο επαρκώς, και να το αφήσετε για περισσότερο χρόνο, ή να μειώνετε τη θερμοκρασία ή την ταχύτητα εάν κρίνετε ότι είναι απαραίτητο. Λόγω της θερμοκρασίας των υγρών που ρίχνετε στον κάδο του Kenwood Cooking Chef, ενδέχεται να διαφέρει ο χρόνος που χρειάζεται για να φτάσουν στο σημείο βρασμού.

## *Συμβουλές Ασφαλείας*

Κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το μαγείρεμα, ο κάδος, το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος και ο αναδευτήρας θα είναι αναμενόμενα ζεστά, όσο και μια κατσαρόλα. Φροντίστε να αποφεύγετε την επαφή με τον ατμό όταν ελέγχετε το εσωτερικό του μπολ σηκώνοντας το καπάκι ή το προστατευτικό του Kenwood Cooking Chef, τόσο στη διάρκεια, όσο και μετά το μαγείρεμα. Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε πιάστρες και μόνο τις λαβές κατά τη μεταφορά του κάδου. Η θερμοανθεκτική βάση που συνοδεύει το Cooking Chef, είναι επίσης πολύ χρήσιμη για την προστασία της επιφάνειας εργασίας σας. Είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιείτε περισσότερα από 250 ml λάδι στον κάδο του Cooking Chef όταν τηγανίζετε στους 180°C για να αποφύγετε τον κίνδυνο διαρροής λαδιού και πρόκλησης εγκαυμάτων. Γι' αυτό το λόγο σας παρακαλούμε να χρησιμοποιείτε μικρές ποσότητες.

# Οδηγός συμβόλων



**Αναδευτήρας Flexi**



**Γάντζος ανάδευσης**



**Αναδευτήρας K**



**Χτυπητήρι**



**Γάντζος ζύμης**



**Γυάλινο Μπλέντερ ThermoResist**



**Κόφτης/τρίφτης ΚΑΗ647ΡΛ**



**Καλάθι μαγειρέματος στον ατμό**



**Γρήγορα πιάτα:** μπορούν να παρασκευαστούν σε λιγότερο από 30 λεπτά. Τύπος προετοιμασίας και μαγειρέματος που αφορά εύκολα, καθημερινά πιάτα.



**Χωρίς γλουτένη:** για όσους έχουν δυσανεξία ή επιθυμούν να περιορίσουν την κατανάλωσή της.



**Χωρίς λακτόζη:** για όσους έχουν δυσανεξία ή επιθυμούν να περιορίσουν την κατανάλωσή της.



**Χαμηλή θερμοκρασία:** για ήπιο μαγείρεμα που διατηρεί τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και τη γεύση.



**Χορτοφαγικά πιάτα:** χωρίς κρέας ή ψάρι.

## Χρήσιμες πληροφορίες

**Μπλανσάρισμα:** ένα τρόφιμο, συνήθως λαχανικό ή φρούτο, εμβαπτίζεται σε βραστό νερό, αφαιρείται μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, και τέλος τοποθετείται σε παγωμένο νερό ή κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό (παγωμένο ή δροσερό) για να σταματήσει η διαδικασία μαγειρέματος.

**Πανάρισμα:** αλεύρωμα, εμβάπτιση σε χτυπημένα αυγά και στη συνέχεια σε φρυγανιά για να πανάρουμε κάτι π.χ. κοτόπουλο.

**Ρόδισμα (μαγείρεμα):** γρήγορο μαγείρεμα τροφίμων σε υψηλή θερμοκρασία έως ότου να ροδίσουν.

**Μπρουνουάζ:** Τρόπος κοπής σε κύβους, όπου τα λαχανικά τεμαχίζονται σε περίπου 3 χιλιοστά (mm) ή λιγότερο.

**Βούτυρο κληριφιέ:** βούτυρο από το οποίο όλα τα στερεά γάλακτος έχουν αφαιρεθεί. Το αποτέλεσμα είναι ένα διαυγές κίτρινο λίπος που μπορεί να θερμαίνεται σε υψηλότερη θερμοκρασία από το βούτυρο, χωρίς να καεί. Πρόκειται για εξαιρετικό λίπος τηγανίσματος.

**Δρόσισμα/Κρύωμα:** στιγμιαία εμβάπτιση λαχανικού σε παγωμένο νερό για να σταματήσει η διαδικασία μαγειρέματος.

**Άλειμμα αυγού (ψησίμο):** Το πέρασμα με πινέλο ζαχαροπλαστικής του κρόκου αυγού, χτυπημένου με μια κ.σ. γάλα ή νερό, έτσι ώστε να χρυσίσει κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

**Γαλακτωματοποίηση:** χτύπημα του μίγματος ώσπου να αποκτήσει κρεμώδη-αφράτη υφή.

**Εξοηλισμός:** όλα τα εργαλεία που απαιτούνται για την προετοιμασία ενός πιάτου.

**Μπουκέ γκαρνί (Αρωματικό μπουκέτο):** ματσάκι μυρωδικών, δεμένο συνήθως με σπάγκο, το οποίο χρησιμοποιείται κυρίως σε σούπες, ζωμούς και διάφορα μαγειρευτά. Το μπουκέτο τοποθετείται μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, αλλά αφαιρείται πριν το σερβίρισμα.

**Ζουλιέν:** Τρόπος κοπής φρούτων ή λαχανικών σε λεπτές λωρίδες .

**Επένδυση/Στρώσιμο:** η κάλυψη των πλευρών μιας φόρμας με ζύμη ή μεμβράνη πριν το γέμισμα της.

**Ψιλοκόβω:** ο τεμαχισμός σε πολύ μικρά κομμάτια μυρωδικών, ασκαλίωνων, σκόρδων και κρεμμυδιών.

**Αποφλοιώση:** παρόμοιος τρόπος με το μπλανσάρισμα/ζεμάτισμα. Σύντομο εμβάπτισμα λαχανικού ή φρούτου σε βραστό νερό, και στη συνέχεια, απευθείας στο κρύο νερό. Ακολουθεί αποφλοιώση και σερβίρισμα.

**Κορυφές:** όταν τα ασπράδια αυγών χτυπιούνται για να δημιουργηθούν μαλακές κορυφές, τα ασπράδια θα φουσκώσουν, αλλά χωρίς να δημιουργήσουν αιχμηρές άκρες. Όταν η συνταγή απαιτεί τα ασπράδια των αυγών να χτυπιούνται ώστε να σφίξουν, χτυπάτε έως ότου διαμορφωθούν αιχμηρές άκρες όταν σηκώνουμε το χτυπητήρι.

**Ποσάρισμα:** Τύπος μαγειρέματος που συνδυάζει υγρό και θερμότητα, το οποίο σημαίνει μαγείρεμα με εμπάπτιση του τροφίμου σε ένα υγρό, όπως νερό, γάλα, ζωμό ή κρασί.

**Τσιγάρισμα:** προσδίδει χρώμα στο φαγητό μαγειρευοντάς το για σύντομο χρονικό διάστημα σε μικρή ποσότητα λίπους.

**Φούσκωμα:** η διόγκωση της ζύμης που προκαλείται από τη μαγιά.

**Πλήρης εξάτμιση:** η μείωση ενός συστατικού έως ότου το υγρό μαγειρέματος εξατμιστεί πλήρως.

**Εξάτμιση:** μείωση της ποσότητας ενός μαγειρικού υγρού με βράσιμο σε ανοιχτή κατσαρόλα.

**Καβούρδισμα:** το ψήσιμο μπαχαρικών ή σπόρων προκειμένου να απελευθερώσουν τις γεύσεις τους.

**Άνοιγμα φύλλου:** λεπταίνω την ζύμη με ένα πλάστη.

**Χοντροκόβω:** κόβω σε μεγάλα κομμάτια ή φέτες.

**Τεχνική του Ρου (Roux):** μαγειρεμένο μίγμα από βούτυρο και αλεύρι ίσης ποσότητας που χρησιμοποιείται για το δέσιμο της σάλτσας.

**Θωρακίζω:** θωράκιση υλικών σε πολύ υψηλή θερμοκρασία.

**Αφήνω στην άκρη:** η τοποθέτηση του μίγματος σε ένα πιάτο το οποίο αφήνουμε στην άκρη.

**Κοσκίνισμα:** το αλεύρι περνάει από το κόσκινο και γίνεται σκόνη προκειμένου να απομακρυνθούν τυχόν μεγάλα κομμάτια.

**Τεμαχισμός:** Κόψιμο σε πολύ λεπτές φέτες.

**Σιγοβράζω:** αργό μαγείρεμα σε σκεπασμένη κατσαρόλα.

**Σούρωμα:** πέρασμα του μίγματος από κωνικό σουρωτήρι ώστε να φιλτραριστεί.

**Σουρωτήρι:** ένα λεπτεπίλεπτο, κωνικό κόσκινο.

**Ανώτερο:** αναφέρεται το καλύτερο μέρος των τροφίμων και έχει διαφορετικές σημασίες ανάλογα με το είδος του τροφίμου. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να είναι το κρέας του στήθους των πουλερικών.

**Σοτάρισμα:** μαγειρική σε χαμηλή φωτιά με λίγο λίπος για να εξατμιστεί το νερό του λαχανικού.

**Αποφλοιώση:** η σύντομη εμπάπτιση ενός λαχανικού ή φρούτου σε βραστό νερό, έτσι ώστε να μπορεί να αποφλοιωθεί πιο εύκολα.

**Χτυπώ:** αναμειγνύω τα υλικά ώστε να αποκτήσουν ήπια υφή, ή για να ενσωματωθεί αέρας στο μίγμα.

**Ξύσμα:** αφαίρεση του εξωτερικού στρώματος ενός εσπεριδοειδούς για να προσθέσετε γεύση σε ένα μίγμα.



*Βασικό επίπεδο*

Σαλάτα κόκκινου λάχανου, περσιγιάντ (persillade) καρυδιών.....	22
Σούπα πατάτας και πράσου.....	26
Μπακαλιάρος παπιγιότ (papillote) με μοσχολέμονο (lime).....	30
Γαρίδες stir-fry με χρωματιστές πιπεριές.....	34
Λευκή πίτσα με δενδρολίβανο.....	38
Ριζότο.....	42
Μαρέγκα.....	46
Ταρτάκια φράουλας.....	50

*Βασικές συνταγές***Ζύμες και Μίγματα**

Ζύμη κουρού.....	62
Γλυκιά ζύμη τάρτας.....	62
Φύλλο σφολιάτας.....	63
Τραγανή ζύμη (για επικάλυψη) (Crumble topping).....	64
Ζύμη για σου (Choux).....	64
Μίγμα κρέπας από φαγόπυρο (μαύρο σιτάρι).....	65
Μίγμα κρέπας.....	65
Μίγμα βάφλης.....	66
Μίγμα κρέπας με γάλα αμυγδάλλου.....	66
Τηγανίτες (Pancakes).....	67
Μίγμα για Μπλίνις - Ρώσικες Τηγανίτες.....	67
Ζύμη για πίτσα.....	68
Ζύμη για φρέσκα зуμαρικά.....	68
Μίγμα για κουρκούτι.....	69
Μίγμα για Τεμπούρα.....	69
Ζύμη για Μπέιγκελς (Bagels).....	70
Ζύμη για ψωμάκια.....	70

**Βασικές Αημερές Συνταγές**

Βινεγκρέτ.....	74
Μπεςαμέλ.....	74
Σάλτσα ντομάτας.....	75
Σάλτσα μπεαρνέζ.....	76
Μαγιονέζα.....	77
Σάλτσα ολλαντέζ.....	77
Ινδική σάλτσα κάρυ.....	78
Πράσινο και κόκκινο πέστο.....	78
Τσάτνει μπιου.....	79
Σάλτσα μπολονέζ.....	79
Κέτσαπ.....	80
Λευκή σάλτσα βουτύρου (Beurre Blanc).....	80
Ζωμός ψαριού.....	81
Ζωμός λαχανικών.....	81
Λευκός ζωμός κοτόπουλου.....	82
Αποφλοιωμένες ντομάτες.....	82
Σκούρος ζωμός κοτόπουλου.....	83

**Βασικές Γλυκές Κρέμες**

Κρέμα Κάσταρντ.....	86
Κρέμα ζαχαροπλαστικής.....	86
Σάλτσα σοκολάτας.....	87
Άλειμμα σοκολάτας και καρυδιού.....	87
Γκανάζ σοκολάτας.....	88
Κρέμα σαντιγί.....	88
Γαλλική μαρέγκα.....	89
Ιταλική μαρέγκα.....	89
Σάλτσα караμέλλας.....	90
Αλατισμένη караμέλλα βουτύρου.....	90
Κρέμα λεμονιού.....	91
Σαμπαγιόν.....	91
Μαρμελάδα φρούτων.....	92
Μαρμελάδα εσπεριδοειδών.....	93

## *Ψωμί και Αρτοσκευάσματα*

Μπαγκέτα.....	<b>98</b>
Ψωμί χωριάτικο.....	<b>100</b>
Φουγκάς (Fougasse).....	<b>102</b>
Ψωμί χωρίς γλυουτένη.....	<b>104</b>
Ψωμί με γάλα.....	<b>106</b>
Μπριός Nanterre.....	<b>108</b>
Μηλοπιτάκια με ζύμη σφολιάτας.....	<b>110</b>
Σουδάκια (Chouquettes).....	<b>112</b>

## *Ορεκτικά*

Κεφτέδες ψαριού.....	<b>118</b>
Ριγιέτ (rillettes) σολωμού.....	<b>120</b>
Αθλατισμένοποπ κορν.....	<b>122</b>
Κέικ με κασικίσιο τυρί και σπανάκι.....	<b>124</b>
Σφολιάτάκια με δυο είδη πέστο.....	<b>126</b>
Πάπια ταρτάρ με σουσάμι.....	<b>128</b>
Χαβιάρι μελιτζάνας.....	<b>130</b>
Χούμους.....	<b>132</b>

## *Πρώτα πιάτα*

### **Σούπες**

Σούπα ντομάτας (Βελουτέ).....	<b>138</b>
Σούπα με αγκινάρα της Ιερουσαλήμ και γάλα αμυγδάλλου (Βελουτέ).....	<b>140</b>
Σούπα με σπαράγγια (Βελουτέ).....	<b>142</b>
Ινδονησιακός ζωμός.....	<b>144</b>
Γρήγορη ψαρόσουπα.....	<b>146</b>

## **Σαλάτες**

Ταμπουλέ με κινόα και ψάρι.....	<b>148</b>
Γρήγορη λαχανοσαλάτα με δύο ειδών λάχανο.....	<b>150</b>
Σαλάτα ζυμαρικών με πέστο.....	<b>152</b>
Φέτες κολλοκύθας με σπόρους.....	<b>154</b>
Σαλάτα αγκινάρας à la barigoule.....	<b>156</b>

## **Νόστιμοι μεζέδες**

Σαμόσας (samosas) με κασικίσιο τυρί.....	<b>158</b>
Σουφλέ τυριών.....	<b>160</b>
Στραπατσάδα.....	<b>162</b>
Τερίνα σολωμού και πιπεριάς.....	<b>164</b>
Γαρίδες πανέ.....	<b>166</b>

## *Κυρίως Πιάτα*

### **Κρέας και πουλερικά**

Ταϊλανδέζικο μοσχάρι stir-fry.....	<b>172</b>
Φτερούγες κοτόπουλου.....	<b>174</b>
Fajitas κοτόπουλου.....	<b>176</b>
Αρνάκι με κάρυ.....	<b>178</b>
Τσίλι κον κάρνε.....	<b>180</b>
Μοσχάρι ραγού.....	<b>182</b>
Κοτόπουλο stir-fry.....	<b>184</b>

### **Ψάρια, οστρακοειδή και μαλακόστρακα**

Γαρίδες με κάρυ.....	<b>186</b>
Χτένια με βούτυρο εσπεριδοειδών.....	<b>188</b>



**Τα κλασικά**

Πίτσα με τοματίνια (cherry tomatoes).....	<b>190</b>
Κις λιορέν.....	<b>192</b>
Καρμπονάρα .....	<b>194</b>
Ντομάτες γεμιστές .....	<b>196</b>
Λαζάνια λαχανικών.....	<b>198</b>
Σπαγγέτι μπολονέζ.....	<b>200</b>

**Συνοδευτικά πιάτα**

Πουρές με αρακά και δυόσμο.....	<b>202</b>
Χειμωνιάτικο κραμπή με λαχανικά .....	<b>204</b>
Τηγανητά λαχανικά .....	<b>206</b>
Κολοκύθα ογκρατέν .....	<b>208</b>
Ρεβίθια με κάρυ.....	<b>210</b>
Αργοψημένη τάρτα τατέν με ντομάτες .....	<b>212</b>

*Επιδόρπια***Γλυκά**

Τάρτα σοκολάτας.....	<b>218</b>
Κέικ λεμονιού.....	<b>220</b>
Εκλήρ σοκολάτας.....	<b>222</b>
Τσίζκεικ .....	<b>224</b>
Πικάντικα μπισκότα χωρίς γλυουτένη .....	<b>226</b>
Υγρό κέικ σοκολάτας .....	<b>228</b>
Μακαρόν .....	<b>230</b>
Gingerbread.....	<b>232</b>
Μάρσμελοου .....	<b>234</b>
Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας σοκολάτας .....	<b>236</b>

**Φρούτα**

Μηλόπιτα.....	<b>238</b>
Κέικ με κεράσια .....	<b>240</b>
Λεμονόπιτα με μαρέγκα .....	<b>242</b>
Επιδόρπιο με κατεψυγμένα βατόμουρα .....	<b>244</b>
Μους κόκκινων φρούτων.....	<b>246</b>

**Τα δημοφιλέστερα**

Τιραμισού.....	<b>248</b>
Πανακότα με σάλτσα φράουλας.....	<b>250</b>
Κρεμ μπρουλέ.....	<b>252</b>
Μικρές κούπες κρεμώδους σοκολάτας.....	<b>254</b>
Καραμελωμένο ποπ κορν .....	<b>256</b>

*Ποτά*

Smoothie για ενέργεια .....	<b>262</b>
Ζεστή σοκολάτα .....	<b>264</b>
Blue moon .....	<b>266</b>
Πίνα Κολάντα (Piña Colada).....	<b>268</b>
Γρανίτα Καρπούζι.....	<b>270</b>

Πολύ απλές συνταγές που σας βοηθούν να ξεκινήσετε με το Kenwood Cooking Chef. Αυτές οι γλυκές και αλμυρές συνταγές περιλαμβάνουν φωτογραφίες και οδηγίες βήμα προς βήμα, έτσι ώστε να ανακαλύψετε και να εκμεταλλευτείτε όλες τις δυνατότητες του Cooking Chef.





# *Βασικό επίπεδο*



## 8 συνταγές για να ξεκινήσετε

- 22 Σαλάτα κόκκινου λάχανου, περσιγιάντ (persillade) καρυδιών
- 26 Σούπα πατάτας και πράσου
- 30 Μπακαλιάρος παπιγιότ (papillote) με μοσχολέμονο (lime)
- 34 Γαρίδες stir-fry με χρωματιστές πιπεριές
- 38 Λευκή πίτσα με δενδρολίβανο
- 42 Ριζότο
- 46 Μαρέγκα
- 50 Ταρτάκια φράουλας



## Χρησιμοποιώντας το εξάρτημα κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡL

*Σαλάτα κόκκινου λάχανου, περσιγιάντ (persillade) καρυδιών*



### **1** Υλικά:

½ κόκκινο λάχανο, 1 κόκκινο κρεμμύδι, λίγα κλωνάρια μαιντανό, ψίχα 10 καρυδιών, ήλαδι, ξύδι, αλάτι, πιπέρι.



### **2**

Συνδέστε το Kenwood Cooking Chef και αφαιρέστε το κάλυμμα της υποδοχής υψηλής ταχύτητας ανασκώνοντας το.



### **3**

Συνδέστε τον κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡL στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας.



**4**

Κλειδώστε τον κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡΛ.



**5**

Τοποθετήστε τον δίσκο χοντρής κοπής στον κινητήριο άξονα.



**6**

Τοποθετήστε το καπάκι του μπολ του κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡΛ και κλειδώστε το στη θέση του.



**7** Κόψτε το κόκκινο λάχανο σε κομμάτια αρκετά μικρά ώστε να περνούν μέσα από το σωλήνα τροφοδότησης. Τοποθετήστε το στο σωλήνα τροφοδότησης και βάλτε τον προωθητή στη θέση του, κρατώντας με το ένα χέρι.



**8** Ενεργοποιήστε το Cooking Chef επιλέγοντας το 2 στον διακόπτη ταχύτητας.



**9** Τεμαχίστε όλο το λάχανο. Μόλις τελειώσετε τοποθετήστε το λάχανο σε ένα μπολ σαλάτας και βάλτε το στην άκρη.



**10** Αφαιρέστε το καπάκι και τη λεπίδα και πλύντε το μπολ του κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡL. Επανασυνδέστε και τοποθετήστε τη λεπίδα κοπής.



**11** Προσθέστε τον μαιντανό, το κόκκινο κρεμμύδι και τα καρύδια στον κάδο και κλείστε το καπάκι.



**12** Ενεργοποιήστε επιλέγοντας το 2 στο διακόπτη ταχύτητας. Ψιλοκόψτε τα υλικά για λίγα δευτερόλεπτα.



- 13** Ραντίστε το κόκκινο λάχανο με μια βινεγκρέτ. Σερβίρετε σε ατομικά μπολ πασπαλίζοντας με την περσιγιάντ (persillade) καρυδιών.





# Χρησιμοποιώντας το μπλέντερ

## *Σούπα πατάτας και πράσου*



### **1** Υλικά:

3 πράσα κομμένα σε φέτες, 3 καθαρισμένες πατάτες κομμένες σε φέτες, 1 κύβο ζωμό κότας, κρεμ φρες, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και το νερό.



### **2**

Ανασπώστε την κεφαλή του Cooking Chef χρησιμοποιώντας τον αντίστοιχο μοχλό.



### **3**

Τοποθετήστε το κάλυμμα θερμοπροστασίας. Χωρίς την τοποθέτησή του η λειτουργία μαγειρέματος του Cooking Chef δεν θα ενεργοποιηθεί.

**4**

Τοποθετήστε τον κάδο στο Cooking Chef και προσθέστε τα πράσα, τις πατάτες, τον κύβο, το αλάτι και το πιπέρι και καλύψτε τα υλικά με νερό.

**5**

Κατεβάστε την κεφαλή του Cooking Chef και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C, το χρονόμετρο στα 30 λεπτά και επιβεβαιώστε. Αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.

**6**

Μόλις ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, αφήστε το μίγμα να κρυώσει και στη συνέχεια αδειάστε τη σούπα στο μπηλντέρ τοποθετώντας το καπάκι. Προσέξτε να μην υπερβείτε τα 1,2 λίτρα καυτού υγρού. Τοποθετήστε το μπηλντέρ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας, πιέζοντας απαλά με τα δύο χέρια, δεξιόστροφα.



**7**

Αναμείξτε τα υλικά έως ότου πετύχετε την επιθυμητή υφή.



**8**

Τοποθετήστε τη σούπα σε μπολ και προσθέστε λίγη κρεμ φρες. Πασπαλίστε με μοσχοκάρυδο και σερβίρετε.





## Χρησιμοποιώντας το καλάθι μαγειρέματος στον ατμό

*Μπακαλιάρος παπιγιότ (papillote) με μοσχολέμονο (lime)*



### **1** Υλικά:

φιλέτο μπακαλιάρου, 1 κολοκυθάκι κομμένο σε μικρά κομμάτια, 1 ψιλοκομμένο ασκαλώνιο, 1 μοσχολέμονο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.



### **2**

Κόψτε ένα ορθογώνιο κομμάτι χαρτί ψισίματος. Τοποθετήστε το ψιλοκομμένο κολοκυθάκι, το φιλέτο μπακαλιάρου, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και μια φέτα μοσχολέμονο στο μέσον του χαρτιού και αλατοπιπερώστε.



### **3**

Διπλώστε προσεκτικά το χαρτί για να δημιουργήσετε ένα φάκελο και στερεώστε το με οδοντογλυφίδα. Όταν ολοκληρώσετε το τύλιγμα, τοποθετήστε στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό.



**4**

Προσθέστε 500 ml νερό στον κάδο του Cooking Chef.



**5**

Σηκώστε το καλάθι μαγειρέματος στον ατμό από τις λαβές.



**6**

Τοποθετήστε το καλάθι στον κάδο. Να θυμάστε ότι δεν πρέπει να βυθιστεί στο νερό.



**7**

Κουμπώστε το κάλυμμα θερμοπροστασίας και χαμηλώστε την κεφαλή. Χωρίς αυτό, το Cooking Chef δεν θα λειτουργήσει. Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος.



**8**

Σύρετε το καπάκι, έως ότου να ασφαλίσει στη θέση του.



**9**

Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 110° C ώστε το νερό να αρχίσει να βράζει.



**10**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά, επιβεβαιώστε και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν. Μόλις ολοκληρωθεί το μαγείρεμα αφαιρέστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος, αποφεύγοντας τον ατμό που θα απελευθερωθεί και, στη συνέχεια, αφαιρέστε το καλάθι χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου.



**11** Ραντίστε τα ψάρια με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίστε με ξύσμα μοσχολέμονου.





## Χρησιμοποιώντας τον γάντζο ανάδευσης

### *Γαρίδες stir-fry με χρωματιστές πιπεριές*



#### **1** Υλικά:

3 πιπεριές (κόκκινη, κίτρινη και πορτοκαλί) κομμένες σε μικρά κομμάτια, μαγειρεμένα noodles, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 1 σκελίδα ψιλοκομμένο σκόρδο, αποφλοιωμένες γαρίδες, φύλλα βασιλικού, ελαιόλαδο, πιπέρι και σάλτσα σόγιας.



#### **2**

Ανασηκώστε την κεφαλή του Cooking Chef και τοποθετήστε το κάλυμμα θερμοπροστασίας. Μόλις το τοποθετήσετε, προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης στην κεφαλή της κουζίνομηχανής.



#### **3**

Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο στον κάδο.




**4**

Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C και περιμένετε για 30 δευτερόλεπτα ώστε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.



**5**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά και επιβεβαιώστε. Επιλέξτε την καθυστέρηση ανάδευσης 5 και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο .



**6**

Αποφεύγοντας τον ζεστό ατμό, και χωρίς να σκώσετε την κεφαλή του Cooking Chef, προσθέστε το σκόρδο και το κρεμμύδι και τσιγαρίστε για 1 λεπτό.



**7**  
Μετά το τσιγάρισμα του κρεμμυδιού, κάντε το ίδιο για 2 λεπτά με τις πιπεριές, και πάλι χωρίς να σηκώσετε την κεφαλή της κουζίνομηχανής.



**8**  
Μετά από 2 λεπτά, προσθέστε τις γαρίδες, και πάλι χωρίς να σηκώσετε την κεφαλή της κουζίνομηχανής.



**9**  
Προσθέστε τα noodles. Αφήστε να μαγειρευτούν για ακόμη 2 λεπτά.

- 10** Ελέγξτε προσεκτικά τις γαρίδες να δείτε αν έχουν μαγειρευτεί και σερβίρετε τις γαρίδες stir-fry σε πιάτα. Προσθέστε πιπέρι και ραντίστε με σάλτσα σόγιας. Πασπαλίστε με φύλλα βασιλικού.





# Χρησιμοποιώντας τον γάντζο ζύμης

## *Λευκή πίτσα με δενδρολίβανο*



### **1** Υλικά:

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι, 8 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας, 100 ml ελαιόλαδο, 5 γρ. αλάτι, λίγα κλωνάρια ψηλοκομμένο δενδρολίβανο, 150 ml νερό.



### **2**

Ανασκήστε την κεφαλή του Cooking Chef και τοποθετήστε τον γάντζο ζύμης.



### **3**

Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και κατεβάστε την κεφαλή του Cooking Chef. Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος.



**4**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 6 λεπτά και επιβεβαιώστε.



**5**

Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο 2 και ζυμώστε έως ότου όλα τα υλικά ομογενοποιηθούν.



**6**

Αφαιρέστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλιγματος και σκώστε την κεφαλή του Cooking Chef. Αφαιρέστε τον γάντζο ζύμης και καλύψτε τον κάδο με ένα νωπό πανί.



**7**

Αφήστε την ζύμη να φουσκώσει για 45 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Βγάλτε τη ζύμη από τον κάδο και ανοίξτε τη σε μια αλευρωμένη επιφάνεια με τον πλάστη.



**8**

Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 220°C για 15 λεπτά.



- 9** Γαρνίρετε την πίτσα με ντοματίνια, ζαμπόν Πάρμας, αλάτι, πιπέρι, ρόκα και ραντίστε με λίγο ελαιόλαδο.





# Χρησιμοποιώντας τον αναδευτήρα Flexi

## Ριζότο



### 1 Υλικά:

200 γρ. ρύζι αρμπόριο, 500 ml ζωμό λαχανικών, 40 ml λευκό κρασί, 1 κρεμμύδι κομμένο σε κύβους, 20 ml ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 50 γρ. τριμμένη παρμεζάνα, 2 κ.σ. μασκαρπόνε.





### 2

Ανασκώστε την κεφαλή του Cooking Chef και τοποθετήστε το κάλυμμα θερμοπροστασίας. Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi.



### 3

Προσθέστε το λάδι στον κάδο και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C. Αφήστε να ζεσταθεί για 30 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, προσθέστε το κομμένο σε κύβους κρεμμύδι. Επιλέξτε  και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο . Τσιγαρίστε για 2 λεπτά.

**4**

Μετά τα 2 λεπτά, διατηρώντας την κεφαλή της κουζίνομηχανή κάτω και προσέχοντας τον ατμό, προσθέστε το ρύζι. Σοτάρετε το ρύζι για 2 λεπτά.

**5**

Προσθέστε το λευκό κρασί. Χαμηλώστε την θερμοκρασία στους 100°C και επιβεβαιώστε. Αφήστε τα να μαγειρευτούν έως ότου το υγρό απορροφηθεί πλήρως.

**6**

Μόλις απορροφηθεί, προσθέστε το ζεστό ζωμό, αλάτι και πιπέρι. Επιλέξτε καθυστέρηση ανάδευσης 3 και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 18 λεπτά και επιβεβαιώστε.



**7**

Μαγειρέψτε έως ότου απορροφηθεί ο ζωμός.



**8**

Προσθέστε την παρμεζάνα και το μασκαρπόνε και αναμείξτε τα με το ριζότο. Καρυκεύετε κατά βούληση και σερβίρετε σε πιάτα.





# Χρησιμοποιώντας το χτυπητήρι

## *Μαρέγκα*



### **1** Υλικά:

2 ασπράδια αυγού, 125 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη.



### **2**

Ανασηκώστε την κεφαλή του Cooking Chef και προσαρμόστε το χτυπητήρι.



### **3**

Βεβαιωθείτε ότι κλείδωσε στη θέση του.

**4**

Χαμηλώστε την κεφαλή του Cooking Chef. Βεβαιωθείτε ότι το χτυπητήρι βρίσκεται στη σωστή θέση. Θα πρέπει σχεδόν να αγγίζει το κάτω μέρος του κάδου. Εάν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε το ύψος χρησιμοποιώντας το κλειδί. Ρίξτε τα ασπράδια των αυγών στον κάδο.

**5**

Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στο μέγιστο με χρήση του χειριστηρίου.

**6**

Χτυπήστε.



**7**

Όταν τα ασπράδια αποκτήσουν υφή μους, προσθέστε τη ζάχαρη σε 3 μέρη.



**8**

Χτυπήστε έως ότου δημιουργηθούν σφιχτές «κορυφές». Όταν ολοκληρωθεί η ανάμιξη αφαιρέστε το χτυπητήρι από την κεφαλή της κουζίνομηχανής.



**9**

Τοποθετήστε την μαρέγκα σε ένα κορνέ και δημιουργήστε μικρές μαρέγκες σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 90°C για 1 ώρα.

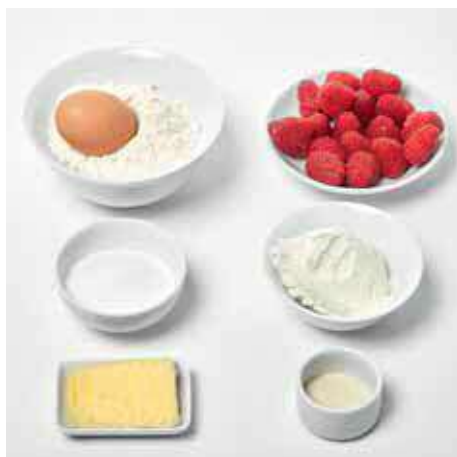






# Χρησιμοποιώντας τον Αναδευτήρα Κ

## Ταρτάκια φράουλας



### **1** Υλικά:

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 125 γρ. μαλακό βούτυρο, 100 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη, 1 αυγό, 125 γρ. φράουλες, 150 γρ. ρικότα.



### **2**

Ανασκώστε την κεφαλή του Cooking Chef και προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ στον κάδο.



### **3**

Τοποθετήστε τη ζάχαρη και το βούτυρο στον κάδο και κατεβάστε την κεφαλή του Cooking Chef.



**4**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 δευτερόλεπτα, επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο 2.



**5**

Αναμείξτε.



**6**

Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, προσθέστε το αυγό.



**7**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 40 δευτερόλεπτα, επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο 4.



**8**

Αναμείξτε



**9**

Προσθέστε το αλεύρι.



**10**

Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 δευτερόλεπτα, επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε τον διακόπτη ταχύτητας στο 2.



**11**

Όταν ολοκληρωθεί η μίξη, ανασκώστε την κεφαλή του Cooking Chef.



**12**

Βγάλτε την ζύμη από τον κάδο, τυλίξτε τη με μεμβράνη και κρυσώστε για 30 λεπτά.



**13**

Τοποθετήστε τη ζύμη σε φόρμες για ταρτάκια. 'Κεντήστε' την βάση με ένα πιρούνι. Στρώστε τη βάση με λαδόκολληλα/χαρτί ψησίματος, γεμίστε τις φόρμες με φασόλια και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15 λεπτά.



**14**

14 Αφαιρέστε τα φασόλια και στη συνέχεια τα ταρτάκια από τις φόρμες. Γαρνίρετε με λίγη ρικότα, την οποία μπορείτε να γλυκάνετε, αν το επιθυμείτε. Τοποθετήστε τις φράουλες από πάνω.



Βασικές συνταγές, απαραίτητες

όταν μαγειρεύετε, πάνω στις

οποίες βασίζεται η φήμη

της κουζίνομηχανής

Kenwood Cooking Chef.

Με τη βοήθειά της δεν θα πρέπει πλέον να

ανησυχείτε για την επιτυχία της σάλτσας

μπεαρνέζ ή της ζύμης για σου. Η τεχνολογία

ακριβείας μπορεί πλέον να χρησιμοποιηθεί

από όλους, από τους αρχάριους

μέχρι τους επαγγελματίες.







*Βασικές  
συνταγές*



## Βασικές Αλμυρές Σάλτες

- 74 Βινεγκρέτ
- 74 Μπεςαμέλ
- 75 Σάλτσα ντομάτας
- 76 Σάλτσα μπεαρνέζ
- 77 Μαγιονέζα
- 77 Σάλτσα ολλαντέζ
- 78 Ινδική σάλτσα κάρυ
- 78 Πράσινο και κόκκινο πέστο
- 79 Τσατνεί μήλου
- 79 Σάλτσα μπολονέζ
- 80 Κέτσαπ
- 80 Λευκή σάλτσα βουτύρου (Beurre Blanc)
- 81 Ζωμός ψαριού
- 81 Ζωμός λαχανικών
- 82 Λευκός ζωμός κοτόπουλου
- 82 Αποφλοιωμένες ντομάτες
- 83 Σκούρος ζωμός κοτόπουλου

## Ζύμες & Μίγματα

- 62 Ζύμη κουρού
- 62 Γλυκιά ζύμη τάρτας
- 63 Φύλλο σφολιάτας
- 64 Τραγανή ζύμη (για επικάλυψη)  
(Crumble topping)
- 64 Ζύμη για σου (Choux)
- 65 Μίγμα κρέπας από φαγόπυρο  
(μαύρο σιτάρι)
- 65 Μίγμα κρέπας
- 66 Μίγμα βάρφλας
- 66 Μίγμα κρέπας με γάλα αμυδαλάου
- 67 Τηγανίτες (Pancakes)
- 67 Μίγμα για Μπιλινίς - Ρώσικες Τηγανίτες
- 68 Ζύμη για πίτσα
- 68 Ζύμη για φρέσκα ζυμαρικά
- 69 Μίγμα για κουρκούτι
- 69 Μίγμα για Τεμπούρα
- 70 Ζύμη για Μπέιγκελς (Bagels)
- 70 Ζύμη για ψωμάκια

## Γλυκές βασικές συνταγές

- 86 Κρέμα Κάσταρντ
- 86 Κρέμα ζαχαροπλαστικής
- 87 Σάλτσα σοκολάτας
- 87 Άλειμμα σοκολάτας και ξηρών καρπών
- 88 Γκανάζ σοκολάτας
- 88 Κρέμα σαντιγί
- 89 Γαλλική μαρέγκα
- 89 Ιταλική μαρέγκα
- 90 Σάλτσα καραμέλας
- 90 Αλατισμένη καραμέλα βουτύρου
- 91 Κρέμα λεμονιού
- 91 Σαμπαγιόν
- 92 Μαρμελάδα φρούτων
- 93 Μαρμελάδα εσπεριδοειδών

# *Ζύμες & μίγματα*



# Ζύμη κουρού



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

250 γρ. σκληρό λευκό αλεύρι

70 ml νερό

2 κρόκοι αυγών

80 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

2 γρ. ψιλό αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 30 λεπτά

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- Όταν ολοκληρωθεί η μίξη, με τα χέρια σας, πλάστε το μίγμα σε σχήμα μπάλλας και τυλίξτε σε μεμβράνη. Τοποθετήστε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Ανοίξτε το σε φύλλο με τον πλάστη.
- Ψήστε για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.

# Γλυκιά ζύμη τάρτας



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

150 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

100 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 αυγό

1 πρέζα αλάτι

½ φακελάκι ζάχαρη βανίλιας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 1 ώρα

- Κόψτε το βούτυρο σε κομματάκια και τοποθετήστε το στον κάδο με το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι και τη ζάχαρη βανίλιας. **Προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε για 1 λεπτό και στη συνέχεια προσθέστε το αυγό και αναμείξτε για άλλα 30 δευτερόλεπτα.
- Όταν ολοκληρωθεί η μίξη, με τα χέρια σας, πλάστε το μίγμα σε σχήμα μπάλλας και τυλίξτε το σε μεμβράνη. Τοποθετήστε στο ψυγείο για 1 ώρα.
- Ανοίξτε την ζύμη με τον πλάστη
- Ψήστε για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.

# Φύλλο σφολιάτας



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

*Για τη βασική ζύμη (détrempe)*

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

37 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

7 γρ. ψιλό αλάτι

125 ml νερό

*Για το απαιτούμενο βούτυρο*

1 κομμάτι x 250 γρ. κρύο βούτυρο και λίγο αλεύρι για το αλεύρωμα της επιφάνειας εργασίας.

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 3 ώρες

- Διαλύστε το αλάτι σε 125 ml νερό και αφήστε το στην άκρη. Τοποθετήστε το αλεύρι, το βούτυρο και το αλατισμένο νερό στον κάδο. **Προσαρμόστε τον Αναδευτήρα K και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε έως ότου αποκτήσετε ένα μαλακό ζυμάρι, γνωστό ως détrempe.
- Με τα χέρια, πλάστε τη ζύμη σε σχήμα μπάλας και να σχηματίσετε ένα τετράγωνο στην επιφάνειά της, χρησιμοποιώντας την μύτη ενός μαχαιριού. Τυλίξτε με μεμβράνη και τοποθετήστε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- Τοποθετήστε το κομμάτι βούτυρο ανάμεσα σε 2 φύλλα χαρτιού ψησίματος και πατήστε το απαλά, χρησιμοποιώντας έναν πλάστη, για να σχηματίσει ένα τετράγωνο.
- Ανοίξτε τη ζύμη détrempe σε ορθογώνιο σχήμα στην αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας σας. Τοποθετήστε το τετράγωνο βούτυρο στο κέντρο και καλύψτε το με το ζυμάρι.
- Για το πρώτο βήμα: ανοίξτε την ζύμη σε ορθογώνιο σχήμα 3 φορές μεγαλύτερο σε μήκος από ότι το πλάτος της. Στην συνέχεια, διπλώστε τη στα τρία. Διπλώστε τη ζύμη κατά το ένα τέταρτο προς τα δεξιά.
- Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία και πάλι, με τον ίδιο τρόπο όπως πριν, τυλίξτε σε μεμβράνη και αφήστε τη να κρυώσει στο ψυγείο για 20 λεπτά.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία δύο φορές ακόμη. Μετά από κάθε φορά, αφήστε τη ζύμη να κρυώσει στο ψυγείο για 20 λεπτά. Η σφολιάτα είναι έτοιμη.
- Ψήστε για 20-25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.

# Τραγανή ζύμη (για επικάλυψη)

(Crumble topping)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 12 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

50 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

50 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

50 γρ. αλεσμένα αμύγδαλα

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό, έως ότου το μίγμα γίνει λείο.
- Θρυμματίστε τη ζύμη σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος.
- Ψήστε για 12 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 165°C.

# Ζύμη για σου (Choux)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 25 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

100 γρ. βούτυρο

150 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

4 μεσαία αυγά, περίπου 55 γρ.

250 ml νερό

1 κ.γ. αλάτι

**Για το άλειμμα του αυγού**

1 κρόκο αυγού

1 κ.σ. νερό

- Προετοιμάστε το άλειμμα του αυγού χτυπώντας τον κρόκο με το νερό σε ένα μπολ. Αφήστε το στην άκρη.
- Ρίξτε το νερό, το αλάτι και το βούτυρο στον κάδο. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και επιβεβαιώστε. Αφήστε τα υλικά να πάρουν βράση. Προσέχοντας τον ατμό, σηκώστε την κεφαλή και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Κατεβάστε την κεφαλή ξανά, ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 75°C και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3 λεπτά και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 1 και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Προσθέστε όλο το αλεύρι και αναμείξτε.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off' και επιβεβαιώστε.** Αφήστε το μίγμα να κρυώσει στους 60°C. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Καθώς αναμειγνύετε, προσθέστε τα αυγά ένα-ένα, διασφαλίζοντας ότι ενσωματώνονται σωστά στη ζύμη πριν προσθέσετε το επόμενο.
- Μόλις αναμιχθούν, τοποθετήστε τη ζύμη σε ένα κορνέ με στόμιο n° 15. Πάρτε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος και σχηματίστε μπαλάκια αφήνοντας μεταξύ τους απόσταση 3 εκατοστών. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε το αυγό σε κάθε σου.
- Ψήστε για 25 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.



# Μίγμα κρέπας από φαγόπυρο



## Για 12 κρέπες

### Υλικά:

300 γρ. αλεύρι φαγόπυρου

1 αυγό

10 γρ. ψιλό αλάτι

750 ml νερό

(μαύρο σιτάρι)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 4 ώρες

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 4** και αναμείξτε για άλλα 2 λεπτά ώστε να ενσωματωθεί αέρας στο μίγμα.
- Όταν ολοκληρωθεί η μίξη, αφαιρέστε τον κάδο και σκεπάστε τον με ένα πανί. Τοποθετήστε τον στο ψυγείο για 4 ώρες.
- Αδειάστε μια κουταλιά μεγέθους μερίδας από το μίγμα σε ζεστό, βουτυρωμένο τηγάνι. Τηγανίστε για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

# Μίγμα κρέπας



## Για περίπου 20 κρέπες

### Υλικά:

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

80 γρ. ηλιέλαιο

60 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη (caster sugar)

60 γρ. λιωμένο βούτυρο

6 αυγά

750 ml γάλα

Ξύσμα από 1 βιολογικό πορτοκάλι

1 κ.σ. ρούμι (προαιρετικό)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 30 λεπτά

- Τοποθετήστε το αλεύρι, το λάδι, τη ζάχαρη, τα αυγά, το ξύσμα πορτοκαλιού και το ρούμι στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 2 λεπτά. Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και 200 ml γάλα. Ενώ αναμειγνύετε, προσθέστε σιγά-σιγά το υπόλοιπο γάλα. Το μίγμα πρέπει να είναι ήλιο.
- Σκεπάστε με ένα πανί και αφήστε το να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Αδειάστε μια κουταλιά μεγέθους μερίδας από το μίγμα σε ζεστό, ελαφρώς βουτυρωμένο τηγάνι. Τηγανίστε για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

# Μίγμα βάφλας



Για περίπου 20 βάφλες

## Υλικά:

500 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

100 γρ. λιωμένο βούτυρο

3 αυγά

750 ml ζεστό γάλα

2 κ.σ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 πρέζα αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

- **Χωρίστε τους κρόκους** από το ασπράδι και αφήστε τους στην άκρη. Προσθέστε τα ασπράδια στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό. **Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στην ανώτατη ρύθμιση** και χτυπήστε τα ασπράδια έως ότου σφίξουν. Στη συνέχεια, αδειάστε τα από τον κάδο και αφήστε τα στην άκρη.
- Τοποθετήστε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το αλάτι στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέστε τους κρόκους και **κατεβάστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**. Συνεχίστε έως ότου μαλακώσει και ομογενοποιηθεί και, στη συνέχεια, προσθέστε το γάλα και 250 ml κρύο νερό και συνεχίστε να αναμειγνύετε.
- Προσθέστε τα ασπράδια των αυγών στο μίγμα και προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στη χαμηλότερη ρύθμιση** και συνεχίστε την ανάμειξη έως ότου τα ασπράδια των αυγών ενσωματωθούν πλήρως. Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και αναμείξτε ξανά, έως ότου ενσωματωθεί πλήρως.
- Ψήστε τις βάφλες στη βαφλιέρα για περίπου 3 λεπτά.

# Μίγμα κρέπας με γάλα αμυγδάλου



Για περίπου 12 κρέπες

## Υλικά:

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

4 αυγά

2 κ.σ. λευκή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο

500 ml γάλα αμυγδάλου

1 πρέζα αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

- Βάλτε τα αυγά, τη ζάχαρη και το αλάτι στον κάδο. **Προσαρμόστε το χτυπητήρι. Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 4** και αναμείξτε.
- Προσθέστε το 1/3 από το προ-κοσκινισμένο αλεύρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3**. Προσθέστε το μισό γάλα αμυγδάλου, ρίχνοντας λίγο-λίγο. Προσθέστε το υπόλοιπο αλεύρι και αναμείξτε έως ότου τα ασπράδια των αυγών ενσωματωθούν πλήρως. Προσθέστε το υπόλοιπο γάλα και συνεχίστε να αναμειγνύετε.
- Τηγανίστε τις κρέπες σε λαδωμένο τηγάνι για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

# Τηγανίτες (Pancakes)



Για περίπου 20 τηγανίτες

## Υλικά:

200 γρ λευκό αλεύρι σίτου  
250 ml γάλα  
2 αυγά  
50 γραμμάρια λιωμένο βούτυρο  
3 κ.σ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
1 πρέζα αλάτι και μαγειρική σόδα  
8 γρ. μπέικιν πάουντερ

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 30 λεπτά

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Σκεπάστε το μίγμα με ένα πανί και αφήστε το να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου για 30 λεπτά.
- Αδειάστε μια κουτάλα μεγέθους μερίδας από το μίγμα σε ένα ζεστό, ελαφρά βουτυρωμένο τηγάνι. Τηγανίστε για περίπου 2 λεπτά σε κάθε πλευρά.

## Μίγμα για Μπλινίς (Ρώσικες Τηγανίτες)



Για περίπου 20 μπλινίς

## Υλικά:

40 γρ. λιωμένο βούτυρο  
3 αυγά  
250 γρ. λευκό αλεύρι σίτου  
250 ml γάλα  
1 φακελάκι ξηρή μαγιά αρτοποιίας  
1 κ.γ. ψιλό αλάτι.

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 1 ώρα

- Χωρίστε τους κρόκους από τα ασπράδια. Αδειάστε το λιωμένο βούτυρο, τους κρόκους, το αλεύρι, το αλάτι και το γάλα στο μπλέντερ. **Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στο 3.** Αναμείξτε για 1 λεπτό ή έως ότου το μίγμα γίνει λείο.
- Αφαιρέστε το καπάκι και σκεπάστε με διάφανη μεμβράνη. Αφήστε το μίγμα να ξεκουραστεί σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα.
- Προσθέστε τα ασπράδια των αυγών και μια πρέζα αλάτι στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό. **Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα ανάδευσης στην ανώτατη ρύθμιση** και χτυπήστε τα ασπράδια των αυγών έως ότου σφίξουν.
- Προσθέστε το μίγμα στον κάδο και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Αναμείξτε έως ότου τα υλικά ενσωματωθούν πλήρως.
- Τηγανίστε τα μπλινίς σε ένα ελαφρώς λαδωμένο τηγάνι μπλινίς για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

# Ζύμη για πίτσα



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι  
8 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
150 ml νερό  
10 ml ελαιόλαδο  
5 γρ. ψιλό αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 12 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 45 λεπτά

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8 λεπτά και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και ζυμώστε.
- Σκεπάστε με ένα νωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει σε θερμοκρασία δωματίου για 45 λεπτά.
- Ανοίξτε τη ζύμη και δημιουργήστε τη δική σας πίτσα με τα υλικά της επιλογής σας.
- Ψήστε για 12 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 250°C.

# Ζύμη για φρέσκα ζυμαρικά



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

4 αυγά  
400 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι  
30 ml ελαιόλαδο  
1 πρέζα ψιλό αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 2 ώρες

- Χτυπήστε τα αυγά σε ένα μπολ και αφήστε τα στην άκρη. Προσθέστε το αλεύρι, το λάδι και το αλάτι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα.
- Προσθέστε τα χτυπημένα αυγά σε 2 μέρη, κατά τη διάρκεια του ζυμώματος, και ζυμώστε έως ότου αποκτήσετε μια λεία μπάλα ζύμης. Προσθέστε λίγο νερό, αν χρειάζεται.
- Τυλίξτε σε μεμβράνη και αφήστε τη ζύμη να κρυώσει για 2 ώρες. Παρασκευάστε τα ζυμαρικά της επιλογής σας: ταλιατέλες, λιαζάνια, ραβιόλια.

# Μίγμα για κουρκούτι



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

240 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

130 ml ζεστό γάλα

100 ml μύρα

2 κρόκοι αυγών

3 κ.σ. ηλιέλαιο

10 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 2 ώρες

- Αναμείξτε την μαγιά με το μισό από το ζεστό γάλα και αδειάστε το μίγμα στον κάδο με το αλεύρι, τη μύρα και τους κρόκους.  
**Προσαρμόστε το χτυπητήρι, ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και αναμείξτε για 2 λεπτά ή έως ότου έχετε ένα λείο, ομογενοποιημένο μίγμα. Προσθέστε το υπόλοιπο γάλα και το λάδι και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Μόλις αναμιχθούν τα υλικά, σκεπάστε με διάφανη μεμβράνη και αφήστε το μίγμα να κρυώσει για 2 ώρες.

# Μίγμα για Τεμπούρα



**Μερίδες: 4 άτομα**

**Υλικά:**

100 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

40 γρ. καλαμποκάλευρο

6 γρ. μπέικιν πάουντερ

2 γρ. αλάτι

200 ml παγωμένο ανθρακούχο νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 1 ώρα

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και αναμείξτε για 2 λεπτά ή έως ότου έχετε ένα λείο, ομογενοποιημένο μίγμα.
- Σκεπάστε με μεμβράνη και αφήστε το να κρυώσει για 1 ώρα.

# Ζύμη για Μπέιγκελς (Bagels)



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

450 γρ. αλεύρι σαρρένιο  
10 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
9 γρ. αλάτι  
30 γρ. ζάχαρη  
20 ml ελαιόλαδο, 230 ml νερό  
2 κ.σ. παπαρουνόσπορο

## Για το άλειμμα αυγού

1 κρόκο αυγού  
1 κ.σ. νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 25 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 2 ώρες

- Τοποθετήστε το αλεύρι και την τριμμένη μαγιά στη μία πλευρά του κάδου και προσθέστε το αλάτι και τη ζάχαρη στην άλλη. Προσθέστε το λάδι και το νερό και προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά, την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και ζυμώστε έως ότου τα υλικά ομογενοποιηθούν.
- Χωρίστε τη ζύμη σε 6 μπάλες, πατήστε τις για να γίνουν επίπεδες και κάντε μια τρύπα ώστε να μοιάζουν με 6 δαχτυλίδια. Σκεπάστε με ένα καθαρό, νωπό πανί και αφήστε να φουσκώσουν σε θερμοκρασία δωματίου για 2 ώρες.
- Βράστε τα bagels σε μια κατσαρόλα με νερό που σιγοβράζει για 2 λεπτά. Στη συνέχεια τοποθετήστε τα σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος και αλείψτε τα με το άλειμμα του αυγού. Πασπαλίστε με παπαρουνόσπορο και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20-25 λεπτά.

# Ζύμη για ψωμάκια



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

500 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι  
1 αυγό  
20 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
200 ml νερό  
8 γρ. ψιλό αλάτι  
25 γρ. καστανή ζάχαρη  
80 ml γάλα + λίγο για το άλειμμα του αυγού  
3 γρ. μαλακωμένο βούτυρο  
2 κ.σ. σπόρους (σουσάμι, παπαρουνόσπορο)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 3 ώρες

- Αναμείξτε την μαγιά με 200 ml ζεστό νερό. Τοποθετήστε το μίγμα της μαγιάς, το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αυγό, το αλάτι και το γάλα στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά, την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και ζυμώστε έως ότου η ζύμη αρχίσει να ομογενοποιείται.
- Προσθέστε το βούτυρο και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1. Ζυμώστε έως ότου η ζύμη ομογενοποιηθεί.
- Σκεπάστε με ένα καθαρό, νωπό πανί και αφήστε τη να φουσκώσει σε θερμοκρασία δωματίου για 2 ώρες. Αφού φουσκώσει, σχηματίστε 8 ψωμάκια και τοποθετήστε τα σε ένα λαδωμένο ταψί αφήνοντας τα να φουσκώσουν για 1 ώρα. Αλείψτε με γάλα και πασπαλίστε με τους σπόρους.
- Ψήστε για 20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C.

# *Βασικές συνταγές*

*Βασικές  
αλμυρές  
συνταγές*





# Βινεγκρέτ



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

100 ml ηλιέλαιο

100 ml ελαιόλαδο

60 ml ξύδι από κρασί

8 γρ. μουστάρδα

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 2 λεπτά**

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.**
- Αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια σερβίρετε.

# Μπεςαμέλ



**Για 500 ml**

## Υλικά:

40 γρ. βούτυρο

40 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις



500 ml γάλα

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 3 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά**

- Τοποθετήστε το βούτυρο στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C** και αφήστε το βούτυρο να λιώσει.
- **Μόλις λιώσει προσθέστε το αλεύρι στον κάδο. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί για 4 λεπτά.
- **Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15 λεπτά.** Προσθέστε το γάλα σιγά-σιγά μέσα από το στόμιο του προστατευτικού και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Μόλις μαγειρευτούν, προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

*Για έξτρα γεύση προσθέστε τριμμένο τυρί.*

# Σάλτσα ντομάτας



**Μερίδες: 8 άτομα**

**Υλικά:**

700 γρ. ντομάτες

2 σκελίδες σκόρδο

20 γρ. καπνιστό μπέικον

100 γρ. κρεμμύδια

20 γρ. ασκαλώνιο

50 γρ. μάραθο

60 γρ. πράσο

150 γρ. καρότα



1 κ.σ. ελαιόλαδο

Πιπεριά τσίλι

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα

- Ξεφλουδίστε και κόψτε τις ντομάτες. Κόψτε το καπνιστό μπέικον σε κύβους. Ξεφλουδίστε τις σκελίδες σκόρδου και αφαιρέστε το φύτρο τους. Ξεφλουδίστε τα καρότα, το πράσο, τα κρεμμύδια, το μάραθο και το ασκαλώνιο.
- Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε το δίσκο/λεπίδα λεπτής κοπής. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **1** και τεμαχίστε. Τεμαχίστε χωριστά τα κρεμμύδια, το ασκαλώνιο, το πράσο, τα καρότα και το μάραθο.
- Προσθέστε το λάδι στον κάδο. Προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους **120°C**. Αφήστε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και προσθέστε τα κρεμμύδια. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάμιξης στο **4** και την ταχύτητα ανάμιξης στο . Τσιγαρίστε για 5 λεπτά.
- Προσθέστε το σκόρδο και ασκαλώνιο και τσιγαρίστε για ακόμα 2 λεπτά. Προσθέστε το πράσο, τα καρότα, το μάραθο, τις ψιλοκομμένες ντομάτες και το καπνιστό μπέικον. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και την πιπεριά τσίλι. **Επιλέξτε**  και τσιγαρίστε για 5 λεπτά.
- Αφαιρέστε τον γάντζο ανάδευσης αποφεύγοντας την επαφή με τον ατμό και τοποθετήστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους **90°C** και το χρονόμετρο στα **50** λεπτά. Αφήστε το υλικά να μαγειρευτούν.
- Όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα **αδειάστε το μίγμα στο μπλέντερ και προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα ή έως ότου αποκτήσει απαλή υφή. Για ακόμη απαλότερη υφή, σουρώστε τη σάλτσα.

# Σάλτσα μπεαρνέζ



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

4 κρόκοι αυγών

250 γρ. βούτυρο κλαριφιέ

40 ml λευκό κρασί

40 ml λευκό ξίδι

40 γρ. κρεμμύδι ασκαλιώνιο

10 γρ. πράσο χοντροκομμένο



½ ματσάκι εστραγκόν

10 γρ. βούτυρο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

- Πλύντε το εστραγκόν, αφαιρέστε τα φύλλα από τους μίσχους και αφήστε το στην άκρη. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το ασκαλιώνιο.
- Τοποθετήστε τα 10 γρ. από το βούτυρο στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C** και αφήστε το βούτυρο να λιώσει. Προσθέστε το ασκαλιώνιο. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο . Σοτάρετε για 1 λεπτό και στη συνέχεια προσθέστε το λευκό κρασί και το ξίδι και σβήνετε. Προσθέστε το πιπέρι και τα μισά από τα φύλλα του εστραγκόν. Αφήστε τα υγρά να εξατμιστούν έως ότου τα υλικά σχεδόν στεγνώσουν. Περάστε το υπόλοιπο μέσα από ένα σουρωτήρι και κρυώστε.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**. Αδειάστε το υπόλοιπο και τους κρόκους στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3 και χτυπήστε για 3 λεπτά.**
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 50°C και την ταχύτητα ανάδευσης στο 4.** Προσθέστε το βούτυρο κλαριφιέ σιγά-σιγά συνεχίζοντας το χτύπημα έως ότου το μίγμα αποκτήσει κρεμώδη υφή.
- Προσθέστε τα υπόλοιπα φύλλα του εστραγκόν, αλάτι και πιπέρι.
- Σερβίρετε αμέσως με κόκκινο κρέας ή ψάρια στη σχάρα.

*Παραλλαγή της σάλτσας μπεαρνέζ: Σάλτσα Choron*

*Προσθέστε 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας.*

# Μαγιονέζα



**Μερίδες: 8 άτομα**

**Υλικά:**

2 κρόκοι αυγών

15 γρ. μουστάρδα

330 ml ηλιέλαιο

20 ml ξύδι από κόκκινο κρασί

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 2 λεπτά**

- Τοποθετήστε τους κρόκους και τη μουστάρδα στον κάδο και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. **Προσαρμόστε το χτυπητήρι και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση** αναμειγνύοντας για 1 λεπτό.
- **Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 4.** Προσθέστε το λάδι, σταδιακά, μέσω του στομίου τροφοδότησης του προστατευτικού. Βεβαιωθείτε ότι έχει ενσωματωθεί πλήρως πριν προσθέσετε περισσότερο.
- Μόλις τελειώσετε με το λάδι, προσθέστε το ξύδι και χτυπήστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Κρυώνετε πριν σερβίρετε

# Σάλτσα ολλαντέζ



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

165 γρ. βούτυρο κλαριφιέ

35 ml νερό

10 ml ξύδι από λευκό κρασί

3 κρόκοι αυγών

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 6 λεπτά**

- Τοποθετήστε τους κρόκους των αυγών, το ξύδι και κρύο νερό στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 72°C και το χρονόμετρο στα 4 λεπτά.** Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 6 και αφήστε τα να μαγειρευτούν.
- Όταν το μίγμα φτάσει στους 60°C, μεταβείτε στη λειτουργία ταχύτητας HSHT, διατηρώντας την ταχύτητα στο 6.
- Ενώ αναμειγνύετε, προσθέστε το βούτυρο κλαριφιέ σιγά-σιγά, και συνεχίστε το μαγείρεμα για ακόμα 2 λεπτά διατηρώντας τις ίδιες ρυθμίσεις. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
- Σερβίρετε αμέσως με σπαράγγια ή ψάρι ποσέ.

# Ινδική σάλτσα κάρυ



**Μερίδες: 8 άτομα**

**Υλικά:**

2 κρεμμύδια

60 γρ. βούτυρο

15 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κ.σ. κόκκινη ή πράσινη πάστα κάρυ



750 ml ζωμός κοτόπουλο

400 ml κρέμα γάλακτος

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 18 λεπτά**

- Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια. Αναμείξτε τα με 20 ml νερού και κάντε τα πουρέ.
- Βάλτε το βούτυρο στον κάδο. **Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 110°C και επιβεβαιώστε.** Αφήστε να λιώσει.
- Προσθέστε τον πουρέ κρεμμυδιού. **Επιλέξτε  και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 3 λεπτά.
- Προσθέστε το αλεύρι και την πάστα κάρυ. Αναμείξτε για 1 λεπτό. Προσθέστε το ζωμό λίγο-λίγο. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 65°C, και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 13 λεπτά και επιβεβαιώστε.** Αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν. Προσθέστε την κρέμα 3 λεπτά πριν το τέλος. Αλατίστε με φειδώ, προσθέστε πιπέρι.
- Σερβίρετε με λευκά ψάρια, πουλερικά ή γαρίδες.

# Πράσινο και κόκκινο πέστο



**Για 1 Βαζάκι 25cl**

**Υλικά:**

2 ματσάκια πράσινο βασιλικό

2 σκελίδες σκόρδο

60 γρ. κουκουνάρι

100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

100 ml ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά**

- Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Πλύντε και στεγνώστε τον βασιλικό και, στη συνέχεια, αφαιρέστε τα φύλλα από τα κοτσάνια.
- Βάλτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 2 λεπτά. Αν προτιμάτε λεπτότερη υφή, προσθέστε λίγο λάδι.
- Σερβίρετε για να δώσετε γεύση σε ζυμαρικά ή μινεστρόνε.

**Κόκκινο πέστο:**

Αντικαταστήστε τον πράσινο βασιλικό με πορφυρό βασιλικό και προσθέστε 100 γρ. λιαστές ντομάτες.

# Τσάτνειϊ μήλου





**Μερίδες: 8 άτομα**

**Υλικά:**

- 2 μήλα γκόλντεν ντελίσιους
- 4 κυδώνια
- 100 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη (caster sugar)
- 200 ml μηλόξυδο
- 300 ml νερό
- 20 γρ. φρέσκο τζίντζερ
- Πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 39 λεπτά

- Καθαρίστε, βγάλτε τα κουκούτσια και κόψτε σε φέτες τα μήλα και τα κυδώνια. Καθαρίστε και τρίψτε το φρέσκο τζίντζερ.
- Τοποθετήστε τα μήλα, τα κυδώνια, τη ζάχαρη, το ξύδι και το νερό στον κάδο. **Τοποθετήστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C και επιβεβαιώστε. Επιλέξτε καθυστέρηση ανάδευσης 2, ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 9 λεπτά και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί.
- **Αντικαταστήστε τον γάντζο ανάδευσης με τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 105°C και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 2, ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 λεπτά και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί. Προσθέστε το φρέσκο τζίντζερ και το πιπέρι στα μισά της διαδικασίας μαγειρέματος.
- Σερβίρετε διατηρημένο με απλή ψύξη ως συνοδευτικό σε κρέατα, πουλερικά ή φουά γκρα.

# Σάλτσα μπολονέζ





**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

- 500 γρ. βοδινό κιμάς
- 100 γρ. κίτρινα κρεμμύδια
- 300 γρ. χοντροκομμένες ντομάτες
- ½ κ.γ. πιπεριά τσίλι
- ½ κ.γ. πιπέρι καγιέν
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 24 λεπτά

- Καθαρίστε και κόψτε τα κρεμμύδια. Αφήστε τα στην άκρη.
- Τοποθετήστε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και αφήστε το να ζεσταθεί.
- Προσθέστε τα κρεμμύδια και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 120°C. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Τσιγαρίστε για 3 λεπτά και προσθέστε τον κιμά. Αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν για 5 λεπτά.
- Προσθέστε τις ντομάτες, τα μπαχαρικά, το αλάτι και το πιπέρι και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C. Επιλέξτε καθυστέρηση ανάδευσης 5 και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15 λεπτά**. Συνεχίστε το μαγείρεμα.
- Σερβίρετε αμέσως με μακαρόνια.

# Κέτσαπ





**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

1 κιλό ώριμες ντομάτες  
1 κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
70 ml ξύδι από κόκκινο κρασί  
50 γρ. ζάχαρη ζαχαροκάλαμου  
1 καρφί γαρίφαλο  
1 πρέζα πιπεριά τσίλι σε σκόνη  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 27 λεπτά** **Χρόνος ξεκούρασης: 4 ημέρες**

- Πλύντε και κόψτε τις ντομάτες σε 6 κομμάτια. Καθαρίστε το κρεμμύδι και κόψτε το σε μεγάλα κομμάτια. Ξεφλουδίστε τη σκελίδα σκόρδο και αφαιρέστε το φύτρο.
- Τοποθετήστε το ξύδι, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι και τα μπαχαρικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 110°C και το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο** . Μαγειρέψτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει υφή σιροπιού.
- Προσθέστε τις ντομάτες, το σκόρδο και το κρεμμύδι στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 17 λεπτά και την καθυστέρηση ανάδευσης στο 2. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο**  και αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί.
- Αφήστε να κρυώσει. Στη συνέχεια, αδειάστε το μίγμα στο **μπλέντερ και προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει ομοιογενή, λεία υφή.
- Αδειάστε την κέτσαπ σε ένα αποστειρωμένο βάζακι. Αφήστε τη να καθίσει στο ψυγείο για 4 ημέρες, προκειμένου να αναδειχθούν οι γεύσεις. Μπορεί να αποθηκευτεί στο ψυγείο έως και 2 μήνες.

# Λευκή σάλτσα βουτύρου (*Beurre Blanc*)



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

250 γρ. ανάλατο βούτυρο,  
κομμένο σε μικρούς κύβους  
40 γρ. ψιλοκομμένα ασκαλώνια  
50 ml λευκό ξηρό κρασί  
25 ml ξύδι από λευκό κρασί,  
αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 10 λεπτά**

- Τοποθετήστε τα ασκαλώνια, το λευκό κρασί και το ξίδι στον κάδο **και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 110°C**. Αφήστε τα υγρά να εξατμιστούν έως ότου σχεδόν ξεραθούν.
- Κρυώστε το μίγμα βυθίζοντας τον κάδο σε κρύο νερό για αρκετά λεπτά. Επιστρέψτε τον κάδο στο Cooking Chef και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 55°C και την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Χτυπήστε ενώ σταδιακά ενσωματώνετε τους κύβους του βουτύρου.
- Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε αμέσως ως συνοδευτικό για τα ψάρια.



# Ζωμός ψαριού





Για 1 λίτρο

## Υλικά:

600 γρ. κόκκαλα και μικρά κομμάτια άπαχου ψαριού (καλκάνι, νταούκι του Ατλαντικού, μπακαλιάρος)  
30 γρ. ασκαλώνια  
80 γρ. κρεμμύδι  
100 γρ. καρότο  
1 μπουκέ γκαρνί (Αρωματικό μπουκέτο)  
30 γρ. βούτυρο  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 28 λεπτά

- Τεμαχίστε σε μεγάλα κομμάτια και ξεπλύνετε τα κόκκαλα και τα μικρά κομμάτια των ψαριών. Στραγγίστε τα προσεκτικά. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες το καρότο, το ασκαλώνιο και το κρεμμύδι.
- Βάλτε το βούτυρο στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C** και αφήστε το βούτυρο να λιώσει. Προσθέστε τα λαχανικά, τα κόκκαλα και τα κομμάτια των ψαριών και **επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Αφήστε να μαγειρευτούν για 3 λεπτά.
- Καλύψτε με κρύο νερό και προσθέστε το μπουκέ γκαρνί, αλάτι και πιπέρι. **Προσέχοντας τον ατμό, αφαιρέστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C και το χρονόμετρο στα 25 λεπτά.** Αφήστε το μίγμα να μαγειρευτεί.
- Αδειάστε το αργά σε ένα δοχείο και στη συνέχεια περάστε το μέσα από ένα σουρωτήρι για να αποκτήσετε έναν ωραίο, διαυγή ζωμό.

# Ζωμός λαχανικών

Για 1,5 λίτρο

## Υλικά:

1 φινόκιο  
2 καρότα  
1 κοτσάνι σέλινο  
½ κρεμμύδι  
1 ασκαλώνιο  
1 πράσο (χωρίς τα φύλλα του)  
1 φύλλο δάφνης  
1 κλωναράκι θυμάρι  
1 κ.γ. χοντρό αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά

- Καθαρίστε, πλύντε και κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια. Βάλτε τα στον κάδο με το αλάτι, το φύλλο δάφνης και το θυμάρι. Προσθέστε 1,5 λίτρο κρύο νερό και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρει βράση. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 λεπτά**, αφήνοντας το μίγμα να μαγειρευτεί.
- Σουρώστε το ζωμό.

# Λευκός ζωμός κοτόπουλου

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 45 λεπτά

## Για 3 λίτρα

### Υλικά:

1 κιλό κόκκαλα κοτόπουλου

100 γρ. καρότο

100 γρ. κρεμμύδι

200 γρ. πράσο (χωρίς τα φύλλα του)

80 γρ. σέλινο

1 μπουκέ γκαρνί

Αλάτι, πιπέρι

- Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τα κόκκαλα του κοτόπουλου και καθαρίστε τα λαχανικά. Κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια
- Τοποθετήστε τα κόκκαλα στον κάδο και σκεπάστε τα με κρύο νερό. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε το να πάρει βράση. Ξηλώνετε και στραγγίζετε τα κόκκαλα χρησιμοποιώντας ένα σουρωτήρι.
- Τοποθετήστε πάλι τα κόκκαλα στον κάδο και σκεπάστε με κρύο νερό. Προσθέστε τα λαχανικά και το μπουκέ γκαρνί μαζί με αλάτι και πιπέρι. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C και το χρονόμετρο στα 45 λεπτά.** Αφήστε τα να μαγειρευτούν, ξαφρίζοντας τακτικά.
- Αδειάστε το μίγμα σε ένα δοχείο ή μπολ και σουρώστε καλά για να αποκτήσετε έναν ωραίο, διαυγή ζωμό.

*Ζωμός βοδινού: Ακολουθήστε τα ίδια βήματα χρησιμοποιώντας 1 κιλό μοσχαρίσια κόκαλα. Αφήστε να βράσουν για 2 ώρες και 30 λεπτά.*

# Αποφλοιωμένες ντομάτες

- Κόψτε σε σταυρό το κάτω μέρος της ντομάτας.
- Αδειάστε τα 500 ml νερό στον κάδο και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C. Αφήστε το να πάρει βράση.
- Βυθίστε την ντομάτα για 10 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, αφαιρέστε τη και τοποθετήστε τη αμέσως σε ένα μπολ με παγωμένο νερό.
- Αφαιρέστε τη φλούδα, τραβώντας τη, προσεκτικά, προς τα πίσω .
- Κόψτε τη σε τέταρτα και αφαιρέστε τους σπόρους.

### Υλικά:

1 ντομάτα

# Σκούρος ζωμός κοτόπουλου

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα και 40 λεπτά

## Για 1 λίτρο

### Υλικά:

1 κιλό κόκκαλα κοτόπουλου

100 γρ. καρότο

100 γρ. κρεμμύδι

2 σκελίδες σκόρδο

200 γρ. ντομάτες

1 μπουκέτο γαρνι

Αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίστε τα καρότα και τα κρεμμύδια και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια. Πλύντε και κόψτε τις ντομάτες σε μεγάλα κομμάτια, ξεφλουδίστε το σκόρδο. Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τα κόκκαλα του κοτόπουλου και τοποθετήστε τα σε ένα ταψί. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C για 8 λεπτά, έως ότου αρχίσουν να παίρνουν χρώμα. Προσθέστε το καρότο και το κρεμμύδι και μαγειρέψτε για 2 λεπτά.
- Τοποθετήστε τα κόκκαλα, το καρότο και το κρεμμύδι στον κάδο και σβήστε το ταψί με 100ml κρύο νερό για να ανακτήσετε τα υπολείμματα του ψησίματος. Αδειάστε το υγρό που ανακτήσατε στον κάδο και συμπληρώστε με κρύο νερό ώστε να σκεπαστούν τα υλικά. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C** και αφήστε να πάρει βράση.
- Προσθέστε το σκόρδο, τις ντομάτες και το μπουκέ γαρνι στον κάδο με το αλάτι και το πιπέρι. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C και το χρονόμετρο στη 1 ώρα και 30 λεπτά.** Αφήστε τα να βράσουν, ξαφρίζοντας τακτικά.
- Αδειάστε σε ένα δοχείο ή μπολ και σουρώστε καλά το σκούρο μίγμα κοτόπουλου για να αποκτήσετε έναν ωραίο, διαυγή ζωμό.

*Σκούρος ζωμός βοδινού:*

*Ακολουθήστε τα ίδια βήματα χρησιμοποιώντας 1 κιλό μοσχαρίσια κόκαλα.*

*Αφήστε να βράσουν για 3 ώρες.*

*Γλυκές  
βασικές  
συνταγές*



# Κρέμα Κάσταρντ



Για 500 ml

## Υλικά:

500 ml πλήρες γάλα



100 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

6 κρόκοι αυγών

½ ξυλάκι βανίλιας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

- Αδειάστε το γάλα σε μια κατσαρόλα και προσθέστε το ξυλάκι βανίλιας φροντίζοντας να το έχετε χαράξει βαθιά κατά μήκος, στη μέση. Αφήστε το γάλα να πάρει βράση και διατηρήστε το ζεστό, επιτρέποντας στη βανίλια να εμποτίσει το γάλα για 15 λεπτά.
- Τοποθετήστε τους κρόκους και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στην μέγιστη ρύθμιση** και χτυπήστε για 2 λεπτά.
- Αφαιρέστε τη βανίλια από το γάλα και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και ενσωματώστε το γάλα στο μίγμα των αυγών και της ζάχαρης, προσθέτοντας λίγο κάθε φορά. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 85°C και το χρονόμετρο στα 20 λεπτά. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Αφήστε το μίγμα να βράσει.
- Μόλις βράσει, αφήστε το να κρυώσει. Τοποθετήστε το στο ψυγείο.

# Κρέμα ζαχαροπλαστικής



Για 500 ml

## Υλικά:

500 ml πλήρες γάλα

150 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη



6 κρόκοι αυγών

1/2 ξυλάκι βανίλιας

40 γρ. καλαμποκάλευρο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά **Χρόνος ψύξης:** 2 ώρες

- Αδειάστε το γάλα σε μια κατσαρόλα και προσθέστε το ξυλάκι βανίλιας φροντίζοντας να το έχετε χαράξει βαθιά κατά μήκος, στη μέση. Αφήστε το γάλα να πάρει βράση και διατηρήστε το ζεστό, επιτρέποντας στη βανίλια να εμποτίσει το γάλα για 15 λεπτά.
- Τοποθετήστε τους κρόκους και τη ζάχαρη στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στην μέγιστη ρύθμιση και χτυπήστε για 2 λεπτά.** Προσθέστε το καλαμποκάλευρο και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3.** Αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα.
- Αφαιρέστε τη βανίλια από το γάλα. **Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Ενσωματώστε το γάλα στο μίγμα των αυγών και της ζάχαρης, προσθέτοντας λίγο κάθε φορά.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Αφήστε το μίγμα να πάρει βράση και βράστε για 2 λεπτά.
- Τοποθετήστε την κρέμα ζαχαροπλαστικής σε ένα μεγάλο, επίπεδο σκεύος. Καλύψτε την επιφάνεια με διάφανη μεμβράνη για να αποτρέψετε τον σχηματισμό κρούστας. Αφήστε τη να κρυώσει πριν την βάλτε στο ψυγείο για 2 ώρες.

# Σάλτσα σοκολάτας



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

- 250 ml πλήρες γάλα
- 300 γρ. σκούρα σοκολάτα (70% κακάο)
- 125 ml κρέμα γάλακτος
- 30 γρ. ανάλατο βούτυρο
- 10 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 3 λεπτά

- Τοποθετήστε στον κάδο όλα τα υλικά, εκτός από την σοκολάτα, και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C**. Αφήστε τα να πάρουν βράση.
- Σπάστε τη σοκολάτα σε κομμάτια και βάλτε τη στον κάδο. **Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi και ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **1** και αναμείξτε έως ότου λιώσει εντελώς.
- Σερβίρετε

*Για να αποκτήσετε μια λεία, γυαλιστερή σάλτσα, αναμείξτε για μερικά δευτερόλεπτα πριν από το σερβίρισμα.*

# Άλειμμα σοκολάτας και ξηρών καρπών



**Για 500 ml**

**Υλικά:**

- 40 γρ. ολόκληρα καθαρισμένα αμύγδαλα
- 160 γρ. ολόκληρα καθαρισμένα φουντούκια
- 40 ml πλήρες γάλα
- 60 γρ. γάλα σε σκόνη
- 40 γρ. μέλι ακακίας
- 150 γρ. σοκολάτα γάλακτος (40% κακάο)
- 150 γρ. μαύρη σοκολάτα (60% ή 70% κακάο)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 15 λεπτά **Χρόνος ξεκούρασης:** 24 ώρες

- Τεμαχίστε τα 2 είδη σοκολάτας και αφήστε τα στην άκρη. Τοποθετήστε τα αμύγδαλα και τα φουντούκια σε ένα ταψί και ψήστε τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για περίπου 10 λεπτά. Αφήστε να κρυώσουν.
- **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη με την λεπίδα κοπής.** Τοποθετήστε τα αμύγδαλα και τα φουντούκια στον κάδο και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3**. Αναμείξτε για 2 λεπτά ή έως ότου αποκτήσετε μια πάστα. Αδειάστε τη από τον κάδο και αφήστε τη στην άκρη.
- Αδειάστε το γάλα, το γάλα σε σκόνη και το μέλι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Αφήστε τα να λιώσουν.
- Προσθέστε στον κάδο την σοκολάτα και την πάστα και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 55°C**. Αφήστε τα να λιώσουν.
- **Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε για 1 λεπτό ή έως ότου το μίγμα αποκτήσει ομοιόμορφη, λεία υφή.
- Σουρώστε το μίγμα και βάλτε το σε ένα βάζο. Αφήστε να κρυώσει πριν το τοποθετήσετε στο ψυγείο. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 24 ώρες.

# Γκανάζ σοκολάτας



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

225 γρ. μαύρη σοκολάτα  
(70% κακάο)  
½ ξυλάκι βανίλιας  
200 ml κρέμα γάλακτος  
40 γρ. μέλι ανθέων  
50 γρ. βούτυρο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 3 λεπτά **Χρόνος ψύξης:** 3 ώρες

- Τεμαχίστε τη σοκολάτα. Ανοίξτε το ξυλάκι βανίλιας και αφαιρέστε τα σπόρια.
- Τοποθετήστε την κρέμα, το μέλι και τους σπόρους της βανίλιας στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 2 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Αφήστε τα να πάρουν βράση.
- Προσθέστε τη σοκολάτα στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**. Αφήστε τη να λιώσει.
- Όταν η γκανάζ κρυώσει φτάνοντας στους 35°C, κόψτε το βούτυρο σε κύβους και προσθέστε το στο μίγμα.
- Αδειάστε το μίγμα σε ένα μπολ και αφήστε να κρυσταλλώσει στο ψυγείο για 3 ώρες.
- Για να αποκτήσετε μια τέλεια απαλή γκανάζ, χτυπήστε τη στο μπλέντερ για 30 δευτερόλεπτα στην ταχύτητα 2.

# Κρέμα σαντιγί



**Για 500 ml**

## Υλικά:

500 ml πλήρης κρέμα γάλακτος  
40 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 1 ώρα

- Αδειάστε την κρέμα στον κάδο και αφήστε τη στο ψυγείο για 1 ώρα.
- **Προσαρμόστε το χτυπητήρι. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος, αυξάνοντας σταδιακά την ταχύτητα στην υψηλότερη ρύθμιση.** Χτυπήστε έως ότου η υφή της να μοιάζει με εκείνη της κρέμας σαντιγί. Προσθέστε την ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη στον κάδο και αναμείξτε ξανά για μερικά δευτερόλεπτα ώστε να ενσωματωθεί η ζάχαρη.
- Βάλτε τη στο ψυγείο



# Γαλλική μαρέγκα



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

100 γρ. ασπράδια αυγού

100 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

100 γρ. ζάχαρη άχνη

**Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα**

- Τοποθετήστε τα ασπράδια αυγού και τα 50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη στον κάδο. **Προσαρμόστε το χτυπητήρι και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στο 6.** Χτυπήστε για 3 λεπτά και πασπαλίστε την υπόλοιπη ζάχαρη έως ότου ενσωματωθεί πλήρως.
- **Αντικαταστήστε το χτυπητήρι με τον αναδευτήρα Flexi και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Πασπαλίστε την άχνη ζάχαρη έως ότου ενσωματωθεί πλήρως.
- Αδειάστε το μίγμα μαρέγκας σε ένα κορνέ με πτυχωτό άκρο και δημιουργήστε ροζέτες σε ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 90°C για 1 ώρα.

# Ιταλική μαρέγκα



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

90 γρ. ασπράδια αυγού

125 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

40 ml κρύο νερό

**Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά**

- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι.** **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και χτυπήστε για 1 λεπτό.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 118°C και την ταχύτητα ανάδευσης στο 5.** Χτυπήστε.
- Όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 60°C, η ταχύτητα θα επιβραδυνθεί αυτόματα. Πατήστε το πλήκτρο «θερμοκρασία» για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία HSHT. Θα πρέπει να εμφανιστεί το κόκκινο «!» πλήκτρο. Διατηρήστε την ταχύτητα στο 5.
- Όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 118°C, **αλλάξτε τη ρύθμιση της θερμοκρασίας στο 'Off'** και χτυπήστε έως ότου το μίγμα της μαρέγκας αποκτήσει θερμοκρασία 40°C.

# Σάλτσα καραμέλας



**Μερίδες: 8 άτομα**

**Υλικά:**

1 λίτρο πλήρες γάλα



300 γρ. καστανή ζάχαρη

Σπόροι από 1 ξυλάκι βανίλιας

¼ κ.γ. μαγειρική σόδα

**Χρόνος προετοιμασίας: 3 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα**

- Ανοίξτε το ξυλάκι βανίλιας στα δύο και αφαιρέστε τους σπόρους. Βάλτε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρει βράση και **επιλέξτε  . Ρυθμίστε το χρονόμετρο στη 1 ώρα και την ταχύτητα ανάδευσης στο  . Αφήστε το μίγμα να βράσει.**
- Βεβαιωθείτε ότι το μίγμα συνεχίζει να βράζει χωρίς το γάλα να ξεχειλίζει. Εάν απαιτείται, προσαρμόστε τη θερμοκρασία κατά 1 ή 2 βαθμούς. Μαγειρέψτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει λεία, παχύρρευστη υφή.
- Τοποθετήστε τη σε ένα βάζο και αφήστε να κρυώσει πριν την αποθηκεύσετε στο ψυγείο.

# Αλατισμένη καραμέλα βουτύρου



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

280 γρ. ζάχαρη

10 γρ. σιρόπι γλυκόζη



130 γρ. κρέμα γάλακτος

200 γρ. αλατισμένο βούτυρο

30 ml νερό

**Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: περίπου 5 λεπτά**

- Κόψτε το βούτυρο σε μικρά κυβάκια και τοποθετήστε το στο ψυγείο.
- Βάλτε την ζάχαρη, την γλυκόζη και το νερό στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Αναμείξτε καλά σε χαμηλή ταχύτητα**. Όταν ολοκληρωθεί η μίξη αφαιρέστε τον γάντζο ανάδευσης και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C**. Καραμελώστε.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off', προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi και τοποθετήστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο  . Προσθέστε την κρέμα γάλακτος σιγά-σιγά, έως ότου ενσωματωθεί πλήρως και, στη συνέχεια, συνεχίστε να αναμειγνύετε για ακόμη 5 λεπτά. Αφήστε την καραμέλα να φτάσει σε θερμοκρασία 60°C.**
- **Αδειάστε το μίγμα στο μπλέντερ, προσέχοντας τυχόν ατμό**. Προσθέστε το βούτυρο, τοποθετήστε το καπάκι και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Αναμείξτε έως ότου αποκτήσετε ένα μίγμα με λεία, ομοιόμορφη υφή. Τοποθετήστε στο ψυγείο.

*Αν η καραμέλα είναι ελαφρώς πικρή, προσθέστε 10 γραμμάρια χυμό λεμονιού πριν από την ανάμειξη στο μπλέντερ.*

# Κρέμα λεμονιού



**Μερίδες: 4 άτομα**

**Υλικά:**

65 γρ. χυμό λεμονιού

Ξύσμα από 2 λεμόνια

50 γρ. βούτυρο

1 αυγό

50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 γρ. φύλλα ζελατίνης

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά **Χρόνος ψύξης:** 1 ώρα

- Μαλακώστε τη ζελατίνη σε ένα μπολ με κρύο νερό. Ζεστάνετε τον χυμό λεμονιού και το ξύσμα και αφήστε τα στην άκρη.
- Τοποθετήστε το αυγό με τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στην μέγιστη ρύθμιση** και αναμείξτε για 2 λεπτά. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και σιγά-σιγά ρίξτε το ζεστό λεμόνι στο μίγμα των αυγών και της ζάχαρης έως ότου ενσωματωθεί πλήρως. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 85°C και το χρονόμετρο στα 8 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 3 και την ταχύτητα ανάδευσης στο 3**. Αφήστε το να βράσει.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**. Στύψτε το επιπλέον νερό από τη ζελατίνη και ενσωματώστε τη στο μίγμα. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2 και αναμείξτε για 1 λεπτό. Αφήστε το μίγμα να κρυώσει στους 50°C** και προσθέστε το βούτυρο και το ξύσμα λεμονιού. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Αδειάστε την κρέμα σε ένα βάζο και αφήστε την να κρυώσει πριν την τοποθετήσετε στο ψυγείο για 1 ώρα.

# Σαμπαγιόν



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

6 κρόκοι αυγών

90 ml χυμός πορτοκαλιού

25 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 3 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

- Βάλτε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 50°C** και το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση** και χτυπήστε.
- Σερβίρετε αμέσως.

# Μαρμελάδα φρούτων



Για 5 βάζα x 375 γρ.



## Υλικά:

1 κιλό φρούτα (δαμάσκηνα,  
βερίκοκα, φράουλες...)  
600 γρ. ζάχαρη για μαρμελάδα

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 24 ώρες

- Βράστε τα βάζα μαρμελάδας και τοποθετήστε τα ανάποδα πάνω σε ένα καθαρό πανί χωρίς να τα στεγνώσετε. Πλύντε, καθαρίστε ή αφαιρέστε τα κουκούτσια από τα φρούτα της επιλογής σας και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια.
- Τοποθετήστε τα φρούτα και τη ζάχαρη για μαρμελάδα στον κάδο και προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 107°C και αφήστε το μίγμα να πάρει βράση.**
- **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Αφήστε το μίγμα να βράσει, χωρίς να ξεχνάτε να το ξαφρίζετε περιστασιακά, αλλά προσέχοντας τον ατμό. Ελέγξτε αν έχει δέσει ρίχνοντας μια σταγόνα σε κρύο πιάτο. Όταν πήξει, η μαρμελάδα είναι έτοιμη. Εάν όχι, βράστε για μερικά λεπτά ακόμα.
- Γεμίστε τα βάζα ενώ το μίγμα είναι ακόμα ζεστό. Κλείστε τα και αναποδογυρίστε τα. Αφήστε τη μαρμελάδα να κρυώσει και να ξεκουραστεί για 24 ώρες πριν τη δοκιμάσετε.

# Μαρμελάδα εσπεριδοειδών



Για 5 βάζα x 375 γρ.

## Υλικά:

3 βιολογικά πορτοκάλια

2 βιολογικά γκρέιπφρουτ

1 βιολογικό λεμόνι

1 κιλό κρυσταλλική ζάχαρη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 2 ώρες και 30 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 24 ώρες

- Βράστε τα βάζα μαρμελάδας και τοποθετήστε τα ανάποδα πάνω σε ένα καθαρό πανί χωρίς να τα στεγνώσετε. Πλύνετε και στεγνώστε σχολαστικά τα εσπεριδοειδή. Κόψτε σε μεγάλα κομμάτια, κρατήστε τα κουκούτσια και τυλίξτε τα σε ένα μικρό τούλι, δεμένο σφιχτά με σπάγκο.
- Τοποθετήστε τα φρούτα στον κάδο μαζί με 1 λίτρο νερό. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 98°C και το χρονόμετρο στη 1 ώρα και 30 λεπτά.** Μαγειρέψτε έως ότου βράσουν.
- Στραγγίξτε τα φρούτα, κρατώντας το χυμό και το τούλι. **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τη λεπίδα κοπής.** Προσθέστε τα φρούτα. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Ψιλοκόψτε τα εσπεριδοειδή.
- Προσθέστε τα ψιλοκομμένα φρούτα, το τούλι, τον χυμό και την ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C** και αφήστε να πάρουν βράση. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 90°C και το χρονόμετρο στη 1 ώρα. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②.** Αφήστε τα να βράσουν χωρίς να ξεχνάτε να ξαφρίζετε περιστασιακά, αλλιώς προσέχοντας τον ατμό.
- Ελέγξτε αν η μαρμελάδα έχει δέσει ρίχνοντας μια σταγόνα σε κρύο πιάτο. Όταν πήξει, η μαρμελάδα είναι έτοιμη. Εάν όχι, βράστε για μερικά λεπτά ακόμα. Αφαιρέστε το τούλι. Γεμίστε τα βάζα ενώ το μίγμα είναι ζεστό. Κλείστε τα και αναποδογυρίστε τα. Αφήστε τη μαρμελάδα να κρυώσει και να ξεκουραστεί για 24 ώρες πριν τη δοκιμάσετε.

Η παρασκευή ψωμιού συχνά θεωρείται  
δύσκολη, αλλά με τον γάντζο ζύμης  
για βοηθό σας, δεν υπάρχει τίποτα  
ευκολότερο. Αυτό το κεφάλαιο  
περιλαμβάνει συνταγές για μπαγκέτες,  
ψωμί χωρίς γλυουτένη  
και διάφορα γλυκά.



# *Ψωμί και Αρτοσκευάσματα*







## *Ψωμί και Αρτοσκευάσματα*

- 98** Μπαγκέτα
- 100** Ψωμί χωριάτικο
- 102** Φουγκάς (Fougasse)
- 104** Ψωμί χωρίς γλυτένη
- 106** Ψωμί με γάλα
- 108** Μπριός Nanterre
- 110** Μηλοπιτάκια με ζύμη σφολιάτας
- 112** Σουδάκια (Chouquettes)

# Μπαγκέτα



## Για 4 μπαγκέτες

### Υλικά:

500 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

20 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

325 ml νερό

10 γρ. αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 1 ώρα και 50 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 25 λεπτά

- Βάλτε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν.
- **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Ζυμώστε έως ότου αποκτήσετε μια ζύμη λεία και ελαστική. Καλύψτε τον κάδο με ένα καθαρό, νωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 20 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Τοποθετήστε τη ζύμη σε επιφάνεια εργασίας ελαφρώς αλευρωμένη. Διπλώστε τη 2 ή 3 φορές πριν τη χωρίσετε σε 4 ίσα μέρη και δημιουργήστε 4 μπάλλες. Δώστε σε κάθε μία από αυτές στο σχήμα της μπαγκέτας. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας την παλάμη σας πλάστε, κυλιώντας, ώστε να φτάσουν στο επιθυμητό μήκος. Αφήστε τις να φουσκώσουν για επιπλέον 1 ώρα και 50 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου, καλυμμένες με ένα καθαρό, νωπό πανί.
- Τοποθετήστε τις μπαγκέτες σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 250°C και τοποθετήστε ένα μπολ γεμάτο νερό στο εσωτερικό, το οποίο θα δημιουργήσει τον ατμό που απαιτείται για να ψηθεί σωστά το ψωμί.
- Χαράξτε διαγώνια 6 φορές την επιφάνεια χρησιμοποιώντας ένα αιχμηρό μαχαίρι και ψήστε στο φούρνο για περίπου 20 με 25 λεπτά.
- Αφού τις βγάλετε από το φούρνο, αφήστε να κρυώσουν σε μια σχάρα.

*Για να φτιάξετε μπαγκέτες καλυμμένες με σπόρους:*

*Αφού φουσκώσει για τελευταία φορά, κυλήστε τη ζύμη πάνω από ένα κομμάτι μεμβράνη, την οποία θα έχετε πασπαλίσει με σπόρους της αρεσκείας σας.*



# Ψωμί χωριάτικο



## Για 2 φραντζόλες

### Υλικά:

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

250 γρ. αλεύρι σίκαλης

20 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

325 ml νερό

10 γρ. αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 1 ώρα και 50 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

- Βάλτε όλα τα υλικά στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης**. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**. Αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν.
- **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**, συνεχίζοντας το ζύμωμα.
- Καλύψτε τον κάδο με ένα καθαρό, νωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 20 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Μεταφέρετε τη ζύμη σε μια επιφάνεια εργασίας, ελαφρώς αλευρωμένη. Διπλώστε τη 2 ή 3 φορές πριν τη χωρίσετε σε 2 ίσα μέρη. Σχηματίστε 2 μπάλες και καλύψτε και πάλι με ένα καθαρό, νωπό πανί, αφήνοντας να φουσκώσουν για 1 ώρα και 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 250°C και τοποθετήστε ένα μπολ γεμάτο νερό στο εσωτερικό, το οποίο θα δημιουργήσει τον ατμό που απαιτείται για να ψηθεί σωστά το ψωμί. Τοποθετήστε τα χωριάτικα καρβέλια σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Χρησιμοποιώντας ένα αιχμηρό μαχαίρι χαράξτε σταυρωτά την επιφάνεια τους. Ψήστε για περίπου 40 λεπτά.
- Αφού τα βγάλετε από το φούρνο, αφήστε να κρυώσουν σε μια σχάρα.



# Φουγκάς (Fougasse)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 1 ώρα και 20 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 15 λεπτά



## Για 1 φουγκάς (Fougasse)

### Υλικά:

#### Ζύμη ψωμιού

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

160 ml νερό

10 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

5 γρ. αλάτι

#### Υλικά για γαρνίρισμα

1 ντομάτα

1 τυρί Saint-Marcellin

ή άλλο μαλακό γαλλικό τυρί

50 γρ. πέστο

(βλέπε βασική συνταγή)

2 φέτες ζαμπόν

- Πλύντε και κόψτε τη ντομάτα, και κόψτε το Saint-Marcellin σε φέτες.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά για τη ζύμη στον κάδο. **Προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά και επιβεβαιώστε. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε.
- **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12 λεπτά και συνεχίστε την ανάμιξη με ταχύτητα ανάμιξης 1.**
- Καλύψτε τον κάδο με ένα καθαρό, νωπό πανί. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 20 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου. Πλάστε μια μπάλα και αφήστε τη στον κάδο να φουσκώσει για άλλη 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 250°C. Σε μια επιφάνεια εργασίας ελαφρώς αλευρωμένη, ανοίξτε τη ζύμη σε ορθογώνιο 30 x 20 εκατοστά. Υγράνετε τις άκρες της ζύμης με νερό και αλείψτε με πέστο το μισό του ορθογώνιου και σκεπάστε το με τις φέτες της ντομάτας, του ζαμπόν και το τυρί Saint-Marcellin.
- Διπλώστε το άλλο μισό από πάνω και πατήστε τις άκρες να σφραγίσει το φουγκάς. Κάντε 3 ή 4 ροζές κοπές σε κάθε πλευρά της ζύμης, από το κέντρο προς τα άκρα.
- Τοποθετήστε σε ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Ψήστε για 15 λεπτά.
- Σερβίρετε καυτό, ζεστό ή κρύο ως ορεκτικό ή σε πιάτο συνοδευόμενο από πράσινη σαλάτα.



# Ψωμί χωρίς γλουτένη



## Για 1 φραντζόλα

### Υλικά:

200 γρ. σκούρο αλεύρι

50 γρ. αλεύρι φαγόπυρου

150 γρ. καλαμποκάλευρο

10 γρ. αλάτι

20 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας

340 ml νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 1 ώρα

**Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

- Βάλτε όλα τα υλικά στον κάδο και προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 2 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν.
- Τοποθετήστε τη ζύμη σε λαδωμένη φόρμα ψωμιού. Σκεπάστε με ένα πανί και αφήστε να φουσκώσει για περίπου 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου. Η ζύμη θα πρέπει να φτάσει στο ύψος της φόρμας.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200°C και ψήστε για 40 λεπτά.
- Αφήστε να κρυώσει σε μια σχάρα ή δίσκο.





# Ψωμί με γάλα



## Για 12 ψωμιά

### Υλικά:

500 γρ. σκληρό λευκό αλεύρι  
500 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
5 γρ. αλάτι  
300 ml γάλα  
20 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
125 γρ. βούτυρο σε κύβους, σε θερμοκρασία δωματίου

### Για το άλειμμα αυγού:

1 κρόκο αυγού  
1 κ.σ. γάλα

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 2 ώρες και 40 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 15 λεπτά

- Τοποθετήστε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το αλάτι, το γάλα και τη θρυμματισμένη μαγιά στον κάδο. **Προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε έως ότου σχηματιστεί ζύμη. Η ζύμη πρέπει να είναι λεία και ομοιόμορφη.
- Προσθέστε το βούτυρο και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και συνεχίστε να αναμειγνύετε.
- Καλύψτε τον κάδο με ένα καθαρό, νωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα και 30 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Τοποθετήστε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια εργασίας χωρίστε τη σε 12 ίσα μέρη. Αφήστε τη να ξεκουραστεί για 10 λεπτά. Πλάστε μικρά φραντζολάκια και στη συνέχεια τοποθετήστε τα σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Καλύψτε τα με ένα νωπό πανί και αφήστε να φουσκώσουν για άλλη 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200°C. Ετοιμάστε το άλειμμα του αυγού ανακατεύοντας μαζί τον κρόκο και το γάλα. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε το στα φραντζολάκια. Τοποθετήστε στο φούρνο και αμέσως χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 170°C. Ψήστε για 15 λεπτά.
- Αφήστε τα να κρυώσουν σε μια σχάρα ή δίσκο.

*Για έξτρα γεύση: Προσθέστε κομματάκια σοκολάτας ή ζάχαρη περιλέ.*



# Μπριός Nanterre



## Για 2 μπριός

### Υλικά:

500 γρ. σκληρό λευκό αλεύρι  
15 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
2 κ.σ. γάλα  
15 γρ. αλάτι  
30 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
6 αυγά  
350 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

### Για το άλειμμα αυγού:

1 αυγό  
1 κ.σ. νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 14 ώρες και 30 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 35 λεπτά

- Αναμείξτε τη μαγιά και το γάλα.  
Τοποθετήστε το αλεύρι, το αλάτι, τη ζάχαρη, τη μαγιά και 4 αυγά στον κάδο.  
**Προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 12 λεπτά.**  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και ζυμώστε. Όταν σχηματιστεί η ζύμη, προσθέστε τα υπόλοιπα δύο αυγά ένα-ένα και συνεχίστε το ζύμωμα.
- Ενσωματώστε το βούτυρο και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15 λεπτά. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και συνεχίστε το ζύμωμα.
- Καλύψτε τον κάδο με ένα ελαφρώς νωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου. Διώξτε τον αέρα από τη ζύμη πιέζοντας την με το χέρι σας, μια-δυο φορές, καλύψτε ξανά με ένα πανί και τοποθετήστε στο ψυγείο για 12 ώρες.
- Χωρίστε τη ζύμη σε 2 μέρη. Με κάθε ένα, σχηματίστε 6 μπάλες ίσου μεγέθους. Τοποθετήστε τις σε ταψί ή φόρμα, αλειμμένα με βούτυρο και αλεύρι. Σκεπάστε με πανί και αφήστε τις φουσκώσουν για 1 ώρα και 30 λεπτά επιπλέον, σε θερμοκρασία δωματίου.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200°C.  
Ετοιμάστε το άλειμμα χτυπώντας το αυγό με το νερό και, με ένα πινέλο, αλείψτε τα μπριός. Ψήστε στο φούρνο για 35 λεπτά. Αμέσως μετά το ψήσιμο βγάλτε τα από το ταψί και αφήστε τα να κρυώσουν σε μια σχάρα.

*Για έξτρα γεύση: Μπορείτε να δώσετε γεύση στο μπριός με νερό ανθού πορτοκαλίας ή εκχύλισμα θανίλιας. Προσθέστε κομματάκια σοκολάτας ή ζάχαρη περλέ.*



# Μηλοπιτάκια με ζύμη σφολιάτας



## Για 10 μηλοπιτάκια

### Υλικά:

700 γρ. σφολιάτα

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 63)

400 γρ. μήλα Golden Delicious

200 γρ. μήλα Granny Smith

30 γρ. βούτυρο

30 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

3 πρέζες κανέλα

### Για το άλειμμα αυγού:

1 κρόκο αυγού

1 κ.σ. νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 1 ώρα

**Χρόνος ψησίματος:** 50 λεπτά

- Ξεφλουδίστε και βγάλτε τα κουκούτσια από τα μήλα. Κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Προετοιμάστε το άλειμμα του αυγού χτυπώντας τον κρόκο με το νερό σε ένα μπολ και αφήστε το στην άκρη.
- Βάλτε το βούτυρο στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 120°C** και αφήστε το να λιώσει. Προσθέστε τα μήλα, τη ζάχαρη και την κανέλα και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 25 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Αφήστε τα υλικά να βράσουν και, στη συνέχεια, κρυσώστε.
- Ανοίξτε τη σφολιάτα με τον πλάστη έως ότου αποκτήσει περίπου 1/2 εκατοστό πάχος. Χρησιμοποιώντας έναν κόπτη μπισκότων, κόψτε 10 κύκλους διαμέτρου 10 εκατοστών. Χρησιμοποιώντας τον πλάστη, ανοίξτε το φύλλο, απαλά, σε οβάλ σχήμα.
- Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, περάστε περίπου 1 εκατοστό από την άκρη κάθε κύκλο με το άλειμμα των αυγών. Τοποθετήστε 1 κουταλιά της σούπας από την κομπόστα μήλου στο μισό της ζύμης. Διπλώστε το άλλο μισό από πάνω. Πατήστε απαλά στην άκρη να σφραγίσει το μηλοπιτάκι.
- Τοποθετήστε τα μηλοπιτάκια σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος. Αφήστε στην άκρη για 1 ώρα.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε τα μηλοπιτάκια με το άλειμμα των αυγών. Ψήστε στο φούρνο για 25 λεπτά.

*Μπορούν να καταναλωθούν είτε κατευθείαν από το φούρνο, ζεστά ή κρύα.*



# Σουδάκια (Chouquettes)

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά



Για περίπου  
τριάντα σουδάκια

**Υλικά:**

100 γρ. βούτυρο

250 ml νερό

150 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι

4 αυγά

100 γρ. ζάχαρη περλέ

**Για το άλειμμα αυγού:**

1 κρόκο αυγού

1 κ.σ. νερό

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.  
Προετοιμάστε το άλειμμα του αυγού χτυπώντας τον κρόκο με το νερό σε ένα μπολ.
- Βάλτε το νερό με το βούτυρο στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρουν βράση. **Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 75°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 1 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Προσθέστε το αλεύρι και αναμείξτε έως ότου τα υλικά ομογενοποιηθούν. Ίσως χρειαστεί να αναμίξετε περισσότερο, έως ότου η ζύμη στεγνώσει αρκετά.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'** και αφήστε το μίγμα να κρυώσει στους 60°C. Αδειάστε τα αυγά ένα-ένα, διασφαλίζοντας ότι η υφή της ζύμης είναι ομοιόμορφη πριν ρίξουμε το επόμενο.
- Τοποθετήστε τη ζύμη σε ένα κορνέ με απλό στόμιο. Δημιουργήστε μικρά μπαλάκια διαμέτρου 2 εκ. σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, περάστε τα από πάνω με το άλειμμα των αυγών. Τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη περλέ. Ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά. Θα πρέπει να γίνουν χρυσαφί. Μειώστε την θερμοκρασία στους 100°C και αφήστε τα να στεγνώσουν για 10 λεπτά.

*Καταναλώστε τα αμέσως για να εκτιμήσετε τους ελαφριά υφή τους.*





Το Cooking Chef είναι ιδανικό για να δημιουργήσετε μεζεδάκια ή ντιπ, από απλά ριγιέτ (rillettes), έως τηγανισμένα ανοιξιάτικα ρολά ή σαμόσας, που θα ικανοποιήσουν τους πάντες. Με μια τέτοια ευρεία γκάμα λειτουργιών και με τόσα πολλά εξαρτήματα το Cooking Chef της Kenwood είναι τόσο ευέλικτο, έτσι ώστε αυτές οι νόστιμες συνταγές να μπορούν να γίνουν γρήγορα και απλά.





# Ορεκτικά



## Ορεκτικά

- 118** Κεφτέδες ψαριού
- 120** Ριγιέτ (rillettes) σολωμού
- 122** Αλάτισμένο ποπ κορν
- 124** Κέικ με κασικίσιο τυρί και σπανάκι
- 126** Σφοδριατάκια με δυο είδη πέστο
- 128** Πάπια ταρτάρ με σουσάμι
- 130** Χαβιάρι μελιτζάνας
- 132** Χούμους

# Κεφτέδες ψαριού

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά



**Μερίδες:** 10 άτομα

## Υλικά:

500 γρ. μπακαλιάρος

250 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

200 ml γάλα

20 γρ. μαϊντανό

40 γρ. κρεμμύδι

4 σκελίδες σκόρδο

1 μικρή καυτερή πιπεριά (chilli pepper)

1 αυγό

1 κ.σ. σόδα

1 κ.σ. λευκό ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

## Για το τηγάνισμα

250 ml φυτικόέλαιο

- Πλύντε και ψιλοκόψτε την πιπεριά.  
Πλύντε και ψιλοκόψτε τον μαϊντανό.  
Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο.  
Τοποθετήστε τον μπακαλιάρο στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό.
- Αδειάστε 500 ml νερό στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε το να βράσει. Τοποθετήστε το καλάθι μαγειρέματος στον ατμό και **προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά** και αφήστε τον μπακαλιάρο να μαγειρευτεί. Μόλις μαγειρευτεί, θρυμματίστε το μαγειρεμένο ψάρι με ένα πιρούνι.
- Τοποθετήστε το αλεύρι και την ψιλοκομμένη πιπεριά στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και να αρχίστε να αναμειγνύετε. Σιγά-σιγά προσθέστε το γάλα, το λευκό ξύδι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το αυγό, ώστε να ενσωματωθούν.
- **Μόλις αναμιχθούν, αντικαταστήστε το χτυπητήρι με τον Αναδευτήρα Κ και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Προσθέστε τον τριμμένο μπακαλιάρο μαζί με το αλάτι και το πιπέρι και αναμείξτε για 2 λεπτά, ώστε να ενσωματωθούν. Προσθέστε την σόδα και αναμείξτε για 2 λεπτά. Τοποθετήστε το μίγμα σε ένα πιάτο.
- Αδειάστε το λάδι στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C.** Αφήστε το να κάψει. Χρησιμοποιώντας 2 κουτάλια της σούπας, πλάστε το μίγμα σε μπαλάκια και τηγανίστε στο καυτό λάδι για περίπου 3 λεπτά, ενίοτε 4 ή 5. Οι κεφτέδες πρέπει να ροδίσουν όμορφα. Αφαιρέστε τους προσεκτικά από τον κάδο χρησιμοποιώντας μια τρυπητή κουτάλα και τοποθετήστε τους πάνω σε χαρτί κουζίνας. Διατηρήστε τους ζεστούς. Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία, έως ότου τελειώσει το μίγμα.

*Σερβίρετε αμέσως, με φέτες λάιμ, μαγιονέζα με βότανα ή μια σάλτσα με πράσινο τσίλι.*



# Ριγιέτ (rillettes) σολωμού



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 7 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 10 λεπτά

- Ξεπλύνετε το σολωμό και στεγνώστε τον με χαρτί κουζίνας. Κόψτε τον σε κύβους. Τοποθετήστε τον στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό. Καθαρίστε και κόψτε την σκελίδα του σκόρδου. Πλύνετε και ψιλοκόψτε το σχοινόπρασο.
- Αδειάστε 500 ml νερό στον κάδο. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C. Αφήστε το να βράσει.
- **Τοποθετήστε το καλάθι μαγειρέματος στον ατμό και το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 7 λεπτά και αφήστε τον σολωμό να μαγειρευτεί.** Μετά αφήστε τον να κρυώσει.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κόφτη/τρίφτη KAH647PL, τη λεπίδα κοπής, και προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι. **Προσαρμόστε τον στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Τεμαχίστε τα υλικά για 1 λεπτό.
- Προσθέστε επιπλέον αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται, και τοποθετήστε το μίγμα σε μια φόρμα για τερίνα. Αφήστε το να κρυώσει για 10 λεπτά πριν το σερβίρετε με φρυγανισμένο ψωμί.

*Express εκδοχή:*

*Αντικαταστήστε τον σολωμό με σαρδέλες, σκουμπρί ή τόνο κονσέρβα. Αλλάξτε τις γεύσεις, χρησιμοποιώντας βότανα όπως εστραγκόν ή άνηθο, ή μπαχαρικά, όπως σπόρους μάρθου.*

**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

500 γρ. φρέσκος σολωμός

100 γρ. ρικότα (ανθότυρο)

1 σκελίδα σκόρδο

½ ματσάκι σχοινόπρασο

1 κ.σ. μουστάρδα

2 κ.σ. ελαιόλαδο

Χυμό από ½ λεμόνι

Αλάτι, πιπέρι





# Αλατισμένο ποπ κορν

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά



- Βάλτε το λάδι και το καλαμπόκι στον κάδο.  
**Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C, το χρονόμετρο στα 10 λεπτά και επιβεβαιώστε.**  
Αφήστε το να ψηθεί. Η θερμότητα θα αναγκάσει το καλαμπόκι να "σκάσει". Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, αφαιρέστε προσεκτικά το καπάκι κατά του πιτσιλίσματος.
- Τοποθετήστε το ποπ κορν σε ένα μπολ. Ρίξτε αλάτι και σερβίρετε αμέσως.

**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

50 γρ. καλαμπόκι για ποπ κορν

20 γρ. ηλιέλαιο

**Μπαχαρικά:**

Κάρυ, πιπεριά τσίλι

**Αποξηραμένα βότανα:**

Ρίγανη, βασιλικός

Ψιλό αλάτι

*Για επιπρόσθετη γεύση:*

*Προσθέστε καρυκεύματα ή αποξηραμένα βότανα, όταν τελειώσετε το μαγείρεμα, για να προσθέσετε χρώμα και γεύση στο ποπ κορν.*



# Κέικ με κατσικίσιο τυρί και σπανάκι



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 50 λεπτά

**Μερίδες:** 6 άτομα

## Υλικά:

60 γρ. κατσικίσιο τυρί

200 γρ. μαγειρεμένο και στραγγισμένο  
σπανάκι

200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κ.σ. μπέικιν πάουντερ

3 αυγά

100 ml ελαιόλαδο

100 ml γάλα

20 γρ. βούτυρο για τη φόρμα

Λίγο αλεύρι

Αλάτι, πιπέρι

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Αλείψτε ελαφρά τη φόρμα του κέικ με βούτυρο και αλεύρι. Κόψτε το τυρί σε μικρά κομμάτια. Κοσκινίστε το αλεύρι, προσθέστε του το μπέικιν πάουντερ, ενοποιώντας το μίγμα, και αφήστε το στην άκρη.
- Τοποθετήστε τα αυγά στον κάδο και **προσαρμόστε τον Αναδευτήρα Κ. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 5** και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε στο λιάδι και το γάλα, **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2 και αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα**. Προσθέστε το αλεύρι και τη μαγιά και αναμείξτε για 1 λεπτό. Στη συνέχεια προσθέστε το κατσικίσιο τυρί και αναμείξτε για ακόμη 30 δευτερόλεπτα, πριν προσθέσετε το σπανάκι. Αναμείξτε έως ότου όλα τα υλικά ενσωματωθούν πλήρως και προσθέστε αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται.
- Τοποθετήστε το μίγμα στη φόρμα του κέικ και ψήστε στο φούρνο για περίπου 50 λεπτά.
- Σερβίρετε αχνιστό, ζεστό ή κρύο.

*Επίσης, μπορείτε να ψήσετε το κέικ σε μικρές, ατομικές φόρμες. Στην περίπτωση αυτή, απαιτείται λιγότερος χρόνος ψησίματος.*



# Σφολιατάκια με δυο είδη πέστο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά



**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

250 γρ. φύλλο σφολιάτας

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 63)

100 γρ. κόκκινο πέστο

100 γρ. πράσινο πέστο

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 78)

200 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

**Για το άλειμμα αυγού:**

1 κρόκο αυγού

1 κ.σ. νερό

- Προετοιμάστε το άλειμμα των αυγών χτυπώντας τον κρόκο με το νερό σε ένα μπολ και αφήστε το στην άκρη.  
Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.
- Σε μια επιφάνεια εργασίας, ελαφρώς αλευρωμένη, ανοίξτε τη σφολιάτα σε 2 ορθογώνια, πάχους 4 χιλιοστών, περίπου. Απλώστε το κόκκινο πέστο στο πρώτο ορθογώνιο και το πράσινο πέστο στο δεύτερο.  
Πασπαλίστε τα με την τριμμένη παρμεζάνα.
- Με ένα μαχαίρι κόψτε το φύλλο σε λωρίδες πλάτους 1 εκατοστού και ύψους 7 εκατοστών.  
Στρίψτε τις δύο άκρες τους προς αντίθετη κατεύθυνση.  
Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε τα με το άλειμμα των αυγών.  
Εάν θα τα προτιμούσατε σε λωρίδες, παραλείψτε αυτό το βήμα.
- Τοποθετήστε τα σφολιατάκια σε ένα ταψί με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος από σιλικόνη και ψήστε για περίπου 10 λεπτά.
- Σερβίρετε φρέσκα από το φούρνο.



# Πάπια ταρτάρ με σουσάμι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

600 γρ. φιλέτο πάπιας  
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια  
10 γρ. βηλασάρια σόγιας  
10 γρ. βηλασάρια φασολιών μούγκο  
10 ml σπασμέλαιο  
10 ml σάλτσα ταμάρι  
Σουσάμι  
Πιπέρι καγιέν  
Αλάτι, πιπέρι

- Αφαιρέστε το δέρμα και κόψτε το φιλέτο πάπιας σε κύβους. Πιλήντε τα βηλασάρια φασολιών μούγκο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και αφήστε τα στην άκρη. Στεγνώστε το σουσάμι σε τηγάνι για περίπου 1 λεπτό και αφήστε το στην άκρη.
- **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη ΚΑΗ647ΡL στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τη λεπίδα κοπής.** Προσθέστε την κομμένη πάπια και τοποθετήστε το καπάκι. **Τεμαχίστε την πάπια χρησιμοποιώντας το πλήκτρο 'Ρ' 6 φορές.** Αλέστε τη σε χοντρά κομμάτια. Αδειάστε τη από τον κάδο και αφήστε τη στην άκρη. **Προσαρμόστε τον δίσκο λεπτής κοπής στον κόφτη/τρίφτη και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Κόψτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Τοποθετήστε το φιλέτο πάπιας, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σπασμέλαιο και τη σάλτσα ταμάρι σε ένα μπολ σαλάτας και καρυκεύστε με αλάτι, πιπέρι, πιπέρι καγιέν και αναμείξτε.
- Τοποθετήστε το μίγμα σε μικρά ποτήρια ή κουτάλια αμέσως και πασπαλίστε με τα βηλασάρια σόγιας και το σουσάμι.





# Χαβιάρι μελιτζάνας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

2 μελιτζάνες

3 σκελίδες σκόρδο



½ ματσάκι βασιλικό

100 ml ελαιόλαδο

1 κ.σ. χυμό λάιμ

Σουσάμι

Αλάτι, πιπέρι

- Ξεφλουδίστε και κόψτε τις μελιτζάνες σε κύβους .  
Ξεφλουδίστε τις σκελίδες του σκόρδου και κόψτε τις στα δύο.  
Πιλήντε, στεγνώστε τον βασιλικό και αφαιρέστε τα φύλλα από τα κοτσάνια.
- Προσθέστε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi.**  
**Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και ζεσάνετε για 1 λεπτό.
- Τοποθετήστε τη μελιτζάνα και το σκόρδο στον κάδο. Επιλέξτε  και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο ** . Αφήστε τη να καραμελώσει για 3 λεπτά και προσθέστε αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C, το χρονόμετρο στα 15 λεπτά** και αφήστε τη να σιγοβράσει.
- Τοποθετήστε τις μελιτζάνες και το χυμό λάιμ στον κόφτη/τρίφτη με τη λεπίδα κοπής. **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.**  
Αναμείξτε για 1 λεπτό. Προσθέστε τον βασιλικό. **Κόψτε χρησιμοποιώντας το πλήκτρο 'P' 3 φορές διαδοχικά.**
- Αδειάστε σε ένα μπολ, πασπαλίστε με σουσάμι και αφήστε να κρυώσει.  
Σερβίρετε με λίγα κρουτόν φρυγανισμένου ψωμιού, φύλλα αντιδιού ή κράκερ.



# Χούμους

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

200 γρ. ρεβύθια

1 σκελίδα σκόρδο

1/2 λεμόνι

2 κ.σ. ελαιόλαδο

2 κ.σ. νερό

1 κ.γ. σπόρους κύμινου

Αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίστε το σκόρδο, στραγγίστε τα ρεβίθια και στύψτε το μισό λεμόνι.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κόφτη/τρίφτη, τοποθετώντας τη λεπίδα κοπής. **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3.** Αναμείξτε για 2 λεπτά ή έως ότου το μίγμα γίνει λείο. Αλατοπιπερώστε, αν χρειάζεται.
- Αδειάστε σε ένα μπολ και πασπαλίστε με μερικούς σπόρους κύμινο. Ραντίστε με ελαιόλαδο. Σερβίρετε με ωμά λαχανικά και κριτσίνια.
- *Για έξτρα γεύση:*  
*Αντικαταστήστε το ελαιόλαδο με σπασμέλαιο. Καρυκεύστε με μπαχαρικά όπως πάπρικα ή καυτερή πιπεριά.*



Πεινάτε; Ελαφριά, σύγχρονα πιάτα  
που σέβονται τις κλασικές συνταγές.  
Το Cooking Chef ξέρει πώς  
να προσθέσετε μια νότα  
έμπνευσης, με πολύ απλό  
τρόπο, στις σούπες, τις  
σαλάτες αλλά και  
σε άλλα πρώτα πιάτα.



A photograph of sliced red onions and cucumbers on a white surface. The onions are cut into thin, semi-circular slices, and the cucumbers are cut into thin, round slices. The background is a plain, light-colored surface.

# *Πρώτα πιάτα*





## Σούπες

- 138** Σούπα ντομάτας (Βελουτέ)
- 140** Σούπα με αγκινάρα της Ιερουσαλήμ και γάλα αμυγδάλλου (Βελουτέ)
- 142** Σούπα με σπαράγγια (Βελουτέ)
- 144** Ινδονησιακός ζωμός
- 146** Γρήγορη ψαρόσουπα

## Νόστιμοι μεζέδες

- 158** Σαμόσας (samosas) με κατσικίσιο τυρί
- 160** Σουφλέ τυριών
- 162** Στραπατσάδα
- 164** Τερίνα σοθωμού και πιπεριάς
- 166** Γαρίδες πανέ

## Σαλάτες

- 148** Ταμπουλέ με κινόα και ψάρι
- 150** Γρήγορη λαχανοσαλάτα με δύο ειδών λάχανο
- 152** Σαλάτα ζυμαρικών με πέστο
- 154** Φέτες κολλοκύθας με σπόρους
- 156** Σαλάτα αγκινάρας à la barigoule

# Σούπα ντομάτας (Βελουτέ)





**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 33 λεπτά

**Μερίδες:** 6 άτομα

## Υλικά:

1,5 κιλό ντομάτες  
1 καρότο  
1 κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 κοτσάνι σέλινο  
1 κλωναράκι θυμάρι  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
500 ml λευκό ζωμό κοτόπουλου  
Αλάτι, πιπέρι

- Αποφλοιώστε τις ντομάτες, κόψτε τις στη μέση και αφαιρέστε τους σπόρους. Καθαρίστε το καρότο και κόψτε το σε φέτες. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες το κρεμμύδι και το σκόρδο. Πιλύντε και τεμαχίστε το σέλινο.
- Αδειάστε το λιάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 120°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε το σκόρδο, το κρεμμύδι, το τεμαχισμένο σέλινο και το θυμάρι. **Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Σοτάρετε για 2 λεπτά, χωρίς να αλλιάξουν χρώμα.
- Αφαιρέστε τον αναδευτήρα Flexi και προσθέστε το καρότο, τις ντομάτες και τον λευκό ζωμό κοτόπουλου. Αλατίστε με φειδώ και προσθέστε πιπέρι. **Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C και το χρονόμετρο στα 30 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Πριν μεταφέρετε το περιεχόμενο του κάδου στο γυάλινο μπλέντερ thermoresist αφήστε το να κρυώσει. **ΜΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΑΝΑΜΙΞΗ περισσότερα από 1200 ml (βλέπε τη σήμανση στο δοχείο) καυτών υγρών τη φορά. Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στο μέγιστο, για όχι περισσότερο από 60 δευτερόλεπτα.** Αναμείξτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει μια λεία, ομοιόμορφη υφή.
- Καρυκεύστε και σερβίρετε αμέσως σε ατομικά μπολ.

*Για έξτρα γεύση:*

*Προσθέστε μερικά ντοματίνια κομμένα στη μέση, τριμμένη ρικότα, λίγο θυμάρι και πασπαλίστε με ελαιόλαδο.*



# Σούπα με αγκινάρα της Ιερουσαλήμ και γάλα αμυγδάλου (Βελουτέ)



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 45 λεπτά

- Καθαρίστε τις αγκινάρες και τις πατάτες.
- Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τον δίσκο λεπτής κοπής. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1 και κόψτε τις αγκινάρες και τις πατάτες.
- Τοποθετήστε τις στον κάδο και σκεπάστε με κρύο νερό. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C, το χρονόμετρο στα 45 λεπτά και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Πριν μεταφέρετε το περιεχόμενο του κάδου στο γυάλινο μπλέντερ thermoresist αφήστε το να κρυώσει. Προσθέστε το γάλα αμυγδάλου και το ελαιόλαδο. **ΜΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΑΝΑΜΙΞΗ περισσότερα από 1200 ml (βλέπε τη σήμανση στο δοχείο) καυτών υγρών τη φορά. Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στο μέγιστο, για όχι περισσότερο από 60 δευτερόλεπτα.** Αναμείξτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει μια λεία, ομοιόμορφη υφή. Ελέγξτε το αλάτι και το πιπέρι.
- Σερβίρετε αμέσως σε ατομικά μπολ και πασαλίστε με αμύγδαλα φιλέ, (περασμένα για 2 λεπτά στο τηγάνι χωρίς λίπος) και κύμινο.

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

500 γρ. αγκινάρες Ιερουσαλήμ

200 γρ. πατάτες

200 ml γάλα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη

3 κ.σ. ελαιόλαδο

**Πρόσθετα**

3 κ.σ. αμύγδαλα φιλέ

1 κ.σ. κύμινο (σπόρους)

Αλάτι, πιπέρι



# Σούπα με σπαράγγια (Βελουτέ)





**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

500 γρ πράσινα σπαράγγια  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
2 μικρά κρεμμύδια, ασκαλώνια  
½ εκ. φρέσκο τζίντζερ  
30 γρ. βούτυρο  
300 ml ζωμό λαχανικών  
100 ml κρέμα γάλακτος  
Θαλασσινό αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίστε και κόψτε τα σπαράγγια.  
Κόψτε 8 κορυφές και τοποθετήστε σε ένα μπολ. Περιχύστε με ελαιόλαδο. Αλατίστε με φειδώ, προσθέστε πιπέρι και αφήστε τις στην άκρη.  
Καθαρίστε και κόψτε τα κρεμμύδια και το τζίντζερ.
- Βάλτε το βούτυρο στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε τα ασκαλώνια και το τζίντζερ. **Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 2 λεπτά.  
Προσθέστε τα σπαράγγια και αφήστε τα να μαγειρευτούν για ακόμη 2 λεπτά.
- Προσθέστε τον ζωμό λαχανικών, το πιπέρι και, με φειδώ, το αλάτι.  
**Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C, το χρονόμετρο στα 15 λεπτά και επιβεβαιώστε. Επιλέξτε καθυστέρηση ανάδευσης 4** και συνεχίστε το μαγείρεμα.
- Πριν μεταφέρετε το περιεχόμενο του κάδου στο γυάλινο μπλέντερ thermoresist αφήστε το να κρυώσει. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος. **ΜΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΑΝΑΜΙΞΗ περισσότερα από 1200 ml (βλέπε τη σήμανση στο δοχείο) καυτών υγρών τη φορά. Συνδέστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στο μέγιστο για όχι περισσότερο από 60 δευτερόλεπτα. Αναμείξτε έως ότου το μίγμα αποκτήσει μια λεία, ομοιόμορφη υφή.** Ελέγξτε το αλάτι και το πιπέρι.
- Σερβίρετε αμέσως σε ατομικά μπολ, συνοδευόμενα από τις κορυφές σπαραγγιού.

*Για έξτρα γεύση:*

*Προσθέστε μια λεπτή φέτα ζαμπόν Πάρμας.*



# Ινδονησιακός ζωμός



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

8 μεγάλες γαρίδες

2 καρότα

2 κρεμμύδια

1 φρέσκια πράσινη τσίλι

4 φρέσκα κρεμμυδάκια

4 κοτσάνια του λεμονόχορτου

20 γρ. φρέσκο τζίντζερ

100 γρ. βηλαστάρια φασολιών μούγκο

Μερικά βηλαστάρια από ραπανάκι

daikon

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 45 λεπτά**

- Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες τα καρότα και τα κρεμμύδια. Κρατήστε τη φλούδα από ένα κρεμμύδι για να δώσετε χρώμα στο ζωμό. Πλύντε και ψιλοκόψτε την πιπεριά τσίλι. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το φρέσκο κρεμμυδάκι, το λεμονόχορτο, το τζίντζερ και πλύντε τα βηλαστάρια των φασολιών μούγκο. Καθαρίστε τις γαρίδες και τοποθετήστε τα κελύφη σε μια άκρη και τις ουρές σε άλλη. Κάντε μια τομή κατά μήκος του πίσω μέρους της κάθε μιας και καθαρίστε τις.
- Τοποθετήστε τα κελύφη γαρίδας στον κάδο, σκεπάστε με κρύο νερό, προσθέστε αλάτι και πιπέρι. **Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά** και αφήστε τα να μαγειρευτούν.
- Ξαφρίστε προσεκτικά το ζωμό προσέχοντας τον ατμό. Προσθέστε το λεμονόχορτο, το τζίντζερ, το τσίλι, τα κομμένα κρεμμύδια, τα καρότα και τη φλούδα του κρεμμυδιού. **Διατηρήστε την θερμοκρασία στους 95°C και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά**, συνεχίζοντας το μαγείρεμα.
- Τοποθετήστε τις γαρίδες με τις ουρές στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό και **το καλάθι μέσα στον κάδο. Κρατήστε τη θερμοκρασία στους 95°C και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά.**
- Βάλτε τις γαρίδες σε μια άκρη και φιλτράρετε το ζωμό με ένα κωνικό σουρωτήρι.
- Σερβίρετε αμέσως σε ατομικά μπολ. Διακοσμήστε με τις γαρίδες. Γαρνίρετε τα μπολ με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα βηλαστάρια των φασολιών και του daikon.








# Γρήγορη ψαρόσουπα



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

## Υλικά:

600 γρ. μπακαλιάρο  
3 σκελίδες σκόρδο  
1 κρεμμύδι  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
1.25 λίτρα ζωμό ψαριού  
400 γρ. χοντροκομμένες ντομάτες  
1 πρέζα σαφράν  
Μερικά κλωναράκια μαϊντανό  
Αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίστε και κόψτε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Κόψτε το ψάρι σε κύβους περίπου 3 εκατοστών. Πιλήντε και ψιλοκόψτε τον μαϊντανό.
- Αδειάστε το ήαδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 120°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε το σκόρδο και το κρεμμύδι στον κάδο, **επιλέξτε , ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο ** και σοτάρετε για 3 λεπτά.
- Προσθέστε το ζωμό ψαριού, τις ντομάτες και το σαφράν στον κάδο και **προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά και την θερμοκρασία στους 110°C. Επιλέξτε 4** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Προσθέστε τα ψάρια σε κύβους και **αντικαταστήστε τον αναδευτήρα Flexi με τον γάντζο ανάδευσης. Αφαιρέστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 6 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Συνεχίστε το μαγείρεμα και αλατοπιπερώστε ανάλογα.
- Σερβίρετε αμέσως σε ατομικά μπολ σούπας, πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.



# Ταμπουλέ με κινόα και ψάρι



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 8 λεπτά  
**Χρόνος ψύξης:** 1 ώρα

## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

300 γρ. λευκή κινόα  
3 κίτρινα ροδάκινα  
12 τοματάκια (cherry)  
1 κόκκινο κρεμμύδι  
½ ματσάκι δυόσμο  
1 ματσάκι πλατύφυλλος μαιντανός  
1 βιολογικό λεμόνι  
6 κ.σ. ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι

- Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Πλύντε τις ντομάτες και κόψτε τις στη μέση. Πλύντε και ψιλοκόψτε τα μρωδικά. Πλύντε το λεμόνι και αφαιρέστε το ξύσμα. Αποχυμάστε το λεμόνι σε ένα ξεχωριστό μπολ. Καθαρίστε τα ροδάκινα και κόψτε σε μικρά κομμάτια. Ρίξτε μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού πάνω τους για να αποτρέψετε την οξείδωση. Γαλακτωματοποιήστε το ελαιόλαδο, το χυμό λεμονιού και το ξύσμα και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Ξεπλύνετε και στραγγίξτε την κινόα. Αφήστε τη στην άκρη.
- Ρίξτε 1 λίτρο νερό στον κάδο. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C.** Αφήστε να πάρει βράση. Προσθέστε αλάτι και την κινόα. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off' και προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος.** Αφήστε την κινόα να φουσκώσει για 5 λεπτά. Στραγγίξτε, τοποθετήστε τη σε ένα μπολ σαλάτας και αφήστε να κρυώσει.
- Προσεκτικά ενσωματώστε όλα τα υλικά του ταμπουλέ και κρυώστε για 1 ώρα.
- Σερβίρετε.



# Γρήγορη λαχανοσαλάτα με δύο ειδών λάχανο



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

200 γρ. κόκκινο λάχανο

200 γρ. λευκό λάχανο

1 καρότο

1 βιολογικό μήλο Granny Smith

100 γρ. γιαούρτι

1 κ.σ. χυμό λεμόνι

1 κ.σ. μουστάρδα ολικής αλέσεως

Αλάτι, πιπέρι

- Ετοιμάστε τη σάλτσα αναμειγνύοντας το γιαούρτι, το χυμό λεμονιού και τη μουστάρδα σε ένα μπολ και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Αφαιρέστε την καρδιά και τα εξωτερικά φύλλα του λάχανου και καθαρίστε το καρότο. Πλύντε το μήλο, κόψτε το σε τέταρτα και αφαιρέστε τα σπόρια.
- Προσαρμόστε τον κόφτη / τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε το δίσκο λεπτού τριψίματος. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **1** και τρίψτε το μήλο και το καρότο.
- Αντικαταστήστε τον δίσκο τριψίματος με τον δίσκο λεπτής κοπής. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **2** και κόψτε τα λάχανα σε φέτες.
- Τοποθετήστε τα λαχανικά σε ένα μπολ σαλάτας. Προσθέστε την σάλτσα και αναμείξτε καλά.
- Σερβίρετε.



# Σαλάτα ζυμαρικών με πέστο



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

360 γρ. φαρφάλες

250 γρ. ντοματάνια cherry

90 γρ. φέτα

50 γρ. ρόκα

25 γρ. κουκουνάρι

2 κ.σ. πράσινη πέστο

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 78)

Φυλλαράκια βασιλικού

Αλάτι, πιπέρι

- Πλύντε και στεγνώστε τη ρόκα και το βασιλικό. Πλύντε τα ντοματάνια και κόψτε τα σε τέταρτα. Κόψτε τη φέτα σε κύβους. Στεγνώστε το κουκουνάρι σε ένα τηγάνι για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, ώστε να μην καεί.
- Αδειάστε 1 λίτρο νερό στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρει βράση και προσθέστε αλάτι. Αδειάστε τα ζυμαρικά στον κάδο προσέχοντας τον ατμό και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά**. Αφήστε τα να μαγειρευτούν. Τα ζυμαρικά πρέπει να γίνουν al dente. Μόλις είναι έτοιμα, στραγγίξτε τα και τοποθετήστε τα σε ένα μπολ. Προσθέστε το πέστο και αναμείξτε καλά. Αφήστε να κρυώσουν.
- Μοιράστε τα ζυμαρικά στα πιάτα και γαρνίρετε με τους κύβους φέτας, τα ντοματάνια, το κουκουνάρι, τη ρόκα και το βασιλικό.
- Σερβίρετε αμέσως.





# Φέτες κολοκύθας με σπόρους



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

400 γρ. κολοκύθα  
2 κ.σ. σπόροι κολοκύθας  
2 κ.σ. σουσάμι  
2 κ.σ. παπαρουνόσποροι  
2 κ.σ. κουκουνάρια  
1 κόκκινο κρεμμύδι  
1/2 ματσάκι σχοινόπρασο  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
3 κ.σ. κολοκυθέλαιο  
2 κ.σ. ξύδι μπαλσάμικο  
1 βιολογικό λεμόνι  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 2 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 20 λεπτά

- Στεγνώστε όλους τους σπόρους και τα κουκουνάρια σε ένα καυτό τηγάνι για 2 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς, ώστε να μην καούν. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Πιλύντε και ψιλοκόψτε το σχοινόπρασο. Πιλύντε το λεμόνι και αφαιρέστε το ξύσμα. Αποχυμώστε το λεμόνι σε ένα ξεχωριστό μπολ. Ετοιμάστε τη σάλτσα, τοποθετώντας το λάδι, το ξύδι, τον χυμό και το ξύσμα μαζί, σε ένα μπολ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και αναμείξτε έως ότου να ομογενοποιηθούν. Καθαρίστε την κολοκύθα, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε σε μεγάλα κομμάτια.
- Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τον δίσκο λεπτής κοπής. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **1** και κόψτε την κολοκύθα σε φέτες.
- Αναμείξτε την κομμένη κολοκύθα, το κρεμμύδι και τη σάλτσα σε ένα μπολ και αφήστε τα να μαριναριστούν για 20 λεπτά στο ψυγείο.
- Τοποθετήστε στα πιάτα και πασπαλίστε με το σχοινόπρασο και σπόρους.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Σαλάτα αγκινάρας à la barigoule



**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά  
**Χρόνος ψύξης:** 30 λεπτά

## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

10 αγκινάρες πουαθράντ (poivrade)  
200 γρ. φέτα  
100 γρ. μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι  
½ λεμόνι κονφί  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 κλωναράκι λεμονοθύμαρο  
5 φυλλοράκια βασιλικού  
Χυμό από 1 λεμόνι  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
1 κ.σ. ξύδι θαλάσσιο  
Αλάτι, πιπέρι

- Κόψτε τη φέτα σε χοντρά κομμάτια και σε κυβάκια τις ελιές και το κονφί λεμονιού. Καθαρίστε τις σκελίδες σκόρδου, αφαιρέστε το φύτρο και ψιλοκόψτε. Πλύντε το λεμονοθύμαρο και αφαιρέστε τα φύλλα από τα κοτσάνια. Πλύντε, στεγνώστε και ψιλοκόψτε τον βασιλικό. Προετοιμάστε τις αγκινάρες κόβοντας το κοτσάνι σε μήκος 3 εκατοστών και τις άκρες των φύλλων. Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα ξεφλουδίζοντάς τα με ένα μαχαίρι ξεφλουδίσματος. Κόψτε γύρω την περιφέρεια της αγκινάρας, έως ότου φτάσετε στα τρυφερά φύλλα της καρδιάς.
- Ρίξτε 1 λίτρο νερό στον κάδο και τον χυμό λεμονιού και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρουν βράση. Προσθέστε τις αγκινάρες και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά**. Αφήστε τις να μαγειρευτούν έως ότου μαλακώσουν. Στραγγίξτε τοποθετώντας τις ανάποδα σε ένα σουρωτήρι. Κόψτε στα 4 και στεγνώστε τις σε ρολό κουζίνας.
- Τοποθετήστε τις αγκινάρες, τη φέτα, τις ελιές, το λεμόνι κονφί και το σκόρδο σε ένα μπολ σαλάτας. Ραντίστε με λάδι και ξύδι και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Αναμείξτε καλά και στη συνέχεια πασπαλίστε με λεμονοθύμαρο και βασιλικό. Αφήστε το στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Τοποθετήστε σε πιάτα και σερβίρετε.



# Σαμόσας (samosas) με κατσικίσιο τυρί



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος τηγάνισματος:** 2 λεπτά ανά παρτίδα

## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

6 φύλλα κρούστας

200 γρ. φρέσκο κατσικίσιο τυρί

1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο βασιλικό

50 γρ. κουκουνάρι

100 γρ. λιωμένο βούτυρο

Αλάτι, πιπέρι

### Για το τηγάνισμα

250 ml φυσικέλαιο

- Αναμείξτε το κατσικίσιο τυρί, τον βασιλικό, το κουκουνάρι, αλάτι και πιπέρι σε ένα μπολ και αφήστε τα στην άκρη. Κόψτε τα φύλλα κρούστας σε λωρίδες πλάτους 6 εκατοστών και μήκους 30 εκατοστών. Χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε τις λωρίδες με λιωμένο βούτυρο. Τοποθετήστε λίγη γέμιση στο αριστερό άκρο της λωρίδας. Διπλώστε την αριστερή πλευρά διαγώνια προς τα δεξιά ώστε να σχηματιστεί τρίγωνο. Διπλώστε και πάλι προς την αντίθετη κατεύθυνση και επαναλάβετε έως ότου φτιάξετε ένα σαμόσα. Σφραγίστε διπλώνοντας το τελευταίο κομμάτι του φύλλου. Επαναλάβετε τη διαδικασία για να φτιάξετε και τα υπόλοιπα.
- Ρίξτε το λάδι στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C** και αφήστε το να κάψει. Όταν φτάσει στη σωστή θερμοκρασία, τοποθετήστε προσεκτικά τα σαμόσας σε μικρές παρτίδες και τηγανίστε για περίπου 2 λεπτά. Απλώστε τα σε χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν το λάδι.
- Απολαύστε τα αμέσως, συνοδεία σαλάτας.

*Για τραγανότερα σαμόσας :*

*Αντικαταστήστε το λιωμένο βούτυρο με ελαφρώς χτυπημένο ασπράδι αυγού.*



# Σουφλέ τυριών



**Χρόνος προετοιμασίας:** 25 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά

**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

600 ml ζεστή μπεσαμέλ

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 74)

6 αυγά

160 γρ. τριμμένη γραβιέρα ή έμενταλ

**Για να αλείψετε τα φορμάκια**

30 γρ. βούτυρο

30 γρ. αλεύρι

- Πάρτε 8 φορμάκια και αλείψτε τα σχολαστικά με βούτυρο και αλεύρι. Γυρίστε τα ανάποδα για να απομακρύνετε το περιττό αλεύρι. Χωρίστε τους κρόκους από το ασπράδι και αφήνουμε και τα δύο στην άκρη. Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C.
- Τοποθετήστε τα 6 ασπράδια στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση** και χτυπήστε τα ασπράδια έως ότου σφίξουν. Αδειάστε τα από τον κάδο και αφήστε τα στην άκρη.
- Τοποθετήστε τη ζεστή μπεσαμέλ και τους 6 κρόκους στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει ομοιόμορφο.
- Προσθέστε το τριμμένο τυρί και συνεχίστε να αναμειγνύετε για μερικά δευτερόλεπτα έως ότου ενσωματωθεί πλήρως.
- Ενσωματώστε και τα ασπράδια, σιγά-σιγά, χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα.
- Αδειάστε το μίγμα του σουφλέ στα φορμάκια, αφήνοντας 1 εκατοστό από το χείλος τους. Ψήστε στο φούρνο, σε μπεν μαρί, για περίπου 20 λεπτά. Το σουφλέ πρέπει να φουσκώσουν και να έχουν χρυσό-καφέ χρώμα.
- Σερβίρετε αμέσως.





# Στραπατσάδα



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

12 αυγά

600 γρ. ξεφλουδισμένες και χοντροκομμένες ντομάτες

50 γρ. βούτυρο

50 γρ. διπλή κρέμα γάλακτος

1 κρεμμύδι, ασκαλιώνιο





2 σκελίδες σκόρδο

3 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 40 λεπτά**

- Καθαρίστε και κόψτε το κρεμμύδι και τις σκελίδες σκόρδο. Σπάστε τα αυγά σε ένα μπολ και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Χτυπήστε τα με ένα χτυπητήρι και αφήστε τα στην άκρη.
- Βάλτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό. Προσθέστε τις φέτες κρεμμυδιού και το σκόρδο στον κάδο. **Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο . Σοτάρετε για 3 λεπτά.** Προσθέστε τις ψηλοκομμένες ντομάτες, αλάτι και πιπέρι. **Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 95°C και την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 15 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να βράσουν. Αδειάστε το μίγμα από τον κάδο και κρατήστε το ζεστό στην άκρη.
- Προσθέστε το βούτυρο στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C** και αφήστε το να λιώσει. Προσθέστε τα αυγά και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο  και την ταχύτητα ανάδευσης στο . Αφήστε τα να μαγειρευτούν.**
- Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, ενσωματώστε την κρέμα γάλακτος και το ένα τρίτο του μίγματος ντομάτας στα αυγά και ελέγξτε το αλάτι και το πιπέρι.
- Σερβίρετε σε πιάτα, ευθύς αμέσως. Συνοδεύστε τη με κενέλ (quenelle) του μίγματος της ντομάτας.



# Τερτίνα σολωμού και πιπεριάς

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 45 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

390 γρ. φρέσκο σολωμό

40 γρ. κόκκινες πιπεριές

40 γρ. πράσινες πιπεριές



40 γρ. κίτρινες πιπεριές

390 ml κρέμα γάλακτος

3 κ.σ. ελαιόλαδο

3 ασπράδια αυγών

Αλάτι, πιπέρι

- Πλύντε τις πιπεριές και αφαιρέστε τα σπόρια. Κόψτε σε κύβους. Κόψτε το σολωμό σε κομμάτια και χωρίστε τα σε 3 ίσα μέρη. Χωρίστε την κρέμα γάλακτος σε 3 ίσα μέρη και βάλτε τη στην άκρη.
- Αδειάστε 1 κ.σ. λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C και το χρονόμετρο στα 5 λεπτά. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Προσθέστε τους κύβους της κόκκινης πιπεριάς και τσιγαρίστε ώστε να φύγει όλο το νερό τους. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία με τις άλλες πιπεριές.
- **Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τη λεπίδα κοπής.** Προσθέστε 1 μέρος του σολωμού μαζί με την κόκκινη πιπεριά. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**, αναμιγνύοντας για 1 λεπτό. Προσθέστε το ασπράδι και ρίξτε σε σταγόνες στο ένα τρίτο της κρέμας, έως ότου ενσωματωθεί πλήρως. Αδειάστε το μίγμα από τον κάδο και αφήστε το στην άκρη. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία με τις δύο άλλες πιπεριές και αλατοπιπερώστε.
- Τοποθετήστε μεμβράνη ανθεκτική στη θερμότητα σε μια φόρμα τερτίνας, διασφαλίζοντας ότι είναι μεγαλύτερη από τις άκρες της. Αδειάστε την κρέμα σολωμού με την κίτρινη πιπεριά στη βάση και στρώστε την επιφάνεια. Αδειάστε το μίγμα της πράσινης πιπεριάς από πάνω. Τελειώστε με το μίγμα της κόκκινης πιπεριάς. Διπλώστε την μεμβράνη πάνω από τη φόρμα της τερτίνας και τοποθετήστε στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό. Ρίξτε 500 ml νερό στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε το να πάρει βράση. **Τοποθετήστε το καλάθι μέσα στον κάδο και προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 30 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Σερβίρετε ζεστή ή κρύα, συνοδευόμενη από πράσινη σαλάτα.

*Για επιπλέον χρώμα: Προσθέστε λίγα φύλλα σπανάκι στην πράσινη πιπεριά, πελιτέ ντομάτας στην κόκκινη, και κουρκουμά στην κίτρινη.*



# Γαρίδες πανέ



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 3 λεπτά ανά παρτίδα

**Χρόνος ξεκούρασης:** 1 ώρα

- Αναμείξτε τα αυγά, το αλεύρι και την μπύρα έως ότου σχηματιστεί ένα λείο κουρκούτι. Αφήστε το να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 1 ώρα. Αποφλοιώστε τις γαρίδες, κρατώντας το πίσω τμήμα και την ουρά.
- Τοποθετήστε το λιάδι στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 170°C** και αφήστε το να κάψει.
- Βουτήξτε τις γαρίδες στο κουρκούτι κρατώντας από την ουρά. Αμέσως βυθίστε τις στο λιάδι, προσέχοντας το καυτό λιάδι και αποφεύγοντας τυχόν πιτσιλιές. Τηγανίστε σε μικρές παρτίδες. Τηγανίστε για περίπου 3 λεπτά, ή έως ότου οι γαρίδες είναι χρυσό-καφέ. Βγάλτε τις από τον κάδο χρησιμοποιώντας μια τρυπητή κουτάλα, προσέχοντας το καυτό λιάδι. Στραγγίξτε τις σε χαρτί κουζίνας.
- Σερβίρετε αμέσως με γλυκόξινη σάλτσα.

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

16 φρέσκες κόκκινες γαρίδες (rose prawns)

2 αυγά

100 γρ. αλεύρι

200 ml ξανθιά μπύρα

300 ml γλυκόξινη σάλτσα

**Για το τηγάνισμα**


250 ml φυσικέλαιο



Φυσικά δεν θα πρέπει να ξεχνάμε  
τις κλασσικές συνταγές και τα αγαπημένα  
πιάτα της οικογένειας. Χρησιμοποιήστε  
το Cooking Chef για κρέας, ψάρι, πιάτα  
στον ατμό και μαγειρευτά,  
αλλά και για δημιουργικές συνταγές.  
Με το Cooking Chef οι  
μαγειρικές σας ικανότητες  
θα απογειωθούν.







# *Κυρίως πιάτα*



## *Κρέας & πουλερικά*

- 172** Ταϊλανδέζικο μοσχάρι stir-fry
- 174** Φτερούγες κοτόπουλου
- 176** Fajitas κοτόπουλου
- 178** Αρνάκι με κάρυ
- 180** Τσίλι κον κάρνε
- 182** Μοσχάρι ραγού
- 184** Κοτόπουλο stir-fry

## *Ψάρια, οστρακοειδή και μαλακόστρακα*

- 186** Γαρίδες με κάρυ
- 188** Χτένια με βούτυρο εσπεριδοειδών

## *Τα κλασικά*

- 190** Πίτσα με τοματίνια (cherry tomatoes)
- 192** Kis ἡορέν
- 194** Καρμπονάρα
- 196** Ντομάτες γεμιστές
- 198** Λαζάνια λαχανικών
- 200** Σπαγγέτι μπολονέζ

## *Συνοδευτικά πιάτα*

- 202** Πουρές με αρακά και δυόσμο
- 204** Χειμωνιάτικο κραμπή με λαχανικά
- 206** Τηγανητά λαχανικά
- 208** Κολλοκύθα ογκρατέν
- 210** Ρεβίθια με κάρυ
- 212** Αργοψημένη τάρτα τατέν με ντομάτες

# Ταϊλανδέζικο μοσχάρι stir-fry



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

400 γρ. μοσχάρισιο κιλότο

100 γρ. κινέζικο λάχανο

50 γρ. κίτρινη πιπεριά

100 γρ. γλυκομπίζελα

100 γρ. πράσινα φασολάκια με τους μίσχους να έχουν αφαιρεθεί

100 γρ. αρακάς

50 γρ. βλασάρια φασολιών μούγκο

1 φρέσκο κρεμμύδι

1 σκελίδα σκόρδου



1 εκ. τζίντζερ

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Σάλτσα ταμάρι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 7 λεπτά

- Κόψτε το κιλότο σε λεπτές λωρίδες. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το τζίντζερ. Πλύντε και ψιλοκόψτε το κινέζικο λάχανο και την κίτρινη πιπεριά. Πλύντε τα βλασάρια των φασολιών μούγκο. Σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, μπηλνσάρετε/ζεματίστε χωριστά τα πράσινα φασολάκια, τα γλυκομπίζελα και τον αρακά για 2 λεπτά το καθένα.
- Ρίξτε δύο κουταλιές λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό. Προσθέστε τις λωρίδες από κιλότο και **ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο** . Τσιγαρίστε για 2 λεπτά και αδειάστε από τον κάδο προσέχοντας να μην καείτε. Τοποθετήστε τα στην άκρη.
- Ρίξτε τις δύο υπόλοιπες κουταλιές λάδι στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 170°C και θερμάνετε για 1 λεπτό.** Προσθέστε όλα τα λαχανικά στον κάδο και **επιλέξτε** . Αφήστε τα να μαγειρευτούν για 2 λεπτά.
- Προσθέστε τις λωρίδες του κρέατος που είχατε αφήσει στην άκρη και τη σάλτσα ταμάρι, όπως επιθυμείτε. Προσθέστε πιπέρι και αφήστε τα υλικά να καθίσουν για 1 λεπτό.
- Σερβίρετε αμέσως με ρύζι ρύζι γιασεμιού (Jasmine) ή κινέζικα ζυμαρικά (noodles).



# Φτερούγες κοτόπουλου



## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

12 φτερούγες κοτόπουλου  
4 βιολογικά λάιμ  
2 κ.σ. σάλτσα σόγιας  
1 γλυκιά πιπεριά

### Για την επικάλυψη φρυγανιάς

100 γρ. αλεύρι  
3 ολόκληρα αυγά  
250 γρ. φρυγανιά

### Για το τηγάνισμα

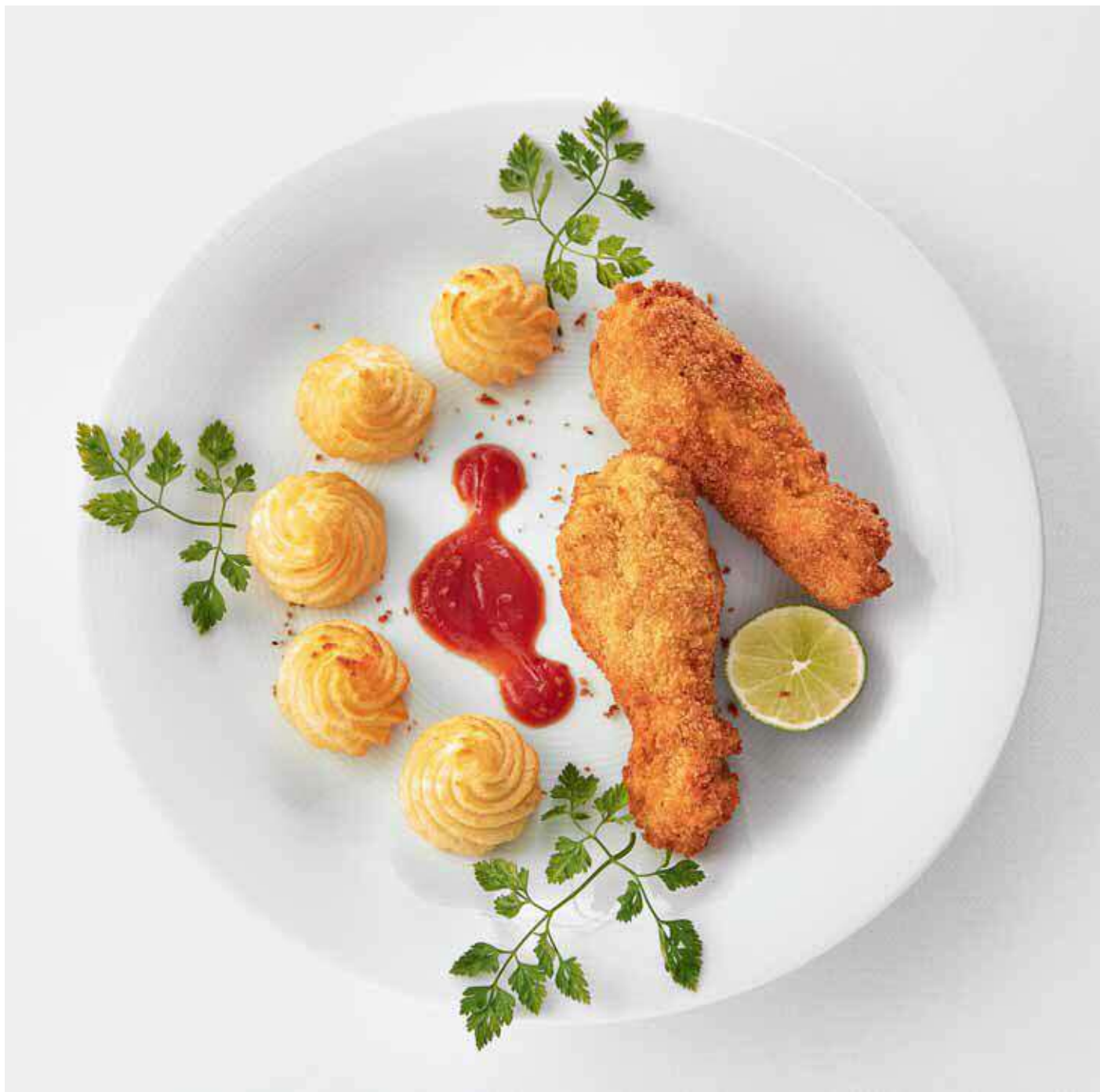
250 ml φυσικέλαιο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Μαρινάρισμα:** 30 λεπτά

**Χρόνος τηγανίσματος:** 3 λεπτά ανά παρτίδα

- Μπλανσάρετε/ζεματίστε τις φτερούγες κοτόπουλου για να απαλλαγείτε από τυχόν ακαθαρσίες. Τοποθετήστε τις σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό και αφήστε τις να πάρουν βράση. Στραγγίστε αμέσως και αφήστε τις να κρυσώσουν.
- Πλύντε τα λάιμ και αφαιρέστε το ξύσμα. Αποχυμώστε τα σε ένα μπολ και αφήστε τα στην άκρη. Σε ένα ταψάκι αναμείξτε τη σάλτσα σόγιας, την ψηλοκομμένη πιπεριά, το ξύσμα και το χυμό λάιμ. Προσθέστε τις φτερούγες κοτόπουλου και καλύψτε τις καλά με το μίγμα. Αφήστε να μαριναριστούν στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Χτυπήστε τα αυγά σε ένα βαθύ πιάτο. Εάν είναι απαραίτητο, αραιώστε τα με λίγο νερό. Τοποθετήστε το αλεύρι σε ένα άλλο βαθύ πιάτο και κάντε το ίδιο με τη φρυγανιά. Στραγγίξτε τις φτερούγες κοτόπουλου και βουτήξτε τις στο αλεύρι, μετά στο αυγό και τέλος, τη φρυγανιά. Βουτήξτε και δεύτερη φορά στο αυγό και τη φρυγανιά.
- Ρίξτε το λάδι για το τηγάνισμα στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C** και αφήστε το λάδι να κάψει.
- Όταν φτάσει στη σωστή θερμοκρασία, τηγανίστε τις φτερούγες κοτόπουλου σε μικρές παρτίδες για περίπου 3 λεπτά ή έως ότου ροδίσουν. Τοποθετήστε τις σε χαρτί κουζίνας για να αφαιρέσετε το επιπλέον λάδι. Κρατήστε τις ζεστές σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.
- Σερβίρετε με φέτες λάιμ, πατάτες duchess, κέτσαπ ή γλυκόξινη σάλτσα.



# Fajitas κοτόπουλου






## Μερίδες: 5 άτομα

### Υλικά:

15 τортίγιες καλαμποκιού  
1 κιλό στήθος κοτόπουλου  
1 πράσινη πιπεριά  
1 κόκκινη πιπεριά  
1 κίτρινη πιπεριά  
2 κρεμμύδια  
3 ντομάτες  
Μερικά φύλλα ρόκας  
Χυμό από 1 λεμόνι  
150 γρ. γκουακαμόλε  
3 κ.σ. ηλιέλαιο  
Αλάτι, πιπέρι, πιπέρι τσίλι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 16 λεπτά

- Κόψτε τα στήθη κοτόπουλο σε κομμάτια. Πλύντε και κόψτε τις πιπεριές. Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια. Πλύντε και κόψτε σε κύβους τις ντομάτες. Πλύντε τη ρόκα.
- Ρίξτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε τα κρεμμύδια και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε τις πιπεριές και ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. Αφήστε τις να μαγειρευτούν. Προσθέστε τα κομμάτια του κοτόπουλου, αλάτι και πιπέρι και πασαλίστε με πιπέρι τσίλι, κατά βούληση. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C, ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 4, και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Όταν φτάσει η σωστή θερμοκρασία, ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά, συνεχίζοντας το μαγείρεμα.
- Προσθέστε το χυμό λεμονιού και τις κομμένες ντομάτες. Ελέγξτε το αλάτι και το πιπέρι.
- Ξαναζεστάνετε τις τортίγιες σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Απλώστε λίγο γκουακαμόλε σε καθμία και προσθέστε το μίγμα του κοτόπουλου από πάνω. Προσθέστε λίγη ρόκα και τυλίξτε τις.
- Απολαύστε τις ευθύς αμέσως.





# Αρνάκι με κάρυ



## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

800 γρ. σπάλα αρνιού, χωρίς κόκαλα

2 σκελίδες σκόρδο

3 κρεμμύδια

3 μήλα

3 ντομάτες

2 κ.σ. λάδι καρύδας

1 κ.σ. κορν φλάουρ



1 κ.σ. κάρυ σε σκόνη

75 cl ζωμό κοτόπουλο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα και 45 λεπτά

- Κόψτε το αρνί σε κομμάτια. Αποφλοιώστε τις ντομάτες, αφαιρέστε τα σπόρια και κόψτε σε κυβάκια. Καθαρίστε τα μήλα, κόψτε σε κύβους και αφαιρέστε τους σπόρους. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες τα κρεμμύδια. Καθαρίστε και συνθλίψτε τις σκελίδες σκόρδου.
- Αδειάστε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και αφήστε το να κάψει.
- Προσθέστε τα κομμάτια του αρνιού. **Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 7 λεπτά.
- Προσθέστε το σκόρδο και τα κρεμμύδια και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C.** Τσιγαρίστε για άλλα 5 λεπτά.
- Προσθέστε το κορν φλάουρ και το κάρυ και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε τις ντομάτες, τα μήλα και το ζωμό κοτόπουλο. Αλατίστε με φειδώ και προσθέστε πιπέρι. Αναμείξτε για 1 λεπτό και στη συνέχεια **αφαιρέστε τον γάντζο ανάδευσης.**
- Όταν πάρει μια βράση και πάλι, **ρυθμίστε το χρονόμετρο στη 1 ώρα και 30 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Σερβίρετε με πατάτες στον ατμό.



# Τσίλι κον κάρνε





## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

1 κιλό κιμάς από βοδινό κρέας  
800 γρ. χοντροκομμένες ντομάτες  
400 γρ. φασόλια κονσέρβα (kidney beans)  
200 γρ. καλαμπόκι σε κονσέρβα  
2 κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
2 πιπεριές  
2 πιπεριές καγιέν  
1 κλωναράκι ρίγανη  
1 πρέζα κύμινο σε σκόνη  
1 πρέζα κόλιανδρο σε σκόνη  
1 πρέζα ψηλή κρυσταλλική ζάχαρη (caster sugar)  
750 ml ζωμό βοδινού  
3 κ.σ. ηλιέλαιο  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 47 λεπτά

- Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Πλύντε τις πιπεριές, αφαιρέστε τα σπόρια και κόψτε σε μικρά κυβάκια. Πλύντε τις πιπεριές καγιέν και κόψτε σε στρογγυλές φέτες. Στραγγίζετε το καλαμπόκι και τα φασόλια.
- Ρίξτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C** και αφήστε το να κάψει.
- Προσθέστε τα κρεμμύδια και τις πιπεριές, **επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **. Σοτάρετε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε το σκόρδο, τις πιπεριές καγιέν και τον κιμά. Τσιγαρίστε για 5 λεπτά.
- Προσθέστε αλάτι, πιπέρι, το κύμινο, το κόλιανδρο, τη ρίγανη, τη ζάχαρη και τις ντομάτες και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν για ακόμη 5 λεπτά.
- Προσθέστε το καλαμπόκι και τον ζωμό βοδινού και όταν πρόκειται να πάρει βράση και πάλι, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C και το χρονόμετρο στα 35 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 8** και αφήστε να μαγειρευτούν.
- Προσθέστε τα φασόλια 10 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.
- Σερβίρετε καυτό.



# Μοσχάρι ραγού

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 2 ώρες



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

1 κιλό σπάλα μοσχαρίσια  
250 γρ. μανιτάρια  
200 γρ. κρεμμύδια  
100 γρ. κοτσάνι σέλινο  
1,5 λίτρο λευκός ζωμός κοτόπουλου  
80 γρ. μαλακωμένο βούτυρο  
60 γρ. αλεύρι  
75 γρ. κρεμ φρες  
1 κρόκο αυγού  
1 μπουκέ γκαρνί  
Αλάτι, πιπέρι

- Κόψτε τη σπάλα σε μεγάλους κύβους. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες το κρεμμύδι και τα μανιτάρια. Πλύντε το κοτσάνι σέλινο και κόψτε σε φέτες. Αναμείξτε το βούτυρο με το αλεύρι σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη. Αναμείξτε τον κρόκο του αυγού με την κρέμα γάλακτος σε ένα άλλο.
- Τοποθετήστε τους κύβους του κρέατος στον κάδο και σκεπάστε με νερό. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε να πάρει βράση. Στραγγίστε τους κύβους του κρέατος και ξεπλύνετε τους.
- Τοποθετήστε τους πάλι στον κάδο και **καλύψτε με τον λευκό ζωμό. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε να πάρει βράση. Ξαφρίστε προσέχοντας τον ατμό.
- Προσθέστε το μπουκέ γκαρνί, το σέλινο, τα κρεμμύδια, αλάτι και πιπέρι. **Προσαρμόστε το προσαρμοστικό κατά του πιτσιλίσματος και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 95°C. Όταν φτάσει στη σωστή θερμοκρασία, θα πρέπει να ρυθμίσετε το χρονόμετρο στη 1 ώρα και 45 λεπτά.** Αφήστε τα υλικά να σιγοβράσουν. Ξαφρίστε τακτικά προσέχοντας τον ατμό. Προσθέστε τα μανιτάρια 20 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.
- 15 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης, ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 2 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Προσθέστε το βούτυρο και το αλεύρι λίγο-λίγο, επιτρέποντας στην σάλτσα να δέσει.
- Όταν τελειώσει το μαγείρεμα, **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 0** και αφήστε να κρυώσει στους 80°C. Προσθέστε τον κρόκο και την κρέμ φρες. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν πλήρως.
- Σερβίρετε με άσπρο ρύζι ή λαχανικά.



# Κοτόπουλο stir-fry



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

400 γρ. στήθος κοτόπουλου  
100 γρ. μπρόκολο  
50 γρ. πορτοκαλί πιπεριά  
30 γρ. βλασάρια φασολιών μούγκο  
50 γρ. ραπανάκι  
1/2 φινόκιο  
1 φρέσκο κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 κοτσάνι σέλινο  
1 εκ. ψιλοκομμένο τζίντζερ  
4 κ.σ. ελαιόλαδο  
Σάλτσα ταμάρι, πιπέρι  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 7 λεπτά

- Κόψτε το κοτόπουλο σε λεπτές λωρίδες.  
Πλύντε και στεγνώστε τα βλασάρια των φασολιών μούγκο.  
Πλύντε και ψιλοκόψτε όλα τα άλλα λαχανικά.
- Ρίξτε δύο κουταλιές λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.  
Προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλο, **ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 5 και την ταχύτητα ανάδευσης στο 5**.  
Τσιγαρίστε για 2 λεπτά και αδειάστε τον κάδο αφήνοντας το κοτόπουλο στην άκρη.
- Προσθέστε τις 2 υπόλοιπες κουταλιές της σούπας λάδι και το τζίντζερ στον κάδο.  
**Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 170°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.  
Προσθέστε όλα τα λαχανικά και **επιλέξτε 5**.  
Αφήστε τα να μαγειρευτούν για 2 λεπτά.
- Προσθέστε τις λωρίδες κοτόπουλου που είχατε αφήσει στην άκρη και τη σάλτσα ταμάρι, όπως επιθυμείτε.  
Προσθέστε πιπέρι και αφήστε το φαγητό να καθίσει για 1 λεπτό.
- Σερβίρετε αμέσως με άσπρο ρύζι ή κινέζικα ζυμαρικά (noodles)





# Γαρίδες με κάρυ



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

20 φρέσκες γαρίδες

1 φρέσκο κρεμμύδι

1 βιολογικό μήλο Granny Smith

¼ ανανά

½ λεμόνι

10 γρ. πάστα πράσινου κάρυ

200 ml γάλα καρύδας

200 ml κρέμα γάλακτος

2 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι, πιπέρι τσίλι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 9 λεπτά

- Καθαρίστε τις γαρίδες και αφήστε τις στην άκρη.  
Προετοιμάστε τον ανανά και κόψτε τον σε μικρά κυβάκια.  
Πλύντε και ψιλοκόψτε σε κύβους το μήλο. Ξεφλουδίστε και κόψτε το κρεμμύδι.
- Προσθέστε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και θερμάνετε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε τις γαρίδες, **ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 4 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**.  
Ροδίστε για 2 λεπτά, αφαιρέστε από τον κάδο προσέχοντας τη θερμότητα και αφήστε τις στην άκρη.
- Προσθέστε το κρεμμύδι, το μήλο, τον ανανά και την πάστα κάρυ, και **ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 4. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο ②** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν για 2 λεπτά.
- Σβήστε με λίγο νερό και προσθέστε αμέσως το γάλα καρύδας και την κρέμα.  
Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και τις γαρίδες και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά**, συνεχίζοντας το μαγείρεμα.
- Τοποθετήστε στα πιάτα και προσθέστε μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού.  
Πασπαλίστε με πιπέρι τσίλι, κατά βούληση, και σερβίρετε αμέσως.



# Χτένια με βούτυρο εσπεριδοειδών



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 3 λεπτά

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

12 χτένια

40 γρ. βούτυρο

½ βιολογικό λίκιμ

Ξύσμα από 1 βιολογικό πορτοκάλι

Μερικά κλωναράκια κόλιανδρο

Αλάτι, πιπέρι

- Αφαιρέστε το ξύσμα από το λίκιμ και το πορτοκάλι και στη συνέχεια αποχυμώστε το λίκιμ. Πλύντε και ψιλοκόψτε τον κόλιανδρο. Λιώστε το βούτυρο μαζί με το χυμό λίκιμ και το ξύσμα λίκιμ και πορτοκαλιού. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και το κορίανδρο και το διατηρήστε ζεστό.
- Αδειάστε 500 ml νερό στον κάδο και **προσαρμόστε το προσατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε να πάρει βράση.
- Τοποθετήστε τα χτένια στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό και **τοποθετήστε το καλάθι στον κάδο. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3 λεπτά** και αφήστε να μαγειρευτούν.
- Τακτοποιήστε τα χτένια στα πιάτα και ραντίστε με το βούτυρο των εσπεριδοειδών.
- Σερβίρετε αμέσως με άσπρο ρύζι ή πουρέ από μπρόκολο.



# Πίτσα με ντοματίνια (cherry tomatoes)



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

### Για τη ζύμη

250 γρ. σκληρό άσπρο αλεύρι  
8 γρ. φρέσκια μαγιά αρτοποιίας  
150 ml νερό  
100 ml ελαιόλαδο  
5γρ. ψιλό αλάτι

### Για το γαρνίρισμα:

Περίπου δεκαπέντε ντοματίνια  
120 ml σάλτσα ντομάτας  
1 μπάλα μοτσαρέλα  
150 γρ. ρόκα  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
4 φέτες ζαμπόν  
Θαλασσινό αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 12 λεπτά

**Χρόνος φουσκώματος:** 45 λεπτά

- Πλύντε τα ντοματίνια και κόψτε τα στη μέση. Πλύντε και στεγνώστε τη ρόκα. Κόψτε τη μοτσαρέλα σε μικρά κομμάτια.
- Βάλτε όλα τα υλικά για τη ζύμη στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ζύμης. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 8 λεπτά και την ταχύτητα ανάδευσης στο 2.** Ζυμώστε έως ότου το μίγμα γίνει ζύμη. Σκεπάστε τον κάδο με ένα ωπό πανί και αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει για 45 λεπτά.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 250°C. Ανοίξτε τη ζύμη με ένα πλάστη και τοποθετήστε τη σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή μια βάση ψησίματος. Αλείψτε τη σάλτσα ντομάτας στη ζύμη, αφήνοντας ένα κενό 1 εκ. γύρω από την άκρη. Τοποθετήστε τα ντοματίνια και τα κομμάτια μοτσαρέλας από πάνω.
- Ψήστε στο φούρνο για 12 λεπτά. Τοποθετήστε τις φέτες του ζαμπόν και τη ρόκα και ραντίστε με ελαιόλαδο. Καρυκεύετε με λίγο αλάτι και πιπέρι και σερβίρετε αμέσως.



# Κις λορέν

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 35 λεπτά



**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

250 γρ. ζύμη κουρού

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 62)

200 γρ. φέτες μπέικον

200 γρ. τριμμένη γραβιέρα ή έμμενταλ

250 ml γάλα

250 ml κρεμ φρες

1 αυγό + 1 κρόκο αυγού

Αλάτι, πιπέρι

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 160°C.  
Ανοίξτε τη ζύμη κουρού και χρησιμοποιήστε τη για να επενδύσετε 8 μικρές προ-βουτυρωμένες φόρμες τάρτας.  
Καλύψτε το κάτω μέρος της ζύμης με φασόλια ή βάρος.  
Ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρέστε προσεκτικά τα φασόλια.  
Αφήστε τις στην άκρη.
- Τοποθετήστε το γάλα, την κρεμ φρες, το αυγό και τον κρόκο στον κάδο και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. **Προσαρμόστε το χτυπητήρι και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε για 1 λεπτό ή έως ότου αποκτήσετε ένα λείο μίγμα.
- Τοποθετήστε τις φέτες του μπέικον στις βάσεις των ταρτών και αδειάστε μέσα το μίγμα. Πασπαλίστε με τριμμένο τυρί.  
Ψήστε για 15 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.
- Σερβίρετε τις τάρτες αχνιστές, ζεστές ή κρύες, με πράσινη σαλάτα.





# Καρμπονάρα



**Μερίδες: 6 άτομα**

## Υλικά:

600 γρ. ξηρά ζυμαρικά  
(mafaldine ή ταλιατέλες)

300 γρ. πανσέτα

2 μικρά κρεμμύδια, ασκαλώνια

6 κρόκοι αυγών

600 ml κρέμα γάλακτος



100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

2 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 6 λεπτά**

- Καθαρίστε και ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια.  
Κόψτε την πανσέτα σε κομμάτια.  
Βράστε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο, στραγγίστε τα και διατηρήστε τα ζεστά.
- Προσθέστε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης.**  
**Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C** και αφήστε το να κάψει.
- Βάλτε την πανσέτα και τα κρεμμύδια στον κάδο. **Επιλέξτε  και την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 2 λεπτά.
- Προσθέστε την κρέμα, αλάτι με φειδώ, και πιπέρι.  
**Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 4 λεπτά.** Αφήστε τα υγρά να εξατμιστούν.
- Αδειάστε τα ζυμαρικά στη σάλτσα και προσθέστε την τριμμένη παρμεζάνα. Αναμείξτε καλά και τοποθετήστε σε κάθε πιάτο, με έναν κρόκο αυγού στη μέση.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Ντομάτες γεμιστές



**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 40 λεπτά

**Μερίδες:** 4 άτομα

## Υλικά:

4 μεγάλες ντομάτες

350 γρ. γέμιση

1 αυγό

4 σκελίδες σκόρδο

½ ματσάκι μαϊντανό

2 μικρά κρεμμύδια, ασκαλώνια

100 ml ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και τα ασκαλώνια. Πλύντε τον μαϊντανό. Κόψτε το πάνω μέρος από τις ντομάτες και καθαρίστε το εσωτερικό τους.
- Προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και τοποθετήστε τη λεπίδα κοπής. Προσθέστε τον μαϊντανό, το σκόρδο και ασκαλώνια. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2 και τεμαχίστε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε την γέμιση, το ελαιόλαδο, τα αυγά, αλάτι και πιπέρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα στο 3** και τεμαχίστε για άλλα 30 δευτερόλεπτα ή έως ότου αποκτήσετε ένα λείο μίγμα.
- Γεμίστε τις ντομάτες με τη γέμιση και σκεπάστε τις με το πάνω μέρος τους. Τοποθετήστε τις σε ένα λαδωμένο σκεύος και ψήστε στο φούρνο για 40 λεπτά.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Λαζάνια λαχανικών



## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

250 γρ.μανιτάρια μπάτον  
4 κολοκυθάκια  
2 καρότα  
1 κρεμμύδι  
2 σκελίδες σκόρδο  
3 αποφλοιωμένες  
και χοντροκομμένες ντομάτες  
250 γρ. μοτσαρέλα βουβαλίσια  
200 ml ζωμό λαχανικών  
12 φύλλα λαζάνια προψημένα  
50 γρ. τριμμένη παρμεζάνα  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 55 λεπτά

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C και βουτυρώστε ένα ταψί για λαζάνια με ελαιόλαδο. Ξεφλουδίστε τις σκελίδες σκόρδου και αφαιρέστε το φυτό. Καθαρίστε και κόψτε τα μανιτάρια. Καθαρίστε το κρεμμύδι και τα καρότα. Πλύντε τα κολοκυθάκια και κόψτε τις άκρες τους. Κόψτε τη μοτσαρέλα σε λεπτές φέτες.
- Τοποθετήστε το σκόρδο, τα μανιτάρια και τις ντομάτες στο μπλέντερ. **Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3.** Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- **Αφαιρέστε το μπλέντερ και προσαρμόστε τον κόφτη/τρίφτη στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Τοποθετήστε τον δίσκο χοντρού τριψίματος, ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και τρίψτε τα κολοκυθάκια και τα καρότα.
- Αναμείξτε το περιεχόμενο του μπλέντερ με τα τριμμένα κολοκυθάκια και τα καρότα και προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
- Σκορπίστε λίγο από το μίγμα στο κάτω μέρος του ταψιού και προσθέστε μερικές φέτες μοτσαρέλας. Σκεπάστε με λαζάνια.
- Γεμίστε το ταψί με εναλλασσόμενα στρώματα, έως ότου χρησιμοποιήσετε όλα τα υλικά, φροντίζοντας να τελειώσετε με μια στρώση λαχανικών. Πασπαλίστε με την παρμεζάνα.
- Ψήστε στο φούρνο για 55 λεπτά. Ελέγξτε αν έχουν ψηθεί προσέχοντας τη θερμοκρασία. Κρατήστε τα στο φούρνο για περισσότερο χρόνο, εάν απαιτείται.
- Σερβίρετε.



# Σπαγγέτι μπολονέζ





## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

600 γρ. βοδινός κιμάς  
800 γρ. πελιτές ντομάτας  
3 κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 καρότο  
1 κοτσάνι σέλινο  
2 κλωναράκια θυμάρι  
2 φύλλα δάφνης  
100 ml κόκκινο κρασί  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
750 γρ. μακαρόνια  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 53 λεπτά

- Καθαρίστε και κόψτε το σκόρδο και τα κρεμμύδια. Καθαρίστε το καρότο και κόψτε το σε στρογγυλές φέτες. Πλύντε το κοτσάνι σέλινο και κόψτε τα φύλλα. Αφήστε τα φύλλα στην άκρη για τη διακόσμηση.
- Αδειάστε το λιάδι στον κάδο και προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και αφήστε το λιάδι να κάψει. Προσθέστε το σκόρδο και τα κομμένα κρεμμύδια στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 110°C. Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο . Σοτάρετε για 2 λεπτά.**
- Προσθέστε τον κιμά και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν για 5 λεπτά.
- Προσθέστε τα καρότα, το σέλινο, το θυμάρι, τη δάφνη, το κρασί, τον πελιτέ ντομάτας, αλάτι και πιπέρι και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C.** Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 9 και επιβεβαιώστε. **Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 45 λεπτά** και αφήστε τα υλικά να σιγοβράσουν.
- Βράστε τα μακαρόνια σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό, ακολουθώντας τις οδηγίες του πακέτου τους. Μόλις είναι έτοιμα στραγγίξτε.
- Σερβίρετε αμέσως με τη σάλτσα μπολονέζ. Διακοσμήστε με τα φύλλα του σέλινου που είχατε κρατήσει στην άκρη.





# Πουρές με αρακά και δυόσμο



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά

**Μερίδες:** 4 άτομα

## Υλικά:

600 γρ. αρακάς

½ ματσάκι δυόσμος

120 ml κρέμα γάλακτος

30 γρ. βούτυρο

30 γρ. αλάτι χοντρό

Αλάτι, πιπέρι

- Πιλύντε το δυόσμο και αφαιρέστε τα φύλλα από τα κοτσάνια. Κόψτε το βούτυρο σε μικρούς κύβους και αφήστε στην άκρη.
- Ρίξτε 1 λίτρο νερό στον κάδο και το χοντρό αλάτι και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C**. Αφήστε να πάρει βράση. Προσθέστε τον αρακά και **ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά**, συνεχίζοντας το μαγείρεμα.
- Μόλις μαγειρευτεί, στραγγίξτε τον αρακά και τοποθετήστε τον στο μπλέντερ με τα φύλλα δυόσμου και τη μισή κρέμα. **Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και γυρίστε την ταχύτητα στο «P»** αρκετές φορές γρήγορα. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει λείο. Αναμείξτε ξανά χρησιμοποιώντας τις ίδιες ρυθμίσεις, προσθέτοντας σταδιακά το υπόλοιπο της κρέμας, βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Τα υλικά του πουρέ πρέπει να ενσωματωθούν πλήρως. Εάν απαιτείται, περάστε το μίγμα από σουρωτήρι.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Χειμωνιάτικο κραμπλ με λαχανικά



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

3 καρότα

2 παστινάκες

2 κρεμμύδια

200 γρ. σπανάκι φρέσκο

75 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

75 γρ. αλεύρι

75 γρ. τριμμένη παρμεζάνα



75 γρ. τριμμένη φρυγανιά

3 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 23 λεπτά**

- Καθαρίστε τα καρότα, τις παστινάκες και τα κρεμμύδια και κόψτε σε λεπτές φέτες. Αφαιρέστε τα κοτσάνια από το σπανάκι και πλύντε το. Αφήστε το σπανάκι να μαραθεί σε μέτρια φωτιά σε ένα τηγάνι με 30 γρ. βουτύρου για 4 λεπτά και στραγγίξτε. Προθερμάνετε το φούρνο στους 250°C στο γκριλ.
- Βάλτε το βούτυρο, το αλεύρι, την παρμεζάνα, την τριμμένη φρυγανιά και 1 πρέζα αλάτι στον κάδο.  
**Προσαρμόστε τον Αναδευτήρα K και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**, αναμιγνύοντας για 30 δευτερόλεπτα.  
Μόλις σχηματιστούν συστάδες ζύμης, βάλτε στην άκρη.
- Βάλτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 140°C** και αφήστε το να κάψει.
- Προσθέστε τα κρεμμύδια. **Επιλέξτε  και την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 3 λεπτά.
- Προσθέστε τα καρότα, τις παστινάκες, αλάτι και πιπέρι και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 120°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά και την καθυστέρηση ανάδευσης στο 4. Προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος** και αφήστε τα υλικά να μαγειρευτούν.
- Βάλτε τα λαχανικά σε ταψάκι για ογκρατέν και πρόσθεσε το σπανάκι. Πασπαλίστε με τη ζύμη κραμπλ και ψήστε στο φούρνο για 5 λεπτά.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Τηγανητά λαχανικά



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

250 γρ. πατάτες bintje  
250 γρ. πατάτες vitelotte  
250 γρ. γλυκοπατάτες  
250 γρ. κασάβα  
Αλάτι, πιπέρι

## Για το τηγάνισμα

250 ml φυσικέλαιο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά ανά παρτίδα

- Καθαρίστε, πλύντε τα λαχανικά και κόψτε τα σε μπαστούνια. Κρατήστε τα χωριστά μεταξύ τους. Ζεματίστε τα μπαστούνια κασάβα σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο, βραστό νερό για 2 λεπτά και στραγγίξτε τα.
- Αδειάστε το λάδι στον κάδο, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 170°C** και αφήστε το να κάψει.
- Προσθέστε κάθε παρτίδα λαχανικών ξεχωριστά και μαγειρέψτε για περίπου 3 λεπτά ώστε να μπηλνσαριστούν. Βγάλτε τα με μια τρυπητή κουτάλα και αφήστε τα σε χαρτί κουζίνας. Αφήστε το λάδι να φτάσει ξανά στη σωστή θερμοκρασία.
- Τηγανίστε δεύτερη φορά για περίπου 3 λεπτά. Ο χρόνος μαγειρέματος εξαρτάται από το μέγεθος των λαχανικών. Οι τηγαντές πατάτες θα πρέπει να είναι τραγανές. Στραγγίξτε σε χαρτί κουζίνας και προσθέστε αλάτι και πιπέρι.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Κολοκύθα ογκρατέν





## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

1,5 κιλό σάρκα κολοκύθας  
500 γρ. πατάτες  
2 μικρά κρεμμύδια, ασκαλώνια  
3 κρόκοι αυγών  
200 ml γάλα  
100 ml κρέμα γάλακτος  
2 εκ. τζίντζερ  
150 γραμμάρια τριμμένη γραβιέρα ή έμμενταλ  
3 κ.σ. ελαιόλαδο  
Αλάτι, πιπέρι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 32 λεπτά

- Καθαρίστε και πλύντε τις πατάτες. Κόψτε σε σχήμα ζουλιέν την κολοκύθα και τις πατάτες.  
Καθαρίστε και κόψτε τα ασκαλώνια. Καθαρίστε και τρίψτε το τζίντζερ.  
Αναμείξτε τους κρόκους αυγών, το γάλα, την κρέμα και το τζίντζερ σε ένα μπολ και προσθέστε αλάτι και πιπέρι.  
Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200°C.
- Βάλτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C** και αφήστε το να κάψει.
- Προσθέστε τα ασκαλώνια και **επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο **.  
Τηγανίστε για 2 λεπτά και τοποθετήστε τα στον πάτο του ταψιού για ογκρατέν.
- Τοποθετήστε τις πατάτες στον κάδο και σκεπάστε με νερό. **Αφαιρέστε τον γάντζο ανάδευσης και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά** και αφήστε να μαγειρευτούν.
- Στραγγίστε τις πατάτες και βάλτε τις στο ταψί για ογκρατέν, μαζί με την ωμή κολοκύθα.
- Αδειάστε το μίγμα των αυγών, το γάλα, την κρέμα και το τζίντζερ από πάνω και πασπαλίστε με το τριμμένο τυρί. Ψήστε στο φούρνο για 20 λεπτά.
- Σερβίρετε αμέσως.





# Ρεβίθια με κάρυ



## Μερίδες: 4 άτομα

### Υλικά:

400 γρ. βρασμένα ρεβίθια κονσέρβα

1/2 μήλο για μαγείρεμα

200 γρ. πούλπα ντομάτας

200 ml γάλα καρύδας

1 εκ. φρέσκο τζίντζερ

1 κρεμμύδι

1 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. κάρυ σε σκόνη



1 κ.σ. ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο

2 κ.σ. αποξηραμένη καρύδα

Αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 27 λεπτά

- Στραγγίστε τα ρεβίθια και αφήστε τα στην άκρη. Ξεφλουδίστε και κόψτε σε φέτες το κρεμμύδι και το τζίντζερ. Ξεφλουδίστε το μήλο, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε σε κύβους.
- Βάλτε το λάδι στον κάδο και **προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 120°C** και αφήστε το να ζεσταθεί.
- Προσθέστε το τζίντζερ, το κρεμμύδι, τη σκόνη κάρυ και αλάτι. **Επιλέξτε  και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Τσιγαρίστε για 5 λεπτά ώσπου να ροδίσουν.
- Προσθέστε τα ρεβίθια, τους κύβους μήλου, το γάλα καρύδας, την πούλπα ντομάτας, μισό ποτήρι νερό και αλάτι και προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C και το χρονόμετρο στα 20 λεπτά. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 2,** και μαγειρέψτε.
- Μοιράστε στα πιάτα και πασπαλίστε με ψιλοκομμένο κόλιανδρο και αποξηραμένη καρύδα.
- Σερβίρετε αμέσως.

*Για έξτρα γεύση:*

*Σερβίρετε με αγγούρι raita.*



# Αργοψημένη τάρτα τατέν με ντομάτες



**Χρόνος προετοιμασίας:** 25 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 3 ώρες και 20 λεπτά

## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

250 γρ. ζύμη κουρού

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 62)

2 κιλά ντομάτες

4 σκελίδες σκόρδο

400 γρ. ανάμικτη πράσινη σαλάτα

100 γρ. ρόκα

50 γρ. παρμεζάνα

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 90°C, χρησιμοποιώντας τη ρύθμιση του αέρα. Αποφλοιώστε τις ντομάτες, κόψτε τις σε τέταρτα και αφαιρέστε τα σπόρια. Καθαρίστε και κόψτε τις σκελίδες σκόρδου. Τοποθετήστε τις ντομάτες και το σκόρδο σε ένα δίσκο συλλογής υγρών και ραντίστε με ελαιόλαδο. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ψήστε στο φούρνο για 3 ώρες.
- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Ανοίξτε τη ζύμη κουρού έως ότου γίνει λεπτή και χρησιμοποιήστε τη για να επενδύσετε μια στρογγυλή φόρμα διαμέτρου 24 εκατοστών. Βάλτε τη σε ένα ταψί. Κεντήστε με ένα πιρούνι και ψήστε καλύπτοντας την με χαρτί ψησίματος και ξερά φασόλια ή βάρος και τοποθετώντας την στο φούρνο για 25 λεπτά. Αφαιρέστε το χαρτί ψησίματος και τα φασόλια ή το βάρος και αφήστε να κρυώσει.
- Πλύντε και στεγνώστε την ανάμικτη πράσινη σαλάτα και τη ρόκα. Κόψτε την παρμεζάνα σε φλοίδες. Τοποθετήστε την ανάμικτη πράσινη σαλάτα και τη ρόκα στο εσωτερικό της τάρτας και καλύψτε με τις αργοψημένες ντομάτες. Πασπαλίστε με την παρμεζάνα.
- Σερβίρετε αμέσως.



Οι συνταγές που αφορούν τα επιδόρπια απο-  
τελούν μια δημιουργική πρόκληση για το  
Cooking Chef αναδεικνύοντας τις δυνατότητες  
του και την ικανότητά του να δουλεύει ακόμα  
και με τα πιο ευαίσθητα υλικά.

Αποτελεί τον απαραίτητο σύντροφο σας στην  
κουζίνα αφού σας επιτρέπει να νιώσετε  
σιγουριά δημιουργώντας επιδόρπια, από το  
πιο απλό έως το πλέον φιλόδοξο.

Σίγουρα οι δημιουργίες σας θα φέρουν  
πολλά χαμόγελα ικανοποίησης στα  
πρόσωπα των αγαπημένων σας!



The image features three dollops of frosting on a white surface. Two are pink and one is white, arranged in a slightly diagonal line. In the foreground, a single fresh raspberry is positioned to the left of the text. The background is a plain, light-colored surface.

# *Επιδόρπια*





## Γλυκά

- 218** Τάρτα σοκολάτας
- 220** Κέικ λεμονιού
- 222** Εκλήρ σοκολάτας
- 224** Τσίζκεϊκ
- 226** Πικάντικα μπισκότα χωρίς γλυουτένη
- 228** Υγρό κέικ σοκολάτας
- 230** Μακαρόν
- 232** Gingerbread
- 234** Μάρσμελοους
- 236** Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας

## Φρούτα

- 238** Μηλόπιτα
- 240** Κέικ με κεράσια
- 242** Λεμονόπιτα με μαρέγκα
- 244** Επιδόρπιο με  
κατεψυγμένα βατόμουρα
- 246** Mous κόκκινων φρούτων

## Τα δημοφιλέστερα

- 248** Τιραμισού
- 250** Πανακότα με σάλτσα φράουλας
- 252** Κρεμ μπρουλέ
- 254** Μικρές κούπες κρεμώδους  
σοκολάτας
- 256** Καραμελωμένο ποπ κορν

# Τάρτα σοκολάτας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος μαγειρέματος:** 35 λεπτά



**Μερίδες:** 10 άτομα

**Υλικά:**

1 δόση ζύμη για γλυκιά τάρτα  
(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 62)  
200 γρ. σοκολάτα υγείας  
(70% κακάο)  
200 ml κρέμα γάλακτος  
800 ml γάλα  
2 αυγά  
2 κρόκοι αυγών  
80 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.  
Επενδύστε/στρώστε μια βουτυρωμένη φόρμα με την ζύμη κουρού.  
Γεμίστε τη με φασόλια ή βάρος.  
Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά.  
Σπάστε τη σοκολάτα σε κομμάτια και αφήστε τη στην άκρη.  
Αδειάστε το γάλα και την κρέμα σε μια κατσαρόλα και αφήστε τα να πάρουν βράση. Κατεβάστε από τη φωτιά και προσθέστε τη σοκολάτα στο μίγμα.  
Αναμείξτε έως ότου γίνει λείο.
- Τοποθετήστε τα αυγά, τους κρόκους και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση** και χτυπήστε για 2 λεπτά. Προσθέστε την λιωμένη σοκολάτα.  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.**  
Αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει λείο.
- Αδειάστε το στην ψημένη βάση της τάρτας.  
Προθερμάνετε τον φούρνο στους 160°C.  
Ψήστε στο φούρνο για περίπου 20 λεπτά.  
Αφήστε να κρυώσει.
- Καλή σας απόλαυση.



# Κέικ λεμονιού

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 35 λεπτά



**Μερίδες:** 6 άτομα

## Υλικά:

### Για το σιρόπι:

800 ml νερό

65 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

35 γρ. χυμός λεμονιού

### Για το κέικ:

3 κρόκοι αυγών

4 γρ. ξύσμα λεμονιού

75 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

25 γρ. λιωμένο βούτυρο

35 γρ. κρέμα γάλακτος

55 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
(κοσκινισμένο)

2 γρ. μπέικιν πάουτερ

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Αλείψτε μία φόρμα κέικ με βούτυρο και αλεύρι.
- Φτιάξτε το σιρόπι βάζοντας το νερό και τη ζάχαρη στον κάδο. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και αφήστε να πάρει βράση. Αδειάστε το από τον κάδο και αφήστε να κρυώσει. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και αφήστε στην άκρη.
- Τοποθετήστε τη ζάχαρη και το ξύσμα λεμονιού στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 30 δευτερόλεπτα.
- Προσθέστε τους κρόκους και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3. Χτυπήστε για 3 λεπτά. Ενσωματώστε την κρέμα και συνεχίστε το ίδιο με το κοσκινισμένο αλεύρι και το μπέικιν πάουτερ. Τέλος, προσθέστε το ελαφρώς ζεστό, λιωμένο βούτυρο.
- Αδειάστε το μίγμα στη φόρμα. Ψήστε στο φούρνο για 5 λεπτά στους 180°C. Στη συνέχεια χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 160°C και αφήστε να ψηθεί για ακόμη 30 λεπτά.
- Αφαιρέστε το κέικ από τη φόρμα και τοποθετήστε το σε μια σχάρα. Περιχύστε με το σιρόπι και αφήστε το να κρυώσει. Τυλίξτε το σε μεμβράνη και βάλτε το στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Σερβίρετε.

*Για έξτρα γεύση:*

*Γαρνίρετε το κέικ με στρογγυλές φέτες λεμόνι κονφί.*



# Εκλέρ σοκολάτας

**Χρόνος προετοιμασίας:** 40 λεπτά

**Χρόνος μαγειρέματος:** 25 λεπτά



## Για 8 εκλέρ

### Υλικά:

500 γρ. ζύμη για σου

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 64)

300 γρ. κρέμα ζαχαροπλαστικής

(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 86)

100 γρ. κουβερτούρα

(70% κακάο)

### Γλάσο σοκολάτας

125 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

60 γρ. κουβερτούρα

(65% κακάο)

25 ml νερό

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C. Τοποθετήστε τη ζύμη ζαχαροπλαστικής σε ένα κορνέ με απλό στόμιο και δημιουργήστε εκλέρ μήκους 13 εκ. σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος. Ψήστε για 15 λεπτά. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 100°C και ψήστε για ακόμη 10 λεπτά, ώστε τα εκλέρ να στεγνώσουν αρκετά. Αφήστε τα να κρυώσουν σε σχάρα.
- Λιώστε την κουβερτούρα και ενσωματώστε τη στην κρέμα ζαχαροπλαστικής. Τοποθετήστε στο ψυγείο να κρυώσει. Μόλις κρυώσει, τοποθετήστε τη σε ένα κορνέ με απλό στόμιο. Κάντε δύο μικρές τρύπες στο κάτω μέρος των εκλέρ και γεμίστε με την κρέμα σοκολάτας.
- Για το γλάσο, τοποθετήστε την ψιλοκομμένη σοκολάτα στον κάδο. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 50°C** και αφήστε την να λιώσει. Αδειάστε από τον κάδο και αφήστε στην άκρη.
- Βάλτε την ζάχαρη άχνη και το νερό στον κάδο και προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 37°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 3 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②**. Αφήστε να διαλυθεί. Όταν φθάσει στους 37°C, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**. Προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα και αναμείξτε έως ότου δημιουργηθεί ένα ομοιόμορφο μίγμα. Βουτήξτε τα εκλέρ στο γλάσο ή απλώστε το πάνω τους χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα.
- Σερβίρετε αμέσως.



# Τσίζκείκ



## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

270 γρ. μπισκότα digestive  
105 γρ. λιωμένο βούτυρο  
75 γρ. καστανή ζάχαρη  
15 ml λικέρ πορτοκαλιού  
4 x 2 γρ. φύλλα ζελατίνης  
75 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
2 κρόκοι αυγών  
350 ml κρέμα γάλακτος  
300 γρ. τυρί κρέμα  
3 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας  
Ξύσμα από 1 βιολογικό λεμόνι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 2 ώρες

- Θρυμματίστε τα μπισκότα digestive και αναμείξτε τα με το λιωμένο βούτυρο και την καστανή ζάχαρη. Πατήστε το μίγμα στη βάση 6 ατομικών στρογγυλών φορμών και τοποθετήστε τα στο ψυγείο.  
Μαλακώστε τη ζελατίνη σε ένα μπολ με παγωμένο νερό και αφήστε στην άκρη. Ζεστάνετε το λικέρ πορτοκαλιού σε ένα κατσαρολάκι. Στραγγίξτε το πλεονάζον νερό από τη ζελατίνη και προσθέστε τη στο κατσαρολάκι.  
Κατεβάστε από τη φωτιά και αναμείξτε έως ότου διαλυθεί πλήρως. Αφήστε στην άκρη.
- Αδειάστε την κρέμα γάλακτος στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Σταδιακά, αυξήστε την ταχύτητα στην υψηλότερη ρύθμιση** και χτυπήστε την κρέμα, προσέχοντας να μην τη χτυπήσετε υπερβολικά.  
Αδειάστε από τον κάδο και τοποθετήστε την στο ψυγείο.
- Καθαρίστε τον κάδο και τοποθετήστε τους κρόκους και την ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη. **Χρησιμοποιώντας το χτυπητήρι και πάλι, ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και χτυπήστε το μίγμα για 2 λεπτά. Προσθέστε το τυρί κρέμα και αναμείξτε για 1 λεπτό. Προσθέστε το μίγμα λικέρ πορτοκαλί - ζελατίνης και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στη χαμηλότερη ρύθμιση.**
- Αναμείξτε έως ότου λιώσει εντελώς και ενσωματώστε την κρέμα σαντιγί, χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα.
- Αδειάστε το μίγμα στις φόρμες και αφήστε να κρυώσουν για τουλάχιστον δύο ώρες. Αφαιρέστε από τις φόρμες και πασπαλίστε με το ξύσμα λεμονιού.
- Σερβίρετε





# Πικάντικα μπισκότα χωρίς γλουτένη



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος ψησίματος:** 15 λεπτά

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.  
Κοσκινίστε τα αλεύρια και αναμείξτε τα με το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι, το μίγμα μπαχαρικών και τη ζάχαρη.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στον κάδο με 600 ml νερό.  
**Προσαρμόστε τον Αναδευτήρα K και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.** Αναμείξτε για 2 λεπτά ή έως ότου δημιουργηθεί μια μπάλα ζύμης.
- Ανοίξτε τη σε μια επιφάνεια εργασίας, ελαφρώς αλευρωμένη. Χρησιμοποιώντας έναν κόφτη μπισκότων, κόψτε τα μπισκότα. Τοποθετήστε τα σε ένα λαδωμένο ταψί. Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά.
- Σερβίρετε ζεστά ή κρύα.

Για περίπου  
30 μπισκότα

## Υλικά:

125 γρ. αλεύρι καστανόχρωμου ρυζιού

75 γρ. αλεύρι κάστανου

60 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ χωρίς

φωσφορικά άλατα

1 πρέζα αλάτι

1 κ.γ. μίγμα μπαχαρικών

40 γρ. λευκή πάστα αμυγδάλλου

3 κ.σ. ελαιόλαδο



# Υγρό κέικ σοκολάτας



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

200 γρ. σοκολάτα

(55% ή 75% κακάο)

100 γρ. ανάλατο βούτυρο

4 αυγά

50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

45 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 πρέζα ψιλό αλάτι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 200°C.  
Λιώστε τη σοκολάτα και το βούτυρο σε μπεν μαρί και αφήστε το στην άκρη.  
Κοσκινίστε το αλεύρι και βουτυρώστε 6 φορμάκια.
- Τοποθετήστε τα αυγά και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 4** και χτυπήστε για 2 λεπτά, έως ότου μαλακώσει και αποκτήσει κρεμώδη υφή.
- Προσθέστε το κοσκινισμένο αλεύρι και μια πρέζα αλάτι και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Αναμείξτε για 2 λεπτά.  
Προσθέστε τη λιωμένη σοκολάτα και το βούτυρο και χτυπήστε για 2 λεπτά, έως ότου το μίγμα αποκτήσει λεία υφή.
- Αδειάστε το μίγμα στα φορμάκια και ψήστε στο φούρνο για περίπου 10 λεπτά.  
Σερβίρετε αμέσως.

## Συμβουλή:

*Για να εξασφαλιστεί ότι το εσωτερικό θα είναι ρευστό, βάλτε το μίγμα στο ψυγείο για 3 ώρες πριν το ψήσετε.*



# Μακαρόν



Για περίπου  
30 μακαρόν

## Υλικά:

Για το μίγμα αμυγδάλων

250 γρ. τριμμένα αμύγδαλα

250 γρ. ζάχαρη άχνη

90 γρ. ασπράδι αυγού

Για την ιταλική μαρέγκα

250 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

90 γρ. ασπράδι αυγού

75 ml νερό

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 12 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 30 λεπτά

- Ετοιμάστε το μίγμα αμυγδάλων. Αναμείξτε και κοσκινίστε το αμύγδαλο σε σκόνη και τη ζάχαρη άχνη. Τοποθετήστε τα στον κάδο μαζί με τα ασπράδια των αυγών και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε για 2 λεπτά. Όταν ολοκληρώσετε, αφήστε το μίγμα στην άκρη.
- Προετοιμάστε την ιταλική μαρέγκα βάζοντας όλα τα υλικά στον κάδο. **Προσαρμόστε το χτυπητήρι, ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και χτυπήστε για 1 λεπτό. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 118°C και την ταχύτητα ανάδευσης στο 5.** Χτυπήστε. Όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 60°C, η ταχύτητα θα μειωθεί αυτόματα. Πιέστε το πλήκτρο θερμοκρασίας για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία HSHT. Θα πρέπει να εμφανιστεί το κόκκινο '!' πλήκτρο. Διατηρήστε την ταχύτητα στο 5.
- Όταν η θερμοκρασία φτάσει τους 118°C, **αλλάξτε τη ρύθμιση της θερμοκρασίας στο 'Off'** και χτυπήστε έως ότου η μαρέγκα κρυώσει στους 40°C. Αδειάστε τον κάδο και αφήστε στην άκρη.
- Τοποθετήστε το μίγμα αμυγδαλλίου στον κάδο και προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στην ελάχιστη ρύθμιση.** Ενσωματώστε τη μαρέγκα σε 3 μέρη. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για ακόμα 30 δευτερόλεπτα.
- Βάλτε το μίγμα σε ένα κορνέ με απλό στόμιο και δημιουργήστε κύκλους διαμέτρου 2 εκ. σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος. Αφήστε τα να δημιουργήσουν κρούστα σε θερμοκρασία δωματίου για 30 λεπτά.
- Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C για 10-12 λεπτά. Θα πρέπει να έχει δημιουργηθεί ένα "κολλάρο" γύρω από τα μακαρόν και θα πρέπει να είναι συμπαγή στη μέση.
- Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε γέμιση της επιλογής σας: για παράδειγμα κρέμα σοκολάτας ή μαρμελάδα.



# Gingerbread

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος ψησίματος:** 45 λεπτά



**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

300 γρ. μέλι

100 ml γάλα

30 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

2 μεγάλα αυγά

150 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

100 γρ. αλεύρι σίτου ολικής αλέσεως

1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ

2 κ.γ. ανάμικτα μπαχαρικά

1 πρέζα αλάτι

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.  
Αλείψτε με βούτυρο και αλεύρι μια φόρμα για κέικ.  
Ζεστάνετε το γάλα σε μια κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και προσθέστε το μέλι και το βούτυρο έως ότου λιώσουν.
- Τοποθετήστε τα αυγά στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι.**  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό.  
Προσθέστε το μίγμα με το γάλα, το μέλι και το βούτυρο και αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Προσθέστε τους δύο τύπους αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, τα μπαχαρικά και το αλάτι και **αντικαταστήστε το χτυπητήρι με τον Αναδευτήρα Κ.**  
**Σταδιακά, αυξήστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 5** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει ένα λείο κουρκούτι.
- Βάλτε το μίγμα στη φόρμα και ψήστε στο φούρνο για 45 λεπτά.  
Αφήστε το να κρυώσει σε μια σχάρα.
- Καλή σας απόλαυση.

*Για έξτρα γεύση:*

*Προσθέστε zaharwμένη φλούδα πορτοκαλιού, καρύδια ή κομματάκια σοκολάτας.*





# Μάρσμελοους (Marshmallow)



## Για περίπου 30 μάρσμελοους

### Υλικά:

250 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

50 γρ. φύλλα ζελατίνης

6 ασπράδια αυγών

50 ml νερό

25 ml ροδόνερο

### Για την επικάλυψη

50 γρ. άμυλο πατάτας

50 γρ. ζάχαρη άχνη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ξεκούρασης:** 12 ώρες

- Μουλιάστε τη ζελατίνη σε ένα μπολ με παγωμένο νερό για 15 λεπτά και αφήστε τη στην άκρη. Ετοιμάστε την επικάλυψη αναμειγνύοντας τη ζάχαρη άχνη και το άμυλο σε ένα βαθύ πιάτο. Επενδύστε/στρώστε ένα λαδωμένο ορθογώνιο σκεύος με διάφανη μεμβράνη.
- Αδειάστε τα ασπράδια των αυγών στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι**. Σε μια κατσαρόλα ζεστάνετε τη ζάχαρη και το νερό στους 120°C. Όταν το μίγμα φτάσει στους 110°C, αρχίστε να χτυπάτε τα ασπράδια στον κάδο, **ρυθμίζοντας τη ταχύτητα ανάδευσης στο 2**. Όταν το σιρόπι φτάσει στους 120°C, αδειάστε το στα μισό-χτυπημένα ασπράδια που είναι στον κάδο και χτυπήστε έως ότου σφίξει. Ενσωματώστε τη στραγγισμένη ζελατίνη, και συνεχίστε με το ροδόνερο.
- Αδειάστε το μίγμα μάρσμελοου στο σκεύος και αφήστε να καθίσει σε θερμοκρασία δωματίου για 12 ώρες.
- Πασπαλίστε με λίγη από την επικάλυψη πριν αναποδογυρίσετε το σκεύος πάνω σε ένα ξύλο κοπής. Κόψτε σε κύβους χρησιμοποιώντας ένα ελαφρώς λαδωμένο μαχαίρι και "κυλίστε" τους κύβους στην επικάλυψη.
- Καλή σας απόλαυση.

*Για έξτρα γεύση:*

*Προσθέστε στα μάρσμελοους ανθόνερο από άνθη πορτοκαλιάς.*

*Μπορείτε επίσης να προσθέσετε μερικές σταγόνες από χρώμα ζαχαροπλαστικής.*



# Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας



**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά  
**Χρόνος ψησίματος:** 10 λεπτά

## Για 18 μπισκότα

### Υλικά:

110 γρ. μαλακωμένο βούτυρο

110 γρ. καστανή ζάχαρη

1 αυγό

225 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (κοσκινισμένο)

1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας

1 πρέζα αλάτι

175 γρ. κομματάκια σοκολάτας

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 190°C.
- Βάλτε το βούτυρο και τη καστανή ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει αφρώδες. Προσθέστε το αυγό και το εκχύλισμα βανίλιας και αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν πλήρως. **Ρυθμίστε την ταχύτητα στην ελάχιστη ρύθμιση.** Προσθέστε το κοσκινισμένο αλεύρι, το αλάτι και το μπέικιν πάουντερ. Αναμείξτε έως ότου ενσωματωθούν πλήρως. Προσθέστε τα κομματάκια σοκολάτας και αναμείξτε γρήγορα.
- Τοποθετήστε μια κουταλιά από το μίγμα σε ένα ταψί καλυμμένο με χαρτί ψησίματος ή βάση ψησίματος και επαναλάβετε έως ότου τελειώσει το μίγμα, φροντίζοντας να έχουν μια εύλογη απόσταση μεταξύ τους.
- Ψήστε στο φούρνο για 10 λεπτά ή έως ότου τα μπισκότα αποκτήσουν ένα χρυσοκάφε χρώμα. Αφήστε τα να κρυώσουν σε μια σχάρα.
- Καλή σας απόλαυση.



# Μηλόπιτα

**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά  
**Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά



## Μερίδες: 6 άτομα

### Υλικά:

#### Για τη βάση και την επικάλυψη

1 δόση ζύμη για γλυκιά τάρτα (βλέπε  
βασική συνταγή σελίδα 62)

4 μήλα Golden Delicious

1 κ.σ. καστανή ζάχαρη



#### Για την κομπόστα

4 μήλα Golden Delicious

25 γρ. βούτυρο

25 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

½ ξυλάκι βανίλιας

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 160°C. Επενδύστε/στρώστε μια προ-βουτυρωμένη φόρμα με την ζύμη κουρού. Τοποθετήστε ένα βάρος στη ζύμη. Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά.
- Κομπόστα: πλύντε 4 μήλα, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε σε ομοιογενή κομμάτια.
- Βάλτε το βούτυρο στον κάδο. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C και αφήστε το έως ότου ροδίσει και αναδυθεί οσμή καβουρδισμένου καρπού.
- Προσθέστε τα μήλα και το ξυλάκι βανίλιας. Προσαρμόστε τον γάντζο ανάδευσης, **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 160°C και το χρονόμετρο στα 5 λεπτά. Επιλέξτε ανάδευση**  **και ρυθμίστε τον έλεγχο ταχύτητας στο**  .
- Προσθέστε τη ζάχαρη. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C και το χρονόμετρο στα 10 λεπτά. **Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 6.** Αφήστε τα υλικά να βράσουν.
- Αφήστε το μίγμα να κρυώσει και στη συνέχεια μεταφέρετε το στο μπλέντερ. **Ρυθμίστε την ταχύτητα στο μέγιστο** και αναμείξτε έως ότου γίνει λείο. Γεμίστε την βάση τάρτας που έχετε προψησει με την κομπόστα μήλο.
- Καθαρίστε τα υπόλοιπα μήλα, αφαιρέστε τους σπόρους και κόψτε σε λεπτές φέτες.
- Τοποθετήστε τις φέτες μήλου στην επιφάνεια της τάρτας με όμορφη διάταξη και πασπαλίστε με καστανή ζάχαρη.
- Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 15 λεπτά. Η τάρτα πρέπει να είναι ελαφρώς καραμελωμένη.
- Σερβίρετε ζεστή ή κρύα.



# Κέικ με κεράσια

**Χρόνος προετοιμασίας:** 25 λεπτά  
**Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά



**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

750 γρ. κεράσια

4 αυγά

150 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

170 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

10 γρ. μπέικιν πάουντερ

130 γρ. λιωμένο βούτυρο

1 καπάκι λικέρ (kirs) kirsch

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 170°C.  
Πιλήντε και στεγνώστε τα κεράσια και αφαιρέστε τα κουκούτσια.  
Βουτυρώστε μια φόρμα κέικ και πασπαλίστε τη με ζάχαρη.
- Αδειάστε τα αυγά και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και χτυπήστε έως ότου το μίγμα αρχίσει να γίνεται ηέιο και κρεμώδες.  
Προσθέστε το κοσκινισμένο αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1.**  
Αναμείξτε για 1 λεπτό.  
Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο, το kirsch και αναμείξτε.  
Προσθέστε τα κεράσια και συνεχίστε να αναμιγνύετε για 20 δευτερόλεπτα.
- Βάλτε το μίγμα στη φόρμα και ψήστε στο φούρνο για 30 λεπτά.
- Μπορείτε να το απολαύσετε ζεστό ή κρύο.





# Λεμονόπιτα με μαρέγκα



## Μερίδες: 8 άτομα

### Υλικά:

1 δόση ζύμη για γλυκιά τάρτα (βλέπε  
βασική συνταγή σελίδα 62)

1 δόση ιταλικής μαρέγκας  
(βλέπε βασική συνταγή σελίδα 89)

### Για τη γέμιση λεμόνι

75 γρ. χυμό λεμόνι

Ξύσμα από 2 βιολογικά λεμόνια

150 γρ. αυγά

2 γρ. φύλλο ζελατίνης

150 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

125 γρ. θούτυρο

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 1 ώρα

- Προθερμάνετε το φούρνο σας στους 180°C.  
Επενδύστε/στρώστε μια προ-βουτυρωμένη φόρμα με τη ζύμη για γλυκιά τάρτα. Τοποθετήστε πάνω στη ζύμη κάποιο βάρος.  
Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά. Αφήστε τη να κρυώσει.  
Μαλακώστε τη ζελατίνη σε ένα μπολ με παγωμένο νερό και αφήστε στην άκρη.
- Αδειάστε στον κάδο τα αυγά, την ζάχαρη το ξύσμα και το χυμό λεμόνι και **προσαρμόστε το χτυπητήρι.**  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και χτυπήστε για 2 λεπτά.  
**Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 100°C** και αφήστε τα υλικά να πάρουν βράση. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off' και την ταχύτητα ανάδευσης στη χαμηλότερη ρύθμιση.** Στραγγίξτε το νερό από τη ζελατίνη και τοποθετήστε τη στον κάδο. Αναμείξτε έως ότου η θερμοκρασία πέσει στους 40°C.  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και σιγά-σιγά ενσωματώστε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια.
- Αδειάστε τη γέμιση λεμόνι στην τάρτα και τοποθετήστε τη στο ψυγείο για 1 ώρα. Τοποθετήστε την ιταλική μαρέγκα σε ένα κορνέ με απλό στόμιο και γαρνίρετε την τάρτα. Τοποθετήστε την μαρέγκα στο γκριλ ή χρησιμοποιήστε ένα καμινέτο για να της δώσετε χρώμα.

*Για έξτρα γεύση:*

*Πασπαλίστε με λίγη ζάχαρη άχνη.*



# Επιδόρπιο με κατεψυγμένα βατόμουρα



**Χρόνος προετοιμασίας:** 3 λεπτά

- Ξεπαγώστε τα βατόμουρα 5 λεπτά πριν από την προετοιμασία τους.
- Βάλτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και συνδέστε στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. **Γυρίστε την ένδειξη ταχύτητας στο 'P' αρκετές φορές. Σταδιακά αυξήστε την ταχύτητα στη μέγιστη ρύθμιση και αναμείξτε έως ότου αποκτήσουν κρεμώδη υφή.**
- Σερβίρετε αμέσως.

*Και μια παραλλαγή:*

*Αντικαταστήστε το γάλα εβαπορέ με ένα ασπράδι αυγού και φτιάξτε σορμπέ.*

**Μερίδες:** 6 άτομα

**Υλικά:**

250 γρ. κατεψυγμένα βατόμουρα

200 ml γάλα εβαπορέ

χωρίς ζάχαρη

80 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη



# Μους κόκκινων φρούτων



**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά  
**Χρόνος ψύξης:** 4 ώρες

**Μερίδες:** 4 άτομα

**Υλικά:**

400 γρ. κατεψυγμένα κόκκινα φρούτα

2 ασπράδια αυγών

50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

2 x 2 γρ. φύλλα ζελατίνης

1 κ.σ. χυμό λεμόνι

100 ml κρέμα γάλακτος

- Ξεπαγώστε τα κόκκινα φρούτα.  
Βυθίστε τα 2 φύλλα ζελατίνης σε ένα μπολ με παγωμένο νερό
- Τοποθετήστε τα κόκκινα φρούτα στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 3 λεπτά.
- Τοποθετήστε το 1/3 των κόκκινων φρούτων σε μια κασαρόλα με το χυμό λεμονιού και θερμάνετε χωρίς να τα αφήσετε να βράσουν. Στραγγίξτε τη ζελατίνη και προσθέστε τη στην κασαρόλα, συνεχίζοντας να αναμιγνύετε έως ότου λιώσει εντελώς. Αδειάστε το μείγμα σε ένα στρογγυλό μπολ ανάμειξης, προσθέστε τα άλλα ανάμεικτα κόκκινα φρούτα και συνεχίστε να αναμιγνύετε.
- Τοποθετήστε τα ασπράδια στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό. **Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση.**  
Χτυπήστε τα ασπράδια έως ότου σφίξουν, προσθέστε τη ζάχαρη και αναμείξτε. Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, ενσωματώστε τα ασπράδια στα ανάμεικτα κόκκινα φρούτα.
- Αδειάστε την κρέμα γάλακτος στο μπολ και σιγουρευτείτε ότι **το χτυπητήρι είναι σωστά τοποθετημένο.**  
**Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2** και αναμείξτε για 1 λεπτό. **Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση** και προσέξτε να μην χτυπήσετε υπερβολικά την κρέμα γάλακτος.  
Ενσωματώστε τη προσεκτικά στο μίγμα των κόκκινων φρούτων.
- Αδειάστε σε μπολ και τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες.
- Σερβίρετε



# Τιραμισού

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά  
**Χρόνος ψύξης:** 4 ώρες



**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

24 μπισκότα σαβαγιάρ

4 αυγά

200 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

500 γρ. μασκαρπόνε

5 cl λικέρ καφέ

370 ml κρύος δυνατός καφές

50 γρ. σκόνη κακάο, χωρίς ζάχαρη

- Τοποθετήστε τους κρόκους και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε το χτυπητήρι. Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 3** και αναμείξτε έως ότου το μίγμα γίνει ήγίο και αποκτήσει απαλό κίτρινο χρώμα. Προσθέστε το λικέρ και το μασκαρπόνε και **ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1**. Χτυπήστε για 2 λεπτά, αδειάστε από τον κάδο και αφήστε την άκρη.
- Αδειάστε τα ασπράδια των αυγών στον κάδο και προσαρμόστε το χτυπητήρι. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 1** και αναμείξτε για 1 λεπτό. **Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στη μέγιστη ρύθμιση** και χτυπήστε τα ασπράδια έως ότου σφίξουν.
- Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, ενσωματώστε προσεκτικά τα ασπράδια των αυγών στη κρέμα μασκαρπόνε και ψύξτε για 4 ώρες.
- Μουσκέψτε γρήγορα τα μπισκότα στον καφέ και στρώστε τα σε ένα ταψί. Σκεπάστε με την κρέμα και επαναλάβετε τη διαδικασία. Πασπαλίστε με κακάο και διατηρήστε στο ψυγείο.
- Σερβίρετε το κρύο.





# Πανακότα με σάλτσα φράουλας



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

*Για την πανακότα*

800 γρ. κρέμα γάλακτος

70 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 ξυλάκι βανίλιας

7 φύλλα ζελατίνης

*Για τη σάλτσα (coulis) φράουλας*

300 γρ. φράουλες


50 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

Χυμό από 1/2 λεμόνι

**Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 2 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 4 ώρες

- Βυθίστε τα φύλλα ζελατίνης σε ένα μπολ με παγωμένο νερό και αφήστε στην άκρη. Πλύντε, στεγνώστε και αφαιρέστε τους μίσχους από τις φράουλες.
- Τοποθετήστε την κρέμα, την ζάχαρη, τους σπόρους βανίλιας και το άδειο ξυλάκι στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 1 και την ταχύτητα ανάδευσης στο**  και αφήστε να πάρουν βράση.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off'**, στραγγίξτε τη ζελατίνη, τοποθετήστε τη στον κάδο και αναμείξτε για 1 λεπτό. Αφήστε να κρυώσει και αφαιρέστε το ξυλάκι βανίλιας. Ρίξτε το μίγμα στις φόρμες. Τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες.
- Τοποθετήστε τη ζάχαρη, το χυμό λεμόνι και τις φράουλες στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το στην υποδοχής υψηλής ταχύτητας. Γυρίστε την ένδειξη ταχύτητας στο 'P'** αρκετές φορές. **Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στην μέγιστη ρύθμιση** και αναμείξτε για 1 λεπτό. Τοποθετήστε την πανακότα σε πιάτα και αφαιρέστε από τις φόρμες. Ρίξτε τη σάλτσα φράουλας τριγύρω.
- Σερβίρετε  
*Για έξτρα γεύση*  
*Αρωματίστε την πανακότα με νερό από άνθη πορτοκαλιάς, ροδόνηρο ή kirsch.*  
*Σερβίρετε συνοδευόμενη από φρέσες φράουλας*



# Κρεμ μπρουλέ



**Μερίδες: 8 άτομα**

## Υλικά:

10 κρόκοι αυγών

120 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

500 ml γάλα

500 ml κρέμα γάλακτος

1 κ.σ. μέλι ακακίας

Καστανή ζάχαρη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 40 λεπτά

- Προθερμάνετε το φούρνο στους 100°C.  
Ζεστάνετε το γάλα και το μέλι έως ότου διαλυθεί πλήρως.
- Τοποθετήστε τους κρόκους και τη ζάχαρη στον κάδο και **προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi**.  
Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 2 και αναμείξτε για 2 λεπτά.  
Αδειάστε το μέλι και το γάλα στην κρέμα και **ρυθμίστε την ταχύτητα στην χαμηλότερη ρύθμιση**. Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Αδειάστε το μίγμα σε φορμάκια.  
Ψήστε στο φούρνο για 40 λεπτά σε μπεν μαρί. Μόλις ψηθούν αφήστε να κρυώσουν και ψύξτε για 3 ώρες.
- Πασπαλίστε τα επιδόρπια με λίγη καστανή ζάχαρη και καραμελώστε τη ζάχαρη στο γκριλ του φούρνου ή χρησιμοποιώντας ένα καμινέτο.
- Σερβίρετε



# Μικρές κούπες κρεμώδους σοκολάτας



**Μερίδες: 4 άτομα**

## Υλικά:

75γρ. σοκολάτα

(60% κακάο)

150 ml γάλα

250 ml κρέμα γάλακτος

60 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

4 κρόκοι αυγών

**Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά

**Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά

**Χρόνος ψύξης:** 2 ώρες και 30 λεπτά

- Κόψτε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια και αφήστε στην άκρη. Ζεστάνετε το γάλα και την κρέμα γάλακτος. Λίγο πριν αρχίζει να βράζει, κατεβάστε από τη φωτιά. Χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη σε ένα μπολ έως ότου γίνουν λεία και αποκτήσουν ένα απαλό κίτρινο χρώμα. Προσθέστε το μισό από το ζεστό μίγμα γάλακτος/κρέμας και αναμείξτε. Αφήστε στην άκρη.
- Τοποθετήστε το άλλο μισό του μίγματος και τα κομμάτια της σοκολάτας στον κάδο. **Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi και ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 55°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 4 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②.** Αφήστε να λιώσει.
- Προσθέστε το μίγμα των χτυπημένων αυγών και αναμείξτε για 2 λεπτά.
- Αδειάστε την κρέμα σε μικρές φόρμες, σκεπάστε με μεμβράνη και τοποθετήστε τη στο καλάθι μαγειρέματος στον ατμό.
- Αδειάστε 500 ml νερό στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C.** Αφήστε να πάρει βράση. **Τοποθετήστε το καλάθι στον κάδο, ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά** και μαγειρέψτε.
- Βυθίστε αμέσως τις μικρές φόρμες σε παγωμένο νερό για να σταματήσει η διαδικασία μαγειρέματος. Αφήστε να κρυώσουν για 2 ώρες και 30 λεπτά.
- Σερβίρετε



# Καραμελωμένο ποπ κορν



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

20 γρ. ηλιέλαιο



50 γρ. καλαμπόκι για ποπ κορν

40 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

1 κ.σ. νερό

**Χρόνος προετοιμασίας: 2 λεπτά**

**Χρόνος ψησίματος: 13 λεπτά**

- Βάλτε το λάδι και το καλαμπόκι στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 10 λεπτά** και προσαρμόστε το προστατευτικό κατά του πιτσιλίσματος.
- Φτιάξτε το ποπ κορν, αδειάστε το από τον κάδο και αφήστε το στην άκρη. Τοποθετήστε τη ζάχαρη και το νερό στον κάδο και **ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C. Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 3 λεπτά** και επιβεβαιώστε. Καραμελώστε.
- Προσθέστε το ποπ κορν και τοποθετήστε τον γάντζο ανάδευσης. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 180°C και επιλέξτε . Ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο .** Αναμείξτε για 1 λεπτό και 30 δευτερόλεπτα.
- Καλή σας όρεξη.





Συνταγές για κάθε στιγμή της ημέρας.

Είτε διψάτε για ένα αναζωογονητικό ποτό  
πλούσιο σε βιταμίνες, είτε για ένα aperitif,  
είτε για ένα δροσιστικό ποτό, το Cooking  
Chef θα αποδείξει ότι είναι αποτελεσματικό  
ακόμα και στην παρασκευή γευστικών  
ποτών και χυμών φρούτων.



# *Ποτά*





## *Ποτά*

- 262** Smoothie για ενέργεια
- 264** Ζεστή σοκολάτα
- 266** Blue moon
- 268** Πίνα Κολάντα (Piña Colada)
- 270** Γρανίτα Καρπούζι

# Smoothie για ενέργεια



**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

- Καθαρίστε την μπανάνα και την κόψτε τη σε φέτες. Πιλήντε τις φράουλες και αφαιρέστε τους μίσχους. Στεγνώστε τα αμύγδαλα σε ένα καυτό τηγάνι για 1 λεπτό.
- Τοποθετήστε τις φέτες μπανάνας, τις φράουλες, το γάλα αμυγδάλου και το μέλι στο μπλέντερ και **προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας. Αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στην μέγιστη ρύθμιση** και αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Αδειάστε σε ποτήρια και πασπαλίστε με αμύγδαλα φιλέ.
- Απολαύστε το αμέσως.

**Μερίδες:** 2 άτομα

**Υλικά:**

1 μπανάνα

100 γρ. φράουλες

20 cl γάλα αμυγδάλου

1 κ.σ. μέλι

1 κ.σ. αμύγδαλα φιλέ



# Ζεστή σοκολάτα



**Μερίδες: 3 άτομα**

## Υλικά:

125 γρ. μαύρη σοκολάτα

500 ml πλήρες γάλα

100 ml κρέμα γάλακτος

1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη

**Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά**

**Χρόνος μαγειρέματος: 3 λεπτά**

- Αδειάστε το γάλα και την κρέμα στον κάδο.  
**Προσαρμόστε τον αναδευτήρα Flexi. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 102°C** και θερμάνετε, έως ότου αρχίσουν να σιγοβράζουν.
- Προσθέστε την σοκολάτα (κομμένη σε κομμάτια) και την κανέλα. **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 85°C. Ρυθμίστε την καθυστέρηση ανάδευσης στο 1 και την ταχύτητα ανάδευσης στο ②.**  
Αφήστε να λιώσει.
- **Ρυθμίστε την θερμοκρασία στο 'Off' και αφαιρέστε τον αναδευτήρα Flexi. Προσαρμόστε το χτυπητήρι και ρυθμίστε την ταχύτητα ανάδευσης στο 5.**  
Χτυπήστε για 1 λεπτό.
- Σερβίρετε αμέσως.





# Blue moon



**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

- Καθαρίστε και κόψτε το τζίντζερ.  
Καθαρίστε και κόψτε το ροδάκινο.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και προσθέστε 500 ml νερό.  
**Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση.**  
Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Σερβίρετε αμέσως σε ποτήρια με παγάκια.

**Μερίδες:** 8 άτομα

**Υλικά:**

300 γρ. μύριτζα

2 λευκά ροδάκινα

2 εκ. τζίντζερ

2 κ.σ. μέλι ακακίας

1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη

500 ml νερό



# Πίνα Κολάντα (Piña Colada)



**Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά  
**Ψύξη:** 30 λεπτά

- Καθαρίστε την μπανάνα και κόψτε τη σε φέτες.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ, και, εάν είναι απαραίτητο, αναμείξτε σε 2 μέρη. **Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση.** Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Τοποθετήστε στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- Θρυμματίστε περίπου 200 γρ. παγάκια στο μπλέντερ. Αφρίστε την ριña colada χρησιμοποιώντας ένα σύρμα πριν τη σερβίρετε με θρυμματισμένο πάγο.

**Μερίδες:** 8 άτομα

## Υλικά:

1 μπανάνα  
500 ml χυμό ανανά  
400 ml γάλα καρύδας  
Χυμό από 1 λίκιμ  
200 ml λευκό ρούμι  
2 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας  
1 κ.γ. κανέλα σε σκόνη  
½ κ.γ. τριμμένο μοσχοκάρυδο



# Γρανίτα Καρπούζι



**Μερίδες: 6 άτομα**

**Υλικά:**

800 γρ. σάρκα καρπουζιού  
40 γρ. ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
Χυμό από 1 λεμόνι  
2 εκ. τζίντζερ  
40 ml γρεναδίνη

**Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

**Χρόνος παγώματος:** 4 ώρες

- Καθαρίστε και τρίψτε το φρέσκο τζίντζερ.
- Τοποθετήστε το καρπούζι, το τζίντζερ, τη ζάχαρη και τον χυμό λεμονιού στο μπλέντερ.  
**Προσαρμόστε το μπλέντερ στην υποδοχή υψηλής ταχύτητας και αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα ανάδευσης στη μέγιστη ρύθμιση.**  
Αναμείξτε για 1 λεπτό.
- Αδειάστε το μίγμα σε ένα πιάτο και βάλτε το στην κατάψυξη.  
Αναμείξτε τακτικά με ένα πιρούνι για να δημιουργήσετε υφή γρανίτας.
- Σερβίρετε τη γρανίτα σε ποτήρια που έχετε τοποθετήσει προηγουμένως στην κατάψυξη, ραντίζοντας με λίγη γρεναδίνη.







<b>A</b>			
Αλατισμένη καραμέλα βουτύρου .....	<b>90</b>	Ζύμη για ψωμάκια .....	<b>70</b>
Αλατισμένο ποπ κορν .....	<b>122</b>	Ζύμη κουρού .....	<b>62</b>
Άλειμμα σοκολάτας και καρυδιού .....	<b>87</b>	Ζωμός λαχανικών .....	<b>81</b>
Αποφλοιωμένες ντομάτες .....	<b>82</b>	Ζωμός ψαριού .....	<b>81</b>
Αργοψημένη τάρτα τατέν με ντομάτες .....	<b>212</b>	<b>I</b>	
Αρνάκι με κάρυ .....	<b>178</b>	Ινδική σάλτσα κάρυ .....	<b>78</b>
<b>B</b>		Ινδονησιακός ζωμός .....	<b>144</b>
Βινεγκρέτ .....	<b>74</b>	Ιταλική μαρέγκα .....	<b>89</b>
Blue moon .....	<b>266</b>	<b>K</b>	
<b>Γ</b>		Καραμελωμένο ποπ κορν .....	<b>256</b>
Γαλλική μαρέγκα .....	<b>89</b>	Καρμπονάρα .....	<b>194</b>
Γαρίδες με κάρυ .....	<b>186</b>	Κέικ λεμονιού .....	<b>220</b>
Γαρίδες πανέ .....	<b>166</b>	Κέικ με κατσικίσιο τυρί και σπανάκι .....	<b>124</b>
Γαρίδες stir-fry με χρωματιστές πιπεριές .....	<b>34</b>	Κέικ με κεράσια .....	<b>240</b>
Γκανάζ σοκολάτας .....	<b>88</b>	Κέτσαπ .....	<b>80</b>
Γλυκιά ζύμη τάρτας .....	<b>62</b>	Κεφτέδες ψαριού .....	<b>118</b>
Γρανίτα Καρπούζι .....	<b>270</b>	Κις λιορέν .....	<b>192</b>
Γρήγορη λαχανοσαλάτα με δύο ειδών λάχανο .....	<b>150</b>	Κολλοκύθα ογκρατέν .....	<b>208</b>
Γρήγορη ψαρόσουπα .....	<b>146</b>	Κοτόπουλο stir-fry .....	<b>184</b>
<b>E</b>		Κρεμ μπρουλέ .....	<b>252</b>
Εκλήρ σοκολάτας .....	<b>222</b>	Κρέμα ζαχαροπλαστικής .....	<b>86</b>
Επιδόρπιο με κατεψυγμένα βατόμουρα .....	<b>244</b>	Κρέμα Κάσταρντ .....	<b>86</b>
<b>Z</b>		Κρέμα λεμονιού .....	<b>91</b>
Ζεστή σοκολάτα .....	<b>264</b>	Κρέμα σαντιγί .....	<b>88</b>
Ζύμη για Μπέιγκελς(Bagels) .....	<b>70</b>	<b>Λ</b>	
Ζύμη για πίτσα .....	<b>68</b>	Λαζάνια λαχανικών .....	<b>198</b>
Ζύμη για σου (Choux) .....	<b>64</b>	Λεμονόπιτα με μαρέγκα .....	<b>242</b>
Ζύμη για φρέσκα ζυμαρικά .....	<b>68</b>	Λευκή πίτσα με δενδρολίβανο .....	<b>38</b>
		Λευκή σάλτσα βουτύρου (Beurre Blanc) .....	<b>80</b>
		Λευκός ζωμός κοτόπουλου .....	<b>82</b>

## **M**

Μαγιονέζα .....	<b>77</b>
Μακαρόν .....	<b>230</b>
Μαρέγκα .....	<b>46</b>
Μαρμελάδα εσπεριδοειδών .....	<b>93</b>
Μαρμελάδα φρούτων .....	<b>92</b>
Μάρσμελοου .....	<b>234</b>
Μίγμα βάφλης .....	<b>66</b>
Μίγμα για Μπλινίς - Ρώσικες Τηγανίτες .....	<b>67</b>
Μίγμα για Τεμπούρα .....	<b>69</b>
Μίγμα για κουρκούτι .....	<b>69</b>
Μίγμα κρέπας .....	<b>65</b>
Μίγμα κρέπας από φαγόπυρο (μαύρο σιτάρι) .....	<b>65</b>
Μίγμα κρέπας με γάλα αμυγδάλλου .....	<b>66</b>
Μηλόπιτα .....	<b>238</b>
Μηλοπιτάκια με ζύμη σφολιάτας .....	<b>110</b>
Μικρές κούπες κρεμώδους σοκολάτας .....	<b>254</b>
Μοσχάρι ραγού .....	<b>182</b>
Μους κόκκινων φρούτων .....	<b>246</b>
Μπαγκέτα .....	<b>98</b>
Μπακαλιάρος παπιγιότ (papillote) με μοσχολέμονο (lime) .....	<b>30</b>
Μπεςαμέλι .....	<b>74</b>
Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας .....	<b>236</b>
Μπριός Nanterre .....	<b>108</b>

## **N**

Ντομάτες γεμιστές .....	<b>196</b>
-------------------------	------------

## **Π**

Πανακότα με σάλτσα φράουλας .....	<b>250</b>
Πάπια ταρτάρ με σουσάμι .....	<b>128</b>
Πικάντικα μπισκότα χωρίς γλυουτένη .....	<b>226</b>
Πίνα Κολάντα (Piña Colada) .....	<b>268</b>
Πίτσα με τοματίνια (cherry tomatoes) .....	<b>190</b>
Πουρές με αρακά και δυόσμο .....	<b>202</b>
Πράσινο και κόκκινο πέστο .....	<b>78</b>

## **P**

Ρεβίθια με κάρυ .....	<b>210</b>
Ριγιέτ (rillettes) σολωμού .....	<b>120</b>
Ριζότο .....	<b>42</b>

## **Σ**

Σαλάτα αγκινάρας à la barigoule .....	<b>156</b>
Σαλάτα ζυμαρικών με πέστο .....	<b>152</b>
Σαλάτα κόκκινου λάχανου, περσιγιάντ (persillade) καρυδιών .....	<b>22</b>
Σάλτσα μπολονέζ .....	<b>79</b>
Σάλτσα καραμέλλας .....	<b>90</b>
Σάλτσα μπεαρνέζ .....	<b>76</b>
Σάλτσα ντομάτας .....	<b>75</b>
Σάλτσα ολλαντέζ .....	<b>77</b>
Σάλτσα σοκολάτας .....	<b>87</b>
Σαμόσας (samosas) με κατσικίσιο τυρί .....	<b>158</b>
Σαμπαγιόν .....	<b>91</b>
Σκούρος ζωμός κοτόπουλου .....	<b>83</b>
Smoothie για ενέργεια .....	<b>262</b>
Σουδάκια (Chouquettes) .....	<b>112</b>
Σούπα με αγκινάρα της Ιερουσαλήμ και γάλα αμυγδάλλου (Βεήλουτέ) .....	<b>140</b>

Σούπα ντομάτας (Βελουτέ) .....	<b>138</b>
Σούπα με σπαράγκια (Βελουτέ).....	<b>142</b>
Σούπα πατάτας και πράσου .....	<b>26</b>
Σουφλέ τυριών.....	<b>160</b>
Σπαγγέτι μπολονέζ .....	<b>200</b>
Στραπατσάδα .....	<b>162</b>
Σφολιατάκια με δυο είδη πέστο .....	<b>126</b>

**T**

Ταϊλανδέζικο μοσχάρι stir-fry.....	<b>172</b>
Ταμπουλέ με κινόα και ψάρι .....	<b>148</b>
Τάρτα σοκολάτας .....	<b>218</b>
Ταρτάκια φράουλας.....	<b>50</b>
Τερίνα σολωμού και πιπεριάς .....	<b>164</b>
Gingerbread .....	<b>232</b>
Τηγανητά λαχανικά.....	<b>206</b>
Τηγανίτες (Pancakes).....	<b>67</b>
Τιραμισού .....	<b>248</b>
Τραγανή ζύμη (για επικάλυψη) (Crumble topping) .....	<b>64</b>
Τσάτνεϊ μηλού .....	<b>79</b>
Τσίζκείκ.....	<b>224</b>
Τσίλι κον κάρνε .....	<b>180</b>

**Y**

Υγρό κέικ σοκολάτας.....	<b>228</b>
--------------------------	------------

**Φ**

Fajitas κοτόπουλου .....	<b>176</b>
Φέτες κολλοκύθας με σπόρους .....	<b>154</b>
Φουγκάς (Fougasse).....	<b>102</b>
Φτερούγες κοτόπουλου.....	<b>174</b>
Φύλλο σφολιάτας .....	<b>63</b>

**X**

Χαβιάρι μελιτζάνας.....	<b>130</b>
Χειμωνιάτικο κραμπή με λαχανικά .....	<b>204</b>
Χούμους.....	<b>132</b>
Χτένια με βούτυρο εσπεριδοειδών.....	<b>188</b>

**Ψ**

Ψωμί με γάλα .....	<b>106</b>
Ψωμί χωριάτικο.....	<b>100</b>
Ψωμί χωρίς γλουτένη .....	<b>104</b>



Λόγω της πολιτικής μας για συνεχή βελτίωση, το προϊόν μπορεί να διαφέρει από τις εικόνες που περιλαμβάνονται. Η Kenwood προστατεύει τις καινοτομίες της. Για τη λίστα των διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας και τις κατοχυρώσεις σχεδίων που σχετίζονται με το προϊόν, παρακαλούμε επισκεφθείτε: [www.kenwoodworld.com/ip](http://www.kenwoodworld.com/ip)



Αποτέλεσμα περισσότερων από εξήντα χρόνια εμπειρίας, το **Cooking Chef** αποτελεί το αποκορύφωμα πολλών καινοτομιών. Αυτή η πολυλειτουργική, ακριβής και εξαιρετικά ευέλικτη κουζίνομηχανή προσφέρει εκπληκτικές και अपαράμιλλες επιδόσεις: επαγωγικό μαγείρεμα, με εύρος θερμοκρασίας από 20°C έως 180°C.

Αυτή η υψηλή θερμοκρασία σημαίνει ότι είναι δυνατόν να θωρακίσει κρέας, να τηγανίζει, ή να κάνει καραμέλα ή ποπ κορν. Τώρα υπάρχει επίσης τόσο αυτόματη, όσο και χειροκίνητη λειτουργία, καθώς και ένα εγχειρίδιο. Με είκοσι τέσσερα προγράμματα, μπορείτε να επιλέξετε τη συνταγή και να ακολουθήσετε τις οδηγίες. Είναι τόσο απλό!

Η Kenwood δημιούργησε αυτό το βιβλίο ειδικά για να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο το Cooking Chef. Βασικά, παραδοσιακά, δημιουργικά ή σύνθετα πιάτα παρασκευάζονται πλέον πανεύκολα, βοηθώντας σας να ανακαλύψετε, βήμα-βήμα, τη μαγεία της μαγειρικής.

# KENWOOD

5720001063/1