

Thermomix® Spiralizer



thermomix
VORWERK



Thermomix® Spiralizer

Uwolnij swoją kreatywność i serwuj warzywa pokrojone w apetyczne wstążki. Nakładka krojąca Thermomix® 2.0 ze spiralizem bez wysiłku pokroi cukinię w spaghetti lub tagliatelle. Eksperymentuj z różnymi składnikami i spraw, aby Twoje przepisy wyglądały wyjątkowo.

**Wprowadź
więcej warzyw,
dobrego stylu
i zdrowych
nawyków do swojej
kuchni!**

Montaż obudowy mechanizmu krojącego i podstawy spiralizera

Spiralizer składa się z kilku elementów, które są widoczne na tej i kolejnej stronie.

Po zmontowaniu należy umieścić spiralizer precyzyjnie na pojemniku nakładki krojącej, tak aby ostrze spiralizera znajdowało się tuż pod podajnikiem (patrz rys. 3 i str. 42–43).



Funkcje spiralizera

Jeśli chcesz pokroić swoje składniki w spiralne wstążki, wybierz ostrze dostosowane do zaplanowanego przepisu.



Ostrze 1

Za pomocą tego ostrza uzyskasz szerokie spiralne wstążki, podobne do makaronu tagliatelle.



Ostrze 2

Ostrze 2 kroi w cienkie spiralne wstążki, podobne do makaronu linguine czy spaghetti.



Jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix® 2.0 ze spiralizerem?

TM nakładka krojąca Thermomix® 2.0 ze spiralizerem przygotuje składniki potrawy za Ciebie, ponieważ jest łatwa w użyciu i czyszczeniu.

Montaż

- 1** Przed przystąpieniem do montażu spiralizera Thermomix® upewnij się, że naczynie miksujące zostało w pełni prawidłowo umieszczone w urządzeniu Thermomix® TM6 lub TM5, a w jego wnętrzu nie znajdują się żadne produkty.
- 2** Umieść trzpień na nożu miksującym w naczyniu miksującym Thermomix® i upewnij się, że znajduje się we właściwym położeniu. Podstawa trzpienia powinna spoczywać na środku noża miksującego, a trzpień powinien być ustawiony w pionie.
- 3** Umieść pojemnik nakładki krojącej na trzpieniu. Trzpień powinien wystawać przez środkowy otwór pojemnika.
- 4** Umieść wybrane ostrze w obudowie mechanizmu krojącego, zamknij obudowę mechanizmu krojącego, a następnie wsuń do podstawy spiralizera.
- 5** Prawidłowo umieść spiralizer na pojemniku nakładki krojącej. Pamiętaj, aby dopasować krawędzie matowej części obudowy mechanizmu krojącego (kształt odwróconej litery V) do wewnętrznych stron uchwytów pojemnika, tak jak pokazano tutaj. Dzięki temu ostrze spiralizera znajdzie się w odpowiednim położeniu w stosunku do szerokiej części podajnika.
- 6** Pokrywą nakładki krojącej umieść na pojemniku, tak aby otwór podajnika znalazł się nad obudową mechanizmu krojącego spiralizera. Ramiona blokujące zabezpieczą pokrywą we właściwym miejscu po uruchomieniu silnika urządzenia.
- 7** Składnik, który chcesz pokroić, przymocuj do popychacza spiralizera.
- 8** Przekręć pokrętło, aby uruchomić urządzenie, a następnie delikatnie wciśnij popychacz spiralizera do podajnika.



Jak korzystać z nakładki krojącej Thermomix® 2.0 ze spiralizерem w urządzeniu Thermomix® TM6 lub TM5?

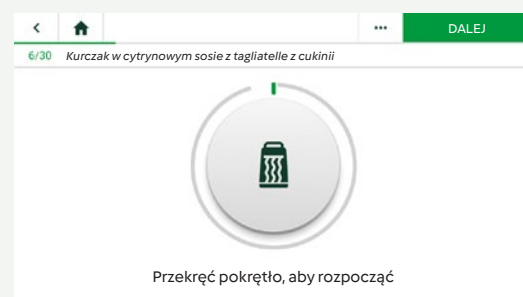
Mając pod ręką nakładkę krojącą Thermomix® oraz spiralizер, możesz zacząć kroić swoje ulubione składniki w spiralne wstążki. Będzie to niezwykle proste, zarówno w przypadku korzystania z przepisu w opcji gotowania z ustawieniami, jak i gotowania ręcznego. Nakładka krojąca Thermomix® 2.0 ze spiralizерem może być używana z urządzeniem Thermomix® TM6 lub TM5, a przepisy dla każdej wersji urządzenia znajdziesz na platformie Cookidoo®.

Tutaj znajdziesz informacje dotyczące sposobu korzystania ze spiralizera w każdym z tych dwóch urządzeń.

Thermomix® TM6

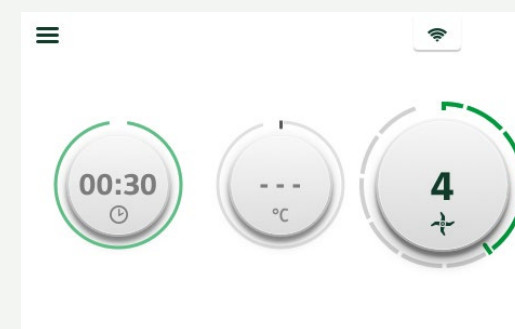
Przesuń palcem po ekranie głównym, aby uzyskać dostęp do trybu Spiralizowania. Pamiętaj, że szczegółowe objaśnienie można wyświetlić, dotykając ikonkę informacyjną na ekranie urządzenia Thermomix®.

Ważne: efekt finalny (szerokość wstążek) zależy od ostrza umieszczonego w obudowie mechanizmu krojącego, a nie od wybranego trybu pracy.



Składnik, który chcesz pokroić, przymocuj do popychacza. Włóż go do podajnika, a następnie przekręć pokrętkę, aby uruchomić wybrany tryb. Delikatnie dociśnij popychacz, a następnie naciśnij pokrętkę, aby zatrzymać pracę po zakończeniu spiralizowania. W przeciwnym wypadku urządzenie zatrzyma się samo po upływie 30 sekund.

Thermomix® TM5



Uwaga: zawsze należy korzystać z obrotów 4., a czas pracy ustawiać na maksymalnie 30 sekund, aby uniknąć przepełnienia pojemnika.

Szerokość wstążek jest zależna wyłącznie od wybranego ostrza. Oba ostrza pracują na tej samej zasadzie. Aby składniki nie stały się papkowate lub nie zaplątały się w ostrze, należy ograniczyć czas pracy do maksymalnie **30 sekund** i ustawić pokrętkę na **obroty 4.**

Pamiętaj, aby otwierać pokrywę i sprawdzać zawartość pojemnika oraz opróżniać go w razie potrzeby przed kontynuowaniem spiralizowania. Po jego zakończeniu sprawdź, czy na popychaczu nadal przymocowana jest resztką krojonego składnika. Jeśli nie, ostrożnie usuń pozostałości z ostrza, zanim przejdziesz dalej. W ten sposób unikniesz blokady ostrza i niezadowalających efektów.

Jeśli składniki są grubsze niż ostrze spiralizera, dopasuj ich grubość za pomocą obieraczki, aby uniknąć zablokowania ostrza. Użyj popychacza, aby przymocować przycięte kawałki, a następnie włóż je do podajnika. Delikatnie popchnij składniki do podajnika podczas pracy silnika, aby uzyskać jednolite kształty.

Aby uzyskać najlepsze efekty pracy z nakładką krojącą Thermomix® 2.0 ze spiralizерem, zawsze postępuj według instrukcji w trybie gotowania z ustawieniami, w przepisach dostępnych na Cookidoo®.

Wskazówki dotyczące korzystania ze spiralizera

Chcesz spróbować nowych pomysłów na potrawy o niskiej zawartości węglowodanów, które wyglądają jak makaron, a jednocześnie mają fantastyczną konsystencję al dente? A może przygotujesz spaghetti z cukinii lub batatów, zastępując nim tradycyjny makaron? Odkrywaj nowe warzywne smaki o spiralnym kształcie.

Świeży i smaczny sposób na spożywanie warzyw



Warto wiedzieć

Przygotowywanie składników

- **Przed spiralizowaniem** należy odpowiednio przygotować składniki: w razie potrzeby obierz je ze skórki oraz pamiętaj o dokładnym umyciu warzyw i owoców. Jeśli to możliwe, nie obieraj ich, ponieważ skórka zawiera ważne składniki odżywcze i witaminy.
- **Końcówki owoców i warzyw** powinny być jak najbardziej płaskie. W przeciwnym wypadku, może być trudniej przymocować je do popychacza, co z kolei może spowodować przesunięcie warzywa lub owocu i pokrojenie go w półksiężycy lub spirale o nieregularnym kształcie. W razie potrzeby należy odkroić kawałek, aby spłaszczyć końcówkę.
- **Aby uzyskać idealne, przypominające makaron spiralne wstążki z warzyw**, średnica powierzchni składnika przymocowanego do popychacza spiralizera powinna wynosić przynajmniej 3 cm, ale nie więcej niż 5 cm. Aby uzyskać wstążki zamiast krótkich, zakrzywionych kawałków, składnik powinien być możliwie prosty i ułożony na środku ostrza. Większe składniki, takie jak dynia piżmowa, wymagają przycięcia do okrągłego kształtu, tak aby mogły zmieścić się w podajniku. Zachowaj jadalne ścinki do wykorzystania w innych potrawach.
- **Spiralizując duże warzywa**, możesz uzyskać bardzo długie wstążki, które będą trudne do serwowania. Można je pokroić, najlepiej przed gotowaniem, tak aby makaron warzywny był krótszy (warzywa o długości większej niż ok. 15 cm należy pokroić na kawałki nie dłuższe niż 10–11 cm).



Co można spiralizować?

- **Owoce i warzywa przeznaczone do spiralizowania** powinny być twarde i uprzednio należy usunąć z nich pestki, nasiona oraz gniazda nasienne. Mięsz owoców powinien być gęsty i jędrny, a nie soczysty i miękki.
- **Aby uzyskać najlepszy efekt** i uniknąć zgniatania składników lub ich zablokowania na ostrzu, kawałki warzyw i owoców powinny mieć długość przynajmniej 4 cm, ale nie więcej niż 10–11 cm. Pamiętaj o tym, robiąc zakupy i przygotowując składniki tak, aby odpowiednio je wybrać, a następnie pokroić.
- **Aby Twoje potrawy cieszyły oko**, wybieraj warzywa na podstawie konsystencji, koloru, smaku oraz, w miarę możliwości, wartości odżywczej. Niektóre z popularnych składników, które można spiralizować to: cukinia, batat, ziemniak, dynia piżmowa, ogórek, pasternak, marchewka, burak, jabłko i gruszka.

Wskazówki ogólne

- **Aby uniknąć zablokowania ostrza resztkami składników**, po zakończeniu krojenia upewnij się, że składnik nadal jest przymocowany do popychacza. Jeśli nie, ostrożnie usuń resztki z ostrza, zanim przejdziesz dalej.
- **Planuj z wyprzedzeniem** i gotowe spirale warzywne przechowuj w lodówce lub zamrażarce do późniejszego wykorzystania. Umieść je w szczelnym opakowaniu szklanym lub plastikowym z wilgotnym ręcznikiem papierowym, a następnie zamknij. Warzywa pokrojone w spirale można przechowywać w lodówce nawet do 48 godzin, choć mogą stwardnieć i stracić smak. Warzywa z dużą zawartością wody mogą być przechowywane nie dłużej niż 2 dni. Jabłka i gruszki są trudne do przechowywania, ponieważ utleniają się i zmieniają kolor po pokrojeniu. Ziemniaki pokrojone w spirale można przechowywać pod przykryciem, w zimnej wodzie i w szczelnym pojemniku do 48 godzin.
- **Niektóre warzywa można również spiralizować po obgotowaniu (w tym również na parze)**, dotyczy to na przykład selera czy marchewki. W takim przypadku zalecane jest spiralizowanie manualne za pomocą ostrza 1 (grube wstążki), z ustawieniem obrotów 2. Czas gotowania zależy od dojrzałości warzywa. Najlepsze efekty osiąga się jednak ze składnikami surowymi.
- Przy spiralizowaniu owoców lub warzyw, w zależności od rodzaju, mogą pozostawać **ścinki o nietypowych kształtach** – nie wyrzucaj ich. Możesz podać je z ulubionym dipem lub pokroić w kostkę i dodać do zup, makaronów, potraw z ryżem, sałatek, omletów, muffinów czy koktajli. Możesz też wykorzystać je przy przygotowywaniu przecierów dla niemowląt. Przechowuj je do 4 dni w lodówce, w szczelnym pojemniku. Resztki jabłek lub gruszek możesz pokroić w kostkę i dodać do kompotu. Pozostałości spiralizowanych ogórków pokrój w kostkę i umieść w zamrażarce w naczyniu do kostek lodu, aby następnie dodać je do szklanki wody. Możesz też spróbować podać je dzieciom. Jest duża szansa, że spodobają im się ciekawe, nietypowe kształty. Możesz też od razu wykorzystać resztki: włóż je do naczynia miksującego, rozdrobnij **3 s/obr. 5**, a następnie dodaj do przygotowywanej potrawy.
- **Jeśli spiralizujesz składniki podatne na utlenianie**, np. jabka, plantany i gruszki, zrób to zaraz przed bezpośrednim użyciem w przepisie. W razie potrzeby skrop je sokiem z cytryny.



Gotuj
smacznie dla
całej rodziny

Unikaj wodnistych sosów

- **Składniki takie jak ogórki, składają się przede wszystkim z wody**, która może wypłynąć, jeśli zostaną przygotowane zbyt wcześnie przed podaniem. Oto kilka wskazówek, jak tego uniknąć:
 - Po pokrojeniu w spirale wstążki osusz warzywa suchym ręcznikiem papierowym lub czystą ściereczką kuchenną.
 - Zredukuj sos, zanim dodasz do niego spiralizowane warzywa.
 - W miarę możliwości dodaj do potrawy składniki, które wchłoną nadmiar płynu, np. gotowaną fasolę, bułkę tartą.
 - Makaron warzywny ugotuj oddzielnie i dobrze odsącz, zanim połączysz go z sosem.
- Zamiast serwować całą zawartość naczynia miksującego, wyjmij ugotowane wstążki warzyw lub owoców za pomocą szczypiec kuchennych, co pozwoli na odsączenie ich z nadmiaru płynu.
- W przypadku makaronu warzywnego wybieraj krótki czas gotowania na parze, z kolei wstążki z ziemniaków można z powodzeniem smażyć. Inne warzywa najlepiej jest krótko podsmażyć na dużym ogniu, aby ich nie przypalić. Unikaj zanurzania ich w wodzie podczas gotowania, aby się nie rozgotowały.

Spiralizowanie – instrukcja

Za pomocą z nakładki krojącej Thermomix® 2.0 ze spiralizerem możesz szybko i łatwo pokroić różne owoce i warzywa w spiralne wstążki (cienkie lub grube). W zależności od miejsca, w którym się znajdujesz, możesz mieć dostęp do innych odmian owoców i warzyw, niedostępnych w innych regionach świata. W razie wątpliwości na temat konkretnego składnika skorzystaj z poniższych tabel, aby ustalić, czy nadaje się do spiralizowania.

NAJLEPSZE WARZYWA DO SPIRALIZOWANIA

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Batat	Można zostawić skórkę (dokładnie umytą) lub obrać. Końcówki przycięte. W razie potrzeby dociąć do odpowiedniego rozmiaru, aby batat zmieścił się w podajniku.	Cienkie lub grube wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że batat rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale.
Biała rzodkiew	Twarda, przycięte końcówki, nieobrana, dokładnie umyta. W razie potrzeby docięta do odpowiedniego rozmiaru, aby zmieściła się w podajniku.	Cienkie lub grube wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że biała rzodkiew rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale.
Brukiew	Obrana, przycięte końcówki. W razie potrzeby docięta do odpowiedniego rozmiaru, aby zmieściła się w podajniku.	Grube wstążki	Jest to twarde, ale soczyste warzywo, dlatego też ostrze 2 (do spiralizowania w cienkie wstążki) nie nadaje się do jego krojenia.
Burak	Obrany, przycięte końcówki. Docięty do okrągłego kształtu pasującego do podajnika.	Cienkie lub grube wstążki	Wybieraj małe lub średnie buraki. (patrz ilustracja na str. 52).
Cukinia	Końcówki przycięte, cukinia pokrojona na kawałki nie dłuższe niż popychacz. W razie potrzeby docięta do okrągłego kształtu pasującego do podajnika.	Cienkie lub grube wstążki	Aby uniknąć powstawania krótkich, zakręconych pasków i uzyskać długie spirale, nie należy przekrawać cukinii wzdłuż na pół, ale pokroić ją na kawałki nie dłuższe niż popychacz. Lepsze będą węższe cukinie, aby nie generować nadmiaru resztek (patrz ilustracja na str. 51).
Dynia	Obrana i pokrojona na kawałki, bez zwłókniałego środka i gniazd nasiennych. Aby osiągnąć najlepsze efekty, zaleca się wybranie dyni o jak najbardziej regularnym kształcie.	Cienkie lub grube wstążki	Aby uzyskać wstążki o regularnym kształcie, pamiętaj o przycięciu dyni do okrągłego kształtu dopasowanego do podajnika.



NAJLEPSZE WARZYWA DO SPIRALIZOWANIA
(ciąg dalszy)

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Dynia piżmowa	Obrana, przycięte końcówki. docięta do okrągłego kształtu pasującego do podajnika.	Cienkie lub grube wstążki	Jeśli nie zostanie docięta do okrągłego kształtu, powstaną prostokątne spirale zamiast długich wstążek.
Kalarepa	Obrana, przycięte końcówki, docięta do okrągłego kształtu pasującego do podajnika.	Cienkie wstążki	Należy usunąć zwłókniałe części, aby nie zaplątały się w ostrze.
Łodyga brokuła	Obrana, aby wyrównać powierzchnię, bez zwłókniałych części.	Cienkie lub grube wstążki	Najlepsze efekty przy użyciu ostrza 1. Pyszna na surowo jako dodatek do sałatki (patrz ilustracja na str. 52).
Marchewka	Duża, twarda, jednorodna. Obrana, przycięte końcówki. Pokrojona na kawałki nie dłuższe niż popychacz, o odpowiedniej średnicy, tak aby marchewka zmieściła się w podajniku (ø 5 cm). Jeśli marchew będzie mniejsza, wstążki mogą być trudne do uzyskania.	Cienkie lub grube wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że marchewka rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale (patrz ilustracja na str. 51).
Ogórek	Twardy, nieobrany, przycięte końcówki. W całości, jeśli zmieści się w podajniku. Przekrojony na pół, jeśli jest zbyt duży, usunięte pestki. Osuszony w celu usunięcia nadmiaru wilgoci. Aby osiągnąć najlepsze efekty, w przypadku ogórka przekrojonego na pół zalecane jest krojenie w cienkie wstążki.	Cienkie lub grube wstążki	Wybieraj młode, twarde ogórki, aby uniknąć wodnistego środka.
Pietruszka (korzeń) lub pasternak	Warzywo duże, twarde, obrane, przycięte końcówki. W razie potrzeby docięte do odpowiedniego rozmiaru, aby zmieściło się w podajniku.	Cienkie lub grube wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że warzywo rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale.
Seler korzeniowy	Obrany, przycięte końcówki. W razie potrzeby docięty do okrągłego kształtu pasującego do podajnika.	Cienkie wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że seler rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale.
Ziemniak	Odmiana twarda. Można zostawić skórkę (dokładnie umytą) lub obrać. Końcówki przycięte. W razie potrzeby docięte do odpowiedniego rozmiaru, aby ziemniak zmieścił się w podajniku.	Cienkie lub grube wstążki	Aby uniknąć powstawania krótkich, kręconych pasków i uzyskać długie spirale, nie należy kroić ziemniaków na pół, ale dociąć tak, aby były okrągłe i dopasowane do szerokości ostrza. W miarę możliwości wybieraj starsze ziemniaki.

NAJLEPSZE OWOCE DO SPIRALIZOWANIA

Składnik	Opis	Rodzaj krojenia	Wskazówki
Jabłka	Nieobrane, dokładnie umyte, ogonek usunięty. Końcówki przycięte. W razie potrzeby docięte do odpowiedniego rozmiaru, aby zmieściły się w podajniku.	Cienkie lub grube wstążki	Wybieraj twarde i mniej soczyste odmiany jabłek (np. Honeycrisp, Braeburn lub Granny Smith). Nie przekrawaj jabłek na pół. (patrz ilustracja na str. 55)
Gruszki	Bardzo twarde (mniej soczysta odmiana), nieobrane, ogonek usunięty. Końcówki przycięte, owoce w całości, przekrojone na pół lub pokrojone na 3 kawałki (w zależności od twardości). W razie potrzeby docięte do odpowiedniego rozmiaru, aby zmieściły się w podajniku.	Cienkie wstążki	W zależności od jędrności, spiralizowanie w grube wstążki może sprawić, że gruszka rozpadnie się na kawałki, zamiast tworzyć spirale (patrz ilustracja na str. 55).
Plantan	Obrany, przycięte końcówki, bez zwłókniałych elementów.	Cienkie wstążki	(patrz ilustracja na str. 55)

Demontaż i czyszczenie tarczy tnącej lub ostrzy spiralizera

Demontaż nakładki krojącej i tarczy krojącej

Po zakończeniu tarcia lub krojenia pozycja popychacza nakładki zostanie zablokowana. Dzięki temu pozostanie on we właściwym miejscu po zdjęciu pokrywy.

W celu łatwiejszej obsługi po uniesieniu pokrywy tarcza pozostaje w jej wnętrzu, co umożliwia łatwe usunięcie składników zgromadzonych w pojemniku nakładki.

Wystarczy w dogodnym momencie wyjąć pojemnik i **trzpień**. Gotowe. Naczynie miksujące pozostaje czyste i gotowe do użycia.



Aby wyjąć tarczę tnącą, należy zdjąć pokrywę razem z popychaczem. Tarczę należy wyjmować, trzymając ją za środek.

Tarcza tnąca nakładki krojącej i ostrza spiralizera są bardzo ostre. Przechowywać z dala od dzieci

Demontaż podstawy spiralizera



1 Aby zdemontować spiralizer, zdejmij pokrywę i popychacz. Spiralizer nadal pozostaje przymocowany do pokrywy. Ostrożnie wyciągnij spiralizer, delikatnie go przekracając.



2 Aby zdemontować obudowę mechanizmu krojącego, popchnij kciukiem mały, wystający cylinder na zewnątrz. Otwórz obudowę mechanizmu krojącego, naciskając oba zaczepy na górnej części obudowy, aby odblokować górną część od dolnej. Wyjmij ostrze.

Czyszczenie nakładki krojącej i ostrzy spiralizera

Zawsze trzymaj tarczę tnącą za środkowy element z plastiku, a ostrza spiralizera chwytaj po bokach, tak aby uniknąć kontaktu z ich ostrymi krawędziami. Elementy nakładki krojącej Thermomix® 2.0 wystarczy opłukać pod bieżącą wodą i wyczyścić za pomocą szczotki i do zmywania. Zalecamy demontaż spiralizera przed myciem.

Gdy potrzebne będzie dokładniejsze mycie, na przykład po krojeniu lub tarceniu sera, użyj płynu do mycia naczyń.

Nakładkę krojącą Thermomix® 2.0 można myć w zmywarce. Rozłóż wszystkie elementy i umieść je najlepiej w górnym koszu zmywarki. Tarczę tnącą i ostrza spiralizera można co prawda myć w zmywarce, jednak aby wydłużyć trwałość i zachować jakość tarczy i ostrzy, zalecamy mycie ręczne. Należy unikać namaczania tarczy tnącej i ostrzy spiralizera, aby zapobiec utlenianiu metalu.

Niektóre składniki bogate w beta-karoten, takie jak marchewka, mogą powodować silne przebarwienia stalowych elementów nakładki krojącej. Aby skutecznie usunąć te przebarwienia bez uszkodzenia tarczy, przetrzyj przebarwione elementy wacikiem kosmetycznym lub ręcznikiem papierowym zwilżonym olejem roślinnym, potem normalnie umyj je wodą z płynem do mycia naczyń. Podczas tej czynności pamiętaj o trzymaniu tarczy za plastikowy środek. Nie używaj wybielaczy do czyszczenia jakichkolwiek elementów nakładki krojącej.

Przepisy, które inspirują na co dzień

Z pomocą nakładki krojącej Thermomix® 2.0 ze spiralizery można kroić, trzeć lub spiralizować różnorodne składniki

Nakładka krojąca Thermomix® 2.0 ze spiralizery umożliwia krojenie warzyw i owoców w cienkie i grube plastry, a także tarcie warzyw korzeniowych, owoców czy twardych serów (np. parmezanu), dzięki czemu szybko, łatwo i precyzyjnie sporządzisz własne dodatki do pizzy, talerze owoców, zapiekanki i wiele innych potraw. Za pomocą spiralizera przygotujesz także makaron z cukinii lub marchewki oraz pokroisz inne warzywa i niektóre owoce w spiralne wstążki. Oto wskazówki, które zagwarantują Ci udane korzystanie z nakładki krojącej Thermomix® 2.0

Wykorzystaj pełne możliwości tego dodatkowego urządzenia, aby przekształcić proste, codzienne dania w wykwintne potrawy



Krojenie







Tarcie



Spiralizowanie







Chrupiący placek ze spiralizowanymi warzywami i serem halloumi

 20 min  1 godz. 10 min  Łatwy  4 Łatwy

Składniki

100 g czerwonego buraka, podłużnego, o średnicy 4–5 cm (patrz wskazówka)
150 g cukinii, o średnicy 4–5 cm, z odciętymi końcówkami, pokrojonej na kawałki (patrz wskazówka)
100 g marchewki, o średnicy 4–5 cm, z odciętymi końcówkami, pokrojonej na kawałki (patrz wskazówka)
100 g batata, podłużnego, o średnicy 4–5 cm, pokrojonego na kawałki (patrz wskazówka)
120 g sera halloumi, pokrojonego w 1 cm kostkę lub 120 g sera feta, pokrojonego w 1 cm kostkę
100 g crème fraîche, min. 30% tłuszczu (patrz wskazówka) lub 100 g śmietany UHT, 18% tłuszczu (patrz wskazówka)
50 g orzechów włoskich, łuskanych, połówek
35 g oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
150 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej w 5 mm paski
220 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu
125 g wody
½ łyżeczki soli
1 szczypta cukru

Przygotowanie

1. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej buraka, cukinię, marchewkę i batata, odstawić.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić drugą miskę odważyć do niej ser halloumi, odstawić.
3. Na pokrywie naczynia miksującego postawić trzecią miskę, odważyć do niej crème fraîche, odstawić.
4. Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić spiralizer z ostrzem 2 (do grubych wstążek). Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Przymocować odważony batat do popychacza spiralizera. Włożyć popychacz spiralizera, uruchomić **Spiralizowanie** , delikatnie dociskając popychacz. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
5. Umieścić ponownie pojemnik nakładki krojącej i spiralizer z ostrzem 2 (do grubych wstążek). Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Przymocować odważoną marchewkę do popychacza spiralizera. Włożyć popychacz spiralizera, uruchomić **Spiralizowanie** , delikatnie dociskając popychacz. Przełożyć do naczynia ze spiralizowanym batatem, odstawić.
6. Umieścić ponownie pojemnik nakładki krojącej i spiralizer z ostrzem 2 (do grubych wstążek). Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Przymocować odważoną cukinię do popychacza spiralizera. Włożyć popychacz spiralizera, uruchomić **Spiralizowanie** , delikatnie dociskając popychacz. Przełożyć do naczynia ze spiralizowanymi warzywami, odstawić.
7. Umieścić ponownie pojemnik nakładki krojącej i spiralizer z ostrzem 2 (do grubych wstążek). Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Przymocować odważonego buraka do popychacza spiralizera. Włożyć popychacz spiralizera, uruchomić **Spiralizowanie** , delikatnie dociskając popychacz. Przełożyć do naczynia ze spiralizowanymi warzywami, odstawić. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego, odstawić.

Kontynuacja na str. 26 →



→ Chrupiący placek ze spiralizowanymi warzywami i serem halloumi, *nieprzerwany*

Przydatne przybory kuchenne

3 miski, spiralizer, blacha i papier do pieczenia, papier do pieczenia, watek do ciasta

na 1 porcję:

Wartość kaloryczna 2298.5 kJ/
549.4 kcal, Tłuszcz nasycone 9.6 g,
Tłuszcz 28.9 g, Węglowodany 59.4 g,
Białko 14.2 g

- Do naczynia miksującego włożyć orzechy, rozdrobnić **3 s/obr. 6**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
- Do naczynia miksującego włożyć czosnek, dodać 20 g oliwy, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
- Dodać paprykę, dusić **5 min/120°C/obr. 1**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić. Umyć naczynie miksujące.
- Rozgrzać piekarnik do temp. 220°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
- Do naczynia miksującego wsypać mąkę, dodać pozostałe 15 g oliwy, wodę, sól i cukier, wyrobić **Ciasto** $\frac{1}{4}$ /**1 min**. Ciasto przełożyć na papier do pieczenia lub oprószone mąką blat. Rozwałkować na kształt koła (grubość 3 mm), przełożyć na przygotowaną blachę, ponakłować widelcem. Na rozwałkowanym cieście równomiernie rozprowadzić odważoną crème fraîche, rozłożyć duszoną paprykę, spiralizowane warzywa i odważony ser halloumi. Piec 20–25 min (220°C) lub do momentu, aż warzywa będą chrupiące. Chrupiący placek ze spiralizowanymi warzywami i serem halloumi podawać bezpośrednio po przygotowaniu, udekorowany rozdrobnionymi orzechami.

Wskazówka

- Aby uzyskać najlepsze rezultaty i uniknąć miażdżenia składników lub zaplątania się spirali w ostrzu, zaleca się stosowanie owoców i warzyw o średnicy 4–5 cm. Minimalna długość spiralizowanych składników powinna wynosić ok. 4 cm, natomiast maksymalna długość to ok. 11 cm.
- Crème fraîche to lekko ukwaszona śmietana o zawartości min. 30% tłuszczu. Można ją przygotować samodzielnie. Należy dodać do 100 g śmietany, min. 30% tłuszczu, 1–2 łyżki maślanek i odstawić do ukwaszenia w temp. pokojowej na ok. 24 godz.

Pieczony łosoś ze spiralizowaną cukinią

 15 min  30 min  Łatwy  4 porcje

Składniki

800 g cukinii, o średnicy 4–5 cm, z odciętymi końcówkami, pokrojonej na kawałki (patrz wskazówka)
20 g natki pietruszki, świeżej, plus dodatkowa ilość do dekoracji
4 ząbki czosnku
100 g pomidorów, suszonych, w oleju, odsączonych (olej zachować)
30 g oleju, pozostałego po odsączeniu suszonych pomidorów
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki pieprzu cayenne, mielonego (opcjonalnie)
4 filety z łososia, świeże, bez skóry (150–200 g każdy)
4–6 łyżek soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
 $\frac{1}{2}$ łyżeczki soli
500 g wody


Przydatne przybory kuchenne

5 misek, spiralizer, blacha i papier do pieczenia

na 1 porcję:

Wartość kaloryczna 2021.9 kJ/
483.3 kcal, Tłuszcz nasycone 5.8 g,
Tłuszcz 28.5 g, Węglowodany 22.6 g,
Białko 36.6 g

Przygotowanie

- Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej cukinię, odstawić.
- Włożyć trzpień i pojemnik nakładki krojącej. Umieścić spiralizer z ostrzem 2 (do grubych wstążek). Nałożyć pokrywę nakładki krojącej. Przymocować cukinię do popychacza spiralizera. Włożyć popychacz spiralizera, uruchomić **Spiralizowanie** , delikatnie dociskając popychacz. Powtórzyć z pozostałą cukinią. Przełożyć do dolnej części przystawki Varoma, odstawić. Wyjąć nakładkę krojącą wraz z trzpieniem z naczynia miksującego, odstawić.
- Rozgrzać piekarnik do temp. 190°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić.
- Do naczynia miksującego włożyć natkę pietruszki i czosnek, rozdrobnić **3 s/obr. 7**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
- Dodać suszone pomidory, olej z pomidorów i pieprz cayenne, zmiksować **3 s/obr. 9**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, zmiksować ponownie **3 s/obr. 9**.
- Filety z łososia ułożyć na przygotowanej blasze, skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą. Zawartość naczynia miksującego przełożyć na filety, równomiernie rozprowadzić. Piec 12–14 min (190°C). W tym czasie kontynuować przygotowanie przepisu.
- Do naczynia miksującego wlać wodę. Nałożyć dolną część przystawki Varoma ze spiralizowaną cukinią, gotować na parze **13 min/Varoma/obr. 1**. Ugotowaną na parze cukinię rozłożyć równomiernie do misek, na wierzchu ułożyć upieczony łosoś. Piezonego łososia ze spiralizowaną cukinią podawać bezpośrednio po przygotowaniu, udekorowanego natką pietruszki.

Kontynuacja na str. 28 →

Wskazówka

- Aby uzyskać najlepsze rezultaty i uniknąć miażdżenia składników lub zaplątania się spirali w ostrzu, zaleca się stosowanie owoców i warzyw o średnicy 4–5 cm. Minimalna długość spiralizowanych składników powinna wynosić ok. 4 cm, natomiast maksymalna długość to ok. 11 cm.

