



КНИГА РЕЦЕПТІВ ДЛЯ ЕЛЕКТРИЧНОЇ СУШАРКИ WMF KITCHENminis

Допоможемо Вам приготувати легкі і корисні закуски для усієї сім'ї





MF

04:30h 60°C
SSS

Зміст



Про електричну сушарку WMF KITCHENminis.....	4
Напої	
Детокс-вода із сухофруктами.....	5
Ризото	
Ризото з білими грибами.....	6
Чипси	
Чипси з капусти.....	7
Чипси з цукіні.....	8
Чипси з буряка та батату.....	9
Батончики	
Кунжутні батончики.....	10
Батончики з фруктами й мюслі.....	11
Фруктова пастила.....	12
М'ятні батончки.....	13
Інші рецепти	
Гранола з гречкою і кіноа.....	14
«Джерки» з яловичини.....	15
Сушені овочі для супу.....	16
Нотатки.....	17-21
Як сушити продукти.....	22-23



Про електричну сушарку WMF KITCHENminis

Корисні домашні закуски – важлива частина здорового раціону

Сушка – найприродніший спосіб зберегти усі корисні властивості свіжих продуктів, поживні речовини в них, а також смак і аромат. Електрична сушарка KITCHENminis® висушить фрукти, овочі, трави, гриби або м'ясо дбайливо і рівномірно завдяки активній циркуляції повітря.

Можливість налаштувати температуру в діапазоні від 40 до 70 °C дозволяє сушити продукти відповідно до Ваших уподобань. Температура до 42 °C дозволить дотриматися принципів сиродіння. А якщо Вам хочеться швидше отримати готові ласощі, можете просто підвищити температуру без ризику втрати корисних властивостей.

Електрична сушарка KITCHENminis® економить простір, безшумна і за ніч може приготувати легкі мюслі-батончики для Вашого енергетичного перекусу. Крім того, сушені продукти можна використовувати як основу для незвичайних рецептів. Як щодо ризото з білими грибами або вітамінного коктейлю? Чи не хочете трохи овочевих чипсів? Чи не бажаєте здивувати свою сім'ю фруктову пастилою, сушеними овочами для бульйону або красивою і корисною домашньою гранолою у похмуру осінь або на зимові свята?

Апетит уже розігрався?

Безліч рецептів та ідей чекають Вас на наступних сторінках.



Детокс-вода із сухофруктами

Не просто вода, а заряд бадьорості протягом дня!

Приготування:

Смачно, просто, корисно для здоров'я і дуже красиво!
Налити у глечик звичайну або мінеральну воду,
додавши сухофрукти за Вашим вибором.

При сушінні із фруктів, овочів та ягід випаровується
вода, і у складі залишаються тільки аромат, мінерали
та вітаміни, що робить смак продуктів інтенсивнішим.

Для того, щоб дізнатися докладнішу інформацію про
сушіння дивіться розділ «Як сушити продукти?» на
стор. 22-23.

Для рецепта прекрасно підійдуть:

Огірки
Полуниця
Лимони
Грейпфрути
Чорниця



50°C
4-7 годин

Ризото з білими грибами

ІНГРИДІЄНТИ

Сушені білі гриби	30 г
Вершкове масло	20 г
Цибуля-шалот	2 шт.
Рис для ризото	300 г
Овочевий бульйон і вода, у якій вимочували білі гриби	
Зубочок часнику	1 шт.
Тертий пармезан	50 г
Гілочки петрушки	2-3 шт.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Сушені білі гриби (як їх висушити зазначено в розділі «Як сушити продукти?» у кінці книги рецептів) помістіть у невелику миску, залийте гарячою водою і залиште на 30 хвилин.
2. Цибулю-шалот дрібно порубайте, злегка обсмажте на вершковому маслі до прозорості, додайте рис і перемішайте.
3. Додайте трішки білого вина і доведіть до кипіння.
4. Потім на невеликому вогні додавайте гарячий бульйон порціями по мірі всмоктування рисом, постійно помішуючи.
5. Віджміть білі гриби і наріжте їх кубиками. Додайте гриби до рису.
6. За необхідності додайте решту води від замочування білих грибів замість бульйону.
7. Як тільки рис стане м'яким, додайте подрібнений часник і тертий пармезан. Готове ризото має мати кремоподібну, злегка рідку консистенцію.
8. Наприкінці додайте дрібно нарізану петрушку і приправте свіжозмеленим перцем.



40°C
18 годин



Чипси з капусти

ІНГРЕДИЄНТИ

Капуста (~450 г) 3/4 качана

Маринад

Сік лимона 1/2 шт.

Соевий соус 2 ст. л.

Зубок часнику 1 шт.

Насіння конопель
мелене 2 ст. л.

Паприка 1 ч.л.

Перець 1 ч.л.

Дрібна цибуля 1 шт.

Оливкова олія 70 мл

Сіль За смаком

Перець чилі 1/3 стручка

ПРИГОТУВАННЯ

1. Помістіть усі інгредієнти для маринаду в блендер і подрібніть на однорідну масу.
2. Ретельно вимийте капусту (пісок часто збирається у складках листя), потім висушіть її, використовуючи серветки або центрифугу для просушки зелені.
3. Видаліть стебла і качан, використовуючи ножиці і розрізаючи листя уздовж стебла. Потім наріжте капустяні листки на невеликі шматочки і покладіть їх у глибоку миску.
4. Перемішайте листки з маринадом.
5. Якщо маринад вийшов дуже рідким, відіжміть листки, перш ніж розкласти їх на сушильні рами.
6. Помістіть листки на сушильні рами, переконайтеся, що вони не перекривають один одного.
7. Встановіть час на 18 годин при температурі 40 °C. Якщо хочете отримати результат швидше, то температуру можна підвищити.
8. За час сушіння кілька разів поміняйте сушильні рами місцями для рівномірного висушування.
9. Готові чипси повинні бути сухими і хрусткими.

Капуста має багато корисних властивостей. Вона містить вітамін С, залізо і кальцій, а також антиоксиданти, які допомагають боротися з різними вірусами та інфекціями. Тому чипси з капусти не тільки смачна закуска, а й покращують здоров'я. Чипси можна робити з різних її видів - кале, пекінська, савойська та ін.

Щодо маринаду - тут можна дати повну волю своїй фантазії. Як основні інгредієнти можна використовувати олію (оливкову, гарбузову або арахісову), трави та спеції (сіль, перець, паприка, імбир, чилі, куркума), подрібнені горіхи (кеш'ю або арахіс), а можливо навіть підсолоджувачі (рисовий або кленовий сироп).

40°C
12 годин

Чипси з цукіні

ІНГРЕДІЄНТИ

Цукіні	300 г
<u>Маринад</u>	
Помідори чері	6 шт.
В'ялені помідори	6 шт.
Насіння конопель очищене	2 ст. л.
Маленька червона цибуля	1 шт.
Зубок часнику	1 шт.
Сушений кмин або орегано	1/2 ч. л.
Соевий соус	Небагато
Вода	10 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимийте кабачки і наріжте їх тонкими скибочками (1-2 мм).
2. Дрібно порубайте інші інгредієнти і зробіть маринад. Змішайте його з кабачками.
3. Розкладіть скибочки кабачків на сушильні рами. Скибочки не повинні перекривати одна одну або торкатися.
4. Встановіть сушарку на 12 годин при 40 °С. Звичайно, час приготування можна скоротити, встановивши вищу температуру.
5. Готові скибочки повинні бути сухими. Дайте чипсам охолонути, перш ніж прибрати їх на зберігання чи з'їсти.



70°C
7-8 годин

WMF

Чипси з буряка та батату

ІНГРИДІЄНТИ

Буряк 2 шт.
Батат 1 шт.

Маринад

Оливкова олія

Карі

Паприка

Сіль

Перець

Каенський перець або перець

чили

ПРИГОТУВАННЯ

1. Очистіть буряк і батат і наріжте тонкими (2-3 мм) скибочками.
2. Замаринуйте овочі, повністю покривши їх маринадом. Найкраще це робити у мисці з високими стінками.
3. Розкладіть кружечки на сушильних рамах і встановіть температуру 70 °C і час 7-8 годин.





60°C
8–9 годин

Кунжутні батончики

ІНГРЕДІЄНТИ

Фініки (замочіть на ніч у воді)	12 шт.
Суміш із фруктів і горіхів	60г
Кунжут	90г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Зробіть у блендері пюре з фініків і води, у якій вони замочувалися.
2. Дрібно порубайте суміш горіхів і сухофруктів.
3. Додайте кунжут і перемішайте все вручну.
4. Розподіліть суміш у силіконовій формі у вигляді батончиків і вирівняйте їх поверхню.
5. Помістіть форму в сушарку. Якщо інші сушильні рами використовуються, покладіть кунжутні батончики на самий верх.
6. Через 4 години обережно витягніть батончики з форми, покладіть їх на сушильну раму, перевернувши, і просушіть іще, поки вони не стануть твердими.

70°C
8 годин

WMF

Батончики з фруктами і мюслі

ІНГРЕДИЄНТИ

Фініки (замочіть на ніч у воді)	10шт.
Суміш горіхів	60 г
Насіння соняшнику	15 г
Кокосова стружка	8 г
Чорнослив або	4 шт.
Яблуко очищене і натерте або дуже дрібно порізане	1/2шт.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Зробіть у блендері пюре з фініків і води, у якій вони замочувалися.
2. Додайте горіхи, кокосову стружку і чорнослив і ще раз перемішайте у блендері.
3. Додайте терте яблуко (якщо використовується).
4. Розподіліть суміш у силіконовій формі у вигляді батончиків і вирівняйте їх поверхню.
5. Сушіть батончики 4 години при 70 °С.
6. Обережно витягніть батончики з форми, покладіть їх на сушильну раму, перевернувши, і просушіть іще 4 години, поки вони не стануть твердими.



50°C
6-8 Годин



Фруктова пастила

ІНГРЕДІЄНТИ

Фрукти і ягоди 300г
(наприклад, яблука,
манго, малина,
полуниця, банани)
по 100 г на кожную
сушильну раму
Папір для випікання

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимийте фрукти, поріжте їх на дрібні шматочки і зробіть пюре у блендері.
2. Розріжте папір для випічки на аркуші розміром 25x15 см і рівномірно розподіліть на них пюре з фруктів шаром товщиною 5-10 мм.
3. Сушіть 6 годин при температурі 50 °С, переміщаючи нижню сушильну раму наверх кожні 2 години, поки поверхня фруктової пастили не затвердіє.
4. Пальцем можна перевірити сухість поверхні пастили. Якщо вона липне, то сушіть ще 1-2 години. Готову фруктову пастилу зніміть з паперу, скрутіть рулетом і наріжте. Зберігайте в герметичному контейнері.



60°C
10 годин

W
MF

М'ятні батончики

ІНГРЕДИЄНТИ

Фініки	9 шт.
(замочіть на ніч приблизно в 50 мл води)	
Вівсяні пластівці	50 г
Мигдаль	20 г
Кокосова стружка	15 г
Какао-порошок	1 ст. л.
Листя м'яти	4 шт.
Кленовий сироп	2 ч. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Зробіть у блендері пюре з фініків і води, у якій вони замочувалися.
2. Крупно порубайте мигдаль.
3. Змішайте фінікове пюре, кокосову стружку, какао-порошок і листя м'яти у блендері до отримання густої суміші.
4. Додайте вівсяні пластівці.
5. Розподіліть суміш у силіконовій формі і сушіть батончики протягом 5 годин при 60 °С.
6. Обережно витягніть батончики з форми, покладіть їх на сушильні рами, перевернувши, і просушіть іще 5 годин, поки вони не стануть твердими.



40°C
22 години

moshko.viktor

Гранола з гречкою і кіноа

ІНГРИДІЄНТИ

Папір для випічки	
Гречка пророщена (2-3 дні)	1 склянка
Кіноа пророщена (2-3 дні)	1 склянка
Сухофрукти (курага, чорнослив, фініки, інжир та ін.) замочені	180 г
Горіхи (мигдаль, волоські та ін.) замочені	90 г
Гарбузове насіння	60 г
Журавлина сушена	45 г
Кориця	1 ч. л.
Ваніль	1/2 ч. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. На ніч замочіть фініки, інжир і чорнослив. Вода має повністю покривати сухофрукти. Змішайте у блендері сухофрукти з половиною води, у якій вони були замочені, до отримання солодкого пюре. За необхідності додайте ще трохи води.
2. Дрібно порубайте суміш горіхів.
3. Додайте до суміші гречку, кіноа, сушену журавлину і гарбузове насіння.
4. Папір для випічки розріжте на аркуші 25x15 см, застеліть ними сушильні рами і розподіліть суміш шарами товщиною приблизно 1 см.
5. Через 8 годин сушіння переверніть пласти так, щоб вони лежали безпосередньо на сушильних рамах, і приберіть папір для випічки. Поміняйте сушильні рами місцями. Сушіть іще 14 годин до повного висихання.
6. Розкришіть тверду суміш і насолоджуйтеся смаком граноли з мигдалевим чи іншим рослинним молоком і зі свіжими фруктами.
7. Час сушіння можна скоротити, збільшивши температуру. При 40 °C продукт буде відповідати канонам сиродііння.



40°C
9 годин

W
MF

«Джерки» з яловичини

ІНГРЕДІЄНТИ

Яловича вирізка, філе або стейк без жиру і сухожиль	650 г
<u>Маринад</u>	
Зубчики часнику подрібнені	3 шт.
Коріандр, насіння або мелений	2 ч. л.
Перець	2 ч. л.
Паприка	2 ч. л.
Майоран листя або мелений	2 ч. л.
Кмин мелений	2 ч. л.
Гірчиця	2 ч. л.
Сіль	2 ч. л.
Соевий соус	5 ст. л.
Вустерський соус	2 ст. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Наріжте м'ясо на шматочки товщиною 3–5 мм, шириною 5–8 см і бажаної довжини. Порада: злегка заморожене м'ясо нарізати легше.
2. Змішайте інгредієнти для маринаду і замаринуйте в ньому м'ясо, залишивши його на ніч у холодильнику. (Шматки м'яса можна проколоти тендерайзером або виделкою для рівномірного маринування.)
3. Видаліть надлишки маринаду і викладіть скибочки на сушильні рами. Шматочки м'яса не повинні торкатися один до одного.
4. Сушіть м'ясо близько 9 години при 40 °С до отримання бажаної консистенції.

ЧУДОВЕ ДЖЕРЕЛО ЕНЕРГІЇ І БІЛКА ПОЗА ДОМОМ!



70°C
7-8 годин



Сушені овочі для супу

ІНГРИДІЄНТИ

Цибуля-шалот або	2 шт.
Ріпчаста цибуля	1 шт.
Морква	3 шт.
Зубчик часнику	1 шт.
Петрушка	1 пучок
Стебло селери	1/2 шт.
Цибуля-порей	1/2 шт.
Зелена цибуля	1 пучок
Дрібна морська сіль	30 г

ПРИГОТУВАННЯ

1. Вимийте і просушіть овочі та зелень.
2. Наріжте цибулю-шалот, селеру і моркву дрібними кубиками.
3. Поріжте зелену цибулю і цибулю-порей тонкими кільцями.
4. Наріжте часник тонкими скибочками.
5. Відокремте листя петрушки від стебел.
6. Розкладіть овочі в сушарці і висушіть їх протягом 7-8 годин при 70 °С.
7. Дайте овочам трохи охолонути, потім змішайте їх з морською сіллю і подрібніть у млині для спецій або в блендері.



Нотатки



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

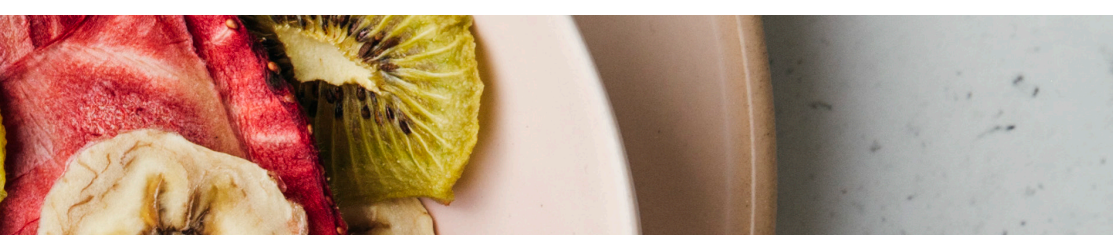


A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.



Як сушити продукти?

Продукт	Підготовка
ФРУКТИ	
Яблука, груші	Видаліть насіння. Наріжте скибочками по 4-6 см.
Абрикоси, сливи	Розріжте навпіл або наріжте скибочками.
Ківі	Почистіть і наріжте скибочками по 5 мм
Банани	Почистіть і наріжте скибочками по 5 мм
Манго	Почистіть, видаліть серцевину і наріжте скибочками по 8 мм для «смужок манго»
Манго	Чипси: скибочки по 3-4 мм
Апельсин, грейпфрут, лайм	Почистіть і наріжте скибочками по 2-3 мм
Ананас	Почистіть, видаліть серцевину і наріжте скибочками по 5-6 мм
Полуниця	Видаліть стебло і наріжте скибочками по 5 мм
ОВОЧІ	
Морква	Почистіть і наріжте скибочками по 3-5 мм або кубиками
Огірки	Наріжте скибочками по 3-5 мм або кубиками
Цибуля-порей	Розріжте навпіл, наріжте шматочками довжиною 6-8 см, бланшуйте, якщо потрібно
Перець болгарський і чилі	Наріжте скибочками по 2 мм
Корінь селери	Почистіть і наріжте скибочками по 8 мм або кубиками
Помідори	Наріжте скибочками по 2-4 мм
Овочі для супу	Моркву, селеру, цибулю-порей, кольрабі, капусту наріжте локшиною або кубиками
Цукіні	Наріжте скибочками по 2 мм
Буряк, батат	Почистіть і наріжте скибочками по 2-3 мм
Капуста листова і качанна	Видаліть стебло/качан і наріжте дрібними шматочками
ЗЕЛЕНЬ І СПЕЦІЇ	
Базилік, зелена цибуля, кріп, петрушка, розмарин, шавлія, чабер, естрагон	Листя ціле або подрібнене
ГРИБИ	
Усі види	Почистіть і наріжте скибочками по 5 мм



Рекомендований час сушіння	Консистенція	Рекомендована кількість на сушильну раму	Маса висушеного продукту в % до вихідної	Рекомендована температура
7-9 год.	М'яка	170 г	10-15%	70°C
10-12 год.	М'яка	330 г	20%	60°C
10-12 год.	М'яка	95 г	20%	65°C
10-12 год.	Хрустка	150 г	10%	70°C
6-8 год.	М'яка	170 г	20%	70°C
8 год.	Хрустка	150 г	10%	70°C
8-9 год.	Хрустка	120 г	10%	70°C
7-8 год.	М'яка	175 г	20%	70°C
10-12 год.	М'яка	200 г	15%	65°C
6-8 год.	Тверда	85 г	15%	70°C
4-5 год.	Хрустка	100 г	10%	70°C
7-8 год.	Хрустка	140 г	20%	70°C
7-8 год.	М'яка	100 г	20%	70°C
7-8 год.	Тверда	250 г	15%	70°C
8-10 год.	М'яка	190 г	15%	70°C
7-8 год.	М'яка	Для кожного овоча своя	15%	60°C
12 год.	Хрустка	60 г	15%	40°C
7-9 год.	Хрустка	60 г	15%	70°C
9 год.	Хрустка	90 г	15%	40°C
4-6 год.	Ламка	Близько 40 г		40°C
4-7 год.	М'яка	Близько 70 г		50°C

