

INSPIRACJE KULINARNE z blenderem ręcznym



avenido

avenido

Blender ręczny to uniwersalne urządzenie, które idealnie nadaje się do przygotowania:

- Zup kremów
(bezpośrednio w garnku)
- Koktajli i smoothie
- Sosów i dressingów
- Purée warzywnych i owocowych
- Przygotowania mas do ciast i naleśników



Cenne wskazówki

- ☛ **Dobierz odpowiednie naczynie** – używaj wysokiego, wąskiego pojemnika. Ułatwia to blendowanie i zapobiega rozchlapywaniu.
- ☛ **Zanurz końcówkę w składnikach przed uruchomieniem** – unikniesz pryskania i bałaganu.
- ☛ **Kolejność składników ma znaczenie** – na dno naczynia włóż płynne składniki, potem miękkie (np. ugotowane warzywa, banany), a na końcu twardsze.
- ☛ **Poruszaj blenderem góra-dół** – równomiernie rozdrobnij całą masę i zapobiegniesz przegrzaniu silnika.



Cenne wskazówki

- ☛ **Nie blenduj zbyt długo bez przerwy** – rób krótkie serie, by nie przeciążyć urządzenia.
- ☛ **Przy gorących potrawach zachowaj ostrożność** – zanurz końcówkę całkowicie i blenduj powoli, by uniknąć rozprysków.
- ☛ **Dokładnie czyść końcówkę po każdym użyciu** – najlepiej od razu po skończeniu pracy, zanim resztki zaschną.



avenido



INSPIRACJE KULINARNE



Smoothie „Zielona Energia”

Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/2 awokado
- 1/2 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody kokosowej lub zwykłej
- Sok z 1/2 limonki
- Kostki lodu (opcjonalnie)

Sposób:

1. Wszystkie składniki przełóż do wysokiego, wąskiego pojemnika (najlepiej tego z zestawu blendera).
2. Zanurz końcówkę blendera i blenduj na średnich-wysokich obrotach, aż uzyskasz gładki napój.
3. Jeśli napój jest zbyt gęsty, dolej trochę wody lub soku.

👉 **Wskazówka:** Dodaj 1 łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego dla więcej błonnika.



Zupa krem z pieczonej papryki

Składniki:

- 3 pieczone czerwone papryki (bez skórki)
- 1/2 ugotowanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 2 łyżki śmietanki lub mleka roślinnego
- Sól, pieprz, papryka wędzona

Sposób:

1. Przełóż składniki do garnka.
2. Zanurz blender ręczny i blenduj ostrożnie (przy gorących zupach trzymaj końcówkę całkowicie pod powierzchnią, by uniknąć rozprysków).
3. Blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji, następnie dopraw do smaku.

👉 **Wskazówka:** Używaj blendera w trybie pulsacyjnym, a potem na wysokich obrotach do uzyskania idealnie gładkiej konsystencji.



Ciasto naleśnikowe "bez grudek"

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)

Sposób:

1. Wszystkie składniki umieść w wysokim pojemniku.
2. Blenduj przez ok. 20 sekund, aż masa będzie idealnie gładka.
3. Odstaw ciasto na 10–15 minut przed smażeniem.

👉 **Wskazówka:** Przelej bezpośrednio z pojemnika na patelnię – mniej zmywania!



Mrożony koktajl kawowy z mlekiem migdałowym

Składniki:

- 1 filiżanka zaparzonego, mocnego espresso (schłodzonego i zamrożonego w kostkach lodu)
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki cynamonu lub ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Sposób:

1. Umieść wszystkie składniki w wysokim naczyniu.
2. Blenduj pulsacyjnie, aż kawałki lodu się rozdrobnią i napój stanie się kremowy.

👉 **Wskazówka:** Posyp startą gorzką czekoladą i dodaj kostkę lodu dla dłuższego chłodzenia.



Domowy hummus klasyczny

Składniki:

- 1 puszka (ok. 400 g) ciecierzycy (lub 200 g ugotowanej)
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3–4 łyżki wody lub zalewy z ciecierzycy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta kminu rzymskiego, papryki wędzonej

Sposób:

1. Umieść składniki w wąskim pojemniku lub misce.
2. Blenduj ruchem góra-dół, aż masa stanie się kremowa.
3. Jeśli jest zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub oliwy.

👉 **Wskazówka:** Podawaj z oliwą i sezamem na wierzchu, z warzywami lub pitą.



Sorbet mango z cytryn (3-składnikowy)

Składniki:

- 2 szklanki zamrożonych kawałków mango
- Sok z 1/2 cytryny lub limonki
- 1–2 łyżki syropu z agawy/miodu (opcjonalnie)

Sposób:

1. Wrzucić mango do wysokiego pojemnika.
2. Dodać sok i słodzik.
3. Blendować pulsacyjnie (z przerwami, by nie przegrzać silnika), aż powstanie gładki sorbet.

👉 **Wskazówka:** Dla lepszej konsystencji możesz dodać 2–3 łyżki mleka kokosowego lub roślinnego.

Domowy keczup

Składniki:

- 1 puszka pomidorów
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru kokosowego / trzcinowego
- 1/4 łyżeczki cynamonu, soli, pieprzu, musztardy w proszku
- 1/2 łyżeczki czosnku i cebuli w proszku (opcjonalnie)

Sposób:

1. Wszystkie składniki przełóż do garnka i blenduj do gładkiej konsystencji.
2. Gotuj ok. 10 minut, by sos zgęstniał (lub zostaw bez gotowania jako świeży keczup).

👉 **Wskazówka:** Świetny do burgerów warzywnych i frytek!



Pesto bazyliowe

Składniki:

- 2 szklanki świeżej bazylii
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki orzeszków piniowych lub słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki parmezanu (lub płatków drożdżowych – wersja wegańska)
- Sól, pieprz do smaku

Sposób:

1. Wszystkie składniki przełóż do wysokiego pojemnika.
2. Blenduj pulsacyjnie, aż powstanie gęsta, aromatyczna pasta.

👉 **Wskazówka:** Jeśli pesto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę oliwy lub soku z cytryny.

avenido

★ Chcesz przygotowywać pyszne dania bez zbędnego wysiłku?

Wybierz sprzęt kuchenny dopasowany do Twoich potrzeb i ciesz się perfekcyjnym efektem każdego dnia.

 Sprawdź nasze oferty tutaj:

