



POLÉVKOVAR



DOMO

PŘEHLED RECEPTŮ
PRO POLÉVKOVAR
A VÝROBU DŽEMŮ



LAHODNÁ POLÉVKA NEBO VÝBORNÝ DOMÁCÍ DŽEM

S tímto přístrojem snadno připravíte plný hrnek horké polévky z čerstvé zeleniny už za 20 minut. Do přístroje vložte všechny suroviny, zavřete, zapněte a za 20 minut můžete servírovat. Nemusíte stát u plotny, míchat ani mixovat. Zatímco si připravíte (oloupete) brambory k hlavnímu jídlu, tak se Vám dovaří polévka a vy si ji v klidu můžete vychutnat. Polévkovar má celonerezovou nádobu a je vybaven funkcemi: „polévka s kousky“, „jemná polévka“, „extra jemná polévka“, „smoothie“, „jam/marmeláda“, „čištění/mixování“. Samozřejmě zde nechybí ani paměťová funkce při otevření víka nebo funkce udržení teplé polévky.

Díky polévkovaru s funkcí na marmeládu snadno a rychle zpracujete dokonce i úrodu ovoce ze své zahrádky. Není potřeba čekat na jednu velkou sklizeň, následně vařit džemy v hrncích ve velkém a zamazat celou kuchyni. Naopak, každé 2 dny můžete sklídit menší množství plně dozrálých jahod nebo borůvek a ještě ten den ho během půl hodiny jednoduše zpracovat na džem. Tím docílíte, že sklízíte vždy jen dozrálé ovoce a výsledná chuť džemu je přesně taková, jaká má být. Delikátní ...



D0705BL



D0719BL



S KOUSKY

PÓRKOVÁ POLÉVKA S KVĚTÁKEM

INGREDIENCE

- 1 cibule
- 1 kostka zeleninového bujónu nebo vývar
- 300 g kvěťáku
- 1 menší pórek
- 400 g rajčatového pyré
- 900 ml vody
- Na dochucení: sůl a pepř

POSTUP

Kvěťák rozdělte na co nejmenší kousky „růžičky“ a pórek si nakrájejte na slabá kolečka. Kostku bujónu doporučujeme nejdříve rozpustit ve vodě a nalévat do nádoby už tekutý bujón. Jinak hrozí, že by se kostka propadla až na dno a připálila se.

Do nádoby polévkovaru nalijte rozpuštěný bujon s vodou, vložte kousky kvěťáku, pórkou, nakrájenou cibuli a rajčatové pyré. Opatrně uzavřete, vyberte program CHUNKY (= s kousky) a spustěte. Celý program automaticky proběhne až do konce.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, že v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje častěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředit.

ŠPENÁTOVO-DÝŇOVÁ POLÉVKA

JEMNÁ



INGREDIENCE

- 1 cibule
- 1 kostka zeleninového bujónu nebo vývar
- 400 g oloupané dýně
- 2 natě řapíkatého celeru
- 2 hrsti čerstvého špenátu
- 1 litr vody
- Na dochucení: sůl a pepř

POSTUP

Pokud používáte pevnou kostku bujónu, tak ji doporučujeme nejdříve rozpustit ve vodě a nalévat do nádoby už tekutý bujón. Jinak hrozí, že by se kostka propadla na dno a připálila se.

Do nádoby nalijte rozpuštěný bujón s vodou, postupně vložte všechny suroviny. Opatrně uzavřete, vyberte program SMOOTH (= jemná) a spustěte. Celý program automaticky proběhne až do konce.

Po přibližně 25 minutách se ozve zvukový signál, který hlásí že je hotovo. Polévku můžete nalévat přímo z přístroje do talíře.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, že v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje častěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředít.



EXTRA
JEMNÁ

DÝŇOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM

INGREDIENCE

- 1 cibule
- 1 kostka zeleninového bujónu nebo vývar
- 800 g oloupané máslové dýně (na kostičky)
- 2 střední mrkve
- 200 ml kokosového mléka
- 800 ml vody
- Na dochucení: sůl a pepř, česnek, zázvoř a případně koriandr

POSTUP

Pokud používáte pevnou kostku bujónu, tak ji doporučujeme nejdříve rozpustit ve vodě a nalévat do nádoby už tekutý bujón. Jinak hrozí, že by se kostka propadla na dno a připálila se.

Do nádoby nalijte rozpuštěný bujón s vodou, postupně vložte všechny suroviny. Opatrně uzavřete, vyberte program EXTRA SMOOTH (= extra jemná) a spusťte. Celý program automaticky proběhne až do konce. Po přibližně 30 minutách se ozve zvukový signál, který hlásí, že je hotovo. Polévku můžete nalévat přímo z přístroje do talíře. Před podáváním lehce posypte nasekaným čerstvým koriandrem.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, že v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje častěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředit.

JAHOVÝ DŽEM

DŽEM



INGREDIENCE

- 1 kg jahod
- 250 g cukru nebo vývar
- 50-100 ml vody
- 1 sáček želatiny

Poznámka: pokud používáte želiřovací cukr, tak poniřte nebo zcela vynechejte obsah samotného cukru.

TIP:

Do každého džemu můžete před spuřtřením přidat několik kapek citronové řšťavy. Ta zvýrazní chuť a napomůře trvalejší konzervaci.

POSTUP

Do nádoby polévkovaru nalijte vodu, přisypte jahody a lehce je vidličkou promačkajte, tak aby pustily řšťavu. Takto rozmačkané jahody zasypte nakonec cukrem/želatinou. Mělo by se zamezit tomu, aby cukr leřel na dně a tím se snadno připálil. Opatrně uzavřete, vyberte program JAM (= džem) a spusťte. Celý program automaticky proběhne až do konce.

Po přibližně 25 minutách se ozve zvukový signál, který hlásí ře je hotovo. Vařící džem můžete ihned nalévat do připravených skleniček a ihned zavírat.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, ře v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje řastěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředit.



DŽEM

MERUŇKOVÝ DŽEM

INGREDIENCE

- 900 g meruňek
- 300 g cukru
- 100-150 ml vody
- 1 sáček želatiny

Poznámka: pokud používáte želírovací cukr, tak ponižte nebo zcela vynechte obsah samotného cukru.

TIP:

Do každého džemu můžete před spuštěním přidat několik kapek citronové šťávy. Ta zvýrazní chuť a napomůže trvalejší konzervaci.

POSTUP

Do nádoby polévkovaru nalijte vodu, přidejte meruňky bez pecek a lehce je vidličkou promačkejte, tak aby pustily šťávu. Jako poslední vždy přidávejte cukr/želatinu. Mělo by se zamezit tomu, aby cukr ležel na dně a tím se snadno připálil. Opatrně uzavřete, vyberte program JAM (= džem) a spusťte. Celý program automaticky proběhne až do konce.

Po přibližně 25 minutách se ozve zvukový signál, který hlásí že je hotovo. Vařící džem můžete ihned nalévat do připravených skleniček a ihned zavírat.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, že v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje častěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředit.

BORŮVKOVÝ DŽEM

DŽEM

INGREDIENCE

- 700 g borůvek
- 250-300 g cukru
- 150 ml vody
- 1 sáček želatiny

Poznámka: pokud používáte želiřovací cukr, tak poniřte nebo zcela vynechejte obsah samotného cukru.

TIP:

Do každého džemu můžete před spuřtřením přidat několik kapek citronové řšťavy. Ta zvýrazní chuť a napomůže trvalejší konzervaci.

POSTUP

Nejdřívě do nádoby nalijte vodu, následně nasypete borůvky a mírně je promačkajte vidličkou, tak aby pustily řšťavu, až na úplný konec zasypte cukrem/želatinou. Mělo by se zamezit tomu, aby cukr leřel na dně a tím se snadno připálil. Opatrně uzavřete, vyberte program JAM (= džem) a spusťte. Celý program automaticky proběhne až do konce.

Po přibližně 25 minutách se ozve zvukový signál, který hlásí ře je hotovo. Vařící džem můžete ihned nalévat do připravených skleniček a ihned zavírat.

POZNÁMKA

Topné těleso pod hladkým dnem je vybaveno citlivou teplotní pojistkou. Proto je možné, ře v důsledku nakumulovaného tepla u dna, se přístroj v průběhu na chvíli vypne a po krátkém vychladnutí se opět automaticky spustí. Pokud se to děje častěji, nebo se přístroj automaticky znovu nerozběhne, tak je potřeba obsah ručně promíchat a případně více naředit.



DOMO

PŘEHLED RECEPTŮ PRO
MULTIFUNKČNÍ POLÉVKOVAR
A VÝROBNÍK ROSTLINNÉHO MLÉKA I DŽEMŮ



ROSTLINNÁ MLÉKA - ZÁSOBÁRNA PLNÁ VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

V poslední době se na našem trhu objevuje stále více druhů rostlinných nápojů. Asi by se hodilo říct, že se jedná o rostlinná mléka, která vlastně mlékem vůbec nejsou. Tyhle výtečné nápoje připravené (většinou) z vody a oříšků, luštěnin nebo obilovin jsou ale báječnou alternativou k živočišnému mléku, a proto si vysloužily označení rostlinná mléka.

Rostlinné mléko je nenahraditelnou složkou jídelníčku osob, které trpí intolerancí laktózy či alergií na laktózu a také všech lidí, kteří se vyhýbají živočišným produktům. Bude vám ale určitě moc chutnat, i pokud nepatříte ani do jedné z těchto skupin. Hodí se skvěle na vaření i pečení, dodají novou, zajímavou chuť kávě, připravíte z nich výtečné snídaňové kaše, zalijete s nimi cereálie a výborné jsou jen tak do sklenice, třeba se sušenkou.

Výroba rostlinných mlék je v podstatě velmi snadná, jen trochu časově náročná. Při běžném postupu se suroviny musí namáčet den předem do vody, následně rozmixovat výkonným mixérem a nakonec ještě filtrovat. Ale s pomocí [multifunkčního polévkovaru DOMO D0716BL](#) zvládnete přípravu téměř jakéhokoli rostlinného mléka doma velmi snadno a hlavně rychle. I zde však platí, že čím tvrdší surovina, tím hůře se efektivně zpracovává a jsou větší zbytky. U většiny surovin stačí její předmáčení na cca 3 hodiny, ale třeba u máku se vyplatí ho předtím namylt.

Obecně lze říci, že poměr pro výrobu je 100-150g extraktované suroviny na 1 litr vody. Poměr surovin a vody ovlivňuje výslednou chuť i hustotu. Někdo má rád mléko hustší a krémovější, jiný zase vodovější. Jiné se hodí na pečení a jiné do vloček atd. A proto je nejlepší, aby si doma každý zkoušel a našel vlastní ideální poměr.

Mléko se pochopitelně dá osladit (vhodné je přidání 4 sušených datlí na 1 litr) nebo ovonět (vanilkou, skořicí atd.), ale není to nutné.

Takto připravené domácí rostlinné mléko vydrží v lednici 3-4 dny. Po několika hodinách uskladnění v klidu se v mléku oddělí pevnější částice a klesnou na dno, což je však normální a stačí jen dobře promíchat.

V neposlední řadě je potřeba zmínit i výrazně nižší cenu doma připravovaného rostlinného mléka. U běžnějších typů jako je sójové, makové, rýžové nebo ovesné lze hovořit až o 70% úspore nákladů. Dražší varianty z lískových či kešu oříšků ale zvládnete také vyrobit doma a přibližně za polovinu běžné tržní ceny.



ROSTL.
MLÉKO

SÓJOVÉ MLÉKO

INGREDIENCE

- 130 g sóji
- 1 litr vody
- špetka soli

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

POSTUP

Všechny suroviny nasypte do nádoby, zalijte vodou a přidejte rovnou i špetku soli a zavřete víkem. Vyberte a spusťte program na výrobu mléka (= SOY/NUT MILK). Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo. Nyní je potřeba směs z polévkovaru přecedit a rozdělit tak tekutinu a hrubé části. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky se ještě snažit zbytky v cedítku propasírovat a co nejvíce vymačkat.

U sojového mléka pomáhá, když necháte sojové boby namočené přes noc. Ze sóji se při napučení oddělí slupky, které lze sítkem jednoduše sebrat z hladiny. Tím docílíte mnohonásobně snažší extrakci a tím i vyšší výtěžnost.

NUTRIČNÍ HODNOTY

Sójové „mléko“ (100 ml)

- 169 kJ
- 3 g sacharidů
- 3 g bílkovin
- 2 g tuku
- 1 g vláknina

POZNÁMKA

Jemnější konzistence mléka dosáhnete tak, že do sítka vložíte ještě tkaninu (může být bavlněná plena). Taková filtrace je sice pomalejší a obtížnější, ale nápoj je velmi jemný a chutný. Filtrace přes tkaninu může být provedena tak, že do tkaniny nalijete celý rozmixovaný objem a necháte delší dobu viset a kapat samovolně (vahou).

Sójové mléko je ze všech rostlinných mlék nejvýživnější. Má vysoký obsah bílkovin a zároveň nízký obsah kalorií.

KEŠU MLÉKO

ROSTL.
MLÉKO

INGREDIENCE

- 150 g kešu
- 1 litr vody
- špetka soli

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

POSTUP

Připravené kešu (mohou být i úlomky nebo lehce nadrcené kusy) nasypete do nádoby, zalijte vodou a přidejte rovnou i špetku soli a zavřete víkem. Vyberte a spusťte program na výrobu mléka (= SOY/NUT MILK). Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo. Nyní je potřeba obsah přecedit a rozdělit tak tekutinu od tuhých zbytků. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky se ještě snažit zbytky v cedítku propasírovat a co nejvíce vymačkat.

NUTRIČNÍ HODNOTY

Kešu „mléko“ (100 ml)

- 417 kJ
- 4 g sacharidů
- 3 g bílkovin
- 9 g tuku
- - vláknina

POZNÁMKA

Obecně lze říci, že kešu patří mezi měkčí suroviny a proto se jako jediné domácí rostlinné mléko může vypít rovnou bez filtrace. Proces výroby je proto velmi rychlý a snadný. Pokud máte raději jemnější konzistenci, tak doporučujeme kešu před spuštěním předem namočit na 4 hod a po ukončení programu ještě celý obsah přecedit jako ostatní mléka.

TIP: Do kešu „mléka“ se hodí přidat i jiné chutné přísady. Volitelně lze tedy přidat například 2 vypeckované datle, čekankový sirup nebo agáve sirup podle chutí.

ROSTL.
MLÉKO

MLÉKO Z VLAŠSKÝCH
OŘECHŮ

INGREDIENCE

- 160 g vyloupaných vlašských ořechů
- 1 litr vody
- špetka soli

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

POSTUP

Ideální je ořechy předem namočit a nechat odležet 4 hodiny v lednici. Vodu slijte a ořechy ještě propláchněte. Připravené a propláchnuté ořechy nasype do nádoby přístroje, zalijte vodou a přidejte rovnou i špetku soli a zavřete víkem. Vyberte a spusťte program na výrobu mléka (= SOY/NUT MILK). Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo. Nyní je potřeba směs z polévkovaru přecedit a rozdělit tak tekutinu od tuhých zbytků. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky se ještě snažit zbytky v cedítku propasírovat a co nejvíce vymačkat.

NUTRIČNÍ HODNOTY

„Mléko z vlašských ořechů“ (100 ml)

- 264 kJ
- 4 g sacharidů
- 2 g bílkovin
- 5 g tuku
- 1 vláknina

POZNÁMKA

Hotový nápoj můžete používat na zalití müsli, přípravu kaší, smoothies, na vaření i pečení. Zbylou drť klidně přidávejte do těsta na muffiny a sušenky.

TIP: Po skončení programu nechte obsah vychladnout a následně ho ještě extra rozmixujte ponorným mixérem. Takovým dodatečným rozmixováním celého obsahu docílíte mnohonásobně snažší filtrace a tím i vyšší výtěžnosti. Výsledná chuť bude velmi jemná a konzistentní.

MLÉKO Z MÁKU

ROSTL.
MLÉKO

INGREDIENCE

- 120 g máku (ideálně mletého)
- 1 litr vody

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

NUTRIČNÍ HODNOTY

„Mléko z máku“ (100 ml)

- 110 kJ
- 1 g sacharidů
- 0,9 g bílkovin
- 2 g tuku
- 1 vláknina

POSTUP

Mák a vodu nalijte do nádoby a ideálně pár hodin nechte namočený. Po několika hodinách (3-4 hod) obsah promíchejte, aby mák nezůstal u dna a zavřete víkem. Vyberte a spusťte program na výrobu mléka (= SOY/NUT MILK). Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo. Nyní je potřeba směs z polévkovaru přecedit a rozdělit tak tekutinu od tuhých zbytků. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky se ještě snažit zbytky v cedítku propasírovat a co nejvíce vymačkat. Kdo chce mléko zcela bez zbytků, může proces cezení několikrát opakovat nebo případně použít plátýnko.

POZNÁMKA

Mák je rostlina s nejvyšším obsahem vápníku (1400 mg/100g) a díky jeho vyšší vstřebatelnosti do lidského organismu je makové mléko velmi žádané hlavně u mladých sportovců.

TIP1: Maximálního užítu obsažených živin dosáhnete, pokud mák předem namelete na makovém mlýnku a poté namočíte.



ROSTL.
MLÉKO

MANDLOVÉ MLÉKO

INGREDIENCE

- 200 g mandlí
- 1 litr vody

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

NUTRIČNÍ HODNOTY

„Mandlové mléko“ (100 ml)

- 71 kJ
- 3 g sacharidů
- 0,6 g bílkovin
- 1 g tuku
- 1 vláknina

POSTUP

Pokud používáte mandle neloupané, tak je potřeba je předem naložit přes noc do vody a nechat slupku „nabobtnat“. Lepší je však používat mandle loupané. Takto připravené/koupené mandle vložte do nádoby přístroje, vyberte a spusťte program na výrobu mléka [= SOY/NUT MILK]. Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo. Nyní je potřeba směs z polévkovaru přecedit a rozdělít tak tekutinu od tuhých zbytků. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky se ještě snažit zbytky v cedítku propasírovat a co nejvíce vymačkat. Kdo chce mléko zcela bez zbytků, může proces cezení několikrát opakovat nebo případně použít plátýnko.

POZNÁMKA

Mandlové mléko je zcela bez laktózy a cholesterolu, má navíc nízký obsah kalorií. A jelikož je zásadotvorné, dokáže neutralizovat naše vnitřní prostředí.

TIP: Jelikož jsou mandle velmi tvrdá surovina, tak počítejte s větším obsahem zbytků i po vylouhování a přecezení. Takové zbytky doporučujeme vysušit a důkladně rozemlít, čím získáte kvalitní mandlovou mouku vhodnou třeba na pečení.

OVESNÉ MLÉKO

ROSTL. MLÉKO

INGREDIENCE

- 150 g ovesných vloček
- 1 litr vody

Poznámka: poměr surovin je možné si upravovat dle vlastních zkušeností a preferencí.

Trvanlivost: maximálně 3 dny.

NUTRIČNÍ HODNOTY

„Ovesné mléko“ (100 ml)

- 180 kJ
- 6 g sacharidů
- 1,6 g cukru
- 0,6 g bílkovin
- 0,5 g tuku

POSTUP

Vločky zalijte vodou a nechte hodinu odpočívat, následně slijte a propláchněte. Takto připravené suroviny vložte do nádoby přístroje, vyberte a spusťte program na výrobu mléka (= SOY/NUT MILK). V rámci úspory času lze vločky použít rovnou bez proplachu, ale připravte se na to, že obsah při mačkání bude trochu slizký. Program automaticky proběhne a po skončení zapípá, že je hotovo.

Nyní je potřeba směs z polévkovaru přecedit a rozdělit tak tekutinu od tuhých zbytků. Doporučujeme vždy nalít plné cedítko, nechat samovolně odkapat a pomocí lžice či stěrky ještě zbytky v cedítce snažit propasírovat a co nejvíce vymačkat. Kdo chce mléko zcela bez zbytků, může proces cezení několikrát opakovat nebo případně použít plátýnko.

POZNÁMKA

Ovesné mléko se řadí mezi chuťově nejméně výrazné. Je vhodné například do pečeni. Mějte však na paměti, že se stále jedná o jednu z nelevnějších a nejjednodušších variant. Vždy je možné do mléka při výrobě přidat například datle pro doslazení (3 datle na 1 litr).

TIP: Ovesné mléko je veganské a bezlepkové (gluten-free). Jako mnohé jiné rostlinné alternativy je i ovesné mléko vhodné pro ty, kteří jsou alergičtí nebo citliví na sóju nebo kravskou bílkovinu.