

УРЕД ЗА БАВНО ГОТВЕНЕ

Креативни идеи за рецепти



SILVERCREST®

СЪДЪРЖАНИЕ

Супи 02

Основни ястия 14

Десерти 38

Азбучен показалец 52

Снимков материал 54



СУПА

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

готвене: 4,5 h

Степен на трудност: средна

Необходими продукти за 4 порции:

1 тиква сорт „Бутернут“,
около 1,5 kg

1 голяма глава лук

3 – 4 скилидки чесън

3 cm джинджирил

200 g картофи с брашна
консистенция

2 с.л. зехтин

Сол

Прясно смлян черен пипер

Гарам масала (индийски микс
от подправки)

1 l зеленчуков бульон

2 филии хляб за препичане

2 с.л. тиквено семе

2 с.л. масло

60 g заквасена сметана

Вегетарианска рецепта

ТИКВЕНА КРЕМ СУПА

с гарам масала (индийски микс от подправки)

Обелете тиквата, почистете я от семето и я нарежете на едри кубчета.

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на малки кубчета.

Обелете джинджирила и го нарежете на ситни кубчета.

Обелете, измийте и нарежете на едри кубчета картофите.

Загрейте олиото в тиган и запържете леко в него лука с чесъна и джинджирила, след това ги оставете настрана.

Сипете тиквата, картофите и лучената смес в керамичната тенджерка.

Залейте с бульона, подправките със сол, черен пипер и 1 – 2 ч.л. гарам масала и гответе под затворен капак 4,5 часа на степен „SS“.

След това оставете супата да се охлади около 10 минути.

Междувременно нарежете хляба за препичане на малки кубчета.

Запържете на сухо тиквено семе в тиган със специално покритие и го оставете настрана.

Загрейте маслото в тигана и запържете в него кубчетата хляб от всички страни до златистокафяво.

Пюрирайте супата с пасатор, овкусете и сипете в порцеланови чаши.

Гарнирайте с по 1,5 с.л. заквасена сметана, разпределете отгоре крутоните и сервирайте супата, поръсена с пърженото тиквено семе и гарам масала.



СУПА

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

готвене: 6 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 порции:

3 с.л. концентрирано
масло

250 g моркови, на шайби

250 g картофи, на кубчета

500 g говеждо месо, на не
твърде едри кубчета

250 g лук, на кубчета

3 с.л. доматино пюре

1 с.л. млян червен
пипер, сладък

Сол, черен пипер, чили

2 пиперки, на кубчета

1 l месен бульон

СУПА ГУЛАШ

Запържете морковите и
картофите в тиган с една
с.л. концентрирано масло
и ги сипете в керамичната
тенджерка.

В останалото концентрирано
масло запържете кубчетата
месо и лука и през последни-
те минути добавете домате-
ното пюре.

Овкусете със сол, червен и
черен пипер и чили.

След това добавете и месото
в уреда.

Добавете месния бульон и
пиперките.

Оставете уреда да готви око-
ло 6 часа на степен „SS“.



Съвет:

Любителите на лютата храна могат да
използват също една част лют червен пипер.



СУПА СЪС СИРЕНЕ И ПРАЗ ЛУК

Почистете праз лука и го нарежете на пръстени.

Обелете лука и го нарежете на ситни кубчета.

В тенджера с олио запържете до прозрачно двете съставки и след това ги сипете в керамичната тенджера.

Включете уреда на степен „SS“ и поставете капака.

Запържете каймата в тиган така, че да стане ронлива, и също я добавете в керамичната тенджера.

Залейте с топлия зеленчуков бульон и гответе 2,5 часа на „SSS“ или 5 часа на „SS“.

След това включете уреда на „SSS“ и добавете с разбъркване топеното сирене, както и отцедените гъби.

Овкусете с малко индийско орехче и оставете да ври на бавен огън в продължение на 30 минути.

Преди сервиране поръсете с магданоз.

Време за приготвяне: 20 min

Приблизително време за готвене: 2,5 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

3 стръка праз лук

2 глави лук

1/2 с.л. олио

500 g кайма, смесена

Сол, черен пипер,
чеснова сол

1 l зеленчуков бульон

1 консерва печурки

100 g топено сирене със сметана

200 g топено сирене със зелени подправки

Индийско орехче за овкусяване

Магданоз за поръсване





ЛЕЩЕНА СУПА

с шунка

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситни кубчета. Отстранете влакната от стеблата целина и ги нарежете на шайби. Обелете морковите и ги нарежете на шайби.

Загрейте малко олио в тиган и запържете в него шунката за кратко. Извадете шунката и я оставете настрана.

Отново сипете малко олио в тигана и го загрейте. Запържете лука и чесъна.

Добавете захарта и леко я карамелизирайте.

Добавете доматеното пюре и оставете да се запържи за кратко. Загасете с червеното вино и оставете да поври леко.

Сипете всички продукти в керамичната тенджера. Добавете месото, пасираните домати, лещата, зеленчуците, мащерката, дафиновите листа и месния бульон.

Оставете всичко да поври на степен „**SSS**“ в продължение на 3 – 4 часа, при това разбърквайте периодично.

Овкувете със сол, черен пипер и оцет балсамико.

Добавете майорана и гответе лещената супа още 20 минути.

Измийте спанака на листа и го изтръскайте от водата.

Извадете месото, поставете го върху дъска и го накъсайте на парчета или го нарежете.

Отстранете дафиновите листа и мащерката и сипете супата в купички. Разпределете младия спанак отгоре и го притиснете леко в супата.

Разпределете отгоре накъсаното месо, откъснете листенцата от останалия стрък мащерка, поръсете с тях и сервирайте.

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 3 – 4 h

Степен на трудност: средна

Необходими продукти за 4 порции:

2 големи глави лук

1 скилидка чесън

3 с.л. зехтин

500 g консервирана шунка

1 с.л. кафява захар

4 стръка мащерка

2 дафинови листа

2 с.л. доматено пюре

150 ml червено вино

250 g пасирани домати

800 ml месен бульон

250 g кафява леща

2 моркова

3 стръка целина

Сол

Прясно смлян черен пипер

1 с.л. майоран, сушен

3 с.л. оцет балсамико

1 шепа млад спанак

СУПА

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

готвене: 3 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти

за 6 порции:

6 картофа

6 моркова

1 малък алабаш

1 стрък праз

1/2 скилидка чесън
(накълцан)

170 g зелен боб

1100 ml зеленчуков бульон

100 ml сметана

3 с.л. черен пипер

2 ч.л. сол

1 ч.л. мащерка

2 с.л. магданоз (накълцан)

3 ч.л. нишесте

Вегетарианска рецепта

ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА

Обелете морковите, картофите и алабаша и ги нарежете на малки кубчета.

Почистете зеления боб.

Измийте прера и го нарежете на пръстени.

Сипете в керамичната тенджера зеленчуците заедно с бульона, накълцания чесън, накълцания магданоз и подправките.

Оставете уреда да готви в продължение на около 3 часа на степен „SSS“.

Разтворете нишестето в малко хладка вода и добавете с разбъркване. Добавете сметаната.

Оставете всичко да поври още около 15 минути.

Овкувете, при необходимост добавете още подправки и сервирайте.



СУПА С ГРАХ

Обелете картофите и лука и ги нарежете на кубчета.

Почистете и нарежете на кубчета зеленината за супа.

Сипете в керамичната тенджера беления грах, лука, картофите и зеленината за супа.

Указание: *Небелен грах трябва да се накисне за през нощта преди употреба! Освен това трябва да се предвиди по-дълго време за готвене!*

Поставете отгоре месото и наденичките.

Добавете 1,5 литра гореща вода, така че да се покрят всички съставки.

Подправете със сол и черен пипер или малко гранулиран бульон.

Поставете капака и гответе на степен „SSS“ в продължение на 4 до 4,5 часа.

Извадете внимателно месото и при необходимост отстранете мазнината и костите от месото. Нарежете на кубчета месото.

Нарежете на шайби суровите и виенските наденички.

В зависимост от консистенцията пюрирайте една част от супата в отделен съд.

Върнете супата, месото и шайбите наденички в керамичната тенджера и разбъркайте добре яхнията.

При необходимост отново овкусете със сол и черен пипер.

Измийте и накълцайте магданоза.

Поръсете супата с грах с него.

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 4 h – 4 h 30 min

Степен на трудност: средна

Необходими продукти за 6 порции:

500 g зелен белен грах, сушен

2 глави лук

1/2 връзка зеленина за супа

400 g пушен свински врат

2 сурови наденички, пушени

1 дафинов лист

1 ч.л. майоран, сушен

500 g картофи

4 виенски наденички

Сол, черен пипер, гранулиран бульон

1 връзка магданоз

1,5 l вода

СУПА

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

готвене: 4 h 10 min

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

1 kg броколи

300 g картофи,
с брашна консистенция

1/2 стрък праз лук

1 глава лук

2 скилидки чесън

1 l птичи бульон

Сол

Прясно смлян черен пипер

250 g грах, замразен

100 g настъргано сирене
пекорино

100 g настъргано сирене
фонтина

75 g настъргано сирене
пармезан

2 с.л. нарязан на пръстени
див лук

Зехтин, за напръскване

КРЕМ СУПА С БРОКОЛИ

с три вида сирене

Измийте броколите, разделете ги на розички, обелете стеблото и също го нарежете на дребно.

Обелете картофите и ги нарежете на кубчета.

Измийте праз лука и го нарежете на дребно.

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на дребно.

Сипете всичко заедно с птичия бульон, малко сол и черен пипер в керамичната тенджерка и поставете капака.

Гответе около 4 часа на степен „SSS“.

Отворете капака, добавете граха и оставете да поври под капак 5 – 10 минути.

След това пюрирайте в супата сиренето пекорино, сиренето фонтина и половината сирене пармезан с пасатор до получаване на фина смес.

Овкусете, сипете в купички, разпределете отгоре останалото сирене пармезан и пръстените див лук, напръскайте с малко зехтин и сервирайте.



СУПА

Време за приготвяне: 15 min

Приблизително време за

готвене: 5 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 порции:

1 малко пиле за супа,
готово за употреба

1 – 1,5 литра вода

4 моркова

1/4 корен целина

2 корена магданоз

1 стрък праз

1 с.л. сол

1 ч.л. девисил, сушен

1 ч.л. черен пипер, млян

1 дафинов лист

1 ч.л. корен от джинджифил,
накълцан

1 връзка магданоз, къдрав

ПИЛЕШКА СУПА

Оставете уреда да загрее
10 минути на степен „SS“.

Нарежете праса на шайби,
а останалите зеленчуци –
на малки кубчета.

Поставете пилето за супа
в керамичната тенджера.

 **Съвет:** Пилетата за супа
трябва да са тлъсти. За
хубав бульон е необходима
мазнина. В никакъв случай
не отрязвайте мазнината
преди варенето!

Разпределете върху пилето
зеленчуковите кубчета, както
и всички подправки, освен
магданоза.

Залейте с водата. Гответе
5 часа на степен „SS“.

След изтичане на времето
за готвене извадете пилето
от бульона, отделете месото
от костите, нарежете го или
го накъсайте на хапки и
го върнете в керамичната
тенджера.

Оставете месото да се
загрее отново за няколко
минути.

Накълцайте магданоза и го
добавете.



Съвет:

Ако обичате хрупкави зеленчуци, 1 час преди
края на времето за готвене добавете още
зеленчуци.

СУПА-ЛАЗАНЯ

Запържете в тиган с олио говеждата кайма заедно с лука. Овкусете със сол и черен пипер и сипете в керамичната тенджера.

Добавете домати, чесън, бульона и водата, разбъркайте и зеленчуците.

Добавете босилека и ригана, според предпочитанията подправете със сол и черен пипер.

Гответе на степен „SSS“ в продължение на 3,5 до 4 часа.

Оставете спанака да се размрази.

Сварете пастата „ал денте“ в отделна тенджера и я оставете настрана.

Сипете пастата и спанака в керамичната тенджера и оставете да се загрее още 30 минути на „SSS“.

**Съвет:**

При сервирането поръсете супата със сиренето за пица, пармезан или рикота и босилек.

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 4,5 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 порции:

500 g говежда кайма

2 глави лук, накълцан

2 с.л. зехтин

2 консерви накълцани домати
(800 g)

500 ml пасирани домати

400 ml говежди бульон

400 ml вода

2 червени пиперки, на кубчета

1 скилидка чесън
(ситно накълцана)

200 g печурки, пресни,
на шайби

Съответно по ½ ч.л. босилек
и риган, сушени

Сол, черен пипер

150 g талиерини, несварени

100 g спанак (замразен)

За сервиране:

Пресен босилек

200 g сирене за пица,
настъргано (моцарела,
опционално пармезан и/или
рикота)

ОСНОВНО ЯСТИЕ

Време за приготвяне: 30 min

Време за готвене мин.: 7 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 – 8 порции:

1,3 – 1,5 kg свинско месо, без
кости (плешка или лопатка
(горната част на плешката))

2 с.л. кафява захар

1 с.л. млян червен пипер,
сладък

2 ч.л. едра сол

Прясно смлян черен пипер

2 големи глави лук

500 ml Ginger Ale или Root
Beer

1 бутилка барбекю сос

ДЪРПАНО СВИНСКО (PULLED PORK)

Изплакнете под водна струя
свинското месо и го подсу-
шете с потупвания.

Смесете в малка купичка
захарта с мления червен
пипер, солта и черния пи-
пер. Натъркайте със сместа
месото от всички страни.

Обелете лука и го нарежете
на пръстени.

Сипете половината лук в
керамичната тенджера.

Поставете месото върху лу-
ченото канапе и го покрийте
с останалите пръстени.

Залейте с Ginger Ale и готве-
те под капак на степен „SS“
за 6 – 7 часа.

Извадете отново месото и го
оставете настрана.

При необходимост отстра-
нете излишната мазнина
от месото и го накъсайте с
две вилици, за да се получи
типичното дърпано свинско
(Pulled Pork).

Върнете обратно в уреда
за бавно готвене свинското
месо заедно с лука и доба-
вете барбекю соса.

Гответе всичко заедно под
капак за още 1 – 2 часа.

По желание сервирайте дър-
паното свинско отделно, с
ориз, в хлебче или сандвич.



ОСНОВНО ЯСТИЕ

Време за приготвяне: 45 min

Приблизително време за

втаване: 3 h

Приблизително време за

готвене: 1 h

Степен на трудност: средна

**Необходими продукти
за 8 порции:**

За плоските питки:

Около 360 g брашно

2 ч.л. сол

200 ml вода

Брашно, за набрашяване

За чилито:

1 глава лук

2 скилидки чесън

2 червени люти чушлета
(чили)

2 с.л. зехтин

800 g кайма, говежда

2 ч.л. доматино пюре

Около 500 ml месен бульон

4 домата

250 g червен боб
(от консерва)

2 стръка риган

1/2 ч.л. кимион, млян

1/2 ч.л. кафява захар

Сол

Прясно смлян черен пипер

За гарниране:

4 зелени люти чушлета
(чили)

250 g кисела сметана

Около 200 g настъргано
сирене чедър

Лют червен пипер
(кайенски пипер)

ТАКОС

с чили кон карне

За плоските питки смесете в купа брашното със солта.

Добавете водата и омесете меко тесто.

При необходимост добавете малко вода или брашно.

Оформете топка и оставете да втаса увито във фолио за около 3 часа.

За чилито обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситни кубчета.

Разполовете лютите чушлета (чили), почистете ги и също ги нарежете на ситно.

Сипете олиото в нагорещен тиган или тенджера и запържете каймата, като разбърквате, докато стане на трохи.

След като се зачерви леко, добавете кубчетата лук и чесън, както и лютите чушлета.

Пържете всичко 2 – 3 минути, добавете доматино пюре, за да се запържи за кратко.

Сипете всички продукти в керамичната тенджера. Включете уреда на „“ и добавете бульона.

Измийте доматиите, изрежете зелената част и нарежете на едри парчета.

Добавете към чилито и оставете да ври на бавен огън около 1 час. Разбърквайте от време на време.

Междувременно нарежете тестото на 8 еднакво големи парчета и ги разточете на тънки питки върху набрашяна повърхност.

Продължава на страница 18



Изтръскайте питките от брашното и ги изпържете една след друга в нагорещен тиган без мазнина за около 1 минута от всяка страна.

След това ги извадете и ги нарежете на малки парчета. Оставете да се охладят.

Изплакнете боба и го оставете да се отцеди добре.

Добавете го към чилито около 15 минути преди края на времето за готвене.

Откъснете и накълцайте на ситно листенцата риган.

Накрая ги смесете с чилито и овкусете с кимион, захар, сол и черен пипер.

Измийте зелените люти чушлета, почистете ги от семето и ги нарежете на много тънки пръстени.

Сипете чилито върху хапките питка и гарнирайте с малко кисела сметана, сирене и пръстени люти чушлета.

Поръсете с малко лют червен пипер (кайенски пипер) и сервирайте.



ЯХНИЯ С КАРТОФИ И ГОРЧИЦА

Нарежете картофите, морковите и целината на малки кубчета и ги сипете в керамичната тенджера с бульона и дафиновия лист.

Гответе на степен „III“ в продължение на 2,5 часа.

Нарежете лука на ситни кубчета.

Изпържете до хрупкаво в тиган лентите бекон и ги извадете.

Задушете до прозрачно кубчетата лук в мазнината от бекона.

След 2,5 часа добавете заквасената сметана, горчицата, лентите бекон и лука в керамичната тенджера и овкусете със сол и черен пипер.

Накрая добавете ситно накълцания магданоз.

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене/печене: 2,5 h

Степен на трудност: нормална

Необходими продукти за 3 – 4 порции:

8 средно големи картофа

3 моркова

1 шайба корен от целина

300 ml пилешки бульон

1 дафинов лист

2 с.л. горчица, средно лютива

150 g заквасена сметана

3 глави лук

1 опаковка бекон
(нарязан на ленти)

2 стръка магданоз

Сол и
черен пипер



ОСНОВНО ЯСТИЕ

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

мариноване: 30 min

Приблизително време за

варене: 7 h 40 min

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

1 kg говежди гърди

Сол

Черен пипер

1 морков

100 g целина

1 дафинов лист

750 ml говежди бульон

150 ml червено вино

1 ч.л. млян червен пипер

6 плода от хвойна

1 малък стрък мащерка

650 g картофи, с брашнена
консистенция

100 ml прясно мляко

Индийско орехче

4 глави лук

100 g масло, на малки
кубчета

300 g захарен грах

ЗАДУШЕНИ ГОВЕЖДИ ГЪРДИ

с лук и картофена каша

Овкусете и натъркайте със сол и черен пипер говеждите гърди. Оставете да попие 30 минути и след това сипете в керамичната тенджера.

Измийте моркова и го нарежете на кубчета. Измийте целината и също я нарежете на кубчета.

Добавете към месото всичко заедно с бульона, червеното вино, подправките и мащерката, поставете капака и задушете на степен „S“ за около 7 часа.

Измийте картофите и ги сварете в подсолена вряща вода за 35 минути, излейте водата и оставете парата да се отдели, обелете ги, докато са топли и ги прекарайте през преса в тенджера.

Загрейте прясното мляко, овкусете със сол и индийско орехче. Залейте с него картофите, добавете половината масло с разбъркване и поддържайте в топло състояние.

Обелете лука, разполовете го и го нарежете на ленти.

Задушете го около 10 минути в тиган с половината от останалото масло, като разбърквате периодично, докато се зачерви леко.

Отнемете внимателно малко бульон от керамичната тенджера и залейте лука.

Извакайте да се редуцира, разбъркайте и оставете настрана.

Измийте захарния грах, почистете го и го задушете 2 – 3 минути над вряща вода в кошница за готвене на пара.

Извадете месото, нарежете го напречно на мускулните влакна на шайби и ги подредете в чиниите.

Сипете пюрето и захарния грах до него, разпределете лука върху месото, залейте по желание с малко бульон от варенето и сервирайте.





СВИНСКО ПЕЧЕНО

със сладки картофи и боб

Измийте със студена водна струя месото и костите и ги подсушете с потупвания.

Натъркайте месото от всички страни със сол и черен пипер.

Обелете и нарежете на кубчета лука, чесъна, морковите и целината.

Загрейте олиото в съд за готвене и запържете месото от всички страни, докато се зачерви.

Извадете го отново, след това запържете до зачервяване костите в олиото за около 10 минути на средно силен огън, като разбърквате.

Добавете зеленчуците и пържете, докато се зачервят.

Сипете всички продукти в керамичната тенджера и добавете месния бульон, както и 250 ml бира.

Добавете и месото и гответе 2 – 2,5 часа на степен „SSS“.

Проверявайте печеното периодично и при необходимост доливайте от месния бульон и останалата бира.

Измийте сладките картофи и ги набодете многократно с вилица.

Натъркайте ги от всички страни с едра морска сол и зехтин, поставете ги във форма за печене и печете около 70 минути в предварително загрятата фурна на 180 °C.

Извадете месото от соса и го поддържайте в топло състояние върху скара във фурната.

Отстранете костите и прекарайте соса през фина цедка.

Продължава на страница 24

Време за приготвяне: 1 h 15 min

Приблизително време за готвене: 2 h 50 min

Степен на трудност: нормална

Необходими продукти

за 4 – 6 порции:

За печеното:

1,5 kg свинско за печене, напр. от бута

500 g накълцани на дребно свински кости

Сол

Прясно смлян черен пипер

2 глави лук

1 скилидка чесън

2 моркова

150 g корен целина

2 с.л. растително олио

Около 400 ml месен бульон

500 ml тъмна бира

За гарнитурите:

2 средно големи сладки картофа

Едра морска сол

Зехтин

Сол

Прясно смлян черен пипер

Сок от лимон

40 g масло

500 g зелен боб

1 – 2 стръка чубрица

ОСНОВНО ЯСТИЕ

При необходимост оставете да поври още малко или добавете течност (по желание съгстете леко с нишесте).

Овкуsete със сол и черен пипер.

Бланширайте боба и чубрицата с обилно количество подсолена вряща вода в продължение на около 8 минути. След това излейте водата и оставете боба да се отцеди.

Разполовете сладките картофи, разрохкайте вътрешността с вилица, овкуsete със сол и черен пипер, напръскайте с малко лимонов сок и гарнирайте с парченце масло.

Нарежете свинското печено на шайби и сервирайте в чинии с боба, сладките картофи и малко сос.

Време за приготвяне: 30 min

Време за готвене мин.: 3 h

Степен на трудност: лесна

ЯСТИЕ С ЧИЛИ

Необходими продукти

за 4 – 6 порции:

800 g кайма
(50 % говеждо, 50 % свинско)

2 глави лук

2 консерви домати на
парченца (около 800 ml)

2 пиперки

1 с.л. чили, смляно

5 лютиви чушлета (чили)

1 ч.л. кимион, смлян

1 консерва червен боб

1 консерва царевица

Запържете каймата в тиган и я сипете в керамичната тенджерка.

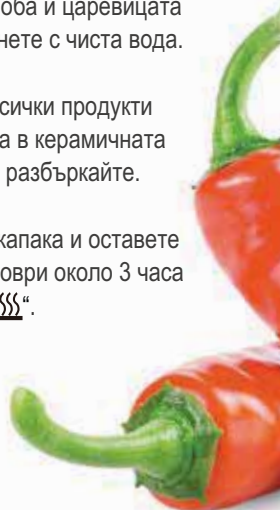
Измийте, почистете от семето и нарежете на ситно пиперките и лютите чушлета.

Нарежете лука на малки парчета.

Отцедете боба и царевицата и ги изплакнете с чиста вода.

Добавете всички продукти към каймата в керамичната тенджерка и разбъркайте.

Поставете капака и оставете всичко да поври около 3 часа на степен „SSS“.



ЯХНИЯ С КЪДРАВО ЗЕЛЕ

Измийте къдравото зеле, отстранете твърдите жилки и го нарежете на ситно.

Обелете морковите, лука и чесъна и ги нарежете на малки кубчета.

Разрежете надлъжно праза, измийте го щателно и го нарежете на пръстени или малки парчета.

Загрейте олиото в тенджера, след това запържете в него последователно лука, чесъна, морковите и праза. Добавете нарязаното на сит-

но къдраво зеле, оставете да се слегне и залейте със зеленчуковия бульон.

Пресипете всичко в керамичната тенджера.

Измийте ябълките и ги нарежете на малки кубчета, сипете ги в керамичната тенджера заедно с пасираните домати и горчицата, разбъркайте и при необходимост овкусете със сол и черен пипер.

Гответе 4 – 5 часа на степен „SSS“.

Приблизително работно време: 45 min

Приблизително време за готвене/печене: 4 – 5 h

Степен на трудност: нормална

Необходими продукти

за 8 порции:

4 глави лук

4 скилидки чесън

6 моркова

2 стръка праз

1000 g къдраво зеле

4 с.л. олио

2 литра зеленчуков бульон, разтворим

600 g домати, пасирани

2 ябълки

2 с.л. горчица

Сол и черен пипер



ОСНОВНО ЯСТИЕ

Време за приготвяне: 1 h 15 min

Приблизително време за

готвене: 3,5 – 4 h

Степен на трудност: нормална

Необходими продукти за 6 порции:

2 малки глави лук

2 скилидки чесън

3 с.л. зехтин

2 с.л. доматиено пюре

45 ml червено вино

600 g домати на парчета, от
консерва

300 g пасирани домати

3 филета от аншоа

Сол

1 щипка захар

Прясно смлян черен пипер

1 – 2 ч.л. сушени италиански
подправки, напр. мащерка,
риган, розмарин

600 g смесена кайма

около 3 с.л. галета

1 голямо яйце

Сол

Прясно смлян черен пипер

3 с.л. ситно накълцани зелени
подправки, мащерка, розма-
рин, магданоз

3 – 4 с.л. сметана

75 g настъргано сирене
пармезан

Освен това:

750 g спагети

Сол

СПАГЕТИ

с кюфтенца и сос маринара

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на кубчета.

Загрейте в тенджера олиото и задушете до прозрачно в него лука и половината чесън.

Разбъркайте с доматиеното пюре и оставете да се вари за кратко, след това загасете с червеното вино.

Добавете пасираните домати и парчетата домати.

Накълцайте на едро филетата от аншоа, смесете с доматиите и овкусете всичко със сол, черен пипер, захар и зелени подправки.

Сипете соса в керамичната тенджера.

Сипете каймата в купа.

Добавете галетата, яйцето, солта, черния пипер, зелените подправки, останалия чесън и сметаната.

Смесете всичко на пластично месно тесто, при необходимост добавете още малко сметана или галета и размесете.

От сместа оформете кюфтенца с размер около 3 cm, поставете ги в соса и поръсете с половината пармезан.

Гответе всичко под капак на степен „SS“ за около 3,5 часа.

Сварете спагетите „ал денте“ в подсолена вода.

Овкусете соса.

Излейте водата на спагетите, оставете ги да се отцедят и ги сипете в дълбоки чинии.

Гарнирайте отгоре кюфтенцата със соса, поръсете с останалия пармезан и сервирайте.





БЪОФ БУРГИНЬОН (ТЕЛЕШКО ПО БУРГУНДСКИ)

Измийте месото, подсушете с потупвания и го нарежете на не твърде малки кубчета.

Обелете респ. почистете морковите и целината, измийте ги и ги нарежете на хапки.

Обелете лука шалот и чесъна.

Нарежете чесъна на шайби, а лука шалот – на четвъртини.

Загрейте олиото в тиган и запържете на порции месото от всички страни.

След това добавете лука шалот и чесъна и пържете за кратко.

Загасете с малко червено вино и оставете да се редуцира.

Сипете всичко в уреда за бавно готвене и включете на степен „“.

Сипете останалото бяло вино, добавете дафиновите листа и бульона.

Добавете морковите и целината и поставете капака. Задушавайте около 5 – 6 часа.

Сгъстете соса по желание с малко разбъркано в студена вода нишесте.

Овкусетe със сол и черен пипер и сервирайте напр. с картофи на фурна.

Приблизително работно време: 30 min

Приблизително време за готвене: 5 – 6 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

800 g нетлъсто говеждо месо

2 моркова

2 стръка целина

4 глави лук шалот

2 скилидки чесън

4 с.л. растително олио

1/2 l силно червено вино,
напр. Burgunder

2 дафинови листа

Около 500 ml говежди бульон

1 с.л. нишесте

Прясно смлян черен пипер

Сол

ОСНОВНО ЯСТИЕ

Време за приготвяне: 20 min

Приблизително време за

готвене: 45 min

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 порции:

12 домата

1 1/2 глава лук

1 скилидка чесън

4 с.л. зехтин

750 g кайма, говежда

1 1/2 с.л. доматиено пюре

Около 600 ml силен
месен бульон

Сол

1 щипка захар

Прясно смлян черен пипер

750 g макарони

За сервиране:

Прясно нарязан босилек

Прясно настърган пармезан

МАКАРОНИ

В сос с кайма

Попарете доматиите, залейте ги със студена вода, обелете ги, нарежете ги на четвъртини, почистете ги от семето и ги нарежете на кубчета.

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на ситни кубчета.

Пържете с разбъркване каймата в тенджера с нагорещено олио, докато стане ронлива и се зачерви леко.

Добавете лука и чесъна и оставете да се запържат 2 – 3 минути.

Сипете всичко в керамичната тенджера и включете на степен „SSS“.

Добавете доматиеното пюре и залейте с месния бульон.

Овкусете със сол, захар и черен пипер и добавете с разбъркване доматиите.

Оставете да поври около 45 минути, като разбърквате периодически, и евентуално добавете малко бульон.

Сварете „ал денте“ макароните в подсолена вода.

Овкусете отново соса и разбъркайте с отцедената паста.

Сипете в купички и поръсете с босилек.

По желание настържете отгоре пармезан.





ПИЛЕШКИ КРИЛЦА

Измийте и подсушете с потупвания пилешките крилца.

Загрейте олиото в тиган и запържете на порции пилешките крилца, след това ги извадете отново.

Измийте, почистете и нарежете на едри кубчета лютите чушлета.

Обелете лука шалот, чесъна и джинджифила, нарежете всичко на едри кубчета и пюрирайте на фина смес в блендер с лютите чушлета.

Добавете меда, портокаловия сок, ябълковия оцет, соевия сос и соса терияки и смесете всичко добре.

Сипете пилешките крилца в керамичната тенджера и ги покрийте със сместа от подправки.

Залейте с кокосово мляко и гответе всичко под капак около 4 часа на степен „SS“ или около 2 часа на степен „SSS“.

Овкусете със сол и черен пипер пилешките крилца, подредете ги върху плато.

Приблизително време за приготвяне: 20 min

Приблизително време за готвене: 4 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 8 порции:

2 kg пилешки крилца

4 с.л. сусамово олио

2 червени люти чушлета (чили)

4 глави лук шалот

4 скилидки чесън

6 cm джинджифил

4 с.л. мед

100 ml портокалов сок

2 с.л. ябълков оцет

2 – 3 с.л. соев сос

2 – 3 с.л. сос терияки

Около 300 ml кокосово мляко

Сол

Прясно смлян бял пипер

Време за приготвяне: 25 min

Приблизително време за

готвене: 4 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 6 порции:

1,5 kg неразваряващи се
картофи

3 стръка зелен лук, само
бялата част

3 скилидки чесън

4 стръка мащерка

300 ml прясно мляко

200 ml сметана

Сол

Прясно смлян черен пипер

250 g настъргано сирене,
напр. ементалер,
чедър, раклет

КАРТОФИ СЪС СИРЕНЕ

Обелете, измийте и нарежете на шайби картофите.

Измийте, почистете и нарежете на ситно зеления лук.

Обелете чесъна и го нарежете на ситни кубчета.

Изплакнете мащерката, изтръскайте я от водата и откъснете листенцата или връхчетата.

Сипете картофите, зеления лук и чесъна в керамичната тенджера, добавете прясното мляко, сметаната, солта, черния пипер, сиренето и половината мащерка.

Смесете всички продукти и гответе под капак 3,5 – 4 часа на степен „S“, докато картофите омекнат.

Овкусете картофите и ги сервирайте леко поръсени с прясно смлян черен пипер и останалата мащерка.



Съвет:

Ако картофите със сирене са твърде сухи, добавете още малко прясно мляко 30 минути преди края на времето за готвене и разбъркайте.







АГНЕШКО РАГУ

с маслини и талиерини

Подсушете с потупвания агнешкото месо и го нарежете на кубчета с размер 3 – 4 см.

Обелете лука и чесъна и ги нарежете на малки кубчета.

Загрейте олиото в тиган и запържете силно на порции кубчетата месо от всички страни, след това ги извадете отново.

Запържете за кратко лука и чесъна, добавете с разбъркване доматиеното пюре и загасете всичко с около 100 ml месен бульон.

Сипете запържените кубчета агнешко в керамичната тенджера и добавете лучената смес.

Добавете соса хариса, расел ханут, парчетата домати, маслините, солта и черния пипер и смесете всичко добре.

Залейте с останалия месен бульон и гответе всичко около 6 часа на степен „5“.

Към края на времето за готвене изплакнете зелените подправки, изтръскайте ги от водата и ги накълцайте на едро.

Сварете „ал денте“ талиерините в подсолена вода.

Измийте, почистете и нарежете косо на тънки шайби тиквичките.

Овкусете агнешкото рагу и добавете зелените подправки.

Излейте водата и оставете пастата да се отцеди, сипете в чинии с агнешкото рагу.

Преди сервиране гарнирайте с по няколко шайби тиквички, овкусете със сол и черен пипер, напръскайте със зехтин и по желание с малко лимонов сок.

Приблизително време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 6 h 15 min

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

1 kg агнешко месо, напр. от плешката, без кост
1 голяма глава лук
2 скилидки чесън
4 с.л. зехтин
2 с.л. доматиено пюре
Около 200 ml месен бульон
1 – 2 ч.л. сос хариса
1 – 2 ч.л. расел ханут
800 g домати на парчета, от консерва
100 g черни маслини, без костилка
Сол
Прясно смлян черен пипер

За сервиране:

1/2 шепа зелени подправки, гладък магданоз или мента
400 g талиерини
Сол
1 млада тиквичка
Прясно смлян черен пипер
2 с.л. зехтин
Лимонов сок, на вкус

Време за приготвяне: 15 min

Приблизително време за

готвене: 1,5 h – 2 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 8 порции:

4 с.л. масло

600 g бял хляб, от предния
ден

120 g стафиди

600 ml прясно мляко

200 ml сметана

6 яйца

160 g захар

1 ч.л. мляна канела

1/2 ч.л. ванилова есенция

Млян мускатов цвят

1 щипка сол

8 топки ванилов сладолед

За карамеления сос:

180 g захар

350 g сметана

1 щипка сол

ХЛЕБЕН ПУДИНГ

със сладолед и карамелен сос

Намазнете с масло керамичната тенджера.

Нарежете хляба на кубчета с размер около 2,5 cm.

Разтопете маслото в тиган и запържете на порции кубчетата хляб от всички страни, извадете ги и ги сипете със стафидите в керамичната тенджера.

Разбийте прясното мляко със сметаната, яйцата, 100 g захар, канелата, ваниловата есенция, мускатовия цвят и солта.

Залейте кубчетата хляб със сместа.

Отново разбъркайте всичко внимателно, поръсете с останалата захар и гответе под капак на степен „S“ в продължение на около 2 часа.

Разбърквайте периодично.

За карамеления сос разтопете захарта в касерола и я карамелизирайте до златистотокафяво, като разбърквате.

Кипнете сметаната и я добавете към захарта.

Кипнете отново карамела и го загладете равномерно, добавете солта с разбъркване и оставете карамеления сос да се охлади.

Сипете хлебния пудинг в купички.

Гарнирайте с 1 топка ванилов сладолед, напръскайте всичко с карамелен сос и сервирайте хлебния пудинг.



ДЕСЕРТ

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 1,5 h

Степен на трудност: средна

Необходими продукти

за 5 порции:

250 g брашно

½ кубче мая (прясна)

40 g захар

100 ml прясно мляко, хладко

1 пакетче ванилова захар

25 g масло, разтопено

1 малко яйце

1 щипка сол

За соса:

600 ml прясно мляко

100 g масло

6 пакетчета ванилова захар

КНЕДЛИ

Сипете продуктите за соса (прясно мляко, масло и ванилова захар) в керамичната тенджера и ги загрейте на степен „SS“, докато маслото се разтопи.

За тестото разтворете маята в хладкото прясно мляко.

Размесете прясното мляко с маята на гладко тесто с брашното, захарта, яйцето, маслото, ваниловата захар и солта.

Оставете да втаса покрито 15 минути.

Оформете 5 кнедли от тестото, поставете ги в топлото прясно мляко в керамичната тенджера и поставете капака.

Гответе 45 минути на степен „SSS“, след това още 45 минути на степен „SS“.

ВАЖНО: Не отваряйте капака междувременно, в противен случай кнедлите се разпадат!



Съвет:

Особено подходяща гарнитура към кнедлите са сливите с червено вино, чиято рецепта ще намерите в настоящата книжка с рецепти!

КОМПОТ С РЕВЕН И ЯГОДИ

Нарежете почистения ревен на парчета с дебелина около пет милиметра и сипете в керамичната тенджера.

Поръсете със захар и залейте с течностите (сироп от бъзов цвят, бяло вино).

Поставете капака и варете 2 часа на степен „SS“.

Почистете ягодите, нарежете ги на малки парчета и ги добавете към предварително сварения ревен.

Разбъркайте и варете още един час на степен „SSS“.

Време за приготвяне: 45 min

Приблизително време за готвене: 3 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 8 порции:

700 g ревен (почистен)

8 с.л. захар (или повече според предпочитанията)

6 с.л. сироп от бъзов цвят

6 с.л. бяло вино

500 g ягоди



ДЕСЕРТ

Време за приготвяне: 25 min

Приблизително време за

готвене: 1,5 – 2 h

Степен на трудност: лесна

**Необходими продукти
за 8 броя:**

За блатата:

100 g маслени бисквити

1 с.л. кафява захар

50 g много меко масло

За пълнежа:

400 g крема сирене
(пълномаслено или
полумаслено)

2 яйца

150 g подсладено
кондензирано мляко

1 пакетче ванилова захар

1 ч.л. лимонов сок

За топинга:

Ябълков компот, роте грютце
или друг плодов сос

МИНИ ЧИЙЗКЕЙК

В стъклена чаша

Натрошете маслените
бисквити.

Размесете на трохи натро-
шените маслени бисквити
със захарта и маслото.

Разпределете трохите за
тестото в осем стъквени
чаши (напр. водни чаши)
и ги притиснете с лъжица.
Оставете настрана.

Разбъркайте до гладка смес
всички продукти за крема за
чийзкейк.

Разпределете крема за чийз-
кейк равномерно в чашите.

Поставете чашите в керамич-
ната тенджера и внимателно
напълнете керамичната
тенджера с топла вода така,
че чашите да са във вода
до 2/3.

Оставете да се сгъсти на
степен „SSS“ в продължение
на 1,5 до 2 часа, докато
кремът се втвърди.

Извадете от водната баня
и поставете в хладилник за
няколко часа.

ПЛОДОВ КРАМБЪЛ

Измийте плодовете и ги почистете (според вида плод отстранете семенника, обелете и т.н.)

Нарежете плодовете на хапки и ги сипете в купа.

Добавете лимоновия сок, ябълковия сок и нишестето.

В зависимост от степента на узряване на плодовете и собствения вкус добавете 3 – 4 супени лъжици захар и смесете всичко добре.

За крамбъла омесете с ръчен миксер брашното, овесените ядки, кафявата захар, мекото масло, щипка канела и щипка сол на тесто за крамбъл.

Сипете плодвата смес в керамичната тенджера. Разпределете отгоре крамбъла.

Поставете капака и гответе 3 часа на степен „SSS“.

Сервирайте с ванилов сос или хладък с ванилов сладолед.

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 3 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 8 порции:

1,5 kg смесени плодове (напр. ябълки, круши, сливи, ягоди, черни боровинки и т.н.)

1 с.л. лимонов сок

3 – 4 с.л. бяла захар

100 ml ябълков сок
(или бяло вино)

15 g нишесте

150 g брашно

65 g овесени ядки (твърди)

135 g кафява захар

135 g меко масло

Щипка сол

Щипка канела



Съвет:

Винаги нарязвайте по-твърдите плодове на малки парчета, защото те изискват повече време, за да омекнат.

ДЕСЕРТ

Време за приготвяне: 20 min

Приблизително време за

варене: 1 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

250 g овесени ядки (твърди)

800 ml прясно мляко

350 ml вода

80 g захар (на вкус)

2 червени ябълки

1 пакетче ванилова захар

1 канелена пръчица

4 с.л. необогатеното кисело
мляко, 10 %

2 с.л. нахълцани печени
ядки, напр. бадеми,
тиквено семе и т.н.

Кленов сироп

Пресни малини

Вегетарианска рецепта

ОВЕСЕНА КАША

с кисело мляко и плодове

Сипете овесените ядки с пряното мляко, канелената пръчица, захарта, ваниловата захар и 350 ml вода в керамичната тенджера.

Настройте уреда на степен „SSS“ и смесете всичко добре.

Разбърквайте периодично овесената каша.

След 45 минути измийте едната ябълка, подсушете я с потупвания, настържете я и я добавете към кашата. Ако консистенцията е твърде суха, добавете малко прясно мляко според личните предпочитания.

Оставете да поври още 15 минути.

Измийте другата ябълка, изрежете семенника и я нарежете на тънки ленти.

Сипете овесената каша в купички, гарнирайте с малко кисело мляко и разпределете отгоре ябълковите ленти.

Поръсете с ядките и напръскайте с малко кленов сироп на вкус.

Гарнирайте с няколко пресни малини и сервирайте.





КЛАСИЧЕСКО МЛЯКО С ОРИЗ

с канела и захар

Сипете десертния ориз, прясното мляко, захарта, ваниловата захар и солта в керамичната тенджерка и разбъркайте.

След това затворете и включете на степен „“.

Оставете да поври 2 часа и разбърквайте периодично. Ако млякото с ориз е твърде гъсто, добавете още прясно мляко.

След 2 часа разбъркайте отново и при необходимост разрежете с прясно мляко до желаната консистенция.

За сервиране сипете в купички и поръсете със захар и канела. Украсете с няколко бадема, ментово листо и канелена пръчица и сервирайте.

Време за приготвяне: 10 min

Приблизително време за варене: 2 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 5 порции:

500 g десертен ориз

2 l прясно мляко

1 щипка сол

4 – 5 с.л. захар

1 пакетче ванилова захар

За сервиране:

Захар

Канела

Бадеми

Ментови листа

Канелени пръчици



ДЕСЕРТ

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за

варене: 3 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 4 порции:

1,5 kg сливи

Около 150 g захар, на вкус

2 с.л. мед

2 канелени пръчици

200 ml червено вино

(или портвайн,
ако предпочитате
по-силно вино)

СЛИВИ С ЧЕРВЕНО ВИНО

Измийте сливите, почистете ги от костилките и ги нарежете на четвъртини. След това ги сипете в керамичната тенджера.

Добавете захарта, меда, канелените пръчици и виното и разбъркайте.

Варете сливите с червено вино на степен „SSS“ в продължение на около 3 часа.



Съвет:

Сливите с червено вино са особено вкусни с ванилов сладолед или пудинг с грис.



ПЕЧЕНИ ЯБЪЛКИ

Сипете продуктите за соса (прясно мляко и ванилова захар) в керамичната тенджера.

Отрежете капаче от ябълките.

Издълбайте ябълките с инструмент за отстраняване на семенниците на плодове.

Напълнете всяка ябълка с 3 супени лъжици гранола/хрупкаво мюсли и полейте с 1 с.л. кленов сироп и с разтопеното масло.

Указание: Времето за готвене може да варира според размера и сорта ябълки и личните предпочитания!

Поставете ябълките в керамичната тенджера и гответе 2 – 3 часа на степен „SS“.

За сервиране подредете ябълките поединично и ги полейте с малко ванилов сос. Консумирайте в топло състояние.

Време за приготвяне: 15 min

Приблизително време за варене: 2 – 3 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 5 порции:

5 средно големи ябълки

15 с.л. гранола или друго хрупкаво мюсли

5 с.л. кленов сироп

2 с.л. разтопено масло

За соса:

300 ml прясно мляко

4 пакетчета ванилова захар



ДЕСЕРТ

Време за приготвяне: 30 min

Приблизително време за готвене: 4 h

Степен на трудност: лесна

Необходими продукти за 8 порции:

2 kg ябълки

200 ml бяло вино

200 ml ябълков сок

Вътрешността на 1 ванилова
шушулка

2 щипки канела на прах

2 ч.л. кленов сироп

ЯБЪЛКОВ МУС

Измийте, обелете и почистете от семенника ябълките.

Нарежете ги на едри парчета и ги сипете в керамичната тенджера заедно с виното, сока, вътрешността на ванилията и кленовия сироп.

Поставете капака и гответе около 4 часа на степен „SS“.

След това отворете капака и разбъркайте всичко с тел за разбиване или др.п.



Съвет:

Сипете муса в стъклени чаши или сервирайте директно с ванилов сос.





АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ

А

Агнешко рагу 37

Б

Бьоф Бургиньон
(телешко по бургундски) . . 29

Д

Дърпано свинско
(Pulled Pork) 14

З

Задушени говежди гърди . 20
Зеленчукова супа. 8

К

Картофи със сирене 34
Класическо мляко с ориз. . 47
Кнедли 40
Компот с ревен и ягоди . . . 41
Крем супа с броколи 10

Л

Лещена супа. 7

М

Макарони 30
Мини чийзкейк 42

О

Овесена каша 44

П

Печени ябълки 49

Пилешка супа 12

Пилешки крилца 33

Плодов крамбъл 43

С

Свинско печено 23

Сливи с червено вино 48

Спагети 26

Супа гулаш 4

Супа-лазаня 13

Супа с грах 9

Супа със сирене и праз лук 5

Т

Такос 16

Тиквена крем супа 2

Х

Хлебен пудинг 38

Я

Ябълков мус 50

Ястие с чили 24

Яхния с картофи и горчица . 19

Яхния с къдраво зеле 25

Указание:

Рецепти без гаранция. Всички данни за продуктите и тяхното приготвяне са ориентировъчни. Допълнете тези предложения за рецепти с идеи от вашия личен опит.

СНИМКОВ МАТЕРИАЛ

Корица:

Freepik.com/StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video/News Life Media

стр. 01: Freepik/topntp26

стр. 03: StockFood/News Life Media

стр. 04 – 05: Freepik/bearfotos

стр. 06: StockFood/News Life Media

стр. 08: Fotolia/Soyka

стр. 11: StockFood/News Life Media

стр. 12 – 13: Fotolia/Nomad_Soul

стр. 15: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 17: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 18 – 19: Designed by Freepik

стр. 21: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 22: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 24 – 25: Fotolia/egorxfi

стр. 27: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 28: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 31: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 32: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 34: Freepik/whatwolf

стр. 35: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 36: StockFood/Cato-Symonds, Shaun

стр. 39: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video

стр. 41: Designed by Freepik

стр. 45: StockFood/News Life Media

стр. 46: shutterstock/NoirChocolate

стр. 47: Freepik/topntp26

стр. 48 – 49: Freepik/foodiesfeed

стр. 50: Freepik/lifeforstock

стр. 51: StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com