

# VOLCANO® NUTRITIONAL EXTRACTOR



КНИЖКА С РЕЦЕПТИ

## Съдържание:

Смутита и шейкове	3
Напитки	8
Апетитни закуски	12
Десерти и шербети	14
Подправки, дресинги и сосове	16

# Смутита и шейкове:

## 1. ЗАКУСКА С НАР

(1 Порция)

3/4 чаша чист сок от нар;  
1/2 чаша нискомаслено прясно мляко;  
1 по-голям банан, нарязан на парчета;  
1 с. л. бадеми;  
1/2 с. л. мед.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

## 2. ПРОТЕИНОВ ЗАРЯД

(1 Порция)

120 мл. неподсладено бадемово мляко;  
1/4 с. л. пробиотичен прах (по желание);  
1/2 с. л. ванилов протеин на прах;  
3 бр. круши, необелени, нарязани на кубчета и без сърцевина;  
40 гр. листа от дейби спанак;  
1/4 банан;  
1 с. л. нерафинирано бадемово масло;  
1/2 с. л. лимонов сок;  
1 ч. л. пресен ситно настърган джинджифил;  
1/2 ч. л. белено конопено семе;  
щипка сол;  
60 гр. лед на кубчета;  
1 фирмра, предварително накисната и без костиликата.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете подправки.

### 3. АНТИОКСИДАНТНО ЗАРЕЖДАНЕ

(1 Порция)

60 мл. кокосова вода;  
1/4 ч. л. пробиотичен прах (по желание);  
1 с. л. прах от акаи/асаи (по желание);  
1 ч. л. прах от макуи/чилийска къпина (по желание);  
320 гр. микс от дребни плодчета (пресни или замразени), напр. ягоди, малини, къпини, боровинки.  
40 гр. червено грозде, без семките;  
1/2 небелена круша, нарязана на кубчета и без сърцевина;  
1/4 ч. л. пресен джинджифил, ситно настърган;  
щипка канела на прах;  
1/4 ч. л. портокалова кора, ситно настъргана;  
60 гр. кубчета лед;  
1/2 форма, предварително накисната и накълцана, без костиilkата.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактора острято и блендирайте до гладкост.

Опитайте и, ако е необходимо, добавете подсладители, например още предварително накиснати и накълцани форми без костиilkите.



### 4. МЕНТОВА ЗЕЛЕНА МАГИЯ

(1 Порция)

120 мл. неподсладено бадемово или конопено мляко;  
120 мл. кокосова вода;  
1/2 с. л. ванилов протеин на прах;  
1/4 ч. л. пробиотичен прах (по желание);  
1/2 ч. л. пшенична трева на прах;  
1/4 ч. л. спирулина на прах;  
1/2 ч. л. хлорела на прах;  
40 гр. листа от бейби спанак;  
1 по-голям банан, замразен и нарязан на кръгчета;  
50 гр. обезсолени ядки кашу, предварително накиснати;  
1 пълна шепа ментови листа;  
1/2 ч. л. ванилова есенция;  
капка-две ментова есенция (по желание);  
1 форма, предварително накисната и накълцана, без костиilkата;  
60 гр. лед на кубчета.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

Опитайте и, ако е необходимо, нагласете вкуса или консистенцията, като добавите още ментова есенция (ако използвате такава), форми или кубчета лед.

### 5. МАЛИНИ И АВОКАДО

(1 Порция)

150 гр. авокадо, обелено и нарязано на кубчета;  
1 чаша портокалов сок;  
60 гр. малини.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

## 6. ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО И ДРЕБНИ ПЛОДЧЕТА

(1 Порция)

150 гр. боровинки;  
60 гр. малини;  
60 гр. червено цвекло, сварено и нарязано на парченца;  
1/4 чаша нискомаслено кисело мляко;  
1/4 прясно изцеден портокалов сок;  
1 ч. л. нектар от светла мексиканска агава.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.



## NUTRITIONAL EXTRACTOR

---

### 7. ГАСПАЧО

(1 Порция)

1 разполовен домат;  
1/4 червена пиперка, нарязана на парчета и без семките;  
1/4 краставица, обелена и нарязана на парчета;  
1/4 авокадо, обелено и нарязано на парчета;  
1/2 с. л. червен лук, ситно накълцан;  
1 с. л. кориандър, ситно накълцан;  
1 с. л. лимонов сок  
щипка сол;  
черен пипер;  
лют червен пипер;  
125 гр. лед на кубчета.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

### 8. СПАНАК И ПЪПЕШ

(1 Порция)

150 гр. листа от дейби панак;  
250 гр. пъпеш тип „медена роса”, нарязан на едри парчета;  
1/3 чаша нискомаслено кисело мляко.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

### 9. БОРОВИНКИ И СЕЛЬРИ

(1 Порция)

1 по-голям банан;  
150 гр. замразени боровинки;  
5 стръка сельри, нарязани на парчета;  
280 мл. кокосова вода.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост.

## Напитки:

### 1. ЗАРЯД ЗА СИЯЙНА КОЖА

(1 Порция)

2 пакетчета зелен чай;

360 мл. вряща вода;

2 плода киви, обелени и нарязани на едри парчета;

1 по-малка зелена ябълка, накълцана и без сърцевината;

45 гр. листа от бейби спанак;

1 ч. л. ленено масло;

1 с. л. лимонов сок;

щипка ситно настъргана лимонова кора;

5 капки течен подсладител.

Потопете чаените пакетчета във вряща вода за три минути, отстранете ги и оставете чая да изстине. Прибавете и смесете всички съставки с чая в голямата чаша, прикрепете екстрактор острието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още лимонов сок, лимонова кора или подсладител. Прецедете през ситна цедка, изстудете и сервирайте.



### 2. ЛИМОНАДА ОТ ГРОЗДЕ И МЕНТА

(1-2 Порции)

240 мл. вода;  
60 мл. лимонов сок;  
340 гр. зелено грозде без семките;  
15 листа от мента;  
1 с. л. нектар от светла мексиканска агава.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още лимонов сок или подсладител. Прецедете през ситна цедка, изстудете и сервирайте.

### 3. ТОНИК-ИМУНОСТИМУЛАНТ

(1 Порция)

360 мл. вода;  
2 моркова, обелени и едро нарязани;  
1 малка зелена ябълка с корите, нарязана на парчета и без сърцевина;  
1 с. л. лимонов сок;  
2 ч. л. ситно настърган джинджифил;  
щипка канела на прах;  
лют червен пипер;  
5 капки течен подсладител.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Пийте тоника директно, охладен или с кубчета лед.

### 4. МОМЕНТАЛЕН БУСТЕР

(1 Порция)

240 мл. кокосова вода;  
55 гр. листа от бейби спанак;  
2 по-малки лимона, обелени, нарязани на четвъртинки и с отстрани семки;  
1 краставица, обелена и нарязана на едри парчета;  
1 зелена ябълка, небелена, нарязана на парчета и без сърцевината;  
1 ч. л. ситно настърган джинджифил;  
2 капки течен подсладител;  
щипка лют червен пипер.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. При нужда, добавете повече вода, за да разредите консистенцията. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още лют червен пипер или подсладител. Прецедете през ситна щедка и пийте бустера охладен или с кубчета лед.



## **5. ЛИМОНАДА ОТ ЯГОДИ И БОСИЛЕК**

(1-2 Порции)

240 мл. вода;  
60 мл. лимонов сок;  
240 гр. накълцани ягоди;  
40мл нектар от светла мексиканска агава;  
10 гр. босилек.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още лимонов сок или подсладител. Прецедете през ситна цедка, изстудете и сервирайте.

## **6. ЛИМОНАДА ОТ ДЖИНДЖИФИЛ И АНАНАС**

(1-2 Порции)

240 мл. вода;  
60 мл. лимонов сок;  
240 гр. ананас, нарязан на кубчета;  
1/2 с. л. ситно настърган джинджифил;  
1 с. л. нектар от светла мексиканска агава;

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете лимонов сок, ананас или подсладител. Прецедете през ситна цедка, изстудете и сервирайте.

## Апетитни закуски:

### 1. ТЕЛЕШКИ (ИЛИ ПУЕШКИ) БУРГЕРИ

(за направа на 2 по-големи или 3-4 по-малки бургера)

250 гр. телешка (или пуешка) кайма;

1 глава лук;

1 филия хляб (за предпочтение сухар);

2 с. л. светъл соев сос;

2 с. л. сос „Уорчестър“;

млян черен пипер на вкус.

Поставете лука в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте на кратки интервали до ситно смилане. Поставете сухара в малката чаша, прикрепете екстрактор остирието и го смелете до ситни трохи (галета).

Добавете каймата, галетата, соевия сос и соса „Уорчестър“ към лука в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до пълно размесване на съставките. От получената смес оформете с ръце плоски бургери, които можете или да опечете на грил, или да изпържите на тиган в малко количество растително олио.



## 2. ИЗСТУДЕНИ КРАСТАВИЦИ С АВОКАДО

(2 Порции)

180 мл. вода;

215 гр. краставици, обелени, нарязани на кубчета и с отстранени семки;

1 авокадо, обелено и нарязано на парчета;

1 шепа рукола;

1 шепа листа от кориандър, ситно накълцани;

1 1/2 с. л. лимонов сок;

1 с. л. зехтин екстра върджин;

1/2 с. л. зелен лук, ситно накълцан;

1 скрилдка чесън, ситно накълцана;

1/4 ч. л. люта червена чушка, ситно накълцана;

1/2 ч. л. сол.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остието и блендирайте до гладкост. Оставете сместа да престои в хладилника в продължение на 2 часа. Сервирайте всяка купичка с гарнитура от резенчета авокадо и нарязана на кубчета краставица. Поръсете с листенца кориандър.

## 3. ОМЛЕТ С ШУНКА И СИРЕНЕ „ЧЕДЪР”

(1 Порция)

3 яйца;

1 резен шунка;

1 резен сирене „Чедър”;

1/2 чаша листа от бейби спанак;

1/4 чаша зелени чушки, нарязани на парченца.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остието и блендирайте до гладкост. Изсипете сместа в предварително нагрят тиган с растително олио и гответе до златиста коричка.

## Десерти и шербети:

### 1. ГРАНИТА С МАНГО, ЛЮТА ЧУШКА И ЛАЙМ

(3 Порции)

120 мл. кокосова вода;  
320 гр. прясно манго, обелено и нарязано на парчета;  
1 1/2 с. л. лимонов сок;  
1 ч. л. ситно настъргана лимонова кора;  
1-2 щипки ситно накълцана люта чушка/лют пипер.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още лют пипер.

Прехвърлете сместа в подходящ съд за печене, покрайте го и замразете за 1 час. Извадете я от фризера и разбъркайте с вилица, като размачкате всички замръзнали парченца. Покрайте отново и замразете за още два часа.

С помощта на вилица, стържете по повърхността до получаване на ледени флейки и сервирайте в стъклени чаши.



### 2. ДЕСЕРТ ОТ ЧЕРЕН ШОКОЛАД

(2-4 Порции)

120 мл. неподсладено бадемово мляко;  
1 добре узряло авокадо, обелено и без костилката;  
1 1/2 с. л. неподсладено какао на прах;  
60 мл. чист кленов сироп;  
1 ч. л. ванилова есенция  
1–2 капки бадемова есенция;  
шипка канела;  
сол на вкус.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още подсладител. Разпределете сместа в стъклени купички и изстудявайте в продължение на 3 часа. Сервирайте в рамките на деня.

### 3. ЛЕСЕН ЦИТРУСОВ ДЕСЕРТ

(4 Порции)

80 мл. нектар от светла мексиканска агава;  
120 мл. лимонов сок;  
2 бр. добре узряло авокадо, обелено и без костилката;  
2 бр. банани, нарязани на парчета;  
1 ч. л. ситно настъргана лимонова кора.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още подсладител. Разпределете сместа в стъклени купички и изстудявайте в продължение на 3 часа. Сервирайте в рамките на деня.

## Подправки, дресинги и сосове:

### 1. СУПЕР БЪРЗ СОС ЗА БАРБЕКЮ

120 мл. неподсладен ябълков сок;  
60 мл. чист кленов сироп;  
2 с. л. меласа;  
170 гр. доматено пюре;  
2 с. л. безглютенов тамари/соев сос;  
1 с. л. дижонска горчица;  
2 с. л. ябълков оцет;  
1 с. л. лимонов сок  
1 ч. л. ситно накълцан чесън;  
1 ч. л. ситно настърган джинджифил;  
1/2 ч. л. лук на прах;  
щипка сол;  
щипка млян черен пипер,  
щипка лют червен пипер.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактора остирието и блендирайте до гладкост. Съхранявайте сместа в подходящ съд в хладилника за не повече от 5 дни.



### 2. ПРЕСЕН ДОМАТЕН КЕЧЪП

2 бр. консерви домати на кубчета;  
2 с. л. доматено пюре;  
50 гр. червен лук, нарязан на кубчета;  
2 скилидки чесън, едро нарязани;  
2 1/2 с. л. чист кленов сироп;  
2 1/2 с. л. ябълков оцет;  
1/2 ч. л. сос „Уорчестър“;  
1/2 ч. л. сол;  
щипка синап на прах;  
щипка млян черен пипер;  
1 ч. л. царевично брашно (по желание);  
1 ч. л. вода (по желание).

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Прехвърлете сместа в тенджера и я поставете на силно загрят котлон. Намалете температурата и я оставете да къкри за около 30 минути, като от време на време разбърквате. Ако предпочитате сосът да се сгъсти, смесете още малко количество царевично брашно с вода, прибавете го и оставете да къкри още 10-15 минути, като продължавате да разбърквате. Оставете кечъпа да изстине на стайна температура. Прехвърлете го в стъклен контейнер със запечатващ капак и съхранявайте в хладилника за период от 1 месец.

### 3. ПРИМЕРЕН ФРЕНСКИ ДРЕСИНГ

40 мл. зехтин екстра върджин;  
60 мл. ябълков оцет;  
60мл пресен доматен кечъп (виж рецептата по-горе) или кечъп от предпочита-на марка;  
1 с. л. лимонов сок;  
2 ч. л. чист кленов сироп;  
1 скилидка чесън;  
1/2 ч. л. соев сос;  
3/4 ч. л. изсушен тарос;  
1/4 ч. л. лята чушка, ситно накълцана;  
3/4 ч. л. сол;  
1/2 ч. л. прясно смлян черен пипер.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още чесън. Оставете сместа да престои в хладилника колкото е необходимо и сервирайте.

## 4. ВЕГАНСКИ САЛАТЕН ДРЕСИНГ „ЦЕЗАР”

60 мл. неподсладено бадемово мляко;  
60 мл. зехтин екстра върджин;  
1 с. л. лимонов сок;  
30 гр. бланширани сурови бадеми, накиснати;  
1 с. л. кедрови ядки, накиснати;  
1 с. л. белени слънчогледови семки;  
1 с. л. каперси, оцедени и изплакнати;  
1 с. л. соева паста мисо;  
1 ч. л. дижонска горчица  
1 1/2 ч. л. безглютенов тамари/соев сос;  
1 скилидка чесън, ситно накълцан;  
1/4 ч. л. сол.

Прибавете и смесете всички съставки по ред в голямата чаша, прикрепете екстрактор остирието и блендирайте до гладкост. Изстудете в хладилник.



### 5. БЕЗЯЙЧНА МАЙОНЕЗА

60 мл. вода;  
140 гр. суроно брезолено кашу, накиснато;  
30 гр. карфиол, само цветчета;  
60 мл. зехтин екстра върджин;  
2 ч. л. дижонска горчица;  
1 ч. л. ябълков оцет  
3 с. л. лимонов сок  
1 ч. л. кокосова захар;  
1/4 ч. л. сол.

Прибавете и смесете всички съставки в голямата чаша, прикрепете екстрактор острието и блендирайте до гладкост. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още горчица, ябълков оцет, лимонов сок, подсладител или сол. Покрайте сместа с плътен капак и я съхранявайте в хладилника за период не по-дълъг от 5 дни.

### 6. БОРОВИНКОВ СОС

240 гр. черни боровинки;  
1 портокал, обелен и едро нарязан;  
120 мл. портокалов сок  
60 мл. чист кленов сироп;  
1 ч. л. пресен джинджифил, ситно настърган;  
1 ч. л. портокалова кора, ситно настъргана;  
1/4 ч. л. канела на прах;  
2 с. л. семена от чия.

Прибавете и смесете всички съставки, с изключение на семената от чия, в голямата чаша, прикрепете екстрактор острието и блендирайте, така че да се размесят добре, но все пак да останат на дребни парченца. Добавете семената от чия и блендирайте още няколко секунди. Опитайте и, ако е необходимо, добавете още джинджифил, портокалови кори или канела. Прехвърлете сместа в съд с плътен капак и я изстудете в продължение на 30 минути. Съхранявайте соса в хладилник за не повече от 5 дни.



**VOLCANO®**  
**NUTRITIONAL  
EXTRACTOR**

---

**КНИЖКА С РЕЦЕПТИ**