



My Daily Soup

SUPĂ CREMĂ

Supă de dovlecel,
tarhon și brânză topită

Supă cremă de morcovi și
scoici Saint Jacques

Supă cremă de praz și
brânză Stilton

Supă de roșii cu busuioc

Supă rece de mazăre

SUPĂ ȚĂRĂNEASCĂ

Supă de praz și cartofi

Supă de pui liniștitoare

Supă din 5 legume

Supă de cartof dulce și
linte roșie

SMOOTHIES

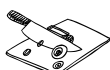
Smoothie de banană și
înghețată de vanilie

Smoothie de căpșuni și
scorțișoară

Tefal®

Tefal

Supă de dovlecel, tarhon și brânză topită



10 min.

Ingrediente

• 400 ml de apă • 60 g ceapă mărunțită • 600 g dovlecei curățați de coajă, tăiați în felii de 1,5cm • 100 g brânză topită cu grăsime integrală (de tip Philadelphia® sau altă marcă similară) • 3 fire de tarhon proaspăt (cu lungimea de aproximativ 4 cm) • Sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servire

• Piper negru proaspăt măcinat
• Un vârf de praf de ardei roșu iute (opțional) • Frunze de tarhon proaspăt mărunțite



Preparare

1 Îndepărtați frunzele de pe firul de tarhon și puneți-le deoparte. Turnați jumătate din cantitatea de apă în aparatul de făcut supă. Apoi adăugați ingredientele în ordinea următoare: ceapa mărunțită, dovleceii feliați, brânza topită, frunzele de tarhon, sarea, piperul proaspăt măcinat și apa rămasă. Instalați capacul (introduceți cu delicatețe axul lamei printre feliile de dovlecei, după care apăsați capacul cu fermitate în jos, până la capăt). Selectați programul “supă cremă”.

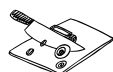
2 După terminarea gătirii, îndepărtați capacul și turnați în boluri. Serviți împreună cu piper negru măcinat, presărați un vârf de pudră de ardei roșu iute și tarhon mărunțit.

Sfat: Mărar proaspăt sau busuioc pot fi utilizate pentru a înlocui tarhonul din această rețetă.

My Daily Soup

Poftă bună!

Supă cremă de morcovi și scoici Saint Jacques



10 min.

Ingrediente

- 500 ml de apă • 65 g hașmă, decojită și mărunțită
- 550 g morcovi curățați de coajă, tăiați în felii de 1 cm
- 4 g rădăcină de ghimbir, curățat de coajă și tocat mărunt
- 30 g unt (opțional) • Sare și piper alb proaspăt măcinat

Pentru servire

- 1-2 linguri de ulei • 160 g - 180 g hașmă crudă • Pătrunjel proaspăt tocat • Crutoane



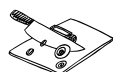
Preparare

- 1 Turnați jumătate din cantitatea de apă în aparatul de făcut supă. După care adăugați ingredientele în ordinea următoare: hașmaua tocată, morcovii feliați, ghimbirul tocat, untul, apa rămasă, sarea și piperul. Instalați capacul. Selectați programul "supă cremă".
- 2 După terminarea gătirii cât timp supa este menținută la cald, încălziți uleiul într-o tigaie, la foc mediu. Prăjiți

ușor hașmaua timp de 3-4 minute, amestecând cam la jumătatea prăjirii. Tăiați scoicile Saint Jacques pe jumătate. Gustați supa și ajustați condimentele, dacă este nevoie.

- 3 Serviți supa cu o grămăjoară de scoici Saint Jacques în mijloc și presărați pe deasupra pătrunjelul tocat.

Supă cremă de praz și brânză Stilton



10 min.

Ingrediente

- 600 ml supă de legume • 400 g praz feliat (partea albă), tăiat în felii de 1cm • 60 g ceapă mărunțită • 100 g cartof făinos (Maris Piper, Regele Edward), tăiat în cuburi de 1,5cm • 75 g brânză Stilton, fără coajă și sfărâmată • Sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servire

- 35 g brânză Stilton, fără coajă și sfărâmată • Piper negru proaspăt măcinat



Preparare

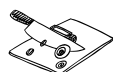
1 Turnați jumătate din cantitatea de supă de legume în aparatul de făcut supă. După care adăugați ingredientele în ordinea următoare: prazul feliat, ceapa tăiată cubulețe, cartoful tăiat cubulețe, brânza Stilton sfărâmată, sarea (nu uitați că supa de legume și brânza Stilton sunt deja ușor sărate), piperul negru, și la sfârșit, supa rămasă. Instalați capacul. Selectați programul “supă cremă”.

2 Îndepărtați capacul. Gustați și ajustați condimentele dacă este nevoie. Serviți supa acompaniată de piper negru proaspăt măcinat și de brânză Stilton sfărâmată.

Sfat: Pentru Supă cremă de praz și brânză Roquefort, înlocuiți cele 75 de grame de brânză Stilton cu 60 de grame de brânză Roquefort sfărâmată. Serviți supa cu brânză Roquefort în plus.

Tefal

Supă de roșii cu busuioc



10 min.

Ingrediente

- 500 ml supă de legume (obținută din cuburi de supă de legume)
- 230 g roșii tocate din conservă
- 1 ceapă mijlocie, tocată
- 1 morcov de mărime medie, curățat de coajă și tăiat în cubulețe de 1,5cm
- 1 cățel de usturoi, decojit și zdrobit
- 1½ lingură de piure de roșii
- 2 vârfuri de paprică afumată (opțional)
- 10 frunze mari de busuioc
- 150 ml sos de roșii pasate
- sare și piper negru proaspăt măcinat
- ½ linguriță de zahăr (opțional)



Preparare

1 Turnați jumătate din cantitatea de supă de legume în aparatul de făcut supă. După care adăugați ingredientele în ordinea următoare: roșiile tocate (inclusiv sucul), ceapa tocată, morcovii tăiați cubulețe, usturoiul zdrobit, piureul de roșii, paprica, frunzele întregi de busuioc, sosul de roșii pasate, sarea (nu uitați că supa de legume conține deja un pic de sare), piperul negru, și la sfârșit, supa rămasă.

2 Instalați capacul. Selectați programul “supă cremă”. Îndepărtați capacul și încorporați zahărul cu ajutorul unei linguri de lemn. Gustați și ajustați condimentele dacă este nevoie. Serviți cu plăcere.

Sfat: Adăugarea papricii afumate va da supei un gust ușor afumat și piperat. Dacă preferați, puteți omite paprica afumată.

Tefal

Supă rece de mazăre



10 min.

Ingrediente

- 300g de mazăre • 60g ceapă dulce mărunțită fin • 300g castraveți, tăiați cubulețe
- 300 ml de apă • 200 ml smântână de soia • 20 frunze de mentă proaspătă • 1/2 lămâie
- 1 linguriță de zahăr • Sare, piper



Preparare

- 1** Puneți mazărea, ceapa, castravetele, apa și smântâna de soia în aparatul de făcut supă. Condimentați după gust. Selectați programul “supă cremă”.
- 2** Amplasați în frigider timp de 4 ore, până când supa este rece.
- 3** Deschideți aparatul de făcut supă. Adăugați zahărul, frunzele de mentă și sucul de la o jumătate de lămâie.

- 4** Alegeți programul “smoothie”.

- 5** Serviți rece.

Sfat: Pentru o supă mai iute, adăugați 1 linguriță de pastă de wasabi, pastă de hrean sau de muștar cu semințe. De asemenea, puteți adăuga 50g de mini paste sau 50g de năut pentru a-i da supei mai multă textură.

Tefal

Supă de praz și cartofi



10 min.

Ingrediente

- 625 ml supă de legume sau bulion de legume
- 75 g ceapă mărunțită
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- 300 g praz, tăiat în felii de 1,5cm
- 200 g cartof făinos (Maris Piper, Regele Edward), tăiat în cuburi de 1,5cm
- Sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servire

- Pătrunjel tocat



Preparare

1 Turnați jumătate din cantitatea de supă de legume în aparatul de făcut supă. După care adăugați ingredientele în ordinea următoare: ceapa tăiată, usturoiul zdrobit, prazul feliat, cartoful tăiat cubulețe, sarea (nu uitați că supa este ușor sărată), piperul negru, și la sfârșit, supa rămasă.

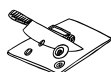
2 Instalați capacul. Selectați programul “supă cu bucăți”.

3 După terminarea gătirii îndepărtați capacul. Gustați și ajustați condimentele dacă este nevoie. Serviți cu pătrunjel presărat deasupra.

My Daily Soup

Poftă bună!

Supă de pui liniștitoare



10 min.

Ingrediente

- 600 ml supă de legume (obținută din cuburi de supă) • 60 g ceapă mărunțită fin • 200 g floricele mici de conopidă • 200 g morcovi, tăiați în felii de 1 cm • 200 g fileuri de piept de pui dezosate, fără piele și tăiate în cubulețe de 1,5cm • 1 buchețel de verdețuri proaspete (de ex. fire de pătrunjel, cimbru și frunză de dafin legate împreună cu ață) • Sare și piper negru proaspăt măcinat

Pentru servire

- 2 linguri de smântână dublă (opțional) • 1 lingură de muștar cu semințe (opțional) • 1 lingură de pătrunjel proaspăt tocat



Preparare

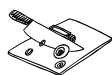
1 Turnați jumătate din cantitatea de supă în aparatul de făcut supă. După care adăugați ingredientele în ordinea următoare: ceapa tăiată, floricele de conopidă, morcovii feliați, puiul tăiat cubulețe, verdețurile proaspete, sarea (nu uitați că supa este deja sărată), piperul negru și supa rămasă. Instalați capacul. Selectați programul **“supă cu bucăți”**. Între timp, amestecați smântâna cu muștarul. Turnați sosul într-un bol și puneți-l deoparte.

2 După terminarea gătirii, îndepărtați capacul și scoateți buchețelul de verdețuri. Serviți supa fierbinte cu pătrunjel tocat presărat pe deasupra și sos de smântână și muștar.

Sfat: Îi puteți da supei o tentă asiatică adăugând sos de soia, oțet de orez și coriandru proaspăt tocat în locul sosului de smântână cu muștar.

Tefal

Supă din 5 legume



10 min.

Ingrediente

- 150g praz feliat subțire
- 150g morcovi, tăiați cubulețe
- 100g dovlecei, tăiați cubulețe
- 150g ridichi, tăiate cubulețe
- 100g ceapă mărunțită
- 1 cățel de usturoi, decojit
- 1 tulpină de țelină, feliată subțire
- 700 ml de apă
- Sare, piper

Pentru servire

- Un pic de brânză Emmental sau brânză rasă franțuzească Comté, crutoane.



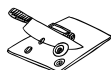
Preparare

- 1 Introduceți toate ingredientele în aparatul de făcut supă. Alegeți programul « supă cu bucăți ».
- 2 Serviți cu un pic de brânză rasă și crutoane, rumenite în unt.

Sfat: Dacă doriți ca această supă să fie mai sățioasă și să o serviți ca fel principal, înlocuiți 100g de morcovi și 100g de praz cu 250g de cartofi.

Tefal

Supă de cartof dulce și linte roșie



10 min.

Ingrediente

- 300g de cartof dulce, tăiat în cuburi de 2cm
- 60g ceapă dulce mărunțită
- 100g linte roșie
- 150g de cartof, tăiat în cuburi de 2cm
- 600 ml de apă
- Sare, piper

Pentru servire

- 2 linguri de coriandru tocat



Preparare

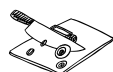
1 Introduceți toate ingredientele în aparatul de făcut supă (cu excepția coriandrului). Alegeți programul « **supă cu bucăți** ».

2 Adăugați coriandrul și serviți.

Sfat: Dacă pregătiți această supă pentru copii, excludeți coriandrul și decorați cu un zâmbet din ketchup de roșii!

Tefal

Smoothie de banană și înghețată de vanilie



10 min.

Ingrediente

- 4 banane, tăiate felii
- 200/210g înghețată de vanilie (aproximativ 5 cupe)
- 250 ml lapte nedegresat

Pentru servire

- Câteva bombonele în formă de banană



Preparare

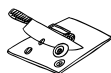
1 Introduceți bananele și înghețata în aparatul de făcut supă, turnați laptele. Fixați capacul și alegeți programul « smoothie ».

2 Serviți rece, fără a o lăsa la temperatura camerei, cu bombonele în formă de banană alături.

Sfat: Înlocuiți fructele și aromele înghețatei, pentru a vă crea propriile smoothiuri. Mango, pară, piersică, caisă se vor potrivi la fel de bine, precum și înghețata de caramel sau de scortșoară.

Tefal

Smoothie de căpșuni și scorțișoară



10 min.

Ingrediente

- 4 iaurturi de soia • 350g căpșuni, tăiate în jumătate sau în sferturi • 2 linguri de zahăr • 1 linguriță plină de scorțișoară măcinată



Preparare

- 1 Introduceți toate ingredientele în aparatul de făcut supă. Alegeți programul « **smoothie** ». Serviți imediat.

Sfat: Dacă iaurturile și căpșunile nu sunt reci, puteți adăuga 4 cuburi de gheață pentru a aduce smoothiul la temperatura adecvată. Scorțișoara conferă smoothiului o aromă delicioasă, dar dacă preferați, o puteți exclude și o puteți înlocui cu zahăr vanilat sau praf de ghimbir.