

sałatki 5

Ananas z kurczakiem

80 g ryżu
2 piersi z kurczaka
½ puszki ananasa pokrojonego w kostkę
1 łyżeczka curry
sok z ½ cytryny
5 łyżek majonezu
sól, pieprz
800 ml wody

Wykonanie:

Kurczaka skropić sokiem z cytryny, wstawić do lodówki na 20 min. Ryż namoczyć w wodzie. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wody, do sita wsypać ryż. W metalowej części Parowara ułożyć piersi z kurczaka, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3. Mięso ostudzić, pokroić w kostkę, wymieszać z ryżem, ananasem, majonezem i przyprawami.

Szybkie wskazówki**Czas****Temperatura****Prędkość**

2 piersi z kurczaka skropić sokiem cytryny i wstawić do lodówki na 20 min

80 g ryżu, wsypać do sita i namoczyć w wodzie

800 ml wody
Wsypać do sita
ryż
Na metalowej części Parowara ułożyć
piersi kurczaka (posypać curry)

20 min

120°C

3

Mięso ostudzić, pokroić w kostkę, wymieszać z ryżem, ananasem, majonezem i przyprawami

**Krewetki w sosie Tysiąca Wysp**

250 g ugotowanych krewetek
100 g majonezu
40 g ketchupu
pieprz

Wykonanie:

Założyć motylek, do naczynia miksującego włożyć majonez, ketchup, pieprz, zaprogramować czas 20 s, prędkość 3. Ugotowane krewetki połączyć sosem.

Szybkie wskazówki**Czas****Temperatura****Prędkość**

Założyć motylek
100 g majonezu
40 g ketchupu
pieprz

20 s

3

250 g ugotowanych krewetek
Połączyć przygotowanym sosem



Sałatka z pieczarkami

150 g ryżu
700 g wody
500 g pieczarek
1 pęczek szczypiorku
40 g masła
3 łyżki majonezu
1 łyżka gęstej śmietany
½ łyżeczki soli
pieprz

Wykonanie:

Ryż wsypać do sita, namoczyć na kilka min. Do naczynia miksującego wlać wodę, wstawić namoczony ryż, zaprogramować czas 20 min, temp. 120°C, prędkość 3, ostudzić. Do naczynia włożyć obrane pieczarki, zaprogramować czas 20 s, prędkość 4<5. Dodać masło, podsmażyć przez 5 min, w temp. 100°C, z prędkością 1. Wyjąć na sito w celu ostudzenia i odsączenia nadmiaru tłuszczu. Po ostudzeniu dodać uparowany ryż, pozostałe składniki (drobno pokrojony szczypiorek) i wymieszać łypatką.

Szybkie wskazówki

	Czas	Temperatura	Prędkość
Namoczyć w sicie na kilka min 150 g ryżu			
700 g wody 150 g ryżu namoczonego	20 min	120°C	3
Wyjąć do ostudzenia			
500 g pieczarek	20 s		4<5
40 g masła	5 min	100°C	1
Wyjąć na sito do ostudzenia			
Po ostudzeniu dodać uparowany ryż 1 pęczek szczypiorku (drobno pokrojonego) 3 łyżki majonezu 1 łyżka gęstej śmietany ½ łyżeczki soli pieprz Wymieszać łypatką			



Sałatka jarzynowa

<p>300 g ziemniaków 300 g selera 300 g pietruszki 300 g marchwi 300 g ogórków kiszonych 200 g groszku konserwowego lub kukurydzy 200 g białej części pora 4 jajka 2 jabłka pęczek posiekanej natki pietruszki 1 łyżeczka musztardy 1 łyżeczka soli 1 łyżeczka pieprzu ½ MK soku z cytryny 500 ml majonezu</p>	<p>Wykonanie: Marchew, pietruszkę i selera podzielić na dwie części, włożyć do naczynia i rozdrobnić miksując każdą przez 20 s, z prędkością 5. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego włożyć ziemniaki, rozdrobnić miksując przez 15 s, z prędkością 4. Przełożyć do innego naczynia. Do naczynia miksującego wlać 800 ml wrzątku, wstawić sito z jajkami. W metalowej części Parowara umieścić rozdrobnione warzywa, zaprogramować czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 2. Warzywa i jajka wystudzić. Jabłka, białe części pora i ogórek kiszony włożyć do naczynia miksującego i rozdrobnić miksując przez 20 s, z prędkością 4. Przełożyć do innego naczynia. Obrane i wystudzone jajka rozdrobnić miksując przez 5 s, z prędkością 5. Wszystkie warzywa wyłożyć na miskę, dodać posiekaną natkę pietruszki, przyprawę, sok z cytryny, majonez, wymieszać łyżką.</p>		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Podzielić na dwie części 300 g selera 300 g pietruszki 300 g marchwi	20 s		5
Przełożyć do innego naczynia			
300 g ziemniaków	15 s		4
Przełożyć do innego naczynia			
800 ml wrzątku Wstawić sito 4 jajka Na metalowej części Parowara umieścić rozdrobnione warzywa	30 min	120°C	2
Wystudzić warzywa i jajka			
300 g ogórków kiszonych 200 g białej części pora 2 jabłka	20 s		4
Przełożyć do innego naczynia			
wystudzone jajka	5 s		5
Wszystkie warzywa wyłożyć na miskę, dodać pęczek posiekanej natki pietruszki, przyprawę, ½MK soku z cytryny, majonez, wymieszać łyżką			

Sałatka z fasolki szparagowej w sosie Remouladen

<p>800 g mrożonej fasolki szparagowej duży pęczek posiekanego koperku sól, cukier, pieprz 1 łyżeczka soku z cytryny sos Remouladen 800ml wody</p>	<p>Wykonanie: Do naczynia miksującego wlać 800 ml wody. Fasolkę wyłożyć do metalowej części Parowara, ustawić czas 30 min, temp. 120°C, prędkość 3. Fasolkę odsączyć, ostudzić. Po ostudzeniu doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem i sokiem cytrynowym. Dodać sos i posypać posiekanym koperkiem.</p>		
Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
800 ml wody Na metalowej części Parowara 800 g mrożonej fasolki szparagowej	30 min	120°C	3
Fasolkę odsączyć, ostudzić. Po ostudzeniu doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem i sokiem cytrynowym. Dodać sos i posypać posiekanym koperkiem			



Sałatka z kurek marynowanych

340 g kurek marynowanych
340 g tartego selera marynowanego
150 g szynki
3 łyżki majonezu
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu

Wykonanie:
Do naczynia miksującego wrzucić szynkę i kurki. Rozdrobnić miksując przez 20 s, z prędkością 5. Dodać resztę składników, mieszać przez 1 min, z prędkością 3.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
150 g szynki 340 g kurek marynowanych	20 s		5
340 g tartego selera marynowanego 3 łyżki majonezu ½ łyżeczki soli ½ łyżeczki pieprzu	1 min		3



Sałatka z tuńczyka

puszka tuńczyka (odsączonego) ok. 120 g
50 g cebuli
4 jajka ugotowane na twardo (wystudzone)
70 g majonezu
pieprz
sól

Wykonanie:
Na wirujące noże wrzucić cebulę, rozdrobnić miksując przez 8 s, z prędkością 5. Dodać pozostałe składniki, miksować przez 10 s, z prędkością 2<5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
Wrzucić na wirujące noże 50 g cebuli	8 s		5
puszka tuńczyka (odsączonego) ok. 120 g 4 jajka ugotowane na twardo (wystudzone) 70 g majonezu pieprz sól	10 s		2<5

Sałatka z wędzonego kurczaka

300 g wędzonego kurczaka
4 jajka ugotowane na twardo
1 puszka kukurydzy
4 łyżki majonezu
sól, pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć mięso z kurczaka, jajka, sól, pieprz, rozdrobnić miksując przez 30 s, z prędkością 4-5. Dodać kukurydzę, majonez, wymieszać łypatką.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

300 g wędzonego kurczaka
4 jajka ugotowane na twardo
sól, pieprz

30 s

4-5

1 puszka kukurydzy
4 łyżki majonezu
Wymieszać łypatką



Sałatka śniadaniowa

1 puszka kukurydzy
200 g żółtego sera
3 łyżki majonezu
sól, pieprz

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć ser w kawałkach, zaprogramować czas 10 s, prędkość 8<9. Dodać odcedzoną kukurydzę, majonez i pieprz, wymieszać łypatką.

Szybkie wskazówki

Czas

Temperatura

Prędkość

200 g żółtego sera

10 s

8<9

1 puszka kukurydzy
3 łyżki majonezu
sól, pieprz do smaku
Wymieszać łypatką

