

**thermomix**

# Cutter Panduan Alu-Aluan

VORWERK





# Isi kandungan

- 05 **Pengenalan**
- 06 **Lebih nilai dengan Thermomix® anda**
- 08 **Apa ada di dalam kotak? Mari mengenali Pemotong Thermomix®**
- 09 Bahagian-bahagian Pemotong Thermomix®
- 10 Fungsi cakera pemotong
- 12 **Mari kita Mulakan: Cara menggunakan Pemotong Thermomix®**
- 12 Pemasangan
- 14 Penanggalan
- 14 Pembersihan
- 16 Cara menggunakan Pemotong Thermomix® dengan Thermomix® TM6 atau TM5
- 18 **Tip penting untuk hasil profesional**
- 19 Informasi berguna
- 22 Panduan memotong bahan
- 38 **Resipi untuk inspirasi harian**
- 50 **Mari memasak**
  - Resipi sejuk*
  - 52 Salad lobak merah parut
  - 54 Coleslaw dengan Pemotong Thermomix®
  - 56 Salad timun dengan sos krim masam dan dill
  - 58 Mangkuk Buddha dengan ayam
  - Resipi panas*
  - 62 Piza sayuran
  - 64 Gratin kentang
  - 66 Penkek kentang parut
  - 69 Ratatouille galette
  - Resipi manis*
  - 72 Carpaccio nanas dengan sorbet merah jambu
  - 74 Tart epal





## Pengenalan

*Thermomix® memudahkan penyediaan hidangan,* dan aksesori Pemotong Thermomix® akan memperhebatkan lagi hidangan anda – dengan cara yang lebih mudah. Pemotong Thermomix® boleh menghiris dan memarut dengan tepat dan berkesan untuk hasil yang hebat. Sekarang, semua hirisan dan parutan anda dapat dinikmati dalam pelbagai jenis hidangan sebagai penambah perasa dan tekstur. Ciptalah salad-salad yang menarik, pencuci mulut yang tersaji indah, dan juga pelbagai jenis juadah lain yang manis dan menyelerakan.

Buku ini adalah panduan penggunaan Pemotong untuk kegunaan sehari-hari dan ia mengandungi arahan praktikal untuk pemasangan, serta tip berguna untuk hasil yang profesional.

Kami sertakan di dalam panduan ini beberapa pilihan resipi lengkap, dan juga pelbagai koleksi di Cookidoo® yang akan bertambah untuk anda mencipta pengalaman serba baharu di meja makan anda. Menjimatkan masa, berkesan, serba boleh, mudah digunakan, cara yang berbeza dan menarik untuk menyiapkan hidangan yang sihat untuk keluarga anda – serlahkan daya kreatif tanpa batasan dengan Pemotong Thermomix®.



# Lebih nilai dengan Thermomix® anda

**Thermomix®** sentiasa memikirkan cara untuk memudahkan hidup anda di dapur. Pemotong Thermomix® ialah pelengkap Thermomix® anda kerana ia boleh menghiris dan memarut bahan-bahan. Anda boleh memasak dengan lebih pantas menghasilkan hidangan yang lebih mengagumkan. Pemotong Thermomix® menyediakan pengalaman penyediaan makanan yang lebih mudah melalui:

- **Cakera serba guna dan unik – 4 jenis potongan daripada satu cakera.**  
Cakera Pemotong Thermomix® ialah sekeping cakera yang menghasilkan 4 jenis potongan – hirisan nipis, hirisan tebal, parutan nipis dan parutan tebal. Cakera ini padat dan boleh disimpan dengan kemas dan selamat di dalam penutup pemotong.
- **Menjimatkan masa di dapur.**  
Pemotong Thermomix® ini sangat sesuai untuk penggunaan harian. Ia mempercepatkan dan



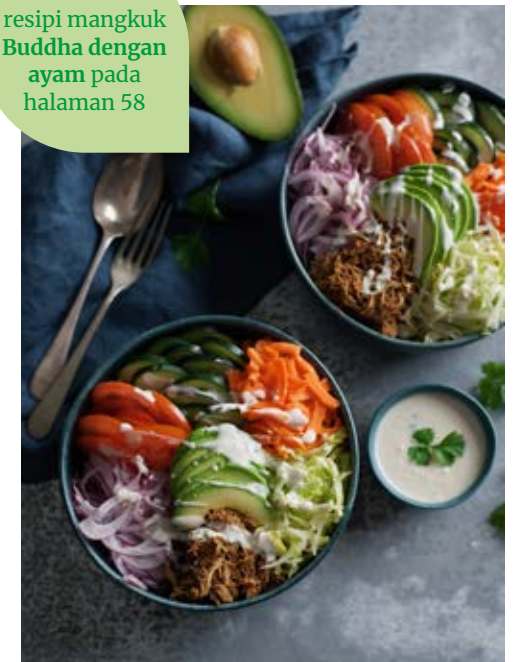
- **Mangkuk Thermomix® sentiasa bersih dan sedia digunakan.**  
Pemotong Thermomix® direka untuk mengurangkan beban memasak anda. Bakul pemotong terletak di dalam mangkuk Thermomix® menjadikan mangkuk adunan bersih dan sedia untuk digunakan apabila bakul dan aci dikeluarkan.
- **Membuatkan hidangan sihat tampak menarik.**  
Hidangan sayuran dan buahan anda akan tampak lebih menyelerakan apabila ianya disediakan menggunakan Pemotong Thermomix®. Sediakan hidangan yang menarik dan sihat sehinggakan anak-anak anda pun menyukainya.



memudahkan penyediaan sayur-sayuran dan buah-buahan tanpa perlu menggunakan pisau dan papan pemotong lantas menjimatkan masa dan tenaga. Penyediaan bahan dengan potongan yang cantik kini lebih pantas dan lebih mudah, suatu lagi kecekapan dari Thermomix®.

- **Potongan seragam yang dimasak sama rata.**  
Pemotong Thermomix® memotong sayur anda dengan saiz yang sama untuk hasil yang hebat dan masakan yang sekata.
- **Hasil potongan yang tepat dan mengagumkan dengan mudah**  
Pemotong Thermomix® mempunyai pinggir pemotong yang tajam untuk hasil yang tepat. Pemotongan ini membuatkan hidangan yang ringkas seperti potongan buah atau lobak merah kukus tampak lebih cantik.

Lihat resipi mangkuk Buddha dengan ayam pada halaman 58



## Ada apa di dalam kotak? Mari mengenali Pemotong Thermomix®

*Pemotong Thermomix®* terdiri daripada 5 bahagian (lihat gambar di bawah). Berkualiti tinggi dan tahan lama, semua produk Thermomix® dan bahagiannya dicipta supaya kekal lama. Cakera pemotong dibuat menggunakan keluli berkualiti tinggi untuk pemotongan pantas dan cepat. Setiap bahagian direka dan diuji dengan teliti oleh para jurutera kami untuk memberikan hasil terbaik kepada anda. Di sini, kami terangkan setiap bahagian Pemotong dan fungsinya.



### Penutup pemotong

Penutup pemotong menutupi cakera sementara lengan pengunci menutupi sisinya. Terdapat tiub penyuar yang lebar dan sempit untuk memegang buah, sayur atau bahan lain pada posisinya.

### Penolak

Dengan menekan secara cermat dan sekata ke atas penolak, bahan-bahan akan terpotong dengan lebih tepat.

### Cakera pemotong

Cakera pemotong keluli berkualiti tinggi mempunyai dua sisi permukaan dengan bilah yang tajam dan kuat yang boleh memotong pelbagai jenis bahan. Sisi 1 adalah untuk menghiris dan sisi 2 adalah untuk memarut.

### Bakul pemotong

Bakul dengan dua pemegang ini mudah digunakan dan boleh diisi kira-kira 800 g bahan yang telah dihiris atau diparut. Tapak bulatnya berfungsi untuk mengumpul jus daripada hirisan atau parutan buah yang boleh dinikmati bersama buah yang disediakan.

### Aci pacu

Aci diletakkan ke atas pisau pengadun yang bersambung dengan cakera pemotong.





## Fungsi cakera pemotong

### Sisi 1

diukir dengan bentuk **hirisan** (nipis dan tebal) dan mempunyai **hab** tengah berwarna gelap.



*Alat 4 dalam 1* yang mudah digunakan. Gunakan putaran normal atau mengikut arah jam untuk mendapatkan hirisan tebal tomato plum dan courgette dalam *Ratatouille galette* (halaman 69) atau lobak merah yang diparut tebal untuk *mangkuk Buddha dengan ayam* (halaman 58). Gunakan putaran terbalik atau "Reverse" untuk mendapat kubis yang dihiris nipis untuk *Coleslaw* (halaman 54) atau parutan nipis akar saderi untuk *Remoulade akar saderi* (halaman 40) – satu cakera untuk empat jenis potongan untuk meningkatkan lagi kemahiran memasak anda.



### Hirisan nipis



### Parutan tebal



### Parutan nipis



### Sisi 2

diukir dengan strip untuk tujuan **memarut** (nipis dan tebal) dan mempunyai **hab** tengah berwarna cerah.



*Letakkan cakera* di atas aci pacu dengan memastikan muka sisi yang anda mahu gunakan menghadap ke atas. Ikut arahan pemasangan dan nikmatilah penyediaan memasak yang mudah.

# Mari kita mulakan: Cara menggunakan Pemotong Thermomix®

*Pemotong Thermomix®* menyediakan bahan untuk anda dengan hanya memutar pemutar pemilih. Mudah digunakan dan dibersihkan, anda boleh bergantung harap pada Pemotong Thermomix®.

## Pemasangan

**1** Sebelum anda memasang Pemotong Thermomix®, pastikan mangkuk adunan diletakkan dengan betul di atas Thermomix® TM6 atau TM5 dan ia mesti kosong.



**2** Letakkan aci pacu di atas pisau pengadun Thermomix® di dalam mangkuk adunan dan pastikan ia ditempatkan dengan betul. Tapak aci mesti terpasang rapi di tengah-tengah pisau adunan dan aci mesti kekal menegak.



**3** Letakkan bakul pemotong di atas aci pacu. Aci seharusnya dapat dilihat melalui lubang di tengah bakul.



**4** Sentiasa pegang cakera pemotong menggunakan hab tengah kerana cakera itu sangat tajam. Letakkannya di atas aci pacu dengan memastikan muka sisi yang hendak digunakan menghadap ke atas (rujuk halaman 10–11).



**5** Letakkan penutup pemotong di atas bakul pemotong. Lengan pengunci akan mengunci penutup pemotong dengan rapi apabila motor diaktifkan.



**6** Masukkan bahan melalui penyuar.



Hiris atau parut, secara nipis atau tebal. Mari mula dan serlahkan kreativiti anda dengan Pemotong Thermomix®.

**7** Gunakan penolak untuk menekan bahan ke bawah dengan perlahan melalui tiub penyuar dan ke arah cakera pemotong.



## Penanggalan

Penolak akan klik masuk ke tempatnya apabila selesai menghiris atau memarut. Ini memastikan ia berada di tempatnya apabila anda menanggalkan penutup.

Bagi memudahkan pengendalian, cakera akan kekal berada di dalam penutup apabila penutup diangkat untuk memudahkan bahan dalam bakul pemotong untuk dikeluarkan.

Apabila anda sudah bersedia, keluarkan bakul pemotong dan aci. Itu sahaja! Mangkuk adunan masih bersih dan sudah sedia untuk digunakan.

## Pembersihan

Sentiasa pegang cakera pemotong di bahagian hab plastik tengah untuk mengelak daripada tersentuh pinggir yang tajam. Apabila buah dan sayur dihiris atau diparut di dalam Pemotong, anda hanya perlu membilasnya di bawah air yang mengalir untuk membersihkannya.

Gunakan sabun cuci pinggan apabila pembersihan lebih mendalam perlu dilakukan, seperti apabila keju dihiris atau diparut. Bagi cakera pemotong, gunakan berus pencuci dan bersihkan di bawah air mengalir dan berhati-hati agar tidak tersentuh pinggir pemotong yang tajam.

Pemotong Thermomix® boleh dicuci di dalam mesin basuh pinggan. Pisahkan kesemua komponen dan sebaiknya, letakkan di rak paling atas di dalam mesin basuh pinggan. Cakera pemotong boleh dicuci di dalam mesin basuh pinggan tetapi jika anda membersihkannya menggunakan tangan, ia boleh membantu memastikan bilah berkualiti tinggi ini kekal tajam untuk tempoh yang lebih lama. Jangan biar cakera pemotong terendam untuk mencegah pengoksidaan.

Sesetengah bahan yang kaya dengan beta karotena seperti lobak merah boleh menyebabkan kesan berwarna tertinggal pada bahagian keluli dan plastik Pemotong. Bagi membersihkannya dengan berkesan tanpa merosakkan cakera, gosok bahagian tersebut dengan minyak sayuran menggunakan bebola kapas atau tisu dapur. Kemudian, basuh seperti biasa menggunakan air dan sabun cuci pinggan. Sentiasa pastikan anda memegang cakera di bahagian hab plastik apabila melakukannya. Jangan guna peluntur untuk membersihkan sebarang bahagian Pemotong.





## Cara menggunakan Pemetong Thermomix® dengan Thermomix® TM6 atau TM5

Sekarang anda sudah mengenali semua bahagian Pemetong Thermomix® dan anda boleh untuk mula menghiris dan memarut bahan kegemaran anda. Anda akan dapati Pemetong Thermomix® ini mudah digunakan, sama ada anda mengikut resipi Memasak Berpandu atau memasak secara manual. Pemetong Thermomix® serasi dengan Thermomix® TM6 dan TM5 di mana resipi setiap versi Thermomix® tersedia pada Cookidoo®.

Lihat di sini untuk cara penggunaan Pemetong dengan setiap perkakas.

### Dalam Thermomix® TM6

Leretkan skrin utama untuk mengakses dua mod, Memarut dan Menghiris. Ingat bahawa anda boleh membaca arahan lanjut untuk setiap mod dengan menyentuh ikon maklumat pada Thermomix® anda. Penting: jenis potongan bergantung pada sisi yang menghadap ke atas dan bukan mod yang dipilih.



Dalam setiap mod, anda boleh pilih sama ada anda mahu potongan nipis atau tebal. Hanya putar pemilih untuk salah satu pilihan dan mod akan bermula. Masukkan bahan ke dalam penyuap dan tekan dengan cermat menggunakan penolak. Untuk menghentikan mod, tekan pemutar pemilih apabila anda selesai menghiris atau memarut atau, mod akan berhenti secara automatik selepas 1 minit. Periksa bakul dan kosongkannya, jika perlu, sebelum meneruskan kerja.

### Dalam Thermomix® TM5



**Perhatian: sentiasa tetapkan masa kepada 1 minit maksimum untuk mengelakkan bakul terlebih penuh dan sentiasa guna kelajuan 4. Bagi hirisan atau parutan tebal, tetapkan masa**



maksimum 1 minit dan putar pemilih kepada kelajuan 4. Masukkan bahan ke dalam penyuap dan tekan bahan dengan cermat menggunakan penolak. Untuk menghentikan mod, tekan pemutar pemilih apabila anda selesai menghiris atau memarut atau, mod akan berhenti secara automatik selepas 1 minit. Periksa bakul dan kosongkannya, jika perlu, sebelum meneruskan kerja.

Bagi hirisan atau parutan nipis, tetapkan masa maksimum 1 minit, pilih putaran Reverse ↺ dan putar pemilih kepada kelajuan 4. Masukkan bahan ke dalam penyuap dan tekan bahan dengan cermat menggunakan penolak. Untuk menghentikan mod, tekan pemutar pemilih apabila anda selesai menghiris atau memarut atau, mod akan berhenti secara automatik selepas 1 minit. Periksa bakul dan kosongkannya, jika perlu, sebelum meneruskan kerja.

Dengan bahan ringan dan kecil, seperti cendawan atau strawberi, atau bahan perlu ditempatkan dengan betul untuk hasil yang tepat, seperti hirisan bawang, masukkan bahan ke dalam penyuap terlebih dahulu, pegang penolak dan kemudian baru mulakan motor. Tolak dengan cermat dan kelajuan sekata untuk potongan yang seragam.

Bagi mencapai hasil terbaik dengan Pemetong Thermomix®, sentiasa ikut arahan Memasak Berpandu yang diberikan dalam resipi Cookidoo®.

## Tip penting untuk hasil profesional

*Pelbagai jenis bahan* boleh dihiris atau diparut di dalam Pemotong – sayur, sayur berumbi, buah atau keju keras (contohnya Parmesan). Jadi, anda boleh cipta topping pizza tersendiri, hidangan buah, gratin dan lebih banyak hidangan dengan lebih pantas, mudah dan tepat. Secara langsung dari dapur di Thermomix®, berikut adalah petua kami untuk menggunakan Pemotong untuk hasil yang memuaskan.



## Informasi berguna


### NIPIS ATAU TEBAL? SARANAN KAMI

- Bagi mendapatkan hirisan yang seragam, masukkan bahan ke dalam tiub penyuap dengan menekan penolak dengan cermat dan seimbang.
- Bahan mentah boleh dipotong nipis atau tebal mengikut citarasa anda. Namun begitu, sesetengah bahan keras atau berserat seperti ubi bit atau akar saderi, anda mungkin memperoleh hasil yang lebih baik dengan hirisan nipis.
- Bagi mengelakkan bentuknya terjejas daripada proses memasak dan mengering di dalam ketuhar, hiris atau parut tebal bahan-bahan yang anda mahu masak, melainkan anda mahukan hasil yang tertentu, seperti kerepek nipis. Dalam situasi ini, hiris nipis sayuran akar supaya ia boleh dikeringkan dengan perlahan di dalam ketuhar.

### TIP BAHAN

- Bahan sejuk beku dan sudah dimasak tidak sesuai dihiris atau diparut menggunakan Pemotong Thermomix® (kecuali ubi bit yang sudah dimasak).
- Bagi hasil pemotongan yang sempurna, apabila membeli bahan, pilih sayur dan buah bersaiz kecil supaya ia muat dimasukkan ke dalam penyuap.
- Bagi menghiris bahan kecil secara seragam seperti cendawan atau strawberi, susun bahan-bahan ke dalam penyuap, pegang penolak dan selepas itu mulakan motor. Selepas selesai, hentikan motor dan ulang semula dengan bahan yang sama.





Potong kecil bahan lebih besar seperti labu butternut

- **Bahan lebih besar** seperti labu butternut, terung atau akar saderi perlu dipotong kecil sebelum dimasukkan ke dalam penyuap.
- **Buah dan sayur** patut ranum tetapi masih pejal apabila disentuh, khususnya untuk bahan lebih lembut seperti tomato (hanya gunakan tomato plum yang boleh muat sepenuhnya ke dalam penyuap), avokado atau mangga.
- **Bagi potongan bulan untuk sayur panjang** seperti terung, pilih saiz lebih kecil dan potong kepada dua bahagian memanjang menggunakan pisau. Letakkan separuh potongan ke dalam bahagian lebar tiub penyuap secara menegak. Memotong sayur

secara memanjang tidak boleh dilakukan dengan Pemetong Thermomix®.


- **Bahan berjus** (contohnya tembikai, melon, tomato, kiwi) hanya sesuai dihiris tebal. Memarut nipis atau tebal atau menghiris nipis adalah tidak sesuai untuk bahan berjus.
- **Sosej awet**, seperti salami atau kabanos sangat sesuai dihiris. Namun begitu, adalah sukar mendapat hirisan tepat dengan sosej yang segar dan baru dimasak kerana ia sangat lembut.
- **Potong hujung bahan kecil seperti batang saderi, daun bawang kucai, daun bawang dan**

**lobak merah.** Bagi kacang panjang, potong semua menjadikannya sama panjang dan masukkan sejambak ke dalam penyuap.

- **Sesetengah bahan sangat sesuai dihiris tetapi tidak sesuai diparut** (sayur berdaun, lada benggala, sayur adas, tomato dan kebanyakan buah, kecuali buah epal).
- **Pilih bahagian penyuap yang sempit atau lebar** mengikut saiz bahan anda.

#### SENTIASA TERSEDIA


- **Hiris Parmesan secara nipis** untuk mencipta kepingan yang sesuai ditabur di atas salad atau bahan hiasan sup.
- **Hiris sayur secara tebal dan simpan sejuk beku untuk dibakar atau dimasukkan ke dalam sup atau stew.**
- **Sejuk beku sebarang baki atau lebih sayur** daripada cakera pemotong, penutup dan bakul untuk digunakan kemudian di dalam rebusan atau sup.
- **Menghiris atau memarut bahan dalam kuantiti kecil secara berulang kali** akan memastikan hasil yang lebih baik dan akan mengelakkan bakul pemotong daripada terlebih penuh. Bagi menjimatkan masa, timbang semua bahan sebelum mula menghiris atau memarut. Ingat bahawa bakul boleh menampung kira-kira 800 g hirisan atau parutan buah atau sayur.
- **Jika anda perlu menghiris dan memarut pelbagai jenis bahan**, dan bagi mengelakkan daripada menukar sisi cakera berulang kali, mulakan dengan bahan yang perlu menggunakan sisi cakera yang sama sebelum menukar ke sisi satu lagi.




Hirisan nipis lobak merah bulat sangat sesuai untuk salad.



Parutan nipis kentang untuk menyediakan galette.



Parutan tebal lobak merah sangat sesuai dimasak sup dan ditumis.



Hiris tebal pelbagai jenis buah dan anda boleh sediakan hidangan hirisan buah yang lazat.

## Panduan memotong bahan

*Pemotong Thermomix®* akan menghiris dan memarut pelbagai jenis sayur, buah dan bahan lain secara pantas dan mudah untuk semua ciptaan anda. Bagi mendapatkan hasil yang baik, sentiasa pilih bahan yang ranum tetapi masih pejal apabila dipegang (terutamanya tomato, avokado atau mangga), jika tidak bahan boleh terlenyek.

### Sayur, segar dan rangup

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Adas	Potong bentuk baji atau separuh, jika perlu, supaya muat di bahagian lebar penyuap.	Hirisan tebal dan nipis	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuap (rujuk imej halaman 26).
Akar saderi/ kohlrabi	Tanpa kulit, dipotong baji supaya muat di bahagian lebar penyuap.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuap (rujuk imej halaman 26).
Bawang	Potong bawang separuh atau 3 baji secara menegak.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal	Masukkan setiap potongan bawang setegak mungkin untuk mendapatkan hirisan sama saiz, mulakan Thermomix® dan tekan penolak dengan perlahan (rujuk imej halaman 28).
Bawang kecil	Sebiji atau dipotong separuh.	Hirisan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian sempit atau lebar penyuap.
Cendawan	Gunakan cendawan yang sama saiz dan muat di bahagian sempit penyuap. Buang tangkai dan bersihkan cendawan untuk membuang pasir. Jika cendawan terlalu besar untuk dimuatkan di bahagian sempit tiub penyuap, susunkan beberapa cendawan dalam posisi yang sama di bahagian lebar penyuap.	Hirisan tebal dan nipis	Isi tiub penyuap dengan beberapa cendawan yang disusun menegak sebelum memulakan motor (rujuk imej halaman 29). Gunakan penolak tanpa menekan supaya hirisan sama tebal dan seragam.
Courgette	Potong hujung courgette supaya courgette boleh berdiri di atas cakera.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuap.

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Daikon	Hanya gosok bersih daikon.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuap.
Daun bawang	Hanya bahagian keras, bukan helaian daunnya yang hijau gelap.	Hirisan tebal	Letak 3–4 daun bawang secara menegak ke bahagian sempit penyuap.
Daun bawang kucai (leek)	Hanya bahagian keras, bukan helaian daunnya yang hijau gelap.	Hirisan tebal	Masukkan secara menegak ke bahagian lebar atau sempit penyuap (rujuk imej halaman 28). Apabila ditegakkan sebelah-menyebelah, anda boleh hiris lebih daripada satu daun bawang kucai pada suatu masa.
Daun saderi	Batang sahaja.	Hirisan tebal dan nipis	Letak 4–5 batang sekaligus ke dalam penyuap.
Halia	Terlalu berserat dan akan koyak. Serat keras akan terbelit di dalam cakera pemotong.	Tidak disarankan	Potong halia di dalam mangkuk adunan atau hiris sendiri.
Kacang hijau	Potong hujungnya supaya semuanya sama panjang.	Hirisan tebal	Masukkan sejambak kacang hijau yang boleh dimuatkan ke bahagian sempit penyuap.
Keledek	Dibuang kulit atau disental, dipotong jika perlu, supaya muat di bahagian lebar penyuap.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuap.
Kentang	Potong dua atau nipiskan kentang jika ia terlalu tebal untuk dimuatkan ke dalam penyuap.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuap. Kentang bersaiz kecil boleh diletak menegak atau mendatar.
Kubis Brussels	Sebiji.	Hirisan tebal dan nipis	Isi kubis Brussels ke tiub penyuap sebelum motor dihidupkan.



► Sayur, segar dan rangup

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Kubis cina	Potong bentuk baji yang muat di bahagian lebar penyuaap. Atau gulung daun dan tegakkannya di dalam tiub penyuaap.	Hirisan tebal	Tegakkan gulungan daun atau baji ke bahagian lebar penyuaap (rujuk imej halaman 27).
Kubis merah	Potong dalam bentuk baji yang boleh dimuatkan ke bahagian lebar penyuaap dan buang batang keras.	Hirisan tebal dan nipis	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Kubis putih	Potong dalam bentuk baji yang boleh dimuatkan ke bahagian lebar penyuaap (buang batang tengah yang lebih keras).	Hirisan tebal dan nipis	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Labu squash	Potong bentuk baji yang muat di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Lada benggala	Potong lada benggala dalam bentuk baji yang muat di bahagian lebar penyuaap. Biji dan membrannya dibuang.	Hirisan tebal	Letakkan 2–3 baji pada masa yang sama di bahagian lebar penyuaap supaya ia tidak jatuh ke tepi (rujuk imej halaman 29).
Lobak merah	Sebatang, dibuang kulit atau disental.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Bagi menghiris, tegakkannya di dalam penyuaap. Apabila ditegakkan sebelah-menyebelah, anda boleh hiris lebih daripada satu lobak merah pada suatu masa.
Lobak merah bulat	Keseluruhannya	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal	Jika lobak merah bulat terlalu tebal untuk dimuatkan di bahagian sempit, susun beberapa lobak di bahagian lebar penyuaap dan letak penolak. Lobak yang panjang perlu dimasukkan menegak ke bahagian sempit penyuaap.
Pak choi	Pilih Pak choi kecil. Potong dua atau bentuk baji yang muat di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap.

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Parsnip	Sebatang, tanpa kulit atau disental.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke dalam penyuaap. Apabila ditegakkan sebelah-menyebelah, anda boleh hiris lebih daripada satu parsnip pada suatu masa.
Salad hijau	Buang bahagian salad paling tebal. Potong hati salad yang kecil dalam bentuk baji atau separuh bulat. Gulung daun salad yang lebih besar seperti Romaine dan potong salad iceberg menjadi baji.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Sayuran hijau seperti kubis daun, kubis musim bunga	Buang bahagian paling tebal setiap baji untuk mendapatkan kepingan panjang daun dan bukan potongan batang. Gulung rapi daun lebih besar dan potong empulurnya dalam bentuk baji.	Hirisan tebal dan nipis	Letak menegak ke dalam tiub penyuaap (rujuk imej halaman 27).
Terung	Potong separuh atau empat secara memanjang	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap. Bagi hirisan bulat, terung Asia nipis sangat sesuai digunakan.
Timun	Potong hujung timun supaya timun boleh berdiri di atas cakera.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Turnip	Tanpa kulit atau disental, dipotong dua atau bentuk baji yang muat di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Ubi bit	Ubi bit mentah atau sudah dimasak, dibasuh dan dipotong, jika perlu. Potong ubi bit besar kepada dua atau empat bahagian.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Masukkan ubi bit ke bahagian lebar penyuaap.
White cabbage	Cut in wedges that fit in the wide part of the feeder (remove the harder centre stem).	Hirisan tebal dan nipis	Place one wedge at a time vertically in the wide part of the feeder.

### Akar saderi

Potong dalam bentuk baji dan masukkan ke dalam bahagian lebar penyuaap. Gunakan mana-mana cara potongan dari cakera pemotong.

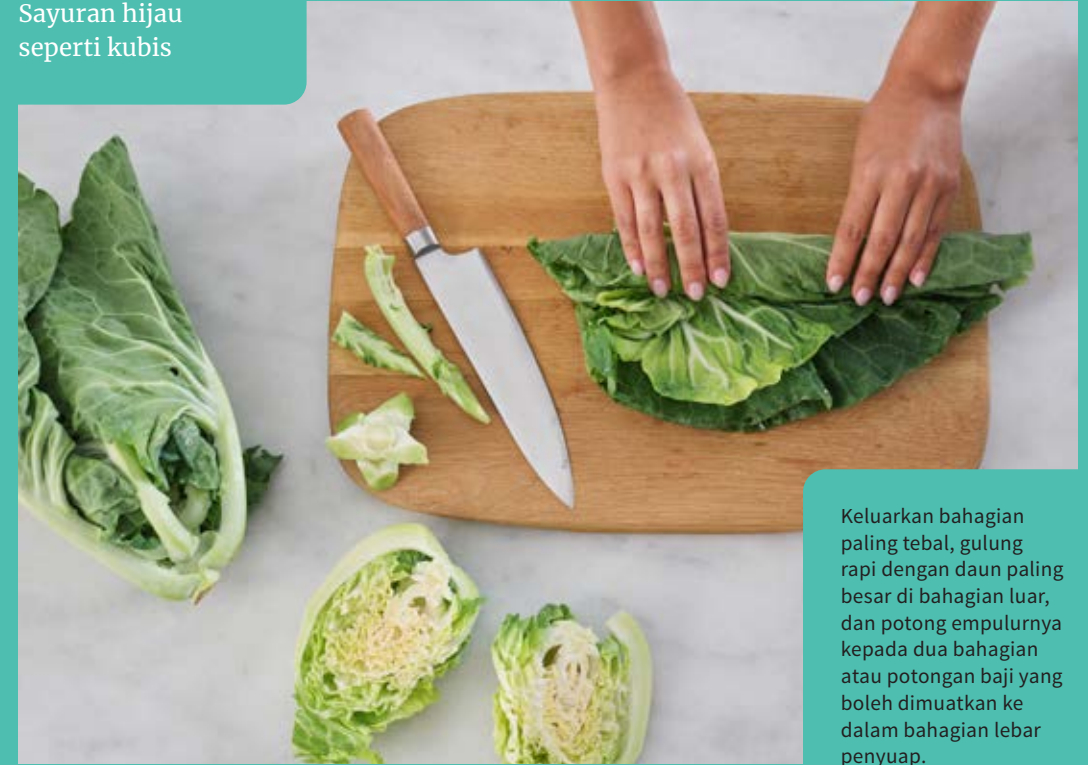


### Adas

Potong dalam bentuk baji atau potong separuh yang boleh dimuatkan ke bahagian lebar penyuaap dan hiris nipis atau tebal.



### Sayuran hijau seperti kubis



Keluarkan bahagian paling tebal, gulung rapi dengan daun paling besar di bahagian luar, dan potong empulurnya kepada dua bahagian atau potongan baji yang boleh dimuatkan ke dalam bahagian lebar penyuaap.

Potong gulungan kepada dua bahagian dan kemaskan dengan rapi sebelum dimasukkan secara menegak ke dalam penyuaap. Hiris nipis atau tebal.





### Daun bawang kucai (*leek*)

Masukkan secara menegak ke dalam penyuaap sama ada bahagian sempit atau lebar. Lebih daripada satu daun bawang kucai boleh dihiris sekaligus apabila ditegakkan sebelah-menyebelah di bahagian lebar penyuaap.



### Bawang

Potong bawang kepada dua bahagian atau 3 baji dan masukkan menegak ke bahagian lebar penyuaap untuk mendapatkan hirisan tebal dan nipis.



### Lada Benggala

Potong lada benggala dalam bentuk baji, keluarkan biji dan membran. Kemudian, masukkan 2-3 baji pada masa yang sama secara menegak ke dalam bahagian lebar penyuaap.



### Cendawan

Isi tiub penyuaap dengan beberapa cendawan yang disusun menegak sebelum memulakan motor dan gunakan penolak tanpa menekan.



## Buah, ranum tetapi pejal

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Avokado	Tanpa kulit, dibuang biji dan dipotong separuh secara memanjang. Guna avokado yang pejal sahaja.	Hirisan tebal	Bagi hirisan separa bulan, letak secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Epal	Berkulit atau tanpa kulit, dipotong separuh, empat atau bentuk baji. Ranum tetapi pejal.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis	Potong epal berlainan saiz sama ada kepada dua, bentuk baji atau empat bahagian supaya muat ke dalam penyuaap. Buangkan hujung potongan jika perlu. Bagi potongan separuh bulan, letak potongan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap, atau 2-3 potongan suku atau baji secara mendatar ke bahagian lebar penyuaap (rujuk imej halaman 33).
Kiwi	Berkulit atau tanpa kulit, sebiji. Ranum tetapi pejal.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian sempit penyuaap.
Lemon	Hanya lemon kecil yang muat di bahagian lebar penyuaap. Berkulit, sebiji. Kulitnya mesti pejal.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian sempit penyuaap.
Limau nipis	Berkulit, sebiji. Kulitnya mesti pejal.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian sempit penyuaap.
Melon	Tanpa kulit, tanpa biji dan dipotong baji supaya muat di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Nanas	Tanpa kulit dan dipotong menegak kepada 4 atau 6 baji (kira-kira 200 g setiap satu).	Hirisan tebal	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Nektarin	Guna buah pejal, dipotong separuh atau empat dan dibuang biji. Untuk mengeluarkan bijinya, potong nektarin dari tangkainya dan mengelilingi biji menggunakan pisau tajam. Pusing setiap bahagian ke arah bertentangan untuk memisahkannya kepada dua dan keluarkan biji menggunakan sudu teh. Jika biji terlekat, lakukan dua hirisan besar ke arah biji. (rujuk imej halaman 34).	Hirisan tebal	Bagi potongan separuh bulan, letak setiap potongan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap, atau 2-3 potongan suku atau baji secara mendatar di bahagian lebar penyuaap.
Oren	Terlalu besar untuk dimuatkan sebiji ke dalam penyuaap. Apabila dipotong dua, hirisan tidak akan terbentuk cantik. Hasil terbaik boleh diperolehi dengan oren pejal.	Jika digunakan, hirisan tebal sahaja.	Hasil terbaik boleh diperolehi dengan menghiris menggunakan tangan.
Pic	Guna buah pejal, dipotong separuh atau empat dan dibuang biji. Untuk mengeluarkan bijinya, potong pic dari tangkainya dan mengelilingi biji menggunakan pisau tajam. Pusing setiap bahagian ke arah bertentangan untuk memisahkannya kepada dua dan keluarkan biji menggunakan sudu teh. Jika biji terlekat, lakukan dua hirisan besar ke arah biji.	Hirisan tebal	Bagi potongan separuh bulan, letak setiap potongan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap, atau 2-3 potongan suku atau baji secara mendatar di bahagian lebar penyuaap.
Pir	Guna buah pejal, dipotong dua atau empat.	Hirisan tebal Parutan tebal	Bagi potongan separuh bulan, letak setiap potongan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap, atau 2-3 potongan suku atau baji secara mendatar di bahagian lebar penyuaap.
Pisang	Sebiji, tanpa kulit, pejal, tidak terlalu ranum.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian sempit penyuaap.



► Buah, ranum tetapi pejal

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Plum	Guna buah pejal, dipotong separuh atau empat dan dibuang biji. Untuk mengeluarkan bijinya, potong plum dari tangkainya dan mengelilingi biji menggunakan pisau tajam. Pusing setiap bahagian ke arah bertentangan untuk memisahkannya kepada dua dan keluarkan biji menggunakan sudu teh. Jika biji terlekat, lakukan dua hirisan besar ke arah biji. (rujuk imej halaman 34).	Hirisan tebal	Bagi potongan separuh bulan, letak setiap potongan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap, atau 2-3 potongan suku atau baji secara mendatar di bahagian lebar penyuaap.
Strawberi	Guna buah pejal. Sebiji dan dibuang tangkai dan daunnya.	Hirisan tebal	Susun secara menegak di bahagian sempit penyuaap, atau secara mendatar di bahagian lebar penyuaap. Tekan penolak dengan cermat untuk hasil yang kemas.
Tembikai	Tanpa kulit dan dipotong baji supaya muat di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal	Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.
Tomato	Guna hanya tomato plum pejal yang boleh dimuatkan sebiji di bahagian lebar penyuaap.	Hirisan tebal	Letak menegak ke bahagian lebar penyuaap (rujuk imej halaman 36).



1

Epal

- 1. Epal sederhana dan kecil**  
Untuk hirisan separa bulan, epal kecil dipotong dua secara menegak dan epal sederhana dipotong empat. Potong hujungnya supaya boleh dimuatkan secara mendatar ke dalam bahagian lebar penyuaap.
- 2. Epal kecil**  
Untuk hirisan separa bulan, potong dua dan masukkan secara menegak ke dalam bahagian lebar penyuaap.
- 3. Epal sederhana**  
Untuk hirisan separa bulan, potong kepada empat bahagian, potong kedua hujungnya dan masukkan 2-3 kepingan secara mendatar ke dalam bahagian lebar penyuaap.
- 4. Epal besar**  
Potong kepada empat bahagian dan masukkan secara menegak ke dalam penyuaap. Sangat sesuai untuk salad buah.



2



4



3

1



### Plum, nektarin atau pic

1. Untuk mengeluarkan bijinya, guna pisau tajam untuk memotong nektarin, plum dan pic bermula dari tangkainya dan mengelilingi biji. Putarkan setiap bahagian ke arah bertentangan untuk memisahkan buah kepada dua. Kemudian, keluarkan biji menggunakan sudu teh.
2. Jika biji terlekat, lakukan dua hirisan besar ke arah biji.
3. Jika dua bahagian separuh sudah cukup kecil, letakkan bersama di dalam penyuaap. Potong bahagian bawah supaya ia boleh diletakkan dengan seimbang di atas cakera pemotong sebelum menjalankan motor.

2



3



### Avokado

Ranum tetapi pejal, dikupas kulit, dibuang biji dan dipotong separuh memanjang. Masukkan secara menegak ke bahagian lebar penyuaap dan hiris tebal.



### Kiwi

Guna kiwi yang ranum tetapi pejal, berkulit atau tanpa kulit, yang boleh dimuatkan sepenuhnya ke bahagian lebar penyuaap.

### Strawberi

Bagi hasil terbaik, guna strawberi pejal yang telah dibuang daun dan tangkainya.





## Nanas

Dibuang kulit dan dipotong menegak kepada 4 atau 6 baji (kira-kira 200 g setiap satu). Masukkan baji satu persatu secara menegak ke bahagian lebar penyuaap.



## Tomato

Masukkan sebiji tomato plum secara menegak ke bahagian lebar penyuaap dan tekan penolak ketika menghiris.



## Bahan lain

Bahan	Huraian	Jenis potongan	Petua
Coklat	Ia boleh menyekat cakera pemotong.	Tidak disarankan	Untuk mendapatkan hirisan, gunakan pisau tajam atau pengupas sayur.
Telur, rebus penuh	Telur akan melekat pada cakera dan tidak akan terhisir dengan baik.	Tidak disarankan	Hiris menggunakan tangan.
Keju keras seperti Parmesan	Pastikan keju sedikit sejuk.	Hirisan tebal dan nipis Parutan tebal dan nipis.	Masukkan secara menegak ke bahagian sempit atau lebar penyuaap.

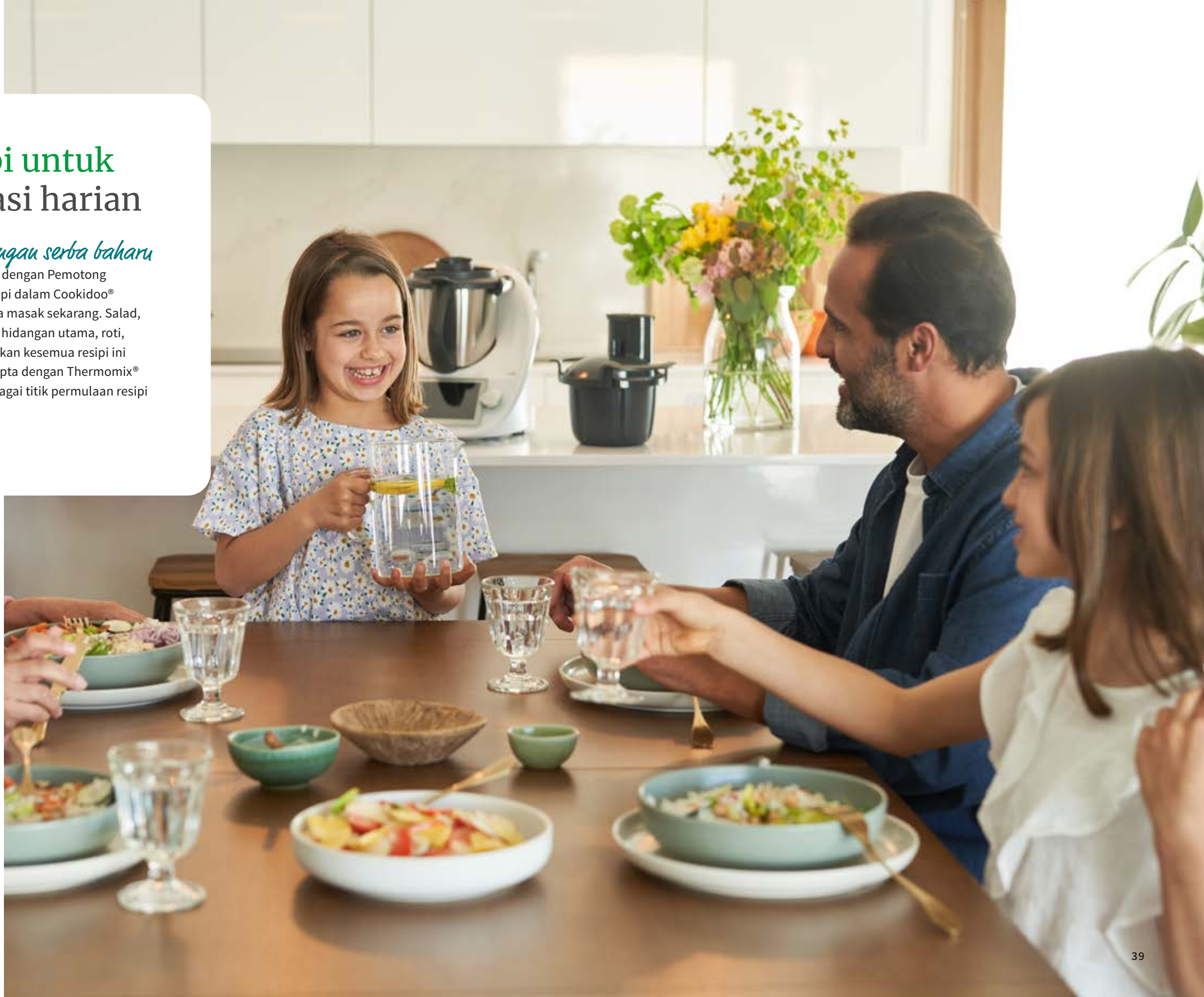
## Keju keras

Masukkan secara menegak ke bahagian lebar atau sempit penyuaap. Gunakan sebarang jenis potongan menggunakan cakera pemotong.



## Resipi untuk inspirasi harian

*Repertoir hidangan serba baharu* kini boleh disediakan dengan Pemotong Thermomix®. Ada resipi dalam Cookidoo® yang anda boleh mula masak sekarang. Salad, pembuka selera, sup, hidangan utama, roti, pencuci mulut... Jadikan kesemua resipi ini inspirasi untuk mencipta dengan Thermomix® atau gunakannya sebagai titik permulaan resipi ciptaan sendiri.





## Remoulade akar saderi

Remoulade akar saderi ialah hidangan sampingan yang lazat dan murah yang boleh dihidangkan bersama pelbagai jenis hidangan utama atau sebagai pembuka selera.

- 🔪 5 min ⌚ 10 min
- 🍴 4 bahagian
- 👨‍🍳 Mudah
- 📊 Setiap bahagian: 82 kcal
- 🔑 Akar saderi, mayonis buatan sendiri



- 🔪 15 min ⌚ 20 min
- 🍴 4 bahagian
- 👨‍🍳 Mudah
- 📊 Setiap bahagian: 68 kcal
- 🔑 Ubi bit, courgette, mozarella

## Carpaccio ubi bit

*Carpaccio* adalah kaedah hirisan nipis untuk rasa yang maksimum. Di sini, hirisan nipis ubi bit akan ditabur dengan parutan courgette dan mozarella untuk hidangan yang mudah namun mengagumkan.



## Salad adas, saderi dan epal hijau

Hiris adas, saderi dan epal hijau di dalam Pemetong Thermomix® anda dan campur dengan yogurt dan sos mustard Dijon – begitu sahaja. Salad segar ringkas dan mudah yang disediakan sebagai pembuka selera kurang dari 15 minit.

🔪 10 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 bahagian

👨‍🍳 Mudah

📊 Setiap bahagian: 54 kcal

🔑 Adas, saderi, epal hijau, dill, mustard, yogurt

🔪 15 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 bahagian

👨‍🍳 Mudah

📊 Setiap bahagian: 328 kcal







🔑 Pir, salad chicory, keju biru, kacang hazel

## Salad pir dan keju biru dengan kacang hazel

Hiris pear dan salad chicory menggunakan Pemetong Thermomix® dan rakan anda pasti akan kagum dengan salad yang lazat dan memuaskan citarasa ini. Pir dan keju biru ialah kombinasi perasa yang popular dan klasik sangat sesuai dijadikan pembuka selera atau hidangan tengah hari yang ringan. Hidangan ini mudah lagi mengagumkan.





-  1 j 5 min  1 j 45 min
-  4 bahagian
-  Mudah
-  Setiap bahagian: 25 kcal
-  Kentang, ubi bit, keledak, parsnip

## Kerepek sayur dibakar ketuhar

Snek yang rangup dan sihat boleh disediakan di rumah menggunakan Pemotong Thermomix®. Hiris sayur akar nipis dikeringkan di dalam ketuhar untuk hasil yang hebat. Simpan di dalam bekas kedap udara.

## Rösti Gaya Bern

Hidangan lazat ini mudah disediakan dalam Pemotong Thermomix®. Parut kentang dalam hanya beberapa minit dan masak hidangan sampingan ini dengan mudah. Sangat sesuai dihidang di majlis bufet, makan malam atau sarapan tengah hari.









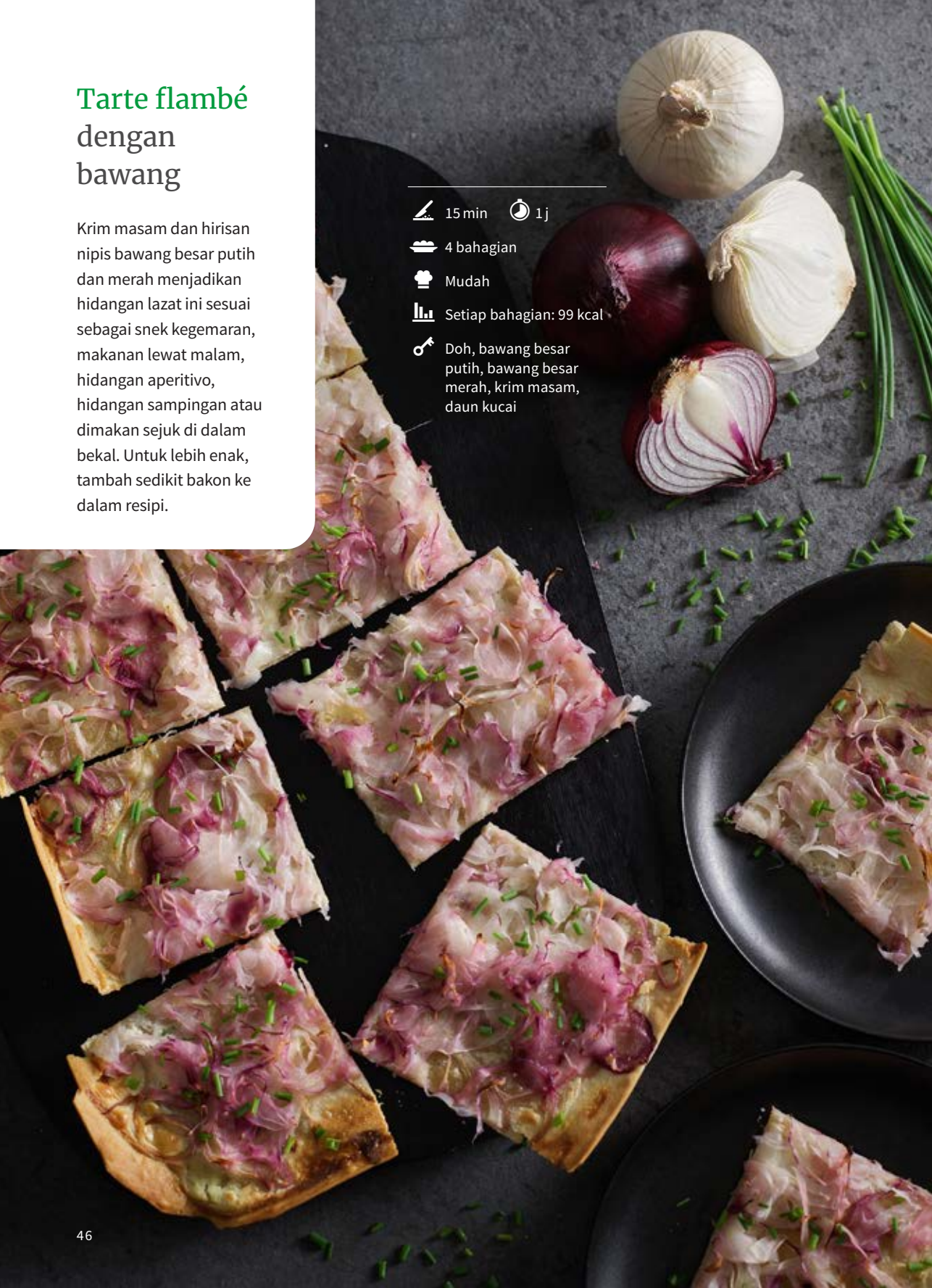
-  10 min  40 min
-  4 bahagian
-  Mudah
-  Setiap bahagian: 500 kcal
-  Kentang, bakan



## Tarte flambé dengan bawang







Krim masam dan hirisan nipis bawang besar putih dan merah menjadikan hidangan lazat ini sesuai sebagai snek kegemaran, makanan lewat malam, hidangan aperitivo, hidangan sampingan atau dimakan sejuk di dalam bekal. Untuk lebih enak, tambah sedikit bakon ke dalam resipi.

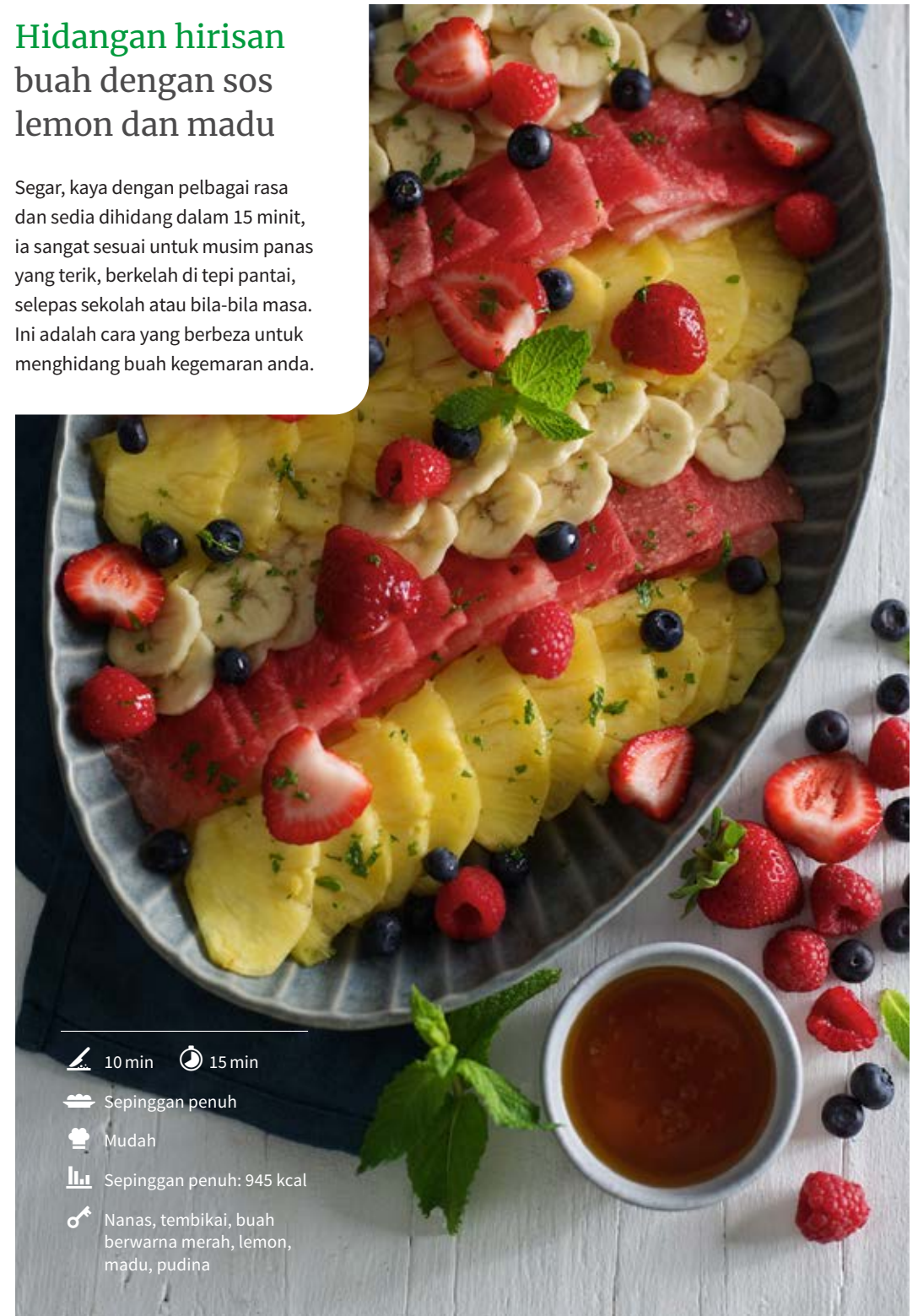
-  15 min  1j
-  4 bahagian
-  Mudah
-  Setiap bahagian: 99 kcal
-  Doh, bawang besar putih, bawang besar merah, krim masam, daun kucai



## Hidangan hirisan buah dengan sos lemon dan madu

Segar, kaya dengan pelbagai rasa dan sedia dihidang dalam 15 minit, ia sangat sesuai untuk musim panas yang terik, berkelah di tepi pantai, selepas sekolah atau bila-bila masa. Ini adalah cara yang berbeza untuk menghidang buah kegemaran anda.

-  10 min  15 min
-  Sepinggan penuh
-  Mudah
-  Sepinggan penuh: 945 kcal
-  Nanas, tembikai, buah berwarna merah, lemon, madu, pudina





## Kepingan yogurt sejuk beku

Ia adalah pencuci mulut yang sihat, snek yang menyegarkan atau makanan musim panas yang sesuai untuk anda dan anak-anak anda. Bagi rasa yang berlainan, tambah potongan kacang atau granola sebelum disejuk beku.

- 10 min 6j
- 6 bahagian
- Mudah
- Setiap bahagian: 23 kcal
- Strawberi, yogurt Greek



## Clafoutis plum

Hiris tebal plum dalam hanya beberapa minit dan sediakan pencuci mulut musim panas yang mengagumkan. Hidang suam dengan ais krim.

- 35 min 1j 15 min
- 6 bahagian
- Mudah
- Setiap bahagian: 244 kcal
- Plum, vanilla, krim, telur





Mari  
masak

Pemotong  
Thermomix® ialah  
pelengkap yang  
sangat sesuai untuk  
Thermomix®. Mari  
mula memasak!



Sediakan  
hidangan yang  
menarik dan sihat  
sehinggakan anak-  
anak anda pun  
menyukainya.



# Salad parutan lobak merah

10 min 10 min mudah 4 bahagian

## Bahan

600 g lobak merah  
25 g bawang kecil, dipotong dua  
5 g parsli segar  
40 g minyak bunga matahari  
25 g cuka  
20 g jus lemon  
10 g *sos mustard*  
3 cubit garam  
3 cubit serbuk lada

## Barang berguna

Bekas, senduk ais krim

Setiap bahagian:  
Protein 2 g / Karbo 8 g /  
Lemak 10 g  
Tenaga 602 kJ / 144 kcal

## Persediaan

1. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat lobak merah dan ketepikan.
2. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 2 (memarut) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan lobak merah ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan parut **1 min/kelajuan 4**. Teruskan sehingga lobak merah habis. Pindah ke mangkuk salad dan ketepikan. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci.
3. Masukkan bawang kecil, parsli, minyak, cuka, jus lemon, *sos mustard*, garam dan lada hitam ke dalam mangkuk adunan. Kemudian, gaul **15 saat/kelajuan 5**. Tuang sos ke atas lobak merah dan gaul sekata. Simpan di dalam peti sejuk sehingga ia sedia dihidangkan.

## Petua

- Bagi salad lobak merah dengan parutan tebal, parut **1 min/kelajuan 4** (tanpa “reverse”/terbalik).
- Salad versatil ini sesuai dihidang sebagai hidangan sampingan pada bila-bila masa.

## Variasi

- Guna vinaigrette mengikut citarasa anda dengan menggunakan pelbagai jenis minyak secara keseluruhan atau sebahagian: minyak zaitun, walnut, colza, kacang hazel, bijan, rami...
- Guna cuka yang mempunyai pelbagai perasa atau tahap kemanisan: raspberi, sherry, balsamic putih atau merah, wain...





# Coleslaw dengan Pemotong Thermomix®

🔪 10 min 🕒 10 min 🌿 mudah 🍴 4 bahagian

## Bahan

200 g kubis putih, bahagian empulur paling tebal dibuang, potong kepada 1–2 baji yang boleh dimuatkan ke dalam tiub penyuaap  
120 g bawang merah, dipotong separuh secara menegak (kira-kira 1 biji bawang) (boleh dibaikan)  
150 g lobak merah, hujungnya dipotong  
100 g epal hijau, dibuang biji dan tidak dikupas kulit, potong baji yang boleh dimuatkan ke dalam tiub penyuaap  
½ sudu teh garam, secukup rasa  
2 cubit serbuk lada, secukup rasa  
4 sudu besar mayonis, secukup rasa

## Barang berguna

Mangkuk salad

📊 *Setiap bahagian:*  
Protein 1 g / Karbo 8 g /  
Lemak 13 g  
Tenaga 682 kJ / 163 kcal

## Persediaan

1. Letak mangkuk di atas penutup mangkuk adunan dan timbang berat kubis putih, bawang merah, lobak merah dan epal. Ketepikan.
2. Masukkan aci dan bakul Pemotong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan baji kubis ke dalam bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris **30 saat/🌀/kelajuan 4**. Pindahkan ke mangkuk salad. Gaul untuk memisahkan hirisan.
3. Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan bawang yang dipotong separuh ke dalam bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris **30 saat/🌀/kelajuan 4**.
4. Keluarkan penutup pemotong, tukar sisi cakera supaya sisi 2 (memarut) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan lobak merah ke dalam penyuaap. Letak penolak dan parut **30 saat/🌀/kelajuan 4**.
5. Masukkan baji epal melalui penyuaap, letak penolak dan parut **30 saat/kelajuan 4**. Pindah ke mangkuk salad berisi kubis. Keluarkan Pemotong Thermomix dan aci.
6. Tambah garam, serbuk lada dan mayonis ke dalam mangkuk salad. Gaul sekata dan simpan di dalam peti sejuk sehingga ia sedia dihidang.

## Petua

- Hidang coleslaw ketika barbeku atau sebagai hidangan sampingan bersama ikan dan kentang goreng, potongan babi atau ayam.

## Variasi

- Resipi ini sangat versatil. Ubah kuantiti bahan mengikut citarasa anda.





# Salad timun dengan sos dill dan krim masam

🔪 10 min 🕒 10 min 🌿 mudah 🍴 4 bahagian



## Bahan

- 4–5 timun, kulit licin, hujungnya dibuang, berkulit atau tanpa kulit (kira-kira 800 g)
- 200–250 g krim masa atau yogurt Greek
- 1–2 sudu teh garam
- 1 ikat dill segar digunting kecil atau 4 sudu besar dill kering
- 1 sudu teh serbuk lada (boleh diabaikan)
- 1 sudu besar cuka cider (boleh diabaikan)
- 1 sudu teh gula (boleh diabaikan)

**Barang berguna**  
Mangkuk salad

📊 *Setiap bahagian:*  
Protein 5 g / Karbo 9 g / Lemak 5 g  
Tenaga 451 kJ / 108 kcal

## Persediaan

- Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan dan timbang berat timun. Ketepikan.
- Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan timun satu persatu ke dalam bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris **1 min**//kelajuan **4**. Pindahkan hirisan timun ke dalam mangkuk salad. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci.
- Masukkan krim masam, garam, dill, serbuk lada, cuka cider dan gula ke dalam mangkuk adunan, gaul **30 saat**//kelajuan **3**. Tambah sos pada salad timun, gaul sekata dan hidang serta-merta.

## Petua

- Timun licin ialah timun panjang ala Inggeris yang kurang pahit. Timun ini lebih mudah dihadam.
- Hidang serta-merta supaya timun tidak berair dan sos kehilangan rasa dan tekstur.





# Mangkuk Buddha dengan ayam

35 min 1j sederhana 4 bahagian

## Bahan

### Nasi

1000 g air  
1 sudu teh garam  
20 g minyak zaitun atau mentega  
250 g beras rebus (parboiled)

### Daging ayam carik

2 sudu besar kicap  
1 sudu besar minyak bijan bakar  
atau minyak zaitun  
250 g dada ayam, tanpa kulit dan  
tanpa tulang, dipotong  
menjadi kepingan panjang  
(setebal 3 cm)

### Sayur-sayuran

120 g lobak merah  
160 g salad *little gem* (1–2 hati  
salad), dicuci dan  
dikeringkan, dipotong  
separuh supaya boleh  
dimuatkan ke dalam tiub  
penyuap  
180–200 g tomato plum pejal,  
yang boleh dimuatkan sebiji  
ke dalam tiub penyuap  
200 g timun, berkulit atau tanpa  
kulit, hujungnya dibuang  
100 g bawang merah, dipotong  
separuh secara menegak  
(½–1 bawang)  
200 g avokado pejal, dibuang  
kulit dan dipotong dua atau  
empat

Bersambung pada halaman 60 ►

## Persediaan

### Nasi

1. Masukkan air, garam dan minyak zaitun ke dalam mangkuk adunan. Masukkan bakul reneh, timbang beras, gaul sekata dengan spatula dan masak **20 min/100 °C/kelajuan 4**. Keluarkan bakul reneh menggunakan spatula, bilas dengan air sejuk, agihkan nasi ke dalam 4 mangkuk dan ketepikan sehingga sejuk sepenuhnya. Kosongkan dan bilas mangkuk adunan.

### Daging ayam carik

2. Masukkan kicap, minyak bijan dan kepingan dada ayam ke dalam mangkuk adunan. Kemudian, masak **8 min/100 °C/kelajuan 0.5**. Pindahkan jus masakan ke dalam mangkuk kecil dan ketepikan.  
3. Carik ayam **4 saat/kelajuan 4**. Pindah ke mangkuk dan ketepikan.

### Sayur-sayuran

4. Letak mangkuk di atas penutup mangkuk adunan dan timbang berat lobak merah, salad gem, tomato plum, timun, bawang merah dan avokado.  
5. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan salad yang dipotong menegak ke bahagian lebar penyuap. Letak penolak dan hiris **1 min/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila penyuap telah kosong, tekan pemilih untuk berhenti. Ulang sehingga salad habis. Kemudian, susun ke atas nasi yang sudah sejuk untuk menutupi satu perenam permukaannya. Tambah carikan ayam ke sebelah salad untuk menutupi satu perenam lagi permukaan.

Bersambung pada halaman 60 ►





► Mangkuk Buddha dengan ayam, *bersambung*

**Yogurt dan sos ketumbar**






7 tangkai ketumbar segar, daun sahaja, sediakan satu lagi untuk hiasan  
½ sudu teh garam  
3 cubit serbuk lada  
250 g yogurt biasa, tanpa gula  
100 g mayonis  
4 sudu besar kacang gajus panggang tanpa garam

**Barang berguna**


Mangkuk kecil, mangkuk, 4 mangkuk (Ø 17 cm)

**Setiap bahagian:**

Protein 27 g / Karbo 62 g / Lemak 47g  
Tenaga 3350 kJ / 800 kcal

- Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan bawang yang dipotong separuh secara menegak ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris 30 saat/kelajuan 4. Susun di dalam mangkuk di sebelah ayam.
- Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan sebiji tomato secara menegak ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris 30 saat/kelajuan 4 sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila penyuaap telah kosong, tekan pemilih untuk berhenti. Ulang sehingga tomato habis. Kemudian, susun hirisan di dalam mangkuk di sebelah bawang.
- Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan timun secara menegak ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris tebal 30 saat/kelajuan 4. Susun hirisan di dalam mangkuk di sebelah tomato.
- Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan avokado yang dipotong dua atau empat secara menegak ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris tebal 30 saat/kelajuan 4 sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila penyuaap telah kosong, tekan pemilih untuk berhenti. Ulang sehingga avokado habis. Ketepikan hirisan avokado.
- Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 2 (memarut) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan lobak merah ke dalam bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan parut tebal 30 saat/kelajuan 4. Keluarkan parutan lobak merah menggunakan sudu dan masukkan ke dalam mangkuk di antara timun dengan salad. Susun hirisan avokado di atas sekali di tengah-tengah mangkuk dan ketepikan. Keluarkan Pemotong Thermomix dan aci.

**Yogurt dan sos ketumbar**

- Masukkan jus masakan ayam yang diasingkan, daun ketumbar, ½ sudu teh garam, serbuk lada, yogurt dan mayonis ke dalam mangkuk adunan dan gaul 15 saat/kelajuan 4. Tuang satu sudu sos ke dalam setiap mangkuk dan pindah lebihan sos ke dalam mangkuk sos. Tabur kacang gajus dan daun ketumbar. Kemudian, hidang mangkuk Buddha bersama lebihan sos.



Hias dengan kacang gajus panggang.

**Petua**

- Jika mahu, lobak merah boleh diparut nipis dengan memilih putaran *Reverse* atau terbalik.
- Pastikan avokado agak pejal supaya hirisan menjadi kemas.

**Variasi**

- Tukar kacang gajus dengan kacang badam.
- Bagi hidangan tanpa kacang, abaikan kacang.
- Bagi hidangan vegetarian, ganti ayam kepada bahan seperti ubi bit atau adas.
- Bagi hidangan untuk majlis, gandakan resipi dan isi mangkuk dengan cara yang sama. Bagi hasil terbaik, masak ayam secara berperingkat dalam dua kumpulan.



# Gratin kentang

25 min

1 j 10 min

mudah

8 bahagian

## Bahan

1200 g kentang, dipotong supaya muat ke dalam tiub penyuaap  
100 g keju Gruyere, dipotong ketul (3 cm)  
1 ulas bawang putih  
400–500 g krim, 30% lemak minimum  
1 sudu teh garam  
1 cubit serbuk lada  
1 cubit serbuk buah pala

## Barang berguna

Bekas pembakar (35 cm × 25 cm)

Setiap bahagian:  
Protein 8 g / Karbo 26 g /  
Lemak 20 g  
Tenaga 1327 kJ / 317 kcal

## Persediaan

1. Panaskan ketuhar kepada 200 °C.
2. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat kentang dan ketepikan.
3. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemetong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemetong, masukkan satu kentang pada suatu masa ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak kemudian hiris **1 min/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila separuh daripada kuantiti kentang telah dihiris, tekan pemilih untuk berhenti. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci. Kemudian, kosongkan bakul dengan menuang ke dalam bekas pembakar (35 cm × 25 cm). Letak kembali bakul dan cakera pemetong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas dan ulang proses sehingga kentang habis. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci. Kemudian, pindah hirisan kentang ke bekas pembakar dan susun sekata.
4. Masukkan keju Gruyere ke dalam mangkuk adunan, parut **3 saat/kelajuan 7**. Pindah ke dalam mangkuk dan ketepikan.
5. Masukkan bawang putih ke dalam mangkuk adunan, cincang **5 saat/kelajuan 5**. Kaup bahagian tepi mangkuk adunan dengan spatula.
6. Tambah krim, garam, lada hitam dan buah pala, gaul **10 saat/kelajuan 3**. Tuang bancuhan ini ke atas kentang di dalam bekas pembakar dan tabur dengan parutan keju. Kemudian, bakar selama 45 minit (200 °C). Hidang semasa panas.

## Petua

- Ini sesuai dijadikan hidangan sampingan untuk daging panggang atau bakar.



## Variasi

- Gratin *dauphinois* asli dari negeri Dauphine di Perancis dibuat menggunakan krim dan tanpa keju. Bagi versi lebih ringan, ganti krim dengan susu. Namun begitu, tekstur dan rasanya adalah sedikit berbeza.
- Keju Gruyere boleh diganti dengan Emmental atau sebarang keju keras yang lain.



# Piza sayuran

 25 min  1j 40 min  mudah  4 bahagian

## Bahan

### Doh piza

30 g minyak zaitun *extra virgin*, sediakan lebihan untuk sapuan gris  
220 g air, suhu bilik  
1 sudu teh gula  
20 g yis segar yang dihancur atau 2 sudu teh serbuk yis segera (8 g)  
400 g tepung roti  
1 sudu teh garam

### Hiasan atas dan langkah terakhir

100 g lada benggala kuning, potong menjadi 1–2 baji, biji dan membrannya dibuang  
100 g lada benggala merah, potong menjadi 1–2 baji, biji dan membrannya dibuang  
80 g cendawan butang putih segar, sekaki, tangkai dibuang  
120 g bawang merah, dikupas kulit dan dipotong separuh secara menegak  
100 g courgette, berkulit dan hujungnya dibuang  
200 g tomato cincang dalam tin  
200 g mozarella parut atau keju parut khas untuk piza (lihat petua)  
2–3 cubit garam, secukup rasa  
2–3 cubit serbuk lada, secukup rasa

## Persediaan

### Doh piza

1. Sapu gris pada permukaan mangkuk yang besar dan ketepikan. Masukkan air, gula dan yis ke dalam mangkuk adunan, gaul **20 saat/kelajuan 2**.
2. Tambah tepung roti, minyak zaitun *extra virgin* dan garam, uli **Doh ½ min**. Pindahkan doh ke mangkuk yang disediakan dan bentukkannya menjadi bola. Tutup dengan filem lekap atau tuala pinggan mangkuk yang lembap dan biar ia kembang sehingga saiznya menjadi dua kali ganda (kira-kira 1 jam).
3. Panaskan ketuhar kepada 200 °C. Alas dulang pembakar (kira-kira 40 cm × 35 cm) dengan kertas pembakar atau sapu minyak zaitun pada dulang pembakar dan ketepikan.

### Hiasan atas dan langkah terakhir

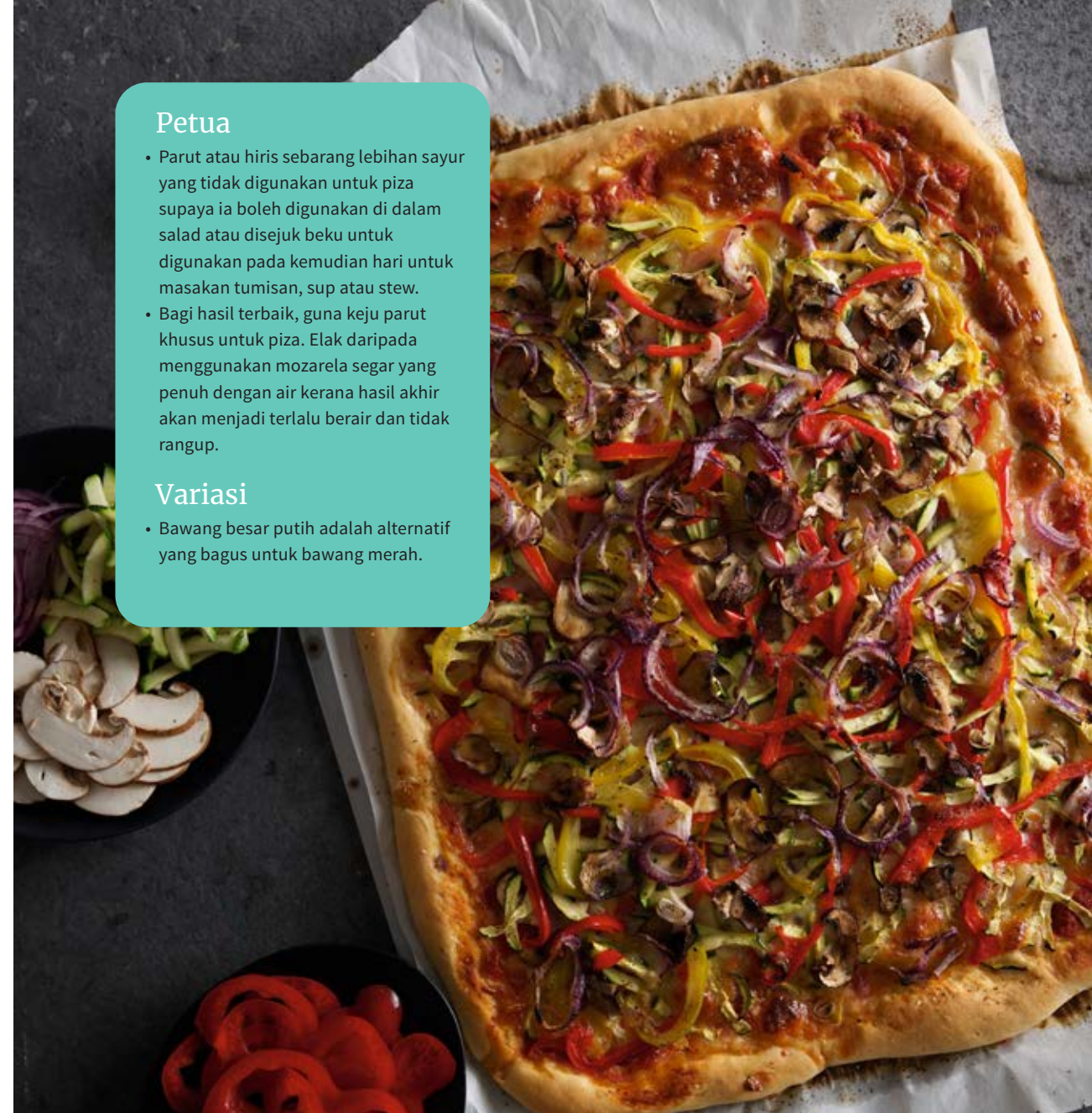
4. Letak mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat lada benggala berwarna kuning dan merah, cendawan, bawang dan courgette dan ketepikan.
5. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemetong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemetong. Letak 2 baji lada benggala secara menegak ke bahagian lebar penyuap. Letak penolak dan hiris **1 min/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Ulang sehingga semua baji lada benggala selesai dihiris.
6. Masukkan cendawan, susunkan ke dalam bahagian lebar penyuap. Letak penolak dan hiris **30 saat/kelajuan 4**.
7. Masukkan bawang merah yang dipotong separuh secara menegak ke bahagian lebar penyuap, letak penolak dan hiris **30 saat/kelajuan 4**.
8. Keluarkan penutup pemetong, pusing cakera supaya sisi 2 (memarut) menghadap ke atas. Letak penutup pemetong dan masukkan courgette ke bahagian lebar penyuap. Letak penolak dan parut **30 saat/kelajuan 4**. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci.

## Petua

- Parut atau hiris sebarang lebihan sayur yang tidak digunakan untuk piza supaya ia boleh digunakan di dalam salad atau disejuk beku untuk digunakan pada kemudian hari untuk masakan tumisan, sup atau stew.
- Bagi hasil terbaik, guna keju parut khusus untuk piza. Elak daripada menggunakan mozarella segar yang penuh dengan air kerana hasil akhir akan menjadi terlalu berair dan tidak rangup.


## Variasi

- Bawang besar putih adalah alternatif yang bagus untuk bawang merah.



### Barang berguna

Mangkuk besar, filem lekap atau tuala pinggan mangkuk, bekas pembakar (40 cm × 35 cm), kertas pembakar, mangkuk

 **Setiap bahagian:**  
Protein 24 g / Karbo 74 g /  
Lemak 20 g  
Tenaga 2496 kJ / 596 kcal

9. Pindahkan doh ke dulang yang disediakan dan bentukkan dengan meregangnya dengan cermat dan menekannya menggunakan jari sehingga ia memenuhi dulang.
10. Tabur tomato cincang dan mozarella ke atas doh, susun hirisan dan parutan sayur di atasnya, kemudian tabur garam dan lada hitam. Bakar piza selama 20 minit (200 °C). Hidang semasa panas.



# Penkek kentang parut

35 min 35 min mudah 4 bahagian

## Bahan

750 g kentang tinggi kanji, dipotong supaya muat ke dalam tiub penyuap  
100 g bawang, dipotong separuh 1–2 ulas bawang putih (boleh diabaikan)  
70 g tepung gandum, sediakan lebihan  
2 telur (53–63 g setiap satu)  
1–1 ½ sudu teh garam  
¼–½ sudu teh serbuk lada  
minyak masak untuk menggoreng  
200 g krim masam  
gula aising untuk ditabur

## Barang berguna

Kuali leper tidak lekat, tisu dapur

Setiap bahagian (1 penkek):  
Protein 11 g / Karbo 46 g /  
Lemak 20 g  
Tenaga 1758 kJ / 420 kcal

## Persediaan

1. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat kentang dan bawang, tambah bawang putih dan ketepikan.
2. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 2 (memarut) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan kentang ke bahagian lebar penyuar satu persatu. Letak penolak dan parut **1 min/kelajuan 4**.
3. Masukkan bawang merah yang dipotong separuh secara menegak ke bahagian lebar penyuar, letak penolak dan parut **1 minit/kelajuan 4**. Kemudian, teruskan dengan bawang putih. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci. Pindahkan parutan sayur ke dalam mangkuk adunan.
4. Tambah tepung, telur, garam dan lada ke dalam mangkuk adunan, gaul **20 saat/kelajuan 4**.
5. Periksa kesebatiannya: kentang mesti diliputi bancuhan telur dan bancuhan tidak menitis jatuh dari sudu apabila diangkat. Jika bancuhan terlalu cair, tambah 1–1 ½ sudu besar tepung dan gaul **7 saat/kelajuan 4**. Pindah ke dalam mangkuk dan ketepikan.
6. Panaskan kuali leper tidak lekat dan tuang sedikit minyak untuk menjadi lapisan nipis. Apabila minyak panas, untuk satu penkek, masukkan 1–2 sudu besar bancuhan dengan cermat ke atas kuali leper. Gunakan sudu untuk meleperkan bancuhan supaya menjadi bentuk penkek (kira-kira Ø 8 cm). Goreng kedua-dua sisi penkek sehingga berwarna emas keperangan dan menjadi rangup (kira-kira 3 minit). Kemudian, guna tisu dapur untuk menyerap lebihan minyak daripada penkek. Hidang penkek kentang parut serta-merta bersama krim masam dan ditabur dengan gula aising.

Bersambung pada halaman 68 ►





## Petua

- Ganti krim dengan yogurt.
- Jika anda guna kentang baharu, anda mungkin perlu menambah lebih banyak tepung untuk mendapatkan bancuhan yang betul.
- Sebelum menggoreng penkek, bancuhan boleh dituskan sekali lagi, sama ada menggunakan tapis atau dicedok menggunakan sudu.
- Buang sebarang bancuhan yang tidak dimasak dan jangan simpan lebihannya. Ini penting bagi memastikan keselamatan makanan akibat telur mentah. Penkek yang sudah dimasak boleh disimpan di dalam peti sejuk sehingga 2 hari.

## Langkah 6



# Ratatouille galette

40 min 1 j 30 min sederhana 8 bahagian

## Bahan

### Pastrri kelopak

150 g mentega tanpa garam,  
dipotong kiub (1–2 cm),  
disimpan di dalam peti sejuk  
300 g tepung serba guna,  
sediakan lebihan untuk  
ditabur  
90 g air sejuk, sediakan lebihan  
untuk doh  
½ sudu teh garam

### Hiasan atas

350 g courgette, berkulit dan  
hujungnya dibuang  
350 g tomato plum (lihat petua)  
190 g tomato kering di dalam  
minyak, dibuang airnya  
(1 balang bersaiz 250 ml)  
30 g air  
10 g daun kucai segar, digunting  
kecil  
½ sudu teh garam, sediakan  
lebihan untuk dijadikan  
perasa  
tepung serba guna, untuk ditabur  
1 cubit serbuk lada  
60 g keju Parmesan parut  
susu, untuk saduran  
10 daun selasih segar

### Barang berguna

## Persediaan

### Pastrri kelopak

1. Masukkan mentega sejuk, tepung, air dan garam ke dalam mangkuk adunan, gaul **20 saat/kelajuan 6**. Jika pastrri tidak sehati menjadi doh, tambah lagi 1 sudu besar air dan gaul sekali lagi **20 saat/kelajuan 6**. Pindahkan doh ke atas permukaan kerja yang ditabur dengan lapisan nipis tepung atau alas pembakar silikon, dan bentukkannya menjadi bola. Bungkus di dalam filem lekap dan rehatkan di dalam peti sejuk selama 20 minit. Bersihkan dan keringkan mangkuk adunan.

### Hiasan atas

2. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat courgette dan tomato plum dan ketepikan.
3. Masukkan aci dan bakul Pemotong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan satu courgette ke bahagian lebar penyuaip. Letak penolak dan hiris **1 min/kelajuan 4**. Ulang sehingga courgette habis. Pindah ke mangkuk dan ketepikan.
4. Letak kembali bakul dan cakera pemotong di atas aci dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan 1 tomato secara menegak ke bahagian lebar penyuaip. Letak penolak dan hiris **30 saat/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Teruskan menghiris tomato satu persatu sehingga habis. Keluarkan Pemotong Thermomix dan aci.
5. Panaskan ketuhar kepada 200 °C.
6. Masukkan tomato kering yang sudah ditus, air, daun kucai dan ½ sudu teh garam ke dalam mangkuk adunan, gaul **30 saat/kelajuan 3**. Kaup bahagian tepi mangkuk adunan dengan spatula, gaul sekali lagi **30 saat/kelajuan 3**.

Bersambung pada halaman 70 ►

► Ratatouille galette, bersambung

Filem lekap, kertas pembakar, dulang pembakar, pencaai doh, berus pastrri

**Setiap bahagian:**  
Protein 9 g / Karbo 31 g /  
Lemak 30 g  
Tenaga 1786 kJ / 428 kcal

7. Pindahkan doh ke permukaan kerja yang ditabur lapisan nipis tepung atau kertas pembakar (40 cm × 40 cm) dan canai sehingga menjadi bulatan (kira-kira Ø 35 cm dan setebal 5 mm). Pindahkan pastrri ke dulang pembakar lebih besar (40 cm × 40 cm) (lihat petua).
8. Sapu bancuhan tomato kering ke atas pastrri, membiarkan sempadan pastrri kosong sebanyak 4 cm. Bermula dari bahagian luar cakera, susun & tindih hirisan tomato dan courgette secara berselang-seli 1 hirisan tomato dengan 2–3 hirisan courgette. Tabur garam dan serbuk lada.
9. Lipat dan anyam sempadan pastrri untuk menjadi kerak atas. Tabur parutan keju Parmesan ke atas sayur, sapu susu ke atas sempadan pastrri dengan berus, dan bakar selama 25 minit (200 °C) atau sehingga pastrri menjadi gebu dan berwarna keemasan. Biar ia sejuk selama 5–10 minit dan hias dengan daun selasih untuk dihidangkan.

### Petua

- Jika courgette yang anda guna terlalu tebal untuk dimuatkan ke dalam penyuap, potong sisinya supaya ia boleh muat. Jika ia terlalu nipis, masukkan dua atau lebih banyak courgette secara menegak ke dalam penyuap.
- Bagi resipi ini, gunakan tomato plum kerana ia kurang berair berbanding tomato lain. Pastrri akan kekal rangup selepas dibakar.
- Jika kelebaran dulang pembakar anda kurang daripada 40 cm, biar doh tergantung di bahagian tepi kertas sementara anda menghias doh. Apabila anda lipat di langkah 9, pastikan galette muat mengikut saiz dulang pembakar.

### Variasi

- Kuantiti doh ini boleh menghasilkan 4 tart individu. Untuk itu, di langkah 1, potong bola adunan kepada beberapa bahagian yang sama saiz dan berat, kemudian canai setiap satu menjadi cakera (Ø 15 cm). Sambung menggunakan cara yang sama untuk menghiasnya.
- Bagi resipi tanpa tenusu, tidak perlu sapuan susu.





# Carpaccio nanas dengan sorbet merah jambu

20 min 20 min mudah 8 bahagian

## Bahan

### Sorbet merah jambu

150 g gula  
10 g perahan jus lemon  
75 g pisang ranum, dipotong kecil  
500 g strawberi sejuk beku yang  
dibuang daun dan tangkainya

### Carpaccio nanas

1 biji nanas segar, dipotong  
menegak menjadi 4–6 baji  
(kira-kira 200 g setiap satu),  
empulur dibuang  
daun pudina segar

### Barang berguna

Bekas boleh disejuk beku, senduk  
ais krim

Setiap bahagian:  
Protein 1 g / Karbo 39 g /  
Lemak 0.4 g  
Tenaga 757 kJ / 181 kcal

## Persediaan

### Sorbet merah jambu

1. Masukkan gula ke dalam mangkuk adunan dan kisar **10 saat/kelajuan 10**.
2. Tambah jus lemon dan pisang, gaul **10 saat/kelajuan 5**. Kaup bahagian tepi mangkuk adunan dengan spatula.
3. Tambah strawberi sejuk beku dan kisar dengan bantuan spatula **1 min 30 saat/kelajuan 10**. Pindah ke bekas boleh sejuk beku dengan penutup dan simpan di dalam peti ais. Sementara itu, teruskan dengan resipi.

### Carpaccio nanas

4. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan, timbang berat nanas dan ketepikan.
5. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemetong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemetong dan masukkan 1 baji nanas ke bahagian lebar penyuaap. Letak penolak dan hiris **1 min/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila penyuaap telah kosong, tekan pemilih untuk berhenti. Ulang sehingga semua baji selesai dihiris. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci.
6. Agihkan hirisan nanas kepada 4–6 pinggan hidangan. Susun dalam bentuk roset satu lapisan bermula dari bahagian luar pinggan. Hias dengan beberapa daun pudina dan sesudu sorbet merah jambu sebelum dihidang.

## Petua

- Untuk kepekatan lebih berkrim, tambah 1 putih telur di langkah 2.
- Jika anda tiada senduk ais krim, guna dua sudu biasa untuk membentuk *quenelle* (seperti telur kecil)
- Pencuci mulut ini sangat sesuai dimakan pada musim panas.

## Variasi

- Ganti strawberi sejuk beku dengan raspberi sejuk beku.





# Tart epal

30 min 1j mudah 8 bahagian

## Bahan

### Pastrri

75 g mentega tanpa garam, disejukkan dan dipotong kecil, sediakan lebihan untuk gris  
170 g tepung, sediakan lebihan untuk ditabur  
1 cubit garam  
½ sudu teh gula vanila buatan sendiri atau ¼ sudu teh ekstrak vanila semula jadi  
50 g air

### Hiasan atas

1000 g epal (contohnya Reinette, Granny Smith, Braeburn, Pink Lady, Pippin, Gravenstein), (lihat petua)  
30 g gula  
10 g mentega

### Barang berguna

Loyang tart yang boleh ditanggal tapaknya (Ø 24 cm), pancanai doh

### Per slice:

Protein 2 g / Karbo 33 g / Lemak 10 g  
Tenaga 1002 kJ / 239 kcal

## Persediaan

### Pastrri

1. Panaskan ketuhar kepada 200 °C. Sapu gris dan tabur tepung pada loyang tart (Ø 24 cm) (lihat petua) dan ketepikan.
2. Masukkan mentega, tepung, 1 cubit garam, ½ sudu teh gula vanila dan air ke dalam mangkuk adunan, gaul **20 saat/kelajuan 4**. Pindahkan pastrri ke permukaan kerja yang ditabur lapisan nipis tepung dan canai menggunakan pancanai doh. Letak pastrri di atas loyang tart dan simpan di dalam peti ais.

### Hiasan atas

3. Letakkan mangkuk di atas penutup mangkuk adunan dan timbang berat epal. Ketepikan. Kupas kulit epal dan belahkan kepada dua atau empat (lihat petua) dan buang empulur dan biji.
4. Masukkan aci dan bakul Pemetong Thermomix. Kemudian, masukkan cakera pemotong dengan sisi 1 (menghiris) menghadap ke atas. Letak penutup pemotong dan masukkan epal yang dipotong dua secara menegak, atau mendatar jika dipotong empat, ke bahagian lebar penyuaap, sambil memastikan semua epal tegak. Letak penolak dan hiris **1 min/kelajuan 4** sambil menekan penolak dengan cermat. Apabila penyuaap telah kosong, tekan pemilih untuk berhenti. Ulang jika perlu sehingga semua epal dihiris. Keluarkan Pemetong Thermomix dan aci.
5. Susun hirisan epal mengikut corak yang menarik di atas pastrri. Tabur gula dan kepingan kecil mentega. Bakar selama 30–35 minit (200 °C) atau sehingga epal berwarna keemasan. Hidang semasa suam atau sejuk.



## Petua

- Untuk tart yang cantik, guna hirisan yang sama saiz. Untuk itu, potong epal besar kepada 4 baji dan epal lebih kecil kepada dua supaya boleh dimuatkan secara mendatar di dalam tiub penyuaap. Jika perlu, potong bahagian tepi.
- Bagi memastikan kulit pastrri ini rangup, masukkan dulang pembakar ke dalam ketuhar dan panaskannya sebelum anda letak tart di atasnya. Kulit pastrri akan serta-merta dikedap dan menjadi rangup selepas dibakar.
- Jika loyang tart anda tidak boleh ditanggal tapaknya, hidang tart di dalam loyang.
- Ketika cuaca panas, doh pastrri mungkin perlu disejukkan di dalam peti sejuk sebelum dicanai, dan sekali atau dua kali ketika dicanai.

## Variasi

- Tambah satu lapisan nipis kompot epal di antara pastrri dengan hirisan epal.
- Tabur serbuk kayu manis selepas dibakar.
- Bagi mendapatkan sedikit kilauan pada tart, sapu 2 sudu besar jeli epal menggunakan berus sahaja ia keluar dari ketuhar.
- Bagi versi tanpa gluten, ganti tepung dengan tepung tanpa gluten.



