

thermomix

# Μαγειρεύοντας με τον Κόφτη Λαχανικών

VORWERK





## Πίνακας περιεχομένων

- 05 **Εισαγωγή**
- 06 **Αξιοποιήστε στο έπακρο το Thermomix® σας**
- 08 **Τι θα βρείτε στη συσκευασία; Πληροφορίες για τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®**
- 09 Εξαρτήματα του Κόφτη λαχανικών Thermomix®
- 10 Δυνατότητες του δίσκου κοπής
- 12 **Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®**
  - 12 Συναρμολόγηση
  - 14 Αποσυναρμολόγηση
  - 14 Καθαρισμός
  - 16 Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® με το Thermomix® TM6 ή TM5
- 18 **Χρήσιμες συμβουλές για επαγγελματικά αποτελέσματα**
- 19 Χρήσιμες πληροφορίες
- 22 Οδηγός κοπής υλικών
- 38 **Συνταγές για καθημερινή έμπνευση**
- 50 **Ας μαγειρέψουμε**
  - Συνταγές για κρύα πιάτα*
  - 52 Αγγουράκια γλυκόξινα τουρσί
  - 54 Σαλάτα coleslaw με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®
  - 56 Σαλάτα αγγουριού με άνηθο και ντρέσινγκ ξινή κρέμα
  - 58 Buddha μπολ με κοτόπουλο
  - Συνταγές για ζεστά πιάτα*
  - 62 Πατάτες ογκρατέν
  - 64 Χορτοφαγική πίτσα
  - 66 Τηγανίτες από τριμμένη πατάτα
  - 69 Τάρτα ρατατούιγ
  - Γλυκιά έμπνευση*
  - 72 Καρπάτσιο ανανά με ροζ σορμπέ
  - 74 Τάρτα μήλου





## Εισαγωγή

### *Το Thermomix® κάνει την προετοιμασία του φαγητού πανεύκολη.*

Αυτό το αξεσουάρ του Thermomix® θα κάνει τα πιάτα σας εντυπωσιακά - και εντυπωσιακά εύκολα. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® κόβει και τρίβει τα υλικά σας με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα, προσφέροντας εξαιρετικά αποτελέσματα. Τώρα μπορείτε να επεξεργαστείτε πολλά διαφορετικά υλικά και να δώσετε γεύση και υφή σε μια μεγάλη ποικιλία πιάτων. Δημιουργήστε μοναδικές σαλάτες, όμορφα επιδόρπια, καθώς και μια πλήρη γκάμα γλυκών και αλμυρών πιάτων.

Αυτό το βιβλίο θα σας δώσει οδηγίες καθημερινής χρήσης, οδηγίες συναρμολόγησης και εξαιρετικές συμβουλές για αποτελέσματα επαγγελματικού επιπέδου.

Σ'αυτό το βιβλίο, έχουμε συμπεριλάβει μια επιλογή δημοσιευμένων συνταγών. Παράλληλα, στην πλατφόρμα Cookidoo® θα βρείτε μια συλλογή συνταγών στην οποία συνεχώς προστίθενται ακόμα περισσότερες συνταγές, για να δώσετε μια εντελώς νέα εμφάνιση και αισθητική στο τραπέζι σας. Εξοικονόμηση χρόνου, αποδοτικότητα, ευελιξία, ευκολία στη χρήση, ένας διαφορετικός και ελκυστικός τρόπος για να παρουσιάσετε υγιεινά πιάτα στην οικογένειά σας - οι δυνατότητες για δημιουργικότητα με το Thermomix® είναι ατελείωτες.



## Αξιοποιήστε το Thermomix® σας στο έπακρο

Ο στόχος του **Thermomix®** είναι πάντοτε το πώς να κάνει τη ζωή σας στην κουζίνα πιο εύκολη, και ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® είναι η ιδανική προσθήκη για το Thermomix® σας, όταν χρειάζεται να κόψετε σε φέτες ή να τρίψετε τα υλικά σας. Το μαγείρεμά σας γίνεται ακόμη πιο γρήγορο και τα αποτελέσματα ακόμη πιο εντυπωσιακά. Με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®, το μαγείρεμα γίνεται ευκολότερο χάρη στα βασικά του πλεονεκτήματα:

- Ένας μοναδικός ευέλικτος δίσκος – 4 διαφορετικά είδη κοπής από έναν και μόνο δίσκο.  
Ο δίσκος κοπής Thermomix® είναι ένας δίσκος που προσφέρει 4 διαφορετικά είδη κοπής: κοπή λεπτής φέτας, κοπή χοντρής φέτας, λεπτό τρίψιμο και χοντρό τρίψιμο. Ο δίσκος είναι συμπαγής και μπορεί να αποθηκευτεί εύκολα και με ασφάλεια στο καπάκι του Κόφτη λαχανικών.



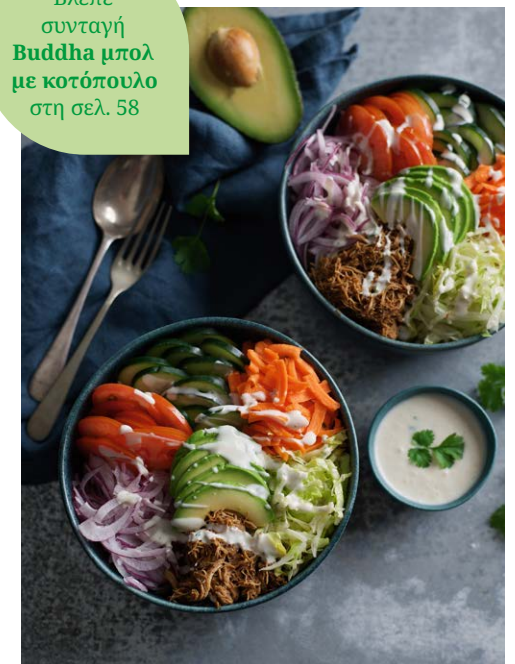
ακριβείας. Το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό ακόμη και για τα πιο απλά πιάτα, όπως μια πιατέλα φρούτων ή καρότα στον ατμό.

- Αφήνει τον κάδο καθαρό και έτοιμο για χρήση. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® έχει σχεδιαστεί με γνώμονα το μαγείρεμα χωρίς κόπο. Το καλαθάκι του τοποθετείται μέσα στον κάδο, διατηρώντας τον καθαρό και έτοιμο για χρήση όταν αφαιρεθεί το καλαθάκι και ο άξονας κίνησης.
- Προσδίδει αισθητική στην υγιεινή διατροφή. Χρησιμοποιήστε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® για να προσθέσετε όμορφα κομμένα λαχανικά και φρούτα στα γεύματά σας. Ετοιμάστε ελκυστικά, υγιεινά πιάτα τα οποία θα λατρέψουν ακόμα τα παιδιά σας.



- Εξοικονομεί χρόνο στην κουζίνα. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® είναι τόσο ευέλικτος ώστε να μπορείτε να τον χρησιμοποιείτε καθημερινά. Η προετοιμασία των λαχανικών και των φρούτων γίνεται γρήγορα και εύκολα, χωρίς να σπαταλάτε χρόνο και ενέργεια με το μαχαίρι και το ξύλο κοπής. Πλέον, μπορείτε να κόψετε τα υλικά σας ωραία και ομοιόμορφα σε ελάχιστο χρόνο, γεγονός που καθιστά την αποτελεσματικότητά του Thermomix® ακόμη μεγαλύτερη.
- Ομοιόμορφη κοπή για ομοιόμορφο μαγείρεμα. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® κόβει τα λαχανικά σας σε ομοιόμορφα κομμάτια για ομοιόμορφο μαγείρεμα και τέλεια αποτελέσματα.
- Κοπή ακριβείας για εντυπωσιακό τελικό αποτέλεσμα. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® διαθέτει μια πολύ κοφτερή λεπίδα που εγγυάται κοπή

Βλέπε  
συνταγή  
**Buddha μπολ**  
με κοτόπουλο  
στη σελ. 58





# Τι θα βρείτε στη συσκευασία; Πληροφορίες για τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®

**Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix®** αποτελείται από 5 εξαρτήματα (βλ. εικόνα πιο κάτω). Όλα τα προϊόντα Thermomix® και τα εξαρτήματά τους είναι υψηλής ποιότητας και ανθεκτικότητας και έχουν κατασκευαστεί για να αντέξουν στο πέρασμα του χρόνου. Ο δίσκος κοπής είναι φτιαγμένος από υψηλής ποιότητας ατσάλι για γρήγορο κόψιμο και με πολύ λίγο χρόνο προετοιμασίας, ενώ κάθε εξάρτημα έχει σχεδιαστεί και δοκιμαστεί από τους μηχανικούς μας με μεγάλη προσοχή, ώστε να επιτευχθεί το βέλτιστο αποτέλεσμα. Ακολουθεί περιγραφή του κάθε εξαρτήματος του Κόφτη λαχανικών, καθώς και της λειτουργίας καθενός.



## Καπάκι του Κόφτη λαχανικών

Το καπάκι του Κόφτη λαχανικών καλύπτει το δίσκο και ασφαλίζει με τους βραχίονες ασφαλείας. Υπάρχει μία πλατιά και μία στενή υποδοχή, ώστε να χωρούν φρούτα, λαχανικά ή άλλα υλικά σε διάφορα μεγέθη.

## Πρωθητήρας

Τα υλικά σας κόβονται με ακρίβεια πιέζοντας απαλά και σταθερά τον πρωθητήρα προς τα κάτω.

## Δίσκος κοπής

Ο δίσκος κοπής διπλής όψης από υψηλής ποιότητας ατσάλι διαθέτει ισχυρές και κοφτερές λεπίδες που μπορούν να επεξεργαστούν μια μεγάλη ποικιλία υλικών. Η πλευρά 1 χρησιμοποιείται για την κοπή σε φέτες και η πλευρά 2 για το τρίψιμο υλικών.

## Καλαθάκι του Κόφτη λαχανικών

Το καλαθάκι με τις δύο λαβές είναι εύχρηστο και χωράει περίπου 800 γραμμάρια υλικών κομμένων σε φέτες ή τριμμένων. Διαθέτει στρογγυλεμένη βάση για να συλλέγονται οι χυμοί των κομμένων ή τριμμένων φρούτων, τους οποίους μπορείτε να απολαμβάνετε μαζί με αυτά.

## Άξονας κίνησης

Ο άξονας τοποθετείται πάνω στα μαχαίρια του κάδου και συνδέεται με το δίσκο κοπής.



## Δυνατότητες του δίσκου κοπής

### Η πλευρά 1

έχει χαραγμένα σύμβολα κοπής σε φέτες (λεπτές και χοντρές) και το κέντρο της έχει σκούρο χρώμα.



### Εύχρηστο εργαλείο (4 σε 1).

Χρησιμοποιήστε την κανονική ή τη δεξιόστροφη περιστροφή για χοντρές φέτες ντομάτας και κολοκυθιού στην Τάρτα ρατατούιγ (σελ. 69) ή χοντροτριμμένα καρότα στο Buddha μπολ με κοτόπουλο (σελ. 58). Χρησιμοποιήστε την αντίστροφη περιστροφή για να κόψετε λεπτές φέτες κραμπί (λάχανο) για Σαλάτα Coleslaw (σελ. 54) ή λεπτοτριμμένη σελινόριζα για μια Σάλτσα remoulade από σελινόριζα (σελ. 40). Ένας δίσκος - τέσσερις διαφορετικές κοπές, για να εμπλουτίσετε τις μαγειρικές σας δεξιότητες.

Χοντρές φέτες



Λεπτές φέτες



Χοντρό τρίψιμο



Λεπτό τρίψιμο



### Η πλευρά 2

έχει χαραγμένα σύμβολα τριψίματος (λεπτό και χοντρό) και το κέντρο της έχει ανοιχτό χρώμα.



### Τοποθετήστε το δίσκο

στον άξονα κίνησης με την πλευρά που χρειάζεστε προς τα πάνω. Ακολουθήστε τις οδηγίες συναρμολόγησης και προετοιμάστε τα υλικά σας εύκολα και γρήγορα.



# Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®

Απλά γυρίστε το διακόπτη και ο **Κόφτης λαχανικών Thermomix®** θα προετοιμάσει τα υλικά για σας. Είναι εύκολο τόσο στη χρήση όσο και στο καθάρισμα. Τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® Cutter μπορείτε πραγματικά να τον εμπιστευτείτε!

## Συναρμολόγηση

**1** Πριν συναρμολογήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® βεβαιωθείτε ότι ο κάδος είναι σωστά τοποθετημένος στο Thermomix® TM6 ή TM5 και είναι άδειος.



**2** Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης πάνω στα μαχαίρια του Thermomix® μέσα στον κάδο και βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά τοποθετημένος. Η βάση του άξονα πρέπει να εφαρμόσει στο κέντρο των μαχαιριών και ο άξονας πρέπει να παραμείνει σε κάθετη θέση.



**3** Τοποθετήστε το καλάθι του Κόφτη λαχανικών πάνω στον άξονα κίνησης. Ο άξονας θα πρέπει να βγαίνει μέσα από την κεντρική οπή του καλάθιού.



**4** Κρατάτε πάντα το δίσκο κοπής από τον κεντρικό άξονα, καθώς ο ίδιος ο δίσκος είναι πολύ αιχμηρός. Τοποθετήστε τον πάνω στον άξονα κίνησης με την πλευρά που θέλετε να χρησιμοποιήσετε προς τα πάνω (βλ. σελ. 10-11).



**5** Τοποθετήστε το καπάκι του Κόφτη λαχανικών πάνω στο καλάθι του Κόφτη λαχανικών. Οι βραχίονες ασφαλείας θα ασφαλίσουν το καπάκι στη θέση του, όταν ενεργοποιηθεί ο κινητήρας.



**6** Τοποθετήστε τα υλικά μέσα στην υποδοχή.



**7** Χρησιμοποιήστε τον προωθητήρα για να πιέσετε απαλά τα υλικά προς τα κάτω για να περάσουν μέσα από την υποδοχή και να φτάσουν στο δίσκο κοπής.

Κόψτε ή τρίψτε τα υλικά σας, χοντρά ή λεπτά. Ξεκινήστε το μαγείρεμα και δημιουργήστε ευφάνταστες συνταγές με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®.

## Αποσυναρμολόγηση

Ο προωθητήρας θα κουμπώσει στη θέση του στο τέλος του τριψίματος ή της κοπής. Αυτό τον κρατάει στη θέση του ενώ αφαιρείτε το καπάκι.

Όταν σηκώνετε το καπάκι, ο δίσκος παραμένει μέσα σε αυτό, επιτρέποντας την εύκολη αφαίρεση των υλικών που βρίσκονται στο καλάθι του Κόφτη λαχανικών.

Όταν τελειώσετε, απλά αφαιρέστε το καλάθι του Κόφτη λαχανικών και τον άξονα. Αυτό είναι όλο! Και ο κάδος παραμένει καθαρός και έτοιμος για χρήση.

## Καθαρισμός

Κρατάτε πάντα το δίσκο κοπής από τον πλαστικό κεντρικό άξονα, ώστε να μην αγγίζετε τις αιχμηρές άκρες. Αφού τελειώσετε το κόψιμο ή το τρίψιμο των λαχανικών και των φρούτων στον Κόφτη λαχανικών, τα εξαρτήματά του χρειάζονται μόνο ένα γρήγορο πλύσιμο κάτω από τρεχούμενο νερό.

Αν απαιτείται πιο σχολαστικό καθαρίσμο, π.χ. αν έχετε κόψει ή τρίψει τυρί, χρησιμοποιήστε υγρό πιάτων. Για το δίσκο κοπής, χρησιμοποιήστε μια βούρτσα πιάτων και καθαρίστε κάτω από τρεχούμενο νερό, αποφεύγοντας τις αιχμηρές άκρες του.

Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® πλένεται στο πλυντήριο πιάτων. Αποσυναρμολογήστε τον και τοποθετήστε κάθε εξάρτημα ξεχωριστά, κατά προτίμηση στο επάνω ράφι του πλυντηρίου πιάτων. Ο δίσκος κοπής μπορεί να πλυθεί στο πλυντήριο πιάτων, αν, όμως, τον πλένετε στο χέρι, οι υψηλής ποιότητας λεπίδες του θα διατηρηθούν κοφτερές για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Για να αποφύγετε την οξειδωση, μην αφήνετε το δίσκο κοπής να μουλιάσει.

Ορισμένα υλικά πλούσια σε β-καροτένιο, όπως τα καρότα, μπορεί να προκαλέσουν έντονους λεκέδες, τόσο στο ατσάλι όσο και στα πλαστικά μέρη του Κόφτη λαχανικών. Για να αφαιρέσετε αποτελεσματικά τους λεκέδες αυτούς, χωρίς να καταστρέψετε το δίσκο, ρίξτε λίγο φυτικό λάδι σε ένα βαμβάκι ή σε χαρτί κουζίνας, τρίψτε με αυτό τους λεκέδες και, στη συνέχεια, πλύνετε κανονικά με νερό και υγρό πιάτων. Όταν το κάνετε αυτό, κρατάτε πάντοτε το δίσκο από τον πλαστικό κεντρικό άξονα. Μην χρησιμοποιείτε χλωρίνη για να καθαρίσετε οποιοδήποτε από τα εξαρτήματα του Κόφτη λαχανικών.





## Πώς να χρησιμοποιήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® με το Thermomix® TM6 ή TM5

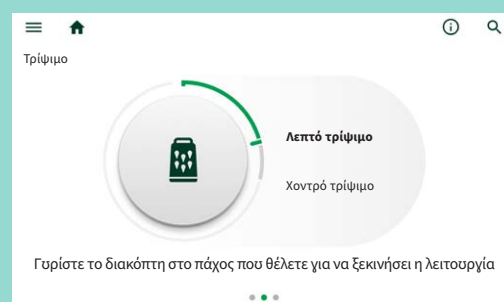
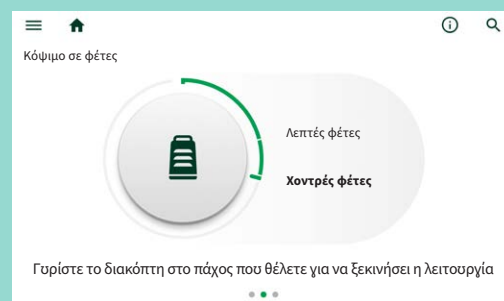
Τώρα που έχετε εξοικειωθεί με όλα τα εξαρτήματα του Κόφτη λαχανικών Thermomix®, μπορείτε να αρχίσετε να κόβετε και να τρίβετε τα αγαπημένα σας υλικά. Θα διαπιστώσετε πόσο εύκολη είναι η χρήση του, είτε ακολουθείτε μια συνταγή καθοδηγούμενου μαγειρέματος είτε μαγειρεύετε χειροκίνητα. Ο Κόφτης λαχανικών Thermomix® είναι συμβατός τόσο με το Thermomix® TM6 όσο και με το TM5, και στο Cookidoo® υπάρχουν συνταγές και για τα δύο μοντέλα.

Δείτε εδώ πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® σε κάθε συσκευή.

### Με το Thermomix® TM6

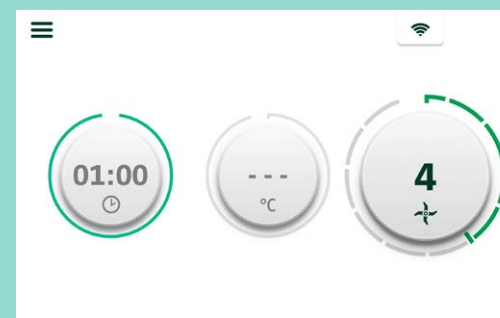
Σαρώστε την αρχική οθόνη για να αποκτήσετε πρόσβαση στις δύο λειτουργίες: Τρίψιμο και Κόψιμο σε φέτες. Περαιτέρω επεξηγήσεις για κάθε μία από τις λειτουργίες αυτές θα βρείτε αγγίζοντας το εικονίδιο πληροφοριών στην οθόνη του Thermomix® σας.

Σημαντικό: ο τύπος κοπής ορίζεται από την επιλογή της σωστής πλευράς του δίσκου, η οποία πρέπει να είναι στραμμένη προς τα πάνω και όχι από τη λειτουργία που έχετε επιλέξει.

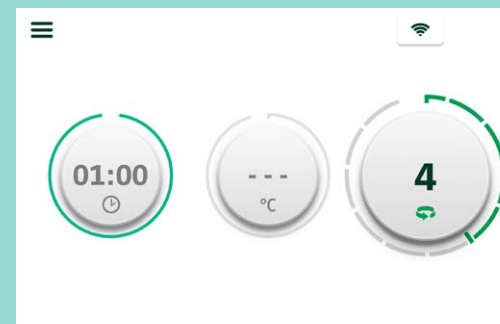


Σε κάθε λειτουργία μπορείτε να επιλέξετε αν θέλετε λεπτή ή χοντρή κοπή. Απλώς γυρίστε το διακόπτη για να επιλέξετε μία από τις επιλογές και η λειτουργία θα ξεκινήσει. Τοποθετήστε το υλικό στην υποδοχή και πιέστε απαλά προς τα κάτω με τον προωθητήρα. Όταν τελειώσετε το κόψιμο ή το τρίψιμο, ή όταν η λειτουργία σταματήσει αυτόματα μετά από 1 λεπτό, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσετε τη λειτουργία. Προτού συνεχίσετε, ελέγξτε το καλάθι και αδειάστε το εάν χρειάζεται.


### Με το Thermomix® TM5



**Προσοχή:** ρυθμίζετε πάντα το χρόνο σε μέγιστη διάρκεια 1 λεπτού για να αποφύγετε την υπερπλήρωση του καλάθιου και χρησιμοποιείτε πάντα την ταχύτητα 4.



Για χοντρές φέτες ή χοντροτριμμένα υλικά, ρυθμίστε μέγιστο χρόνο 1 λεπτό και γυρίστε το διακόπτη στην ταχύτητα 4. Τοποθετήστε το υλικό στην υποδοχή και πιέστε το απαλά προς τα κάτω με τον προωθητήρα. Όταν τελειώσετε το κόψιμο ή το τρίψιμο, ή όταν η λειτουργία σταματήσει αυτόματα μετά από 1 λεπτό, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσετε τη λειτουργία. Προτού συνεχίσετε, ελέγξτε το καλάθι και αδειάστε το εάν χρειάζεται.

Για λεπτές φέτες ή λεπτοτριμμένα υλικά, ρυθμίστε μέγιστο χρόνο 1 λεπτό, επιλέξτε αντίστροφη κίνηση  και γυρίστε το διακόπτη στην ταχύτητα 4. Τοποθετήστε το υλικό στην υποδοχή και πιέστε το απαλά προς τα κάτω με τον προωθητήρα. Όταν τελειώσετε το κόψιμο ή το τρίψιμο, ή όταν η λειτουργία σταματήσει αυτόματα μετά από 1 λεπτό, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσετε τη λειτουργία. Προτού συνεχίσετε, ελέγξτε το καλάθι και αδειάστε το εάν χρειάζεται.

Όταν έχετε μικρά και ελαφριά υλικά, όπως μανιτάρια ή φράουλες, ή όταν η ακριβής τοποθέτηση του υλικού είναι απαραίτητη για να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα (όπως φέτες κρεμμυδιού), τοποθετήστε πρώτα το υλικό στην υποδοχή, κρατήστε το σταθερό με τον προωθητήρα και στη συνέχεια ξεκινήστε τον κινητήρα. Πιέζετε απαλά και σταθερά για να επιτύχετε ομοιόμορφο κόψιμο.

Για να επιτύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®, ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες καθοδηγούμενου μαγειρέματος που δίνονται στις συνταγές στο Cookidoo®.

## Χρήσιμες συμβουλές για επαγγελματικά αποτελέσματα

Με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®, μπορείτε να κόψετε ή να τρίψετε **μια μεγάλη ποικιλία υλικών** - λαχανικά, ρίζες λαχανικών, φρούτα ή σκληρά τυριά (π.χ. παρμεζάνα), και να δημιουργήσετε γαρνιτούρες για πίτσα, πιατέλες φρούτων, γκρατέν και πολλά άλλα πιάτα γρήγορα, εύκολα και με ακρίβεια. Πιο κάτω θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για εγγραμμένη επιτυχία με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®, απευθείας από τις κουζίνες του Thermomix®.



## Χρήσιμες συμβουλές

### ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

- Για απόλυτα ομοιόμορφες φέτες, κατευθύνετε τα υλικά μέσα στην υποδοχή, αγγίζοντας τον προωθητήρα απαλά και σταθερά.
- Τα ωμά υλικά μπορούν να κοπούν είτε λεπτά είτε χοντρά ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Με ορισμένα σκληρά ή ινώδη υλικά, ωστόσο, όπως τα παντζάρια ή η σελινόριζα, μπορεί να έχετε καλύτερο αποτέλεσμα, αν τα κόψετε σε λεπτές φέτες.
- Τα υλικά που πρόκειται να μαγειρευτούν στη συνέχεια, πρέπει να κόβονται ή να τρίβονται χοντρά, για να μην χάνουν το σχήμα τους κατά το μαγείρεμα ή το ψήσιμο στο φούρνο. Αν, όμως, θέλετε να φτιάξετε κάτι συγκεκριμένο, όπως, για παράδειγμα πατατάκια φούρνου (τσιπς), κόψτε τις ρίζες λαχανικών σε λεπτές φέτες για να γίνουν τραγανές στο φούρνο.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΥΛΙΚΑ

- Μαγειρεμένα και κατεψυγμένα υλικά δεν ενδείκνυνται για κόψιμο ή τρίψιμο με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® (με εξαίρεση τα μαγειρεμένα παντζάρια).
- Για να επιτύχετε τέλεια κοπή, όταν αγοράζετε τα υλικά σας, επιλέγετε μικρά φρούτα και λαχανικά που χωράνε στην υποδοχή του Κόφτη λαχανικών.



Κοπή μεγαλύτερων υλικών, όπως, π.χ., κολοκύθας



- Για να κόψετε ομοιόμορφα μικρά υλικά όπως μανιτάρια ή φράουλες, στοιβάζετε τα υλικά στην υποδοχή, κρατήστε τα σταθερά με τον προωθητήρα και στη συνέχεια ξεκινήστε τον κινητήρα. Μόλις τελειώσετε, σταματήστε τον κινητήρα και επαναλάβετε τη διαδικασία με τη δεύτερη παρτίδα υλικών.
- Τα μεγαλύτερα υλικά, όπως η κολοκύθα, η μελιτζάνα ή η σελινόριζα, πρέπει να κοπούν για να χωρέσουν στην υποδοχή.
- Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να είναι ώριμα αλλά σφιχτά στην αφή. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για υλικά που είναι από τη φύση τους πιο μαλακά, π.χ. ντομάτες (χρησιμοποιήστε μόνο μικρές φοινικωτές ντομάτες που χωράνε ολόκληρες στην υποδοχή), αβοκάντο ή μάνγκο.

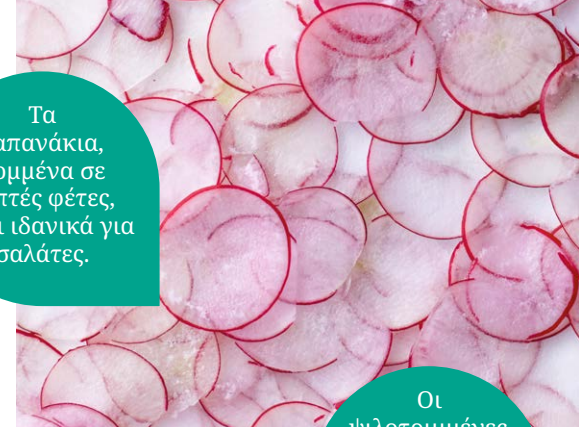
- Για να κόψετε μακρόστενα λαχανικά, όπως μελιτζάνες, σε ροδέλες κομμένες στη μέση (μισοφέγγαρο), επιλέξτε υλικά μικρού μεγέθους και κόψτε τα στη μέση κατά μήκος. Τοποθετήστε τα κομμάτια όρθια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® δεν είναι δυνατό να κόψετε μακρόστενα λαχανικά στα δύο κατά μήκος.
- Ζουμερά υλικά (π.χ. καρπούζι, πεπόνι, ντομάτες, ακτινίδια) πρέπει να κόβονται μόνο σε χοντρές φέτες. Το τρίψιμο σε οποιοδήποτε πάχος ή το κόψιμο σε λεπτές φέτες δεν θα έχουν καλά αποτελέσματα.
- Τα καπνιστά λουκάνικα, το σαλάμι ή τα πολωνικά λουκάνικα kabanos, για παράδειγμα, είναι κατάλληλα για κόψιμο σε φέτες. Ωστόσο, τα φρέσκα και τα μαγειρεμένα λουκάνικα είναι πολύ μαλακά για να κοπούν σε ομοιόμορφες φέτες.

- Κόψτε τις άκρες των στενόμακρων υλικών, όπως είναι τα κλωνάρια σέλινο, το πράσο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα καρότα πριν τα βάλετε μέσα στην υποδοχή. Τα φασολάκια, κόψτε τα όλα στο ίδιο μήκος και τοποθετήστε τα σε ένα ματσάκι στην υποδοχή.
- Ορισμένα υλικά μπορούν να κοπούν σε τέλειες φέτες, αλλά δεν μπορείτε να τα τρίψετε (π.χ. φυλλώδη λαχανικά, πιπεριές, φινόκιο, ντομάτες και τα περισσότερα φρούτα, με εξαίρεση τα μήλα).
- Επιλέξτε το στενό ή το φαρδύ σημείο της υποδοχής, ανάλογα με το μέγεθος των υλικών σας.

#### ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

- Κόψτε την παρμεζάνα σε λεπτές νιφάδες για σαλάτες ή για να γαρνίσετε σούπες.
- Κόψτε χοντρές φέτες λαχανικών σε παρτίδες και καταψύξτε τις για μελλοντική χρήση σε ψητά, σούπες ή βραστά.
- Καταψύξτε ωμά λαχανικά που έχουν περισσότερη υγρασία ή υπολείμματα λαχανικών που έμειναν στο δίσκο κοπής, το καπάκι και το καλάθι για να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα σε ζωμούς ή σούπες.
- Όταν κόβετε ή τρίβετε τα υλικά σας σε παρτίδες (σε ματσάκια), επιτυγχάνετε καλύτερα αποτέλεσμα και αποφεύγετε την υπερχείλιση του καλάθιου. Για να κερδίσετε χρόνο, ζυγίστε όλα τα υλικά πριν αρχίσετε να κόβετε ή να τρίβετε. Να θυμάστε ότι το καλάθι του Κόφτη χωράει περίπου 800 γραμμάρια κομμένων ή τριμμένων φρούτων ή λαχανικών.
- Εάν πρέπει να κόψετε σε φέτες και να τρίψετε διαφορετικά είδη υλικών, κόψτε πρώτα όλα τα υλικά που προορίζονται για την ίδια πλευρά του δίσκου πριν γυρίσετε στην άλλη πλευρά, ούτως ώστε να μη γυρίζετε το δίσκο πολλές φορές.

Τα ραπανάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες, είναι ιδανικά για σαλάτες.



Οι ψιλοτριμμένες πατάτες είναι ιδανικές για νόστιμα ρόστι και τηγανίτες πατάτας.



Τα χοντροτριμμένα καρότα είναι ιδανικά για σούπες και stir-fry.



Οι χοντροκομμένες φέτες φρούτων είναι ιδανικές για πιατέλες φρούτων και τυριών.



## Οδηγός κοπής υλικών

Ο **Κόφτης λαχανικών Thermomix®** κόβει σε φέτες και τρίβει, γρήγορα και εύκολα μια μεγάλη ποικιλία λαχανικών, φρούτων και άλλων υλικών για όλες τις μαγειρικές σας δημιουργίες. Για να πετύχετε καλά αποτελέσματα επιλέγετε πάντα ώριμα αλλά σφιχτά υλικά (ιδιαίτερα ντομάτες, αβοκάντο ή μάνγκο), αλλιώς μπορεί να πολτοποιηθούν αντί να κοπούν.

### Λαχανικά, φρέσκα και τραγανά

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
Μελιτζάνα	Κομμένη στα δύο ή στα τέσσερα κατά μήκος.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τις όρθιες στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Για να κόψετε στρογγυλές φέτες, ιδανικές είναι οι μακρόστενες μελιτζάνες.
Παντζάρι	Ωμό ή μαγειρεμένο, πλυμένο και καθαρισμένο, αν χρειάζεται. Κομμένο στη μέση ή στα τέσσερα, αν χρειάζεται.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε τα παντζάρια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Λαχανάκια Βρυξελλών	Ολόκληρα	Λεπτές και χοντρές φέτες	Γεμίστε την υποδοχή με λαχανάκια Βρυξελλών πριν ξεκινήσετε τη λειτουργία.
Καρότο	Ολόκληρο, ξεφλουδισμένο ή καθαρισμένο	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Για να το κόψετε σε φέτες, τοποθετήστε το όρθιο στην υποδοχή. Αν τοποθετήσετε περισσότερα καρότα δίπλα δίπλα, μπορείτε να τα κόψετε ταυτόχρονα.
Σελινόριζα/ γογγύλι (κουλούμπρα)	Ξεφλουδισμένα, κομμένα σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 26).
Σέλινο	Μόνο το κλωνάρι	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε στην υποδοχή 4-5 κλωνάρια μαζί.
Κινέζικο λάχανο	Κόψτε σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή τυλίξτε τα φύλλα σε ρολό, ώστε να μπορούν να τοποθετηθούν όρθια στην υποδοχή.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τα τυλιγμένα φύλλα όρθια ή τις σφήνες (wedges) στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 27).

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
Κολοκυθάκι	Κόψτε το άκρο του κολοκυθιού, έτσι ώστε να μπορεί να καθίσει πάνω στο δίσκο.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε το όρθιο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Αγγούρι	Κόψτε την άκρη του αγγουριού, έτσι ώστε να μπορεί να καθίσει πάνω στο δίσκο.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε το όρθιο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Ραπανάκι daikon	Ολόκληρο, καθαρισμένο	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε το όρθιο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Φινόκιο (μάραθος)	Κόψτε σε σφήνες (wedges) ή στη μέση, αν χρειάζεται, ώστε να χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 26).
Τζίντζερ (πιπερόριζα)	Πολύ ινώδες και θα σκιστεί. Οι σκληρές ίνες θα μπερδευτούν στο δίσκο κοπής.	Δε συνιστάται	Κόψτε το τζίντζερ στον κάδο ή με το χέρι.
Φασολάκια	Κόψτε τις άκρες, ώστε να έχουν όλα το ίδιο μήκος.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε ένα μάτσο φασολάκια στο στενό σημείο της υποδοχής.
Μαρούλι	Αφαιρέστε το πιο χοντρό τμήμα του μαρουλιού. Κόψτε τις μικρές καρδιές σε σφήνες (wedges) ή στα δύο. Τυλίξτε σε ρολό τα φύλλα των πιο μεγάλων μαρουλιών, όπως του μαρουλιού Romaine, και κόψτε το μαρούλι Iceberg σε σφήνες (wedges).	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε το όρθιο στην υποδοχή.
Πράσινα σαλατικά, π.χ. λαχανίδα (kale)	Αφαιρέστε το πιο χοντρό τμήμα, έτσι ώστε να έχετε στο τέλος λωρίδες των φύλλων και όχι κομμένο κοτσάνι. Τυλίξτε σφιχτά σε ρολό τα μεγάλα φύλλα και κόψτε την καρδιά σε σφήνες (wedges).	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τα όρθια στην υποδοχή (βλ. σελ. 27).



► Λαχανικά, φρέσκα και τραγανά

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
<b>Πράσο</b>	Μόνο τα σκληρά μέρη, όχι τις πιο μαλακές σκουροπράσινες κορυφές.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τα όρθια στο στενό ή το φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 28). Αν τοποθετήσετε περισσότερα από ένα πράσο όρθια δίπλα δίπλα, μπορείτε να τα κόψετε ταυτόχρονα.
<b>Μανιτάρι</b>	Χρησιμοποιήστε μανιτάρια ίδιου μεγέθους που χωρούν στο στενό σημείο της υποδοχής. Αφαιρέστε τον κορμό τους και σκουπίστε τα μανιτάρια για να τα καθαρίσετε. Αν τα μανιτάρια είναι πολύ μεγάλα για το στενό σημείο της υποδοχής, στοιβάξτε πολλά μαζί, όλα στην ίδια θέση, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες	Γεμίστε την υποδοχή με πολλά μανιτάρια στοιβαγμένα κάθετα, πριν ξεκινήσετε τη λειτουργία (βλ. σελ. 29). Χρησιμοποιήστε τον προωθητήρα χωρίς πίεση για να κόψετε χοντρές και κανονικές φέτες.
<b>Κρεμμύδι</b>	Κόψτε τα μεγαλύτερα κρεμμύδια κάθετα, στη μέση ή σε 3 κομμάτια.	Λεπτές και χοντρές φέτες Χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε κάθε μισό κομμάτι όσο πιο κάθετα γίνεται, ώστε να κοπούν ίσιες φέτες. Γυρίστε τον διακόπτη και πιέστε ελαφρά με τον προωθητήρα (βλ. σελ. 28).
<b>Λάχανο rak choi</b>	Επιλέξτε μικρά πακ τσσί. Κόψτε στη μέση ή σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τα όρθια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Παστινάκι</b>	Ολόκληρο, ξεφλουδισμένο ή καθαρισμένο	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε το όρθιο στην υποδοχή. Αν τοποθετήσετε παραπάνω από ένα παστινάκι όρθια δίπλα δίπλα, μπορείτε να τα κόψετε ταυτόχρονα.
<b>Πιπεριά</b>	Κόψτε τις πιπεριές σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Αφαιρέστε τα σπόρια και τις μεμβράνες.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε 2-3 σφήνες (wedges) ταυτόχρονα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, έτσι ώστε να μην μετακινούνται προς το πλάι (βλ. σελ. 29).

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
<b>Πατάτα</b>	Κομμένη στα 2 ή σε περισσότερα κομμάτια, αν δε χωράει στην υποδοχή.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε την κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Οι πατάτες baby μπορούν να τοποθετηθούν οριζόντια ή κάθετα.
<b>Ραπανάκι</b>	Ολόκληρο, χωρίς φύλλα και κοτσάνι, καθαρισμένο	Χοντρές και λεπτές φέτες Χοντρό τρίψιμο	Αν τα ραπανάκια δε χωρούν στο στενό σημείο, στοιβάξτε πολλά μαζί στο φαρδύ σημείο της υποδοχής και τοποθετήστε από πάνω τον προωθητήρα. Τα μακρόστενα ραπανάκια πρέπει να εισάγονται κάθετα στο στενό σημείο της υποδοχής.
<b>Κόκκινο λάχανο (κραμπί)</b>	Κόψτε σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής και αφαιρέστε το σκληρό κοτσάνι.	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής
<b>Κρεμμυδάκι εσαλότ</b>	Ολόκληρα ή κομμένα στη μέση	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε το κάθετα στο στενό ή το φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Φρέσκο κρεμμυδάκι</b>	Μόνο τα σκληρά μέρη, όχι το μαλακό σκουροπράσινο τους μέρως.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε 3-4 φρέσκα κρεμμυδάκια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Κολοκύθα</b>	Κόψτε σε σφήνες (wedges) που να χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής
<b>Γλυκοπατάτα</b>	Ξεφλουδισμένη ή καθαρισμένη. Κόψτε, αν χρειάζεται, για να χωρέσει στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε την κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Ρέβα</b>	Ξεφλουδισμένη ή καθαρισμένη, κομμένη στη μέση ή σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε την κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Λευκό λάχανο (κραμπί)</b>	Κόψτε σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (αφαιρέστε το σκληρό κεντρικό κοτσάνι).	Λεπτές και χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής

### Σελινόριζα

Κόψτε σε σφήνες (wedges) και τοποθετήστε τις στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε είδος κοπής στο δίσκο.

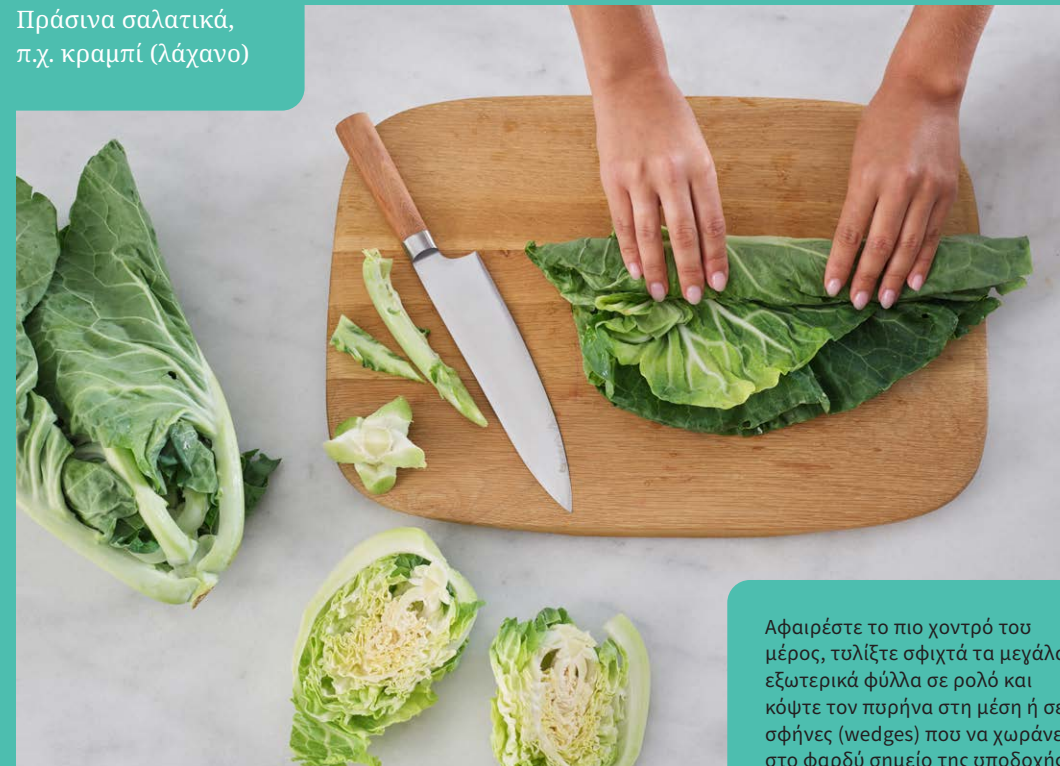


### Φινόκιο (μάραθος)

Κόψτε το σε σφήνες (wedges) ή στη μέση, έτσι ώστε να χωρέσει στο φαρδύ σημείο της υποδοχής και κόψτε σε χοντρές ή λεπτές φέτες.



### Πράσινα σαλατικά, π.χ. κραμπί (λάχανο)



Αφαιρέστε το πιο χοντρό του μέρος, τολίξτε σφιχτά τα μεγάλα εξωτερικά φύλλα σε ρολό και κόψτε τον πυρήνα στη μέση ή σε σφήνες (wedges) που να χωράνε στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.

Κόψτε το ρολό στα δύο και σφίξτε το καλά πριν το τοποθετήσετε όρθιο στην υποδοχή. Κόψτε σε λεπτές ή χοντρές φέτες.





## Πράσο

Τοποθετήστε το όρθιο στο στενό ή στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Μπορείτε να κόψετε περισσότερα από ένα πράσα ταυτόχρονα, αν τα τοποθετήσετε όρθια το ένα δίπλα στο άλλο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.



## Κρεμμύδια

Κόψτε τα κρεμμύδια στη μέση ή σε 3 σφήνες (wedges) και τοποθετήστε τα κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής για χοντρές και λεπτές φέτες.



## Πιπεριές

Κόψτε τις πιπεριές σε σφήνες (wedges), αφαιρέστε τους σπόρους και το λευκό τους μέρος και τοποθετήστε 2-3 wedges μαζί, κάθετα, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.



## Μανιτάρια

Γεμίστε την υποδοχή με πολλά μανιτάρια στοιβαγμένα κάθετα. Στη συνέχεια, ενεργοποιήστε τον κινητήρα και χρησιμοποιήστε τον προωθητήρα χωρίς να ασκήσετε πίεση.



## Φρούτα, ώριμα αλλά σφιχτά

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
<b>Μήλο</b>	Ξεφλουδισμένο ή με τη φλούδα, κομμένο στη μέση, στα τέσσερα ή σε σφήνες (wedges). Ώριμο αλλά σφιχτό.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Κόψτε μήλα διαφορετικού μεγέθους στη μέση, σε σφήνες (wedges) ή στα τέσσερα, για να χωρέσουν στην υποδοχή. Κόψτε τα άκρα των τετάρτων και των σφηνών, αν χρειαστεί, για να χωρέσουν. Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το μισό μήλο κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή 2-3 τέταρτα ή σφήνες (wedges) οριζόντια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 33).
<b>Αβοκάντο</b>	Καθαρισμένο, χωρίς το κουκούτσι και κομμένο κάθετα στη μέση. Χρησιμοποιείτε μόνο σφιχτά αβοκάντο.	Χοντρές φέτες	Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το αβοκάντο κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Μπανάνα</b>	Ολόκληρη, καθαρισμένη, σφιχτή, όχι πολύ ώριμη.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τη μπανάνα κάθετα στο στενό σημείο της υποδοχής.
<b>Ακτινίδιο</b>	Ξεφλουδισμένο ή με τη φλούδα, ολόκληρο. Ώριμο αλλά σφιχτό.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε το ακτινίδιο κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Λεμόνι</b>	Μόνο μικρά λεμόνια που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Με τη φλούδα, ολόκληρα. Η φλούδα πρέπει να είναι σφιχτή.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε το λεμόνι κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Λάιμ</b>	Με τη φλούδα, ολόκληρο. Η φλούδα πρέπει να είναι σφιχτή.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε το λάιμ κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Πεπόνι</b>	Ξεφλουδισμένο, χωρίς κουκούτσια και κομμένο σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) πεπονιού κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
<b>Νεκταρίνι</b>	Χρησιμοποιήστε σφιχτά νεκταρίνια, κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα, χωρίς το κουκούτσι. Για να αφαιρέσετε το κουκούτσι, χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τα νεκταρίνια κατά μήκος του κοτσανιού και γύρω από το κουκούτσι. Στρέψτε τα δύο μισά κομμάτια προς αντίθετη κατεύθυνση το καθένα, για να τα χωρίσετε. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το κουκούτσι με ένα κουταλάκι του γλυκού. Αν το κουκούτσι δε βγαίνει, κόψτε δύο μεγάλες φέτες που φτάνουν μέχρι το κουκούτσι (βλ. σελ. 34).	Χοντρές φέτες	Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το μισό νεκταρίνι κάθετα, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή 2-3 τέταρτα του κομματιού ή σφήνες (wedges) στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
<b>Πορτοκάλι</b>	Το πορτοκάλι είναι πολύ μεγάλο για να χωρέσει ολόκληρο στην υποδοχή. Αν κοπεί στη μέση, οι φέτες δε συγκρατούνται καλά μεταξύ τους. Θα επιτύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα με σφιχτά πορτοκάλια.	Εάν το χρησιμοποιήσετε, τότε κόψτε το μόνο σε χοντρές φέτες	Κόψτε καλύτερα το πορτοκάλι σε φέτες με το χέρι.
<b>Ροδάκινο</b>	Χρησιμοποιήστε σφιχτά ροδάκινα, κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα, χωρίς το κουκούτσι. Για να αφαιρέσετε το κουκούτσι, χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τα ροδάκινα κατά μήκος του κοτσανιού και γύρω από το κουκούτσι. Στρέψτε τα δύο μισά κομμάτια προς αντίθετη κατεύθυνση το καθένα, για να τα χωρίσετε. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το κουκούτσι με ένα κουταλάκι του γλυκού. Αν το κουκούτσι δε βγαίνει, κόψτε δύο μεγάλες φέτες που φτάνουν μέχρι το κουκούτσι.	Χοντρές φέτες	Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το μισό ροδάκινο κάθετα, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή 2-3 τέταρτα του κομματιού ή σφήνες (wedges) στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.



► Φρούτα, ώριμα αλλά σφιχτά

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
Αχλάδι	Χρησιμοποιήστε σφιχτά αχλάδια, κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα.	Χοντρές φέτες Χοντρό τρίψιμο	Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το μισό αχλάδι κάθετα, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή 2-3 τέταρτα του κομματιού ή σφήνες (wedges) στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Ανάνας	Ξεφλουδισμένος και κομμένος κάθετα σε 4 ή 6 σφήνες (wedges) (περ. 200 γρ. η κάθε μία).	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες (wedges) ανανά κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Δαμάσκηνο	Χρησιμοποιήστε σφιχτά δαμάσκηνα, κομμένα στη μέση ή στα τέσσερα, χωρίς το κουκούτσι. Για να αφαιρέσετε το κουκούτσι, χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τα δαμάσκηνα κατά μήκος του κοτσανιού και γύρω από το κουκούτσι. Στρέψτε τα δύο μισά κομμάτια προς αντίθετη κατεύθυνση το καθένα, για να τα χωρίσετε. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το κουκούτσι με ένα κουταλάκι του γλυκού. Αν το κουκούτσι δε βγαίνει, κόψτε δύο μεγάλες φέτες που φτάνουν μέχρι το κουκούτσι (βλ. σελ. 34).	Χοντρές φέτες	Για να επιτύχετε σχήμα μισοφέγγαρου, τοποθετήστε το μισό δαμάσκηνο κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής ή 2-3 τέταρτα ή σφήνες (wedges) οριζόντια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Ντομάτα	Χρησιμοποιήστε μόνο σφιχτές φοινικωτές ντομάτες που χωρούν ολόκληρες στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε τη ντομάτα κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (βλ. σελ. 36).
Καρπούζι	Ξεφλουδισμένο και κομμένο σε σφήνες (wedges) που χωρούν στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.	Χοντρές φέτες	Τοποθετήστε μία σφήνα (wedge) καρπουζιού κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
Φράουλες	Χρησιμοποιήστε σφιχτές φράουλες. Ολόκληρες και καθαρισμένες.	Χοντρές φέτες	Στοιβάξτε τις φράουλες κάθετα στο στενό σημείο της υποδοχής, ή οριζόντια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, και πιέστε απαλά με τον προωθητήρα για ένα καλό αποτέλεσμα.



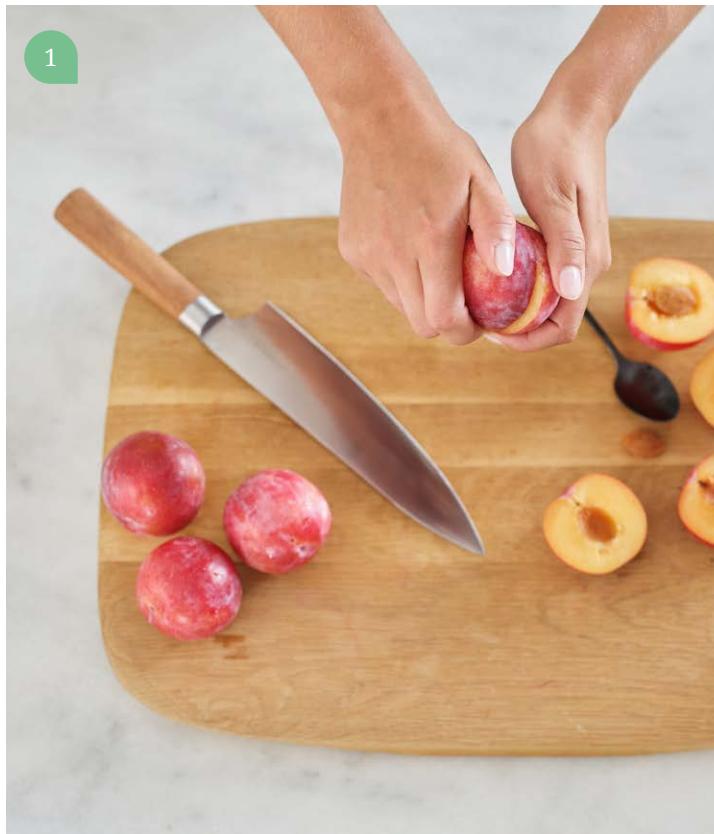
Μήλα

- 1. Μήλα μεσαίου και μικρού μεγέθους:**  
Για φέτες σε σχήμα μισοφέγγαρου, κόψτε τα μικρά μήλα στη μέση καθώς και τα μήλα μεσαίου μεγέθους στα τέσσερα πάλι καθώς. Κόψτε τις άκρες τους, ώστε να χωράνε οριζόντια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
- 2. Μικρά μήλα:**  
Για φέτες σε σχήμα μισοφέγγαρου, κόψτε τα στη μέση και τοποθετήστε τα κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
- 3. Μεσαία μήλα:**  
Για φέτες σε σχήμα μισοφέγγαρου, κόψτε στα τέσσερα, κόψτε τις άκρες τους και τοποθετήστε 2-3 τέταρτα, οριζόντια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.
- 4. Μεγάλα μήλα:**  
Κόψτε τα στα τέσσερα και τοποθετήστε τα κάθετα στην υποδοχή. Ιδανικά για φρουτοσαλάτες.





1



### Δαμάσκηνα, νεκταρίνια ή ροδάκινα

1. Για να αφαιρέσετε το κουκούτσι, χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τα νεκταρίνια, τα δαμάσκηνα και τα ροδάκινα κατά μήκος του κοτσανιού και γύρω από τον πυρήνα. Στρέψτε τα δύο μισά κομμάτια προς αντίθετη κατεύθυνση το καθένα, για να τα χωρίσετε. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το κουκούτσι με ένα κουταλάκι.
2. Αν δεν ξεκολλάει το κουκούτσι, κόψτε δύο μεγάλες φέτες που φτάνουν μέχρι τον πυρήνα.
3. Αν τα δύο μισά είναι αρκετά μικρά, τοποθετήστε τα μαζί στην υποδοχή. Κόψτε το κάτω μέρος ώστε να καθίσουν πλήρως πάνω στο δίσκο κοπής, πριν θέσετε σε λειτουργία τον κινητήρα.

2



3



### Αβοκάντο

Χρησιμοποιήστε ένα ώριμο αλλά σφιχτό αβοκάντο, από το οποίο έχετε αφαιρέσει τη φλούδα και το κουκούτσι και το έχετε κόψει στη μέση καθέτως. Τοποθετήστε το κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής και κόψτε το σε χοντρές φέτες.

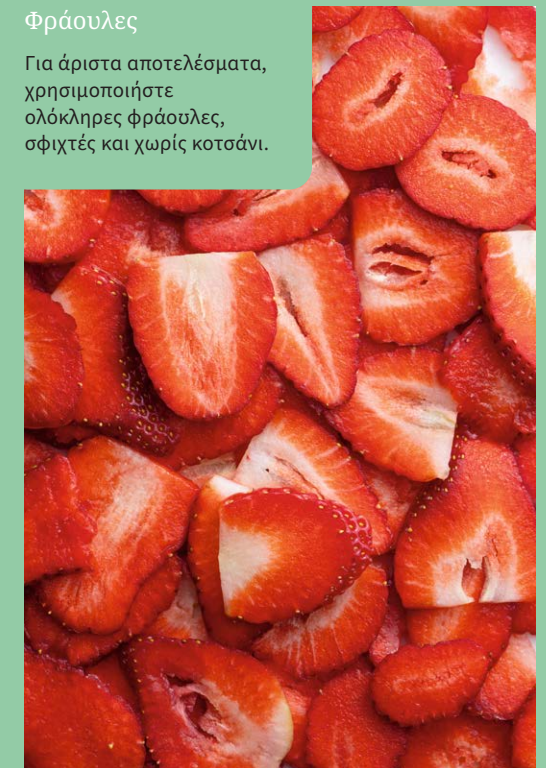


### Ακτινίδιο

Χρησιμοποιήστε ένα ώριμο αλλά σφιχτό ακτινίδιο, με ή χωρίς τη φλούδα, που να χωράει ολόκληρο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.

### Φράουλες

Για άριστα αποτελέσματα, χρησιμοποιήστε ολόκληρες φράουλες, σφιχτές και χωρίς κοτσάνι.





## Ανανάς

Πρέπει να είναι καθαρισμένος και κομμένος κάθετα σε 4 ή 6 σφήνες (wedges) (περ. 200 γρ. η κάθε μία). Τοποθετήστε μία μία τις σφήνες κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής.



## Ντομάτες

Τοποθετήστε ολόκληρες μικρές ντομάτες (φοινικωτές) κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής και πιέστε τον προωθητήρα προς τα κάτω κατά την κοπή.



## Άλλα υλικά

Υλικό	Περιγραφή	Είδος κοπής	Συμβουλές
Σοκολάτα	Μπορεί να μπλοκάρει το δίσκο κοπής.	Δεν συνιστάται	Για να κόψετε τη σοκολάτα σε νιφάδες, χρησιμοποιήστε ένα κοφτερό μαχαίρι ή αποφλοιωτή λαχανικών.
Σφιχτά αυγά	Τα αυγά θα πιαστούν στο δίσκο κοπής και δε θα κοπούν καλά.	Δεν συνιστάται	Κόψτε τα σε φέτες με το χέρι.
Σκληρά τυριά, όπως παρμεζάνα	Βεβαιωθείτε ότι το τυρί είναι ελαφρώς κρύο.	Λεπτές και χοντρές φέτες Λεπτό και χοντρό τρίψιμο	Τοποθετήστε το τυρί όρθιο στο στενό ή το φαρδύ σημείο της υποδοχής.

## Σκληρά τυριά

Τοποθετήστε κάθετα στο στενό ή το φαρδύ σημείο της υποδοχής. Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε είδος κοπής στο δίσκο.



## Συνταγές για καθημερινή έμπνευση

Με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®, **μια ολοκαίνουρια γκάμα πιάτων** βρίσκεται στη διάθεσή σας. Μπορείτε να αρχίσετε με συνταγές που περιέχονται στο Cookidoo®. Σαλάτες, ορεκτικά, σούπες, κυρίως πιάτα, ψωμιά, επιδόρπια... Αφήστε τις συνταγές αυτές να σας εμπνεύσουν για να δημιουργήσετε γεύματα στο Thermomix® ή χρησιμοποιήστε τις ως αφετηρία για συνταγές που θα δημιουργήσετε εσείς.





## Σάλτσα remoulade από σελινόριζα

Η σάλτσα remoulade από σελινόριζα είναι ένα νόστιμο και φθηνό συνοδευτικό πιάτο που μπορείτε να σερβίρετε με μια μεγάλη ποικιλία κύριως πιάτων ή ως ελαφρύ ορεκτικό.



- 🔪 5 λεπτά ⌚ 10 λεπτά
- 🍴 4 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 352 kcal
- ♂ Σελινόριζα, σπιτική μαγιονέζα



- 🔪 15 λεπτά ⌚ 20 λεπτά
- 🍴 4 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 230 kcal
- ♂ Παντζάρι, κολοκυθάκι, μοτσαρέλα

## Καρπάτσιο παντζαριού

Ο όρος «καρπάτσιο» περιγράφει μια μέθοδο κοπής υλικών σε πολύ λεπτές φέτες για μεγιστοποίηση της γεύσης. Σ'αυτή τη συνταγή, λεπτές φέτες παντζαριού γαρνίρονται με ψιλοτριμμένο κολοκυθάκι και μοτσαρέλα, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακά εύκολο πιάτο.



## Σαλάτα με φινόκιο, σέλινο και πράσινο μήλο

Κόψτε το φινόκιο, το σέλινο και το πράσινο μήλο σε φέτες στον Κόφτη λαχανικών Thermomix® και γαρνίρετε με ένα απαλό ντρέσινγκ γιαουρτιού και μουστάρδας Dijon – αυτό είναι όλο. Μια απλή, εύκολη και φρέσκια σαλάτα έτοιμη σε λιγότερο από 15 λεπτά που μπορείτε να σερβίρετε ως ελαφρύ ορεκτικό.

🔪 10 λεπτά ⌚ 15 λεπτά

🍽️ 4 μερίδες

👩‍🍳 εύκολη

📊 Ανά μερίδα: 229 kcal

👤 Φινόκιο, σέλινο, πράσινο μήλο, άνηθος, μουστάρδα, γιαούρτι

🔪 15 λεπτά ⌚ 15 λεπτά

🍽️ 4 μερίδες

👩‍🍳 εύκολη

📊 Ανά μερίδα: 334 kcal

👤 Αχλάδι, βελγικά αντίδια, μπλε τυρί, φουντούκια

## Σαλάτα με αχλάδι, μπλε τυρί και φουντούκια

Κόψτε τα αχλάδια και τα βελγικά αντίδια (σικορέ) με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix® και εντυπωσιάστε τους φίλους σας με αυτήν τη χορταστική και νόστιμη σαλάτα. Το αχλάδι με το μπλε τυρί αποτελούν ένα δημοφιλή, κλασικό συνδυασμό γεύσεων και δημιουργούν ένα εντυπωσιακά εύκολο πιάτο που μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό ή ελαφρύ γεύμα.





- 🔪 1 ώρα 5 λεπτά ⌚ 1 ώρα 45 λεπτά
- 🍽️ 4 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 105 kcal
- 🔑 Πατάτες, παντζάρια, γλυκοπατάτες, παστινάκι

## Τσιπς λαχανικών ψημένα στο φούρνο

Ένα υγιεινό και τραγανό σνακ που μπορείτε να φτιάξετε στο σπίτι με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®. Οι λεπτές φέτες από ρίζες λαχανικών αποξηραίνονται στο φούρνο προσφέροντας ένα εξαιρετικό αποτέλεσμα. Διατηρήστε σε αεροστεγές δοχείο.

## Ρόστι Βέρνης

Αυτό το νοστιμο πιάτο ετοιμάζεται πανεύκολα με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®. Τρίψτε τις πατάτες και ετοιμάστε μέσα σε λίγα λεπτά ένα πλούσιο και χορταστικό συνοδευτικό πιάτο. Ιδανικό για να το σερβίρετε σε μπουφέ-πάρτυ, δείπνο ή brunch.






- 🔪 10 λεπτά ⌚ 40 λεπτά
- 🍽️ 4 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 535 kcal
- 🔑 Πατάτες, μπέικον





## Τάρτα φλαμπέ με κρεμμύδια


Η ξινή κρέμα και οι λεπτές φέτες λευκού και κόκκινου κρεμμυδιού κάνουν αυτό το αλμυρό πιάτο ένα αγαπημένο σνακ, δείπνο, ορεκτικό ή συνοδευτικό. Αλλά και κρύο στο ταπεράκι αποτελεί τέλειο κολασιό. Αν θέλετε λίγο διαφορετική γεύση, προσθέστε μπέικον στη συνταγή.

 15 λεπτά  1 ώρα

 4 μερίδες

 εύκολη

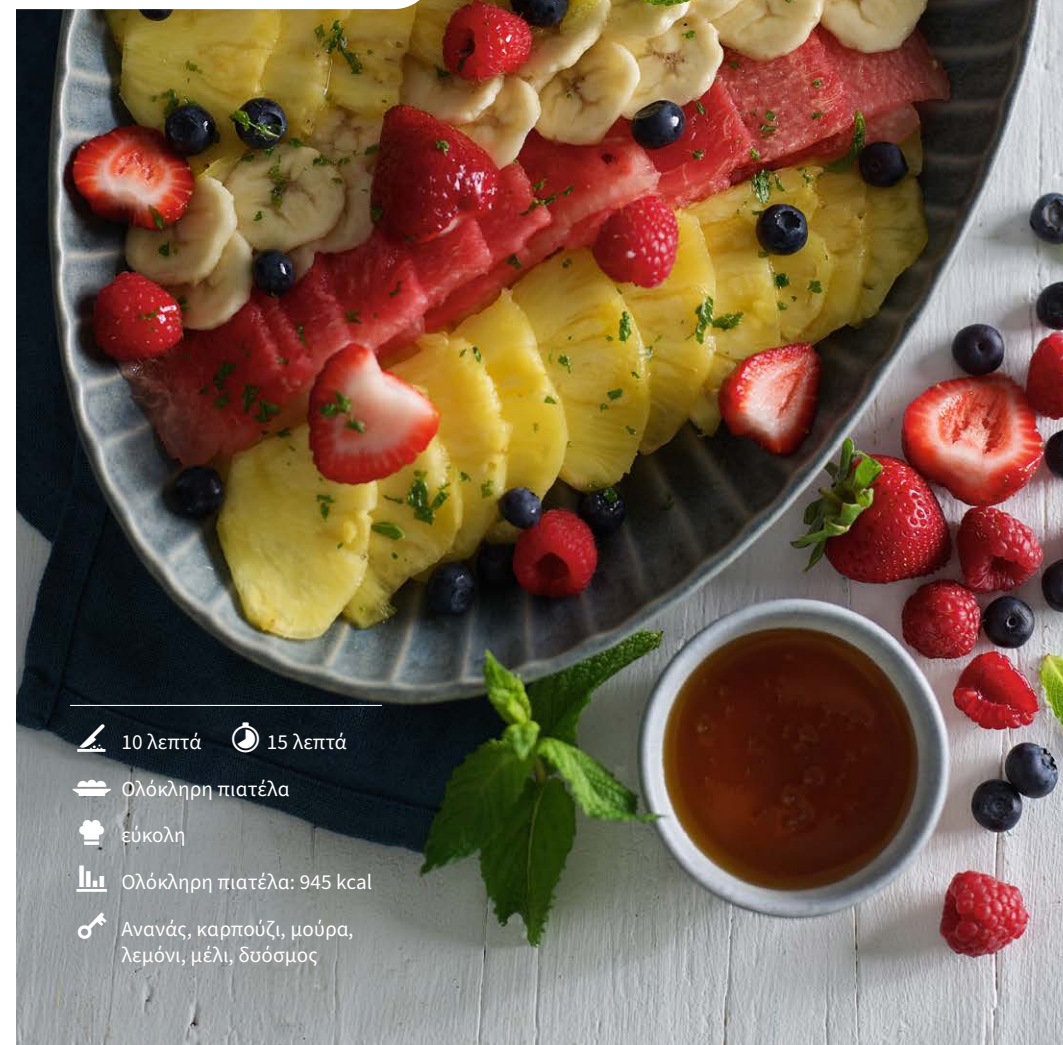
 Ανά μερίδα: 409 kcal



 Ζύμη, λευκά κρεμμύδια, κόκκινα κρεμμύδια, ξινή κρέμα, σχοινόπρασο





## Πιατέλα φρούτων με ντρέσινγκ από λεμόνι και μέλι


Φρέσκια, γευστική και έτοιμη σε λιγότερο από 15 λεπτά, ιδανική για ζεστές καλοκαιρινές μέρες, πικνίκ στην παραλία, για μετά το σχολείο ή για οποιαδήποτε άλλη στιγμή. Ένας διαφορετικός τρόπος για να σερβίρετε τα αγαπημένα σας φρούτα.




 10 λεπτά  15 λεπτά

 Ολόκληρη πιατέλα

 εύκολη

 Ολόκληρη πιατέλα: 945 kcal

 Ανανάς, καρπούζι, μούρα, λεμόνι, μέλι, δυόσμος



## Κατεψυγμένες μπάρες γιαουρτιού

Υγιινό επιδόρπιο, δροσιστικό σνακ ή καλοκαιρινή λιχουδιά, οι κατεψυγμένες μπάρες γιαουρτιού είναι ιδανικές τόσο για ενήλικες όσο και για παιδιά. Εναλλακτικά, προσθέστε μερικούς ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς ή δημητριακά πριν τις βάλετε στην κατάψυξη.

- 🔪 10 λεπτά ⌚ 6 ώρες
- 🍰 6 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 119 kcal
- 🔑 Φράουλες, στραγγιστό γιαούρτι



## Κλαφουτί δαμάσκηνου

Κόψτε τα δαμάσκηνα σε χοντρές φέτες και ετοιμάστε σε λίγα λεπτά ένα εντυπωσιακό καλοκαιρινό επιδόρπιο. Σερβίρεται ζεστό με μια μπάλα παγωτό.

- 🔪 35 λεπτά ⌚ 1 ώρα 15 λεπτά
- 🍰 6 μερίδες
- 👤 εύκολη
- 📊 Ανά μερίδα: 246 kcal
- 🔑 Δαμάσκηνα, βανίλια, κρέμα, αυγά





Ας  
μαγειρέψουμε

Ο Κόφτης  
λαχανικών  
Thermomix® είναι η  
ιδανική προσθήκη για  
το Thermomix® σας.  
Ας αρχίσουμε, λοιπόν,  
το μαγείρεμα!



Ετοιμάστε  
όμορφα και  
υγιεινά πιάτα  
που θα  
αγαπήσουν τα  
παιδιά σας.



# Γλυκόξινο αγγουράκι τουρσί

 20 λεπτά  2 μέρες 20 λεπτά  εύκολη  2 βαζάκια (500 γρ.)

## Υλικά

4 κ.γλ. καφέ σπόρους μουστάρδας  
2 σκελίδες σκόρδο, σπασμένες  
2 κ.γλ. κόκκους μαύρου πιπεριού  
½–1 κ.γλ. νιφάδες κόκκινου πιπεριού (προαιρετικά)  
2 κλωνάρια ανάμεικτα αρωματικά βότανα, φρέσκα (άνηθο, θυμάρι, δεντρολίβανο) (προαιρετικά)  
3–4 αγγουράκια kirby, μικρά (ιδανικά για τουρσί) (περίπου 125 γρ. το καθένα), ολόκληρα, που έχετε κόψει τις άκρες τους ή 3–4 κοινά αγγουράκια, μικρά (περίπου 125 γρ. το καθένα), ολόκληρα, που έχετε κόψει τις άκρες τους  
230 γρ. νερό  
230 γρ. ξίδι μηλίτη  
3 κ.γλ. αλάτι  
1½ κ.σ. ζάχαρη (προαιρετικά)

## Χρήσιμα αντικείμενα

2 βαζάκια (χωρητικότητα 500 γρ. το καθένα), κόφτης λαχανικών Thermomix®

## Ανά 1 βαζάκι:

Πρωτεΐνες 5 γρ./  
Υδατάνθρακες 24 γρ./  
Λιπαρά 2 γρ.  
Ενέργεια 566 kJ / 135 kcal

## Εκτέλεση

1. Πλύνετε πολύ σχολαστικά 2 αεροστεγή βαζάκια (χωρητικότητα 500 γρ. το καθένα) και τα καπάκια τους με ζεστό νερό και υγρό πιάτων. Ξεπλύνετε τα με καυτό νερό και αφήστε να στεγνώσουν πάνω σε πιατοθήκη για στράγγισμα σκευών κουζίνας ή πάνω σε μια σχάρα. Μην αγγίξετε το εσωτερικό τους.
2. Όταν στεγνώσουν, βάλτε μέσα σε κάθε βαζάκι: 2 κουταλάκια σπόρους μουστάρδας, 1 σκελίδα σκόρδο, 1 κουταλάκι κόκκους μαύρου πιπεριού, ¼–½ κουταλάκι νιφάδες κόκκινου πιπεριού και 1 κλωνάρι αρωματικά βότανα. Αφήστε στην άκρη.
3. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα αγγουράκια και αφήστε στην άκρη.
4. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλαθάκι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα αγγουράκια το ένα μετά το άλλο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
5. Βάλτε στον κάδο το νερό, το ξίδι, το αλάτι, τη ζάχαρη και μαγειρέψτε **6 λεπτά 30 δευτερόλεπτα/100°C/ταχύτητα 1**. Στο μεταξύ, μοιράστε τις φέτες αγγουριού στα δύο βαζάκια, πιέζοντας τα για να χωρέσουν χωρίς όμως να τα τσακίσετε. Βεβαιωθείτε ότι αφήσατε 1,5 εκ. κενό στο πάνω μέρος από το κάθε βαζάκι, πάνω από τα αγγουράκια.
6. Αφήστε την άλμη να κρυσώσει για 5 λεπτά προτού γεμίσετε κάθε βαζάκι με το καυτό υγρό μέχρι να καλυφθούν πλήρως τα αγγουράκια (εάν χρειάζεται, προσθέστε νερό μέχρι να καλυφθούν πλήρως). Κλείστε τα βαζάκια, αφήστε να κρυσώσουν σε θερμοκρασία δωματίου και, στη συνέχεια, βάλτε τα στο ψυγείο. Μπορείτε να σερβίρετε τα αγγουράκια τουρσί μετά από 48 ώρες. Διατηρήστε στο ψυγείο για έως και 1 μήνα.

## Συμβουλές

- Τα αγγουράκια Kirby (μικρά με τραχιά φλούδα) είναι ιδανικά για τουρσί και έχουν πιο τραγανό αποτέλεσμα σε σχέση με τα αγγουράκια που δεν περιέχουν την πικρή χημική ουσία cucurbitacin (δηλαδή τα μακριά αγγουράκια με λεία φλούδα, γνωστά ως αγγλικά αγγούρια), τα οποία βγάζουν τουρσί που δεν έχει καθόλου υφή και δεν είναι τραγανό. Επιλέξτε αγγουράκια φρέσκα και σφιχτά.
- Αυτό το τουρσί δεν έχει περάσει τη διαδικασία ζύμωσης (συντήρησης) γι'αυτό μην το κρατήσετε στο ψυγείο για περισσότερο από 1 μήνα.
- Το αγγουράκι τουρσί αποτελεί ιδανικό συνοδευτικό για μπέργκερ, λουκάνικα ψημένα στο γκριλ, χοιρινό ρόστο και σάντουιτς με ζαμπόν, τυρί ή παστράμι.

## Παραλλαγή

- Χρησιμοποιήστε την ίδια διαδικασία και την ίδια άλμη για να φτιάξετε τουρσί ραπανάκι, κόκκινο κρεμμύδι, κολοκυθάκι ή καρότο.



# Σαλάτα coleslaw με τον Κόφτη λαχανικών Thermomix®

🔪 10 λεπτά 🕒 10 λεπτά 🌿 εύκολη 🍴 4 μερίδες

## Υλικά

- 100 γρ. πράσινο μήλο, με τη φλούδα, κομμένο σε σφήνες (wedges) που χωρούν μέσα στην υποδοχή, χωρίς τα κουκούτσια
- 150 γρ. καρότα, ξεφλουδισμένα, καθαρισμένα
- 120 γρ. κρεμμύδια, κομμένα στη μέση (περίπου 1 κρεμμύδι) (προαιρετικά)
- 200 γρ. λευκό κραμπί (λάχανο), χωρίς τον πυρήνα, κομμένο σε σφήνες (wedges) που χωρούν μέσα στην υποδοχή ½ κ.γλ. αλάτι, ή ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
- 2 πρέζες μαύρο πιπέρι, φρεσκοαλεσμένο, ή ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
- 4 κ.σ. μαγιονέζα, ή ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

**Χρήσιμα αντικείμενα**  
κόφτης λαχανικών Thermomix®, σαλατιέρα

**📊 Ανά 1 μερίδα:**  
Πρωτεΐνες 1 γρ. /  
Υδατάνθρακες 10 γρ. /  
Λιπαρά 11 γρ.  
Ενέργεια 609 kJ / 146 kcal

## Εκτέλεση

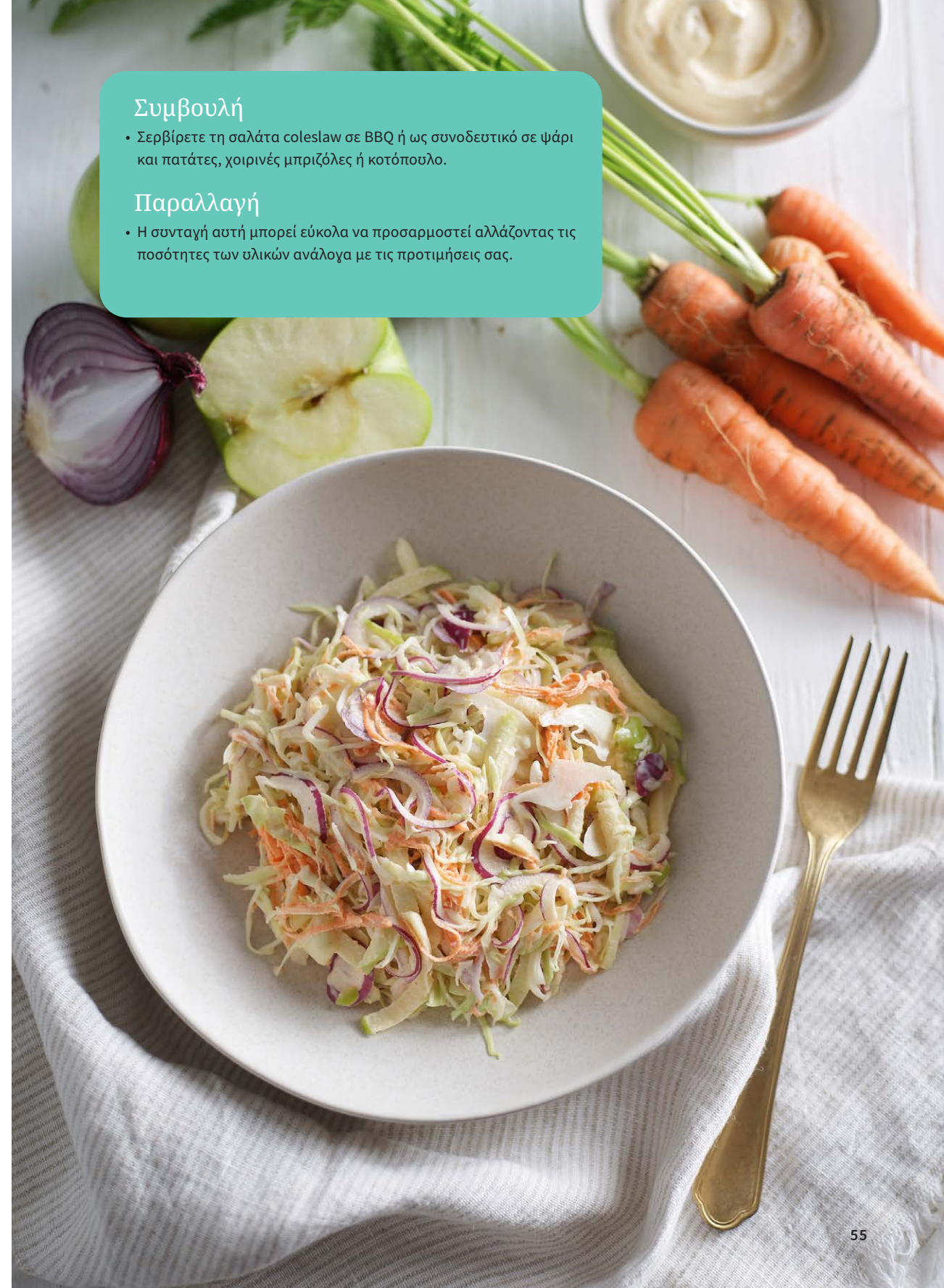
- Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου και ζυγίστε μέσα το μήλο, τα καρότα, τα κρεμμύδια, και το λευκό κραμπί (λάχανο). Αφήστε στην άκρη το μπολ με τα κομμένα λαχανικά.
- Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμάτια κραμπί (λάχανο) στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε λεπτές φέτες **30 δευτερόλεπτα/🌀/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε σε μια σαλατιέρα και ανακατέψτε για να χωριστούν οι φέτες.
- Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλάθι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμάτια κρεμμυδιού στο φαρδύ σημείο της υποδοχής κάθετα το ένα πάνω στο άλλο. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε λεπτές φέτες **30 δευτερόλεπτα/🌀/ταχύτητα 4**.
- Αφαιρέστε το καπάκι του κόφτη και αναστρέψτε το δίσκο κοπής με την πλευρά 2 (τρίψιμο) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα καρότα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (λεπτό τρίψιμο) **30 δευτερόλεπτα/🌀/ταχύτητα 4**.
- Βάλτε στην υποδοχή τα κομμάτια μήλου, τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (χοντρό τρίψιμο) **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε το περιεχόμενο από το καλάθι του κόφτη στη σαλατιέρα με το κομμένο λάχανο (κραμπί). Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
- Προσθέστε μέσα στη σαλατιέρα με τα κομμένα λαχανικά το αλάτι, το πιπέρι και τη μαγιονέζα, ανακατέψτε καλά και διατηρήστε τη σαλάτα στο ψυγείο μέχρι να τη σερβίρετε.

## Συμβουλή

- Σερβίρετε τη σαλάτα coleslaw σε BBQ ή ως συνοδευτικό σε ψάρι και πατάτες, χοιρινές μπριζόλες ή κοτόπουλο.

## Παραλλαγή

- Η συνταγή αυτή μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί αλλάζοντας τις ποσότητες των υλικών ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.






# Αγγουροσαλάτα με ντρέσινγκ άνηθου και ξινής κρέμας

 10 λεπτά  10 λεπτά  εύκολη  4 μερίδες


## Υλικά

4-5 αγγλικά αγγούρια (μακριά και λεπτά), με ή χωρίς τη φλούδα (περίπου 800 γρ.), που έχετε κόψει τις άκρες τους  
200-250 γρ. ξινή κρέμα (sour cream) ή 200-250 γρ. στραγγιστό γιαούρτι  
1-2 κ.γλ. αλάτι  
1 δέσμη άνηθο, φρέσκο, κομμένο με ψαλίδι κουζίνας ή 4 κ.σ. άνηθο, αποξηραμένο  
1 κ.γλ. μαύρο πιπέρι, φρεσκοαλεσμένο (προαιρετικά)  
1 κ.σ. ξίδι μηλίτη (προαιρετικά)  
1 κ.γλ. ζάχαρη (προαιρετικά)

**Χρήσιμα αντικείμενα**  
κόφτης λαχανικών Thermomix®, σαλατιέρα

 **Ανά 1 μερίδα:**  
Πρωτεΐνες 4 γρ./  
Υδατάνθρακες 14 γρ./  
Λιπαρά 11 γρ.  
Ενέργεια 673 kJ / 161 kcal

## Εκτέλεση

1. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα αγγουράκια και αφήστε στην άκρη.
2. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα αγγουράκια το ένα μετά το άλλο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε λεπτές φέτες **1 λεπτό/****/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε τις φέτες αγγουριού σε μια σαλατιέρα. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
3. Βάλτε στον κάδο την ξινή κρέμα, το αλάτι, τον άνηθο, το μαύρο πιπέρι, το ξίδι, τη ζάχαρη και αναμείξτε **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 3**. Προσθέστε το ντρέσινγκ στη σαλατιέρα με τις φέτες αγγουριού, ανακατέψτε και σερβίρετε αμέσως.

## Συμβουλές

- Τα αγγλικά αγγούρια είναι λιγότερο πικρά σε σχέση με άλλα είδη αγγουριών και είναι πιο εύπεπτα.
- Σερβίρετε αμέσως για να μην προλάβουν να βγάλουν υγρά τα αγγουράκια και χάσει το ντρέσινγκ τη γεύση και την υφή του.





# Buddha μπολ με κοτόπουλο

35 λεπτά 1 ώρα μέτρια 4 μερίδες

## Υλικά

### Ρύζι

1000 γρ. νερό  
1½ κ.γλ. αλάτι  
20 γρ. ελαιόλαδο ή 20 γρ.  
βούτυρο  
250 γρ. ρύζι, parboiled

### Ψιλοκομμένο κοτόπουλο

2 κ.σ. σάλτσα σόγιας  
1 κ.σ. καβουρδισμένο  
σησαμέλαιο ή 1 κ.σ.  
ελαιόλαδο  
250 γρ. στήθος κοτόπουλου,  
χωρίς πέτσα, χωρίς κόκαλα,  
κομμένο σε λεπτές λωρίδες  
(πάχους 3 εκ.)

### Λαχανικά

120 γρ. καρότα, ξεφλουδισμένα  
(1-2 καρότα)  
200 γρ. αβοκάντο, σφιχτά,  
ξεφλουδισμένα, κομμένα στη  
μέση ή στα 4  
180-200 γρ. ντομάτες φοινικωτές,  
σφιχτές και αρκετά μικρές  
ώστε να χωρούν μέσα στην  
υποδοχή (2 ντομάτες)  
100 γρ. κόκκινο κρεμμύδι,  
κομμένο στη μέση  
(½-1 κρεμμύδι)  
200 γρ. αγγουράκια, με ή χωρίς τη  
φλούδα, που έχετε κόψει τις  
άκρες τους

Συνέχεια στη σελίδα 60 ►

## Εκτέλεση

### Ρύζι

1. Βάλτε στον κάδο το νερό, 1½ κουταλάκι αλάτι, το ελαιόλαδο, τοποθετήστε το καλάθι, ζυγίστε μέσα το ρύζι, ανακατέψτε καλά με τη σπάτουλα και μαγειρέψτε **20 λεπτά/100°C/ταχύτητα 4**. Αφαιρέστε το καλάθι με τη σπάτουλα, περάστε το ρύζι κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, μοιράστε το ρύζι σε 4 μπολ και αφήστε στην άκρη για να κρυσώσει εντελώς. Αδειάστε και ξεπλύνετε τον κάδο.

### Ψιλοκομμένο κοτόπουλο

2. Βάλτε στον κάδο τη σάλτσα σόγιας, το καβουρδισμένο σησαμέλαιο, τις λωρίδες κοτόπουλου και μαγειρέψτε **8 λεπτά/100°C/ταχύτητα 0.5**. Μεταφέρετε το υγρό μαγειρέματος που υπάρχει στον κάδο μέσα σε ένα μικρό μπολ και αφήστε στην άκρη.  
3. Ψιλοκόψτε το κοτόπουλο **4 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.

### Λαχανικά

4. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα καρότα, τα αβοκάντο, τις ντομάτες, το κρεμμύδι, τα αγγουράκια, τα μαρούλια baby και αφήστε στην άκρη.  
5. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμένα μαρούλια κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία.

Συνέχεια στη σελίδα 60 ►





## ► Buddha μπολ με κοτόπουλο, *συνέχεια*

160 γρ. μαρούλια Romaine baby (περίπου 2 μαρούλια baby), πλυμένα, στεγνωμένα, κομμένα στη μέση ώστε να χωρούν στην υποδοχή

### Σάλτσα με γιαούρτι και κόλιανδρο

7 κλωνάρια κόλιανδρο, φρέσκο, μόνο τα φύλλα, και ακόμα 1 για το γαρνίρισμα  
½ κ.γλ. αλάτι  
3 πρέζες μαύρο πιπέρι, φρεσκοαλεσμένο  
250 γρ. γιαούρτι  
100 γρ. μαγιονέζα  
4 κ.σ. φιστίκια κάσιους, καβουρδισμένα, ανάλατα

### Χρήσιμα αντικείμενα

μικρό μπολ, μπολ, κόφτης λαχανικών Thermomix®, 4 μπολ (Ø 17 εκ.)

### Ανά 1 μερίδα:

Πρωτεΐνες 24 γρ. /  
Υδατάνθρακες 40 γρ. /  
Λιπαρά 44 γρ.  
Ενέργεια 2671 kJ / 638 kcal

Επαναλάβετε τη διαδικασία με το υπόλοιπο μαρούλι. Μοιράστε το μαρούλι στα μπολ πάνω από το ρύζι που έχει κρυώσει, τοποθετώντας το με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτει το ¼ της επιφάνειας του κάθε μπολ. Προσθέστε μέσα στα μπολ το ψιλοκομμένο κοτόπουλο, τοποθετώντας το δίπλα από το μαρούλι ώστε να καλύπτει άλλο ¼ της επιφάνειας.

6. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμάτια κρεμμυδιού στο φαρδύ σημείο της υποδοχής κάθετα το ένα πάνω στο άλλο. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε λεπτές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μοιράστε τις φέτες κρεμμυδιού στα μπολ δίπλα από το κοτόπουλο.
7. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τις ντομάτες ολόκληρες στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, κάθετα και μία-μία. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τη δεύτερη ντομάτα και μοιράστε τις φέτες ντομάτας στα μπολ δίπλα από το κρεμμύδι.
8. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα αγγουράκια κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μοιράστε τις φέτες αγγουριού στα μπολ δίπλα από τις ντομάτες.
9. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμάτια αβοκάντο στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, κάθετα και ένα-ένα. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα κομμάτια αβοκάντο. Αφήστε τις φέτες αβοκάντο στην άκρη.

10. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 2 (τρίψιμο) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα καρότα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (χοντρό τρίψιμο) **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μοιράστε στα μπολ το τριμμένο καρότο με ένα κουτάλι, τοποθετώντας το ανάμεσα στις φέτες αγγουριού και το κομμένο μαρούλι. Μοιράστε τις φέτες αβοκάντο στα μπολ, τοποθετώντας τις στο κέντρο του κάθε μπολ και αφήστε τα μπολ στην άκρη. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.

### Σάλτσα με γιαούρτι και κόλιανδρο

11. Βάλτε στον κάδο τα υγρά του κοτόπουλου που κρατήσατε, τα φύλλα κόλιανδρου, ½ κουταλάκι αλάτι, το αλεσμένο πιπέρι, το γιαούρτι, τη μαγιονέζα και αναμείξτε **15 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Βάλτε μια κουταλιά σάλτσα σε κάθε μπολ και μεταφέρετε την υπόλοιπη σάλτσα σε μια σαλτιέρα. Γαρνίρετε κάθε μπολ με τα φιστίκια κάσιους και τα φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε τα Buddha μπολ με την υπόλοιπη σάλτσα στο πλάι.

## Συμβουλές

- Μπορείτε να τρίψετε τα καρότα στο λεπτό τρίψιμο εάν προτιμάτε, επιλέγοντας την αντίστροφη κίνηση.
- Βεβαιωθείτε ότι τα αβοκάντο είναι αρκετά σφιχτά για να μπορέσουν να κοπούν σε ωραίες φέτες.

## Παραλλαγές

- Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα φιστίκια κάσιους με αμύγδαλα.
- Για ένα πιάτο χωρίς ξηρούς καρπούς, παραλείψτε τα φιστίκια κάσιους.
- Για μια χορτοφαγική παραλλαγή, αντικαταστήστε το κοτόπουλο με παντζάρι ή φινόκιο (μάραθο) για παράδειγμα.
- Για να σερβίρετε αυτό το πιάτο σε δείπνο με καλεσμένους, απλά διπλασιάστε τη συνταγή και γεμίστε τα μπολ με τον ίδιο τρόπο. Για καλύτερα αποτελέσματα, μαγειρέψτε το κοτόπουλο σε δύο παρτίδες.



# Πατάτες ογκρατέν

25 λεπτά

1 ώρα 10 λεπτά

εύκολη

8 μερίδες

## Υλικά

1200 γρ. πατάτες,  
ξεφλουδισμένες, κομμένες σε  
κομμάτια που χωρούν μέσα  
στην υποδοχή  
100 γρ. τυρί γραβιέρα, σε  
κομμάτια (3 εκ.)  
1 σκελίδα σκόρδο  
400–500 γρ. κρέμα γάλακτος με  
τουλάχιστον 30% λιπαρά  
1 κ.γλ. αλάτι  
1 πρέζα μαύρο πιπέρι, αλεσμένο  
1 πρέζα μοσχοκάρυδο, αλεσμένο

## Χρήσιμα αντικείμενα

κόφτης λαχανικών Thermomix®,  
πυρίμαχο σκεύος (35 x 25 εκ.)

## Ανά 1 μερίδα:

Πρωτεΐνες 8 γρ./

Υδατάνθρακες 28 γρ./

Λιπαρά 25 γρ.

Ενέργεια 1514 kJ / 362 kcal

## Εκτέλεση

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.
2. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τις πατάτες και αφήστε στην άκρη.
3. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών. Τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε ένα ένα τα κομμάτια πατάτας στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν κόψετε τις μισές πατάτες, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία, αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης και μεταφέρετε τις φέτες πατάτας από το καλάθι σε ένα πυρίμαχο σκεύος (35 x 25 εκ.).
4. Τοποθετήστε ξανά τον άξονα κίνησης, το καλάθι του κόφτη λαχανικών και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε ένα ένα τα υπόλοιπα κομμάτια πατάτας στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλες τις πατάτες. Μεταφέρετε τις φέτες πατάτας στο πυρίμαχο σκεύος με τις υπόλοιπες και απλώστε ομοιόμορφα. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
5. Βάλτε στον κάδο τη γραβιέρα και αλέστε **3 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 7**. Μεταφέρετε σε ένα μπολ.
6. Βάλτε στον κάδο το σκόρδο και κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**. Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα.
7. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και ανακατέψτε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 3**. Μεταφέρετε το μείγμα στο πυρίμαχο σκεύος, πασπαλίστε με το αλεσμένο τυρί και ψήστε για 45 λεπτά (200°C). Σερβίρετε ζεστό.

## Συμβουλή

- Αυτό το πιάτο αποτελεί ιδανικό συνοδευτικό για ψητά κρέατα ή κρέατα σχάρας.

## Παραλλαγές

- Η αυθεντική συνταγή για πατάτες ογκρατέν, που προέρχεται από την περιοχή Dauphiné της Γαλλίας, φτιάχνεται με κρέμα γάλακτος αλλά χωρίς τυρί. Για μια πιο ελαφριά εκδοχή, μπορείτε να αντικαταστήσετε μέρος της κρέμας γάλακτος με γάλα. Ωστόσο, η υφή και η γεύση του τελικού αποτελέσματος δεν θα είναι η ίδια.
- Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη γραβιέρα με τυρί έμμενταλ ή οποιοδήποτε άλλο σκληρό τυρί.



# Χορτοφαγική πίτσα

 25 λεπτά

 1 ώρα 40 λεπτά

 εύκολη

 4 μερίδες

## Υλικά

### Ζύμη πίτσας

- 30 γρ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, και λίγο ακόμα για το λάδωμα
- 220 γρ. νερό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 20 γρ. φρέσκια μαγιά, θρυμματισμένη ή 2 κ.γλ. ξηρή μαγιά (8 γρ.)
- 400 γρ. αλεύρι φαρίνα (Κύπρος) ή σκληρό αλεύρι (Ελλάδα)
- 1 κ.γλ. αλάτι

### Γαρνίρισμα και ψήσιμο

- 100 γρ. κολοκυθάκια, με τη φλούδα, που έχετε κόψει τις άκρες τους
- 120 γρ. κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση (1 μικρό κρεμμύδι)
- 80 γρ. φρέσκα λευκά μανιτάρια, ολόκληρα, χωρίς τα κοτσάνια τους (5-6 μανιτάρια)
- 100 γρ. κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε 2 σφήνες (wedges), χωρίς τα σπόρια και τις μεμβράνες
- 100 γρ. κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε 2 σφήνες (wedges), χωρίς τα σπόρια και τις μεμβράνες
- 200 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες, σε κονσέρβα
- 200 γρ. τυρί μοτσαρέλα, αλεσμένο ή 200 γρ. τυρί, αλεσμένο, για πίτσα (βλ. συμβουλή)
- 2-3 πρέζες αλάτι, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας
- 2-3 πρέζες μαύρο πιπέρι, αλεσμένο, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

## Εκτέλεση

### Ζύμη πίτσας

- Λαδώστε ελαφρώς ένα μεγάλο μπολ και αφήστε στην άκρη. Βάλτε στον κάδο το νερό, τη μαγιά και αναμείξτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 2**.
- Προσθέστε το αλεύρι, το ελαιόλαδο, το αλάτι και ρυθμίστε **Ζύμη 5/2 λεπτά**. Μεταφέρετε τη ζύμη στο μπολ που έχετε ετοιμάσει και πλάστε σε μπάλα. Καλύψτε με πλαστική μεμβράνη ή νωπή πετσέτα κουζίνας και αφήστε να φουσκώσει μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος (περίπου 1 ώρα).
- Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Καλύψτε ένα ταψί (περίπου 40 x 35 εκ.) με αντικολλητικό χαρτί ή λαδώστε το ταψί με ελαιόλαδο και αφήστε στην άκρη.

### Γαρνίρισμα και ψήσιμο

- Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα κολοκυθάκια, το κρεμμύδι, τα μανιτάρια, την κίτρινη πιπεριά, την κόκκινη πιπεριά και αφήστε στην άκρη.
- Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε 2 κομμάτια κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω.
- Βάλτε τα μανιτάρια, στοιβαγμένα το ένα πάνω στο άλλο, στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να κόψετε όλα τα μανιτάρια.
- Βάλτε τα κομμάτια κρεμμυδιού κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**.

## Συμβουλές

- Τα λαχανικά που θα περισσέψουν μπορείτε να τα τρίψετε ή να τα κόψετε σε φέτες και να τα προσθέσετε σε σαλάτες ή να τα βάλετε στην κατάψυξη για να τα χρησιμοποιήσετε σε stir-fry, σούπες ή μαγειρευτά κάποια άλλη στιγμή.
- Για καλύτερα αποτελέσματα, χρησιμοποιήστε αλεσμένο τυρί ειδικό για πίτσα. Αποφύγετε τη χρήση φρέσκιας μοτσαρέλας γιατί το τελικό αποτέλεσμα θα έχει πολλά υγρά και δεν θα είναι τραγανό.

## Παραλλαγή

- Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα κόκκινα κρεμμύδια με λευκά.

### Χρήσιμα αντικείμενα

μεγάλο μπολ, πλαστική μεμβράνη ή πετσέτα κουζίνας, ταψί (περίπου 40 x 35 εκ.), αντικολλητικό χαρτί, μπολ, κόφτης λαχανικών Thermomix®

### Ανά 1 μερίδα:

Πρωτεΐνες 27 γρ./

Υδατάνθρακες 86 γρ./

Λιπαρά 22 γρ.

Ενέργεια 2719 kJ / 650 kcal

- Αφαιρέστε το καπάκι του κόφτη και αναστρέψτε το δίσκο κοπής με την πλευρά 2 (τρίψιμο) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κολοκυθάκια στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (χοντρό τρίψιμο) **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
- Μεταφέρετε τη ζύμη πάνω στο ταψί που έχετε ετοιμάσει και ανοίξτε την τεντώνοντας την ελαφρώς και πιέζοντας την προς τις άκρες του ταψιού για να πάρει το σχήμα του.
- Απλώστε τις ψιλοκομμένες ντομάτες κονσέρβας και την αλεσμένη μοτσαρέλα πάνω στη ζύμη, γαρνίρετε με τα κομμένα και τριμμένα λαχανικά και αλατοπιπερώστε. Ψήστε την πίτσα για 20 λεπτά (200°C). Σερβίρετε ζεστή.



# Τηγανίτες τριμμένης πατάτας

🕒 35 λεπτά 🕒 35 λεπτά 🍴 εύκολη 🍴 4 μερίδες

## Υλικά

100 γρ. κρεμμύδι, κομμένο στη μέση  
750 γρ. πατάτες, σε κομμάτια που να χωρούν στην υποδοχή  
1-2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)  
70 γρ. αλεύρι, και λίγο επιπλέον αν χρειαστεί  
2 αυγά, μετρίου μεγέθους (53-63 γρ. το καθένα)  
1-1½ κ.γλ. αλάτι  
¼-½ κ.γλ. μαύρο πιπέρι, φρεσκοαλεσμένο  
λάδι για τηγάνισμα  
200 γρ. ξινή κρέμα (sour cream)  
ζάχαρη άχνη, για το γαρνίρισμα (προαιρετικά)

**Χρήσιμα αντικείμενα**  
κόφτης λαχανικών Thermomix®, αντικολλητικό τηγάνι, χαρτί κουζίνας

**|||** *Ανά 1 μερίδα:*  
Πρωτεΐνες 11 γρ./  
Υδατάνθρακες 50 γρ./  
Λιπαρά 13 γρ.  
Ενέργεια 1493 kJ / 357 kcal

## Εκτέλεση

1. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα το κρεμμύδι και τις πατάτες, προσθέστε το σκόρδο και αφήστε στην άκρη.
2. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλαθάκι του κόφτη λαχανικών. Τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 2 (τρίψιμο) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα κομμάτια πατάτας ένα ένα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (χοντρό τρίψιμο) **1 λεπτό/ταχύτητα 4**.
3. Βάλτε τα κομμάτια κρεμμυδιού κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής, τοποθετήστε τον προωθητήρα και τρίψτε (χοντρό τρίψιμο) **1 λεπτό/ταχύτητα 4**. Επαναλάβετε τη διαδικασία με το σκόρδο. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης. Μεταφέρετε τα τριμμένα λαχανικά στον κάδο.
4. Προσθέστε το αλεύρι, τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι και αναμείξτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**.
5. Ελέγξτε το μείγμα: Πρέπει να έχει καλύψει τις πατάτες και δεν πρέπει να είναι τόσο αραιό που να στάζει από το κουτάλι όταν το σηκώνετε πάνω. Εάν δεν είναι αρκετά σφιχτό, προσθέστε 1-1½ κουταλιές αλεύρι και ανακατέψτε **7 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.
6. Ζεστάνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι και βάλτε μέσα μια λεπτή στρώση λάδι για τηγάνισμα. Όταν κάψει το λάδι, βάλτε προσεκτικά 1-2 κουταλιές μείγμα στο τηγάνι ανά τηγανίτα και ισιώστε το μείγμα με το πίσω μέρος του κουταλιού για να σχηματίσετε τις τηγανίτες (περίπου Ø 8 εκ.). Τηγανίστε τις και από τις δύο πλευρές μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές (περίπου 3 λεπτά), αφαιρέστε από το τηγάνι και βάλτε τις πάνω σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίσουν. Σερβίρετε αμέσως, γαρνίροντάς τις με ξινή κρέμα και ζάχαρη άχνη.

Συνέχεια στη σελίδα 68 ►





### Συμβουλές

- Μπορείτε να αντικαταστήσετε την ξινή κρέμα με γιαούρτι.
- Εάν χρησιμοποιήσετε πατάτες baby, μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε περισσότερο αλεύρι για να πετύχετε τη σωστή υφή.
- Πριν τηγανίσετε τις τηγανίτες, μπορείτε να σουρώσετε το μείγμα είτε με σουρωτήρι είτε μαζεύοντας τα περιττά υγρά με ένα κουτάλι.
- Εάν περισσέψει μείγμα το οποίο δεν θα τηγανίσετε εκείνη τη στιγμή, μην το φυλάξετε – πετάξτε το – για σωστή διασφάλιση της ασφάλειας τροφίμων (λόγω του ωμού αυγού). Μπορείτε να διατηρήσετε τις ψημένες τηγανίτες στο ψυγείο για έως και 2 μέρες.

Βήμα  
6



## Τάρτα ρατατούιγ

40 λεπτά

1 ώρα 30 λεπτά

μέτρια

8 μερίδες

### Υλικά

#### Γρήγορη σφολιάτα

150 γρ. βούτυρο, ανάλατο, σε κομμάτια (1–2 εκ.), από το ψυγείο  
300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, και λίγο ακόμα για το αλεύρωμα  
90 γρ. νερό, κρύο, και ακόμα 1 κ.σ. αν χρειαστεί  
½ κ.γλ. αλάτι

#### Γαρνιτούρα

350 γρ. κολοκυθάκια, με τη φλούδα, που έχετε κόψει τις άκρες τους (2–3 κολοκυθάκια)  
350 γρ. ντομάτες φοινικωτές, ολόκληρες (βλ. συμβουλή)  
190 γρ. λιαστές ντομάτες, στραγγισμένες (1 βαζάκι των 250 ml)  
30 γρ. νερό  
10 γρ. σχοινόπρασο, φρέσκο, ψιλοκομμένο με ψαλίδι κουζίνας  
½ κ.γλ. αλάτι, και λίγο ακόμα για τα λαχανικά  
αλεύρι για όλες τις χρήσεις, για το αλεύρωμα  
1 πρέζα μαύρο πιπέρι, φρεσκοαλεσμένο  
60 γρ. τυρί παρμεζάνα, αλεσμένο γάλα, για το άλειμμα της ζύμης  
10 φύλλα βασιλικού, φρέσκα

Συνέχεια στη σελίδα 70 ►

### Εκτέλεση

#### Γρήγορη σφολιάτα

1. Βάλτε στον κάδο το κρύο βούτυρο, το αλεύρι, το κρύο νερό, το αλάτι και αναμείξτε **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 6**. Εάν η ζύμη δεν έχει ομογενοποιηθεί ακόμα, προσθέστε έως και 1 κουταλιά ακόμα κρύο νερό και αναμείξτε ξανά **20 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 6**. Μεταφέρετε τη ζύμη σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια ή ματ σιλικόνης και πλάστε σε μπάλα. Τυλίξτε σε πλαστική μεμβράνη και βάλτε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για 20 λεπτά. Πλύνετε και στεγνώστε τον κάδο.

#### Γαρνιτούρα

2. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα κολοκυθάκια, τις ντομάτες, και αφήστε στην άκρη.
3. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλαθάκι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε ένα κολοκυθάκι στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τα υπόλοιπα κολοκυθάκια. Μεταφέρετε σε ένα μπολ και αφήστε στην άκρη.
4. Τοποθετήστε ξανά πάνω στον άξονα κίνησης το καλαθάκι του κόφτη και το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε 1 ολόκληρη φοινικωτή ντομάτα κάθετα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τις υπόλοιπες ντομάτες, μία μία, μέχρι να τις κόψετε όλες. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.

Συνέχεια στη σελίδα 70 ►



► Τάρτα ρατατούιγ, *συνέχεια*

**Χρήσιμα αντικείμενα**  
πλαστική μεμβράνη, κόφτης  
λαχανικών Thermomix®,  
αντικολλητικό χαρτί, ταψί  
(40 x 40 εκ.), πλάνη, πινέλο

**|||** *Ανά 1 μερίδα:*  
Πρωτεΐνες 11 γρ./  
Υδατάνθρακες 45 γρ./  
Λιπαρά 18 γρ.  
Ενέργεια 1581 kJ / 378 kcal

5. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C.
6. Βάλτε στον κάδο τις στραγγισμένες λιαστές ντομάτες, το νερό, το σχοινόπρασο, ½ κουταλάκι αλάτι και αναμείξτε **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 3**.
7. Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα και αναμείξτε ξανά **30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 3**.
8. Μεταφέρετε τη ζύμη σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια ή αντικολλητικό χαρτί (40 x 40 εκ.) και ανοίξτε με τον πλάνη σε στρογγυλό φύλλο (περίπου Ø 35 εκ. και πάχους 5 χλστ.). Μεταφέρετε τη ζύμη σε ένα μεγάλο ταψί (40 x 40 εκ.) (βλ. συμβουλή).
9. Απλώστε ομοιόμορφα πάνω από τη ζύμη το μείγμα ντομάτας από τον κάδο, αφήνοντας κενό 4 εκ. περιμετρικά. Ξεκινώντας από το εξωτερικό μέρος της ζύμης, τοποθετήστε τις φέτες ντομάτας και κολοκυθιού εναλλάξ τη μια δίπλα από την άλλη σχηματίζοντας ένα σπирάλ (εναλλάσσοντας 1 φέτα ντομάτας με 2-3 φέτες κολοκυθάκι). Αλατοπιπερώστε τα λαχανικά.
10. Διπλώστε τις άκρες της ζύμης περιμετρικά πάνω στα λαχανικά, δημιουργώντας πτυχώσεις ενώ διπλώνετε, για να φτιάξετε την κόρα της τάρτας. Πασπαλίστε τα λαχανικά με το αλεσμένο τυρί παρμεζάνα, αλείψτε την κόρα με λίγο γάλα χρησιμοποιώντας ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής και ψήστε για 25 λεπτά (200°C) ή μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει η ζύμη. Αφήστε να κρυώσει για 5-10 λεπτά, γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού και σερβίρετε.

### Συμβουλές

- Εάν τα κολοκυθάκια σας είναι πολύ χοντρά για να χωρέσουν στην υποδοχή, κόψτε τα λίγο κατά μήκος για να λεπτύνουν. Εάν είναι πολύ λεπτά, βάλτε δύο ή περισσότερα μέσα στην υποδοχή ταυτοχρόνως. Έτσι, θα έχετε ομοιόμορφες φέτες.
- Για τη συνταγή αυτή, χρησιμοποιήστε φοινικωτές ντομάτες που δεν είναι τόσο ζουμερές σε σύγκριση με άλλες ντομάτες. Έτσι, η ζύμη θα παραμείνει τραγανή μετά το ψήσιμο.
- Εάν το ταψί σας έχει πλάτος μικρότερο από 40 εκ., αφήστε τη ζύμη να προεξέχει στην άκρη του αντικολλητικού χαρτιού ενόσω γαρνίρετε την τάρτα. Κατά το δίπλωμα της τάρτας στο βήμα 9, βεβαιωθείτε ότι η τάρτα χωράει στο ταψί σας.

### Παραλλαγές

- Αυτή η ποσότητα ζύμης μπορεί να φτιάξει 4 ατομικές τάρτες. Για να τις ετοιμάσετε, στο βήμα 1, κόψτε την μπάλα ζύμης σε 4 κομμάτια που να έχουν παρόμοιο μέγεθος και βάρος και ανοίξτε το κάθε κομμάτι σε στρογγυλό φύλλο (Ø 15 εκ.). Ακολουθήστε τα βήματα της υπάρχουσας συνταγής για το γαρνίρισμα.
- Ως μέρος ενός μπουφέ μαζί με άλλα φαγητά, αυτό το πιάτο θα μπορούσε να σερβίρει 8-10 άτομα.
- Για μια εκδοχή χωρίς γαλακτοκομικά στη γέμιση, παραλείψτε το άλειμμα της ζύμης με το γάλα και το πασπάλισμα με την αλεσμένη παρμεζάνα.



# Καρπάτσιο ανανά με ροζ σορμπέ

 20 λεπτά  20 λεπτά  εύκολη  8 μερίδες

## Υλικά

### Ροζ σορμπέ

150 γρ. ζάχαρη  
10 γρ. χυμό λεμονιού,  
φρεσκοστυμμένο  
75 γρ. ώριμη μπανάνα, σε  
κομμάτια  
500 γρ. φράουλες, κατεψυγμένες,  
καθαρισμένες

### Καρπάτσιο ανανά

1 ανανά, φρέσκο, κομμένο  
κάθετα σε 4-6 σφήνες  
(wedges) (περίπου 200 γρ. το  
κάθε κομμάτι), χωρίς τον  
πυρήνα  
φύλλα φρέσκου δυόσμου

### Χρήσιμα αντικείμενα

δοχείο ανθεκτικό στην ψύξη,  
κόφτης λαχανικών Thermomix®,  
ειδικό κουτάλι για σερβίρισμα  
παγωτού

### Ανά 1 μερίδα:

Πρωτεΐνες 1γρ./  
Υδατάνθρακες 41γρ./  
Ενέργεια 668 kJ / 160 kcal

## Εκτέλεση

### Ροζ σορμπέ

1. Βάλτε στον κάδο τη ζάχαρη και αλέστε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 10**.
2. Προσθέστε το χυμό λεμονιού, τη μπανάνα και αναμειξτε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**. Καθαρίστε τα τοιχώματα του κάδου με τη σπάτουλα.
3. Προσθέστε τις κατεψυγμένες φράουλες και πολτοποιήστε **1 λεπτό 30 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 10**, με τη βοήθεια της σπάτουλας. Μεταφέρετε σε δοχείο ανθεκτικό στην ψύξη που έχει καπάκι και βάλτε στην κατάψυξη. Στο μεταξύ, συνεχίστε με τη συνταγή.

### Καρπάτσιο ανανά

4. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου, ζυγίστε μέσα τα κομμάτια ανανά και αφήστε στην άκρη.
5. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε 1 κομμάτι ανανά στο φαρδύ σημείο της υποδοχής. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να κόψετε σε φέτες όλα τα κομμάτια ανανά. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
6. Μοιράστε τις φέτες ανανά σε 8 πιάτα σερβιρίσματος και απλώστε τις κυκλικά σε μια στρώση, αρχίζοντας από την εξωτερική πλευρά του πιάτου. Γαρνίρετε κάθε πιάτο με λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου και μια μπάλα σορμπέ, και σερβίρετε.

## Συμβουλές

- Για μια πιο κρεμώδη υφή στο σορμπέ, προσθέστε 1 ασπράδι αυγού στο βήμα 2.
- Εάν δεν έχετε το ειδικό κουτάλι για παγωτό, χρησιμοποιήστε 2 κουτάλια και δώστε ομοιόμορφο οβάλ σχήμα στο σορμπέ (κενέλ).
- Αυτό είναι το ιδανικό δροσιστικό καλοκαιρινό επιδόρπιο.

## Παραλλαγή

- Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις κατεψυγμένες φράουλες με κατεψυγμένα σμέουρα.



# Τάρτα μήλου

 30 λεπτά  1 ώρα  εύκολη  8 φέτες

## Υλικά

### Ζύμη

75 γρ. βούτυρο, ανάλατο, κρύο, σε κομμάτια, και λίγο ακόμα για το βουτύρωμα  
170 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, και λίγο ακόμα για το αλεύρωμα  
1 πρέζα αλάτι  
½ κ.γλ. ζάχαρη βανίλιας ή ¼ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας, φυσικό  
50 γρ. νερό

### Γαρνιτούρα

1000 γρ. μήλα (οποιοδήποτε είδος) (π.χ. ποικιλίας Reinettes, Granny Smith, Braeburn, Pink Lady, Pippin, Gravenstein κλπ.) (βλ. συμβουλή)  
30 γρ. ζάχαρη  
10 γρ. βούτυρο

### Χρήσιμα αντικείμενα

ταρτιέρα με αποσπώμενη βάση (Ø 24 εκ.), πλάστης, κόφτης λαχανικών Thermomix®

### Ανά 1 φέτα:

Πρωτεΐνες 3γρ./  
Υδατάνθρακες 37γρ./  
Λιπαρά 9γρ.  
Ενέργεια 980 kJ / 234 kcal

## Εκτέλεση

### Ζύμη

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C. Βουτυρώστε και αλευρώστε μια ταρτιέρα με αποσπώμενη βάση (Ø 24 εκ.) (βλ. συμβουλή) και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στον κάδο το βούτυρο, το αλεύρι, 1 πρέζα αλάτι, ½ κουταλάκι ζάχαρη βανίλιας, το νερό και αναμειξτε **20 δευτερόλεπτα./ταχύτητα 4**. Μεταφέρετε τη ζύμη σε ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και ανοίξτε με τον πλάστη. Καλύψτε τη βάση της ταρτιέρας που έχετε ετοιμάσει με τη ζύμη και βάλτε στο ψυγείο.

### Γαρνιτούρα

3. Τοποθετήστε ένα μπολ πάνω στο καπάκι του κάδου και ζυγίστε μέσα τα μήλα. Ξεφλουδίστε τα μήλα και κόψτε τα μικρά μήλα στη μέση και τα μεγάλα στα τέσσερα. Αφαιρέστε τον πυρήνα και τα κουκούτσια τους.
4. Τοποθετήστε τον άξονα κίνησης και το καλάθι του κόφτη λαχανικών στη θέση τους. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το δίσκο κοπής με την πλευρά 1 (κόψιμο σε φέτες) στραμμένη προς τα πάνω. Τοποθετήστε το καπάκι του κόφτη και βάλτε τα μήλα στο φαρδύ σημείο της υποδοχής (τα μήλα που έχετε κόψει στη μέση κάθετα και τα μήλα που έχετε κόψει στα τέσσερα οριζόντια), προσπαθώντας να παραμείνουν όσο πιο ίσια γίνεται. Τοποθετήστε τον προωθητήρα και κόψτε σε χοντρές φέτες **1 λεπτό/ταχύτητα 4**, πιέζοντας ελαφρώς τον προωθητήρα προς τα κάτω. Όταν αδειάσει η υποδοχή, πατήστε το διακόπτη για να σταματήσει η λειτουργία. Επαναλάβετε τη διαδικασία, εάν χρειάζεται, μέχρι να κόψετε σε φέτες όλα τα κομμάτια μήλου. Αφαιρέστε τον κόφτη λαχανικών και τον άξονα κίνησης.
5. Τοποθετήστε ομοιόμορφα τις φέτες μήλου πάνω στη ζύμη, σχηματίζοντας ένα όμορφο μοτίβο. Πασπαλίστε με τη ζάχαρη και βάλτε σε διάφορα σημεία μικρά κομματάκια βούτυρο. Ψήστε για 30–35 λεπτά (200°C) ή μέχρι να ροδίσουν τα μήλα. Σερβίρετε ζεστή ή κρύα.

## Συμβουλές

- Για μια όμορφη και εντυπωσιακή τάρτα, κόψτε τα μήλα σε ομοιόμορφες φέτες. Για να το επιτύχετε αυτό, κόψτε τα μήλα σε 4 σφήνες (wedges) και τα μικρότερα μήλα στη μέση. Οι σφήνες θα πρέπει να χωρούν οριζόντια μέσα στην υποδοχή. Εάν χρειάζεται, κόψτε τις λίγο και από τις δύο πλευρές για να λεπτύνουν.
- Για να διασφαλίσετε ότι η ζύμη θα γίνει τραγανή, τοποθετήστε την ταρτιέρα στο φούρνο και αφήστε την να ζεσταθεί καλά πριν βάλετε μέσα την τάρτα. Η ζύμη θα χάσει αμέσως την υγρασία της και όταν ψηθεί θα έχετε ένα τραγανό αποτέλεσμα.
- Εάν η ταρτιέρα σας δεν έχει αποσπώμενη βάση, σερβίρετε την τάρτα χωρίς να τη ξεφορμάρετε.
- Αν κάνει πολλή ζέστη, ίσως να χρειαστεί να βάλετε τη ζύμη στο ψυγείο πριν την ανοίξετε με τον πλάστη και μία ή δύο φορές ενώ την ανοίγετε.

## Παραλλαγές

- Μπορείτε να προσθέσετε μια λεπτή στρώση σάλτσας μήλου ανάμεσα στη ζύμη και τις φέτες μήλου.
- Πασπαλίστε με αλεσμένη κανέλα μετά το ψήσιμο.
- Για να δώσετε λίγη γυαλάδα στην τάρτα σας, μόλις τη βγάλετε από το φούρνο, αλείψτε τη με 2 κουταλιές μαρμελάδα μήλου (μαρμελάδα-ζελέ χωρίς κομμάτια μήλου) την οποία έχετε ζεστάνει.
- Για μια εκδοχή χωρίς γλουτένη, αντικαταστήστε το αλεύρι για όλες τις χρήσεις με αλεύρι χωρίς γλουτένη.



