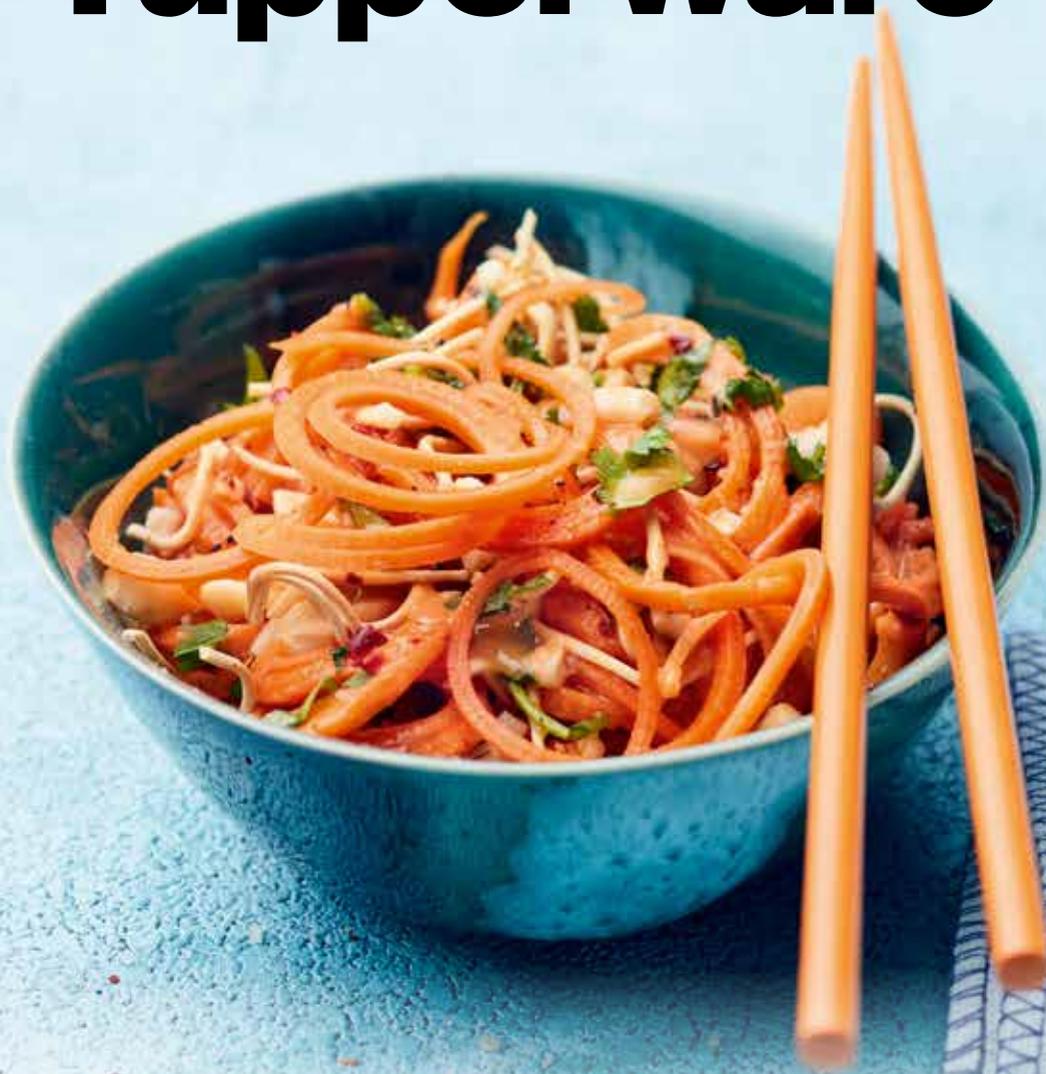


Tupperware®



ТЁРКА-СПИРАЛАЙЗЕР «ТУРБО»

РЕЦЕПТУРНЫЙ БУКЛЕТ

ТЁРКА-СПИРАЛАЙЗЕР «ТУРБО»

Достаточно сделать несколько поворотов, чтобы побаловать себя быстрой, вкусной и полезной едой.

Защита-держатель

Защищает ваши руки от лезвий Тёрки-спиралайзера. Работать с держателем легко и удобно благодаря свободной посадке.

Держатель овощной

Насаживается на овощ для его фиксации и поворота под правильным углом, а также для легкого извлечения остатков овощей.

Конус с лезвием

Разработан для быстрого и легкого нарезания идеальных спиралей из овощей.

Основание

Для удобства хранения Тёрки-спиралайзера.

Отверстие в середине предотвращает застревание продуктов.

Плоское дно

Для устойчивости изделия и удобства хранения

- Штыковой замок прочно удерживает конус внутри основания.
- Расположенные под углом зубцы защиты-держателя обеспечивают надёжный захват овощей при вращении и извлечении остатков.
- Выступ на конусе указывает место выравнивания конуса с основанием для его фиксации в закрытом положении.
- Пиктограммы позволяют определить, в открытом или закрытом положении находится конус.

СДЕЛАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ, ЗАГОТОВКИ ИЗ ОГУРЦОВ, МОРКОВИ ИЛИ КАБАЧКОВ ЗА СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ.



БЫСТРЫЙ И ПРОСТОЙ

Тёрка так же проста в использовании, как точилка для карандашей. Нарезайте идеальные спирали



СУПЕРКОМПАКТНЫЙ

Занимает минимум места на кухне



БЕЗОПАСНЫЙ

Насадите держатель на овощ и поверните его



МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ



Время подготовки:
10 минут



На плите
3 минуты



В холодильнике
2 часа

НА 1-2 ПОРЦИИ

- 2 большие моркови
- 1/4 луковицы
- 1/2 ст. л. соли
- 30 г сахара
- 25 мл 9% уксуса
- 50 мл растительного масла
- 1-2 зубчика чеснока
- 1/3 ч. л. молотого кориандра
- 1/4 ч. л. чёрного перца
- 1/4 ч. л. белого перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте морковь. Переложите в **Замесочное блюдо (3 л)**, посолите, добавьте уксус, перемешайте и дайте постоять, чтобы морковь дала сок.
2. Измельчите лук в **Измельчителе «Турбо» (300 мл)**.
3. В разогретую **Сковороду «От шефа™ «Прованс» (ø20 см) с антипригарным покрытием Eterna®** добавьте растительное масло и измельчённый лук. Пассеруйте лук несколько минут.
4. Слейте жидкость из моркови, добавьте сахар, кориандр, чёрный и белый перец, тёртый чеснок и пассерованный лук. Тщательно перемешайте все ингредиенты и поставьте в холодильник на 2 часа.

ОСТРАЯ МОРКОВЬ С АРАХИСОМ



Время подготовки:
10 минут

НА 1 ПОРЦИЮ

- 2 большие моркови
- 30 г измельчённых орехов кешью
- 15 г нарезанной кинзы
- 15 г хрустящего жареного лука

Соус

- 30 г арахисовой пасты
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ст. л. сока лайма
- 1/2 ст. л. соевого соуса с низким содержанием соли
- 1/2 ст. л. мёда
- 1 зубчик измельчённого чеснока
- 1/2 ч. л. натёртого имбиря
- 1/2 ч. л. подогретого на огне кунжутного масла
- ±1/4 ч. л. красной паприки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1 При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте морковь в форме спирали, отложите в сторону.
2. В **Замесочном блюде (3 л)** смешайте все ингредиенты для соуса с помощью **Венчика**. Добавьте морковную лапшу, плотно закройте емкость крышкой и несколько раз встряхните, чтобы всё хорошо перемешалось.
3. Готовое блюдо выложите на тарелку, посыпьте кинзой и украсьте кешью и хрустящим жареным луком.

Совет: Для придания остроты добавьте больше красной паприки.



МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ



Время подготовки:
10 минут



200 °С /
10 минут



На плите
5 минут



НА 1-2 ПОРЦИИ

- 2 большие моркови
- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1/2 ч. л. соли
- 1/4 ч. л. чёрного молотого перца
- 15 г измельчённого сыра фета
- 6 грецких орехов
- Бальзамический соус для подачи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Достаньте решётку из духового шкафа и разогрейте духовой шкаф до 200 °С без конвекции.
2. При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте морковь спиралью и поместите в **Замесочное блюдо (3 л)**. Добавьте оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец, закройте крышкой и встряхните несколько раз, чтобы вся морковь перемешалась с соусом.
3. Поместите **Силиконовый противень** на холодную решётку. Равномерно распределите морковь по противню. Поставьте в духовой шкаф и запекайте 10 минут.
4. Пока морковь готовится, поджарьте грецкие орехи на **Сковороде «От шефа™ «Прованс» (ø20 см) с антипригарным покрытием Eterna*** в течение 5 минут на среднем огне, до появления тёмно-коричневого оттенка. Измельчите грецкие орехи с помощью **Измельчителя «Турбо» (300 мл)**.
5. Выложите морковь на тарелку, добавьте сыр фета и измельчённые грецкие орехи. Аккуратно перемешайте.
6. Подавайте в теплом виде. Перед подачей сбрызните бальзамическим соусом.

ГНЕЗДО ИЗ ЦУКИНИ С ЯЙЦОМ ПАШОТ



Время подготовки:
5 минут



600 Вт
2 минут 50
секунд - 3 минут
10 секунд



Время настаивания
1 минута

НА 1 ПОРЦИЮ

- 150 г цукини
- 4 ч. л. воды
- 2 яйца
- Соль, перец
- 2 ч. л. оливкового масла для подачи (по желанию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте цукини в форме спирали. С двух сторон в **«Браво-Дилайт» (430мл)** сформируйте из цукини по одному круглому гнезду.
2. Влейте по 2 ч. л. воды в каждое гнездо, накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи в течение 1 минуты 30 секунд при мощности 600 Вт.
3. Разбейте по яйцу в каждое гнездо и проколите яичный желток зубочисткой.
4. Накройте крышкой **«Браво-Дилайт» (430мл)** и готовьте в микроволновой печи 1 минуту 20 секунд - 1 минуту 40 секунд при мощности 600 Вт, в зависимости от желаемой степени готовности желтка. Дайте постоять 1 минуту.
5. Аккуратно переложите гнёзда на тарелку для подачи с помощью **Силиконового скребка**, приправьте солью, перцем и полейте оливковым маслом.





МИНИ-ПИЦЦЫ МАРГАРИТА



Время подготовки:
10 минут



На плите
10 минут



200 °С
20 минут

НА 1-2 ПОРЦИИ

- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 2 небольших очищенных картофеля
- 1/2 ч. л. молотого сушёного чеснока
- Соль, перец
- 1 яйцо
- 60 г томатного соуса для пиццы
- 30 г тёртого сыра моцарелла
- 2 мелко нарезанных листа базилика
- Сыр пармезан (для подачи)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Разогрейте духовой шкаф до 200 °С в режиме конвекции.
2. Разогрейте **Сковороду «От шефа™ «Прованс» (Ø 28 см) с антипригарным покрытием Eterna®**, добавьте оливковое масло.
3. При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте картофель спиралью и поместите в Сковороду. Добавьте сушёный чеснок, посолите и поперчите. Обжаривайте, постоянно помешивая, до подрумянивания около 10 минут, затем переложите в **Замесочное блюдо (3 л)**.
4. Добавьте взбитое яйцо и тщательно перемешайте.
5. Переложите картофель обратно в Сковороду, разделив его на две одинаковые порции. Поместите в духовой шкаф и запекайте 15 минут или пока картофельная лапша не затвердеет, а края не станут золотисто-коричневыми.
6. Достаньте из духового шкафа с помощью **Силиконовых варежек-прихваток** и равномерно распределите соус для пиццы и моцареллу поверх картофеля. Поставьте в духовой шкаф ещё на 5 минут.
7. Посыпьте пиццу пармезаном и украсьте свежими листьями базилика. Подавайте пиццы к столу горячими сразу после приготовления.

Совет: вместо двух маленьких пицц можно приготовить одну большую.

Примечание: если режим конвекции отсутствует, увеличьте температуру духового шкафа до 220 °С.

ЦИТРУСОВО-ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ



Время подготовки:
5 минут



Время настаивания:
30 минут

НА 1-2 ПОРЦИИ

- 3 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 1/2 ст. л. апельсиновой цедры
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1/2 мелко нарезанного халапеньо
- 1/4 ч. л. соли
- 200 г сырых (размороженных) морепродуктов, нарезанных кубиком (креветки, гребешки, белая рыба)
- 1 огурец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В **Большой «Хит-парад» (600 мл)** влейте рисовый уксус и апельсиновый сок, добавьте цедру, лимонный сок, халапеньо и соль. Взбейте **Венчиком**.
2. Добавьте в приготовленную смесь нарезанные кубиками морепродукты и подождите 30 минут, пока морепродукты не пропитаются соком.
3. Тем временем при помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте спиралью огурец.
4. Поместите огурец на тарелку или разделите на две порции и залейте смесью морепродуктов и сока. Блюдо отлично подойдет в качестве вкуснейшей закуски перед основным блюдом или станет полноценным легким обедом.





ЭКСПРЕСС-ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ



**Время
подготовки:
5 минут**



**600 Вт
5 минут 30
секунд - 7 минут**



**Время
настаивания
1 минута**

НА 1 ПОРЦИЮ

- 150 г консервированных помидоров (нарезать кубиками)
- 15 г нарезанного лука-шалота или зеленого лука
- 1 измельчённый зубчик чеснока
- Соль, перец
- 1 средний цукини
- 5–6 листьев базилика
- 2 ч. л. оливкового масла для подачи (по желанию)
- Тёртый пармезан для подачи (по желанию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешайте нарезанные кубиками помидоры, лук-шалот, чеснок, соль и перец в **Кувшине «МикроКук» (1 л)**. Накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь на 3 минуты при мощности 600 Вт. Через полторы минуты перемешайте.
2. При помощи **Тёрки-спиралайзера «Турбо»** нарежьте цукини спиралью, затем нарежьте базилик тонкими полосками с помощью **Ножниц «Диско»**.
3. Смешайте цукини и базилик с томатным соусом в **Кувшине «МикроКук» (1 л)** при помощи **Мастер-щипцов**.
4. Накройте крышкой и готовьте в микроволновой печи 2 минуты 30 секунд – 4 минуты при мощности 600 Вт, в зависимости от желаемой степени готовности спагетти из цукини. Дайте постоять 1 минуту.
5. Подавайте с оливковым маслом, тёртым пармезаном и свежемолотым перцем.

Совет: для получения спагетти al dente уменьшите время приготовления. Для получения более мягких спагетти увеличьте время приготовления.

СОДЕРЖАНИЕ

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ	4-5
ОСТРАЯ МОРКОВЬ С АРАХИСОМ	6-7
МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ	8-9
ГНЕЗДО ИЗ ЦУКИНИ С ЯЙЦОМ ПАШОТ	10-11
МИНИ ПИЦЦЫ МАРГАРИТА	12-13
ЦИТРУСОВО-ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ	14-15
ЭКСПРЕСС-ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ	16-17





Tupperware®

Mytupperware.ru – заказ on-line

Tupperware.ru

© Tupperware®. Все права защищены. Права на тексты, изображения и товарный знак принадлежат головной компании Dart Industries Inc. Никакие части настоящего издания не могут быть воспроизведены, использованы или переданы в любой форме одним из способов передачи и размножения информации без предварительного письменного согласия правообладателя. Это положение относится к фотокопированию, размножению, воспроизведению, переводам, а также к сохранению и обработке на компьютере.