

Recipe Book

SOKI I GOTOWANIE
Książka z przepisami Hurom



HUROM

SPIS TREŚCI

- p.3 **ŚRODKI OSTROŻNOŚCI**
- p.4 **01. Jak przygotować składniki**
- p.6 **02. Przepisy HUROM**

Łatwe soki

Sok czerwony / sok z pomidorków

Sok żółty / sok ananasowy

Sok zielony / sok z jarmużu

Sok biały / sok jabłkowy

Sok fioletowy / sok z czerwonych winogron

Soki mieszane

Sok melonowo-jabłkowy (melon, jabłko, pak choi, seler)

Sok z nasionami chia (chia, jabłko, cytryna, ogórek, seler)

Sok jabłko imbir (jabłko, imbir, ananas)

Sok bazylii ananas (bazylii, ananas, winogrona, szpinak)

Sok z miętą (mięta jabłkowa, jarmuż, zielone winogrona)

Soki na co dzień

Sok pomarańcza marchew (pomarańcza, marchew, jabłko)

Lekki sok cytrusowy (grejpfrut, pomarańcza, ananas, marchew)

Sok na dzień dobry (dzięgiel, gruszka, winogrona)

Sok burak jabłko (burak, jabłko, cytryna)

Mleko orzechowe i lody

Mleko migdałowe · mleko z nerkowców

Lody z borówek · lody bananowe z ciastkami

Gotowanie z HUROM

Babeczki jabłkowo-cynamonowe

Kremowa zupa pomidorowa

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby wyciskarka służyła jak najdłużej, przygotowuj składniki zgodnie z zaleceniami. Zalecenia dotyczące przygotowania składników znajdziesz w instrukcji obsługi i w książkach z przepisami.

POSTĘPUJ TAK:

1. Nie używaj składników bez soku, takich jak sezam, fasola, pieprz sycuański, kora, korzenie, pigwa, płynne enzymy i owoce konserwowane w alkoholu, miodzie lub cukrze, ani składników trudnych do wyciśnięcia, takich jak lipa, kaktusy, aloes, banany i produkty gotowane. Mogą one uszkodzić urządzenie.
2. Nie wkładaj bardzo dużych składników ani składników o bardzo dużej zawartości błonnika. Z owoców pestkowych (np. mango, kaki, śliwek, brzoskwiń, wiśni) usuń pestki, których nie da się rozgryźć. Takie składniki mogą uszkodzić urządzenie.
3. Do popychania składników używaj wyłącznie popychacza z oryginalnego zestawu. Nie wkładaj palców, pałeczek ani innych przedmiotów do wylotu soku. Grozi to uszkodzeniem urządzenia lub obrażeniami.
4. Podczas pracy zatyczka wylotu soku powinna być otwarta.
5. Przy wielokrotnym wyciskaniu lub wyciskaniu dużych ilości opróżnij pojemnik na miąższ i dokładnie go wyczyść przed dalszą pracą. Pozostałości mogą zwiększyć ciśnienie w urządzeniu, utrudnić otwarcie pokrywy lub uszkodzić elementy.
6. Składniki bardzo włókniste lub z nasionami wyciskaj w porcjach do 1 kg, czyszcząc urządzenie po każdej porcji.
7. Dzieci mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem dorosłych.
8. Niektóre składniki trudno wycisnąć, zależnie od modelu. Sprawdź w instrukcji obsługi.
9. Nie wyciskaj ponownie już wyciśniętego miąższu. Otwory drobnego sita mogą się zatkać.

01 JAK PRZYGOTOWAĆ SKŁADNIKI



OWOCE CYTRUSOWE

(grejpfrut, pomarańcza, cytryna itp.)

Obierz składniki i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej. Przed włożeniem usuń wszystkie twarde pestki.



WARZYWA KORZENIOWE

(marchew, burak, imbir, batat, ziemniak, czosnek itp.)

Dokładnie umyj korzenie pod bieżącą wodą. Z włóknistych składników, takich jak imbir, zdejmij skórkę, a długie warzywa pokrój wzdłuż.



OWOCE Z PESTKAMI

(winogrona, jabłka, brzoskwinie, kaki, śliwki, wiśnie, gruszki, melon itp.)

Używaj samego miąższu, po usunięciu twardych, niejadalnych części, np. pestki brzoskwini. Jeśli to możliwe, usuń nasiona jabłek, bo po zmieleniu mogą być szkodliwe. Winogrona po optukaniu oberwij z kiści.



OWOCE Z GRUBĄ SKÓRKĄ

(ananas, pitajaja, melon, arbuz, granat itp.)

Obierz składniki i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej. Przed włożeniem usuń twarde pestki.



WARZYWA LIŚCIASTE I ŁODYGOWE

(seler naciowy, jarmuż, kapusta, natka, kietki pszenicy, szczypiorek itp.)

Pokrój składniki na kawałki do 3 cm. Łodygi warzyw liściastych są twarde i włókniste, trudno je wycisnąć i mogą owijać się wokół wataka.



MIĘKKIE OWOCE

(truskawki, kiwi, banany, pomidory, mango itp.)

Suche i lepkie składniki wyciskaj razem z innymi, soczystymi. Wcześniej usuń skórkę i szypułki, a z mango pestkę.



ŁATWE SOKI

SOK Z POMIDORKÓW

#CZERWONY

1. Usuń szypułki z pomidorków koktajlowych i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Sok z pomidorków może być dla Ciebie zbyt gęsty. Dodaj winogrona lub gruszkę, a będzie lżejszy.

SOK ANANASOWY

#ŻÓŁTY

1. Obierz ananasa i pokrój go wzdłuż.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Niedojrzałe ananasy są bardzo kwaśne. Oczekaj, aż dojrzeją, żeby nie podrażniły ust.

SOK Z JARMUŻU

#ZIELONY

1. Dokładnie umyj jarmuż i pokrój go na kawałki do 3 cm.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Wyciskaj razem z gruszką: doda soczystości i słodczy oraz złagodzi gorzki smak jarmużu.

SOK JABŁKOWY

#BIAŁY

1. Umyj jabłko (bez obierania) i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Wypij sok od razu, bo sok jabłkowy szybko ciemnieje. Do wyciskania najlepiej nadają się soczyste, jesienne odmiany jabłek.





SOK Z CZERWONYCH WINOGRON

#FIOLETOWY

1. Oberwij winogrona z kłoci i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Spróbuj wycisnąć winogrona razem z arbuzem: sok będzie łżejszy i bardzo orzeźwiający.

SOKI MIESZANE

SOK MELONOWO-JABŁKOWY

114 kcal / melon 200 g, jabłko 130 g, pak choi 50 g, seler naciowy 50 g

1. Obierz melona i pokrój go na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
2. Umyj jabłko i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
3. Dokładnie umyj pak choi i seler, pokrój je na kawałki po 3 cm.
4. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Zamiast zwykłego melona możesz użyć melona hami.



SOK Z NASIONAMI CHIA

198 kcal / nasiona chia 10 g, jabłko 150 g, cytryna 50 g, ogórek 70 g, seler naciowy 50 g

1. Obierz cytrynę.
2. Pokrój jabłko i ogórek na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
3. Dokładnie umyj seler i pokrój go na kawałki po 3 cm.
4. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.
5. Wmieszaj nasiona chia w wyciśnięty sok.





SOK JABŁKO IMBIR

135 kcal / jabłko 280 g, imbir 5 g, ananas 120 g

1. Obierz ananasa i imbir.
2. Pokrój je wzdłuż, żeby zmieściły się w komorze wsadowej.
3. Dokładnie umyj jabłko i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
4. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Jabłko i ananas dają słodczy, a imbir przyjemnie rozgrzewa. Ilość imbiru dopasuj do swojego smaku.

SOK BAZYLIA ANANAS

93 kcal / bazylia 4 g, ananas 220 g, zielone winogrona 100 g, szpinak 40 g

1. Obierz ananasa i pokrój go wzdłuż.
2. Oberwij winogrona z kiści i dokładnie je umyj. Pokrój szpinak i bazylię na kawałki po 3 cm.
3. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Bazylia dodaje sokowi świeżego, złotowego aromatu, a winogrona słodczy.

SOK Z MIĘTĄ

129 kcal / mięta jabłkowa 3 g, jarmuż 60 g, zielone winogrona 330 g

1. Oberwij winogrona z kiści i dokładnie je umyj. Pokrój miętę i jarmuż na kawałki po 3 cm.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Mięta jabłkowa nadaje sokowi orzeźwiający aromat i łagodzi smak jarmużu.

SOKI NA CO DZIEŃ

SOK POMARAŃCZA MARCHEW

127 kcal / pomarańcza 200 g, marchew 100 g, jabłko 140 g

1. Obierz pomarańczę i pokrój ją na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
2. Dokładnie umyj marchew i jabłko, pokrój je wzdłuż.
3. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Pomarańcza łagodzi smak marchwi, a jabłko dodaje słodyczy.



LEKKI SOK CYTRUSOWY

74 kcal / grejpfrut 100 g, pomarańcza 70 g, ananas 180 g, marchew 20 g

1. Obierz grejpfruta, pomarańczę i ananasa, pokrój je wzdłuż, żeby zmieściły się w komorze wsadowej.
2. Dokładnie umyj marchew i pokrój ją wzdłuż.
3. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Grejpfrut daje lekką goryczkę, a ananas słodczy. Dobry sok na poranek.



SOK NA DZIEŃ DOBRY

121 kcal / gruszka 109 g, dzięgiel 134 g, zielone winogrona 118 g

1. Oberwij winogrona z kiści i dokładnie je umyj. Pokrój gruszkę na kawałki, które zmieszczą się w komorze wsadowej.
2. Pokrój dzięgiel na kawałki po 3 cm.
3. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Dzięgiel ma lekko ziołowy smak, który dobrze łączy się ze słodyczą gruszki i winogron.



SOK BURAK JABŁKO

148 kcal / burak 20 g, jabłko 350 g, cytryna 20 g

1. Obierz burak i cytrynę, pokrój je wzdłuż.
2. Dokładnie umyj jabłko i pokrój je wzdłuż, żeby zmieściło się w komorze wsadowej.
3. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.

Wskazówka: Burak nadaje sokowi intensywny kolor, a jabłko łagodzi jego ziemisty smak.



MLEKO ORZECHOWE I LODY

MLEKO MIGDAŁOWE

90 g migdałów (1 kubek papierowy), 300 ml wody (2 kubki papierowe), 2 łyżeczki cukru, szczypta soli

1. Dokładnie umyj migdały i namocz je w wodzie na co najmniej 6 godzin.
2. Zamknij zatyczkę wylotu soku, wlej wodę razem z migdałami i wyciskaj.
3. Gdy miąższ zostanie odprowadzony, otwórz zatyczkę wylotu soku.
4. Dodaj cukier i sól do smaku.

Wskazówka: Zamiast wody możesz użyć mleka krowiego lub sojowego.



MLEKO Z NERKOWCÓW

80 g orzechów nerkowca (1 kubek papierowy), 300 ml wody (2 kubki papierowe), 2 łyżeczki cukru, szczypta soli

1. Dokładnie umyj orzechy nerkowca i namocz je w wodzie na co najmniej 2 godziny.
2. Zamknij zatyczkę wylotu soku, wlej wodę razem z orzechami i wyciskaj.
3. Gdy miąższ zostanie odprowadzony, otwórz zatyczkę wylotu soku.
4. Dodaj cukier i sól do smaku.

Wskazówka: Z mleka z nerkowców przygotujesz też domowy jogurt lub krem. Do wyciskania mleka orzechowego nie używaj więcej niż 350 ml wody.



LODY Z BORÓWEK

1 szklanka mrożonych borówek (150 g), 1 szklanka mrożonych truskawek (150 g), 2 łyżki miodu

1. Podstaw pojemnik na sok pod wylot miąższu.
2. Wkładaj składniki na zmianę, po 1 do 2 kawałków albo po łyżce.
3. Dodaj miód i dokładnie wymieszaj.

Wskazówka: Nie wkładaj wszystkich składników naraz, bo urządzenie może się zatrzymać.



LODY BANANOWE Z CIASTKAMI

2 mrożone banany (200 g), 5 ciastek Oreo (50 g), 2 łyżki mleka skondensowanego

1. Pokrój banany na 5 części i zamroź. Ciastka przetam na pół.
2. Podstaw pojemnik na sok pod wylot miąższu.
3. Wkładaj składniki na zmianę, po 1 do 2 kawałków.
4. Dodaj mleko skondensowane i dokładnie wymieszaj.

Wskazówka: Chrupiące ciastka i słodki banan dają deser o ciekawej konsystencji.



GOTOWANIE Z HUROM



BABECZKI JABŁKOWO-CYNAMONOWE

Mąka pszenna 200 g, 1 jajko, brązowy cukier 60 g, masło 60 g, proszek do pieczenia 3 g, sok jabłkowo-marchwiowy 70 ml, przecier jabłkowo-marchwiowy 50 g, cynamon ½ łyżeczki, sól

1. Umyj jabłko i marchew, pokrój je wzdłuż, żeby zmieściły się w komorze wsadowej.
2. Włóż składniki do komory wsadowej i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.
3. Przesiej mąkę, proszek do pieczenia i sól do miski.
4. W misce miksera połącz masło w temperaturze pokojowej, jajko i brązowy cukier.
5. Dodaj ⅓ szklanki soku jabłkowo-marchwiowego, cynamon, przesianą mąkę i przecier, dokładnie wymieszaj.
6. Nałóż formę na babeczki masłem i napełnij foremki ciastem do połowy. Piecz 20 do 25 minut w parowarze.

Wskazówka: Masło i jajko wyjmij wcześniej, żeby miały temperaturę pokojową. Możesz też piec w piekarniku lub frytkownicy beztłuszczowej (180°C, 20 minut).



KREMOWA ZUPA POMIDOROWA

Marchew 100 g, pół cebuli, 3 ząbki czosnku, pomidorki koktajlowe 500 g, masło 1 łyżeczka, bulion drobiowy (lub warzywny), suszony tymianek ½ łyżeczki, śmietanka 2 łyżki, płatki parmezanu, sól, pieprz

1. Usuń szypułki z pomidorków i dokładnie je umyj.
2. Obierz cebulę, czosnek i marchew, pokrój je wzdłuż, żeby zmieściły się w komorze wsadowej.
3. Włóż pomidorki, cebulę, czosnek i marchew do komory wsadowej, zamknij pokrywę i wyciśnij sok.
4. Rozgrzej przecier na patelni z masłem na średnim ogniu. Dodaj suszony tymianek i zmniejsz ogień.
5. Dodaj sok i bulion, doprowadź do wrzenia. Wmieszaj śmietankę i gotuj 10 minut na małym ogniu.
6. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

HUrom

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM