

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM

S P I S T R E Ś C I

p.95 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

p.96 01. Jak przygotować składniki

p.98 02. Przepisy HUROM

Łatwe do przygotowania soki ze związkami fitochemicznymi

Sok czerwony / sok z pomidorów koktajlowych

Sok żółty / sok ananasowy

Sok zielony / sok z jarmużu

Sok biały / sok jabłkowy

Sok fioletowy / sok z czerwonych winogron

Mieszane soki o różnych smakach

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

Sok z nasion chia Plus (nasiona chia, jabłko, cytryna, ogórek, seler)

Sok witaminowy nawadniający (pomarańcza, marchewka, jabłko)

Sok Light (grejpfrut, pomarańcza, ananas, marchewka)

Sok na dzień dobry (dzięgiel, gruszka, winogrona)

Sok poprawiający krążenie (burak, jabłko, cytryna)

Mleko orzechowe

Mleko migdałowe · Mleko z orzechów nerkowca

Gotowanie z HUROM

Delikatna kremowa zupa pomidorowa

Wilgotne babeczki jabłkowo-cynamonowe

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby zapewnić maksymalną trwałość wyciskarki, przygotowuj składniki zgodnie z zaleceniami. Zalecenia dotyczące prawidłowego przygotowania składników znajdują się w instrukcji obsługi i książkach z przepisami.

POSTĘPUJ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

1. Nie używaj składników bez zawartości soku, takich jak kora, pigwa i owoce konserwowane w alkoholu, miodzie, cukrze lub trudnych do wyciśnięcia składników, takich jak lipa, kaktusy, aloes. Składniki te mogą powodować uszkodzenia produktu.
2. Nie wkładaj składników o dużej objętości ani składników o wyjątkowo dużej zawartości błonnika. Z owoców pestkowych (np. mango, słodkie owoce kaki, śliwki, brzoskwinie, wiśnie itp.) usuwaj pestki, których nie można przeżuć zębami). Składniki takie mogą zwiększać ryzyko uszkodzenia produktu.
3. Do popychania składników w wyciskarce należy używać wyłącznie popychacza dostarczonego w oryginalnym opakowaniu. Nie wkładaj palców, pałeczek ani innych przedmiotów do wylotu soku tego urządzenia. Może to zwiększać ryzyko uszkodzenia urządzenia lub obrażeń ciała.
4. Podczas wyciskania wylot soku powinien być otwarty.
5. Podczas wielokrotnego wyciskania lub wyciskania dużych ilości należy opróżnić miazgę i dokładnie wyczyścić zbiornik przed ponownym rozpoczęciem pracy. Pozostałości mogą przyczynić się do zwiększenia ciśnienia wewnątrz urządzenia, utrudnić otwarcie pokrywy zbiornika lub spowodować uszkodzenie elementów wyciskarki.
6. Składniki, które są silnie włókniste lub zawierają nasiona, należy przetwarzać po oddzielnym oczyszczeniu, w ilościach po 1 kg.
7. Dzieci nie mogą korzystać z tego urządzenia bez ścisłego nadzoru.
8. Niektóre materiały są trudne do wyciśnięcia, w zależności od modelu produktu. Należy sprawdzić w instrukcji.
9. Nie wyciskaj soku z już wyciśniętej miazgi. Może to doprowadzić do zapchania się filtra.

01 JAK PRZYGOTOWAĆ SKŁADNIKI



OWOCE CYTRUSOWE (GREJPFRUT, POMARAŃCZA, CYTRYNA ITD.)

Przygotuj składniki poprzez obieranie i pokrojenie na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku. Przed włożeniem usuń wszystkie twarde, nienadające się do przeżucia nasiona lub pestki.



OWOCE Z GRUBĄ SKÓRKĄ (ANANAS, PITAJA, MELON, AR- BUZ, GRANAT ITP.)

Przygotuj składniki poprzez obieranie i pokrojenie na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku. Przed włożeniem usuń wszystkie trudne do przeżucia pestki.



OWOCE Z PESTKAMI (WINOGRONO, JABŁKO, BRZOSK- WINIA, OWOC PERSYMONA, ŚLI- WKA, WIŚNIA, GRUSZKA, MELON ITP.)

Używaj miąższu dopiero po usunięciu twardej, nienadającej się do spożycia części owoców, takich jak np. pestka brzoskwini. Usuń nasiona jabłek, jeśli to możliwe, ponieważ mogą być toksycznie zmieleni. W przypadku winogron obrwij je z kiści po uprzednim opłukaniu.



WARZYWA LIŚCIASTE I ŁODY- GOWE (SELER NACIOWY, JAR- MUŻ, KAPUSTA, NATKAPIETRUSZKI, KIEŁKI PSZENICY, SZCZYPIOREK ITP.)

Pokrój składniki na kawałki o długości 3cm lub krótsze w celu lepszej ekstrakcji. Łodygi warzyw liściowych są szorstkie i włókniste, dlatego też trudno się je zgniatać, mogą powodować blokadę wataki ślimakowej.



WARZYWA KORZENIOWE (MARCHEW, BURAK, IMBIR, BAT- ATY, ZIEMNIAK, CZOSNEK ITP.)

Pamiętaj, aby zmyć brud i zanieczyszczenia z korzeni pod bieżącą wodą. Przed wyciskaniem obierz zewnętrzne skórki z włóknistych produktów, takich jak imbir i pokrój długie produkty wzdłuż dłuższej krawędzi.



MIĘKKIE OWOCE (TRUSKAWKI, KIWI, BANANY, POMIDORY, MANGO ITP.)

W przypadku suchych i lepkich składników wymieszaj je z innymi składnikami wyciskającymi sok. Usuń wcześniej skórki i łodygi. Usuń nasiona mango.

ŁATWE DO PRZYGOTOWANIA



SOK Z POMIDORÓW KOKTAJLOWYCH

#CZERWONY

1. Usuń szypułki z pomidorów koktajlowych i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Pomidory koktajlowe mogą okazać się zbyt gęste jak na twój gust. Dodaj winogrona lub gruszki, aby cieszyć się bardziej rozcieńczonym sokiem.

SOK ANANASOWY

#ŻÓŁTY

1. Obierz ananasa ze skórki i pokrój go wzdłuż.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Niedojrzałe ananasy zawierają dużo kwasów. Pozwól mu wcześniej dojrzeć, aby uniknąć podrażnienia jamy ustnej.

SOK Z JARMUŻU

#ZIELONY

1. Dokładnie umyj jarmuż i pokrój go na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Wyciskaj wraz z gruszką, aby zwiększyć zawartość wilgoci i słodycz oraz zneutralizować gorzki smak jarmużu.



SOK JABŁKOWY

#BIAŁY

1. Umyj nieobrane jabłko i pokrój je na kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.



SOK Z CZERWONYCH WINOGRON

#FIOLETOWY

1. Poobrywaj winogrona i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

MIESZANE SOKI O RÓŻNYCH SMAKACH

SOK MELONOWO-JABŁKOWY

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

1. Obierz melona ze skórki i pokrój go na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Umyj jabłko i pokrój je na kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Dokładnie umyj pak choi i pokrój na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
4. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA

Możesz wymienić melona na melona hami.



SOK Z NASION CHIA PLUS

198kcal / Nasiona CHIA 10 g, jabłko 150 g, cytryna 50 g, ogórek 70 g, seler naciowy 50 g

1. Obierz cytrynę ze skórki.
2. Pokrój jabłko i ogórka na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Dokładnie umyj selera i pokrój go na kawałki o długości 3 cm lub krótsze.
4. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.
5. Wymieszaj nasiona chia i wyciśnięty sok.



SOK POMARAŃCZA MARCHEWKA

127 kcal / Pomarańcza 200 g, marchewka 100 g, jabłko 140 g

1. Obierz pomarańczę ze skórki i pokrój ją na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Dokładnie umyj marchewkę i jabłko, pokrój je wzdłuż.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.



SOK GREJPFRT POMARAŃCZA

74 kcal / Grejpfrut 100 g, pomarańcza 70 g, Ananas 180 g, marchewka 20 g

1. Obierz grejpfruta, ananasa i pomarańczę ze skórki i pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Dokładnie umyj marchewkę i pokrój ją wzdłuż.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.



SOK GRUSZKA ANGELICA UTILIS

121 kcal / Gruszka 109 g, angelica utilis 134 g, zielone winogrona 118 g

1. Poobrywaj winogrona i dokładnie je umyj. Pokrój jabłko i ogórka na małe kawałki, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Posiekaj angelica utilis na kawałki o długości 3 cm.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.



SOK BURAKI ABŁKA

148 kcal / Buraki 20 g, jabłka 350 g, cytryna 20 g

1. Obierz buraka i cytrynę ze skórki i pokrój je wzdłuż.
2. Umyj dokładnie jabłko i pokrój je wzdłuż, aby zmieściło się do otworu w zbiorniku.
3. Włóż składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.



MLEKO ORZECHOWE

MLEKO MIGDAŁOWE

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

1. Dokładnie wyczyść migdały i pozostaw je w wodzie na ponad 6 godzin.
2. Zamknij korek na sok i wlej wodę i dodaj migdały w celu wyciśnięcia soku.
3. Gdy pulpa zostanie w wystarczającym stopniu odprowadzona, otwórz korek na sok.
4. Dodaj tyle cukru i soli, ile chcesz.

WSKAZÓWKA Popularny rodzaj mleka w USA, mleko migdałowe ma niską zawartość tłuszczu i soli oraz bogatą zawartość kwasów tłuszczowych, co poprawia metabolizm, wzmacnia serce i utrzymuje dobrą równowagę żywieniową. Zamiast wody możesz użyć mleka lub mleka sojowego.



MLEKO Z ORZECHÓW NERKOWCA

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

1. Dokładnie wyczyść orzechy nerkowca i pozostaw je w wodzie na ponad 2 godziny.
2. Zamknij korek na sok i wlej wodę i dodaj orzechy nerkowca w celu wyciśnięcia soku.
3. Gdy pulpa zostanie w wystarczającym stopniu odprowadzona, otwórz korek na sok.
4. Dodaj tyle cukru i soli, ile chcesz.

WSKAZÓWKA Produkt można przetworzyć do różnych postaci, w tym jogurtu, śmietany i sera. Zawarte w orzechach nerkowca selen i kwas linolowy pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Do wyciskania mleka orzechowego nie używaj więcej niż 350 ml wody.



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 marchwiowo-jabłkowy 70 ml, puree marchewkowo-jabłkowe 50 g, Cynamon 1/2 łyżeczki, sól

1. Przygotuj jabłko i marchew poprzez dokładne umycie i pokrojenie ich wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
2. Włóż przygotowane składniki do wlotu otworu zbiornika i przykryj pokrywą. Wyciśnij sok.
3. Przesiej mąkę, proszek do pieczenia i sól do miski.
4. Połącz masło o temperaturze pokojowej, jajko i brązowy cukier w misie miksera.
5. Dodaj 1/3 szklanki soku marchwiowo-jabłkowego, cynamon, przesianą mąkę, przecier marchwiowo-jabłkowy i wymieszaj dokładnie.
6. Natłuszcz formę do muffin masłem i umieść ciasto do 1/2 wysokości formy. Piecz przez 20-25 minut w kuchence parowej.

WSKAZÓWKA

Trzymaj masło i jajko w temperaturze pokojowej przed użyciem. Możesz również użyć piekarnika lub frytkownicy. (180°, 20 minut)

KREMOWA ZUPA POMIDOROWA

Marchewka 100 g, pół cebuli, 3 ząbki czosnku, pomidory koktajlowe 500 g, 1 łyżeczka masła, wywar z kurczaka (lub wywar z warzyw), suszony tymianek 1/2 łyżeczki, 2 łyżki świeżej śmietany, starty parmezan, sól, pieprz

1. Usuń szypułki z pomidorów koktajlowych i umyj je dokładnie pod bieżącą wodą.
2. Obierz cebulę, czosnek i marchewkę ze skórki i pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do otworu w zbiorniku.
3. Umieść pomidory, cebulę, czosnek i marchewkę w zbiorniku i zamknij pokrywę. Wyciśnij sok.
4. Podgrzej przecier na posmarowanej masłem patelni na średnim ogniu. Dodaj suszony tymianek, cały czas podgrzewając na małym ogniu.
5. Dodaj sok i wywar, zagotuj całość. Mieszaj ze świeżą śmietaną przez 10 minut na małym ogniu.
6. Dodaj sól i pieprz do smaku.

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM