

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM



СОК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКЕ HUROM –

самый эффективный способ получить максимум пользы из фруктов и овощей. Стаканчик полезного овощного или фруктового сока содержит питательные вещества и вкус каждого отдельного ингредиента, бережно приготовленного в соковыжималке Hurom H310A.

Хюром будет обеспечивать вас свежавыжатым соком, прививая здоровые привычки в питании.



СОДЕРЖАНИЕ

Стр. 116 Предостережения

Стр. 117 Как подготовить ингредиенты

Стр. 119 Рецепты Nuom

01 ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Для обеспечения максимальной долговечности вашей соковыжималки подготовьте ингредиенты согласно указанным ниже рекомендациям.

СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ!

1. Не пытайтесь приготовить сок из несочных ингредиентов, например, кунжута, фасоли, китайского перца, древесной коры, корней растений, айвы, ферментированных продуктов и консервированных фруктов на спирту, меду, сахаре. Или из ингредиентов, в которых сока очень мало, таких как липа, кактус, алоэ, банан, а также вареных продуктов. Это может привести к поломке прибора.
2. Не загружайте большие или очень волокнистые ингредиенты. Из фруктов удалите твердые косточки (например, манго, хурма, сливы, персики, вишня и т. д.), так как они могут привести к поломке соковыжималки.
3. При проталкивании ингредиентов пользуйтесь толкателем из комплекта поставки (если он предусмотрен производителем – зависит от модели соковыжималки). Не вставляйте в носик выхода сока или жмыха пальцы, палочки для еды, вилки или другие предметы. Это может привести к травме или поломке прибора.
4. Во время отжима сока периодически открывайте клапан «капля-стоп». Своевременно очищайте контейнер для жмыха.
5. При многократном отжиме или приготовлении сока в большом объеме своевременно и тщательно очищайте отжимную корзину соковыжималки. Скопившийся жмых может увеличить давление внутри соковыжималки, заблокировать открытие крышки или привести к поломке деталей.
6. Не рекомендуется отжимать более 1 кг за раз, особенно если ингредиенты очень волокнистые или содержат много семян.
7. Не оставляйте ребенка без присмотра возле соковыжималки.
8. В зависимости от модели соковыжималки приготовить сок из некоторых продуктов очень трудно. Пожалуйста, сверьтесь с руководством пользователя.
9. Не пытайтесь отжать сок из жмыха. В противном случае отжимная корзина может забиться и/или выйти из строя.

02 КАК ПОДГОТОВИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ



ЦИТРУСОВЫЕ
(грейпфрут, апельсин, лимон и другие)
Подготовьте ингредиенты, очистив их от кожуры и нарезав небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Удалите все твердые семена или косточки, чтобы не повредить детали соковыжималки.



КОРНЕПЛОДЫ
(морковь, свекла, имбирь, батат, картофель, чеснок и другие)
Обязательно смывайте остатки почвы с корнеплодов под проточной водой. Удалите кожицу с волокнистых ингредиентов, таких как имбирь. Длинные ингредиенты нарежьте некрупными полосками.



ФРУКТЫ С КОСТОЧКАМИ
(виноград, яблоко, персик, хурма, слива, вишня, груша, дыня и другие)
Отжимайте мякоть только после удаления твердых частей фрукта, например таких, как косточка персика. Удалите семена яблок, если это возможно, так как в больших количествах они могут быть токсичными после измельчения. А виноград стоит сначала помыть, затем отделить каждую ягоду от грозди.



ПЛОДЫ И ЯГОДЫ С ТОЛСТОЙ КОЖУРОЙ
(ананас, питаия, дыня, арбуз, гранат и другие)
Срежьте кожуру с плодов и нарежьте их небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек. Обязательно удалите все особо твердые семена или косточки перед отжимом.



ЛИСТЬЯ И СТЕБЛИ
(сельдерей, капуста кейл, белокочанная капуста, петрушка, ростки пшеницы, зеленый лук и другие)
Нарежьте ингредиенты кусочками примерно 3 см или короче. Поскольку зелень и стебли растений содержат много волокон, сок из них отжимается трудно, а шнек может застопориться. Поэтому не рекомендуется отжимать из них чистые соки – только если вместе с сочными продуктами в составе мультисоков.



МЯГКИЕ ФРУКТЫ
(клубника, киви, банан, помидор, манго и другие)
Чередуйте несочные ингредиенты с другими, более сочными продуктами. Перед приготовлением сока удалите кожуру и плодоножки. В манго обязательно нужно удалить косточку и отжимать только мякоть.

※ Еда и напитки, включая соки, не считаются лекарствами или предметами медицинского назначения, поэтому они не оказывают прямого влияния на лечение заболеваний. Вместо того, чтобы постоянно употреблять одни и те же питательные вещества или продукты, рекомендуется максимально разнообразить свой рацион.

※ В некоторых рецептах указано влияние овощей и фруктов на организм.

※ Употребление этих продуктов не гарантирует терапевтический эффект.

03 РЕЦЕПТЫ

Стр. 120

Простые соки

Красный сок / сок из томатов черри

Желтый сок / ананасовый сок

Фиолетовый сок / сок из винограда темных сортов

Зеленый сок / сок из капусты кейл

Белый сок / яблочный сок

Стр. 125

Миксы соков

Яблочно-дынный сок (дыня, яблоко, капуста брокколи, сельдерей)

Яблочно-имбирный сок (яблоко, имбирь, ананас)

Ананасовый сок с базиликом (базилик, ананас, белый виноград, шпинат)

Мятный сок (мята душистая, капуста кейл, белый виноград)

Стр. 130

Полезные соки

Сок из груши и дудника (дудник, груша, виноград)

Апельсиново-морковный сок (апельсин, морковь, яблоко)

Цитрусовый сок (грейпфрут, апельсин, ананас, морковь)

Свекольно-яблочный сок (свекла, яблоко, лимон)

Стр. 134

Ореховое молоко

Миндальное молоко

Молоко из кешью

Стр. 136

Кулинария Нигом

Яблочный маффин с корицей

Нежный суп-пюре из томатов

Яблочно-имбирная заправка для свежих овощей

ПРОСТЫЕ СОКИ

СОК ИЗ ТОМАТОВ ЧЕРРИ

#КРАСНЫЙ

1. Удалите плодоножки у томатов черри и промойте их под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

Совет. Томатный сок может получиться немного густым. Добавьте виноград или груши, чтобы разбавить его вкус и сделать более жидким.



АНАНАСОВЫЙ СОК

#ЖЕЛТЫЙ

1. Аккуратно срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его небольшими полосками.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

Совет. Незрелые ананасы содержат много кислот. Во избежание появления раздражений на слизистой оболочке ротовой полости рекомендуется употреблять только спелые ананасы.



СОК ИЗ ВИНОГРАДА ТЕМНЫХ СОРТОВ

#ФИОЛЕТОВЫЙ

1. Отделите ягоды винограда от веточек и промойте под проточной водой.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



СОК ИЗ КАПУСТЫ КЕЙЛ

#ЗЕЛЕНЫЙ

1. Тщательно промойте капусту кейл и нарежьте ее кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

Совет. Для получения большего количества сока и уменьшения горечи капусты добавьте грушу.



ЯБЛОЧНЫЙ СОК

#БЕЛЫЙ

1. Помойте яблоко, кожицу не срезайте, затем нарежьте яблоко небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



МИКСЫ СОКОВ

ЯБЛОЧНО-ДЫННЫЙ СОК

114 ккал

Дыня – 200 г, яблоко – 100 г, капуста бок-чой – 30 г, сельдерей – 40 г.

1. Срежьте кожуру с дыни и нарежьте мякоть небольшими кусочками.
2. Помойте яблоко и нарежьте на кусочки, которые легко поместятся в загрузочный отсек.
3. Тщательно промойте капусту бок-чой и сельдерей, а затем нарежьте их кусочками примерно по 3 см.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

Совет. Вы можете использовать разные сорта дыни.





ЯБЛОЧНО-ИМБИРНЫЙ СОК

135 ккал

Яблоко – 260 г, имбирь – 5 г, ананас – 140 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и имбиря.
2. Нарежьте их полосками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
3. Тщательно помойте яблоко и нарежьте его небольшими кусочками.
4. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.

Совет. Яблоки и ананасы улучшают пищеварение, а также снимают усталость. Добавленный в сок имбирь немного повышает температуру тела, но помогает уменьшить риск возникновения онкологических заболеваний и повысить иммунитет.



АНАНАСОВЫЙ СОК С БАЗИЛИКОМ

93 ккал

Бasilik – 4 г, ананас – 220 г, белый виноград – 100 г, шпинат – 40 г.

1. Срежьте кожуру с ананаса и нарежьте его полосками.
2. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте шпинат и базилик кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



МЯТНЫЙ СОК

129 ккал

Мята душистая – 3 г, капуста кейл – 60 г, белый виноград – 330 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте яблоко, мяту и капусту кусочками примерно по 3 см.
2. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ

СОК ИЗ ГРУШИ И ДУДНИКА (ДЯГИЛЯ)

121 ккал

Груша – 100 г, дудник – 100 г, белый виноград – 120 г.

1. Отделите виноград от веточек и тщательно промойте. Нарежьте грушу небольшими кусочками.
2. Нарежьте дудник кусочками примерно по 3 см.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



АПЕЛЬСИНОВО-МОРКОВНЫЙ СОК

127 ккал

Апельсин – 200 г, морковь – 100 г, яблоко – 100 г.

1. Удалите кожуру с апельсина и нарежьте его небольшими кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Тщательно вымойте морковь и яблоко, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



ЦИТРУСОВЫЙ СОК

74 ккал

Грейпфрут – 100 г, апельсин – 70 г, ананас – 180 г, морковь – 20 г.

1. Удалите кожуру с грейпфрута, апельсина и ананаса. Затем нарежьте их кусочками.
2. Тщательно вымойте морковь и нарежьте ее полосками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОК

148 ккал

Свекла – 20 г, яблоко – 300 г, лимон – 20 г.

1. Срежьте кожицу свеклы и кожуру лимона, а затем нарежьте их кусочками.
2. Тщательно вымойте яблоко и нарежьте его дольками.
3. Поместите ингредиенты в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.



ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО

50 г миндаля, 250 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли.

1. Вымойте миндаль и замочите его минимум на 6 часов. Затем слейте эту воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из миндаля.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 250 мл чистой воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

Совет. Этот тип растительного молока очень популярен в США. Миндальное молоко содержит мало жира и соли, но много жирных кислот, что способствует улучшению обмена веществ, укреплению сердца и сосудов, а также обогащает рацион различными питательными веществами. Вместо воды можно использовать соевое молоко или молоко животного происхождения.



МОЛОКО ИЗ КЕШЬЮ

50 г орехов кешью, 250 мл воды, 2 ст. л. сахара, щепотка соли.

1. Вымойте кешью и замочите на 2 часа. Затем слейте эту воду и промойте орехи.
2. Закройте клапан «капля-стоп» и начните отжимать молочко из кешью.
3. После того, как начнет выходить мякоть, залейте 250 мл чистой воды и откройте клапан «капля-стоп».
4. Добавьте сахар и соль по вкусу.

Совет. Из полученного напитка можно также приготовить йогурт, сливки или сыр. Селен и линолевая кислота, содержащиеся в орехах кешью, способствуют снижению уровня холестерина в крови. Максимальное количество воды, рекомендованное для добавления в ореховое молоко, – 300 мл.





ЯБЛОЧНЫЙ МАФФИН С КОРИЦЕЙ

Мука пшеничная среднего помола – 200 г, куриное яйцо – 1 шт.,
коричневый сахар – 60 г, масло сливочное – 60 г, разрыхлитель – 3 г, сок
яблочно-морковный – 70 мл, яблочно-морковное пюре – 50 г, 1/2 ч. л.
молотой корицы, щепотка соли.

1. Подготовьте яблоко и морковь, вымойте их, а затем нарежьте кусочками, чтобы они поместились в загрузочный отсек.
2. Поместите кусочки в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
3. Просейте муку и добавьте в миску к разрыхлителю и соли.
4. В другой миске смешайте размягченное сливочное масло (растопленное при комнатной температуре), яйцо и коричневый сахар.
5. Добавьте яблочно-морковный сок, корицу, муку с разрыхлителем, яблочно-морковную мякоть и тщательно все перемешайте.
6. Смажьте форму для кексов сливочным маслом и распределите тесто, заполнив каждую форму на 3/4. Выпекайте 20–25 минут в пароварке.

Совет. Для этого рецепта сливочное масло и яйцо должны быть комнатной температуры. Для выпекания также можно использовать духовку или аэрогриль.

(180 °C, 20 минут)



НЕЖНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ТОМАТОВ

Морковь – 100 г, репчатый лук – 1/2 шт., 3 зубчика чеснока, томаты черри – 500 г, 1 ст. л. сливочного масла, бульон куриный (или овощной), 1/2 ч. л. сушеного тимьяна, 2 ст. л. сливок, кусочки сыра пармезан, соль и перец по вкусу.

1. Удалите плодоножки с томатов и тщательно промойте их.
2. Снимите кожицу с лука, чеснока и моркови, а затем нарежьте их небольшими кусочками.
3. Поместите томаты черри, лук, чеснок и морковь в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
4. Смажьте сковороду сливочным маслом, переложите в нее овощную мякоть из соковыжималки и грейте на среднем огне. Добавьте тимьян и убавьте огонь.
5. Добавьте получившийся сок и бульон, а затем доведите суп до кипения. Влейте сливки и проварите в течение 10 минут на медленном огне.
6. Добавьте соль и перец по вкусу.



ЯБЛОЧНО-ИМБИРНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Яблоко – 50 г, имбирь – 20 г, лимон – 130 г, горчица – 15 г, оливковое масло – 30 мл, 2 ст. л. меда, соль и перец по вкусу.

1. Подготовьте имбирь, лимон и морковь, очистив их от кожицы. Разрежьте яблоко пополам или на четверти, чтобы оно поместилось в загрузочный отсек.
2. Поместите имбирь, лимон и яблоко в загрузочный отсек и закройте клапан «капля-стоп». Начните готовить сок.
3. Смешайте полученный сок с оливковым маслом, горчицей и медом.
4. Приправьте солью и перцем. Заправка подходит к салатам из свежих овощей.

Совет. В заправку можно добавить мякоть из соковыжималки.

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM