

<b>4</b>	Поздравления
<b>5</b>	О вашей соковыжималке
<b>6</b>	BORK прежде всего рекомендует безопасность
<b>7</b>	Как устроена соковыжималка BORK JU CUN 20120 BK
<b>9</b>	Сборка соковыжималки BORK JU CUN 20120 BK
<b>13</b>	Эксплуатация соковыжималки BORK JU CUN 20120 BK
<b>15</b>	Разборка соковыжималки BORK JU CUN 20120 BK
<b>19</b>	Уход и очистка
<b>21</b>	Рекомендации по устранению неисправностей
<b>22</b>	Советы по приготовлению сока
<b>25</b>	Рецепты



**BORK**

1200 Watt  
powerful

Поздравляем

с приобретением новой соковыжималки BORK JU CUN 20120 BK

Начиная от прекрасно собранного и супер-тихого мотора мощностью 1200 Вт и заканчивая привлекательным стильным корпусом, ваша соковыжималка модели JU CUN 20120 BK представляет собой совершенный баланс функциональности, надежности и абсолютного соблюдения стиля.

При разработке данного буклета нашей целью было дать Вам общие представления, опираясь на которые, вы сможете исследовать все многообразие функций вашего прибора. Мы надеемся, что каждая страница нашего буклета – от рецептов блюд, выполненных из свежих и полезных фруктов и овощей, и до руководства по удивительно легкому обращению, чистке и техническому обслуживанию соковыжималки JU CUN 20120 BK – позволит вам в течение многих лет готовить вкусную и здоровую пищу, получая от этого удовольствие.

Мы просто хотим поблагодарить вас, передать свои поздравления и ...

**наслаждайтесь!**



## КОМПАНИЯ BORK ПРЕЖДЕ ВСЕГО РЕКОМЕНДУЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ

Сотрудников компании BORK очень заботят вопросы безопасности. Мы разрабатываем и производим потребительские товары, прежде всего имея в виду вашу, наш дорогой клиент, безопасность. В дополнение к этому, мы просим вас применять разумную осторожность при пользовании любимыми электроприборами и соблюдать следующие меры безопасности:

### ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С СОКОВЫЖИМАЛКОЙ BORK JU SUN 20120 BK И СО ВСЕМИ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ.

- Не проталкивайте продукты в загрузочный лоток пальцами. Всегда используйте пресс для продуктов, который имеется в комплекте
- Не дотрагивайтесь до маленьких острых зубцов и лезвия в центре стальной емкости фильтра.
- Не дотрагивайтесь до острого лезвия в загрузочном лотке.
- Всегда убедитесь, что ваша соковыжималка собрана полностью и правильно, перед тем как включать ее в сеть и работать с ней. Выключатель прибора не должен переводиться в положение "On" (Включено), до тех пор, пока прибор полностью не собран.
- Всегда устанавливайте соковыжималку на сухую, ровную поверхность.
- Всегда вначале переводите выключатель соковыжималки в положение "Off" (Выключено), затем отключите прибор от питания и после этого отсоедините провод от розетки – если прибор нужно оставить без присмотра, если он не используется, перед чисткой, перед перемещением прибора на другое место, перед его разборкой, сборкой, и при хранении прибора.
- Не выжимайте сок из фруктов с твердыми косточками, пока косточка не удалена из фрукта.
- Регулярно проверяйте шнур питания, вилку и сам прибор на наличие любых повреждений. Если найдено какое-либо повреждение, немедленно прекратите пользоваться прибором и обратитесь в ближайший сервисный центр BORK для проверки, замены детали или ремонта.
- Тщательно прочтите все инструкции перед включением прибора и сохраните их для будущего использования.
- Не опускайте шнур питания или двигатель в воду или любую другую жидкость. Не используйте водяной насос для чистки шнура питания или корпуса двигателя.
- Этот прибор не должен использоваться маленькими детьми или большими лицами без наблюдения.
- Не оставляйте прибор без присмотра во время работы.
- Присматривайте за маленькими детьми, чтобы они не играли с прибором.
- Не включайте вашу соковыжималку на более чем одну минуту за один раз, выжимая сок из твердых фруктов и овощей при быстрой скорости и постоянном давлении.
- Не допускайте, чтобы шнур свисал через край стола или прилавка, касался горячих поверхностей или запутывался в узлы.
- Не размещайте этот прибор на или около горячей газовой или электрической печи, где он может коснуться нагретой поверхности.
- Любые операции по обслуживанию прибора, кроме чистки, должны выполняться в сервисном центре компании BORK.
- Не используйте прибор для целей, отличных от тех, для которых он предназначен. Не используйте прибор на движущихся транспортных средствах или лодках. Не пользуйтесь прибором вне помещения.
- Рекомендуется устанавливать устройство защиты от остаточного тока (защитный выключатель), чтобы обеспечить дополнительную защиту при пользовании электроприборами. Мы советуем устанавливать в электрическую цепь подачи питания к прибору защитный выключатель, номинальный рабочий остаточный ток которого не превышает 30мА. Пригласите вашего электрика и воспользуйтесь его профессиональными советами.
- Строго соблюдайте инструкции по чистке и обслуживанию прибора.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** СУПЕР-ШИРОКИЙ ЗАГРУЗОЧНЫЙ ЛОТКА. НЕ ПРОСОВЫВАЙТЕ РУКИ ИЛИ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ ВНУТРЬ ЗАГРУЗОЧНОГО ЛОТКА. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕСС ДЛЯ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЙ ИМЕЕТСЯ В КОМПЛЕКТЕ.

## КАК УСТРОЕНА СОКОВЫЖИМАЛКА BORK JU SUN 20120 BK

**Патентованный широкий загрузочный лоток** позволяет загрузить целые яблоки, морковь, томаты и очищенные апельсины. Обеспечивает быстрое и легкое выжимание сока из фруктов и овощей.

**Защитная ручка блокировки**  
Соковыжималка не включится, пока крышка соковыжималки не закрыта и защитная ручка блокировки не находится в рабочем вертикальном положении.

**Большой контейнер для мякоти с встроенной ручкой**  
(подходит для мытья в посудомоечной машине)

**Двухскоростной электронный блок управления**  
Низкая скорость предназначена для выжимания сока из мягких фруктов с большим содержанием воды, таких, как арбузы. Высокая скорость предназначена для твердых фруктов и овощей.

**Кнопка "OFF" (Выключить)**

**Кнопка защиты от перегрузки**  
для предохранения от перегрева  
(не показана на рисунке)

**Пресс для продуктов**  
используется для проталкивания целых фруктов и овощей по патентованному загрузочному лотку

**Крышка соковыжималки**  
(подходит для мытья в посудомоечной машине)

**Фильтр с микроотверстиями**  
изготовлен из нержавеющей стали  
(подходит для мытья в посудомоечной машине)

**Кувшин для сока емкостью 1 литр**  
с встроенной ручкой для использования правой или левой рукой (подходит для мытья в посудомоечной машине)

**Прочный корпус, в котором расположен двигатель**  
мощность двигателя 1200 Вт

**Шнур**  
закручивается вокруг ножек и защелкивается в нужном положении под корпусом (не показан на рисунке)



Встроенный сепаратор пены  
Насадка для пенообразования обеспечивает  
отделение пены от сока при наливании сока  
в стакан (если требуется).

Кувшин для сока емкостью 1 литр



Крышка кувшина для сока  
позволяет соковыжималке работать  
при закрытой крышке, таким образом,  
предотвращая разбрызгивание. При  
хранении сока в кувшине в холодильнике  
закрывайте кувшин крышкой.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Чтобы в кувшине  
с соком присутствовала пена,  
просто снимите крышку перед  
выжиманием сока.



**ШАГ 1.**  
Установите внешнюю емкость для чаши фильтра сверху корпуса двигателя.



**ШАГ 2.**  
Совместите стрелки на стальном корпусе фильтра со стрелками на контактной части корпуса двигателя и надавите до щелчка, что означает, что корпус закрепился. Убедитесь, что стальная чаша фильтра надежно закреплена внутри внешней емкости и на корпусе двигателя.



**ШАГ 3.**  
Накройте внешнюю емкость для фильтра крышкой соковыжималки, расположив крышку над чашей фильтра и опуская ее в нужное положение.



#### ШАГ 4.

Поднимите защитную ручку блокировки и закрепите ее между двумя канавками на обеих сторонах соковыжималки. Защитная ручка блокировки должна находиться в вертикальном положении и закрепляться сверху крышки соковыжималки.



#### ШАГ 5.

Сдвиньте пресс для продуктов вниз по загрузочному лотку, совместив канавку на прессе с небольшим выступом на внутренней стороне верхней части загрузочного лотка.



#### ШАГ 5.1.

Продолжайте сдвигать пресс вниз по загрузочному лотку.



**ШАГ 6.**  
Слегка наклонив контейнер для мякоти, присоедините его к соковыжималке.

**Совет:**  
Чтобы меньше мыть контейнер, мы предлагаем вам поместить внутри него пластиковый пакет для заморозки продуктов (или пластиковый пакет для зелени), в который будет собираться мякоть.



**ШАГ 7.**  
Подставьте кувшин для сока под носик, который находится на правой стороне вашей соковыжималки. Его можно накрыть крышкой во избежание разбрызгивания.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Для сборки сока можно также использовать стакан.

LOW

HIGH

Эксплуатация

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ СОКОВЫЖИМАЛКИ BORK JU SUN 20120 BK

### ШАГ 1.

Вымойте фрукты и овощи, готовые к переработке.

**Примечание:** Большинство овощей и фруктов, таких как яблоки, морковь и огурцы, не нужно резать на части, так как они входят в загрузочный лоток полностью. При переработке моркови, закладывайте ее в загрузочный лоток толстым концом вперед.

### ШАГ 2.

Убедитесь в том, что ваша соковыжималка собрана правильно. Стальной фильтр должен быть тщательно очищен перед каждым использованием (описание процедуры чистки см. на стр. 18-20). Проверьте, что вы подставили кувшин для сока или стакан под носик, перед тем как начать переработку.

### ШАГ 3.

Подсоедините шнур питания к розетке на 230/240В и переведите выключатель в положение «ON». Переведите переключатель скоростей вверх для выбора низкой скорости или вниз для выбора высокой скорости, в зависимости от типа перерабатываемых фруктов и овощей, и прибор автоматически начнет работу. Используйте таблицу выбора скоростей при переработке различных фруктов и овощей

### ШАГ 4.

При включенном двигателе, поместите продукты в загрузочный лоток. Используя пресс, мягко протолкните продукт вниз по лотку. Чтобы выжать максимальное количество сока, всегда надавливайте на пресс медленно.

### ШАГ 5.

Сок будет вытекать в кувшин для сока, а отделенная мякоть будет поступать в контейнер для мякоти.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАЛЬЦЫ ДЛЯ ПРОТАЛКИВАНИЯ ПРОДУКТОВ ВНИЗ ПО ЗАГРУЗОЧНОМУ ЛОТКУ ИЛИ ДЛЯ ЕГО ОЧИСТКИ. ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕСС ДЛЯ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЙ ИМЕЕТСЯ В КОМПЛЕКТЕ.

ТАБЛИЦА ВЫБОРА СКОРОСТЕЙ

ЯБЛОКИ	ВЫСОКАЯ
АБРИКОСЫ (удаленная косточка)	НИЗКАЯ
СВЕКЛА	ВЫСОКАЯ
ЧЕРНИКА	НИЗКАЯ
БРОККОЛИ	НИЗКАЯ
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	ВЫСОКАЯ
КАПУСТА	НИЗКАЯ
МОРКОВЬ	ВЫСОКАЯ
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	НИЗКАЯ
СЕЛЬДЕРЕЙ	ВЫСОКАЯ
ОГУРЕЦ	НИЗКАЯ
ФЕНХЕЛЬ	ВЫСОКАЯ
ВИНОГРАД (БЕЗ КОСТОЧЕК)	НИЗКАЯ
ПЛОД КИВИ	НИЗКАЯ
МАНГО	НИЗКАЯ
ДЫНИ	НИЗКАЯ
ГЛАДКИЕ ПЕРСИКИ (Удалить косточку)	НИЗКАЯ
АПЕЛЬСИНЫ (ОЧИЩЕННЫЕ)	ВЫСОКАЯ или НИЗКАЯ
ПЕРСИКИ (Удалить косточку)	НИЗКАЯ
ГРУШИ	ВЫСОКАЯ для твердых НИЗКАЯ для мягких
АНАНАС	ВЫСОКАЯ
СЛИВЫ (Удалить косточку)	НИЗКАЯ
МАЛИНА	НИЗКАЯ
ТОМАТЫ	НИЗКАЯ
АРБУЗ	НИЗКАЯ

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Контейнер для мякоти можно очищать во время процесса переработки, для этого переведите выключатель в положение "OFF" и затем осторожно отсоедините контейнер. (Перед тем как продолжить выжимание сока, установите пустой контейнер обратно).

Не допускайте переполнения контейнера, так как это может привести к неправильной работе или поломке прибора.



**Совет:**

Чтобы меньше мыть контейнер, поместите внутрь него пластиковый пакет для заморозки продуктов (или пластиковый пакет для зелени), в который будет собираться мякоть.

**КНОПКА ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕГРУЗКИ**

Соковыжималка BORK JU CUN 20120 BK имеет защитное устройство, которое предохраняет прибор от перегрева при повышенных нагрузках. Если такая ситуация произойдет, соковыжималка автоматически активизирует кнопку защиты от перегрузки и устройство выключится.

В этом случае отключите прибор от сети и дайте ему охладиться. Затем нажмите на кнопку защиты от перегрузки, которая находится на дне корпуса двигателя. Предохранительное устройство переведется в начальное положение и ваша соковыжималка вновь готова к работе.





**ШАГ 1.**  
Нажмите кнопку «OFF» на соковыжималке и затем отсоедините ее от сети.



**ШАГ 2.**  
Отделите контейнер для мякоти, держа его за ручку и наклоняя дно в сторону от соковыжималки.



**ШАГ 3.**  
Обеими руками возьмитесь за обе стороны ручки блокировки, оттяните ее и приподнимите над канавками на обеих сторонах соковыжималки.



**ШАГ 4.**  
Опустите ручку блокировки вниз.



**ШАГ 5.**  
Снимите крышку с соковыжималки.



**ШАГ 6.**  
Чтобы снять чашу фильтра, придерживайте корпус соковыжималки и поверните внешнюю емкость для фильтра за носик.



**ШАГ 7.**  
Поднимите внешнюю емкость для фильтра, в которой все еще находится чаша фильтра.



**ШАГ 8.**  
Чтобы вынуть стальную чашу фильтра из внешней емкости, переверните емкость вверх дном и осторожно выньте чашу фильтра. (Рекомендуется вынимать чашу фильтра над раковиной).



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** СТАЛЬНАЯ ЧАША ФИЛЬТРА ИМЕЕТ МАЛЕНЬКИЕ ОСТРЫЕ ЗУБЧИКИ И ОСТРОЕ ЛЕЗВИЕ ДЛЯ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ЗУБЧИКОВ И ЛЕЗВИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЧАШЕЙ ФИЛЬТРА.



Очистка

- Всегда убедитесь, что выключатель соковыжималки выключен и прибор отключен от питания. Затем отсоедините шнур от сети питания перед очисткой, разборкой, сборкой соковыжималки или ее хранением.
- Следуйте этим указаниям при очистке всех поверхностей и частей, которые входят в контакт с пищей во время нормального использования.
- Для облегчения чистки, сразу после использования споласкивайте съемные части под струей воды (чтобы удалить влажную мякоть). Дайте частям прибора обсохнуть на воздухе.
- После разборки прибора (см. стр. 15-17) все съемные части можно помыть в горячей мыльной воде.
- Крышка соковыжималки, внешняя чаша фильтра, контейнер для мякоти, стальная емкость фильтра и кувшин для сока пригодны для мытья в посудомоечной машине (только верхняя полка).

- Протирайте корпус двигателя влажной материей.



- Для получения постоянных хороших результатов всегда тщательно очищайте стальную чашу фильтра, используя нейлоновую щетку, которая прилагается в комплекте. Пользуясь нейлоновой щеткой, подставьте чашу фильтра под струю воды и очистите щеткой внутреннюю поверхность чаши, затем поднимите чашу против света и проверьте, что отверстия фильтра не забиты. Если отверстия забиты, опустите чашу фильтра в горячую воду с добавлением 10% лимонного сока, что поможет освободить отверстия. Или, как вариант, можно помыть чашу фильтра в посудомоечной машине.
- Не замачивайте чашу фильтра в отбеливающем растворе.
- Всегда обращайтесь с чашей фильтра с осторожностью, так ее можно легко повредить.
- Может иметь место окрашивание пластика, если перерабатываются сильно красящие фрукты и овощи. Чтобы избежать этого, мойте части прибора сразу после использования.
- Если окрашивание уже произошло, можно замочить пластиковые части в 10% лимонном соке с водой или очистить их неабразивным очистителем.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ЦЕНТР ЧАШИ ФИЛЬТРА И ЗАГРУЗОЧНЫЙ ЛОТОК ИМЕЮТ ОСТРЫЕ ЗУБЦЫ/ЛЕЗВИЯ ДЛЯ ПЕРЕРАБОТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ВО ВРЕМЯ ВЫЖИМАНИЯ СОКА. НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ ДО ЗУБЧИКОВ И ЛЕЗВИЙ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЧАШЕЙ ФИЛЬТРА И ЗАГРУЗОЧНЫМ ЛОТКОМ. НЕ ОПУСКАЙТЕ КОРПУС ДВИГАТЕЛЯ В ВОДУ ИЛИ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ЖИДКОСТЬ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОДЯНОЙ НАСОС ДЛЯ ОЧИСТКИ КОРПУСА ДВИГАТЕЛЯ.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Чтобы облегчить очистку, поместите чашу фильтра в горячую мыльную воду примерно на 10 минут сразу после завершения выжимания сока. Если мякоть засохнет на фильтре, она может забить отверстия сетки фильтра, тем самым уменьшая эффективность работы соковыжималки.

Для вашего удобства в комплекте с соковыжималкой имеется нейлоновая чистящая щетка.



**Совет:**

Чтобы меньше мыть контейнер для мякоти, поместите внутрь него пластиковый пакет для заморозки продуктов (или пластиковый пакет для зелени), в который будет собираться мякоть. Когда переработка завершена, просто выньте пакет с мякотью и поместите в мусорную корзину или в другую емкость. (На стр. 38 описаны «РЕЦЕПТЫ – ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯКОТИ»).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВОЗМОЖНАЯ ПРОБЛЕМА	ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ
Прибор не работает при переводе кнопки включения в положение «Off».	Возможно, защитная ручка блокировки неверно закреплена в вертикальной рабочей позиции и не входит в канавки по обеим сторонам соковыжималки (см. рисунок на стр.10, шаг 4).
Кажется, что двигатель заедает во время переработки.	Возможно, влажная мякоть попала под крышку при слишком интенсивном выжимании сока. Попробуйте уменьшить скорость переработки, проталкивая продукты прессом более медленно. Очистите внешнюю емкость для чаши фильтра, саму стальную чашу фильтра и крышку соковыжималки. Установите переключатель скоростей на <b>ВЫСОКУЮ</b> скорость, вместо <b>НИЗКОЙ</b> .
Слишком интенсивное накапливание мякоти в емкости фильтра.	Остановите процесс переработки. Снимите крышку соковыжималки (см. стр.15, шаги 1 - 8), удалите всю мякоть. Вновь соберите прибор (см. стр.9, шаги 1 – 7) и возобновите переработку. Постарайтесь попеременно перерабатывать твердые и мягкие разновидности фруктов и овощей.
Мякоть слишком влажная и снижено количество выжимаемого сока.	Постарайтесь уменьшить скорость переработки. Выньте чашу фильтра (см. стр.15, шаги 1 – 8) и тщательно очистите стенки фильтра мелкой щеткой. Сполосните чашу фильтра под струей горячей воды. Если отверстия фильтра забились, замочите фильтр в растворе горячей воды и 10% лимонного сока, чтобы освободить отверстия, или помойте фильтр в посудомоечной машине. Это удалит накопившиеся остатки (от фруктов и овощей), которые могут препятствовать вытеканию сока.
Сок вытекает между краями крышки и чашей фильтра.	Попробуйте уменьшить скорость переработки, проталкивая продукты прессом более медленно. Фрукты и овощи с высоким содержанием воды (помидоры и арбуз) должны перерабатываться на малой скорости.
Сок вырызгивается из носика внешней емкости для фильтра.	Попробуйте уменьшить скорость переработки, проталкивая продукты прессом более медленно.
Прибор не включается.	Проверьте положение кнопки защиты от перегрузки на дне корпуса двигателя, и проверьте, не сработало ли автоматическое защитное устройство.

### ИНФОРМАЦИЯ О СОСТАВЕ СОКА

Хотя соки обычно готовят, в первую очередь, учитывая вкус, текстуру и аромат, соображения о здоровье, конечно же, увеличивают удовольствие от приятного вкуса.

95% всех питательных веществ, содержащихся в овощах и фруктах, можно найти в соке. Жидкости, выжатые из свежих фруктов и овощей, формируют важную часть хорошо сбалансированной диеты. Свежевыжатые соки из фруктов и овощей можно легко использовать в качестве источника витаминов и минералов. Соки быстро всасываются в поток крови и, таким образом, наиболее быстро доставляют в организм питательные вещества.

Когда вы делаете собственные соки, вы полностью контролируете то, из чего они состоят. Вы выбираете ингредиенты и решаете, нужно ли добавлять сахар, соль или другие вкусовые добавки.

Свежевыжатые соки нужно употреблять сразу же после приготовления, чтобы избежать потери витаминов.

### ПРИБРЕТЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Всегда мойте фрукты и овощи перед переработкой.
- Всегда используйте свежие фрукты и овощи для получения сока.
- Чтобы сэкономить деньги и получить более свежий сок, приобретайте фрукты и овощи данного сезона.
- Храните фрукты и овощи готовыми для переработки, помыв их перед хранением.
- Большинство фруктов и твердые овощи могут храниться при комнатной температуре. Более мягкие и скоропортящиеся продукты, такие как томаты, вишни, листовые овощи, сельдерей, огурцы и травы должны храниться в холодильнике.

### ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- Используя фрукты с твердой или несъедобной кожурой, такие как манго, гуава, дыня или ананас, всегда очищайте фрукты перед переработкой.
- Цитрусовые фрукты можно перерабатывать в соковыжималке, если они предварительно очищены.
- Из всех фруктов с твердыми косточками или зернышками, таких как гладкие и обычные персики, манго, абрикосы и вишни, необходимо удалить косточки перед переработкой.
- В яблочный сок можно добавить немного лимонного сока, чтобы предотвратить потемнение

#### Совет:

Ваша соковыжималка BORK JU CUN 20120 BK делает прекрасный, придающий силы, пенный апельсиновый сок. Просто очистите апельсины и выжмите из них сок. (Апельсины перед переработкой лучше охладить в холодильнике).

## ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Готовя сок из различных ингредиентов с различной твердостью, вначале перерабатывайте более мягкие ингредиенты на низкой скорости, и затем переключитесь на высокую скорость для переработки более твердых продуктов.

Если вы перерабатываете травы, брюссельскую капусту или листовые овощи, то либо сверните их вместе чтобы образовать пучок, либо перерабатывайте их на малой скорости, поместив в середину комбинации других ингредиентов, чтобы достичь лучшего выжимания сока.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** При выжимании сока только из трав или листовых овощей, количество полученного сока будет небольшим, из-за технологии центробежного отжима. Мы советуем получать из таких продуктов сок в комбинации с другими фруктами и овощами

Все фрукты и овощи дают различное количество жидкости. Это, в том числе, относится и к одному виду продуктов, так, например, из одной партии томатов можно получить больше сока, чем из другой партии. Так как состав сока не точен, соблюдение точных количеств для любого сока не важно для получения успешного сока из конкретной смеси

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Чтобы выжать максимальное количество сока, всегда давите прессом медленно.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ СМЕСЬ

Получить сок с великолепным вкусом легко. Если вы уже делали собственные фруктовые и овощные соки, то вы знаете, насколько просто изобрести новые комбинации. Вкус, цвет, текстура и ингредиенты являются личными предпочтениями. Просто подумайте над вашими любимыми вкусами и продуктами – совместимы они друг с другом или нет. Некоторые более сильные вкусы могут подавить более тонкие вкусы других продуктов. Однако, одним из основных практических правил является комбинирование крахмалистых мясистых ингредиентов с продуктами с высоким содержанием влаги.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЯКОТЬ

Мякоть, оставшаяся после выжимания сока из фруктов и овощей, состоит в основном из волокон и целлюлозы, которые, как и сок, содержат полезные питательные вещества, необходимые для ежедневного употребления, и мякоть можно использовать многими способами. Но, как и сок, мякоть нужно использовать в тот же день, чтобы избежать потери витаминов.

Некоторые из способов применения мякоти – наполнение котлет, запеканок или заправка супов, а в случае фруктов – мякоть – можно просто положить в форму, заправить сверху меренгой и запечь как простой десерт.

Также, кроме употребления внутрь, мякоть можно прекрасно использовать в саду в качестве компоста.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** В мякоти могут оставаться небольшие кусочки фруктов и овощей. Их нужно удалить, перед тем как использовать мякоть согласно рецепту.

### **СОК ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ**

Получается около 2 чашек.

Можно изменить количество моркови или яблок, чтобы сделать сок слаще или острее, согласно вашему вкусу:

**4 маленьких яблока сорта «Грэнни Смит»**

**3 морковки среднего размера, почищенные**

**4 стебля сельдерея**

1. Переработайте яблоки, морковь и сельдерей в соковыжималке.

Хорошо перемешайте и сразу подайте к столу.

### **СОК ТОМАТОВ, МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЛАЙМА**

Получается около 3 чашек.

**2 средних томата**

**1 очищенная большая морковь**

**2 стебля сельдерея, очищенные, 1 плод лайма (зеленый лимон), очищенный**

1. Переработайте томаты, морковь и плод лайма в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И АПЕЛЬСИНА**

Получается около 2 чашек.

**2 морковки среднего размера, очищенные**

**3 свеклы среднего размера, очищенные**

**4 апельсина, очищенные.**

1. Переработайте морковь, свеклу и апельсины в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **ЯБЛОКО, ПЕРСИК И ГРЕЙПФРУТ**

Получается около 2  $\frac{1}{2}$  чашки

**1 маленькое сладкое яблоко**

**2 больших персика, разрезанных пополам,  
с удаленными косточками**

1. Переработайте яблоки, персики и грейпфрут  
в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **АНАНАС, ПЕРСИК И ГРУШЕВЫЙ СОК**

Получается около 3 чашек.

**$\frac{1}{2}$  маленького ананаса, очистить и разрезать  
пополам,**

**2 персика, разрезать пополам и удалить  
косточки,**

**2 маленьких спелых груши**

1. Переработайте ананас, персики и груши  
в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ЯБЛОКА, ГРУШИ И КЛУБНИКИ**

Получается около 3 чашек.

**1 маленькое яблоко сорта «Грэнни Смит»**

**3 маленьких спелых груши**

**1 чашка клубники, очистить от плодоножек**

1. Переработайте яблоко, груши и клубнику в  
соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ТАЙСКОЙ ДЫНИ (ROCKMELON), МЯТЫ И МАНГО**

Получается около 2  $\frac{1}{4}$  чашек.

**$\frac{1}{2}$  маленькой дыни, очистить, удалить семена  
и разрезать пополам**

**3 веточки свежих листьев мяты**

**1 плод манго, разрезать пополам, удалить  
косточку и очистить**

1. Переработайте дыню, мяту и манго  
в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ТОМАТОВ, ОГУРЦА, ПЕТРУШКИ И МОРКОВИ**

Получается около 3 чашек.

**3 средних томата,**

**1 большой огурец,**

**1 большой пучок свежей петрушки,**

**3 очищенных средних моркови**

1. Переработайте томаты, огурец, петрушку  
и морковь в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу

### **СОК ИЗ КУМАРО, СЕЛЬДЕРЕЯ, ИМБИРЯ И АПЕЛЬСИНА**

Получается около 3 чашек.

**4 очищенных стебля сельдерея**

**1 маленький кумаро (сладкий картофель),**  
очистить и разрезать пополам

**кусочек свежего имбиря размером 2,5 см**

**4 очищенных апельсина**

1. Переработайте сельдерей, кумаро, имбирь и апельсины в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ПАСТЕРНАКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГРУШИ**

Получается около 3 чашек.

**2 очищенных пастернака**

**4 очищенных стебля сельдерея**

**4 средних груши, удалить черенки**

1. Переработайте пастернак, сельдерей и груши в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### СОК ИЗ ТОМАТОВ, МОРКОВИ И КРАСНОГО СТРУЧКОВОГО ПЕРЦА

Получается около 3 чашек.

- 2** маленьких стручка красного перца
- 3** средних томатов
- 3** очищенных моркови
- 4** веточек петрушки

1. Очистите стручки перца и удалите семена.
  2. Переработайте томаты, петрушку, морковь и стручки перца в соковыжималке.
- Сразу же подайте к столу.

### СОК ИЗ ЕЖЕВИКИ, ГРУШИ И ГРЕЙПФРУТА

Получается около 3 чашек.

- 250 г.** ежевики
- 3** спелых груши
- 2** грейпфрута, очищенные

1. Переработайте ежевику, груши и грейпфруты в соковыжималке.
- Сразу же подайте к столу.

### СОК ИЗ СВЕКЛЫ, ЯБЛОКА И СЕЛЬДЕРЕЯ

Получается около 2 чашек.

- 4** средних свеклы,
- 2** средних очищенных яблока сорта «Грэнни смит»
- 4** стебля сельдерея

1. Переработайте свеклу, яблоки и сельдерей в соковыжималке.
- Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ЧЕРНИКИ, ЕЖЕВИКИ, КЛУБНИКИ И ЛАЙМА**

Получается около 3 ½ чашки

**500г ежевики**

**500г черники**

**500г клубники**

**1 очищенный плод лайма**

1. Переработайте ежевику, чернику, клубнику и плод лайма в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **СОК ИЗ ОГУРЦА, СЕЛЬДЕРЕЯ, ФЕНХЕЛЯ И ПОБЕГОВ БОБОВ**

Получается около 3 чашек.

**1 большой огурец, 3 стебля сельдерея**

**1 головки фенхеля, очищенные**

**2 чашки побегов бобов**

1. Переработайте огурец, сельдерей, фенхель и побеги бобов в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

### **ПЕНИСТЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК**

Получается 8-10 чашек

**1кг очищенных апельсинов**

1. Переработайте апельсины в соковыжималке.

Сразу же подайте к столу.

(Апельсины перед переработкой лучше охладить в холодильнике).

### СУП ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

4 порции

**1 маленький томат**

**1 маленьких луковицы, очистить**

**2 морковок**

**1 стручок зеленого перца, удалить  
внутренности и семена**

**1 столовая ложка масла**

**1 столовая ложка непросяянной муки**

**375мл овощного бульона**

**425г консервированных запеченных бобов**

**1 упаковка 2-минутной лапши**

**Свежемолотый перец**

1. Переработайте томаты, лук, морковь и стручок зеленого перца в соковыжималке.
2. Растопите масло в кастрюле над средним огнем.
3. Добавьте туда муку, размешайте и готовьте в течение одной минуты, постоянно помешивая
4. Добавьте выжатый сок, овощную смесь и запеченные бобы.
5. Доведите до кипения, затем уменьшите мощность и оставьте на медленное кипение в течение 10 минут.
6. Добавьте лапшу, готовьте еще 2 минуты, пока лапша не будет готова.

Разлейте суп в 4 суповые чашки, заправьте черным перцем по вкусу и немедленно подавайте.

### ГАСПАЧО

4 порции

**4 средних томата,**

**4 веточки свежей петрушки,**

**1 очищенный большой зубок чеснока**

**1 маленькая луковица, очистить**

**2 морковки**

**2 веточки сельдерея**

**1 стручок красного перца, удалить  
внутренности и семена**

**1 ливанский огурец**

**2 столовых ложки уксуса из красного вина**

**Свежемолотый черный перец**

**1 чашка измельченного льда**

**3 столовых ложки измельченного свежего  
базилика**

1. Переработайте томаты, петрушку, чеснок, лук, морковь, сельдерей, красный перец и огурец в соковыжималке.
2. Добавьте уксус и черный перец, размешайте
3. Разложите лед в четыре суповые чашки.

Влейте выжатый сок, приправьте базиликом и сразу же подайте к столу

## МАКАРОНЫ С СОУСОМ ПРОВАНСАЛЬ

4 порции

4 томата

2 веточки свежей петрушки

1 стебелька сельдерея

2 больших зубков чеснока

маленькая луковица, очистить

1 стручок красного перца, удалить  
внутренности и семена

1 столовая ложка томатной пасты

½ чашки красного вина

2 чайных ложки сухой душицы

500г вареных макарон

3 столовых ложек молотого сыра Пармезан

1. Переработайте томаты, петрушку, чеснок, лук, сельдерея и красный перец в соковыжималке.
2. Смешайте томатную пасту с красным вином, перемешайте с выжатым соком.
3. Вылейте в кастрюлю и готовьте на медленном огне 3-4 минуты.
4. Добавьте макароны и взболтайте, чтобы макароны хорошо покрылись соусом. Разложите на 4 порции.
5. Приправьте душицей и сыром Пармезан.

Сразу же подайте к столу.

## ИОГУРТОВЫЙ НАПИТОК ИЗ МАНГО, ДЫНИ И АПЕЛЬСИНА

1 плод манго, разрезать пополам, удалить косточку и очистить

½ маленькой тайской дыни, очистить, удалить семена и разрезать пополам

5 очищенных апельсинов

3 столовых ложки натурального йогурта

1. Переработайте манго, дыню и апельсины в соковыжималке.
2. Налейте в большую емкость и взбейте в йогурте.

Сразу же подайте к столу.

### ГАЗИРОВАННЫЙ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЕРСИКА И АБРИКОСА

4 порции

**4 больших абрикоса, разрезать пополам и вынуть косточки,**

**3 больших груши,**

**250 мл минеральной воды,**

**1 чашка дробленого льда**

1. Переработайте абрикосы и персики в соковыжималке.
2. Разложите лед в 4 высоких стакана.
3. Налейте в стаканы выжатый сок.
4. Добавьте в каждый стакан минеральную воду, хорошо размешайте.

Сразу же подайте к столу.

### СОК ИЗ ДЫНИ, КЛУБНИКИ И МАРАКУЙИ

4 порции

**1/2 тайской дыни, очистить, удалить семена, разрезать пополам.**

**250 г очищенной клубники**

**Мякоть 2 плодов маракуйи**

**1 чашка дробленого льда**

1. Переработайте дыню и клубнику в соковыжималке.
2. Добавьте мякоть плодов маракуйи, размешайте.
3. Разлейте в 4 стакана, хорошо перемешайте с соком.

Сразу же подайте к столу.

### ТРОПИЧЕСКАЯ СМЕСЬ

4 порции

**2 плода манго, разрезать пополам, удалить косточки и очистить**

**3 очищенных фрукта киви**

**1/2 маленького ананаса, очистить и разрезать пополам,**

**1/2 чашки свежих листьев мяты,**

**1 чашка дробленого льда.**

1. Переработайте манго, киви, ананас и мяту в соковыжималке.
2. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### НАПИТОК СО ЛЬДОМ ИЗ ТОМАТОВ, МАРАКУЙИ И МЯТЫ

4 порции

**6** томата

**2** гладких персика

$\frac{1}{2}$  чашки свежих листьев мяты

**Мякоть 4** плодов маракуйи

**1** чашка дробленого льда

1. Переработайте томаты, персики и мяту в соковыжималке.
2. Добавьте мякоть плодов маракуйи, размешайте.
3. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### НАПИТОК СО ЛЬДОМ ИЗ ОГУРЦА, АНАНАСА И КОРИАНДРА

4 порции

$\frac{1}{2}$  маленького ананаса, очистить, и разрезать пополам

**2** огурца

$\frac{1}{2}$  чашки свежих листьев кориандра

**1** чашка дробленого льда

1. Переработайте ананас, огурцы и кориандр в соковыжималке.
2. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### СОК ИЗ ГРУШИ, РЕДИСКИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

4 порции

**3** средних груши

**4** очищенных редиски,

**3** стебля сельдерея

**1** чашка дробленого льда

1. Переработайте груши, редиску и сельдерей в соковыжималке.
2. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### КОЛАДА ИЗ КОКОСА И АНАНАСА

4 порции

$\frac{1}{2}$  кокоса, очистить и разрезать пополам

$\frac{1}{2}$  большого ананаса, очистить, разрезать на 4 части

3 столовых ложки ликера Малибу

500 мл газированной воды

1 чашка дробленого льда

1. Переработайте кокос и ананас в соковыжималке.

2. Добавьте ликер и газированную воду.

3. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### НЕКТАРНАЯ МЕЧТА

4 порции

1 медовая дыня, очистить, удалить семена, разрезать на 4 части.

3 столовых ложки ликера Мидори

500 мл газированной воды

1 чашка дробленого льда

1. Переработайте дыню в соковыжималке.

2. Добавьте ликер и газированную воду.

3. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок из дыни, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### КРОВАВАЯ МЕРИ

4 порции

4 средних томата

2 стебля сельдерея

1 стручок красного перца, удалить внутренности и семена

$\frac{1}{3}$  чашки водки

1 чашка дробленого льда

1. Переработайте томаты, сельдерея и красный перец в соковыжималке.

2. Добавьте водку. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### **ДЖУЛЕП ИЗ ПЕРСИКА И МЯТЫ**

4 порции

**6 персиков, разрезать пополам, вынуть косточки**

**½ чашки свежих листьев мяты**

**2 столовые ложки ликера Crème de Menthe**

**2 чайных ложки сахара**

**½ чашки дробленого льда**

**500 мл минеральной воды**

1. Переработайте персики и листья мяты в соковыжималке.
2. Добавьте Crème de Menthe и сахар
3. Разложите лед в 4 стакана, сверху налейте персиковый сок, хорошо перемешайте.

Сразу же подайте к столу.

### **ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК ИЗ ВИНОГРАДА, КИВИ И ВИШЕН**

6 порций

Виноград содержит калий и железо, что позволит вам взбодриться после напряженного дня.

**500 г зеленого винограда без косточек, с удаленными стебельками**

**2 очищенных фрукта киви**

**250 г очищенной клубники**

**500 мл обезжиренного молока**

**2 столовых ложки порошкового протеинового напитка**

**½ чашки дробленого льда**

1. Переработайте виноград, киви и клубнику в соковыжималке.
2. Добавьте молоко, протеиновую смесь и дробленый лед. Сразу же подайте к столу.

### **ГАЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ИЗ АБРИКОСОВ, ЯБЛОК И ПЕРСИКОВ**

**4** больших абрикоса, разрезать пополам  
и вынуть косточки

**4** маленьких красных яблока

**3** средних груши

**250мл** газированной минеральной воды

**½** чашки дробленого льда

1. Переработайте абрикосы, яблоки и груши в соковыжималке.
2. Добавьте минеральную воду и лед. Сразу же подайте к столу.

### **ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И АПЕЛЬСИНОВ**

**4** порции

**8** морковок

**2** очищенных маленьких свеклы

**¼** чашки свежих листьев мяты

**4** очищенных апельсина

1. Переработайте морковь, свеклу, листья мяты и апельсины в соковыжималке.

**Сразу же подайте к столу.**

Вместо того, чтобы выбрасывать мякоть от переработанных фруктов и овощей, воспользуйтесь следующими рецептами.

### ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ ИЗ МОРКОВИ, ТЫКВА И СЫРА ФЕТА

6 порций

30г масла, растопить

8 слоев соленого теста

1 головка лука-порея, мелко нарезать

1 чашка мякоти тыквы

1 чашка мякоти моркови

250г сыра Фета, покрошить

3 яйца, 1 белок,

½ чашки молока

2 столовых ложки кожуры апельсина

3 столовых ложек измельченной свежей петрушки

1. Разложите слои теста, смазывая каждый слой маслом. Выложите тесто в плоскую форму размером 25 см, придавите в середине и по краям. Расправьте края теста, чтобы они на 1,5 см выступали за края формы.
2. Перемешайте лук, тыкву, морковь, сыр Фета, яйца, белок, молоко, кожуру апельсина и петрушку. Вылейте все на тесто и запекайте при 180°C в течение 25-30 минут, до появления золотистой корочки.

### СУП С ОВОЩАМИ И БЕКОНОМ

4 порции

3 столовые ложки масла

1 головка лука, мелко порезанная

1 свиной окорочок

350г мякоти свеклы, давленной с соком,

50г мякоти картофеля, давленной с соком,

50 г мякоти моркови, давленной с соком,

100г мякоти томатов, давленных с соком,

50г мякоти капусты, давленной с соком,

добавьте выдавленный сок и воды, чтобы получилось 2 литра.

4 ломтика бекона, измельчить

1 столовая ложка лимонного сока

½ чашки сметаны

1. Растопите масло в большой кастрюле, слегка поджарьте лук на среднем огне 2-3 минуты, до образования золотистой корочки. Положите на сковороду свиную косточку, затем добавьте, размешивая, мякоть свеклы, картофеля, моркови, томатов, капусты, сок и воду, бекон и лимонный сок. Доведите до кипения, убавьте огонь и оставьте на слабое кипение на 30-40 минут.
2. Выньте косточку, уберите ее, мелко покрошите мясо и положите его в кастрюлю.

Подавайте со сметаной.

### ПЛЮШКИ ИЗ ЯБЛОК И СЕЛЬДЕРЕЯ

8 порций

30г масла

1 маленькая луковица, мелко порезать

4 ½ чашки мякоти моркови, яблока и сельдерея  
(см. рецепт «Напитки, возбуждающие аппетит» на стр.25)

250г прессованного творога

2 столовых ложки измельченной свежей мяты,

1 взбитое яйцо

12 слоев соленого теста

60г масла, растопить

1 чашка измельченного свежего сыра Пармезан

1. Растопите масло в сковороде, добавьте лук, готовьте 2-3 минуты, или пока лук не станет мягким, приправьте по вкусу. Смешайте лук, мякоть моркови, яблока и сельдерея, творог, мяту и яйцо в кастрюле. Хорошо перемешайте.
2. Разрежьте слоеное тесто наполовину, поместите 3 слоя в форму, накройте оставшееся тесто промасленной бумагой, затем влажной материей, чтобы оно не высыхало. Смажьте один слой теста маслом, посыпьте сыром Пармезан, накройте другим слоем теста, смажьте маслом, снова посыпьте сыром. То же самое повторите с последним слоем теста.

Выложите столовой ложкой морковную смесь на один конец теста, заверните бока и закатайте в виде рулета. То же самое повторите с оставшимся тестом и смесью из мякоти. Выложите рулеты на смазанный поднос и запекайте при 200°C в течение 20-25 минут до появления золотистой корочки.

### **ГОРЯЧИЕ БУЛОЧКИ ИЗ ПАСТЕРНАКА, ПОЛЕНТЫ И ТРАВ**

6 порций

**2 чашки давленного пастернака**

**¼ чашки молока**

**2 яйца, белок отделить от желтка**

**¼ чашки поленты (зерновой каши)**

**¼ чашки самоподнимающейся муки**

**1 чайная ложка измельченного свежего тимьяна**

**1 чайная ложка измельченного свежего розмарина**

**1 чайная ложка приправы Каджун**

**1 маленький стручок красного перца, мелко порезать**

**1 столовая ложка масла**

1. Соедините мякоть пастернака, молоко, желтки яиц, «самоподнимающуюся» муку, поленту, тимьян, розмарин, приправу Каджун, и красный перец в большой емкости. Взбейте яичные белки до появления мягкой пены, влейте в смесь.
2. Нагрейте масло на большой сковороде, выкладывайте смесь столовыми ложками на сковороду. Жарьте около 1 минуты с каждой стороны, или до появления золотистой корочки. Сразу же подайте к столу.

### **МУСС ИЗ ВИШЕН И БЕЛОГО ШОКОЛАДА**

6 порций

**200г белого шоколада**

**200г мякоти клубники**

**200г мякоти малины**

**3 чайных ложки желатина, растворить в 3 столовых ложках горячей воды.**

**3 яичных желтка**

**300мл крема**

**¼ чашки сахарной глазури**

**2 столовых ложки ликера Grand Marnier.**

1. Растопите шоколад над горячей водой, осторожно охладите, не позволяя ему застыть. Соедините с мякотью клубники и малины, отложите. Соедините шоколад, раствор желатина и желтки яйца, взбейте до бледной и блестящей пены. Взбейте вместе сливки и сахарную глазурь до появления мягкой пены, смешайте со смесью шоколада, мякотью ягоды и ликером Grand Marnier. Влейте во влажный сосуд емкостью 5 кружек. Охладите в течение нескольких часов или ночи.

## МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

- 1  $\frac{3}{4}$  чашек простой муки
- 2 чайных ложек пекарского порошка
- 3  $\frac{1}{2}$  чайной ложки мускатного ореха
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки кардамона
- $\frac{1}{2}$  чашки измельченного арахиса
- $\frac{1}{2}$  чашки кишмиша
- $\frac{1}{2}$  чашки желтого сахара, плотно уложенного
- 1  $\frac{1}{2}$  чашки мякоти моркови
- 2 яйца, слегка взбитых
- $\frac{1}{2}$  чашки масла
- $\frac{1}{4}$  чашки сметаны

1. Смажьте жиром форму размером 25x 15 см. Просейте муку, мускатный орех, корицу, кардамон и разрыхлитель в большой емкости, добавьте арахис, кишмиш, желтый сахар и мякоть моркови, перемешайте. Добавьте яйца, масло и сметану. Взбейте электрическим миксером, используя среднюю скорость, пока все компоненты хорошо не перемешаются. Вылейте в форму для выпечки.
2. Выпекайте при температуре 180°C в течение 1 часа, или пока пирог не будет готов, что можно проверить шпатель. Выньте из духовки, дайте постоять в течение 5 минут а затем переверните на поднос для пирога.

## СЕМЕЙНЫЙ МЯСНОЙ БАТОН

6-8 порций

- 500г нежирного говяжьего фарша
- 500г колбасного фарша
- 2 луковицы, мелко покрошить
- $\frac{1}{2}$  чашки мякоти моркови, давленной
- $\frac{1}{2}$  чашки мякоти картофеля,
- 2 чайных ложки порошка карри
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1 столовая ложка измельченной свежей петрушки
- 1 яйцо, слегка взбить
- $\frac{1}{2}$  чашки гущенного молока
- $\frac{1}{2}$  чашки мясного бульона
- Свежемолотый черный перец
- 2 столовые ложки измельченного миндаля

## ТОМАТНАЯ ГЛАЗУРЬ

- $\frac{1}{2}$  чашки мясного бульона
- 4 столовых ложки томатного соуса
- 1 чайная ложка растворимого кофе
- 3 столовые ложки соуса Вустершир
- 1  $\frac{1}{2}$  столовых ложек уксуса
- 1  $\frac{1}{2}$  столовых ложек лимонного сока,
- 3 столовых ложки желтого сахара
- $\frac{1}{4}$  чашки масла

1. Положите говядину, колбасный фарш, лук, мякоть моркови и картофеля, порошок карри, тмин, петрушку, яйцо, стущеное молоко без сахара, бульон и черный перец в кастрюлю, хорошо перемешайте. Выложите смесь на слегка смазанную жиром форму размером 11x21см. Полейте мясной батон глазурью, посыпьте миндалем и выпекайте, часто поливая глазурью, в течение 40 минут.
2. Чтобы приготовить глазурь, налейте в кастрюлю бульон, томатный соус, порошок кофе, соус Вустершир, уксус, сок лимона, сахар и масло и доведите до кипения при средней температуре. Уменьшите температуру и варите, часто помешивая, в течение 8-10 минут, или пока глазурь не осядет и слегка затвердеет.





