

Receptek

Apróra vágott hagyma

Az aprítóba helyezzen 4 közepes méretű hagymát (300 g), melyet előtte 2 x 2 cm-es darabokra vágott, és 10-15 határozott húzással aprítsa finomra.

Zöldségsaláta hús alá

100g sárgarépa, 80 g petrezselyem, 80 g zeller, közepesen nagy hagyma (70 g)

Valamennyi hozzávalót vágjon fel 2 x 2 cm-es darabokra, és 10-15 határozott húzással készítse elő a zöldséget hús alá, levesbe stb.

Sárgarépa saláta almával

2 sárgarépa (150 g), 2 alma (180 g), egy kanál citromlé, 100 ml víz, egy kiskanál méz

A sárgarépát és az almát vágja 2 x 2 cm-es darabokra, valamennyi hozzávalót helyezze az aprítóba, és 20 határozott húzással készítse el a friss salátát. **A mi tippünk:** Tálalás előtt a salátát díszítse aprított dióval.

Bazsalikomos pesztó

50 g friss bazsalikom, 1 gerezd préselt fokhagyma, 6 kanál olívaolaj, 25 g parmezán (2 x 2 cm-es darabokra vágva), egy kanál fenyőmag, só.

Valamennyi hozzávalót helyezze az aprítóba, és 10-15 határozott húzással készítsen bazsalikomos pesztót.

Tonhalkrém

160 g tonhal a saját levében, egy közepesen nagy hagyma, egy főtt tojás, egy kisebb csemege uborka, 100 g puha vaj, 50 g ömlesztett sajt, egy kanál citromlé, egy kiskanál dijoni mustár, só és bors.

A tonhalat, hagymát, tojást, vajat és ömlesztet sajtot vágja 2 x 2 cm-es darabokra, valamennyi hozzávalót tegyen az aprítóba, és 15-20 határozott húzással készítsen tonhalkrémet.

Avokádós krém

1 érett, hámozott avokádó, 100 g mascarpone, egy közepesen nagy hagyma (70 g), 5 felezett koktélpáradicsom, 2 gerezd finoman préselt fokhagyma, só, bors, egy csipetnyi chilli.

Az avokádót és hagymát vágja 2 x 2 cm-es darabokra, valamennyi hozzávalót tegyen az aprítóba, és 15-20 határozott húzással készítsen tonhalkrémet.