

Книга рецептов L'EQUIP

Содержание

- 004 Блендер L'equip BS5
- 005 Блендер L'equip BS7
- 007 Суфле из батата
- 008 Зелёный омлет
- 009 Тыквенный тарт
- 010 Арахисовая паста
- 011 Сладкое желе из красной фасоли с манго и черникой
- 012 Лимонный джем с имбирём
- 013 Чуррос с соусом из йогурта и орехов
- 014 Цитрусовые кексы
- 015 Малиновый чизкейк с шоколадным печеньем
- 016 Томатные булочки
- 017 Мусс на соевом молоке с каштаном
- 018 Латте из батата
- 019 Кокосовый пудинг с клубникой
- 020 Тайский суп
- 021 Гаспачо по-испански
- 022 Паста под томатным соусом с говядиной
- 023 Овощной салат с соусом из петрушки
- 024 Контакты

Насколько хорошо вы готовите смузи?

Готовьте вкусно и красиво с блендерами премиум качества
Lequip!

Сохраняет
до 99,9% клетчатки
и питательных веществ

Все рецепты готовятся
быстро благодаря
высокой мощности!

Интуитивно понятное
управление и дизайн



Смузи

+

Десерты

+

Коктейли

+

Завтраки

+

Детское
питание

Рецепты нового уровня не выходя из дома

Высокомощный блендер

- Измельчает целиком лед и фрукты;
- Создает нежную текстуру;
- Работает на низком уровне шума и вибрации;
- Выполнен из надежных и долговечных материалов.





BS7
RPM QUATTRO

- Самый мощный блендер среди бытовых измельчителей;
- Долгая работа без пауз;
- Сверхострые ножи выполнены из нержавеющей стали;
- Аппарат выполнен из надежных и долговечных материалов.



Рецепты

Суфле из батата

С помощью блендера Lequip вы можете приготовить дома суфле, популярное в качестве десерта во Франции, Европе и США. В состав мягкого суфле входит сладкий картофель, который придает чувство сытости, поэтому он отлично заменяет полноценный прием пищи.

Ингредиенты

80 г нарезанного батата; 200 мл молока; сахарная пудра; 2 яичных белка; 1 ч. л. кукурузного крахмала; 700 мл воды; 110 г сливочного масла.

Способ приготовления

- 1 Измельчите в блендере батат вместе с растительным молоком.
- 2 На слабом огне на разогретой сковородке обжарьте смесь из батата, молока и кукурузного крахмала. Помешивайте примерно 5 минут до получения однородной смеси.
- 3 Сделайте бже, взбив яичный белок до пузырьков.
- 4 Выложите смесь (п.2) и ½ бже в чашу, добавьте 3 ч. л. сахарной пудры, перемешайте.
- 5 Добавьте оставшееся бже, тщательно перемешайте лопаткой до получения однородной консистенции.
- 6 Равномерно смажьте маслом формы для суфле, щедро посыпьте формы сахарной пудрой.
- 7 Распределите мусс из батата по формам.
- 8 Поместите в разогретую до 200 °С духовку, запекайте до образования коричневой корочки.



О Вон Хве работал в разных ресторанах Австралии. В настоящее время является шеф-поваром итальянского ресторана А.О.С., расположенного в престижном районе Сеула, Чхондам.





Используй промокод **КНИГА**
на скидку 5%

<Ресторан Shyvana> Рецепт от шеф-повара Ким Джи Хун

Зеленый омлет 🌱

Никогда не пропускайте завтрак! Вегетарианский омлет содержит дневную норму питательных веществ. Такое блюдо очень просто приготовить утром и сразу съесть. Завершите свой королевский завтрак чашкой ароматного кофе.

Ингредиенты

100 г шпината; 100 мл молока; 2 яйца; 30 г картофеля; 30 г зеленого перца; 30 г красного перца; 30 г зеленого лука; 50 г шампиньонов; 20 г сыра чеддер; соль и перец – по вкусу.

Приготовление

- 1 Нарежьте картофель, перец, лук и грибы ломтиками длиной 1 см.
- 2 Посолите и поперчите нарезанные овощи, потушите на оливковом масле.
- 3 Поместите в блендер шпинат, залейте молоком, перемешайте.
- 4 Налейте на сковороду оливковое масло, добавьте яйца, ингредиенты (п.2) и (п.3), сыр чеддер, пожарьте омлет.



Ещё один вариант омлета
смотрите [в нашем видео](#)



Ким Джи Хун - шеф-повар «Shyvana», домашнего ресторана с непринужденной обстановкой в стиле южных штатов США, завоевывает популярность у многих людей, воссоздавая местный вкус с помощью таких блюд, как «Куриный пирог» и «Макароны с сыром по-американски».

🔥 острое

🌱 вегетарианское

🌿 веганское

🚫 без глютена

🚫 без лактозы

Тыквенный тарт 🍂

Хрустящая корочка покрыта сладким и мягким как шелк тыквенным муссом. Добавьте сахар или мед, если хотите сделать тарт еще более сладким.

Ингредиенты

Тыквенный крем: 100 г тыквы; 80 г молока; 10 г сахара; 1 яйцо; 60 г сливок; немного корицы.

Хрустящий корж: 250 г муки; 150 г масла; 1 яйцо; ½ ч. л. соли.

Способ приготовления

- 1 Замесите тесто, смешав муку со сливочным маслом и солью.
- 2 Добавьте яйцо, сформируйте шарики, поставьте в холодильник на 1 час.
- 3 Раскатайте тесто скалкой, поместите в формочку для пирога, проделайте дырочки вилкой.
- 4 Покройте форму пергаментом и выложите на него массу. Запекайте при температуре 180 °C в течение 10 минут.
- 5 Вареную тыкву и ингредиенты для тыквенного крема измельчите в блендере.
- 6 Когда хрустящая основа будет готова, вытащите пергамент, полностью остудите, выложите начинку, запекайте при температуре 160 °C в течение 25 минут. Следите, чтобы пирог не подгорел.



Ким До Хи в настоящее время управляет специализированным магазином по продаже тартов Deux Cremes в районе Гаросу и набирает популярность благодаря тому, что в его магазине каждое утро можно купить свежеспеченный тарт.





Используй промокод КНИГА
на скидку 5%

Арахисовая паста

Домашняя полезная арахисовая паста. Арахисовую пасту можно намазывать на тосты вместо варенья. Арахис содержит альфа-линолевую полиненасыщенную кислоту, умеренные дозы которой способствуют очищению сосудов, регулируют концентрацию холестерина. Витамин Е является профилактикой старения и развития атеросклероза.

Ингредиенты

200 г арахиса; 3 ст. л. сахара; 5 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

- 1 Арахис обжаривайте на сухой сковороде, пока кожа не начнет растрескиваться и отходить. Измельчите в блендере.
- 2 К измельченному арахису добавьте сахар и оливковое масло, измельчите еще раз.



Сладкое желе из красной фасоли с манго и черникой



В мягкое и сладкое желе из красной фасоли были добавлены спелый манго и сочная черника. С помощью блендера Lequip можно приготовить нежнейшее желе в домашних условиях. Таким необычным десертом вы всегда можете порадовать своих близких.

Ингредиенты

1 манго; 100 г черники; ¼ лимона; немного петрушки; ¼ салата-латук; желатин; немного соли; 60–70 г сахара.

Способ приготовления

- 1 Залейте желатин холодной водой и оставьте настаиваться на 1 час.
- 2 Измельчайте в блендере на максимальной скорости манго, чернику, лимон, петрушку, салат-латук в течение 3–4 минут.
- 3 Разбухший желатин и смесь из овощей и фруктов (п.2) поместите в кастрюлю, слегка посолите. Варите, пока желатин не растопится.
- 4 Переложите в формочку, поставьте в холодильник. Когда желе полностью остынет, нарежьте его на кусочки нужного размера.



Больше интересных и полезных десертов смотрите [в видео](#)



Это блюдо было приготовлено по рецепту Чон Сан Гиля, победителя конкурса рецептов L'equip Blender.



Используй промокод **КНИГА** на скидку 5%



Используй промокод **КНИГА**
на скидку 5%

<Победитель конкурса рецептов L'equip Blender> Рецепт Шин Ми Э

Лимонный джем с имбирем



Имбирь и лимон являются натуральными средствами от кашля.

Ингредиенты

7 средних лимонов (приблизительный вес одного лимона 300 г); 2 корня имбиря;
150 г сахара.

Способ приготовления

- 1 Ошпарьте лимон кипятком, протрите поверхность сначала солью, потом содой, удалите остатки.
- 2 Тонко срежьте кожуру лимона ножом, мелко нарежьте внутреннюю часть, приготовьте цедру.
- 3 Отожмите сок из мякоти лимона.
- 4 Помойте имбирь, очистите кожуру.
- 5 Измельчите в блендере имбирь с лимонным соком.
- 6 Добавьте сахар, лимонную цедру, сварите.



Как сделать экзотическое варенье?

Смотрите [в этом видео](#)



Это блюдо готовится по рецепту Шин Ми Э, победительницы конкурса рецептов L'equip Blender.



острое



вегетарианское



веганское



без глютена



без лактозы

Чуррос с соусом из йогурта и орехов 🌿 📖

Чуррос – популярный вариант десерта на ярмарках и в парках развлечений. С помощью мощного блендера L'equir можно приготовить сложное тесто нажатием одной кнопки. Можете добавлять орехи или сухофрукты на свой вкус.

Ингредиенты

Мука из мягких сортов пшеницы (тесто для чуррос); 500 мл воды; 5 г соли.

Тесто для пирожных: 500 г муки; 500 мл воды; 5 г соли.

Йогуртовая начинка: 30 г черники; 80 г йогурта без добавок.

Ореховая начинка: 50 г грецкого ореха; 50 г миндаля; 50 г арахиса; 20 г рапсового масла; 20 г сахара.

Способ приготовления

Начинка из черники и йогурта: измельчите в блендере чернику и йогурт, смешайте со сливками.

Начинка из сладких орехов: измельчите в блендере орехи, сахар, рапсовое масло, смешайте со сливками.

Чуррос:

- 1 Посолите тесто, смешайте с горячей водой.
- 2 Поместите тесто в рукав для выпечки, обжарьте в масле при температуре 200 °C в течение 3–5 минут до появления корочки.
- 3 Остудите пирожные, добавьте 2 вида начинки.



Как приготовить йогурт дома,
можно посмотреть [в этом видео](#)



Шеф-повар Чхве Сун А училась в кулинарной школе Le Cordon Bleu в Австралии. Получила опыт работы в ресторане 5-звездочного отеля и была очарована выпечкой чуррос, которую она однажды попробовала в кафе, оформленном в шоколадной тематике. По возвращении в Корею Сун А стала управляющей магазина Churros One Owon



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%

Цитрусовые кексы 🍋 🍌

Мягкие кексы с цитрусовым ароматом. Цитрон или фрукт юдзу богат витамином С. Останавливает кашель и выделение мокроты, а также отлично подходит для ухода за кожей.

Ингредиенты

Основа для кексов; 140 мл соевого молока; 1 ст. л. сливочного масла; 10 фиников; 1 яйцо; 3 ст. л. сиропа агавы; 3 ст. л. джема из цитрона; орехи по вкусу.

Способ приготовления

- 1 Поместите в чашку яйца и основу для кексов, хорошо перемешайте.
- 2 Измельчите орехи, соевое молоко, финики, сироп агавы, цедру.
- 3 Смешайте ингредиенты (п.1) и ингредиенты (п.2).
- 4 Растопите сливочное масло, смажьте формочки для выпечки.
- 5 Поместите в формочки тесто, посыпьте орехами и финиками.
- 6 Подстелите материю в кастрюлю, положите ингредиенты (п.5), держите на пару в течение 15 минут.



Малиновый чизкейк с шоколадным печеньем

Если вас привлекают сладкие десерты и вы не хотите думать о калориях, этот малиновый чизкейк для вас! Рецепт очень простой и даже новички смогут с ним справиться.

Ингредиенты

250 г крем-сыра; 100 г малины; 0,5 ст. сахара; 1 клубника; 1 пачка шоколадного печенья; 1 ст. л. лимонного сока; 120 мл сливок; 10 г сливочного масла.

Способ приготовления

- 1 Измельчите шоколадное печенье в блендере, добавьте сливочное масло. Приготовьте основу для чизкейка, обжарив смесь на сковороде.
- 2 Измельчите в блендере яйца, сливки, сахар, лимонный сок, малину и сыр.
- 3 Смажьте формочку маслом, выложите на нее основу из печенья (п.1) и смесь (п.2) слоями поочередно.
- 4 Поместите в разогретую до 130 °С духовку и запекайте в течение 10 минут, затем остудите и поставьте в холодильник, чтобы чизкейк затвердел.



Шеф-повар О Вон Хи работал в ресторанах Garf fish, Peter Doiles и Cerial Gourmet в Австралии и в настоящее время отвечает за кухню итальянского ресторана А.О.С, расположенного в современном районе Сеула, Чхондам.



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%

<Pain De Papa> Рецепт от шеф-повара Ли Хо Ен

Томатные булочки 🍅

Для приготовления булочек нужны томаты, высушенные в хорошо проветриваемом и освещаемом месте, с добавлением соли и сахара. Для удобной и безопасной сушки продуктов рекомендуем присмотреться к дегидраторам марки L'equip.

Ингредиенты

350 г муки; 100 мл воды; 7 г соли; 10 г дрожжей; немного вяленых томатов; 2 яйца;
100 мл молока; 26 г сахара; 100 г сливочного масла.

Способ приготовления

- 1 Замесите тесто, смешав все ингредиенты, кроме томатов.
- 2 Измельчите вяленые томаты в блендере, добавьте в тесто.
- 3 Поставьте тесто настаиваться при комнатной температуре на 2 часа, затем разделите тесто на кусочки по 30 г, скатайте шарики, оставьте еще на 2 часа.
- 4 Запекайте в течение 10 минут в разогретой до 200 °С духовке.



Хо-Ен Ли – пекарь, который работал в Korean Air и Richmond Confectionery Academy, а теперь управляет пекарней правильного питания Pang De Papa в районе Гаросу, Сеул.

Мусс на соевом молоке с каштаном



Для приготовления мусса выбирайте твердые зерна каштана коричневого цвета.
Если орехи продавались в упаковке, обязательно проверьте срок годности.

Ингредиенты

15 каштанов; 15 шт. миндаля; 10 грецких орехов; 150–200 мл соевого молока.

Способ приготовления

1 Нарежьте орехи, измельчите в блендере с остальными ингредиентами.



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%



острое



вегетарианское



веганское



без глютена



без лактозы



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%

Латте из батата 🍠 🌱

Теперь вы можете легко насладиться латте из батата дома, не заходя в кафе. Добавляйте мед и корицу по вкусу.

Ингредиенты

Батат — 2 шт.; 500 мл молока; немного меда и молотой корицы.

Способ приготовления

- 1 Помойте батат, нарежьте небольшими ломтиками.
- 2 Подогрейте молоко.
- 3 Смешайте батат с молоком, добавьте мед, измельчите в блендере.
- 4 Посыпьте корицей для аромата.



Кокосовый пудинг с клубникой

Сладковатый кокос и кисло-сладкая клубника дополняют друг друга в коктейлях. Кокос – уникальный продукт, потому что все его части, от скорлупы до мякоти, полезны. Если высушить мякоть кокоса и добавить в смузи, он будет иметь насыщенный кокосовый вкус.

Ингредиенты

½ упаковки клубники; 2 банана; 10 г кокосовой стружки; ¼ упаковки молодых листьев салата.

Способ приготовления

- 1 Используйте клубнику вместе с черенками.
- 2 Промойте в воде кокосовую стружку.
- 3 Измельчите все ингредиенты в блендере.



В этом блюде используется рецепт победителя конкурса рецептов для блендеров L'equir Им Су Джон.



Используй промокод **КНИГА**
на скидку 5%



Используй промокод КНИГА
на скидку 5%

Тайский суп



Полезный суп с нотками Азии и Тайланда. Кориандр укрепляет сосуды, повышает иммунитет, улучшает работу системы пищеварения, оказывает антистрессовый эффект, полезен для суставов и костей.

Ингредиенты

1 огурец; ½ авокадо.; ½ лимона; ¼ зубчика чеснока; ½ стебля сельдерея;
½ стебля кориандра (кинзы); 1 ст. воды; немного крупной соли.

Способ приготовления

- 1 Натрите огурец крупной солью.
- 2 Удалите косточку из авокадо.
- 3 Измельчите все ингредиенты в блендере.



Гаспачо по-испански



Гаспачо – блюдо испанской кухни, легкий холодный суп из перетертых в пюре свежих овощей. Готовится и подается, как правило, в жаркое время года. Обычно не содержит животных продуктов, поэтому включается в веганский и вегетарианский рационы.

Ингредиенты

1 томат; ½ перца паприка; ½ авокадо; ¼ лимона; ¼ чеснока; ½ сельдерея; 5 листов базилика; 1 ст. воды.

Приготовление

- 1 Нарежьте паприку и авокадо.
- 2 Обдайте томат кипятком и снимите шкурку.
- 3 Измельчите все овощи в блендере до однородной консистенции.



Используйте промокод **КНИГА**
на скидку 5%



Используй промокод **КНИГА**
на скидку 5%

Паста под томатным соусом с говядиной ①

Перед тем, как жарить мясо, оставьте его при комнатной температуре на короткое время. Мясо получится вкуснее и красивее, если перед или после запекания обжарить его со всех сторон на сильном огне.

Ингредиенты

150 г говяжьего филе; 200 г спагетти; оливковое масло; соль; перец по вкусу.

Томатный соус: ½ луковицы; 2 зубчика чеснока; 400 г томатов на ветке; 4 ст. л. томатной пасты; 3 средних томата; 1 лавровый лист; ¼ ч.л. орегано; 10 листов базилика; 3 шт. тайского красного перца; 3 ст. л. оливкового масла; соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления

- ① Обдайте томаты кипятком, затем холодной водой, снимите кожицу. Измельчите в блендере.
- ② Обжарьте лук с чесноком на оливковом масле. Когда появится запах, добавьте томатную пасту. Добавьте томаты (п.1), лавровый лист, орегано. Когда смесь загустеет, добавьте в пасту соль и перец.
- ③ Налейте в кастрюлю достаточное количество воды, добавьте ½ ч. л. соли, засыпьте спагетти и варите в течение 8 минут.
- ④ Нарежьте говяжье филе, поперчите, обжарьте.
- ⑤ Чтобы томатный соус впитался в спагетти, сразу же после того, как они сварятся, добавьте 3 листа базилика, посолите, добавьте перец, соль, затем выложите на блюдо.



Овощной салат с соусом из петрушки

Овощной салат с хрустящей текстурой. Сладкий сладкий картофель, свекла и горьковатый редис гармонично сочетаются друг с другом, что обеспечивает разнообразие вкусов. Чем более яркий вкус имеет петрушка, тем она свежее.

Ингредиенты

200 г фиолетового батата; 100 г редиса; 70 г свеклы; молодые листья салата.

Соус из петрушки: 1 ст. петрушки; 1 зубчик чеснока; несколько каперсов; 60 мл винного уксуса; 60 мл оливкового масла; 1 ч. л. сахарной пудры; 100 г майонеза; соль и перец – по вкусу.

Способ приготовления

- 1 Измельчите в блендере петрушку, чеснок, каперсы, уксус, оливковое масло, сахар, соль, перец.
- 2 Перелейте полученную смесь в чашку, смешайте с майонезом.
- 3 Сварите батат в подсоленной воде, полностью остудите.
- 4 Порежьте сваренный батат, редис, свеклу.
- 5 Поместите ингредиенты (п.4) в чашку, смешайте с получившимся соусом.
- 6 Выложите салат на блюдо, украсьте молодыми листьями.



Используйте промокод КНИГА на скидку 5%



 vk.com/vsesoki

 facebook.com/vsesokitehnika

 instagram.com/vsesoki

 ok.ru/vsesoki

 youtube.com/vsesoki

*деятельность социальной сети в России запрещена

