



Innholdsfortegnelse

Viktige sikkerhetsregler	2
Husholdnings KitchenAid® Blender garanti for Europa	3
Service og utbedring av feil	4
Ettersalgsservice	5
Servicesenter	5
Krav til strømforsyning	6
Produktbeskrivelse	7
Hvordan monteres blenderen	8
Betjening	10
Anbefalede hastigheter	12
Vedlikehold og rengjøring	13
Blendertips	14
Oppskrifter	16
Drinks og cocktails	16
Desserter	17
Supper	18
Hovedretter	19
Dressinger	20
Babymat	21

FOR Å OPPNÅ OPTIMALE RESULTATER MED DIN KITCHENAID® BLENDER,
ANBEFALER VI Å LESE DENNE BRUKSANVISNING GRUNDIG.



VIGTIGE SIKKERHETSREGLER

Ved bruk av elektriske apparater skal nedenstående sikkerhetsbestemmelser alltid følges for å minske risikoen for brann, elektrisk støt og/eller personskade.

1. Les bruksanvisningen grundig.
2. For å beskytte mot risikoen for elektriske støt, må motordelen ikke nedsenkes i vann eller en annen væske.
3. Maskinen må ikke brukes av barn, uten tilsyn av en voksen.
4. Ta støpslet ut av stikkkontakten når blenderen ikke er i bruk, før av- og påmontering av deler og før rengjøring.
5. Unngå direkte berøring med bevegelige deler.
6. Blenderen må ikke brukes hvis ledningen eller støpslet er defekt, hvis det oppstår feil på blenderen, eller hvis den mistes i gulvet eller på annen måte skades. Kontakt i stedet den nærmeste forhandler.
7. Bruk av tilbehør som ikke er anbefalt av produsenten, kan føre til personskade.
8. Blenderen må ikke brukes utendørs.
9. La ikke ledningen henge ut over kanten av bordet.
10. Ha ikke fingre og kjøkkenredskap nede i blenderen når den er i gang, da dette kan forårsake alvorlig personskade og/eller ødeleggelse av blenderen. Det kan brukes en skraper, men kun når blenderen ikke er igang.
11. Kniven er skarp. Vær forsiktig.
12. For å minske risikoen for personskade må kniven aldri settes på motordelen før blenderglasset er satt korrekt på.
13. Lokket skal alltid være på når blenderen brukes.
14. Ta proppen av når det blendes varme væsker.
15. Dette produkt er kun beregnet til husholdningsbruk.

TA VARE PÅ DISSE SIKKERHETSBESTEMMELSER

Dette apparatet er merket i samsvar med EU-direktiv 2002/96/EC om avhending av elektrisk og elektronisk utstyr (Waste Electrical and Electronic Equipment - WEEE).

Forsikre deg om at dette produktet blir avhendet på korrekt vis, slik at det ikke kan utgjøre noen helse- eller miljørisiko.



Symbolet  på produktet eller på dokumentene som følger med det, viser at dette produktet ikke må behandles som husholdningsavfall. Lever det til et autorisert mottak for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr.

Avhending må skje iht. de lokale renovasjonsforskriftene.



For nærmere informasjon om håndtering, kassering og resirkulering av dette produktet, kontakt kommunen,

renovasjonsvesenet eller forretningen der du anskaffet det.

Det er viktig at alle sikkerhetsanvisninger overholdes, både av hensyn til din egen sikkerhet og til andres.



Denne bruksanvisning inneholder mange viktige sikkerhetsanvisninger og -symboler, på samme måte som blenderen også er forsynt med diverse sikkerhetssymboler. Oppbevar derfor bruksanvisningen. Dette symbol betyr "Obs" og betyr at det er fare for at det kan oppstå farlige situasjoner som kan føre til personskade, i værste fall med døden til følge. Symbolet etterfølges av ordet FARE eller ADVARSEL.

FARE

Ordet FARE betyr at manglende overholdelse av anvisningene fører til alvorlig personskade, i værste fall med døden til følge.

ADVERSEL

Ordet ADVARSEL betyr at manglende overholdelse av anvisningene kan føre til alvorlig personskade, i værste fall med døden til følge.

Alle sikkerhetsanvisninger beskriver selve faren, samt de forholdsregler som skal tas for å unngå personskade. Anvisningene inneholder videre opplysninger om hva som kan skje, hvis de ikke følges.

Husholdnings KitchenAid® Blender Garanti for Europa

Reklamasjonsperiode	Betales av KitchenAid	Betales ikke af KitchenAid
TRE ÅRS FULL GARANTI fra kjøpsdatoen (kun til husholdningsbruk).	Nye reservedeler og arbeidslønn i forbindelse med utbedring av feil i materialer og utførelse. Dette skal utføres av et autorisert KitchenAid ettersalgsservice.	A. Reparasjoner når Blenderen blir brukt til annet enn vanlig matlaging. B. Skade som er resultat av uhell, ombygginger, feil bruk, mislighet eller installasjon/drift som ikke er i overensstemmelse med lokale elektrisitetsforskrifter.

KITCHENAID TAR IKKE ANSVAR FOR TILFELDIGE SKADER ELLER DRIFTS SKADER.

Med forbehold for endringer i de tekniske spesifikasjoner uten varsel.



Service og utbedring av feil

KJØPSDATOEN FREMGÅR AV
KVITTERINGEN. OPPBEVAR
DERFOR KVITTERINGEN SLIK AT
DU ER SIKKER PÅ Å FÅ SERVICE
PÅ DIN BLENDER I
GARANTIPERIODEN.

**Kontrollér vennligst følgende, hvis
blenderen ikke fungerer korrekt:**

- Er blenderen koblet til strømforsyningen?
- Er det gått en sikring, eller er HF-leet slått av?
- Prøv å ta støpslet ut og vent 15-20 minutter før du setter det i kontakten igjen.
- Se vennligst avsnittet "Ettersalgsservice".

- Kontakt din lokale KitchenAid forhandler eller butikken hvor du har kjøpt blenderen, for ytterligere informasjon om mulighetene for service i ditt lokalområde.

ADVARSEL



Fare for elektrisk sjokk.

Plugg ut før reparasjon.

Hvis disse anvisningene ikke følges kan det føre til dødsfall eller elektrisk sjokk.



Ettersalgsservice

All service må håndteres lokalt av et autorisert KitchenAid ettersalgsservice. Kontakt forhandleren som du kjøpte enheten av for å få navnet på det nærmeste autoriserte KitchenAid ettersalgsservice.

HOWARD CUISINE AS:
Skovveien 6
0277 OSLO
Tel: 22 12 17 00

Servicesenter

Norsk Importør:
HOWARD CUISINE AS:
Skovveien 6
0277 OSLO
Tel: 22 12 17 00
www.KitchenAid.com



Krav til strømforsyning

220-240 V
50-60 Hz, vekselstrøm
2.4 amp.

Dette apparat leveres med en ledning av typen Y. Hvis ledningen er skadet, skal den skiftes ut av produsenten eller dennes serviceagent for å unngå at det oppstår farlige situasjoner.

ADVARSEL



Fare for elektrisk sjokk.

Bruk jordet kontakt.

Fjern ikke jordingspluggen.

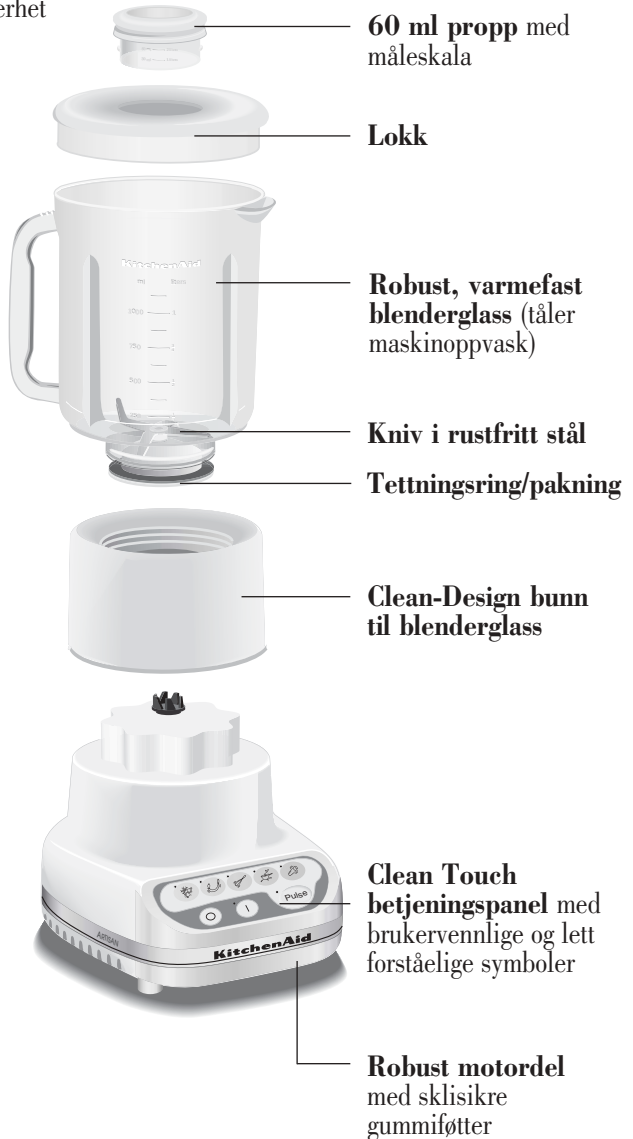
Bruk ikke adapter.

Hvis disse anvisningene ikke følges kan det føre til dødsfall, brann eller elektrisk sjokk.



Produktbeskrivelse

KitchenAid kvalitet betyr at denne blender er konstruert og testet i henhold til KitchenAid kvalitetsnormer, hvilket sikrer optimal yteevne, driftssikkerhet og lang levetid.



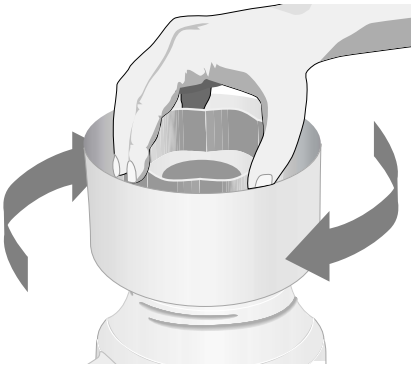


Hvordan monteres blenderen?

1. Før blenderen monteres, rengjøres motordelen med en varm klut med såpe; deretter tørkes den ren med en fuktig klut og tørkes med en myk, tørr klut.

MERK: Motordelen må ikke senkes ned i vann. Vask blenderglasset, tetningsringen og knivdelen i oppvaskmaskinen, eller for hånd i varmt såpevann. Hvis du vasker for hånd, sørg for å skylle og tørke delene godt. Vask lokket IKKE i oppvaskmaskinen!

2. Snu blenderglasset oppned og skru tetningsringen på glasset. Sørg for at gjengene tar godt og sitter stramt. Snu blenderglasset med rett side opp.



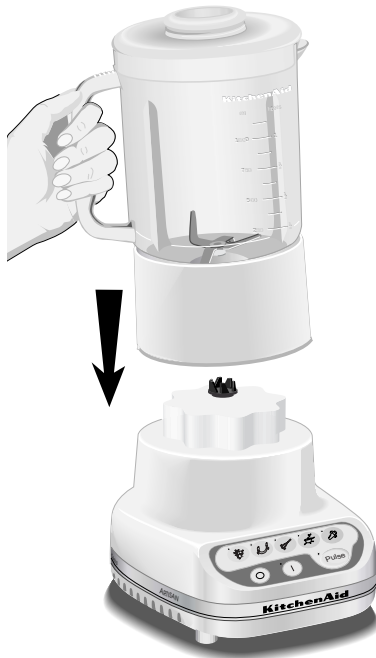
3. Sett lokket på blenderglasset.



4. Hvis strømkabelen må forkortes, rull den opp i lagringsområdet i bunnen av motordelen.



5. Sett blenderglasset på motordelen.





Hvordan monteres blenderen?

6. Sett støpslet i en jordet stikkontakt. Nå er blenderen klar til bruk.
7. Trykk alltid på  knappen og kontroller at det blinkende grønne lyset er slukket. Trekk så ut støpslet før du tar glasset av motordelen. Løft glasset og tetningsringen rett opp: **ikke skru**. Hvis du dreier på blenderglasset før du har løftet opp, løsner tetningsringen og innholdet renner ut.

MERK: Plasser alltid blenderen på en tørr, ren overflate.



ADVARSEL



Fare for elektrisk sjokk.

Bruk jordet kontakt.

Fjern ikke jordingspluggen.

Bruk ikke adapter.

Hvis disse anvisningene ikke følges kan det føre til dødsfall, brann eller elektrisk sjokk.

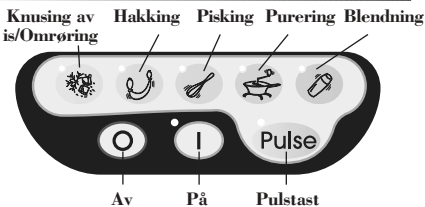


Betjening

MERK: Når den grønne kontrollampen blinker eller lyser:

- må kniven ikke berøres
- må det ikke gjøres forsøk på å stanse kniven
- må lokket ikke tas av.
- Når den grønne lampen blinker, kan blenderen starte hvis man ved et uhell kommer til å berøre en av hastighetstastene eller av andre årsaker turning on the blender.
- Hvis blenderen begynner å gå når den grønne kontrollampen blinker, må den ikke brukes. Blenderen skal i så fall sendes til reparasjon på et autorisert serviceverksted. (Det er dog normalt at den blinker svakt).
- Blenderen skal kun gå når en av hastighetstastene aktiveres. Trykk omgående på tasten , hvis blenderen starter på andre tidspunkter. Hvis dette skulle skje skal blenderen ikke brukes, men sendes til reparasjon på et autorisert serviceverksted.

KitchenAid® blenderen har ti hastighetskombinasjoner.



- Alle hastigheter kan kombineres med pulsfunktionen.
- Før blenderen startes, skal det kontrolleres at blenderdelene er montert korrekt (se side 8), og at blenderen sitter korrekt på motordelen. Hold inngrediensene i glasset og sett på lokket.

- Tryk på tasten . Den grønne kontrollampen skal blinke, hvilket betyr at det er tent for blenderen.



MERK: Hvis den grønne kontrollampen ikke blinker her, tas støpslet ut, og blenderen sendes til reparasjon på et autorisert serviceverksted.

- Trykk på tasten for den ønskede hastighet for kontinuerlig drift på den gjeldende hastighet. Den gjeldende kontrollampen vil lyse, og den grønne kontrollampen lyser konstant. Hastigheten kan endres uten å stoppe blenderen først. Du trykker ganske enkelt på tasten for den nye hastighet.
- Ta av det midtre ingredienslokket når du mikser varme væsker og kjør blenderen bare med  hastighet.
- Trykk på tasten  for å avbryte blenderen. Ved trykk på denne tasten stoppes og avbrytes blenderen samtidig. Blenderen skal alltid avbrytes og støpslet tas ut, før glasset tas av.

MERK: Matvarene bør ikke blendes for lenge. Stans blenderen og kontrollér matvarenes konsistens etter et par sekunder.



Betjening

PROPP

Ta proppen av og tilsett inngrediensene ved hastigheten eller . Hvis det er valgt en høyere hastighet, hvis blenderglasset er fullt, eller hvis det blendes varme produkter, skal blenderen stanses før inngrediensene tilsettes.



STEP START™ FUNKSJON

“Step Start”-funksjonen betyr at blenderen automatisk starter på en lavere hastighet enn den valgte for å forhindre sprut. Deretter økes hastigheten hurtig til den valgte hastighet.

PULSFUNKTION

KitchenAid® blenderen er forsynt med en pulstast som kan brukes sammen med alle hastigheter.

- Før blenderen startes, skal det kontrolleres at alle deler er montert korrekt (se side 8), og at det monterte blenderglasset sitter korrekt på motordelen. Hell deretter inngrediensene i blenderglasset og sett på lokket.
- Tryk på tasten . Den grønne kontrollampen skal blinke for å vise at det er tent for blenderen.
- Tryk på tasten **Pulse**. Kontrollampen over tasten lyser og det viser at alle hastighetstaster fungerer som pulstaster.



- Velg en hastighet og hold tasten inne i det ønskede tidsrom (det er normalt at den ønskede hastighet først nås etter en kort forsinkelse pga. Step Start™ funksjonen).
- Pulsfunksjonen avbrytes ved igjen å trykke på tasten **Pulse**. Blenderen er nå klar til kontinuerlig drift. Før blenderglasset tas av, skal blenderen avbrytes ved trykk på tasten , og støpslet tas ut av stikkontakten.



MERK: Bruk en gummispatel til å fordele inngrediensene med og til å skrape innsiden av blenderglasset med. Dette må dog KUN skje når blenderen ikke går og støpslet tatt ut. Det må aldri brukes kjøkkenredskaper – heller ikke spatler – i blenderglasset når motoren går.



Anbefalede hastigheter

Matvaretype	Hastighet	Matvaretype	Hastighet
Pannekakerøre.....		Dip	
Vaffeløre		Fløteostesmørpålegg	
Grønnsakssaus.....		Blendet isdrikk	
Fruktsaus.....		Fruktdrikk	
Salatdressing		Frossen yoghurt-drikk.....	
Fløtelegert suppe.....		Sorbetdrikk.....	
Purert frukt/babymos.....		Milkshake.....	
Purert kjøtt/babymos		Reven hard ost	
Purerte grønnsaker/babymos		Skysaus.....	
Kjøttalat til sandwichfyll.....		Hvit saus	
Ostekake.....		Bløt Ricotta eller Cottage cheese	
“Skummende” gelatin til pie/ desserter.....		Havregrøt.....	
Mousse		Fruktjuice av frosset konsentrat.....	
Pesto.....		Hakkede grønnsaker	
Krydet strøkavring.....		Hakket frukt (pulsfunksjon).....	Pulse
Sprø, søt strøkavring.....		Hakket is	
Søt strøkavring.....		Knust is	

Tip - Knusing av is kan skje på alle hastigheter. Blenderen kan knuse innholdet av opp til 1 standard-isbakke eller 12-14 standard isterninger av gangen. Det er ikke nødvendig å tilsette noen form for væske.



Vedlikehold og rengjøring

MERK: Ikke senk blenderens motordel ned i vann.

RENGJØRE BLENDERGLASSET

Lett rengjøring:

Kjør blenderen i 30 sekunder med glasset fylt med varmt såpevann. Ta glasset av motordelen og tøm ut innholdet og skyll glasset og lokket med rent vann. Tørk glasset og lokket tørt. Glasset kan også vaskes i oppvaskmaskin.

Grundig rengjøring:

1. Snu glasset oppned og ta av tetningsringen ved å dreie den moturs.
2. Løft knivdelen av glasset (delen kan ikke tas helt av glasset) og lag et mellomrom mellom bunnflensen til knivdelen og pakningsringen ved å trekke pakningsringen bort fra flensen. Dermed kan pakningsringen rengjøres nøye.
3. Vask blenderglasset, knivdelen og glasstetningen i oppvaskmaskinen eller for hånd i varmt såpevann. Hvis du vasker for hånd, sørg for å skylle og tørke delene godt. Vask lokket IKKE i oppvaskmaskinen!

RENGJØRE MOTORDELEN OG LEDNINGEN

1. Tørk av motordelen med en klut med varmt såpevann; tørk motordelen ren med en fuktig klut og tørk den med en myk klut. Ikke bruk skuremidler eller skureputer.

MERK: Ikke senk motordelen ned i vann.

2. Tørk av ledningen med en klut med varmt såpevann; tørk ledningen ren med en fuktig klut og tørk av med en myk klut. Ledningen kan rulles opp i lagringsområdet i bunnen av motordelen.

MERK: Blenderdelene skal alltid monteres riktig, før de settes på motordelen.





Blendertips

HURTIGE TIPS

- Bruk pulsfunksjonen til fremstilling av drikkevarer som inneholder isterninger. Dette gir en jevnere konsistens.
- Blend på , hvis du lager store porsjoner drikkevarer med masser av is. Til mindre porsjoner brukes .
- Det går raskere å hakke/knuse små isterninger enn store isterninger.
- I denne blender kan det tilsettes større mengder enn normalt: 500-750 ml pr gang i motsetning til normalt 250 ml.
- I mange tilfeller anbefaler vi å starte blendeprosessen på  for å sikre at ingrediensene blandes grundig. Deretter kan hastigheten om nødvendig økes.
- Lokket skal være på mens det blendes.
- Legg hånden på lokket når det knuses is.
- Når blenderen går på  eller , kan proppen tas av for tilsetning av ingredienser eller isterninger. Ved høyere hastigheter, hvis blenderen er full, eller hvis ingrediensene er varme, skal blenderen stanses før tilsetning av ytterligere ingredienser.
- Stans blenderen og ta støpslet ut før bruk av kjøkkenredskaper i blenderen.
- Nedkjøl varme matvarer før de blendes. Start med å blende varme matvarer på . Sett om nødvendig hastigheten opp.
- Ta av det midtre ingredienslokket når du mikser varme væsker og kjør blenderen bare med  hastighet.

CODE RÅD OM...

Opptining av frossen juice (175 ml boks): Hell appelsinjuice-konsentrat og vann i riktig mengde i blenderen. Sett lokket på og blend på  i ca. 20-30 sekunder til massen er blandet grundig.

Opptining av frossen juice (355 ml boks): Hell juice og vann i forholdet 1:1 i blenderen. Sett lokket på og blend på  i ca. 30-40 sekunder til massen er blandet grundig. Tilsett ytterligere 2 bokser vann ved omrøring på .

Oppløsning av aromatisert gelatin: Hell kokende vann i blenderen. Tilsett gelatin. Sett på lokket og blend på  i ca. 1 minutt til gelatinen er oppløst. Tilsett de øvrige ingredienser.

Rasping av småkaker/grovkjeks: Store småkaker/kjeks brekkes i mindre stykker (ca. 4 cm i diameter) og has i blenderen. Små kjeks has direkte i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen et par ganger i ca. 3 sekunder av gangen til konsistensen er som ønsket. Bruk strøkvoringen som dryss på frossen yoghurt, dessert eller fruktkompott.

Hvis man ønsker en finere strøkvoring til f.eks. terter og desserter, brekkes småkakene/kjeksene i stykker (ca. 4 cm i diameter). Ha dem i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen et par ganger i ca. 20-30 sekunder til konsistensen er som ønsket.

Rasping av usøtede kjeks: Følg ovenstående fremgangsmåte. Kan brukes til gratinering eller som ingrediens i hovedretter og grønnsaksretter.

Rasping av brød: Brekk brødet i stykker (ca. 4 cm i diameter). Ha dem i blenderen og blend på 5 ganger i 3 sekunder av gangen. Brukes som strøkvoring av usøtede kjeks.



Blendertips

Hakking av frukt og grønnsaker: Ha 400 g frukt- eller grønnsaksstykker i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen et par ganger i ca. 2-3 sekunder av gangen til konsistensen er som ønsket.

Purering av frukt: Ha 450 g hermetisk frukt eller kokt frukt i blenderen. Tilsett 2-4 spsk fruktsaft eller vann pr. 225 g frukt. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder.

Purering av grønnsaker: Ha 350 g hermetiske eller kokte grønnsaker i blenderen. Tilsett 2-4 spsk grønnsaksvann, vann eller melk pr. 175 g grønnsaker. Sett på lokket og blend på  i ca. 10-20 sekunder.

Purering av kjøtt: Skjær kokt, mørt kjøtt i terninger og ha dem i blenderen. Tilsett 2-4 spsk bulljong, vann eller melk pr. 175 g kjøtt. Sett på lokket og blend på  i 10 sekunder. Stans blenderen og skrap innsiden av blanderglasset. Sett på lokket igjen og blend på  i ytterligere 10-20 sekunder.

Purering av Cottage cheese eller Ricotta: Ha Cottage cheese eller Ricotta i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 25-35 sekunder til osten har en jevn konsistens. Tilsett om nødvendig 1 spsk skummet melk pr. 240 g Cottage cheese. Brukes som kalorifattig basisinn ingrediens i dip og smørepålegg.

Sammenrøring av flytende inngredienser til kaker: Hell de flytende inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 1 minutt til inngrediensene er rørt godt sammen. Hell de flytende inngrediensene over de tørre inngrediensene og rør godt rundt.

Fjerning av klumper i saus eller skysaus: Hell sausen i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder til det ikke lenger er klumper i sausen.

Meljevning: Ha mel og væske i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder til blandingen har en ensartet konsistens.

Tilberedning av hvit saus: Ha melk, mel og evt. salt i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder til inngrediensene er rørt godt sammen. Hell i en gryte og tilbered som normalt.

Tilberedning av pannekake- eller vaffelrøre av ferdigblanding: Ha blandingen og de øvrige inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i 10-20 sekunder til blandingen er rørt godt sammen. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen.

Riving av ost: Skjær meget kald ost i 1,5-2,5 cm terninger. Ha ca. 90 g ost i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder. Harde ostetyper, som f.eks. Parmesanost, skal ha stuetemperatur og blendes på  i ca. 10-15 sekunder.

Tilberedning av havregrøt til de små: Ha de rå, valsede havregryn i blenderen. Blend på  i ca. 5-10 sekunder på pulsfunksjonen til grynene har den ønskede konsistens. Kok som normalt.

Tilberedning av babymat: Ha de kokte inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 10 sekunder. Blend deretter på  i ca. 10-30 sekunder.

Rengjøring av blanderglass: Fyll blenderen nesten halvfull med varmt vann. Tilsett et par dråper oppvaskmiddel. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder til sidene er rene. Skyll og tørk. For ekstra grundig rengjøring vaskes alle pakninger separat.

JORDBÆR-BANANDRIKK

- 375 ml kjernemelk
- 250 g frosne, usøtede jordbær
- 250 ml skummet melk
- 3 mellomstore bananer i 4 stykker hver
- 3 spsk appelsinmarmelade

Ha alle inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 15-20 sekunder til blandingen har en jevn konsistens.

Mengde: 1,5 l (4 personer)

MARGARITA

- 175 ml tequila
- 125 ml Cointreau
- 125 ml frisk sitronsaft
- 50 ml alminnelig sirup eller 1½ spsk (20 g) sukker
- 24 isterninger

Ha alle inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen 6-8 ganger i ca. 15 sekunder av gangen til drinken har en slushaktig konsistens. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen.

Mengde: 1,25 l (4 personer)

FROSSEN DAIQUIRI

- 175 ml rom
- 50 ml frisk sitronsaft
- 50 ml alminnelig sirup eller 2 spsk (25 g) sukker
- 16 isterninger

Ha inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen 6-8 ganger i ca. 15 sekunder av gangen til massen har en slush-aktig konsistens. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen.

Mengde: 800 ml (ca. 4 personer).

Variasjoner: Tilsett 2 bananer, 400 g friske eller frosne jordbær eller 4 mellomstore ferskner.

PANNEKAKER MED EPLER

Pandekagedej:

- 2 egg
- ¼ tsk salt
- 90 g mel
- 250 ml melk
- 2 spsk (25 ml) olje

Fyll:

- 2 store, skrellede epler i båter (fjern kjernehuset)
- 125 ml eplejuice
- 25 g sukker
- 1 sps maismel
- ½ tsk kanel
- 35 g rosiner

Pannekakerøre:

Ha alle inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i 10 sekunder. Hvis det sitter mel på blenderens innside, skrapes melet ned i blenderen. Blend på  i 5-10 sekunder, eller til røren har en jevn konsistens. La røren hvile kjølig i minst 1 time.

Ha fettstoff i pannen og varm opp på middels varme. Ha 2-3 spsk røre i pannen. Stek pannekaken til den er gylden på den ene siden. Snu og stek på den andre siden.

Fyll:

Ha epler, eplejuice, sukker, maismel og kanel i blenderen. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen 2-3 ganger i 8 sekunder av gangen eller til blandingen er rørt godt sammen og eplene er hakket. Ha blandingen i en mellomstor gryte. Ha rosinene i og kok opp under hyppig omrøring. Kok videre på middels varme i 10-12 minutter eller til blandingen tykner, og eplene er kokt møre. Rør av og til i gryten. Ha 2-3 spsk eplefyll midt på hver pannekake og fold eller rull pannekaken sammen om fyllet. Hell evt. resterende fyll over pannekakene. Kan serveres med krem.

(8 personer – 2 pannekaker til hver)

APPELSINSORBET

- 200 g (1 boks) avdryppede mandariner
- 250 ml vann
- 175 ml (1 boks) frosset appelsinsafikonsentrat
- 30 g flormelis
- 1 spsk friskpresset citronsaft

Ha alle inngrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på i ca. 15-20 sekunder. Ha blandingen i en frostsikker beholder og frys den i ca. 3-4 timer til isen er nesten hard. Ha isen i blenderen og blend på i ca. 1 minutt til isen har en ensartet konsistens.

Ha blandingen i en frostsikker beholder. Frys den i 5-6 timer, til isen er hard.

(6 personer)

GAZPACHO

- 2 bokser flådde tomater
(uten salt)
 - 2 stengler blekselleri
skåret i 5 cm stykker
 - 1 mellomstor agurk,
skrellet og skåret i
mindre stykker
 - 1 mellomstor løk skåret i
mindre stykker
 - 1 liten, grøn pepperfrukt
skåret i mindre stykker
 - 2 tsk friskhakket persille
 - 1 tsk friskhakket purreløk
 - 1 fedd hvidløk
 - 3 spsk olivenolje
 - 3 spsk rødvinseddikk
 - 500 ml blandet
grønnsakssaft
 - ¼ tsk sort pepper
- Sterk peppersaus

Ha en boks tomater, selleri og agurk i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 10-15 sekunder til grønnsakene er finhakket. Hell inn ingrediensene i en stor skål.

Ha den andre boksen med tomater, løk, grøn pepper, persille, purreløk, hvitløk, olivenolje og rødvinseddikk i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 10-15 sekunder til alle ingrediensene er finhakket. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen.

Hell inn ingrediensene i skålen. Tilsett den blendede grønnsakssaften og et par dråper sterk peppersaus og rør godt rundt. Smak til med pepper. La suppen stå kaldt i ca. 6-8 timer før servering.

(8 personer)

VICHYSOISSE

- 1 spsk margarin
 - 200 g purre eller løk i skiver
 - 2 mellomstore poteter
(skrelles og skjæres i
terninger)
 - 750 ml hønsebulljong med
lavt natriuminnhold
 - ¼ tsk sort pepper
 - 250 ml skummetmelk
- Drysses evt. med
hakket purreløk

Smelt margarin på middels varme. Tilsett purren og surr dem i ca. 3 minutter til de er bløte, men uten at de tar farge. Rør av og til. Ha purren i blenderen sammen med potetene og 375 ml bulljong. Sett på lokket og blend på  i ca. 1 minutt til grønnsakene er finhakket. Ha grønnsakene i gryten.

Tilsett resten av bulljongen og smak til med pepper. Kok opp suppen. Demp varmen og la suppen småkoke i ca. 10-12 minutter til grønnsakene er møre, men stadig sprøe. Rør melken i.

Oppbevar suppen kaldt i ca. 6-8 timer. Kan evt. drysses med hakket purreløk ved servering.

(6 personer)

KJØTTBOLLER

- 1 liten løk skåret i
- 2,5 cm stykker
- 500 g mager oksefarse
- 125 g svinefarse
- 25 g rasp
- 1 egg
- 1 tsk kryddersalt
- 1 spsk olje
- 70 g champignoner i skiver eller kvarte
- 300 ml oksebulljong
- 1 spsk maismel
- ½ tsk basilikum
- ¼ tsk pepper

Ha løken i blenderen. Sett på lokket og blend på  i 5-8 sekunder, eller til løken er hakket. Tilsett de øvrige ingrediensene. Blend på  på pulsfunksjonen 4-5 ganger i 8-10 sekunder av gangen, eller til ingrediensene er rørt godt sammen. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen. Form kjøttet til kjøttboller (4 cm i diameter).

Varm opp oljen i en stor slip-lett panne på middels varme. Ha kjøttbollene i pannen og stek dem 5-8 minutter eller til de er brune. Snu dem jevnlig.

Samtidig vaskes blenderdelene grundig i varmt såpevann og monteres igjen. Ha champignon, bulljong, maismel, basilikum og pepper i blenderen. Blend på  i 5 sekunder, eller til champignongene er hakket. Ha ingrediensene i pannen med kjøttbollene. Rør kontinuerlig til det bobler. Skru ned varmen og la retten koke i 8-10 minutter, eller til sausen er jevn, og kjøttbollene er gjennomstekte. Kan serveres med ris eller poteter.

(8 personer – 4 kjøttboller til hver)

DRESSING TIL KYLLINGESALAT

- 60 g lett mayonnaise
- 60 g syrnnet fløte (9%)
- 1 spsk hakket løk
- 1 spsk frisk persille (kan utelates)
- 1 knivspiss salt
- 1 knivspiss pepper
- 140 g kokt kyllingebryst i terninger
- 110 g røde vindruer uten stener

Ha alle inngrediensene i blenderen i nevnte rekkefølge. Sett på lokket og blend på  på pulsfunksjonen 3-4 ganger i ca. 5 sekunder av gangen til kyllingkjøttet er findelt og inngrediensene er rørt godt sammen.

(8 personer)

BASILIKUM-PESTO

- 2 fedd hvitløg
- 50 g friskrevet Parmesanost
- 125 g friske basilikumblader
- 5 g frisk persille
- 3 spsk grovthakkede mandler eller pinjekerner
- 50 ml olivenolje
- 50-75 ml hønsebulljong m/lavt natriumindhold

Ha hvitløksfeddene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 5-10 sekunder til hvitløksfeddene er hakket.

Tilsett basilikum, persille og mandler. Sett på lokket og blend på . Mens blenderen går, tilsettes olivenolje og hønsebulljong. Blend i ca. 45-60 sekunder til inngrediensene er rørt godt sammen. Skrap innsiden av blenderen. Tilsett evt. resten av bulljongen. Serveres til pasta, pizza, kylling eller fisk.

Mengde: 250 ml (8 personer)

GULEROT- OG POTETMOS

- 60 g gulerøtter i skiver
(1 liten gulerot)
80 g poteter (1 meloemstor
potet) i terninger
125 ml hønsebulljong m/lavt
natriuminnhold
2-3 spsk søtmelk

Ha poteter, gulerøtter og bulljong i en gryte. Kok opp, demp varmen og la grønnsakene stå og småkoke på svak varme i ca. 10-15 minutter til de er meget møre (det skal ikke være lukt på gryten). Avkjøl i ca. 5 minutter.

Ha den avkjølede grønnsaksblanding i blenderen sammen med 2 spsk melk. Sett på lokket og blend på  i ca. 10 sekunder. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen. Blend på  i ca. 30 sekunder. Skrap innsiden av blenderen for hvert 10. sekund. Tilsett evt. ytterligere 1 spsk melk. Oppbevares i kjøleskap.

Mengde: 250 ml.

HAVREGRØT MED FERSKNER

- 150 ml vann
25 g "hurtig" kokte,
valsede havregryn
55 g avdryppede
hermetiske ferskner
eller frosne (skal
opptines) i skiver
1 spsk søtmelk

Ha vannet i en gryte og kok det opp. Ha havregrynene i og kok opp igjen. Demp varmen og la grynene koke ved svak varme i ca. 1 minutt. Sett lokk på gryten og la grøten avkjøle i 5 minutter.

Ha havregrøt, ferskner og melk i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 10 sekunder. Skrap om nødvendig innsiden av blenderen. Blend på  i ca. 30 sekunder. Oppbevares i kjøleskap.

Mengde: 250 ml.

BANAN-FRUKTDRESSING

- 120 g yoghurt med vanillje
eller jordbær og med
lavt kalori-innhold
1 mellomstor banan i
skiver
1 spsk honning
1 spsk appelsinsaft
1 knivspiss kanel

Ha ingrediensene i blenderen. Sett på lokket og blend på  i ca. 40 sekunder. Skrap innsiden av blenderen for hvert 20 sekund. Serveres til frisk frukt.

Mengde: 300 ml