

©2012 Koninklijke Philips Electronics N.V.
All rights reserved.
Document order number: 4203 064 59141





سموثي توت البري مع زبد الحليب

طريقة رائعة تساعد على إيقاظك من النوم في الصباح.

٥٠٠ ج توت بري طازج
٥٠٠ زبد الحليب
٣٠٠ ملل من الماء الفوار

الخطوات:

- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عندما يصبح مشروب الفاكهة جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُقدّم المشروب في أكواب طويلة مع شاروقة.

نصيحة:

يمكن أيضًا استخدام الموز أو الفراولة أو العنب البري أو العليق في مشروب الفاكهة هذا. إذا تعذّر العثور على المخيض، يمكن تحضيره في المنزل. يُسكب ٥٠٠ ملل من الحليب في وعاء وتُضاف ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الحامض وتُحرّك. يُترك المزيج لمدة ٥ دقائق، ثم تتابع العملية كما جاء في الوصفة. للاستمتاع بالمشروب البارد، يمكن استخدام المكونات مباشرةً من البراد أو إضافة بعض مكعبات الثلج أو مكعبات الثلج المسحوق عندما يصبح المشروب جاهزًا.

نرم نوش ميوه اى تمشك و دوغ

يك راه بسيار عالی برای بيدار شدن از خواب صبح.

٥٠٠ گرم تمشك تازه
٥٠٠ میلی لیتر دوغ
٢٠٠ میلی لیتر آب یخ

مراحل:

- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه نرم نوش میوه ای را فشار دهید.
- وقتی نرم نوش میوه ای آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و نرم نوش میوه ای را در لیوان های بلند بریزید و با یک نی سرو کنید.

نکته:

همچنین می توانید از موز، توت فرنگی، ذغال اخته یا توت سیاه در این نرم نوش استفاده کنید. اگر دوغ ندارید، می توانید آن را خودتان تهیه کنید. ٥٠٠ میلی لیتر شیر را در یک کاسه بریزید و ٢ قاشق غذاخوری آب لیمو به آن اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید ٥ دقیقه بماند و سپس مانند دستور شرح داده شده عمل کنید. برای سرد نوشیدن این نرم نوش، مستقیماً مواد را از یخچال در سوپ ساز بریزید یا وقتی نوشیدنی آماده شد، مقداری یودریخ یا تکه های یخ به آن اضافه کنید.

RASPBERRY BUTTERMILK SMOOTHIE

A wonderful way to wake up in the morning.

500 g fresh raspberries
500 ml buttermilk
200 ml sparkling water

Steps:

- Place all of the ingredients into the soup maker; close the lid and select the smoothie option.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve in tall glass with a straw.

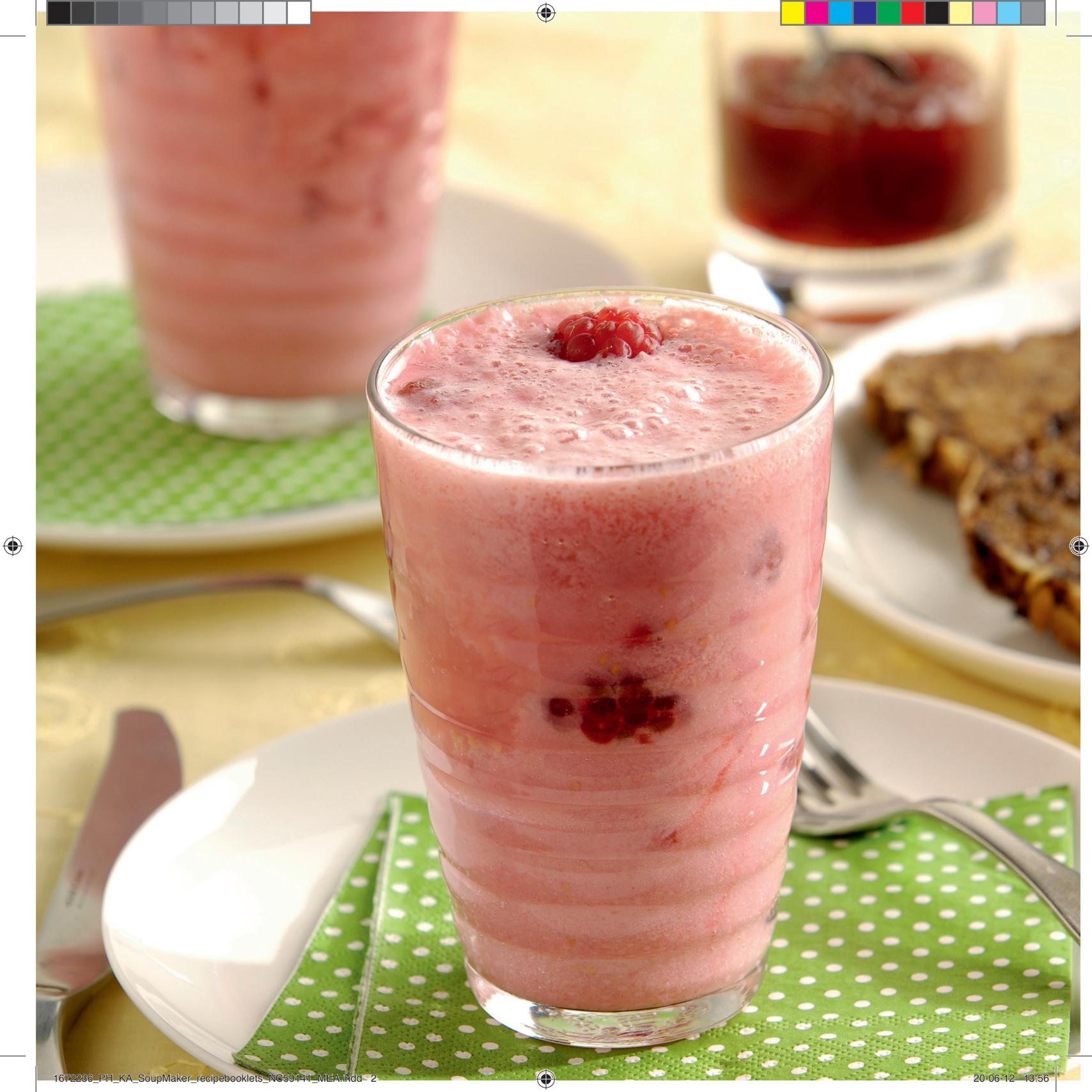
Tip:

You can also use bananas, strawberries, blueberries or blackberries in this smoothie. If you can't find buttermilk, you can make it yourself. Pour 500 ml milk into a bowl and stir in 2 tbsp lemon juice. Leave to stand (remove) for 5 minutes, then process as described in the recipe. To enjoy your drink cold, use ingredients straight from the fridge, or add some crushed ice or cubes when the drink is ready.



3 min

67





مشروب البرتقال والجزر الأخضر

تُستخدم في هذا المشروب أوراق الجزء الخضراء المغذية التي نرميها عادةً.

- ٢٠٠ ج برتقال
- ٢٠٠ ج موز
- ٢٠٠ ج رؤوس جزر خضراء
- ٢٠٠ ج مانغو
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٤٠٠ ملل من الماء

الطريقة:

- يقشّر البرتقال ويُقَطع إلى ٤ أجزاء. يقشّر الموز ويُقَطع. يقشّر المانغو وتزال بذوره ويُقَطع اللب.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء ويُسكب فوقها ٤٠٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء، ويُضغَط على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عندما يصبح مشروب الفاكهة جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُقدّم المشروب في أكواب طويلة مع شاروقة.

نصيحة:

يمكن إضافة بعض مكعبات الثلج أو مكعبات الثلج المسحوق قبل التقديم.
تؤدي إضافة زيت الزيتون إلى هذا المشروب إلى مساعدة الجسم على امتصاص الفيتامينات A و D و E و K - يمكن معالجة هذه الفيتامينات بواسطة الزيت/الدهن فقط.

نرم نوش ميوه ای پرتقال و برگ هویج

این نوشیدنی از برگ های سبزو مغذی هویج استفاده می کند که معمولاً آن ها را دور می ریزید.

- ٢٠٠ گرم پرتقال
- ٢٠٠ گرم موز
- ٢٠٠ گرم برگ سبزو هویج
- ٢٠٠ گرم انبه
- ١ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ٤٠٠ میلی لیتر آب

مراحل تهیه:

- پرتقال ها را پوست گرفته و چهار قاچ کنید. موز را پوست بگیریید و خرد کنید. انبه را پوست بگیریید، هسته آن را خارج کرده و خرد کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز ریخته و ٤٠٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه نرم نوش ميوه ای را انتخاب کنید.
- وقتی نرم نوش ميوه ای آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و نرم نوش ميوه ای را در لیوان های بلند بریزید و با یک نی سرو کنید.

Tip:

قبل از سرو کردن، چند تکه یخ یا پودریخ اضافه کنید.
روغن زیتون به شما کمک می کند ویتامین های A، D، E، و K موجود در این نوشیدنی را جذب کنید - این ویتامین ها فقط در روغن/چربی حل می شوند و عمل می کنند.

ORANGE CARROT GREEN SMOOTHIE

This drink makes use of the nutritious green carrot leaves you may normally throw away.

- 200 g oranges
- 200 g banana
- 200 g green carrot tops
- 200 g mango
- 1 tbsp olive oil
- 400 ml water

Procedure:

- Peel and quarter the oranges. Peel and chop the banana. Peel the mango, remove the stone and chop the mango flesh.
- Place all of the ingredients into the soup maker and pour in 400 ml water. Close the lid and select the smoothie option.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve in tall glasses with a straw.

Tip:

Add some ice cubes or crushed ice before serving.
The olive oil helps your body absorb the vitamin A, D, E and K in this drink - these vitamins can only be processed with oil/fat.



3 min

65





لبن الفراولة المجمد الفوري

يتميز اللبن المجمد بقوام البوظة الغني على الرغم من أنه قليل الدسم.

٦٠٠ قشة الشراب مجمدة
٦٠٠ ج لبن
٢ ملعقة كبيرة سكر أو عسل

الخطوات:

- يوضع اللبن والعسل و٣٠٠ قشة الشراب في آلة تحضير الحساء. يُغلق الغطاء ثم يُضغَط على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عند انتهاء البرنامج ، يُفتح الغطاء وتُضاف الفواكه المجمدة المتبقية. ثم يُغلق الغطاء مجدداً ويتم استخدام وظيفة الخلط اليدوي للحصول على المزيد من الكثافة، ولكن مع المحافظة على قطع كبيرة من الفاكهة.
- حين يصبح اللبن المجمد جاهزاً، يُفتح الغطاء ويُقدّم اللبن المجمد في أكواب.

نصيحة:

يمكن إضافة بعض قطرات روح الفانيليا للحصول على نكهة الفانيليا الرائعة. يمكن استخدام أي نوع من أنواع الفاكهة المجمدة في هذه الوصفة، مثل الفراولة أو الأناناس أو التوت أو المانغو.

دسريخي ماست و توت فرنكي فوري

این دسريخي کم چرب است اما بافت غليظی مانند بستنی دارد.

٦٠٠ گرم توت فرنكي يخ زده
٦٠٠ گرم ماست
٢ قاشق غذاخوری شکر یا عسل

مراحل:

- ماست، عسل و ٣٠٠ گرم توت فرنكي را در سوپ ساز بریزید. درب را ببندید و برنامه سوپ نرم را انتخاب کنید.
- وقتی برنامه پایان یافت، درب دستگاه را باز کرده و بقیه میوه یخ زده را اضافه کنید. دوباره درب را ببندید و با عملکرد مخلوط کردن دستی مخلوط را هم بزنیید تا غلیظ تر شود.
- وقتی دسريخي ماست آماده شد درب را باز کرده و در فنجان سرو کنید.

نکته:

برای طعم وانیلی، چند قطره اسانس وانیل اضافه کنید. از هر میوه یخ زده ای می توانید در این دستور غذای استفاده کنید. چرا توت سیاه، زغال اخته، آناناس یا انبه را امتحان نمی کنید؟

INSTANT STRAWBERRY FROZEN YOGHURT

Frozen yoghurt is low in fat but has a rich ice cream texture.

600 g frozen strawberries
600 g yoghurt
2 tbs sugar or honey

Steps:

- Place the yoghurt, honey and 300 g of strawberries in the soup maker. Close the lid and select the smoothie program.
- When the program is finished, open the lid and add the rest of the frozen fruit. Close the lid again and use the manual blending function to reach a thicker, but chunky consistency.
- When the frozen yoghurt is ready, open the lid and serve in cups.

Tip:

Add some drops of vanilla essence for a lovely vanilla flavour.
Any frozen fruit works well in this recipe. Why not try strawberries, blueberries, pineapple or mango?



3 min

63





سموثي الموز مع كراميل القهوة

يساعد هذا المشروب على إيقاظك من النوم
ومنحك الطاقة في الوقت نفسه.

٤٠٠ ج موز
٦٠٠ ملل من الحليب
٢٠٠ ملل من القهوة المركزة الباردة
٤-٢ ملاعق كبيرة من صلصة الكاراميل، حسب
المذاق

الخطوات:

- يُقَسَّر الموز ويُقَطَّع.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عندما يصبح مشروب الفاكهة جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُقدَّم المشروب في أكواب طويلة مع شاروفة. يمكن إضافة القليل من الكاراميل، حسب الرغبة.

نرم نوش موز و كارامل قهوة

این نوشیدنی شما را از خواب بیدار می کند و
نیروی تازه ای به شما می بخشد.

٤٠٠ گرم موز
٦٠٠ میلی لیتر شیر
٢٠٠ میلی لیتر قهوه غلیظ، سرد شده
٢-٤ قاشق غذاخوری سس کارامل، برای مزه

مراحل:

- موزها را پوست گرفته و خرد کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه نرم نوش میوه ای را انتخاب کنید.
- وقتی نرم نوش میوه ای آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و آن را در لیوان های بلند بریزید و با نی سرو کنید. در صورت تمایل می توانید با مقدار بیشتری سس کارامل تزئین کنید.

BANANA COFFEE CARMEL SMOOTHIE

This drink will wake you up and gives
energy at the same time

400 g bananas
600 ml milk
200 ml strong coffee, cooled
2-4 tbsp caramel sauce, to taste

Steps:

- Peel and chop the bananas.
- Put all of the ingredients into the soup maker; close the lid and select the smoothie option.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve in tall glasses with a straw. Finish with an extra drizzle of caramel sauce if you like.



3 min

61





سموثي الموز

باستخدام مكونات ثلاثة فقط، يمكن استخدام هذا الخليط الكلاسيكي لصناعة مشروبات الفاكهة بطريقة بالغة السهولة.

٤٠٠ ج موز
٧٠٠ ملل من الحليب
٢ مغارف (١٥٠ ج) من بوظة الفانيليا

الخطوات:

- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغط على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عندما يصبح مشروب الفاكهة جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُقدّم المشروب في أكواب طويلة مع شاروقة.

نصيحة:

تؤدي إضافة بوظة الفانيليا إلى مشروب الفاكهة هذا إلى توفير نكهة وحادوة إضافيتين. إن إضافة البوظة هي الطريقة الأسرع لتبريد المشروب. ويمكن استخدام مكعبات الثلج المسحوق بدلاً من ذلك.

نرم نوش موز

فقط با سه ماده می توانید این نرم نوش میوه ای خوشمزه و آسان را تهیه کنید.

٤٠٠ گرم موز
٧٠٠ میلی لیتر شیر
٢ اسکوپ (١٥٠ گرم) بستنی وانیلی

مراحل:

- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه نرم نوش میوه ای را فشار دهید.
- وقتی نرم نوش میوه ای آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و نرم نوش میوه ای را در لیوان های بلند بریزید و با یک نی سرو کنید.

نکته:

بستنی وانیلی طعم و شیرینی بیشتری به این نرم نوش میوه ای می دهد. افزودن بستنی یک روش بسیار سریع برای خنک کردن نرم نوش میوه ای است. می توانید به جای آن از پودریخ استفاده کنید.

BANANA SMOOTHIE

With only three ingredients, this classic combination is a very easy-to-make smoothie.

400 g bananas
700 ml milk
2 scoops (150g) vanilla ice cream

Steps:

- Place all of the ingredients into the soup maker, close the lid and select the smoothie option.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve the smoothie in tall glasses with a straw.

Tip:

The vanilla ice cream gives this smoothie extra flavour and sweetness. Adding ice cream is the quickest way to chill a smoothie. You can use crushed ice instead.



3 min

59





كومبوت الخوخ مع ماء الورد

تؤدي إضافة رشة من ماء الورد إلى هذا الخشاف إلى إضفاء رائحة الأزهار الذكيّة عليها.

٦٠٠ ج خوخ
١٥٠ ج سكر
١ ملعقة كبيرة ماء ورد
عصيره، حبة ليمون حامض

الخطوات:

- تُزال النواة من حبات الخوخ.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الشوربة ويُسكب فوقها ٣٦٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء، ويُضغَط على برنامج الخشاف.
- عندما يصبح الخشاف جاهزة، يمكن الضغط على وظيفة الخلط اليدوي لبرهة قصيرة لمرة واحدة أو مرتين لتغيير الكثافة. يمكنك تصفية بعض السوائل قبل الخلط للحصول على المزيد من الكثافة.
- يُفتح الغطاء ويُقدّم الخشاف.

نصيحة:

يُقدّم هذا الخشاف مع الفطائر المحلاة أو الكعك المسطح إلى جانب بوظة الفانيلا.

كمبوت آلو با غلاب

غلاب يك بوى خوب گل به اين كمبوت مى دهد.

٦٠٠ گرم آلو
١٥٠ گرم شکر
١ قاشق غذاخوری گلاب
٥،٠ لیمو

مراحل:

- هسته آلوها را خارج کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز ریخته و ٣٦٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه کمپوت را انتخاب کنید.
- وقتی کمپوت آماده شد، عملکرد مخلوط کن دستی را یک یا دو بار مختصراً فشار دهید تا غلظت بیشتر شود. می توانید برای غلظت بیشتر، مقداری از آب کمپوت را قبل از مخلوط کردن خارج کنید.
- درب سوپ ساز را باز کرده و سرو کنید.

نکته:

این کمپوت را همراه با بستنی وانیلی، پنکیک یا کلوچه سرو کنید.

PLUM COMPOTE WITH ROSEWATER

A splash of rosewater gives this compote a nice floral scent.

600g plums
150g sugar
1 tbs rosewater
Juice of ½ lemon

Steps:

- Remove the pits from the plums.
- Place all of the ingredients into the soup maker and pour in 360 ml water. Close the lid and select the compote program.
- When the compote is ready, you have the choice to press the manual blending function shortly for one or two times to change the consistency. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve.

Tip:

Serve this compote with some vanilla ice cream, with pancakes or scones.



15 min

57





كومبوت الموز

يُعد خنشاف الموز تحلية لذيذة، خاصةً عند تقديمه مع القليل من بوظة الفانيلا.

٦٠٠ ج موز
٥٥٠ ملل من الماء
١٠٠,٥ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة + كمية إضافية للزينة
٥٠ جرام سكر

الخطوات:

- يُقشّر الموز ويُقَطّع إلى شرائح.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الشوربة ويُسكب فوقها ٥٥٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء، ويُضغَط على برنامج الخنشاف.
- عندما يصبح البرنامج جاهزاً، يُضغَط على وظيفة الخلط اليدوي لبرهة قصيرة لمرة واحدة أو مرتين. يمكنك تصفية بعض السوائل قبل بدء الخلط لمزيد من الكثافة.
- يُفتح الغطاء. يُرش القليل من القرفة على خنشاف الموز، ويُقدّم مع الفطائر المحلاة أو البوظة أو الكيك.

نصيحة:

يمكن استبدال نصف كمية الماء بحليب جوز الهند. يُعد الزبيب إضافة جيدة إلى هذا الخنشاف.

كومبوت موز

این کمپوت یک دسر عالی است که خصوصاً با بستنی وانیلی سرو می شود.

٦٠٠ گرم موز
٥٥٠ میلی لیتر آب
١٠٠,٥ قاشق چایخوری پودر دارچین + مقدار اضافی برای تزئین
٥٠ گرم شکر

مراحل:

- پوست موزها را جدا کرده و حلقه حلقه کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز ریخته و ٥٥٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه کمپوت را انتخاب کنید.
- وقتی کمپوت آماده شد، عملکرد مخلوط کردن دستی را یک یا دو بار مختصراً فشار دهید. می توانید برای غلظت بیشتر، مقداری از آب کمپوت را قبل از مخلوط کردن خارج کنید.
- درب را باز کنید. روی کمپوت دارچین بریزید و همراه با پنکیک، بستنی یا کیک سرو کنید.

نکته:

می توانید به جای نیمی از آب، شیر نارگیل بریزید. کشمش گزینه مناسبی برای اضافه کردن به این کمپوت است.

BANANA COMPOTE

This compote is a great dessert, especially served with some vanilla ice cream.

600 g bananas
550 ml water
1/2-1 tsp ground cinnamon + extra for garnish
50 g sugar

Steps:

- Peel the bananas and cut into slices.
- Place all of the ingredients into the soup maker and add 550 ml water. Close the lid and select the compote program.
- When the program is ready, press the manual blending function shortly for one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid. Serve, dusted with cinnamon, as an accompaniment to pancakes, ice cream or cake.

Tip:

You can replace half of the water with coconut milk. Raisins are a nice addition to this compote.



15 min

55





كومبوت الرواند والفراولة

تضيف عشبة الليمون وعصير البرتقال نكهة خاصة إلى هذا الخليط الكلاسيكي.

- ٣٠٠ ج عيدان رواند
- ٤٠٠ قشة الشراب
- ١٠٠ ملل من عصير البرتقال
- ٣ ملاعق صغيرة من عشبة الليمون المفرومة (قطع من ٥ سم تقريبًا)
- ١٠٠ ج سكر
- ١ حبة فانيلا

الخطوات:

- تُزال أوراق الرواند وتقطع أطرافه ويقشر ويقطع إلى قطع من ١ إلى ٢ سم. تُزال قشرة الفراولة وتقطع إلى ٤ أجزاء. تُقطع حبة الفانيلا بالطول وتُزال بذورها. يُحتفظ بالبذور وبحبة الفانيلا.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الشورية ويُسكب فوقها ٣٠٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء، ويُضغظ على برنامج الخشاف.
- عندما يصبح البرنامج جاهزًا، يُضغظ على وظيفة الخلط اليدوي لبرهة قصيرة مرة واحدة أو مرتين. يمكنك تصفية بعض السوائل قبل بدء الخلط لمزيد من الكثافة.
- يُفتح الغطاء وتُقدم الفاكهة، أو توضع في البراد حتى يحين موعد استخدامها.

نصيحة:

تُقدم هذه الفاكهة مع كعكة الجبنة أو البوظة أو الفطائر المحلاة.

كومبوت ريواس و توت فرنگی

علف ليمو و آب پرتقال طعم عالی این کمپوت سنتی را دو چندان می کنند.

- ٣٠٠ گرم شاخه ریواس
- ٣٠٠ گرم توت فرنگی
- ١٠٠ میلی لیتر آب پرتقال
- ٣ قاشق چایخوری علف لیموی خرد شده (تقریباً قطعات ٥ سانتی متری)
- ١٠٠ گرم شکر
- ١ عدد پوسته وانیل

مراحل:

- برگ های ریواس را جدا کنید، سرو ته آن را بزنید، پوست بگیرید و به قطعات ١ تا ٢ سانتی متری برش دهید. توت فرنگی ها را چهار قسمت کنید. پوسته وانیل را از طول دو نیم کنید و دانه ها را خارج کنید. دانه ها و پوسته را کنار بگذارید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز ریخته و ٣٠٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه کمپوت را انتخاب کنید.
- وقتی کمپوت آماده شد، عملکرد مخلوط کردن دستی را یک یا دو بار مختصراً فشار دهید. می توانید برای غلظت بیشتر، مقداری از آب کمپوت را قبل از مخلوط کردن خارج کنید.
- درب دستگاه را باز کرده و کمپوت را سرو کنید یا در یخچال بگذارید تا خنک شود.

نکته:

همراه با چیزیک، بستنی یا پنکیک سرو می شود.

RHUBARB AND STRAWBERRY COMPOTE

Lemongrass and orange juice add a twist to this classic combination.

- 300 g rhubarb sticks
- 400 g strawberries
- 100 ml orange juice
- 3 tsp finely chopped lemongrass (about 5 cm piece)
- 100 g sugar
- 1 vanilla pod

Steps:

- Remove the leaves from the rhubarb, trim the ends, peel and slice into 1-2 cm pieces. Hull and quarter the strawberries. Split the vanilla pod lengthways and scrape out the seeds. Reserve both the seeds and the pod.
- Place all of the ingredients into the soup maker and pour in 300 ml water. Close the lid and select the compote program.
- When the program is ready, press the manual blending function shortly for one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve, or refrigerate until use.

Tip:

Serve over some cheesecake, ice cream or pancakes.



15 min

53





كومبوت التفاح المتبل

يتميز خشاف التفاح بمذاق رائع عند تناوله مع الفطائر المحلاة المصنوعة في المنزل.

٨٠٠ ج تفاح
٣٠٠ ملل عصير تفاح
١/٨ ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون
قشر نصف حبة ليمون حامض
مكونات إضافية: ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

الخطوات:

- يقشّر التفاح ويُقَطَّع إلى ٤ أجزاء، ويُزال اللب.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الشوربة ويُسكب فوقها ١٠٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء، ويُضغَط على برنامج الخشاف.
- عندما يصبح البرنامج جاهزًا، يُضغَط على وظيفة الخلط اليدوي لبرهة قصيرة لمرة واحدة أو مرتين. يمكنك تصفية بعض السوائل قبل بدء الخلط لمزيد من الكثافة.
- يُفتح الغطاء، ويُقدّم الخشاف مع رشّ القليل من القرفة عليه.

نصيحة:

يمكن تحضير هذا الخشاف أيضًا باستخدام الإجاص أو السفرجل أو الرواند مع التفاح. يمكن استبدال عصير التفاح بالمزيد من الماء وملعقة صغيرة من السكر البني.

كمبوت سيب

این کمپوت سيب همراه با پنکیک های خانگی بسیار خوشمزه است.

٨٠٠ گرم سيب
٣٠٠ میلی لیتر آب سيب
١/٨ قاشق چایخوری پودر میخک
رنده شده پوست ١/٥ لیمو
مواد دیگر: ١ قاشق چایخوری پودر دارچین

مراحل:

- سيب ها را پوست گرفته و چهار قاچ کنید، دانه ها را خارج کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز ریخته و ١٠٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه کمپوت را انتخاب کنید.
- وقتی کمپوت آماده شد، عملکرد مخلوط کردن دستی را یک یا دو بار مختصراً فشار دهید. می توانید برای غلظت بیشتر، مقداری از آب کمپوت را قبل از مخلوط کردن خارج کنید.
- درب دستگاه را باز کرده و کمپوت را سرو کنید، روی آن دارچین بپاشید.

نکته:

می توانید این کمپوت را با گلاب، به یا ریواس همراه با سيب تهیه کنید. به جای آب سيب می توانید از آب بیشتر و ١ قاشق چایخوری شکر قهوه ای استفاده کنید.

SPICED APPLE COMPOTE

This apple compote tastes great with homemade pancakes.

800 g apples
300 ml apple juice
1/8 tsp ground cloves
zest of 1/2 lemon
Extra: 1 tsp ground cinnamon

Steps:

- Peel and quarter the apples, remove the core.
- Put all of the ingredients into the soup maker and pour in 100 ml water. Close the lid, select the compote program.
- When the program is ready, press the manual blending function shortly for one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve the compote, dusted with cinnamon.

Tip:

You can also make this compote with pears, quinces or rhubarb in combination with apples. Apple juice can be replaced with more water and 1 tsp brown sugar.



15 min

51



حساء الكرز البارد

تحلية مصنوعة من الفاكهة بعد وجبة طعام صيفية لذينة.

٥٠٠ ج كرز
١٠٠,٥ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
١٥٠ ج سكر
٢٠ ملل من عصير الحامض
اختياري: قشدة مخفوقة للزينة

الخطوات:

- تُزال بذور الكرز، وتوضع بعض حبات الكرز الكاملة جانباً لاستخدامها في الزينة فيما بعد.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، ويُسكب فوقها ٥٢٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء ويُضغط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزاً، يُسكب في حاوية كبيرة ويوضع في البراد لمدة ٢ ساعات على الأقل.
- يُقدّم الحساء مع حبات الكرز الطازجة الكاملة، ويمكن إضافة كمية صغيرة من القشدة المخفوقة.

نصيحة:

يمكن أيضاً الاستمتاع بتناول حساء الفاكهة هذا وهو ساخن. قد يشكل بديلاً رائعاً للتبنيذ المسخن مع السكر والفاكهة الحمضية خلال موسم عيد الميلاد.

سوپ سرد گیلاس

یک دسر میوه ای بعد از یک غذای خوشمزه تابستانی.

٥٠٠ گرم گیلاس
١٠٠,٥ قاشق چایخوری پودر دارچین
١٥٠ گرم شکر
٢٠ میلی لیتر آب لیمو
اختیاری: خامه زده شده، برای تزئین

مراحل:

- هسته گیلاس ها را خارج کنید، چند گیلاس را با هسته برای تزئین کنار بگذارید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید. ٥٢٠ میلی لیتر آب بریزید. درب را ببندید و برنامه سوپ ریزرا انتخاب کنید.
- وقتی سوپ آماده شد، آن را در ظرف بزرگی بریزید و بگذارید حداقل ٢ ساعت در یخچال بماند.
- با چند گیلاس هسته نگرفته تازه و مقداری خامه زده شده سرو کنید.

نکته:

این سوپ سرد را می توانید گرم نیز مصرف کنید. این سوپ یک جایگزین عالی برای شراب مالد سال نو در فصل کریسمس می باشد.

CHILLED CHERRY SOUP

A fruity dessert after a nice summer meal.

500 g cherries
1/2-1 tsp ground cinnamon
150 g sugar
30 ml lemon juice
optional: whipped cream, to garnish

Steps:

- Stone the cherries, placing a few whole ones aside for garnishing later.
- Place all of the ingredients into the soup maker. Pour in 520 ml water. Close the lid and select the cream soup program.
- When the soup is ready, pour into a large container and chill in the fridge for at least 3 hours.
- Serve with some whole fresh cherries and perhaps some whipped cream.

Tip:

This chilled dessert soup can also be enjoyed warm. It'd be a great alternative to mulled wine during the Christmas season.



23 min
+
180 min ❄️

49



حساء المخيض البارد مع الكاري والفلفل الحار

في أيام الصيف الحارة، يحتاج الإنسان إلى تناول طعام بارد ومنعش. حساء المخيض البارد هذا يفي بالغرض.

- ١ فلفل أحمر
- ٥٠٠ ج نرة حلوة (معلّبة)
- ١٥٠ ج بصل مفروم
- ٢ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكاري أو كركم مطحون
- ٥٥٠ ملل مرق خضار
- ملح وفلفل
- ٥٠٠ زبد الحليب

الخطوات:

- تُزال بذور الفلفل الأحمر، وتصفّى النرة الحلوة من الماء.
- توضع كل المكونات، باستثناء المخيض، في آلة تحضير الحساء. يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في حاوية. يُضاف المخيض ويوضع الحساء في البراد لمدة ٣ ساعات على الأقل (أو حتى اليوم التالي) قبل تقديمه.

نصيحة:

إذا لم يتوفر المخيض، يمكن استخدام ٦٥٠ ملل من الحليب بدلاً منه مع إضافة ٥٠٠ ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض. يُترك المزيج لمدة ٥ دقائق قبل استخدامه في وصفة الطعام. يُقدّم الحساء مع خبز البيتا أو التثاباتي من النوعية الجيدة.

سوپ سرد دوغ با پودر کاری و فلفل

در روزهای گرم تابستان، به یک چیز خنک و نیروبخش نیاز دارید. این سوپ دوغ همان است که می خواهید.

- ١ عدد فلفل قرمز
- ٥٠٠ گرم نرت شیرین (کنسرو)
- ١٥٠ گرم پیاز خردشده
- ٢ حبه سیر
- ١ قاشق چایخوری پودر زیره سبز
- ١ قاشق چایخوری گشنیز ریز شده
- ١ قاشق چایخوری پودر کاری یا زردچوبه
- ٥٥٠ میلی لیتر آب سبزیجات
- نمک و فلفل
- ٥٠٠ میلی لیتر دوغ

مراحل:

- دانه های فلفل را خارج کنید. آب نرت شیرین را تخلیه کنید.
- همه مواد به جز دوغ را داخل سوپ ساز بریزید.
- درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب را باز کنید، سوپ را در یک ظرف بریزید. دوغ را به آن اضافه کرده و بگذارید حداقل ٣ ساعت (یا در طول شب) در یخچال بماند تا خنک شود، سپس سرو کنید.

نکته:

اگر دوغ ندارید، از ٦٥٠ میلی لیتر شیر به جای آن استفاده کنید و ٢،٥ قاشق غذاخوری آبلیمو اضافه کنید و قبل از ریختن در سوپ، بگذارید ٥ دقیقه بماند.

با نان تازه پیتا یا نان چاپاتی هندی سرو کنید.

COLD BUTTERMILK SOUP WITH CURRY AND CHILLI

On hot summer days, you need something cool and refreshing. This buttermilk soup does the trick.

- 1 red chilli
- 500 g sweetcorn (can)
- 150 g chopped onions
- 2 garlic cloves
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp ground coriander
- 1 tsp curry powder or ground turmeric
- 550 ml vegetable stock
- pepper, salt
- 500 ml buttermilk

Steps:

- Deseed the chilli. Drain the sweetcorn.
- Place all of the ingredients, except the buttermilk, into the soup maker. Close the lid and select the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into a container. Add the buttermilk and chill for at least 3 hours (or overnight) in the fridge before serving.

Tip:

If you haven't got any buttermilk, use 650ml milk instead and add 2½ tbs lemon juice. Leave for 5 minutes before using in the recipe.

Serve with some good-quality pita bread or chapatis.



23 min
+
180 min ❄️

47



حساء الخيار والأفوكادو البارد

هذا حساء آخر بارد منعش لفصل الصيف.

٢ أفوكادو
٥,٠ حبة خيار
عصير ليمون حامض
٢ ملعقة كبيرة نعناع طازج
٢ ملعقة كبيرة كزبرة طازجة
ملح وفلفل، حسب المذاق
اختياري: ١٠٠ ملل من اللبن القليل الدسم
كمية نعناع وكزبرة إضافية، جبنة الماعز اللذيذة

الخطوات:

- يُشطر الأفوكادو بالطول إلى اثنين ويُزال البذور بالملعقة، يُغرف اللب ويُقطع إلى مكعبات.
- يُقشر الخيار ويُقطع إلى ٤ أجزاء، ثم يُقطع إلى قطع من ١ إلى ٢ سم. يمكن ترك بعض القشر على الخيار للحصول على لون شديد اللعان.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، ويُضغط على برنامج مشروبات الفاكهة.
- عندما يصبح الحساء جاهزاً، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في حاوية. يوضع الحساء في البراد حتى يبرد تماماً. قبل تقديم الحساء، تفتت فوقه كمية صغيرة من جبنة الماعز، وتُرش الأعشاب المفرومة المُجهزة.

نصيحة:

ستؤدي إضافة اللبن إلى جعل هذا الحساء منعشاً وقشدياً أكثر. يجب إضافة اللبن مع كل المكونات قبل الضغط على برنامج مشروبات الفاكهة. يُقدّم هذا الحساء مع بعض الوجبات الخفيفة الهشة اللذيذة المذاق، مثل شرائط العجين المورقة المخبوزة.

سوپ سرد خيار و آووكادو

یک سوپ سرد و فوری دیگر برای خنک شدن در روزهای گرم تابستان.

٢ عدد آووکادو
٥/٠- خيار
آب لیمو
٢ قاشق غذاخوری نعنای تازه
٢ قاشق غذاخوری گشنیز تازه
نمک و فلفل برای مزه
اختياري: ١٠٠ میلی لیتر ماست کم چرب
مقدار اضافی نعنا، گشنیز، پنیر بز، برای تزئین

مراحل:

- آووکادوها را از طول دو نیم کنید، هسته ها و گوشت آن را خارج کنید. سپس قطعه قطعه کنید.
- خيار را پوست گرفته و چهار قسمت کنید و سپس به قطعات ١ تا ٢ سانتی متری خرد کنید. می توانید برای رنگ بهتر سوپ، مقداری از پوست خيار را نگه دارید.
- همه مواد را در سوپ ساز بریزید و برنامه سوپ نرم را انتخاب کنید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و سوپ را در یک ظرف بریزید. آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود. قبل از سرو کردن، مقداری پنیر بز روی آن ریخته و با سبزیجات خرد شده ای که قبلاً کنار گذاشته اید، تزئین کنید.

نکته:

ماست باعث خامه ای شدن این سوپ شده و نیروبخشی آن را افزایش می دهد. ماست را همراه با بقیه مواد و قبل از انتخاب برنامه سوپ نرم اضافه کنید. سوپ را با مقداری اسنک ترد و خوشمزه مانند نان شیرینی پفی سرو کنید.

CHILLED CUCUMBER AND AVOCADO SOUP

Another quick chilled soup to refresh you in summer.

2 avocados
½ cucumber
lime juice
2 tbsp fresh mint
2 tbsp fresh coriander
pepper & salt, to taste
optional: 100 ml low fat yoghurt
extra mint, extra coriander, goat's cheese, to garnish

Steps:

- Cut the avocados in half lengthways, remove the stones with a spoon and scoop out the flesh. Cut into cubes.
- Peel and quarter the cucumber and chop into 1-2cm pieces. You can leave some of the skin on for an extra bright colour.
- Place all of the ingredients into the soup maker, and select the smoothie program.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into a container. Place the soup in the fridge until chilled. Just before serving, crumble over some goat's cheese and sprinkle with the reserved, chopped herbs.

Tip:

The yoghurt will make this soup even more refreshing and creamy. Add the yoghurt with all of the ingredients before selecting the smoothie program. Serve with some crispy savoury snacks, like baked puff pastry strips.



3 min



45



غازباتشو

يمكن تقديم هذا الحساء الصيفي البارد كمقبل أو كوجبة خفيفة منعشة في الأيام الحارة.

- ٢٠٠ ج خيار
- ٥٠٠ ج طماطم مقشرة (معلبة أو طازجة)
- ٣ فصوص ثوم
- ١٠٠ ج فلفل أحمر
- ١٠٠ ج بصل أحمر
- ١٠٠ ملل خل النبيذ الأبيض
- ١٠٠ ملل من زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة فلفل مطحون
- ملح

الخطوات:

- يُقَطَّع الخيار إلى قطع من ١ سم. تُفْرَم الطماطم.
- تُفْرَم الثوم والفلفل الأحمر والبصل بطريقة ناعمة.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغْلَق الغطاء ويُضَغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُسَكَب في حاوية كبيرة ويوضع في البراد لمدة ٣ ساعات على الأقل قبل تقديمه.

نصيحة:

يجب تتبيل الحساء البارد جيدًا. يمكن إضافة المزيد من الملح والبهار حسب المذاق، إذا لزم الأمر.

گازپاچو

این سوپ سرد تابستانه را می توان به عنوان پیش غذا یا یک میان وعده خنک در طول یک روز گرم تابستانی سرو نمود.

- ٢٠٠ گرم خيار
- ٥٠٠ گرم گوجه فرنگی پوست گرفته شده (کنسرو یا تازه)
- ٣ حبه سير
- ١٠٠ گرم فلفل دلمه ای قرمز
- ١٠٠ گرم پیاز
- ١٠٠ میلی لیتر سرکه سفید
- ١٠٠ میلی لیتر روغن زیتون
- ١ قاشق چایخوری پودر فلفل نمک

مراحل:

- خيار را به قطعات ١ سانتی متری برش دهید.
- گوجه فرنگی ها را پوست بگیرید. سير، فلفل دلمه ای قرمز و پیاز را ریز خرد کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، آن را در ظرف بزرگتری بریزید و بگذارید حداقل ٣ ساعت در یخچال بماند و سپس سرو کنید.

نکته:

نمک و فلفل سوپ سرد باید به اندازه کافی باشد. در صورت لزوم، برای مزه، مقدار بیشتری نمک و فلفل بریزید.

GAZPACHO

This cold summer soup can be served as a starter or a refreshing snack during a hot day.

- 200 g cucumber
- 500 g peeled tomatoes (can or fresh)
- 3 garlic cloves
- 100 g red pepper
- 100 g red onion
- 100 ml white wine vinegar
- 100 ml olive oil
- 1 tsp ground pepper salt

Steps:

- Cut the cucumber into 1cm pieces. Chop the tomatoes. Finely chop the garlic, red pepper and onion.
- Place all of the ingredients into the soup maker, close the lid and select the cream soup program.
- When the soup is ready, pour it into a large container and chill for at least 3 hours in the fridge before serving.

Tip:

Cold soup needs to be seasoned well. If needed, add some more salt and pepper to taste.



23 min
+
180 min ❄️

43





حساء العدس مع نودلز ERISTE NOODLES

حساء نودلز البيض السميك هذا غني بالبروتين نظراً لوجود العدس، وهو قليل الدسم ومثبّع جدًا.

- ١٠٠ ج عدس أخضر (يُنقع في الماء لمدة ٤ إلى ٥ ساعات)
- ٢ فصوص ثوم
- ٥٠ ج بصل مفروم
- ١٠٠ ج جزر
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ١٥٠ ج طماطم (معلبة)
- ٧٥٠ ملل مرق اللحم
- ٥٠ ج نودلز تركي eriste
- ملح وفلفل
- بقدونس مفروم للزينة

الخطوات:

- يصّى العدس المنقوع من الماء ويوضع في آلة تحضير الحساء.
- يُقشّر الثوم والجزر. يُفرم الثوم بطريقة ناعمة ويُقطع الجزر إلى قطع صغيرة.
- تُضاف المكونات المتبقية إلى آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُسكب في أوعية خاصة ويُقدّم مع القليل من البقدونس.

سوپ عدس با نودلپت

این سوپ نودل به خاطر وجود عدس غنی از پروتئین است، کم چربی بوده و بسیار سیرکننده است.

- ١٠٠ گرم عدس سبز (٣ تا ٥ ساعت خیسانده شده)
- ٢ حبه سیر
- ٥٠ گرم پیاز خردشده
- ١٠٠ گرم هویج
- ٢ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ١٥٠ گرم گوجه فرنگی (کنسرو)
- ٧٥٠ میلی لیتر آب گوشت
- ٥٠ گرم نودلپت
- نمک و فلفل
- جعفری خرد شده، برای تزئین

مراحل:

- آب عدس های خیسانده شده را خالی کنید و آن ها را در ظرف سوپ ساز بریزید.
- سیرو هویج را پوست بگیرید. سیر را ریز خرد کرده و هویج را قطعه قطعه کنید.
- بقیه مواد را در سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را انتخاب کنید.
- وقتی سوپ آماده شد، آن را در کاسه ها بریزید و با مقداری جعفری سرو کنید.

LENTIL SOUP WITH ERISTE NOODLES

This thick egg noodle soup is high in protein because of the lentils, low in fat and very filling.

- 100 g green lentils (soaked in water for 4-5 hours)
- 2 garlic cloves
- 50 g chopped onion
- 100 g carrots
- 2 tbsp olive oil
- 150 g tomatoes (can)
- 750 ml meat stock
- 50 g eriste noodles
- pepper & salt
- chopped parsley, to garnish

Steps:

- Drain the soaked lentils and place them into the soup maker.
- Peel the garlic and carrot. Finely chop the garlic and cut the carrot in bite-sized pieces.
- Add the rest of the ingredients to the soup maker, close the lid and select the chunky soup program.
- When the soup is ready, pour into bowls and serve with some parsley.



20 min

41





Yüz Yetmiş Bin İki Milyon Özel Arac Trafik Sigortası
KDV Dahildir: 10.000 TL / özel Arac Trafik Sigortası
No: 70
Yükümlü: Pflka Nolu Özel Arac Trafik Sigortası / 159
Belediye Hırsızlık ve Benzeri olaylardan
PAMUKKALE



حساء المليجاتوني

هذا الحساء هو بحد ذاته وجبة لذينة، ويصبح مذاقه أفضل بعد وضعه لمدة يوم واحد في البراد.

- ٢٠ ج زنجبيل طازج
- ٢ فصوص ثوم
- ٥٠ ج عيدان كرفس
- ٥٠ ج جزر
- ٥٠ ج بصل مفروم
- ١٥٠ ج مانغو أو تفاح
- ٢٠٠ ج صدر دجاج
- ٥٠ ج أرز
- ١ ملعقة كبيرة كركم
- ٠,٥ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ٦٢٠ ملل مرق دجاج أو خضار
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ١٠٠ ملل لبن وكزبرة مفرومة طازجة للزينة

الخطوات:

- يُقَبَّر الثوم والزنجبيل ويُفرمان بطريقة ناعمة. يُقطع الكرفس والجزر إلى قطع صغيرة. تُقَسَّر المانغو وتُزال بذورها أو يُقطع التفاح إلى شرائح رقيقة. يُقطع الدجاج إلى قطع من ٢ سم.
- توضع كل المكونات، باستثناء عصير الليمون الحامض والزينة، في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُضاف عصير الليمون الحامض ويحرك. يُوزَع الحساء على الأوعية الملائمة، ويُضاف بعض اللبن وبعض أوراق الكزبرة المفرومة.

نصيحة:

يُعد هذا الحساء مثاليًا لاستخدام بقايا قطع اللحم. يمكن إضافة بعض قطع لحم الضأن أو اللحم البقري أو الدجاج وتحريكها مع الحساء قبل تقديمه.

سوپ مالی گاتانی

این سوپ مالی گاتانی یک غذای خوشمزه است. طعم آن بعد از یک روز ماندن در یخچال بهتر هم می شود.

- ٢٠ گرم زنجبیل تازه
- ٢ حبه سیر
- ٥٠ گرم شاخه کرفس
- ٥٠ گرم هویج
- ٥٠ گرم پیاز خردشده
- ١٥٠ گرم انبه یا سیب
- ٢٠٠ گرم سینه مرغ
- ٥٠ گرم برنج
- ١ قاشق غذاخوری زردچوبه
- ٠/٥ قاشق چایخوری پودر زیره سبز
- ٦٢٠ میلی لیتر آب مرغ یا سبزیجات
- نمک و فلفل
- ١ قاشق غذاخوری آب لیمو
- ١٠٠ میلی لیتر ماست، گشنیز خرد شده تازه، برای تزئین

مراحل:

- زنجبیل و سیر را پوست گرفته و ریز خرد کنید. کرفس و هویج را خرد کنید. انبه را پوست گرفته و هسته آن را بگیرید یا سیب را برش های نازک بدهید. مرغ را به تکه های ٢ سانتی متری برش دهید.
- همه مواد به جز آب لیمو و موادی که برای تزئین کنار گذاشته اید، بقیه را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و آب لیمو را در آن بریزید و هم بزنید. سوپ را در کاسه ها بریزید و با مقداری ماست و برگ های خرد شده گشنیز تزئین کنید.

نکته:

این سوپ برای استفاده از باقی مانده های گوشت مناسب است. کافی است قبل از سرو کردن، مقداری گوشت پخته و خرد شده گوسفند، مرغ یا گوساله را در آن بریزید.

MULLIGATAWNY

This mulligatawny is a delicious meal in itself. It gets even better after a day in the fridge.

- 20 g fresh ginger
- 2 garlic cloves
- 50 g celery sticks
- 50 g carrots
- 50 g chopped onions
- 150 g mango or apple
- 200 g chicken breast
- 50 g rice
- 1 tbsp turmeric
- ½ tsp ground cumin
- 630 ml chicken or vegetable stock
- pepper & salt
- 1 tbsp lemon juice
- 100 ml yoghurt, chopped fresh coriander, to garnish

Steps:

- Peel and finely chop the ginger and garlic. Chop the celery and carrot in bite-sized pieces. Peel and stone the mango or thinly slice the apple. Cut the chicken into 2cm chunks.
- Place all of the ingredients, except for the lemon juice and garnishes, into the soup maker. Close the lid and choose the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid and stir in the lemon juice. Divide the soup over bowls and finish with a dollop of yoghurt and some chopped coriander leaves.

Tip:

This soup is perfect for using up leftover meat. Simply stir in some cooked, chopped lamb, chicken or beef before serving.



20 min

39





093
 CASH BILL
 BEACH, KOVALAM
 RESTAURANT
 Date: 22/12/11
 Particulars
 Fried chicken - 60
 Veg. Biryani 60
 Chappathi
 Coffee



حساء التورتيليني بالخضار

يُعد هذا الحساء وجبة كاملة.

- ١٥٠ ج كوسى
- ١٥٠ ج جزر
- ١٠٠ ج تورتيليني جافة
- ٦٠ ج بصل مفروم بطريقة ناعمة
- ٢٠ ج كزات مفروم بطريقة ناعمة
- ٧٠٠ ملل مرق خضار
- ملح وفلفل، حسب المذاق
- جبنة بارميزان للزينة

الخطوات:

- يُشطر الكوسى إلى قسمين بالطول، ويُقَطَّع إلى قطع من ٢ سم؛ يُقَتَّر الجزر ويُقَطَّع إلى مكعبات من ١ سم.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية خاصة. تُرَبَّس القليل من جبنة البارميزان.

نصيحة:

عند استخدام التورتيليني الطازجة، يجب غليها بشكل منفصل وإضافتها إلى الحساء مباشرةً قبل التقديم.

سوپ رشته فرنگی و سبزیجات

این سوپ یک غذای کامل است.

- ١٥٠ گرم کدو سبز
- ١٥٠ گرم هویج
- ١٠٠ گرم رشته فرنگی خشک
- ٦٠ گرم پیاز ریز خردشده
- ٢٠ گرم تره فرنگی ریز خردشده
- ٧٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
- نمک و فلفل برای مزه
- پنیر پارمسان، برای تزئین

مراحل:

- کدو سبزا از طول دو نیم کرده و به قطعات ٢ سانتی متری برش دهید؛ هویج را پوست گرفته و به قطعات ١ سانتی متری برش دهید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل کاسه ها بریزید و با مقداری پنیر پارمسان تزئین کنید.

نکته:

اگر از رشته فرنگی تازه استفاده می کنید، آن ها را جداگانه بجوشانید و درست قبل از سرو کردن به سوپ اضافه نمایید.

VEGETABLE TORTELLINI SOUP

This soup is a complete meal in a bowl.

- 150 g courgette
- 150 g carrot
- 100 g dried tortellini
- 60 g finely chopped onions
- 30 g finely chopped leek
- 700 ml vegetable stock
- pepper & salt, to taste
- Parmesan cheese, to garnish

Steps:

- Halve the courgette lengthways and cut into 2 cm pieces; peel the carrot and cut into 1 cm cubes.
- Place all of the ingredients into the soup maker; close the lid and select the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid, pour into bowls and sprinkle with some Parmesan cheese.

Tip:

If you use fresh tortellini, boil them separately and add to the soup just before serving.



20 min

37





حساء العدس الأخضر والسبانخ بالنكهة الحارة

يتمص العدس كل النكهات التي تُضافي إلى الحساء. هذا الحساء خفيف، لكنه مغدّ ونباتي في الوقت عينه ويمكن تقديمه كوجبة أساسية.

فص ثوم واحد
٢٠ ج زنجبيل طازج
١٠٠ ج جزر
١٠٠ ج عيدان كرفس
١٠٠ غرام طماطم كرزبة
٢ فلفل أحمر
١٥٠ ج عدس أحمر
٧٣٠ ملل مرق خضار
ملح وفلفل، حسب المذاق
٢٠٠ غرام سبانخ طازجة، ولبن طبيعي للزينة

الخطوات:

- يُقنّس الثوم والزنجبيل ويُفرمان بطريقة ناعمة. يُفرم الجزر والكرفس إلى مكعبات من ١ سم. تُقطع الطماطم الكرزبة إلى ٤ أجزاء، وتُزال بذور الفلفل الأحمر ويُقطع.
- توضع كل المكونات، باستثناء السبانخ واللبن، في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضبط على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء وتُضاف السبانخ وتحرك. يُترك الخليط لمدة ٢٠ ثانية قبل تقديمه.
- يُقدّم الحساء في أوعية أو صحن غميقة، مع إضافة القليل من اللبن.

نصيحة:

يمكن إضافة الحمص إلى هذا الحساء. يمكن الاستغناء عن الفلفل الأحمر للحصول على حساء بدون نكهة حارة.

سوپ تند اسفناج و دال عدس

دال عدس همه ادويه هاي كه به سوپ اضافه مي كنيد را جذب مي كند. اين سوپ سيك و درعين حال مقوي و براي افراد گياهخوار مناسب است. به عنوان غذای اصلی سرو می شود.

١ عدد سير
٢٠ گرم زنجبيل تازه
١٠٠ گرم هويچ
١٠٠ گرم شاخه گرفس
١٠٠ گرم گوجه گيلاسی
٢ عدد فلفل قرمز
١٥٠ گرم دال عدس
٧٣٠ ميلي ليتر آب سبزیجات
نمک و فلفل برای مزه
٢٠٠ گرم اسفناج تازه، ماست طبيعي، برای تزئين

مراحل:

- پوست سیر و زنجبیل را پوست گرفته و ریز خرد کنید. هویچ و کرفس را به قطعات ۱ سانتی متری خرد کنید. گوجه های گیلای را چهار قاچ کرده و دانه های آن ها را بگیرد و فلفل ها را خرد کنید.
- همه مواد به جز اسفناج و ماست را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب را باز کرده و اسفناج را داخل آن بریزید و هم بریزید و ۳۰ ثانیه صبر کنید.
- سوپ را داخل کاسه ها یا بشقاب های ته گود سرو کنید، مقدار کمی ماست روی سوپ بگذارید.

نکته:

نخود فرنگی گزینه مناسبی برای اضافه کردن به این سوپ است. اگر سوپ تند دوست ندارید می توانید فلفل ها را از سوپ حذف کنید.

SPICY RED LENTIL AND SPINACH SOUP

Lentils soak up all of the flavours you put into your soup. This soup is light, yet hearty and vegetarian. To serve as a main course.

1 garlic clove
20 g fresh ginger
100 g carrot
100 g celery sticks
100 g cherry tomatoes
2 red chillies
150 g red lentils
730 ml vegetable stock
pepper & salt, to taste
200g fresh spinach, natural yoghurt, to garnish

Steps:

- Peel and finely chop the garlic and ginger. Chop the carrot and celery into 1cm cubes. Quarter the cherry tomatoes and deseed and chop the chillies.
- Place all of the ingredients, except for the spinach and yoghurt, into the soup maker, close the lid and press the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid, stir in the spinach and leave for 30 seconds.
- Serve in bowls or deep plates, topped with a dollop of yoghurt.

Tip:

Chickpeas are a nice addition to this soup. You can leave out the chillies if you prefer a non-spicy soup.



20 min

35







حساء السبانخ والكزّاث والكانيليني

تتميز فاصولياء الكانيليني القشدية بقوام ناعم وتكهة جوزية، ويكون مذاقها رائعًا عند إضافتها إلى السبانخ.

فص ثوم واحد
٢٠٠ ج كزّاث
٥٠ ج بصل مفروم
٢٠٠ فاصولياء الكانيليني، مصفاة من الماء
١ ورقة غار
ملح وفلفل
٧٥٠ ملل مرق خضار
٢٠٠ ج أوراق سبانخ صغيرة

الخطوات:

- يُقنّس الثوم ويُفروم بطريقة ناعمة. يُقَطَّع الكزّاث إلى شرائح رقيقة.
- توضع كل المكونات، باستثناء السبانخ، في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء وتُضاف السبانخ وتحرك. يُترك الخليط لمدة ٢٠ ثانية قبل تقديمه.

نصيحة:

يمكن إضافة ٥٠ ج من الأرز أو الشعير إلى الحساء قبل غليه، أو ٥٠ إلى ١٠٠ ج من المعكرونة المطبوخة عندما يصبح الحساء جاهزًا للحصول على حساء غني ومشبع.

سوپ اسفناج، تره فرنگی و لوبیا سفید لعاب دار

لوبیا سفید لعاب دار همراه با اسفناج طعم معطر و ترکیب نرم و یکدستی را ارائه می دهد.

١ عدد سیر
٢٠٠ گرم تره فرنگی
٥٠ گرم پیاز خردشده
٢٠٠ گرم لوبیا سفید لعاب دار، آب کنسرو تخلیه شده
١ برگبو
نمک و فلفل
٧٥٠ میلی لیتر آب سبزیجات
٢٠٠ گرم برگ های جوان اسفناج

مراحل:

- سیر را پوست گرفته و ریز خرد کنید. تره فرنگی را ریز برش دهید.
- همه مواد به جز اسفناج را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب را باز کرده و اسفناج را داخل آن بریزید. ٢٠ ثانیه صبر کنید و سپس سرو نمایید.

نکته:

برای بیشتر شدن سوپ، می توانید قبل از جوشیدن، ٥٠ گرم برنج یا جو به سوپ اضافه کنید یا وقتی سوپ آماده شد در آن ٥٠ تا ١٠٠ گرم پاستای پخته شده بریزید.

SPINACH, LEEK AND CANNELLINI SOUP

The creamy cannellini bean has a smooth texture and nutty flavour and works wonders when combined with spinach.

1 garlic clove
200 g leek
50 g chopped onions
200 g cannellini beans, drained
1 bay leaf
pepper & salt
750 ml vegetable stock
200 g baby spinach leaves

Steps:

- Peel and finely chop the garlic. Finely slice the leek.
- Place all of the ingredients, except for the spinach, into the soup maker; close the lid and select the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid and stir in the spinach. Leave for 30 seconds before serving.

Tip:

You can add 50 g rice or barley to the soup before boiling or 50 – 100 g cooked pasta when the soup is ready to make this soup more substantial.



20 min

33







حساء المينيستروني الصيفي مع الأرز

تُضاف إلى هذا الحساء الكامل النكهات الخضار والأرز والفاصوليا: هذا الحساء صحي، مشبع وسهل التحضير.

- فص ثوم واحد
- ٧٥ ج بصل أخضر
- ٧٥ ج جزر
- ٧٥ ج كوسى
- ٧٥ ج فاصولياء خضراء
- ٥٠ ج شمار
- ٧٥ ج هليون أخضر
- ٧٥ ج طماطم كرزية
- ٥٠ ج ذرة حلوة (معلبة)، مصفاة من الماء
- ٥٠ ج أرز
- ٦٠٠ ملل مرق خضار
- ١ ورقة غار
- ٦ سيقان زعتر
- ملح وفلفل

الخطوات:

- يُفرم الثوم والبصل الأخضر بطريقة ناعمة. يُفرم الجزر والكوسى إلى مكعبات صغيرة. تُقطع الفاصولياء الخضراء والهليون إلى قطع صغيرة وتُقطع الطماطم إلى ٤ أجزاء.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية ملائمة. يجب إخراج ورقة الغار من الحساء قبل تقديمه.

نصيحة:

يمكن أيضًا استخدام الشعير بدلًا من الأرز في هذا الحساء.

سوپ غليظ با برنج

این سوپ ادویه ای از سبزیجات، برنج و لوبیا تهیه می شود: غذایی سالم و سیرکننده که تهیه آن آسان است.

- ١ عدد سیر
- ٧٥ گرم پیاز
- ٧٥ گرم هویج
- ٧٥ گرم کدو سبز
- ٧٥ گرم لوبیا سبز
- ٥٠ گرم رازیانه
- ٧٥ گرم مارچوبه سبز
- ٧٥ گرم گوجه گیلاسی
- ٥٠ گرم نرت شیرین (کنسرو)، آب کنسرو تخلیه شده
- ٥٠ گرم برنج
- ٦٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
- ١ برگ بو
- ٦ شاخه آویشن
- نمک و فلفل

مراحل:

- پیاز و سیر را کاملاً ریز کنید. هویج ها و کدو سبز را به قطعات کوچک خرد کنید. لوبیا سبزه، رازیانه، مارچوبه را خرد کنید و گوجه فرنگی ها را به چهار قسمت تقسیم کنید.
- همه مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را در کاسه ها بریزید. قبل از سرو به خاطر داشته باشید که برگ بو را خارج کنید.

نکته:

به جای برنج می توانید از جو در این سوپ استفاده کنید.

SUMMER MINESTRONE WITH RICE

This full-flavoured broth is brimming with vegetables, rice and beans: it's healthy, filling and easy to make.

- 1 garlic clove
- 75 g spring onions
- 75 g carrots
- 75 g courgette
- 75 g green beans
- 50 g fennel
- 75 g green asparagus
- 75 g cherry tomatoes
- 50 g sweetcorn (can), drained
- 50 g rice
- 600 ml vegetable stock
- 1 bay leaf
- 6 stalks thyme
- pepper & salt

Steps:

- Finely chop the garlic and spring onions. Chop the carrots and courgette into small cubes. Cut the green beans, fennel, asparagus into bite-sized pieces and quarter the tomatoes.
- Place all of the ingredients into the soup maker; close the lid and select the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour into bowls. Remember to remove the bay leaf before serving.

Tip:

Instead of rice, you can also use barley in this soup.



20 min

31





حساء الدجاج السهل

يمكن تحضير حساء الدجاج من البداية، عن طريق تحضير المرق من الدجاج أو عظام الدجاج أو البقايا. ولكن، يمكن استخدام هذه الوصفة السريعة لتحضير الحساء بدون أي عناء.

- ١٢٠ ج جزر
- ٣٠٠ ج صدر دجاج
- ٦٠ ج بصل مفروم
- ١٢٠ ج ذرة حلوة (معلّبة)، مصفاة من الماء
- ٦٠٠ ملل مرق دجاج
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة طعام كبيرة بقدونس مفروم
- ٦ سيقان زعتر
- كمية إضافية من البقدونس المفروم للزينة

الخطوات:

- يُقشّر الجزر ويُقَطّع إلى مكعبات من ٢ سم. يُقَطّع الدجاج إلى قطع من ٢ سم.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء مع قطع خضار كبيرة.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية خاصة. يُرش القليل من البقدونس المفروم.

نصيحة:

يمكن أيضًا إضافة سيقان الكرفس أو الفلفل الحلو أو بعض الخضار إلى هذا الحساء.

سوپ ساده مرغ

سوپ مرغ را می توان با آب مرغ، با استفاده از استخوان های مرغ یا باقی مانده های آن تهیه کرد. اما برای تهیه سوپ مرغ بدون زحمت می توانید از این دستور غذایی استفاده کنید.

- ١٢٠ گرم هویج
- ٣٠٠ گرم سینه مرغ
- ٦٠ گرم پیاز خردشده
- ١٢٠ گرم ذرت شیرین، آب کنسرو تخلیه شده
- ٦٠٠ میلی لیتر آب مرغ
- نمک و فلفل
- ١ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده
- ٦ شاخه آویشن
- جعفری خرد شده اضافی، برای تزئین

مراحل:

- پوست هویج را گرفته و به قطعات ١ سانتی متری برش دهید. مرغ را به قطعات ٢ سانتی متری خرد کنید.
- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ درشت را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل کاسه ها بریزید و با مقداری جعفری خرد شده تزئین کنید.

نکته:

می توانید کرفس، فلفل دلمه ای یا سبزیجات دیگر نیز به این سوپ اضافه کنید.

EASY CHICKEN SOUP

Chicken soup can be made from scratch by making a stock from chicken, chicken bones or leftovers. But for a chicken soup without the hassle, you can use this quick recipe instead.

- 120 g carrots
- 300 g chicken breast
- 60 g chopped onions
- 120 g sweet corn, drained
- 600 ml chicken stock
- pepper & salt
- 1 table spoon chopped parsley
- 6 stalks thyme
- extra chopped parsley, to garnish

Steps:

- Peel the carrot and cut into 1 cm cubes. Chop the chicken into 2 cm pieces.
- Place the ingredients into the soup maker, close the lid and press the chunky soup program.
- When the soup is ready, open the lid, pour into bowls and sprinkle with some chopped parsley.

Tip:

You can also add celery stalks, bell pepper or other vegetables to this soup.



20 min

29







ترخانة كورباسي

(TARHANA CORBASI)

تشكل الترخانة، خليط مختمر ومجفف من الطحين واللبن والبصل والطماطم والفلفل الأخضر، أساس هذا الحساء التركي التقليدي.

٣,٥ ملاعق كبيرة ترخانة
٣,٥ ملاعق كبيرة طماطم مهروسة
١,٢ ل مرق خضار
١ ملعقة كبيرة زبدة
اختياري: ملعقة ملح صغيرة*

الخطوات:

- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية أو أكواب ملائمة.

نصيحة:

*تكون الترخانة عادةً مالحة المذاق. يمكن إضافة الملح حسب المذاق، تبعًا للخلطة المشتراة.

سوپ ترخينه

ترخينه، مخلوطی از آرد، ماست، پیاز، گوجه فرنگی و فلفل سبز آب گرفته شده است که اصل این سوپ سنتی ترکی را تشکیل می دهد.

٣,٥ قاشق غذاخوری ترخينه
٣,٥ قاشق غذاخوری پوره گوجه فرنگی
١,٢ لیتر آب سبزیجات
١ قاشق غذاخوری کره
اختياري: ١ قاشق چایخوری نمک*

مراحل:

- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریزرا فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و سوپ را داخل فنجان یا کاسه های مناسب بریزید.

نکته:

*ترخينه معمولاً شور است. بسته به مخلوطی که خریداری می کنید و نمکی که دارد، نمک اضافه کنید.

TARHANA CORBASI

Tarhana, a fermented and dehydrated mix of flour, yoghurt, onions, tomatoes and green peppers forms the base of this traditional Turkish soup.

3½ tbsp tarhana
3½ tbsp tomato purée
1.2 l vegetable stock
1 tbsp butter
optional: 1 tsp salt*

Steps:

- Place all of the ingredients into the soup maker, close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour into suitable cups or bowls.

Tip:

*Tarhana is usually already quite salty. Depending on the blend you buy, add salt to taste.



23 min

27





حساء الذرة الحلوة مع اللحم البقري المقدد

يُعد هذا الحساء طريقة رائعة للاحتفال بقدم فصل الصيف. يمكن تقديمه كمقبل وأيضا كغداء مغد عند تقديمه مع بعض الخبز.

الحساء:

٥٠٠ ج ذرة حلوة (معلبة)، مصفاة من الماء
٧٠ ملل قشدة
٦٣٠ ملل مرق خضار
ملح وفلفل، حسب المذاق
اختياري: أغصان كزبرة
٤ شرائح رقيقة من اللحم المقدد (بقرى) وأغصان كزبرة إضافية للزينة

الخطوات:

- توضع كل مكونات الحساء في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج الحساء القشدي.
- في هذه الأثناء، يُحضّر اللحم المقدد. تُقلّ شرائح اللحم المقدد في مقلاة خالية من الزيوت. تحقّف شرائح اللحم على الورق بعد إخراجها من المقلاة.
- عندما يصبح الحساء جاهزا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية ملائمة.
- يفتت اللحم البقري فوق الحساء، وتُرش أوراق الكزبرة والبهار المطحون حسب الذوق.

نصيحة:

يمكن استخدام الذرة الطازجة لتحضير هذا الحساء. تُزال حبوب الذرة من حوالي ٦ إلى ثمانية أكواز ذرة. لتتبيل الحساء، تُضاف ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر.

سوپ نرت شیرین با گوشت نمک زده گوساله

با این سوپ تابستان را جشن بگیرید. از آن به عنوان پیش غذا استفاده کنید و یا سوپ را به عنوان یک ناهار مقوی همراه با نان سرو کنید.

سوپ:

٥٠٠ گرم نرت شیرین (کنسرو)، آب کنسرو تخلیه شده
٧٠ میلی لیتر خامه
٦٣٠ میلی لیتر آب سبزیجات
نمک و فلفل برای مزه
اختیاری: شاخه های گشنیز
٤ ورقه نازک گوشت نمک زده (گوساله) و برگ های اضافی گشنیز، برای تزئین

مراحل:

- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید. درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- در این فاصله، گوشت را آماده کنید. ورقه های نازک گوشت را در ماهی تابه سرخ کنید. آن ها را از ماهی تابه بیرون بیاورید و روی کاغذ آشپزخانه خشک کنید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل کاسه ها بریزید.
- گوشت را روی سوپ بریزید، روی آن برای مزه، برگ گشنیز و فلفل سیاه بپاشید.

نکته:

می توانید از نرت تازه برای این سوپ استفاده کنید. دانه های نرت ٦ تا ٨ نرت را جدا کنید. ١ قاشق چایخوری سس قرمز تند اضافه کنید.

SWEET CORN SOUP WITH BEEF BACON

This soup is a great way to celebrate summer. It can serve as a starter dish but also as a hearty lunch when served with some bread.

Soup:

500 g sweetcorn (can), drained
70 ml cream
630 ml vegetable stock
pepper & salt, to taste
optional: sprigs of coriander
4 rashers (beef) bacon and extra coriander leaves, to garnish

Steps:

- Place all of the soup ingredients into the soup maker. Close the lid and press the cream soup program.
- Meanwhile, prepare the bacon. Fry the bacon rashers in a dry frying pan. Remove from the pan and drain on kitchen paper.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into the bowls.
- Crumble the bacon on top, sprinkle with coriander leaves and ground pepper to taste.

Tip:

You can use fresh corn for this soup. Remove the corn kernels from about 6-8 cobs. Spice it up by adding 1 tsp red pepper paste.



23 min

25





حساء كريمات الكوسى

يُعد الكوسى من الخضار المتعددة الاستعمالات. إنه يتميز بمذاق رائع عند استخدامه مع الأعشاب الطازجة أو بعض التوابل أو مع الجبنة.

٦٥٠ ج كوسى
١٠٠ ج بصل مفروم
فص ثوم واحد
٤٥٠ ملل مرق خضار
١ ملعقة صغيرة زعتر بري مجفّف مفروم
اختياري: ٦٠ ج جبنة دولشيلاتي أو غورغونزولا للزينة

الخطوات:

- يُقَطَّع الكوسى إلى ٤ أجزاء بالطول، ويُقَطَّع إلى قطع من ٢ سم.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفَتَح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية أو صحنون غميقة. يمكن إضافة بعض الجبنة وتحريكها مع الحساء، عند الرغبة، أو رشّ الجبنة فوق الحساء عند تقديمه.

نصيحة:

يكون مذاق الحساء رائعًا أيضًا عند إضافة الأعشاب الخضراء الطازجة مثل المريمية أو الحبق أو الطرخون إليه.
يمكن تقديم هذا الحساء ساخناً أو بارداً.

سوپ کدو سبز

كدو سبزی یک سبزی همه کاره است. طعم آن با سبزیجات تازه، مقداری ادویه یا با پنیر عالی است.

٦٥٠ گرم کدو سبز
١٠٠ گرم پیاز خردشده
١ عدد سیر
٣٥٠ میلی لیتر آب سبزیجات
١ قاشق چایخوری پونه خرد شده تازه
اختیاری: ٦٠ گرم پنیر دلسلات یا گورگونزولا، برای تزئین

مراحل:

- کدو سبزی را از طول برش دهید و به قطعات ٢ سانتی متری تقسیم کنید.
- همه مواد را در سوپ ساز بریزید و برنامه سوپ ریز را انتخاب کنید.
- وقتی آماده شد، درب سوپ ساز را باز کنید و سوپ را در کاسه ها یا بشقاب های ته گود بریزید. می توانید مقداری پنیر داخل سوپ بریزید و هم بزنید یا هنگام سرو کردن روی سوپ ها بپاشید.

نکته:

این سوپ با سبزیجات سبزی تازه مانند مریم گلی، ریحان یا ترخون بسیار خوشمزه است.
می توانید آن را داغ یا سرد سرو کنید.

CREAM OF COURGETTE SOUP

Courgette is such a versatile vegetable. They taste great with fresh herbs, some spices or with cheese.

650 g courgette
100 g chopped onions
1 garlic clove
450 ml vegetable stock
1 tsp chopped fresh oregano
optional: 60g Dolcelatte or Gorgonzola cheese, to garnish

Steps:

- Quarter the courgette lengthways and cut into 2cm pieces.
- Place all of the ingredients into the soup maker, and select the cream soup program.
- When ready, open the lid and pour the soup into bowls or deep plates. You can stir in some cheese if you like, or sprinkle it on top when serving.

Tip:

This soup is also great with fresh green herbs like sage, basil or tarragon.
You can serve it hot or cold.



23 min

23





حساء الشمندر الطازج

يمكن تقديم هذا الحساء الملون والمغذي بارداً أو ساخناً.

٤٠٠ ج شمندر
٧٠٠ ملل مرق خضار
٥٠ ج بصل مفروم
١٥٠ ملل قنشة حامضة
ملح وفلفل
شبت طازج للزينة

الخطوات:

- يُقَبَّر الشمندر ويُقَطَّع إلى مكعبات من ٢ سم. يوضع الشمندر ومرق الخضار والبصل في آلة تحضير الحساء، ويُغلق الغطاء.
- يُضَغَط على برنامج الحساء القشدي، ويجب الانتظار حتى تصبح آلة تحضير الحساء جاهزة.
- عندما تصبح آلة تحضير الحساء جاهزة، يُفَتَح الغطاء وتُضَاف القنشة الحامضة إليه وتُحَرَّك. ويُضَاف الملح والبهارات لتتبل حسب الذوق.
- يُسَكَّب الحساء في أوعية ملائمة ويُضَاف بعض الشبت.

نصيحة:

يمكن تحضير هذا الحساء باستخدام الكرنب السلقي (لفت نبات ألماني) بدلاً من الشمندر. يمكن استخدام مرق اللحم البقري بدلاً من مرق الخضار.

سوپ چغندر تازه

این سوپ رنگارنگ و مغذی را می توانید داغ یا سرد سرو کنید.

٤٠٠ گرم چغندر
٧٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
٥٠ گرم پیاز خردشده
١٥٠ میلی لیتر خامه ترش
نمک و فلفل
شوید تازه، برای تزئین

مراحل:

- پوست چغندر را گرفته و آن را به قطعات ٢ سانتی متری برش دهید. چغندر، آب سبزیجات و پیازها را در سوپ ساز بریزید و درب را ببندید.
- برنامه سوپ ریز را انتخاب کنید و صبر کنید که سوپ آماده شود.
- وقتی سوپ آماده شد، درب را باز کنید و خامه ترش را اضافه کرده و هم بزنید. برای طعم نمک و فلفل بزنید.
- سوپ را در کاسه ها ریخته و با مقداری شوید تزئین کنید.

نکته:

می توانید در این سوپ به جای چغندر از کلم قمری (شلغم آلمانی) استفاده کنید. به جای آب سبزیجات می توانید از آب گوشت استفاده کنید.

FRESH BEETROOT SOUP

This colourful and nutritious soup can be served hot or cold.

400 g beetroot
700 ml vegetable stock
50 g chopped onions
150 ml sour cream
pepper & salt
fresh dill, to garnish

Steps:

- Peel the beetroot and cut into 2 cm cubes. Place the beetroot, stock and onions into the soup maker, and close the lid.
- Select cream soup program and wait until the soup maker is ready.
- When the soup maker is ready, open the lid and stir in the sour cream. Season to taste.
- Pour the soup into bowls and finish with some dill.

Tip:

You can make this soup with kohlrabi (German turnip) instead of beetroot. You can use beef stock instead of vegetable stock.



23 min

21





حساء اليقطين الناعم بنكهة الكمون

اليقطين هو رمز لموسم الحصاد. إنه يتميز بمذاق غني ويوفر مذاقاً رائعاً عند إضافة التوابل القوية إليه.

٤٠٠ ج يقطين
١٠٠ ج بطاطس
٥٠ ج بصل مفروم
٠,٥ ملعقة صغيرة كمون مطحون
٦٠٠ ملل مرق خضار
ملح وفلفل، حسب المذاق
جبنة فيتا للزينة

الخطوات:

- يُنشط اليقطين إلى قسمين ويُزال البذور منه. يُقطع اليقطين إلى مكعبات من ٢ سم. يمكن استخدام فشر اليقطين. تُقشر البطاطس وتُقطع إلى مكعبات من ٢ سم.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزاً، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية ملائمة. يمكن استخدام كمية صغيرة من جبنة الفيتا المفتتة لتزيين هذا الحساء.

نصيحة:

يمكن تنويع نكهة هذا الحساء باستخدام توابل أخرى، مثل الكزبرة المطحونة أو بذور الشمار أو خليط منها.

سوپ کدو حلوايي با طعم زيره

کدو حلوايي نشانه فصل برداشت است. طعم قوي آن با ادويه های تند بسيار همخوانی دارد.

٤٠٠ گرم کدو حلوايي
١٠٠ گرم سیب زمینی
٥٠ گرم پیاز خردشده
٠,٥ قاشق چایخوری پودر زیره سبز
٦٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
نمک و فلفل برای مزه
پنیر فتا، برای تزیین

مراحل:

- کدو حلوايي را دو نیم کرده و دانه ها را بیرون بیاورید. کدو را به قطعات ٢ سانتی متری برش دهید. می توانید از پوست کدو استفاده کنید. پوست سیب زمینی را گرفته و به قطعات ٢ سانتی متری برش دهید.
- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را در کاسه ها بریزید. مقداری پنیر فتا یک تزیین عالی برای این سوپ است.

نکته:

می توانید طعم سوپ را با استفاده از ادويه های دیگر مانند گشنیز خرد شده، تخم رازیانه یا ترکیبی از آن ها تغییر دهید.

CUMIN FLAVORED VELVETY PUMPKIN SOUP

Pumpkin is an icon of the harvest season. Its rich taste pairs well with bold spicy flavours.

400 g pumpkin
100 g potatoes
50 g chopped onions
1/2 tsp ground cumin
600 ml vegetable stock
pepper & salt, to taste
feta cheese, to garnish

Steps:

- Halve the pumpkin and scoop out the seeds. Cut the pumpkin into 2 cm cubes. You can use the skin. Peel and cut the potato into 2 cm cubes.
- Place the ingredients into the soup maker; close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour into bowls. Some crumbled feta is a great finish to this soup.

Tip:

You can vary the flavour of this soup by using some other spices, like ground coriander, fennel seeds or a combination.



23 min

79





حساء البروكولي وجبنة ستيلتون

يُعد هذا الحساء المخلوط الناعم مع الجبنة الزرقاء خيارًا رائعًا عند تناوله كمقبل في حفلة عشاء أو كوجبة طعام خفيفة.

٤٢٥ ج بروكولي
١٠٠ ج بصل أخضر مفروم
٦٥٠ ملل مرق خضار
٢٥ ج جبنة ستيلتون، مفتتة
فلفل أسود مطحون طازج، وملح
كمية إضافية من جبنة ستيلتون، خبز محمص
وزيت زيتون للزينة

الخطوات:

- يُنظف البروكولي ويُقطع إلى زهيرات صغيرة. توضع المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغظ على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية ملائمة.
- توضع فوق الحساء كمية صغيرة من جبنة ستيلتون المفتتة، أو الخبز المحمص. يُطحن فوقه القليل من الفلفل الأسود وتُرش بضع قطرات من زيت الزيتون.

نصيحة:

يمكن الاحتفاظ ببعض زهيرات البروكولي الصغيرة أو المفرومة، ووضعها في الماء المغلي لمدة دقيقتين، وتبريدها تحت الماء البارد وتركها جانبًا لتزيين الحساء بها. يمكن استبدال جبنة ستيلتون بأي نوع آخر من أنواع الجبنة الزرقاء.

سوپ بروکلی و پنیر استیلتون

این سوپ نرم سبزیجات همراه با پنیر آبی (نوعی پنیر که قارچی آبی رنگ روی آن می نشیند) برای پیش غذای مهمانی شام یا یک وعده غذایی سبک مناسب است.

٣٢٥ گرم بروکلی
١٠٠ گرم پیاز خردشده
٦٥٠ میلی لیتر آب سبزیجات
٢٥ گرم پنیر استیلتون، خرد شده
نمک و پودر فلفل سیاه تازه
پنیر استیلتون اضافی، برش های نان سوخاری و روغن زیتون، برای تزئین

مراحل:

- بروکلی را تمیز کرده و به گلچه های کوچک برش دهید. مواد را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل کاسه ها بریزید.
- روی سوپ مقداری پنیر استیلتون خرد شده یا برش های نان سوخاری بریزید. روی آن مقداری پودر فلفل سیاه همراه با روغن زیتون بپاشید.

نکته:

می توانید مقداری از گلچه های کوچک یا خرد شده بروکلی را کنار بگذارید، آن ها را ٢ دقیقه در آب جوش بریزید و در آب سرد خنک کنید تا سفید شوند و آزان ها به عنوان تزئین سوپ خود استفاده کنید. به جای استیلتون می توانید از هر نوع پنیر آبی دیگر استفاده کنید.

BROCCOLI AND STILTON SOUP

This smooth blended vegetable soup with blue cheese is great for a dinner party starter or a comfortable meal.

425 g broccoli
100 g chopped spring onions
650 ml vegetable stock
25g Stilton cheese, crumbled
freshly ground black pepper & salt
extra Stilton cheese, croutons and olive oil,
to garnish

Steps:

- Trim the broccoli and cut into small florets. Place the ingredients into the soup maker; close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour into bowls.
- Top the soup with some crumbled Stilton or croutons. Grind over some black pepper and drizzle with a little olive oil.

Tip:

You can reserve some small or chopped broccoli florets, quickly blanch them for 2 minutes in boiling water; cool under cold water and save them as a garnish for your soup. Stilton can be replaced with any other blue cheese.



23 min

77







حساء هندي بالطماطم وجوز الهند

يوفر فتات جوز الهند قوامًا رائعًا لهذا الحساء.

- ١ فلفل أحمر
- قطع زنجبيل طازج صغيرة (٢٠ ج)
- ١٠٠ ج بصل مفروم بأحجام غير متساوية
- ٤٠٠ ج طماطم (معلبة)
- ٥٠ ملل من حليب جوز الهند
- ٥٠ ج جوز هند مجفف
- ملح وفلفل، حسب المذاق
- كمية إضافية من جوز الهند المجفف، والكزبرة الطازجة المفرومة ورقائق الفلفل الحار للزينة

الخطوات:

- تُزال بذور الفلفل الحار ويُقشّر الزنجبيل.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، مع الاحتفاظ بالقليل من جوز الهند المجفف لاستخدامه في وقت لاحق. يُضاف ٥٠٠ ملل من الماء. يُغلق الغطاء ويُضبط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية أو أكواب ملائمة.
- يُزيّن الحساء ببعض رقائق الفلفل الحار وجوز الهند المجفف والكزبرة المفرومة.

نصيحة:

يمكن أيضًا تحضير هذا الحساء باستبدال الفلفل الحار الطازج بملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار أو الكاري.

سوپ نارگیل گوجه فرنگی هندی

پودر نارگیل بافت و ترکیب خوبی در این سوپ ایجاد می کند.

- ١ عدد فلفل قرمز
- زنجبیل تازه، خرد شده به اندازه بند انگشت (٢٠ گرم)
- ١٠٠ گرم پیاز درشت خرد شده
- ٤٠٠ گرم گوجه فرنگی (کنسرو)
- ٥٠ میلی لیتر شیر نارگیل
- ٥٠ گرم پودر نارگیل
- نمک و فلفل برای مزه
- پودر نارگیل اضافی، گشنیز خرد شده تازه و برش های فلفل، برای تزئین

مراحل:

- دانه های فلفل را خارج کرده و زنجبیل را پوست بگیرید.
- همه مواد را در سوپ ساز بریزید، مقداری از پودر نارگیل را کنار بگذارید. ٥٠٠ میلی لیتر آب اضافه کنید. درب را بسته و برنامه سوپ ریزرا فنشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل فنجان یا کاسه های مناسب بریزید.
- با مقداری برش فلفل، پودر نارگیل و گشنیز خرد شده تزئین کنید.

نکته:

می توانید به جای فلفل تازه در این سوپ از ١ قاشق چایخوری پودر فلفل یا کاری استفاده کنید.

INDIAN TOMATO COCONUT SOUP

The coconut crumbs give a nice texture to this soup.

- 1 red chilli
- Thumbnail-sized piece of fresh ginger (20 gram)
- 100 g roughly chopped onions
- 400 g tomatoes (can)
- 50 ml coconut milk
- 50 g desiccated coconut
- pepper & salt, to taste
- extra desiccated coconut, chopped fresh coriander and chilli flakes, to garnish

Steps:

- Deseed the chilli and peel the ginger.
- Place all of the ingredients into the soup maker; reserving a little desiccated coconut for later. Add 500 ml water. Close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into suitable cups or bowls.
- Finish with some chilli flakes, desiccated coconut and chopped coriander.

Tip:

You can also make this soup with 1 teaspoon of chilli or curry paste instead of the fresh chilli.



23 min

75







حساء البازلاء الخضراء مع كروستيني جبنة الماعز

يُعد هذا الحساء بداية رائعة لفصل الربيع، خاصةً عند استخدام البازلاء والأعشاب الطازجة.

الحساء:

٥٠٠ ج بازلاء، طازجة أو مجمدة*
١٠٠ ج بصل مفروم
٥٥٠ ملل مرق خضار
٥٠٠ ملعقة كبيرة طرخون
ملح وفلفل، حسب المذاق
اختياري: ٥ ملاعق كبيرة لبن، أعشاب خضراء طازجة

* عند استخدام البازلاء المجمدة، يجب إزالة الجليد عنها بسرعة بوضعها تحت ماء الصنبور الساخن قبل إضافتها إلى آلة تحضير الحساء.

الكروستيني:

خبز الباجيت الفرنسي
جبنة الماعز

الخطوات:

- توضع مكونات الحساء في آلة تحضير الحساء، ويتم تحديد برنامج الحساء القشدي.
- في هذه الأثناء، يُحضّر الكروستيني. يُسخّن الفرن مسبقاً على ٢٠٠ درجة مئوية، ويُقطع خبز الباجيت الفرنسي إلى شرائح وتُدهن الطبقة العلوية بجن الماعز. تُخبز شرائح الخبز في الفرن حتى تذوب الجبنة وتصبح ذهبية اللون.
- عندما تصبح آلة تحضير الحساء جاهزة، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية عميقة، وتوضع فوقه قطعة من الكروستيني المحضرة.

نصيحة:

للحصول على حساء طازج قشدي، يمكن إضافة كمية صغيرة من اللبن إلى الحساء، إما في البداية أو عند التقديم.
يمكن استخدام التبناع بدلاً من الطرخون.

سوپ نخود سبز با كروستيني پنیر بز

این سوپ یک پیش غذای عالی در فصل بهار است خصوصاً اگر با نخود سبز و سبزیجات تازه پخته شود.

سوپ:

٥٠٠ گرم نخود، تازه یا فریزشده*
١٠٠ گرم پیاز خردشده
٥٥٠ میلی لیتر آب سبزیجات
٥٠٠ قاشق غذاخوری ترخون
نمک و فلفل برای مزه
اختیاری: ٥ قاشق غذاخوری ماست، سبزیجات سبز تازه

* اگر از نخود فریزشده استفاده می کنید، قبل از ریختن در سوپ ساز، آن ها را زیر آب داغ بگیریید تا یخ زدایی شوند.

کروستینی:

نان باگت
پنیر بز

مراحل:

- مواد سوپ را در سوپ ساز بریزید و برنامه سوپ ریز را انتخاب کنید.
- در این فاصله، کروستینی را آماده کنید. فر را تا ٢٠٠ درجه سانتی گراد گرم کنید، نان باگت را برش داده و مقداری پنیر بز روی آن بریزید. نان را در فر قرار دهید تا پنیر آب شود و به رنگ طلایی در بیاید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و سوپ را در بشقاب های ته گود بریزید. روی آن ها را از کروستینی ترد و برشته پر کنید.

نکته:

برای آن که سوپ حالت خامه ای به خود بگیرد، در ابتدا یا هنگام سرو کردن، مقداری ماست به آن اضافه کنید.
به جای ترخون، می توانید از نعنا استفاده کنید.

GREEN PEA SOUP WITH GOAT'S CHEESE CROSTINI

This soup is a great start of the spring season, especially if you can find fresh peas and herbs.

Soup:

500 g peas, fresh or frozen*
100 g chopped onions
550 ml vegetable stock
1/2 tbsps tarragon
pepper & salt, to taste
optional: 5 tbsps yoghurt, fresh green herbs

* If you use frozen peas, defrost them quickly under the hot tap before adding to the soup maker.

Crostini:

baguette
goat's cheese

Steps:

- Place the soup ingredients into the soup maker and select the cream program.
- Meanwhile, prepare the crostini. Preheat the oven to 200 °C, slice the baguette and spread some goat's cheese on top. Bake in the oven until the cheese is melted and turns golden.
- When the soup maker is ready, open the lid and pour the soup into deep plates. Top each bowl with a crunchy crostini.

Tip:

For a fresh creamy result, you can add some yoghurt to the soup, either at the start, or when serving.
Instead of tarragon, mint can be used.



23 min

13





حساء الجزر بالكاري

يُعد الجزر مكونًا متعدد الاستعمالات في تحضير الحساء. يمكن استخدامه مع الليمون المالح والمانغو، أو تجربة هذا الخليط من الكاري وجوز الهند.

٤٠٠ ج جزر
٥٠ ج بطاطس
٥٠ ج بصل مفروم
٧٠٠ ملل مرق خضار
ملح وفلفل، حسب المذاق
٢ ملاعق صغيرة مسحوق الكاري
١٠٠ ملل قشدة طازجة أو حليب جوز الهند

الخطوات:

- يُقشّر الجزر والبطاطس ويُقَطَّعان إلى مكعبات من ٢ سم.
- توضع كل المكونات في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية أو أكواب ملائمة.

نصيحة:

يؤدي استخدام الجزر والمانغو معًا إلى توفير مذاق رائع، لذا يجب عدم التردد في استخدام المانغو بدل البطاطس. يمكن استخدام ٣٠٠ ج من الجزر بالإضافة إلى ١٥٠ ج من المانغو. يُستبدل مسحوق الكاري بعصير الليمون الحامض (عدد ١) وأوراق الكزبرة الطازجة. يمكن استخدام الخضار المحقرة لتزيين هذا الحساء.

سوپ هویج تند

هویج یک عضو ثابت و متنوع در سوپ ها است. آن را با لیمو ترش و انبه ترکیب کنید یا این ترکیب پودر کاری و آناناس را امتحان کنید.

٤٠٠ گرم هویج
٥٠ گرم سیب زمینی
٥٠ گرم پیاز خردشده
٧٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
نمک و فلفل برای مزه
٢ قاشق چایخوری پودر کاری
١٠٠ میلی لیتر خامه ترش یا شیر نارگیل

مراحل:

- هویج و سیب زمینی را پوست بگیرید و به قطعات ٢ سانتی متری برش دهید.
- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریز را فشار دهید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کرده و سوپ را داخل کاسه یا لیوان بریزید.

نکته:

هویج با انبه بسیار خوشمزه است، پس می توانید از انبه به جای سیب زمینی استفاده کنید. از ٣٠٠ گرم هویج و ١٥٠ گرم انبه استفاده کنید. به جای پودر کاری از آب لیموترش و برگ های گشنیز تازه استفاده کنید. سبزی های خشک تزئین مناسبی برای این سوپ هستند.

CURRIED CARROT SOUP

Carrot is a very versatile ingredient for soups. Combine it with lime and mango, or try this curry and coconut combination.

400 g carrot
50 g potato
50 g chopped onions
700 ml vegetable stock
pepper & salt, to taste
2 tsp curry powder
100ml crème fraîche or coconut milk

Steps:

- Peel the carrot and potato and cut them into 2 cm cubes.
- Place all the ingredients into the soup maker; close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid and pour into bowls or glasses.

Tip:

Carrot pairs great with mango, so feel free to use mango instead of potato. Use 300 g carrot plus 150 g mango. Replace the curry powder with the juice of 1 lime and fresh coriander leaves. Vegetable crisps are a nice garnish to this soup.



23 min

11







حساء الكراث

يتوفر الكراث على مدار السنة، ولكن مذاقه يكون ألدّ في الفترة التي تمتد من أكتوبر إلى مايو.

الحساء:

٣٥٠ ج كراث
٥٠ ج بطاطس
٥٠ ج بصل مفروم
فص ثوم واحد
٧٥٠ ملل مرق دجاج
أوراق زعتر طازجة
ملح وفلفل، حسب المذاق

صلصة الخل والخردل:

١ ملعقة صغيرة خردل
١ ملعقة صغيرة كبر
٠,٥ ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
بقدونس طازج

الخطوات:

- يُغسل الكراث ويُقَطَّع إلى حلقات من سم واحد.
- تُقشَّر البطاطس ويُقَطَّع إلى قطع من ٢,٥ سم.
- توضع كل مكونات الحساء في آلة تحضير الحساء، يُغلق الغطاء ويُضغَط على برنامج الحساء القشدي.
- في هذه الأثناء، تُخلط مكونات صلصة الخل والخردل في وعاء صغير.
- عندما يصبح الحساء جاهزًا، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية جميلة ومخصصة له. يُسكب القليل من صلصة الخل والخردل فوق الحساء بشكل حلزوني قبل تقديمه.

نصيحة:

يمكن تقديم هذا الحساء باردًا، عند الرغبة. يمكن تبريده لمدة ٣ ساعات على الأقل.

سوپ تره فرنگی

تره فرنگی در طول سال یافت می شود اما بهترین فصل برای آن از اکتبر تا مه است.

سوپ:

٣٥٠ گرم تره فرنگی
٥٠ گرم سیب زمینی
٥٠ گرم پیاز خردشده
١ عدد سیر
٧٥٠ میلی لیتر آب مرغ
برگ های تازه آویشن
نمک و فلفل برای مزه

سس خردل:

١ قاشق چایخوری خردل
١ قاشق چایخوری کپر
٥/٠ قاشق غذاخوری آب لیمو
١ قاشق غذاخوری روغن زیتون
جعفری تازه

مراحل:

- تره فرنگی ها را شسته و به حلقه های ١ سانتی متری برش دهید. سیب زمینی را پوست بگیرید و به قطعات ٢,٥ سانتی متری برش دهید.
- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید، درب را ببندید و برنامه سوپ ریزر فشار دهید.
- در این فاصله، مواد سس خردل را در یک ظرف کوچک بریزید.
- وقتی سوپ آماده شد، درب دستگاه را باز کنید و آن را در کاسه های سوپ بریزید. مقداری از سس خردل را در سوپ بریزید و سرو کنید.

نکته:

می توانید در صورت تمایل سوپ را سرد بخورید. برای این کار حداقل ٣ ساعت بگذارید خنک شود.

LEEK SOUP

Leeks can be found all year round but they're at their best from October through to May.

Soup:

350 g leeks
50 g potato
50 g chopped onions
1 garlic clove
750 ml chicken stock
fresh thyme leaves
pepper & salt, to taste

Mustard vinaigrette:

1 tsp of mustard
1 tsp capers
½ tbsp lemon juice
1 tbsp olive oil
fresh parsley

Steps:

- Rinse the leeks and slice into 1 cm rings.
- Peel and cut the potato into 2.5 cm pieces.
- Put all the soup ingredients into the soup maker; close the lid and press the cream soup program.
- Meanwhile, mix the vinaigrette ingredients together in a small bowl.
- When the soup is ready, open the lid and pour into pretty soup bowls. Swirl some of the vinaigrette into the soup and serve.

Tip:

You can serve this soup cold if you like. Chill it for at least 3 hours.



23 min

9







حساء الطماطم الكلاسيكي مع الخبز بالثوم

هذا الحساء الإيطالي الكلاسيكي هو المفضل دائماً، يتميز بمذاق اللذ عند استخدام الطماطم الناضجة في فصل الصيف مع الحيق الطازج، ولكن يمكن أيضاً استخدام الطماطم المعلبة.

الحساء:

٦٥٠ ج طماطم
فص ثوم واحد
٥٠ ج بصل مفروم
٥٠٠ ملل مرق خضار
١ ملعقة صغيرة من السكر
ملح وفلفل، حسب المذاق
اختياري: حيق طازج، حسب المذاق
قشدة أو قشدة طازجة، للتقديم

الخبز بالثوم:

فص ثوم واحد
زيت الزيتون
شرائح من الخبز

الخطوات:

- اقطع الطماطم إلى ٤ أجزاء. يُقنّثر الثوم.
- اتوضع مكونات الحساء في آلة تحضير الحساء.
- يُغلق الغطاء ثم يُحدّد برنامج الحساء القشدي ويجب الانتظار حتى تصبح آلة تحضير الحساء جاهزة.
- أفي هذه الأثناء، يُحصّر الخبز بالثوم. يُسخّن الفرن أو الشواية مسبقاً على ٢٠٠ درجة مئوية. يُقطع فص الثوم إلى قسمين. تُصبّ قطرات من الزيت على شرائح الخبز ويُفرك الخبز بالثوم. تُخبز شرائح الخبز في الفرن لعدة دقائق، حتى تصبح مقرمشة.
- عندما يصبح الحساء جاهزاً، يُفتح الغطاء ويُسكب الحساء في أوعية ملائمة. يُضاف القليل من القشدة بشكل حلزوني أو القليل من القشدة الطازجة. يُقدّم الحساء مع الخبز بالثوم.

نصيحة:

تكون الطماطم خلال فصل الصيف حلوة المذاق، وبالتالي لا حاجة إلى إضافة السكر.

سوپ گوجه فرنگی با نان سیر

این غذای سنتی ایتالیایی همیشه یک برنده بوده است. بهترین طعم با گوجه فرنگی های رسیده تابستانی و ریحان تازه به دست می آید، اما کنسرو گوجه فرنگی هم خوب عمل می کند.

سوپ:

٦٥٠ گرم گوجه فرنگی
١ عدد سیر
٥٠ گرم پیاز خردشده
٥٠٠ میلی لیتر آب سبزیجات
١ قاشق چایخوری شکر
نمک و فلفل برای مزه
اختیاری: ریحان تازه برای مزه
خامه یا خامه ترش برای سرو

نان سیر:

١ عدد سیر
روغن زیتون
برش های نان

مراحل:

- گوجه فرنگی ها را چهار قاچ کنید. سیر را پوست بگیرید.
- مواد سوپ را داخل سوپ ساز بریزید.
- درب را ببندید، برنامه سوپ ریز را انتخاب کرده و صبر کنید تا سوپ آماده شود.
- در حالی که سوپ ساز آماده می شود، نان سیر را آماده کنید. فر یا ظرف بخار را تا ٢٠٠ درجه سانتی گراد گرم کنید. جبه سیر را دو قسمت کنید.
- مقداری روغن روی برش های نان بپاشید و با سیرا روی آن ها بمالید. برش های نان را چند دقیقه در فر بگذارید تا برشته شوند.
- وقتی سوپ آماده شد، درب را باز کرده و سوپ را در کاسه ها بریزید. مقداری خامه یا یک توده کوچک خامه ترش روی آن بریزید. سوپ ها را با نان سیر سرو کنید.

نکته:

گوجه فرنگی های تابستان شیرین هستند و به شکر نیازی ندارند.

CLASSIC TOMATO SOUP WITH GARLIC BREAD

This Italian classic is always a winner. It's at its best when you use ripe summertime tomatoes and fresh basil, but canned tomatoes work fine too.

Soup:

650 g tomatoes
1 garlic clove
50 g chopped onions
500 ml vegetable stock
1 tsp sugar
pepper & salt, to taste
optional: fresh basil, to taste
cream or crème fraîche, to serve

Garlic bread:

1 garlic clove
olive oil
slices of bread

Steps:

- Quarter the tomatoes. Peel the garlic.
- Place the soup ingredients into the soup maker.
- Close the lid, select the cream program and wait for the soup maker to be ready.
- Meanwhile, prepare the garlic bread. Preheat an oven or broiler to 200°C. Cut the clove of garlic in two. Drizzle some oil on the slices of bread and rub with the garlic. Bake in the oven for several minutes until they are crisp.
- When the soup is ready, open the lid and pour into bowls. Add a swirl of cream or dollop of crème fraîche. Serve with the garlic bread.

Tip:

Tomatoes in summer are sweeter and will not need the sugar.



23 min





با سوپ ساز Philips سوپ، کمپوت و نرم نوش میوه ای مورد علاقه خود را تهیه کنید.

سوپ ساز Philips دارای ۵ تنظیم مختلف است. ۴ برنامه خودکار که زمان و دما در آن ها از قبل تنظیم شده است.



سوپ نرم - ۲۳ دقیقه



سوپ درشت - ۲۰ دقیقه



کمپوت - ۱۵ دقیقه



نرم نوش میوه ای - ۳ دقیقه (بدون گرم کردن)



و عملکرد مخلوط کردن دستی

تساعدك آلة تحضير الحساء من Philips على تحضير الحساء والخشاف ومشروبات الفاكهة.

تتضمن آلة تحضير الحساء من Philips خمسة إعدادات. ٤ برامج تلقائية حيث يتم تعيين درجة الحرارة والوقت للحصول على النتيجة المثالية.



حساء ناعم - ۲۳ دقيقة



حساء مع قطع خضار كبيرة - ۲۰ دقيقة



الخشاف - ۱۵ دقيقة



مشروبات الفاكهة - ۳ دقائق (دون تسخين)



مع وظيفة الخلط اليدوي

استخدم وظيفة الخلط اليدوي للخلط بدون حرارة. فهي تتيح لك خلط أي وصفة طعام وصولاً إلى الكثافة المطلوبة. ملاحظة: للخلط اليدوي، يمكن الاستمرار في الضغط على الزر قدر ما تريد الخلط. سيتوقف الخلط عند تحرير الزر.

تحضير المكونات

- للحصول على المذاق الأفضل، استخدم المكونات الموسمية الطازجة.
- للحصول على أفضل النتائج، يجب تقطيع المكونات إلى مكعبات من ۲ سم.
- عند تحضير الحساء، يجب إزالة الجليد عن المكونات قبل وضعها في آلة تحضير الحساء. هذا الأمر غير ضروري بالنسبة إلى المكونات الباردة.
- يجب تحريك المكونات في آلة تحضير الحساء قبل وضع الغطاء عليها.
- يُستخدم الزر select لاختيار البرنامج المطلوب.
- اضغط على الزر on لبدء تشغيل البرنامج.

النصائح والإرشادات

- للحصول على النتيجة المثالية، يجب دائماً البقاء ضمن العلامتين min و max في الدورق.
- يمكن ضبط كثافة الحساء، بإضافة كمية سائل أكثر أو أقل.
- إذا التصقت المكونات في أسفل الدورق، يجب إضافة المزيد من السوائل.
- عندما يصبح الحساء جاهزاً، سيحافظ الدورق المصنوع من الفولاذ الذي لا يصدأ على سخونته لمدة تصل لغاية ٤٠ دقيقة، مما يسمح بتقديم الحساء في أي لحظة.
- يمكن تحضير كمية حتى ١,٢ ل من الحساء بالوصفات التالية (٤ حصص تقريباً).

از عملکرد مخلوط کن دستی برای مخلوط کردن بدون حرارت استفاده کنید. از این عملکرد برای مخلوط کردن بدون حرارت استفاده کنید. می توانید تا اندازه ای که می خواهید مواد را مخلوط کنید. توجه: برای مخلوط کردن دستی می توانید تا زمانی که مایلید دستگاه به مخلوط کردن ادامه دهد، دکمه را فشار دهید و نگه دارید. وقتی دکمه را رها کردید، مخلوط کردن متوقف می شود.

آماده سازی مواد

- برای طعم بهتر از مواد تازه، فصلی استفاده کنید.
- برای نتایج بهتر مواد را به قطعات ۲ سانتی متری برش دهید.
- هنگام آماده سازی مواد سوپ، آن ها را قبل از ریختن در سوپ ساز یخ زدایی کنید. این کار برای غذاهای سرد ضروری نیست.
- قبل از گذاشتن درب دستگاه، مواد را در سوپ ساز به هم بزنید.
- با دکمه انتخاب، برنامه مورد نظر را انتخاب کنید.
- برای شروع برنامه، دکمه روشن را فشار دهید.

نکات و ترفندها

- برای نتایج بهتر همیشه مواد را در فاصله بین علامت حداقل و حداکثر مخزن بریزید.
- می توانید با افزودن بیشترین کترمایع، غلظت سوپ را تنظیم کنید.
- اگر مواد به دیواره مخزن چسبید، ممکن است لازم باشد مقداری مایع اضافه کنید.
- وقتی سوپ آماده شد، مخزن فولادی سوپ را تا ٤٠ دقیقه گرم نگه می دارد، تا بتوانید آن را داغ سرو کنید.
- دستورهای غذایی زیر مربوط به تهیه ١ تا ٢ لیتر سوپ (تقریباً برای ٤ نفر) می باشند.

EN

The Philips SoupMaker helps you make your favorite soups, compotes and smoothies

The Philips SoupMaker has 5 settings, 4 automated programs where temperature and time are set for the perfect result and a manual blending function



Smooth Soup – 23 minutes



Chunky Soup – 20 minutes



Compote – 15 minutes



Smoothie – 3 minutes (without heating)



A manual blending function

Use the manual blending function to blend without heating. It allows you to blend any recipe to the desired consistency.

Note: for manual blending you can keep the button pressed as long as you want the appliance to blend. When you release the button the blending will stop.

Preparing the ingredients

- For the best taste use fresh, seasonal ingredients
- Cut the ingredients in cubes of 2cm for the best results
- When preparing soup, defrost ingredients before putting them into the SoupMaker. This is not necessary for cold recipes
- Stir the ingredients in the SoupMaker before putting the lid on
- Select the desired program with the select button
- Press the on button to start the program

Tips & Tricks

- For a perfect result always stay between the min and max markings of the jar.
- You can adjust the consistency of your soup, by adding more or less liquid.
- If ingredients stick to the bottom of the jar you may need to add additional liquid.
- When the soup is ready the stainless steel jar will keep the soup warm for up to 40 min, allowing you to serve at any moment.
- The following recipes will make up to 1, 2 liter of soup (approximately 4 portions).

Your favorite soups, compotes and smoothies made easy

Healthy. Delicious. Homemade.

تهیه سوپ ها، کمپوت ها و نرم نوش
های میوه ای آسان است
سالم، خوشمزه، خانگی.

تحضير الحساء والخشاف ومشروبات
الفاكهة المفضلة بطريقة سهلة
صحية، لذيذة، مصنوعة في المنزل.



Smoothie

نرم نوش میوه ای
مشروبات الفاکهة

- 59 Banana smoothie
- 61 Banana coffee caramel smoothie
- 63 Instant strawberry frozen yoghurt
- 65 Orange carrot green smoothie
- 67 Raspberry buttermilk smoothie

- 59 نرم نوش موز
- 61 نرم نوش موزو کارامل قهوه
- 63 دسریخی مانست و توت فرنگی فوری
- 65 نرم نوش میوه ای پرتقال و برگ هویج
- 67 نرم نوش میوه ای تمشک و دوغ

- 59 سموثی الموز
- 61 سموثی الموز مع کرامیل القهوه
- 63 لبن الفراولة المجمد الفوري
- 65 مشروب البرتقال والجزر الأخضر
- 67 سموثی توت البري مع زبد الحليب

Compote

کمپوت ها
الخشناف

- 51 Spiced apple compote
- 53 Rhubarb and strawberry compote
- 55 Banana compote
- 57 Plum compote with rosewater

- 51 کمپوت سیب
- 53 کمپوت ریواس و توت فرنگی
- 55 کمپوت موز
- 57 کمپوت آلو با گللاب

- 51 کومبوت التفاح المتبل
- 53 کومبوت الرواند والفراولة
- 55 کومبوت الموز
- 57 کومبوت الخوخ مع ماء الورد

Cold soup

سوپ های سرد
الحساء البارد

- 43 Gazpacho
- 45 Chilled cucumber and avocado soup
- 47 Cold buttermilk soup with curry and chilli
- 49 Chilled cherry soup

- 43 گازپاچو
- 45 سوپ سرد خیار و آووکادو
- 47 سوپ سرد دوغ با پودر کاری و فلفل
- 49 سوپ سرد گیلاس

- 43 غازياتشو
- 45 حساء الخيار والأفوكادو البارد
- 47 حساء المخيض البارد مع الكاري والفلفل الحار
- 49 حساء الكرز البارد

Chunky soup

سوپ های درشت
الحساء مع قطع خضار كبيرة

- 29 Easy chicken soup
- 31 Summer minestrone with rice
- 33 Spinach, leek and cannellini soup
- 35 Spicy red lentil and spinach soup
- 37 Vegetable tortellini soup
- 39 Mulligatawny
- 41 Lentil soup with eriste noodles

- 29 سوپ ساده مرغ
- 31 سوپ غلیظ با برنج
- 33 سوپ اسفناج، تره فرنگی و لوبیا سفید لعاب دار
- 35 سوپ تند اسفناج و دال عدس
- 37 سوپ رشته فرنگی و سبزیجات
- 39 سوپ مالی گاتانی
- 41 سوپ عدس با نودلایت

- 29 حساء الدجاج السهل
- 31 حساء المینیسترونی الصیفی مع الأرز
- 33 حساء السبانخ والکراث والکائیلینی
- 35 حساء العدس الأخضر والسبانخ بالنكهة الحارة
- 37 حساء التورتیلینی بالخضار
- 39 حساء الملیجاتونی
- 41 حساء العدس مع نودلز eriste noodles

Smooth Soup

سوپ نرم
حساء ناعم

- 7 Classic tomato soup with garlic bread
- 9 Leek soup
- 11 Curried carrot soup
- 13 Green pea soup with goat's cheese crostini
- 15 Indian tomato coconut soup
- 17 Broccoli and stilton soup
- 19 Cumin flavored velvety pumpkin soup
- 21 Fresh beetroot soup
- 23 Cream of courgette soup
- 25 Sweet corn soup with beef bacon
- 27 Tarhana corbasi

- 7 سوپ گوجه فرنگی با نان سیر
- 9 سوپ تره فرنگی
- 11 سوپ هویج تند
- 13 سوپ نخود سبز با کروسستینی پنیربز
- 15 سوپ نارگیل گوجه فرنگی هندی
- 17 سوپ بروکلی و پنیر استیلتون
- 19 سوپ کدو حلوايي با طعم زیره
- 21 سوپ چغندر تازه
- 23 سوپ کدو سبز
- 25 سوپ ذرت شیرین با گوشت نمک زده گوساله
- 27 سوپ ترخینه

- 7 حساء الطماطم الكلاسیکی مع الخبز بالثوم
- 9 حساء الکرث
- 11 حساء الجزر بالکاري
- 13 حساء البازلاء الخضراء
- 15 حساء هندي بالطماطم وچوز الهند
- 17 حساء البروکولی وحبنة ستیلتون
- 19 حساء البقطين الناعم بنكهة الكمون
- 21 حساء الشمندر الطازج
- 23 حساء کریمات الکووس
- 25 حساء الذرة الحلوة مع اللحم البقري المقدد
- 27 ترخانة کورباسی (Tarhana corbasi)

(EN)



(FA)



(AR)





SoupMaker

PHILIPS

sense and simplicity