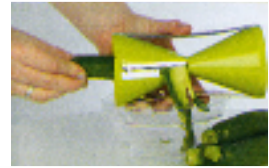


ΜΥΛΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ TWISTA SPIRAL SLICER ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ

1. Τοποθετήστε το λαχανικό ακριβώς στη μέση του κώνου – φροντίζοντας να μην ακουμπά περισσότερο προς μία πλευρά.
2. Στρίψτε το λαχανικό μέσα στον κώνο με σταθερή κίνηση προς τα εμπρός.
3. Χρησιμοποιήστε το περιλαμβανόμενο καπάκι, όταν κοντύνει το λαχανικό, για να προστατέψετε τα δάχτυλά σας και να εκμεταλλευτείτε όλο το λαχανικό.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΕΛΕΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Επιλέξτε χοντρά, σφιχτά και ίσια λαχανικά.
- Αφαιρέστε τις λεπίδες αν χρειάζεται, για καλύτερο καθαρισμό. Ξεπλύνετε με ζεστό νερό και ήπιο απορρυπαντικό μετά τη χρήση.
- Αν είστε αριστερόχειρες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το προϊόν ως ακολούθως:
 - Τοποθετήστε τον κώνο σε όρθια θέση πάνω σε ένα τραπέζι.
 - Εισάγετε το λαχανικό κάθετα μέσα στον κώνο και μετά στρίψτε το με το αριστερό σας χέρι, ενώ κρατάτε τον μύλο καλά με το δεξιό σας χέρι.

ΛΕΠΙΔΕΣ/ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΟΠΗΣ

Ο μύλος διαθέτει 4 διαφορετικές λεπίδες:

Σπαγγέτι: 3 χιλ. φάρδος

Φετουτσίνι: 5 χιλ. φάρδος

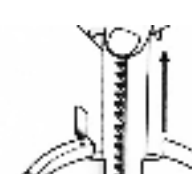
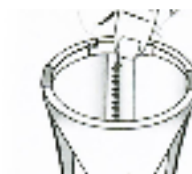
Ταλιατέλες: 10 χιλ. φάρδος

Κορδέλα: 70 χιλ. φάρδος μέγιστο (επίπεδη λεπίδα)

ΑΛΛΑΓΗ ΛΕΠΙΔΩΝ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΟΛΥ ΑΙΧΜΗΡΕΣ ΛΕΠΙΔΕΣ

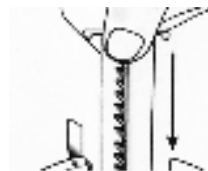
1. Κρατήστε το πλαστικό κλιπ με τα δάχτυλά σας, όπως φαίνεται στην εικόνα.
2. Μετακινήστε το πλαστικό κλιπ προς τα έξω για να ανοίξει.
3. Κρατήστε το πάνω μέρος της λεπίδας με τα δάχτυλά σας.
4. Τραβήξτε τη λεπίδα προς τα πάνω για να βγει.



5. Πλύνετε τη λεπίδα κάτω από τρεχούμενο νερό, αν χρειάζεται. Χρησιμοποιήστε ένα βουρτσάκι για να καθαρίσετε ανάμεσα στα δόντια της (προαιρετικό).



6. Επιλέξτε τη λεπίδα της αρεσκείας σας. Εισάγετε τη λεπίδα στην υποδοχή λεπίδων, φροντίζοντας η αιχμηρή πλευρά της να βρίσκεται προς τα μέσα.



7. Μετακινήστε το πλαστικό κλιπ προς τα μέσα για να το κλείσετε, μέχρι να ασφαλίσει στη θέση του.



ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΟΛΥ ΑΙΧΜΗΡΕΣ ΛΕΠΙΔΕΣ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Wrap noodies κολοκυθιού με φέτα και αβοκάντο

Υλικά:

- 1 tortilla wrap ολικής άλεσης
- 2 κ. σούπας hummus
- 1/4 αβοκάντο σε φέτες
- Αλάτι και πιπέρι
- 1/3 φλ. καρότο σε σπιράλ (χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 3 χιλ./5 χιλ.)
- Μικρά κολοκυθάκια σε σπιράλ (χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 3 χιλ./5 χιλ.)
- 3 κ. γλυκού θρυμματισμένο τυρί φέτα

Εκτέλεση:

1. Τοποθετήστε το wrap σε ένα μεγάλο πιάτο.
2. Απλώστε το hummus πάνω στο wrap, λίγο πριν τις άκρες.
3. Προσθέστε το αβοκάντο και αλατοπιπερώστε.
4. Προσθέστε τα καρότα.
5. Βάλτε τα κολοκυθάκια και τη φέτα πάνω από τα καρότα.
6. Διπλώστε το wrap και κόψτε το στη μέση. Καλή όρεξη!

Σαλάτα με κοτόπουλο

Υλικά:

- 1/2 αγγούρι σε σπιράλ (χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 10 χιλ.)
- 2 καρότα σε σπιράλ (χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 3 χιλ.)
- 100 γρ. μαρούλι
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 4 μικρά στήθη κοτόπουλου κομμένα σε κύβους
- 2 κ. γλυκού σουσάμι
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

1. Τοποθετήστε ένα μεγάλο τηγάνι πάνω από μεσαία φωτιά. Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο ή σπρέι μαγειρικής. Προσθέστε το κοτόπουλο και αφήστε το να μαγειρευτεί για περίπου 3 λεπτά και μετά γυρίστε το, αφήνοντάς το να μαγειρευτεί για άλλα 3-5 λεπτά, μέχρι να γίνει.
2. Κάντε το αγγούρι και τα καρότα σπιράλ.
3. Απλώστε τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ.
4. Πασπαλίστε το σουσάμι. Καλή όρεξη!

Ψητές κατσαρές πατάτες

Υλικά:

- 3 μεσαίες γλυκοπατάτες
- Ελαιόλαδο

Θαλασσινό αλάτι
Φέτα (αν θέλετε)
Αντικολλητικό ταψί

Εκτέλεση:

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220 βαθμούς.
2. Κόψτε σε σπирάλ τις γλυκοπατάτες χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 5 χιλ./3 χιλ.
3. Χρησιμοποιώντας ένα ψαλίδι ή ένα μαχαίρι, κόψτε τις πατάτες σε μπουκιές.
4. Τοποθετήστε τις σε ένα μπολ και καλύψτε με ελαιόλαδο.
5. Τοποθετήστε τα κομμάτια σε ένα ταψί. Προσέξτε οι πατάτες να μην καλύπτουν η μία την άλλη.
6. Ψήστε στο φούρνο για 15 λεπτά.
7. Βγάλτε το ταψί και γυρίστε τις «κατσαρές» πατάτες όσο καλύτερα μπορείτε. Αφαιρέστε τις έτοιμες.
8. Τοποθετήστε το ταψί ξανά στον φούρνο για 8-10 λεπτά.
9. Βγάλτε το ταψί και σερβίρετε όσο είναι ζεστές.

Stir fry κολοκυθιών**Υλικά:**

4 μικρά κολοκύθια σε σπирάλ (χρησιμοποιώντας τη λεπίδα 5 χιλ./10 χιλ.)
2 μικρά κρεμμύδια κομμένα
2 κ. γλυκού ελαιόλαδο
1 κ. γλυκού soya sauce
1 κ. σούπας σουσάμι
Μανιτάρια (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

1. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε μεσαία φωτιά σε ένα wok.
2. Προσθέστε τα κρεμμύδια και μαγειρέψτε για 4-5 λεπτά μέχρι να είναι τρυφερά.
3. Προσθέστε ανακατεύοντας τα κολοκύθια και συνεχίστε να μαγειρεύετε για 2 λεπτά.
4. Προσθέστε τη soya sauce και το σουσάμι (και τα μανιτάρια αν θέλετε). Αναμείξτε και συνεχίστε να μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν τα κολοκύθια.
5. Αφαιρέστε από τη φωτιά και σερβίρετε. Καλή όρεξη!

Noodles κολοκυθιού με pesto**Υλικά:**

4 μικρά κολοκύθια χωρίς άκρες
2 φλ. φρέσκα φύλλα βασιλικού
2 σκελίδες σκόρδο
1/3 φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
2 κ. γλυκού φρέσκος χυμός λεμονιού
1/4 φλ. φρεσκοτριμμένη παρμεζάνα
Αλάτι και πιπέρι (για τη γεύση)
Τοματίνια cherry (για γαρνιτούρα)

Εκτέλεση:

1. Χρησιμοποιήστε τη λεπίδα 10 χιλ. για να κόψετε τα κολοκυθάκια σε noodles. Αφήστε τα στην άκρη.
2. Σε ένα μίξερ, κόψτε σε χοντρά κομμάτια το βασιλικό και το σκόρδο. Προσθέστε αργά το ελαιόλαδο συνεχόμενα, ενώ είναι ενεργοποιημένο το μίξερ. Σταματήστε το μίξερ και ξύστε τις πλευρές του με μια σπάτουλα σιλικόνης. Προσθέστε το χυμό λεμονιού και την παρμεζάνα. Χτυπήστε μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά. Αλατοπιπερώστε.
3. Τοποθετήστε ένα μεγάλο τηγάνι σε μεσαία φωτιά. Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο ή σπρέι μαγειρικής. Προσθέστε τα κολοκύθια και αφήστε τα να μαγειρευτούν για περίπου 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
4. Συνδυάστε τα κολοκυθάκια και τη σος και ανακατέψτε μέχρι να είναι καλά επικαλυμμένα τα noodles. Σερβίρετε με τα τοματίνια cherry.

Noodles κολοκυθιού με κοτόπουλο και φέτα**Υλικά:**

2-3 στήθη κοτόπουλου (κομμένα σε λωρίδες ή κομμάτια)
Χυμός μισού λεμονιού (ή 2 κ. γλυκού χυμό λεμονιού)
1/2 κ. γλυκού λιωμένο σκόρδο
Αλάτι και πιπέρι για τη γεύση
2-3 μεγάλα κολοκύθια – χωρίς τις άκρες
5 κύβοι φέτα

Εκτέλεση:

1. Χρησιμοποιήστε τη λεπίδα 10 χιλ. για να κόψετε τα κολοκυθάκια σε noodles. Αφήστε τα στην άκρη.
2. Τοποθετήστε ένα μεγάλο τηγάνι σε μεσαία φωτιά. Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο ή σπρέι μαγειρικής. Προσθέστε το κοτόπουλο

και αφήστε το να μαγειρευτεί για 3 λεπτά περίπου. Μετά, γυρίστε το και αφήστε το για άλλα 3-5 λεπτά, μέχρι να μαγειρευτεί. Προσθέστε τον χυμό λεμονιού, τα κολοκυθάκια και το σκόρδο. Ανακατεύετε συχνά για περίπου 3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα noodles.

3. Όταν γίνει, σερβίρετε με τη φέτα. Καλή όρεξη!

Bolognaise κολοκυθιού

Υλικά:

- 500 γρ. κιμάς
- 1 κομμένο κρεμμύδι
- 1 κονσέρβα τομάτα
- 1 φλ. μανιτάρια κομμένα σε φέτες
- 1 κ. σούπας ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- 1 κ. σούπας σκόρδο
- 3-4 κ. σούπας τοματοπελτές
- 1/2 κ. σούπας θυμάρι
- 1/2 κ. δενδρολίβανο
- 1 κ. σούπας Worcester sauce
- 1 κ. σούπας soya sauce
- 2 κ. σούπας ζάχαρη
- 6 μεσαία κολοκυθάκια (κομμένα σε σπιράλ με τη λεπίδα 10 χιλ.)

Εκτέλεση:

1. Χρησιμοποιήστε τη λεπίδα 10 χιλ. για να κόψετε τα κολοκυθάκια σε noodles. Αφήστε τα στην άκρη.
2. Τηγανίστε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα μανιτάρια μέχρι να γίνουν.
3. Προσθέστε τον κιμά και τα μπαχαρικά και μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσουν.
4. Προσθέστε τη Worcester sauce και τη soya sauce.
5. Αφήστε τον κιμά να σιγοψηφίνεται, έτσι ώστε να ανέβει προς τα πάνω το λίπος και να μπορέσετε να το στραγγίξετε.
6. Προσθέστε τον τοματοπελτέ και την κονσέρβα τομάτας.
7. Αφήστε τον κιμά να σιγοψηφεί.
8. Προσθέστε ζάχαρη για τη γεύση.
9. Σε ένα τηγάνι, πάνω από μεσαία φωτιά, με λίγο ελαιόλαδο ή σπρέι μαγειρικής, προσθέστε τα κολοκυθάκια και αφήστε τα να μαγειρευτούν για περίπου 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
10. Σερβίρετε τη σάλτσα πάνω από τα noodles κολοκυθιού και απολαύστε!

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250