



GEFU®

Gek op Julienne?

**Heerlijke
recepten tips!**

SPIRELLI
the Original
by **GEFU®**



**GEFU - Word
culinair artiest.**

www.gefu.com



Groentenstoofpotje met kokosmelk en munt

Schil de wortelen en de pastinaken. Om spaghetti's te maken van deze groenten, gebruik de Spirelli spiraalsnijder. Breng groentebouillon aan de kook en blancheer er de groentenspiralen in voor 5 minuten.

Behoud het kookvocht voor verder gebruik en haal de groenten uit de kookpot - zet opzij.

Spoel de citroen onder heet water en droog af. Zest met een rasp en pers de citroen.

Pel en versnipper de ajuin en knoflook. Verhit koolzaadolie in een pot en fruit voorzichtig de ui en knoflook tot ze doorschijnend zijn.

Voeg het kookvocht toe, alsook de kokosmelk en de erwten en breng aan de kook.

Voeg een theelepel citroenzest toe en laat 5 minuten sudderen.

Voeg munt toe. Gebruik een staafmixer om deze soep te pureren en breng op smaak met zout, peper en citroensap. Voeg dan de groente-spaghetti toe, breng nog even aan de kook. Serveer met gehakte muntbladeren.

Tip: Paarse, witte en gele wortelen zijn nu vaker beschikbaar, ze maken uw stoofpotjes kleurrijker. Een deel van de kleur van de paarse wortelen zal in het stoofpotje lopen, dus best afzonderlijk blancheren in gezouten water en op het einde toevoegen aan het stoofpotje.

**GEFU – Discover
Culinary Artistry.**

Voor 4 personen
Bereidingstijd:
ca. 40 minuten
Veganistisch

Ingrediënten
600 g wortelen
200 g pastinaak
500 ml groentebouillon
1 citroen
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetl. koolzaadolie
200 ml kokosmelk
300 g bevroren erwten
5 takjes munt
(gebruik enkel de blaadjes)
zout en peper

Voedingswaarde:
Kilocalories 185 kcal
Kilojoules 777 KJ
Proteïnen 8 g
Vet 5 g
Koolhydraten 26 g
Vezels 11 g

Maïs-kippeborst met koolrabi, mango en zoete aardappel

Schil de zoete aardappelen en koolrabi en gebruik de SPIRALFIX, niveau 2, om deze te snijden in tagliatelle.

Blancheer de zoete aardappelen in gezouten water ca. 5 minuten en spoel ze daarna af in koud water.

Gebruik de PARTI mangoverdeler om de mango in 2 dikke plakken te snijden. Verwijder de schil, snijd de plakjes doormidden en snij deze met behulp van de SPIRALFIX, niveau 2 in tagliatelle.

Spoel de kipfilets en dep ze droog. Breng ze op smaak met zout en peper en bak ze ca. 2 minuten aan weerszijden. Verminder het vuur, dek de pan af en kook de filets ca. 10 minuten.

Breng de groentebouillon, room, kaas, kruiden en citroenzest aan de kook - kook de koolrabi in dit mengsel gedurende 5 minuten - voeg de zoete aardappelen en mango toe om op te warmen - breng op smaak met zout en peper.

Schik alles op de borden en bestrooi de groenten en het vlees met de koriander net vóór het opdienen.

Voor 4 personen
Voor 4 personen
ca. 40 minuten

Ingrediënten
400 g zoete aardappelen
600 g koolrabi
1 stevige mango
4 ontvelde kippenborst
(maïs-gevoed)
(150 g per stuk)
1 eetl. olie om te bakken
100 ml groentebouillon
100 g roomkaas (20% vet)
1 theel. kerriepoeder
½ theel. Ras el Hanout
1 citroen (zest)
½ bosje koriander
zout en peper

Voedingswaarde:
Kilocalories 387 kcal
Kilojoules 1622 KJ
Proteïnen 45 g
Vet 8 g
Koolhydraten 33 g
Vezels 6 g



Er zijn nog meer GEFU handigheden om uw culinaire kunsten mee te ontdekken :



Trommelrasp TRANSFORMA met 3 trommels

Artikel nr. 19080

Ruw, fijn of in plakjes gesneden: de multifunctionele trommelrasp met haar extra scherpe LASER CUT trommels verwerkt fruit, groenten, kastanjes, kaas, chocolade, noten etc. ... in een handomdraai.



Verstelbare groenteschaaf VIOLI

Artikel nr. 50440

Handig door et compacte formaat is de groenteschaaf van GEFU met de gemakkelijk instelbare 5 snijddiktes de perfecte keukenpartner voor elke dag.



Blokjes- en uien snijder CUBICO

Artikel nr. 13900

De snelste uien- en blokjessnijder ter wereld voor het snijden van allerlei groenten. Zonder een traan te laten bij uien! De obvangbak dient ook als bewaarbak. Secuur snijden, geen hakken of pletten. Alle metalen onderdelen zijn van edelstaal.



Kaasrasp PARMIGIANO LASER CUT

Artikel nr. 34680

Met de twee verwisselbare LASER CUT raspschijven kan de kaasrasp multifunctioneel ingezet worden en tovert deze in een handomdraai zowel vlokken als ook fijn geraspte harde kaas, chocolade of noten tevoorschijn.



GEFU - Word culinair artiest.

www.gefu.com

GEFU Küchenboss GmbH & Co. KG.
Braukweg 28 · 59889 Eslohe · Germany
mail@gefu.com · www.gefu.com

91630.910.053