

Перед використанням пристрою обов'язково прочитайте інструкції Ninja®



NINJA®

**СОКОВИЖИМАЛКА
ХОЛОДНОГО
ПРЕСУВАННЯ**

**20 ШВИДКИХ ТА ПРОСТИХ
РЕЦЕПТІВ**



ЗМІСТ

СОКОВІ ШОТИ	8
СОКИ	10
РЕЦЕПТИ НАПОЇВ	16
РЕЦЕПТИ З М'ЯКОТІ	24



ВИЖИМАННЯ СОКУ

Вижимання соку за допомогою холодного пресу - це чудовий спосіб отримати необхідні організму вітаміни та поживні речовини. Соки також мають чудовий смак. Відкрийте нові способи насолодитися улюбленими фруктами та овочами за нашими надихаючими рецептами. Існує безліч варіантів корисних напоїв.

ПОРАДИ ДЛЯ ІДЕАЛЬНОГО СОКУ

Використовуйте найсвіжіші та найстиглиші фрукти та овочі та мийте їх перед вижиманням соку. Завжди вмикайте соковижималку перед тим, як додавати інгредієнти до отвору віджиму. Поступово додайте інгредієнти, переконавшись, що всі вони обробляються/переміщуються через віджимну корзину, перш ніж додавати більше.

ОЧИЩАТИ ЧИ НІ



ЗАЛИШТЕ ШКІРКУ

в таких інгредієнтах як яблука, груші, персики, сливи, огірки та морква.



ВИДАЛІТЬ ШКІРКУ І КОЖУРУ

з таких інгредієнтів, як цитрусові фрукти, дині, ананаси, манго, гранати, буряк, імбир, папайя та коренеплоди.

ПРИГОТУВАННЯ



ВИДАЛІТЬ ХВОСТИК

з яблук (не потрібно видаляти серцевину чи насіння). За бажанням видаліть хвостик та стебла.



ВИДАЛІТЬ ВЕЛИКІ КІСТОЧКИ І НАСІННЯ

з таких інгредієнтів, як манго, сливи, персики, вишні, папайї, лимони, дині та перець.

НАГАДУВАННЯ



Не використовуйте інгредієнти, що не містять соку, такі як банани та авокадо.



Не використовуйте заморожені фрукти, овочі та лід.

ЗАГАЛЬНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НАСАДОК

М'якоть складається з клітковини тієї частини фруктів, що містить сік та аромат. Ви можете використовувати ці фільтри, щоб зробити соки саме такими, якими Ви хочете: рідкими чи кашеподібними. Фільтри також дозволяють переливати м'якоть у контейнер для відходів, тому ви можете легко використовувати її для рецептів з м'якоттю.



**НИЗЬКИЙ ВІДЖИМ
ФІЛЬТР**

Використовуйте чорний фільтр з найтоншою сіткою для соку з мінімальною кількістю м'якоті.



**СЕРЕДНІЙ ВІДЖИМ
ФІЛЬТР**

Використовуйте сірий фільтр з більшою сіткою для соку з середньою кількістю м'якоті



**ВИСОКИЙ ВІДЖИМ
ФІЛЬТР**

Використовуйте помаранчевий фільтр з найбільшою сіткою для соку з великою кількістю м'якоті

ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ НАЙКРАЩИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ми рекомендуємо використовувати **сірий** (насадка для середнього віджиму) або **помаранчевий** (насадка для високого віджиму) фільтри під час обробки м'яких волокнистих фруктів, таких як ягоди, диня та ананас.

ІМБИРНИЙ ШОТ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: для 2Х (БЛИЗЬКО 30 МЛ НА КОЖНУ ПОРЦІЮ)
ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

2 лимони, видалити шкірку та серцевину, розрізати на чотири частини шматочок імбиру 5 см, очищений
 Додати трохи кайенського перцю

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте шоти і відразу подавайте.

ПОРАДА

Якщо напій занадто гіркий, розведіть його водою або додайте фруктовий сік на вибір

ПОРАДА

Зменшіть кількість прянощів, не додаючи кайенський перець зменшивши імбир до шматочка 2,5 см

ЗЕЛЕНИЙ ШОТ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: для 2Х (БЛИЗЬКО 30 МЛ НА КОЖНИЙ)
ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

20 г шпинату
 15 г петрушки
 1/2 зеленого яблука, розрізати на шматочки по 5 см
 1 стеблова селери, розрізати на шматочки по 5 см
 1/2 лайму, очистити від шкірки, розрізати навпіл

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте шоти і відразу подавайте.



СОКИ



ГРУШЕВО-ЯГІДНИЙ ТАРТ ІЗ СОКУ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1 грейпфрут, очистити від шкірки та кісточок, розрізати на 8 частин
1 груша, розрізати на 5 частин
75г полуниці, очистити, розрізати на 4 частини
75г ожини

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.

М'ЯТНО-ЦИТРУСОВИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1 апельсин, очистити від шкірки та кісточок, розрізати на 4 частини
1 зелене яблуко, розрізати на шматочки по 5 см
20г свіжої м'яти

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.

СОКИ





СОЛОДКИЙ ЗЕЛЕНИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

150г солодкої жовтої дині, розрізати на шматочки по 5 см

150г ананасу, розрізати на шматочки по 5 см

75г огірка, розрізати на шматочки по 5 см

60г шпинату

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте

РОЖЕВИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ))

ІНГРЕДІЄНТИ

1 середній буряк, очистити, розрізати на шматочки по 5 см

3 моркви, очистити, розрізати на шматочки по 5 см

1/2 зеленого яблука, розрізати на шматочки по 5 см

1 лимон, очистити від шкірки та кісточок, розрізати на

4 частини

2.5-5см шматочків імбиру, очистити

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.



СІК ІЗ ЯБЛУКА, АНАНАСУ, СЕЛЕРИ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДЬНОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 зеленого яблука, розрізати на шматочки
по 5 см

150г ананасу, розрізати на шматочки по 5 см

3 стеблові селери, розрізати на шматочки по
5 см

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть **START/STOP**, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.

КИСЛИЙ ГРАНАТОВИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН

ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)

ФІЛЬТР: СЕРЕДЬНОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1 грейпфрут, очистити від шкірки та кісточок, розрізати на 8 частин 1/2
зеленого яблука, розрізати на шматочки по
5 см

150г зернят гранату

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть **START/STOP**, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.



НАПІЙ З ДИНІ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: СЕРВУВАННЯ ДЛЯ 1ГО
ФІЛЬТР: СЕРЕДЬНОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 зеленого яблука, розрізати на шматочки по 5 см
150г ананасу, розрізати на шматочки по 5 см
3 стеблові селери, розрізати на шматочки по 5 см

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.
3. Якщо ви будете робити Маргариту з дині на наступній сторінці, обов'язково збережіть м'якоть і сік.

МАРГАРИТА З ДИНІ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: СЕРВУВАННЯ ДЛЯ 4Х (БЛИЗЬКО 240 МЛ
НА КОЖНУ ПОРЦІЮ))

ІНГРЕДІЄНТИ

75г м'якоті з дині
80мл соку з дині
60мл трипл сек
160мл текіли
500g кубиків льоду

ІНСТРУКЦІЯ

1. Помістіть усі інгредієнти в блендер в зазначеному порядку і перемішайте до однорідності.





ЯГІДНИЙ ВИБУХ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)
ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ)
АБОВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

150г полуниці, очистити, розрізати на 4 частини
150г ананасу, розрізати на шматочки по 5 см
1 апельсин, очистити, розрізати на 4 частини
75г чорниці
75г малини

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.
3. Якщо ви будете робити Ягідну гранолу на наступній сторінці, обов'язково збережіть м'якоть.



ЯГІДНА ГРАНОЛА

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ
ВИПІКАТИ: 25-30 ХВ
ПОРЦІЯ: ПРИБЛИЗНО 800 Г

ІНГРЕДІЄНТИ

400 г вівсянки
180 г різних несолоних мелених горіхів
50 г несолодких кокосових пластівців
1/2 ч.л. солі
1 ч.л. меленої кориці
100г кокосової розтопленої олії
125 мл меду
1 ч.л. ванільного екстракту
75г м'якоті від напою Ягідний вибух або ж будь-якого іншого фрукта

ІНСТРУКЦІЯ

1. Розігрійте духовку до 180°C і застеліть деко пергаментним папером.
2. У великій мисці змішайте вівсянку, горіхи, кокосові пластівці, сіль та корицю.
3. Додайте до вівсяної суміші кокосову олію, мед, екстракт ванілі та м'якоть фруктів і перемішайте до рівномірного покриття. Вилийте суміш на підготовлену форму і лопаткою розподіліть її рівним шаром.
4. Поставте деко в духовку і випікайте протягом 25-30 хвилин або до золотистої скоринки, помішуючи наполовину
5. Перед подачею дайте гранолі повністю охолонути.
6. Зберігати гранолу в герметичному контейнері при кімнатній температурі до 2 тижнів.



ВЕГАНСЬКИЙ КОРИСНИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЯ: 1 (БЛИЗЬКО 240 МЛ)
ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
 ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1 зелене яблуко, розрізати на шматочки по 5 см
 2 селери, розрізати на шматочки по 5 см
 1/2 червоного перцю, без насіння, розрізати на шматочки по 5 см
 2 моркви, очистити, розрізати на шматочки по 5 см
 1/2 лимону, очистити від шкірки та кісточок, розрізати навпіл
 15г свіжої петрушки

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозволяйте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.

*Якщо ви робите вегетаріанський вершковий сир на наступній сторінці, видаліть м'якоть яблука, перш ніж вижати сік із залишків інгредієнтів. Це гарантує, що вершковий сир буде не надто солодкий.

ВЕГАНСЬКИЙ КРЕМ-СИР

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: 300Г

ІНГРЕДІЄНТИ

225г крем-сир, м'який
 75г м'якоть Веганського корисного соку

ПРИПРАВИ НА ВИБІР

1/2 ч.л. солі
 1/2 ч.л. меленого чорного перцю
 2 ч.л. сушеного часнику
 2 ч.л. сушеної цибулі
 1-2 ч.л. меленого чілі

ІНСТРУКЦІЯ

1. У середню миску додайте м'який вершковий сир та м'якоть овочів. При бажанні додайте додаткові приправи. Для перемішування використовуйте ручний міксер або гумову лопатку.
2. Подавайте як намазку для рогаликів і крекерів або як соус для овочів.





ТРОПІЧНИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН

ПОРЦІЯ: 1

ФІЛЬТР: СЕРЕДНЬОГО ВІДЖИМУ (СІРИЙ) АБО
ВИСОКОГО ВІДЖИМУ (ПОМАРАНЧЕВИЙ)

ІНГРЕДІЄНТИ

1 апельсин, очистити, розрізати на 4 частини

150г ананасу, розрізати на шматочки по 5 см

1 манго, очистити, розрізати на шматочки по 5 см

ІНСТРУКЦІЯ

1. Натисніть START/STOP, потім поступово додайте інгредієнти в отвір подачі у зазначеному порядку. Для досягнення найкращих результатів дозвольте соковижималці обробити кожен шматок окремо, перш ніж додавати більше до віджимної корзини. При необхідності втискайте інгредієнти крізь отвір подачі за допомогою товкача.
2. Після завершення перемішайте сік і відразу подавайте.
3. Якщо ви будете робити Тропічний заморожений сік - на наступній сторінці, обов'язково збережіть м'якоть.



ТРОПІЧНИЙ ЗАМОРОЖЕНИЙ СІК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВ

ЗАМОРОЗИТИ: НА 8 ГОДИН НА НІЧ

ПОРЦІЯ: 4 ШТ

ІНГРЕДІЄНТИ

240мл Тропічного соку

175г Тропічної м'якоти

ІНСТРУКЦІЯ

1. Змішайте сік і м'якоть разом до однорідності.
2. Рівномірно розподіліть суміш між 4 формочками для фруктового льоду (по 125 г кожна).
3. Заморозьте щонайменше на 8 годин або на ніч.

ПОРАДА

Також можна заморозувати суміш у формах для льоду.

РЕЦЕПТИ
З М'ЯКОТІ



ПЕСТО З КАПУСТИ

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ
ПОРЦІЯ: 500Г

ІНГРІДІЄНТИ

200 г м'якоті капусти Кейл
180мл оливкової олії
15г свіжого базиліку
75г смажених кедрових горіхів
2 головки часнику, очищених
50г тертого пармезану
1/2 ч.л. солі
1/2 ч.л. меленого чорного перцю

ІНСТРУКЦІЯ

1. Помістіть усі інгредієнти в кухонний комбайн у зазначеному порядку та перемішайте до однорідності.
2. Після завершення обробки інгредієнтів покладіть песто з макаронами, використовуйте як соус для піци або як намазку на бутерброди.

ПОРАДА

Якщо ви не любите капусту Кейл, поміняйте її на шпинат або іншу зелень.

ПАРФЕ

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВИЛИН
ПОРЦІЯ: ДЛЯ 2Х

ІНГРІДІЄНТИ

175г граноли
(див. Ягідна гранола)
375мл йогурту
150г м'якоті фруктів на вибір

ІНСТРУКЦІЯ

1. Покладіть 45 г граноли в банку або високу склянку. Потім додайте 90 мл йогурту та 1/4 м'якоті фруктів.
2. Повторіть шари двічі.
3. Повторіть кроки 1 і 2 у другій банці, а потім подавайте.

РЕЦЕПТИ
З М'ЯКОТІ





ПАНКЕЙКИ

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВИЛИН
СМАЖИТИ: 15 ХВИЛИН
ПОРЦІЇ: 6-8 ПАНКЕЙКІВ

ІНГРЕДІЄНТИ

225г просіяної муки
1 ст.л. розпушувач для тіста
Дрібка солі
50г сахару
1-2 ч.л. меленої кориці
250мл молока
100 г м'якоті фруктів чи овочів на вибір
1 ч.л. ванільного екстракту
1 ст.л.олії
Антипригарний спрей

ІНСТРУКЦІЯ

1. У місці збийте борошно, розпушувач, сіль, цукор та корицю.
2. Створіть дірочку в центрі сухих інгредієнтів і поступово додавайте молоко, м'якоть, ванільний екстракт та олію. Гарно перемішайте; та відкладіть в сторону.
3. Поставте сковорідку на середній вогонь і покрийте антипригарним спреєм. Як тільки сковорідка нагріється, розлийте черпак з тістом на сковорідку. Дайте млинцям приготуватися, поки на поверхні не почнуть утворюватися бульбашки. Переверніть і продовжуйте готувати, поки нижня сторона злегка не підрум'яниться.
4. Повторіть крок 3 з залишком тіста і подавайте теплими з улюбленими начинками.



МІНЕСТРОНЕ

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВ
ВАРИТИ: 35-50 ХВИЛИН
ПОРЦІЯ: НА 6-8 ПЕРСОН

ІНГРЕДІЄНТИ

2 ст.л. оливкової олії
2 головки часнику
1 середня цибулина, очистити, нарізати
2 ст.л. томатного пюре
250г м'якоті моркви
1 великий кабачок, нарізати кубиками
4 селери, нарізати на шматки в 1 см
2 банки (400г кожна) мелених томатів
1л курячого чи овочевого бульйону
2 ст.л. італійських приправ
1 банка (400г) стручкової квасолі або білої квасолі
1 упаковка (500г) діталіні або інших макаронів
150г капуста, нашинкувати
150г тертий пармезан

ІНСТРУКЦІЯ

1. Поставте велику каструлю на середній вогонь і додайте оливкову олію.
2. Як тільки каструля нагріється, додайте часник і цибулю і смажте до золотистого кольору приблизно 5-7 хвилин.
3. Додайте томатне пюре, перемішайте до рівномірного поєднання і обсмажте ще 2 хвилини.
4. Додайте інші інгредієнти, крім макаронних виробів, капусти та сиру, і доведіть до кипіння. Після закипання зменшіть вогонь до мінімуму і дайте супу скипіти, поки овочі не стануть м'якими, приблизно від 30 до 45 хвилин. Перемішайте квасолі через 15 хвилин.
5. Поки вариться суп, відваріть і злийте макарони відповідно до інструкцій на упаковці. (Приготування макаронних виробів окремо допомагає уберегти суп від утворення кашоподібної маси при зберіганні залишків їжі.)
6. Коли овочі стануть м'якими, додайте подрібнену капусту і перемішайте, а потім варіть ще 1 хвилину.
7. Подайте в кожен миску супу 75 г вареної пасти, а зверху присипте пармезан.

NINJA[®]

**СОКОВИЖИМАЛКА
ХОЛОДНОГО
ПРЕСУВАННЯ**

NINJA є товарним знаком компанії SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC