



# SoupMaker

**PHILIPS**  
sense and simplicity

## Smooth Soup

Sopa suave  
Sopa cremosa

## Chunky soup

Sopa con trozos  
Sopa com pedaços

## Cold soup

Sopas frías  
Sopas frias

## Compote

Compota  
Doces de fruta

## Smoothie

Batidos  
Batidos



- (EN) 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 bacon  
27 Tarhana corbasi

- (ES) 7 Sopa de tomate clásica con pan de ajo  
9 Sopa de puerros  
11 Sopa de zanahoria al curry  
13 Sopa de guisantes verdes con tosta de queso de cabra  
15 Sopa india de coco y tomate  
17 Sopa de brócoli y stilton  
19 Sopa de calabaza suave con sabor a comino  
21 Sopa de remolacha fresca  
23 Crema de calabacín  
25 Sopa de maíz dulce con bacon  
27 Tarhana corbasi

- (PT) 7 Sopa de tomate clássica com pão de alho  
9 Creme de alho francês  
11 Creme de cenoura com caril  
13 Creme verde de ervilhas com crostini de queijo de cabra  
15 Sopa indiana de tomate e coco  
17 Creme de brócolos e queijo stilton  
19 Aveludado de abóbora aromatizado com cominhos  
21 Sopa de beterraba fresca  
23 Creme de curgete  
25 Sopa de milho doce com bacon  
27 Tarhana corbasi

- 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 Sopa de pollo  
31 Minestrone de verano con arroz  
33 Sopa de espinacas, puerro y alubias blancas  
35 Sopa picante de lentejas rojas y espinacas  
37 Sopa de tortellini y verduras  
39 Mulligatawny  
41 Sopa de lentejas con fideos eriste

- 29 Canja de galinha  
31 Minestrone de verão com arroz  
33 Sopa de espinafres, alho francês e feijão cannellini  
35 Sopa picante de lentilhas vermelhas e espinafres  
37 Sopa de legumes com tortellini  
39 Mulligatawny  
41 Sopa de lentilhas com massa

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

- 43 Gazpacho  
45 Sopa fría de pepino y aguacate  
47 Sopa fría de suero de leche con curry y chile  
49 Sopa fría de cerezas

- 43 Gaspacho  
45 Creme frio de pepino e abacate  
47 Sopa fria de leitelho com caril e malagueta  
49 Sopa fria de cereja

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

- 51 Compota de manzana especiada  
53 Compota de ruibarbo y fresa  
55 Compota de plátano  
57 Compota de ciruela con agua de rosas

- 51 Mousse de maçã com especiarias  
53 Doce de ruibarbo e morango  
55 Puré de banana  
57 Doce de ameixa com água de rosas

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

- 59 Batido de plátano  
61 Batido de plátano, café y caramelo  
63 Yogur helado de fresas instantáneo  
65 Batido de naranja y hojas verdes de zanahoria  
67 Batido de frambuesa y suero de leche

- 59 Batido de banana  
61 Batido de banana, café e caramelo  
63 Gelado de iogurte e morango instantâneo  
65 Batido verde de laranja e cenoura  
67 Batido de framboesas e leitelho

*Your favorite soups, compotes and smoothies made easy*

Healthy. Delicious. Homemade.

*Tus sopas, compotas y batidos favoritos fácilmente*

Sanos, deliciosos y preparados en casa.

*As suas sopas, os seus doces de fruta e os seus batidos favoritos com toda a simplicidade*

Saudável. Delicioso. Caseiro.



(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).

(ES)

## El robot para sopas y cremas de Philips te ayuda a preparar tus sopas, compotas y batidos preferidos

El robot para sopas y cremas de Philips dispone de 5 ajustes, 4 programas automáticos en los que la temperatura y el tiempo están ajustados para obtener unos resultados perfectos y una función de batido manual.

-  Sopa suave: 23 minutos
-  Sopa con trozos: 20 minutos
-  Compota: 15 minutos
-  Batido: 3 minutos (sin calentar)
-  Función de mezclado manual

Use la función de batido manual para batir sin calentar. Utiliza esta función para mezclar sin calentar. Permite mezclar cualquier receta con la consistencia deseada. Nota: Para mezclar manualmente, puedes mantener pulsado el botón todo el tiempo que desees que mezcle el aparato. Cuando sueltes el botón, se detendrá el mezclado.

### Preparación de los ingredientes

- Para obtener el mejor sabor, utiliza ingredientes frescos de temporada
- Corta los ingredientes en dados de 2 cm para obtener los mejores resultados
- Al preparar sopa, descongela los ingredientes antes de colocarlos en el robot para sopas y cremas de Philips. Esto no es necesario en el caso de recetas frías
- Remueve los ingredientes en el robot antes de colocar la tapa
- Selecciona el programa que desees con el botón de selección
- Pulsa el botón de encendido para iniciar el programa






### Consejos y trucos

- Para obtener unos resultados perfectos, respeta siempre las marcas de mínimo y máximo de la jarra.
- Puedes ajustar la consistencia de la sopa añadiendo más o menos líquido.
- Si los ingredientes se pegan al fondo de la jarra, puede que debas añadir más líquido.
- Cuando la sopa esté lista, la jarra de acero inoxidable la mantendrá caliente durante un máximo de 40 minutos, para que puedas servirla en cualquier momento.
- Las siguientes recetas sirven para preparar hasta 1,2 litros de sopa (4 porciones aproximadamente).

(PT)

## Philips SoupMaker ajuda a preparar as suas sopas, os seus doces de fruta e os seus cremes preferidos

A Philips SoupMaker - panela para sopas e cremes da Philips, tem 5 regulações, 4 programas automáticos em que a temperatura e o tempo são definidos para obter um resultado perfeito e uma função de mistura manual

-  Sopa cremosa – 23 minutos
-  Sopa com pedaços – 20 minutos
-  Doces de fruta – 15 minutos
-  Batidos – 3 minutos (sem aquecer)
-  Uma função manual de liquidificação

Use a função de mistura manual para misturar sem aquecer. Utilize esta função para liquidificar sem aquecer. Esta permite-lhe liquidificar qualquer receita de modo a obter a consistência pretendida.

Nota: na função manual de liquidificação, pode manter o botão premido enquanto desejar que o aparelho liquidifique. Quando soltar o botão, a liquidificação pára.

### Preparação dos ingredientes

- Para obter um melhor sabor, utilize ingredientes frescos da época
- Corte os ingredientes em cubos de 2 cm para obter os melhores resultados
- Quando preparar sopa, descongele os ingredientes antes de os colocar na SoupMaker - panela para sopa e cremes da Philips. Isto não é necessário para receitas frias
- Mexa os ingredientes na SoupMaker antes de colocar a tampa
- Selecciona o programa pretendido com o botão de selecção
- Prima o botão ligar para iniciar o programa

### Sugestões e truques

- Para resultados perfeitos, mantenha-se sempre nas marcas dos níveis mínimo e máximo no copo.
- Pode ajustar a consistência da sua sopa, adicionando mais ou menos líquido.
- Se os ingredientes aderirem ao fundo do copo, poderá ser necessário adicionar mais líquido.
- Quando a sopa estiver pronta, o copo em aço inoxidável irá manter a sopa quente durante até 40 minutos, permitindo que esta seja servida a qualquer altura.
- Com as receitas seguintes prepara até 1,2 litros de sopa (aprox. 4 doses).



(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE TOMATE CLÁSICA CON PAN DE AJO

Este clásico italiano es siempre un acierto. Obtendrás los mejores resultados si utilizas tomates de verano maduros y albahaca fresca, aunque también puedes usar tomates en lata.

#### *Sopa:*

650 g de tomates  
1 diente de ajo  
50 g de cebolla picada  
500 ml de caldo de verduras  
1 cucharadita de azúcar  
sal y pimienta al gusto  
opcional: albahaca fresca al gusto  
nata o crème fraîche para servir

#### *Pan de ajo:*

1 diente de ajo  
Aceite de oliva  
rebanadas de pan

#### *Pasos:*

- Corta los tomates en cuatro partes y pela el ajo.
- Coloca los ingredientes en el accesorio para sopas.
- Cierra la tapa, selecciona el programa de crema y espera a que el robot termine.
- Mientras tanto, prepara el pan de ajo. Precalienta el horno o la parrilla a 200 °C. Corta el diente de ajo por la mitad. Vierte un poco de aceite sobre el pan y restriega el ajo. Cocina en el horno varios minutos hasta que el pan esté crujiente.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y sírvela en cuencos. Añade un poco de nata o una cucharada de crème fraîche. Sírvela con el pan de ajo.

#### *Consejo:*

Los tomates de verano son más dulces y no necesitan azúcar.

(PT)

### SOPA DE TOMATE CLÁSSICA COM PÃO DE ALHO

Este clássico italiano é sempre um sucesso. Conseguirá o melhor sabor com tomates amadurecidos pelo sol do Verão e manjeriço fresco, mas também pode utilizar conserva de tomate.

#### *Sopa:*

650 g de tomates  
1 dente de alho  
50 g de cebolas picadas  
500 ml de caldo de legumes  
1 c.c. de açúcar  
sal e pimenta q.b.  
opcional: manjeriço fresco q.b.  
natas ou crème fraîche, para servir

#### *Pão de alho:*

1 dente de alho  
azeite  
fatias de pão

#### *Passos:*

- Corte o tomate em quatro. Descasque o alho.
- Coloque os ingredientes da sopa na panela.
- Feche a tampa, selecione o programa para sopas cremosas e aguarde até a panela terminar a sopa.
- Entretanto prepare o pão de alho. Pré-aqueça um forno ou uma torradeira de grelha a 200 °C. Corte o alho em dois. Regue as fatias do pão com um pouco de azeite e esfregue o alho. Coloque no forno durante alguns minutos até ficarem douradas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças. Verta um pouco de natas ou adicione uma colherada de crème fraîche. Sirva com o pão de alho.

#### *Sugestão:*

No Verão, os tomates são mais doces, logo não necessitam do açúcar.



23 min



(EN)

**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.

(ES)

**SOPA DE PUERROS**

Los puerros están disponibles todo el año, pero su mejor momento es de octubre a mayo.

*Sopa:*

350 g de puerros  
50 g de patatas  
50 g de cebolla picada  
1 diente de ajo  
750 ml de caldo de pollo  
hojas de tomillo fresco  
sal y pimienta al gusto

*Vinagreta de mostaza:*

1 cucharada de mostaza  
1 cucharada de alcaparras  
½ cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva  
perejil fresco

*Pasos:*

- Lava los puerros y córtalos en rodajas de 1 cm. Pela y corta las patatas en trozos de 2.5 cm.
- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Mientras tanto, mezcla los ingredientes de la vinagreta en un recipiente pequeño.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en unos cuencos para sopa adecuados. Añade un poco de vinagreta a la sopa y sírvela.

*Consejo:*

Si lo deseas, puedes servir esta sopa fría. Enfríala al menos durante 3 horas.

(PT)

**CREME DE ALHO FRANCÊS**

O alho francês pode ser comprado em qualquer altura do ano, mas é mais saboroso de Outubro a Maio.

*Sopa:*

350 g de alho francês  
50 g de batatas  
50 g de cebolas picadas  
1 dente de alho  
750 ml de caldo de galinha  
folhas de tomilho fresco  
sal e pimenta q.b.

*Vinagreta de mostarda:*

1 c.c. de mostarda  
1 c.c. de alcaparras  
½ c.s. de sumo de limão  
1 colher de sopa de azeite  
salsa fresca

*Passos:*

- Lave o alho francês e corte em rodelas de 1 cm. Descasque e corte as batatas em pedaços de 2.5 cm.
- Coloque todos os ingredientes da sopa na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Entretanto, misture os ingredientes do vinagrete numa taça pequena.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças. Verta um pouco de vinagrete na sopa e sirva.

*Sugestão:*

Se desejar, pode servir esta sopa fria. Refrigere-a, no mínimo, durante 3 horas.



23 min



(EN)

### 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 except for the crème fraîche into the soup maker; close the lid and press the cream soup program.
- When the soup is ready, open the lid, mix in the crème fraîche 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.

(ES)

### SOPA DE ZANAHORIA AL CURRY

La zanahoria es un ingrediente muy versátil para las sopas. Combínala con lima o mango, o prueba esta combinación con curry y coco.

400 g de zanahorias  
50 g de patatas  
50 g de cebolla picada  
700 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta al gusto  
2 cucharadas de curry en polvo  
100 ml de crème fraîche o leche de coco

#### Pasos:

- Pela las zanahorias y las patatas, y córtalas en dados de 2 cm.
- Coloca todos los ingredientes excepto la crema fraîche en el accesorio para sopas, cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa, mezcla la crema fraîche y sírvela en cuencos o vasos.

#### Consejo:

Las zanahorias combinan muy bien con el mango, por lo que puedes utilizar mango en lugar de patata. Utiliza 300 g de zanahorias y 150 g de mango. Sustituye el curry en polvo por el zumo de una lima y hojas de cilantro fresco. Las varitas de verdura son un acompañamiento ideal para esta sopa.

(PT)

### CREME DE CENOURA COM CARIL

A cenoura é um ingrediente muito versátil para sopas. Combine-a com lima e manga ou experimente esta combinação de caril e coco.

400 g de cenoura  
50 g de batatas  
50 g de cebolas picadas  
700 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta q.b.  
2 c.c. de caril em pó  
100 ml de crème fraîche ou leite de coco

#### Passos:

- Descasque as cenouras e as batatas e corte-as em cubos de 2 cm.
- Coloque todos os ingredientes com excepção do crème fraîche na panela para preparar sopa, feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, misture o crème fraîche e retire a sopa para taças ou copos.

#### Sugestão:

A cenoura combina muito bem com manga, por isso pode utilizar manga em vez de batata. Utilize 300 g de cenoura e 150 g de manga. Substitua o pó de caril por sumo de 1 lima e folhas de coentros frescos. Legumes fritos estaladiços são um ótimo guarnecimento para esta sopa.



23 min



(EN)

### 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  
½ tbsp tarragon  
pepper & salt, to taste  
optional: 5 tbsp 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.

(ES)

### SOPA DE GUISANTES VERDES CON TOSTA DE QUESO DE CABRA

Esta sopa es ideal para comenzar la primavera, especialmente si encuentras hierbas y guisantes frescos.

#### *Sopa:*

500 g de guisantes, frescos o congelados\*  
100 g de cebolla picada  
550 ml de caldo de verduras  
½ cucharada de estragón  
sal y pimienta al gusto  
opcional: 5 cucharadas de yogur, hierbas verdes frescas

\* Si utilizas guisantes congelados, descongélalos rápidamente bajo el grifo con agua caliente antes de añadirlos al accesorio para sopas.

#### *Tosta:*

baguette  
queso de cabra

#### *Pasos:*

- Coloca los ingredientes de la sopa en el robot y selecciona el programa de crema.
- Mientras tanto, prepara la tosta. Precalienta el horno a 200 °C, corta la baguette en rebanadas y unta un poco de queso de cabra sobre ellas. Cocina en el horno hasta que el queso se funda y esté dorado.
- Cuando el robot haya terminado, abre la tapa y vierte la sopa en platos hondos. Coloca sobre cada plato una tosta crujiente.

#### *Consejo:*

Para obtener unos resultados frescos y cremosos, puedes añadir yogur a la sopa, ya sea al principio o al servirla.  
En lugar de estragón, se puede utilizar menta.

(PT)

### CREME VERDE DE ERVILHAS COM CROSTINI DE QUEIJO DE CABRA

Esta sopa é uma ótima entrada para consumir durante a Primavera, especialmente se utilizar ervilhas e ervas aromáticas frescas.

#### *Sopa:*

500 g de ervilhas frescas ou congeladas\*  
100 g de cebolas picadas  
550 ml de caldo de legumes  
½ c.s. de estragão  
sal e pimenta q.b.  
opcional: 5 c.s. de iogurte, ervas aromáticas frescas

\* Se utilizar ervilhas congeladas, descongele-as rapidamente abrindo a torneira da água quente e passando-as pela água, antes de as adicionar à panela para preparar sopa.

#### *Crostini:*

baguete  
queijo de cabra

#### *Passos:*

- Coloque os ingredientes da sopa na panela e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Entretanto prepare os crostini. Pré-aqueça o forno a 200 °C, corte a baguete e espalhe um pouco de queijo de cabra por cima. Coloque no forno até o queijo estar derretido e dourado.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para pratos fundos. Coloque um crostini estaladiço em cada prato.

#### *Sugestão:*

Para um resultado fresco e cremoso, pode adicionar um pouco de iogurte à sopa no início da preparação ou antes de servir.  
Em vez de estragão, pode utilizar hortelã.



23 min

B



(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA INDIA DE COCO Y TOMATE

Los trocitos de coco aportan una textura agradable a esta sopa.

1 chili rojo  
Un trozo de jengibre fresco del tamaño de la uña del pulgar (20 gramos)  
100 g de cebolla picada en trozos grandes  
400 g de tomates (de lata)  
50 ml de leche de coco  
50 g de coco deshidratado  
sal y pimienta al gusto  
más coco deshidratado, cilantro fresco  
picado y copos de chile para decorar

#### Pasos:

- Quita las semillas al chile y pela el jengibre.
- Coloca todos los ingredientes en el robot; reserva un poco de coco deshidratado para después. Añade 500 ml de agua. Cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en tazones o cuencos adecuados.
- Termina con algunos copos de chile, coco deshidratado y cilantro picado.

#### Consejo:

También puedes preparar esta sopa con 1 cucharada de pasta de chile o curry en lugar de chile fresco.

(PT)

### SOPA INDIANA DE TOMATE E COCO

O coco ralado confere uma textura agradável a esta sopa.

1 malagueta  
Um pedaço pequeno de gengibre fresco (20 g)  
100 g de cebolas picadas grosseiramente  
400 g de tomate (conserva)  
50 ml de leite de coco  
50 g de coco ralado seco  
sal e pimenta q.b.  
coco ralado seco extra, coentros frescos picados e malagueta seca para decorar

#### Passos:

- Retire as sementes à malagueta e descasque o gengibre.
- Coloque todos os ingredientes na panela, reservando um pouco de coco ralado. Adicione 500 ml de água. Feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças ou pratos apropriados.
- Termine com malagueta seca moída, coco ralado seco e coentros picados.

#### Sugestão:

Também pode preparar esta sopa com 1 colher de chá de pasta de malagueta ou de caril em vez da malagueta fresca.



23 min





(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE BRÓCOLI Y STILTON

Esta suave sopa de verdura con queso azul es ideal como primer plato en una cena con los amigos o como una buena comida.

425 g de brócoli  
100 g de cebolleta picada  
650 ml de caldo de verduras  
25 g de queso Stilton rallado  
pimienta negra recién molida y sal  
más queso Stilton, picatostes y aceite de oliva para decorar

#### Pasos:

- Parte el brócoli y córtalo en ramilletes pequeños. Coloca los ingredientes en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y sírvela en cuencos.
- Añade encima de la sopa un poco de queso Stilton rallado o picatostes. Añade pimienta negra molida y adereza con un poco de aceite de oliva.

#### Consejo:

Puedes reservar algunos ramilletes de brócoli pequeños o picados, cocerlos rápidamente durante 2 minutos con agua hirviendo, enfriarlos con agua fría y reservarlos para decorar la sopa.  
El queso Stilton se puede sustituir por cualquier otro queso azul.

(PT)

### CREME DE BRÓCOLOS E QUEIJO STILTON

Esta cremosa sopa de legumes passada com queijo azul é ótima para entrada num jantar especial ou para uma refeição reconfortante.

425 g de brócolos  
100 g de rama de cebolinha verde picada  
650 ml de caldo de legumes  
25 g de queijo Stilton desfeito  
pimenta preta acabada de moer e sal  
queijo Stilton extra, croutons e azeite para decorar

#### Passos:

- Apare os brócolos e corte-os em pequenos ramos. Coloque os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças.
- Coloque um pouco de queijo Stilton desfeito ou croutons por cima da sopa. Adicione um pouco de pimenta moída na hora e regue com um pouco de azeite.

#### Sugestão:

Pode reservar alguns raminhos pequenos ou picar um pouco de brócolos, escaldá-los em água a ferver durante 2 minutos, arrefecê-los em água corrente e guardar para decorar a sua sopa.  
O Stilton pode ser substituído por qualquer outro queijo azul.



23 min



(EN)

### 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  
½ 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.

(ES)

### SOPA DE CALABAZA SUAVE CON SABOR A COMINO

La calabaza es típica del final del verano. Su rico sabor combina bien con los sabores muy especiados.

400 g de calabaza  
100 g de patatas  
50 g de cebolla picada  
½ cucharada de comino en polvo  
600 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta al gusto  
queso feta para decorar

#### Pasos:

- Corta la calabaza por la mitad y quita las semillas. Corta la calabaza en dados de 2 cm. Puedes utilizar la piel. Pela y corta las patatas en dados de 2 cm.
- Coloca los ingredientes en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en cuencos. Un poco de queso feta rallado es ideal para completar esta sopa.

#### Consejo:

Puedes variar el sabor de esta sopa utilizando otras especias, como cilantro molido, semillas de hinojo o una combinación de ambos.

(PT)

### AVELUDADO DE ABÓBORA AROMATIZADO COM COMINHOS

A abóbora é um símbolo da época das colheitas. O seu paladar rico combina bem com sabores intensos e arrojadados.

400 g de abóbora  
100 g de batatas  
50 g de cebolas picadas  
½ c.c. de cominhos moídos  
600 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta q.b.  
queijo Feta para decorar

#### Passos:

- Corte a abóbora ao meio e retire as sementes. Corte a abóbora em cubos de 2 cm. Pode utilizar a casca. Descasque e corte as batatas em cubos de 2 cm.
- Coloque os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire-a para taças. Um pouco de Feta desfeito é o toque perfeito para terminar esta sopa.

#### Sugestão:

Pode variar o aroma desta sopa utilizando outras especiarias, como coentros secos, sementes de funcho ou uma combinação de várias especiarias.



23 min

79



(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE REMOLACHA FRESCA

Esta colorida y nutritiva sopa se puede servir caliente o fría.

400 g de remolacha  
700 ml de caldo de verduras  
50 g de cebolla picada  
150 ml de nata agria  
sal y pimienta  
eneldo fresco para decorar

#### Pasos:

- Pela la remolacha y córtala en dados de 2 cm. Coloca la remolacha, el caldo y las cebollas en el robot y cierra la tapa.
- Selecciona el programa de crema y espera a que el robot termine.
- Cuando el robot haya terminado, abre la tapa y añade la nata agria. Sazona al gusto.
- Vierte la sopa en cuencos y complétala con un poco de eneldo.

#### Consejo:

Puedes preparar esta sopa con colinabo (nabo alemán) en lugar de remolacha. Puedes utilizar caldo de ternera en lugar de caldo de verduras.

(PT)

### SOPA DE BETERRABA FRESCA

Esta sopa colorida e nutritiva pode ser servida quente ou fria.

400 g de beterraba  
700 ml de caldo de legumes  
50 g de cebolas picadas  
150 ml de natas ácidas  
sal e pimenta  
aneto fresco para decorar

#### Passos:

- Descasque a beterraba e corte-a em cubos de 2 cm. Coloque a beterraba, o caldo e as cebolas na panela e feche a tampa.
- Selecciona o programa para sopas cremosas e aguarde até a sopa estar pronta.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e acrescente as natas ácidas, mexendo. Tempere a gosto.
- Retire a sopa para taças e decore com um pouco de aneto.

#### Sugestão:

Pode preparar esta sopa com couve-rábano, em vez de beterraba. Pode utilizar caldo de carne, em vez de caldo de legumes.



23 min



(EN)

### 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.

(ES)

### CREMA DE CALABACÍN

El calabacín es una verdura muy versátil. Tiene un sabor estupendo con hierbas frescas, algunas especias o con queso.

650 g de calabacín  
100 g de cebolla picada  
1 diente de ajo  
450 ml de caldo de verduras  
1 cucharada de orégano fresco picado  
opcional: 60 g de queso Dolcelatte o Gorgonzola para decorar

#### Pasos:

- Corta el calabacín en cuatro partes a lo largo y córtalo en trozos de 2 cm.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y selecciona el programa de crema.
- Cuando la crema esté lista, abre la tapa y viértela en cuencos o platos hondos. Puedes añadir un poco de queso al gusto o espolvorearlo sobre la crema al servirla.

#### Consejo:

Esta sopa queda genial también con hierbas verdes frescas como la salvia, la albahaca o el estragón. Puedes servirla caliente o fría.

(PT)

### CREME DE CURGETE

A curgete é um legume muito versátil. Esta combina muito bem com ervas aromáticas frescas, algumas especiarias ou queijo.

650 g de curgete  
100 g de cebolas picadas  
1 dente de alho  
450 ml de caldo de legumes  
1 c.c. de orégãos frescos picados  
opcional: 60 g de queijo Dolcelatte ou Gorgonzola para decorar

#### Passos:

- Corte a curgete em quatro no sentido longitudinal e, em seguida, corte pedaços de 2 cm.
- Coloque todos os ingredientes na panela e selecione o programa para sopas cremosas.
- Quando estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças ou pratos fundos. Pode adicionar um pouco de queijo, mexendo, ou pode polvilhá-lo antes de servir.

#### Sugestão:

Esta sopa também é ótima com ervas aromáticas frescas como salva, manjeriço ou estragão. Pode servi-la quente ou fria.



23 min



(EN)

### SWEET CORN SOUP WITH 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 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.

(ES)

### SOPA DE MAÍZ DULCE CON BACON

Esta sopa es una forma ideal de celebrar el verano. Puedes servirla de primer plato, aunque también de abundante almuerzo si se sirve con un poco de pan.

#### *Sopa:*

500 g de maíz dulce (en lata) escurrido  
70 ml de nata  
630 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta al gusto  
opcional: ramitas de cilantro  
4 tiras de bacon y más hojas de cilantro para decorar

#### *Pasos:*

- Coloca todos los ingredientes en el robot. Cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Mientras tanto, prepara el bacon. Fríe las tiras de bacon en una sartén sin aceite. Retíralas de la sartén y escúrrelas sobre papel de cocina.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en cuencos.
- Desmenuza el bacon encima, espolvorea con hojas de cilantro y pimienta molida al gusto.

#### *Consejo:*

Puedes utilizar maíz fresco para preparar esta sopa. Utiliza los granos de maíz de unas 6-8 mazorcas. Puedes realzar un poco el sabor con 1 cucharada de pasta de pimiento rojo.

(PT)

### SOPA DE MILHO DOCE COM BACON

Esta sopa é uma ótima forma de celebrar o Verão. Pode ser servida como entrada, mas também pode ser um almoço saudável quando servida com pão.

#### *Sopa:*

500 g de milho doce (enlatado) escurrido  
70 ml de natas  
630 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta q.b.  
opcional: pés de coentros  
4 fatias finas de bacon e folhas de coentros extra para decorar

#### *Passos:*

- Coloque todos os ingredientes da sopa na panela. Feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Entretanto, prepare o bacon. Frite as fatias finas de bacon numa frigideira sem gordura. Retire-as da frigideira e deixe a escorrer em papel de cozinha.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire a sopa para taças.
- Desfaça o bacon sobre a sopa e polvilhe com folhas de coentros e pimenta moída a gosto.

#### *Sugestão:*

Pode utilizar milho fresco para esta sopa. Retire os grãos de milho de cerca de 6 a 8 espigas. Intensifique o sabor da sopa adicionando 1 c.c. de massa de pimentão.



23 min



(EN)

**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 can be found in most Turkish shops.  
\*Tarhana is usually already quite salty.  
Depending on the blend you buy, add salt to taste.

(ES)

**TARHANA CORBASI**

La tarhana, una mezcla de harina, yogur, cebollas, tomates y pimientos verdes, fermentada y deshidratada, es la base de esta sopa tradicional turca.

3½ cucharadas de tarhana  
3½ cucharadas de puré de tomate  
1,2 l de caldo de verduras  
1 cucharada de leche  
opcional: 1 cucharada de sal\*

*Pasos:*

- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de crema.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en tazones o recipientes adecuados.

*Consejo:*

La tarhana está disponible en la mayoría de establecimientos turcos.  
\*La tarhana suele ser bastante salada. En función de la mezcla que compres, puedes añadir sal al gusto.

(PT)

**TARHANA CORBASI**

A Tarhana - uma mistura fermentada e desidratada de farinha, iogurte, cebolas, tomates e pimentos verdes - é a base desta sopa tradicional turca.

3½ c.s. de Tarhana  
3½ c.s. de concentrado de tomate  
1,2 l de caldo de legumes  
1 c.s. de manteiga  
opcional: 1 c.c. de sal\*

*Passos:*

- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire-a para taças ou pratos apropriados.

*Sugestão:*

A Tarhana pode ser encontrada na maioria das lojas turcas.  
\*Normalmente a Tarhana já é muito salgada. Dependendo da mistura que comprar, adicione sal a gosto.



23 min



(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE POLLO

La sopa de pollo se puede preparar desde cero haciendo un caldo con pollo, huesos o restos de pollo. Pero para preparar una sopa de pollo sin complicaciones, puedes utilizar esta receta rápida.

120 g de zanahorias  
300 g de pechuga de pollo  
60 g de cebolla picada  
120 g de maíz dulce escurrido  
600 ml de caldo de pollo  
sal y pimienta  
1 cucharada de perejil picado  
6 tallos de tomillo  
más perejil picado para decorar

#### Pasos:

- Pela las zanahorias y córtalas en dados de 1 cm. Pica el pollo en trozos de 2 cm.
- Coloca los ingredientes en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa, viértela en cuencos y espolvorea un poco de perejil picado.

#### Consejo:

Puedes añadir tallos de apio, pimiento rojo u otras verduras a esta sopa.

(PT)

### CANJA DE GALINHA

A canja de galinha pode ser preparada por si desde o início, começando por preparar um caldo com frango ou ossos de frango. Mas também pode preparar uma canja simples com esta receita rápida.

120 g de cenoura  
300 g de peito de frango  
60 g de cebolas picadas  
120 g de milho doce escorrido  
600 ml de caldo de galinha  
sal e pimenta  
1 colher de sopa de salsa picada  
6 pés de tomilho  
salsa picada extra para decorar

#### Passos:

- Descasque a cenoura e corte em cubos de 1 cm. Corte o frango em pedaços com 2 cm.
- Coloque os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, retire a sopa para taças e polvilhe com um pouco de salsa picada.

#### Sugestão:

Também pode adicionar aipo, pimentos ou outros vegetais a esta sopa.



20 min



(EN)

### SUMMER MINISTRONE 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.

(ES)

### MINISTRONE DE VERANO CON ARROZ

Este sabroso caldo está repleto de verduras, arroz y judías. Es saludable, completo y fácil de preparar.

1 diente de ajo  
75 g de cebolletas  
75 g de zanahorias  
75 g de calabacín  
75 g de judías verdes  
50 g de hinojo  
75 g de espárragos verdes  
75 g de tomates cherry  
50 g de maíz dulce (en lata) escurrido  
50 g de arroz  
600 ml de caldo de verduras  
1 hoja de laurel  
6 tallos de tomillo  
sal y pimienta

#### Pasos:

- Pica el ajo y las cebolletas en trozos finos. Pica las zanahorias y el calabacín en dados pequeños. Corta las judías verdes, el hinojo y los espárragos en trozos pequeños, y corta los tomates en cuatro trozos.
- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en cuencos. Recuerda quitar la hoja de laurel antes de servir.

#### Consejo:

En lugar de arroz, también puedes utilizar cebada en esta sopa.

(PT)

### MINISTRONE DE VERÃO COM ARROZ

Um caldo pleno de sabor e muito rico com legumes, arroz e feijão: é saudável, nutritivo e fácil de preparar.

1 dente de alho  
75 g de rama de cebolinha verde  
75 g de cenoura  
75 g de courgete  
75 g de feijão-verde  
50 g de funcho  
75 g de espargos verdes  
75 g de tomates cereja  
50 g de milho doce (enlatado) escurrido  
50 g de arroz  
600 ml de caldo de legumes  
1 folha de louro  
6 pés de tomilho  
sal e pimenta

#### Passos:

- Pique finamente o alho e a rama de cebolinha verde. Corte as cenouras e a courgete em cubos pequenos. Corte o feijão-verde, o funcho e os espargos em pedaços com um tamanho adequado para comer e corte os tomates em quatro.
- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e retire para taças. Não se esqueça de retirar a folha de louro antes de servir.

#### Sugestão:

Em vez de arroz, também pode usar cevada.



20 min

31





(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE ESPINACAS, PUERRO Y ALUBIAS BLANCAS

Las cremosas alubias blancas tienen una textura suave y un sabor almendrado que combina estupendamente con las espinacas.

1 diente de ajo  
200 g de puerros  
50 g de cebolla picada  
200 g de alubias blancas escurridas  
1 hoja de laurel  
sal y pimienta  
750 ml de caldo de verduras  
200 g de brotes de espinacas

#### Pasos:

- Pela y pica el ajo en trozos finos. Corta el puerro en rodajas finas.
- Coloca todos los ingredientes, excepto las espinacas, en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y añade las espinacas. Espera 30 segundos antes de servirla.

#### Consejo:

Puedes añadir 50 g de arroz a la sopa antes de que hierva o 50-100 g de pasta cocida cuando la sopa esté lista para que sea más sustanciosa.

(PT)

### SOPA DE ESPINAFRES, ALHO FRANCÊS E FEIJÃO CANNELLINI

O feijão cannellini é cremoso, tem uma textura macia e um sabor a frutos secos, que faz maravilhas quando combinado com espinafres.

1 dente de alho  
200 g de alho francês  
50 g de cebolas picadas  
200 g de feijão cannellini escorrido  
1 folha de louro  
sal e pimenta  
750 ml de caldo de legumes  
200 g de espinafres tenros

#### Passos:

- Descasque e pique o alho finamente. Corte o alho francês em fatias finas.
- Coloque todos os ingredientes, excepto os espinafres, na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, adicione os espinafres e mexa. Deixe repousar durante 30 segundos antes de servir.

#### Sugestão:

Pode adicionar 50 g de arroz ou cevada à sopa antes de esta ferver ou 50 a 100 g de massa já cozida quando esta estiver pronta, para a tornar mais nutritiva.



20 min

33



(EN)

## 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.

(ES)

## SOPA PICANTE DE LENTEJAS ROJAS Y ESPINACAS

Las lentejas absorben todos los sabores de la sopa. Esta sopa es ligera, muy consistente y vegetariana. Puede servirse como plato principal.

1 diente de ajo  
20 g de jengibre fresco  
100 g de zanahorias  
100 g de tallos de apio  
100 g de tomates cherry  
2 chiles rojos  
150 g de lentejas rojas  
730 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta al gusto  
200 g de espinacas frescas y yogur natural para decorar

### Pasos:

- Pela y pica el ajo y el jengibre en trozos finos. Pica las zanahorias y el apio en dados de 1 cm. Corta los tomates cherry en cuatro trozos. Quita las semillas a los chiles y pícalos.
- Coloca todos los ingredientes, excepto las espinacas y el yogur, en el robot, cierra la tapa y pulsa el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa, añade las espinacas y espera 30 segundos.
- Sírvela en cuencos o platos hondos, coronada con una cucharada de yogur.

### Consejo:

Los garbanzos quedan también muy bien con esta sopa. Puedes suprimir los chiles si prefieres que la sopa no pique.

(PT)

## SOPA PICANTE DE LENTILHAS VERMELHAS E ESPINAFRES

As lentilhas absorvem todos os aromas que adicionar à sua sopa. Esta sopa é leve, mas nutritiva e vegetariana. Para servir como prato principal.

1 dente de alho  
20 g de gengibre fresco  
100 g de cenoura  
100 g de aipo  
100 g de tomates cereja  
2 malaguetas  
150 g de lentilhas vermelhas  
730 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta q.b.  
200 g de espinafres frescos e iogurte natural para decorar

### Passos:

- Descasque e pique finamente o alho e o gengibre. Corte a cenoura e o aipo em cubos de 1 cm. Corte os tomates cereja em quatro. Retire as sementes às malaguetas e pique-as.
- Coloque todos os ingredientes, excepto os espinafres e o iogurte, na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, adicione os espinafres, mexa e deixe repousar durante 30 segundos.
- Retire para taças ou pratos fundos e conclua com uma colherada de iogurte.

### Sugestão:

O grão-de-bico é um bom ingrediente para adicionar a esta sopa. Se preferir uma sopa não picante, não coloque as malaguetas.



20 min

35



(EN)

### 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.

(ES)

### SOPA DE TORTELLINI Y VERDURAS

Esta sopa es una comida completa en un plato.

150 g de calabacín  
150 g de zanahorias  
100 g de tortellini secos  
60 g de cebolla picada en trozos finos  
30 g de puerro picado en trozos finos  
700 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta al gusto  
queso parmesano para decorar

#### Pasos:

- Corta el calabacín por la mitad a lo largo y después en trozos de 2 cm; pela las zanahorias y córtalas en dados de 1 cm.
- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa, viértela en recipientes y espolvorea un poco de queso parmesano.

#### Consejo:

Si utilizas tortellini frescos, cuécelos por separado y añádelos a la sopa justo antes de servirla.

(PT)

### SOPA DE LEGUMES COM TORTELLINI

Esta sopa proporciona-lhe uma refeição completa.

150 g de curgete  
150 g de cenoura  
100 g de tortellini secos  
60 g de cebolas picadas finamente  
30 g de alho francês picado finamente  
700 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta q.b.  
Queijo parmesão para decorar

#### Passos:

- Corte a curgete ao meio no sentido longitudinal e, em seguida, corte pedaços de 2 cm; descasque a cenoura e corte em cubos de 1 cm.
- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, retire a sopa para taças e polvilhe com um pouco de queijo parmesão.

#### Sugestão:

Se utilizar tortellini frescos, coza-os à parte e adicione-os à sopa antes de servir.



20 min

37



(EN)

### 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.

(ES)

### MULLIGATAWNY

Este mulligatawny es una comida deliciosa y sabe aún mejor después de un día en la nevera.

20 g de jengibre fresco  
 2 dientes de ajo  
 50 g de tallos de apio  
 50 g de zanahorias  
 50 g de cebolla picada  
 150 g de mango o manzana  
 200 g de pechuga de pollo  
 50 g de arroz  
 1 cucharada de cúrcuma  
 ½ cucharada de comino en polvo  
 630 ml de caldo de pollo o verduras  
 sal y pimienta  
 1 cucharada de zumo de limón  
 100 ml de yogur y cilantro fresco picado para decorar

#### Pasos:

- Pela y corta el jengibre y el ajo en trozos finos. Pica el apio y las zanahorias en trozos pequeños. Pela y quita el hueso al mango o corta la manzana en rodajas finas. Corta el pollo en trozos de 2 cm.
- Coloca todos los ingredientes, excepto el zumo de limón y los ingredientes para decorar, en el robot. Cierra la tapa y elige el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y añade el zumo de limón. Reparte la sopa en cuencos y termina con una cucharada de yogur y unas hojas de cilantro picado.

#### Consejo:

Esta sopa es perfecta para utilizar carne que haya sobrado. Solo tienes que añadir un poco de ternera, cordero o pollo cocido y picado antes de servir.

(PT)

### MULLIGATAWNY

Esta mulligatawny é uma deliciosa refeição completa. E fica ainda mais saborosa depois de passar um dia no frigorífico.

20 g de gengibre fresco  
 2 dentes de alho  
 50 g de aipo  
 50 g de cenouras  
 50 g de cebolas picadas  
 150 g de manga ou maçã  
 200 g de peito de frango  
 50 g de arroz  
 1 c.s. de açafrão  
 ½ c.c. de cominhos moídos  
 630 ml de caldo de galinha ou de legumes  
 sal e pimenta  
 1 c.s. de sumo de limão  
 100 ml de iogurte e coentros frescos picados para decorar

#### Passos:

- Descasque e pique finamente o gengibre e o alho. Corte o aipo e as cenouras em pedaços com um tamanho adequado para comer. Descasque a manga e retire o caroço ou corte a maçã em fatias finas. Corte o frango em pedaços de 2 cm.
- Coloque todos os ingredientes, excepto o sumo de limão e os ingredientes para decorar, na panela. Feche a tampa e seleccione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa, adicione o sumo de limão e mexa. Divida a sopa pelas taças e termine com uma colherada de iogurte e algumas folhas de coentros picadas.

#### Sugestão:

Esta sopa é perfeita para aproveitar sobras de carne. Basta adicionar e mexer um pouco de borrego, frango ou carne de vaca cozida e partida antes de servir.



20 min



(EN)

### 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.

#### Tip:

Eriste noodles are a Turkish specialty. If you cannot find them in your local Turkish shop, you can use tagliatelle instead. Make sure you break it into smaller pieces first.

(ES)

### SOPA DE LENTEJAS CON FIDEOS ERISTE

Esta sopa de fideos de huevo gruesos es alta en proteínas gracias a las lentejas, baja en grasa y muy completa.

100 g de lentejas verdes (en remojo en agua durante 4-5 horas)  
2 dientes de ajo  
50 g de cebolla picada  
100 g de zanahorias  
2 cucharadas de aceite de oliva  
150 g de tomates (de lata)  
750 ml de caldo de carne  
50 g de fideos eriste  
sal y pimienta  
perejil picado para decorar

#### Pasos:

- Escurre las lentejas en remojo y colócalas en el robot.
- Pela el ajo y las zanahorias. Pica el ajo en trozos finos y corta las zanahorias en trozos pequeños.
- Añade el resto de los ingredientes al robot, cierra la tapa y selecciona el programa de sopa con trozos.
- Cuando la sopa esté lista, viértela en cuencos y sírvela con un poco de perejil.

#### Consejo:

Los fideos eriste son una especialidad turca. Si no los encuentras en un establecimiento de productos turcos, puedes sustituirlos por tallarines. Asegúrate de partirlos antes en trozos más pequeños.

(PT)

### SOPA DE LENTILHAS COM MASSA ARTESANAL ERISTE

Esta sopa espessa de massa de ovo tem um alto teor proteico devido às lentilhas com pouca gordura e muito nutritivas.

100 g de lentilhas verdes (demolhadas em água durante 4 a 5 horas)  
2 dentes de alho  
50 g de cebolinha verde picada  
100 g de cenoura  
2 c.s. de azeite  
150 g de tomate (conserva)  
750 ml de caldo de carne  
50 g de massa eriste  
sal e pimenta  
salsa picada para decorar

#### Passos:

- Escorra as lentilhas demolhadas e coloque-as na panela para preparar sopa.
- Descasque o alho e a cenoura. Pique o alho finamente e corte a cenoura em pedaços com um tamanho adequado para comer.
- Coloque o resto dos ingredientes na panela, feche a tampa e selecione o programa para sopas com pedaços.
- Quando a sopa estiver pronta, retire-a para taças e sirva com um pouco de salsa.

#### Sugestão:

A massa artesanal eriste é uma especialidade turca. Se não conseguir encontrá-la numa loja de produtos turcos, pode substituí-la por tagliatelle. Não se esqueça de a partir em pedaços pequenos primeiro.



20 min

41



(EN)

### 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 smooth 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.

(ES)

### GAZPACHO

Esta sopa fría de verano se puede servir como primer plato o como refrescante aperitivo durante un día caluroso.

200 g de pepinos  
500 g de tomates pelados (en lata o frescos)  
3 dientes de ajo  
100 g de pimiento rojo  
100 g de cebolla roja  
100 ml de vinagre de vino blanco  
100 ml de aceite de oliva  
1 cucharada de pimienta molida  
sal

#### Pasos:

- Corta el pepino en trozos de 1 cm. Pica los tomates. Pica el ajo, el pimiento rojo y la cebolla en trozos finos.
- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de sopa suave.
- Cuando la sopa esté lista, viértela en un recipiente grande y deja que se enfríe durante 3 horas en el frigorífico antes de servirla.

#### Consejo:

Las sopas frías deben sazonarse bien. Si es necesario, añade un poco más de sal y pimienta al gusto.

(PT)

### GASPACHO

Esta sopa fria de Verão pode ser servida como entrada ou como refeição ligeira refrescante para um dia de calor.

200 g de pepino  
500 g de tomate descascado (enlatado ou fresco)  
3 dentes de alho  
100 g de pimento vermelho  
100 g de cebola roxa  
100 ml de vinagre de vinho branco  
100 ml de azeite  
1 c.c. de pimenta moída  
sal

#### Passos:

- Corte o pepino em pedaços de 1 cm. Parta os tomates. Pique o alho, o pimento vermelho e a cebola finamente.
- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e selecione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, verta-a para um recipiente grande e coloque-a no frigorífico durante, no mínimo, 3 horas antes de servir.

#### Sugestão:

As sopas frias têm de ser bem temperadas. Se necessário, adicione mais sal e pimenta a gosto.



23 min  
+  
180 min ❄️



(EN)

### CHILLED CUCUMBER AND AVOCADO SOUP

Another quick chilled soup to refresh you in summer.

2 avocados  
½ cucumber  
350 ml water  
juice of 1/2 lime  
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.

(ES)

### SOPA FRÍA DE PEPINO Y AGUACATE

Otra sopa fría y rápida para refrescarte este verano.

2 aguacates  
½ pepino  
350 ml de agua  
zumo de ½ lima  
2 cucharadas de menta fresca  
2 cucharadas de cilantro fresco  
sal y pimienta al gusto  
opcional: 100 ml de yogur desnatado más menta, cilantro y queso de cabra para acompañar

#### Pasos:

- Corta los aguacates a lo largo por la mitad, quita el hueso con una cuchara y saca la pulpa. Córtala en dados.
- Pela los pepinos y córtalos en cuatro trozos. Pícalos en trozos de 1-2 cm. Puedes dejar parte de la piel para obtener un color más brillante.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y selecciona el programa de batido.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en un recipiente. Coloca la sopa en el frigorífico hasta que se enfríe. Justo antes de servirla, desmenuza un poco de queso de cabra encima y espolvorea las hierbas picadas que has reservado.

#### Consejo:

El yogur hace que esta sopa sea incluso más refrescante y cremosa. Añade el yogur con todos los ingredientes antes de seleccionar el programa de batido. Sirvela con aperitivos salados, como empanadillas de hojaldre.

(PT)

### CREME FRIO DE PEPINO E ABACATE

Outra sopa fria rápida para se refrescar durante o Verão.

2 abacates  
½ pepino  
350 ml água  
sumo de 1/2 limão  
2 c.s. de hortelã fresca  
2 c.c. de coentros frescos  
sal e pimenta q.b.  
opcional: 100 ml de iogurte magro  
hortelã extra, coentros extra e queijo de cabra para decorar

#### Passos:

- Corte os abacates ao meio no sentido longitudinal, retire o caroço com uma colher e separe a polpa. Corte em cubos.
- Descasque o pepino e corte-o em quatro no sentido longitudinal. Corte pedaços de 1 a 2 cm. Pode deixar um pouco de casca para uma cor extra forte.
- Coloque todos os ingredientes na panela e seleccione o programa para batidos.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e verta a sopa para um recipiente. Coloque a sopa no frigorífico até esta estar fresca. Imediatamente antes de servir, desfaça um pouco de queijo de cabra para a sopa e polvilhe com as ervas aromáticas picadas que reservou.

#### Sugestão:

O iogurte tomará esta sopa ainda mais refrescante e cremosa. Adicione o iogurte juntamente com os restantes ingredientes antes de seleccionar o programa para batidos. Sirva com salgadinhos estaladiços e condimentados, como tiras de massa folhada.



3 min  
+

45



(EN)

### 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 smooth 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 tbsp lemon juice. Leave for 5 minutes before using in the recipe. Serve with some good-quality pita bread or chapatis.

(ES)

### SOPA FRÍA DE SUERO DE LECHE CON CURRY Y CHILE

En los calurosos días de verano, necesitas algo frío y refrescante. Esta sopa de suero de leche es ideal.

1 chili rojo  
500 g de maíz dulce (en lata)  
150 g de cebolla picada  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de comino molido  
1 cucharada de cilantro molido  
1 cucharada de curry o cúrcuma en polvo  
550 ml de caldo de verduras  
sal y pimienta  
500 ml de suero de leche

#### Pasos:

- Quita las semillas al chile y escurre el maíz.
- Coloca todos los ingredientes, excepto el suero de leche, en el robot. Cierra la tapa y selecciona el programa de sopa suave.
- Cuando la sopa esté lista, abre la tapa y viértela en un recipiente. Añade el suero de leche y enfría en el frigorífico durante al menos 3 horas (o por la noche) antes de servirla.

#### Consejo:

Si no tienes suero de leche, utiliza 650 ml de leche en su lugar y añade 2½ cucharadas de zumo de limón. Espera 5 minutos antes de utilizarlo en la receta. Sírvela con pan de pita o chapatis de buena calidad.

(PT)

### SOPA FRIA DE LEITELHO COM CARIL E MALAGUETA

Nos dias quentes de Verão, precisa de algo frio e refrescante. Esta sopa de leiteho é a solução.

1 malagueta  
500 g de milho doce (enlatado)  
150 g de cebolas picadas  
2 dentes de alho  
1 c.c. de cominhos moídos  
1 c.c. de coentros moídos  
1 c.c. de caril em pó ou açafraão em pó  
550 ml de caldo de legumes  
sal e pimenta  
500 ml de leiteho

#### Passos:

- Retire as sementes à malagueta. Escorra o milho doce.
- Coloque todos os ingredientes, excepto o leiteho, na panela. Feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, abra a tampa e verta a sopa para um recipiente. Adicione o leiteho e refrigere durante, no mínimo, 3 horas (ou de um dia para o outro) antes de servir.

#### Sugestão:

Se não tiver leiteho, substitua por 650 ml de leite com 2½ c.s. de sumo de limão adicionadas. Deixe o preparado repousar durante 5 minutos antes de adicionar à sopa. Sirva com pão pita de boa qualidade ou com chapatis.



23 min  
+  
180 min ❄️





(EN)

**CHILLED CHERRY SOUP**

A fruity dessert after a nice summer meal.

500 g cherries  
150 ml white wine  
½-1 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 370 ml water. Close the lid and select the smooth 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. There is some alcohol in this soup. You can replace this with water or orange juice.

(ES)

**SOPA FRÍA DE CEREZAS**

Un postre con fruta después de una agradable comida de verano.

500 g de cerezas  
150 ml de vino blanco  
½-1 cucharada de canela molida  
150 g de azúcar  
30 ml de zumo de limón  
opcional, nata montada para decorar

*Pasos:*

- Quita los huesos a las cerezas y reserva algunas enteras para decorar más tarde.
- Coloca todos los ingredientes en el robot. Vierte 370 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de sopa suave.
- Cuando la sopa esté lista, viértela en un recipiente grande y enfríala en el frigorífico durante al menos 3 horas.
- Sírvela con algunas cerezas enteras e incluso un poco de nata montada.

*Consejo:*

Esta sopa de postre fría también se puede disfrutar caliente. Es una alternativa fantástica al vino caliente que se toma en Navidad. Esta sopa contiene un poco de alcohol. Puedes sustituirlo por agua o zumo de naranja.

(PT)

**SOPA FRIA DE CEREJA**

Uma sobremesa de fruta após uma saborosa refeição de Verão.

500 g de cerejas  
150 ml de vinho branco  
½ a 1 c.c. de canela em pó  
150 g de açúcar  
30 ml de sumo de limão  
opcional: natas batidas para decorar

*Passos:*

- Retire o caroço às cerejas reservando algumas inteiras para decorar.
- Coloque todos os ingredientes na panela. Adicione 370 ml de água. Feche a tampa e seleccione o programa para sopas cremosas.
- Quando a sopa estiver pronta, verta-a para um recipiente grande e refrigere durante, no mínimo, 3 horas.
- Sirva com as cerejas inteiras que reservou ou com um pouco de natas batidas.

*Sugestão:*

Esta sopa fria para sobremesa também pode ser saboreada quente. Seria uma ótima alternativa ao vinho quente durante a época natalícia. Esta sopa leva álcool, que pode ser substituído por água ou sumo de laranja.



23 min  
+  
180 min ❄️



(EN)

### 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.

(ES)

### COMPOTA DE MANZANA ESPECIADA

Esta compota de manzana tiene un sabor fantástico con tortitas caseras.

800 g de manzanas  
300 ml de zumo de manzana  
1/8 de cucharada de clavo molido  
ralladura de 1/2 limón  
adicional: 1 cucharada de canela molida

#### Pasos:

- Pela la manzana y córtala en cuatro trozos. Quita el corazón.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y vierte 100 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de compota.
- Cuando el programa haya finalizado, pulsa la función de mezclado manual brevemente una o dos veces. Puedes escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abre la tapa y sirve la compota espolvoreada con canela.

#### Consejo:

También puedes preparar esta compota con peras, membrillos o ruibarbo junto con las manzanas.  
El zumo de manzana se puede sustituir por más agua y 1 cucharada de azúcar moreno.

(PT)

### MOUSSE DE MAÇÃ COM ESPECIARIAS

Esta mousse de maçã combina na perfeição com panquecas caseiras.

800 g de maçãs  
300 ml de sumo de maçã  
1/8 c.c. de cravinho em pó  
raspa de 1/2 limão  
Extra: 1 c.c. de canela em pó

#### Passos:

- Descasque as maçãs, corte em quatro e retire o caroço.
- Coloque todos os ingredientes na panela e adicione 100 ml de água. Feche a tampa e seleccione o programa para doces de fruta.
- Quando o programa estiver concluído, prima por alguns segundos a função manual de liquidificação, uma ou duas vezes. Pode retirar algum líquido antes de liquidificar, se quiser obter uma consistência mais espessa.
- Abra a tampa e sirva a mousse polvilhada com canela.

#### Sugestão:

Também pode preparar esta mousse com pêras, marmelos ou ruibarbo juntamente com as maçãs.  
O sumo de maçã pode ser substituído por mais água e 1 c.c. de açúcar amarelo.



15 min



(EN)

### 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.

(ES)

### COMPOTA DE RUIBARBO Y FRESA

El zumo de hierba limón o naranja aporta innovación a esta combinación clásica.

300 g de tallos de ruibarbo  
400 g de fresas  
100 ml de zumo de naranja  
3 cucharadas de hierba limón muy picada (en trozos de unos 5 cm)  
100 g de azúcar  
1 vaina de vainilla

#### Pasos:

- Quita las hojas al ruibarbo, corta los extremos, pévalo y pícalo en trozos de 1-2 cm. Quita el rabito a las fresas y córtalas en cuatro trozos. Abre la vaina de vainilla a lo largo y saca las semillas. Reserva las semillas y la vaina.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y vierte 300 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de compota.
- Cuando el programa haya finalizado, pulsa la función de mezclado manual brevemente una o dos veces. Puedes escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abre la tapa y sírvela, o guárdala en el frigorífico hasta su uso.

#### Consejo:

Se puede servir sobre tarta de queso, helado o tortitas.

(PT)

### DOCE DE RUIBARBO E MORANGO

Erva príncipe e sumo de laranja conferem um toque especial a esta combinação clássica.

300 g talos de ruibarbo  
400 g de morangos  
100 ml de sumo de laranja  
3 c.c. de erva príncipe picada finamente (cerca de 5 cm)  
100 g de açúcar  
1 vagem de baunilha

#### Passos:

- Retire as folhas do ruibarbo e apare as pontas, descasque e corte em pedaços de 1 a 2 cm. Retire os pés aos morangos e corte-os em quatro. Abra a vagem de baunilha no sentido longitudinal e retire as sementes. Reserve as sementes e a vagem.
- Coloque todos os ingredientes na panela e adicione 300 ml de água. Feche a tampa e seleccione o programa para doces de fruta.
- Quando o programa estiver concluído, prima por alguns segundos a função manual de liquidificação, uma ou duas vezes. Pode retirar algum líquido antes de liquidificar, se quiser obter uma consistência mais espessa.
- Abra a tampa e sirva ou refrigere até utilizar.

#### Sugestão:

Sirva com cheesecake, gelado ou pancakes.



15 min

53



(EN)

### BANANA COMPOTE

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

600 g bananas  
550 ml water  
3 tbsp rum  
½-1 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. You can leave out the rum. Raisins are a nice addition to this compote.

(ES)

### COMPOTA DE PLÁTANO

Esta compota es un postre ideal, especialmente si se sirve con un poco de helado de vainilla.

600 g de plátanos  
550 ml de agua  
3 cucharadas de ron  
½-1 cucharada de canela molida y un poco más para decorar  
50 g de azúcar

#### Pasos:

- Pela los plátanos y córtalos en rodajas.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y añade 550 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de compota.
- Cuando el programa haya finalizado, pulsa la función de mezclado manual brevemente una o dos veces. Puedes escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abre la tapa. Sírvela espolvoreada con canela como acompañamiento de tortitas, helado o tartas.

#### Consejo:

Puedes sustituir la mitad del agua por leche de coco. Puedes suprimir el ron. Las uvas pasas son un acompañamiento ideal para esta compota.

(PT)

### PURÉ DE BANANA

Este puré é uma ótima sobremesa, especialmente quando servido com gelado de baunilha.

600 g de bananas  
550 ml de água  
3 c.s. de rum  
½ a 1 c.c. de canela em pó + extra para decorar  
50 g de açúcar

#### Passos:

- Descasque as bananas e corte às fatias.
- Coloque todos os ingredientes na panela e adicione 550 ml de água. Feche a tampa e selecione o programa para doces de fruta.
- Quando o programa estiver concluído, prima por alguns segundos a função manual de liquidificação, uma ou duas vezes. Pode retirar algum líquido antes de liquidificar, se quiser obter uma consistência mais espessa.
- Abra a tampa. Sirva polvilhado com canela como acompanhamento para panquecas, gelado ou bolo.

#### Sugestão:

Pode substituir metade da água por leite de coco. Pode excluir o rum. Passas são uma boa adição a este puré.



15 min

55



(EN)

### PLUM COMPOTE WITH ROSEWATER

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

600g plums  
150g sugar  
1 tbsp 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.

(ES)

### COMPOTA DE CIRUELA CON AGUA DE ROSAS

Un toque de agua de rosas aporta a esta compota un agradable aroma floral.

600 g de ciruelas  
150 g de azúcar  
1 cucharada de agua de rosas  
el zumo de ½ limón

#### Pasos:

- Quita los huesos a las ciruelas.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y vierte 360 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de compota.
- Cuando la compota esté lista, puedes pulsar la función de mezclado manual brevemente una o dos veces para cambiar la consistencia. Puedes escurrir parte del líquido antes de mezclar para obtener una consistencia más espesa.
- Abre la tapa y sírvela.

#### Consejo:

Sirva esta compota con un poco de helado de vainilla, con tortitas o bollos.

(PT)

### DOCE DE AMEIXA COM ÁGUA DE ROSAS

Um toque de água de rosas confere a este doce um agradável aroma floral.

600 g de ameixas  
150 g de açúcar  
1 c.s. de água de rosas  
sumo de ½ limão

#### Passos:

- Retire os caroços das ameixas.
- Coloque todos os ingredientes na panela para preparar sopa e adicione 360 ml de água. Feche a tampa e selecione o programa para doces de fruta.
- Quando o doce estiver pronto, pode optar por premir a função manual de liquidificação durante alguns segundos uma ou duas vezes para alterar a consistência. Pode retirar algum líquido antes de liquidificar, se quiser obter uma consistência mais espessa.
- Abra a tampa e sirva.

#### Sugestão:

Sirva este doce com gelado de baunilha, panquecas ou scones.



15 min

57



(EN)

### 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.

(ES)

### BATIDO DE PLÁTANO

Con solo tres ingredientes, esta combinación clásica es un batido muy fácil de preparar.

400 g de plátanos  
700 ml de leche  
2 cucharadas (150 g) de helado de vainilla

#### Pasos:

- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de batido.
- Cuando el batido esté listo, abre la tapa y sirve el batido en vasos altos con una pajita.

#### Consejo:

El helado de vainilla aporta a este batido más sabor y dulzor. La forma más rápida de enfriar un batido es añadir helado. También puedes utilizar hielo picado.

(PT)

### BATIDO DE BANANA

Com apenas três ingredientes, esta combinação clássica proporciona-lhe um batido muito fácil de preparar.

400 g de bananas  
700 ml de leite  
2 bolas (150 g) de gelado de baunilha

#### Passos:

- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione a opção para preparar batidos.
- Quando o batido estiver pronto, abra a tampa e sirva em copos altos com uma palhinha.

#### Sugestão:

O gelado de baunilha confere a este batido um toque doce e sabor extra. A adição de gelado é a forma mais rápida de refrigerar um batido. Também pode utilizar gelo triturado.



3 min

59



(EN)

### BANANA COFFEE CARAMEL 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.

(ES)

### BATIDO DE PLÁTANO, CAFÉ Y CARAMELO

Esta bebida te despertará y te dará energía al mismo tiempo

400 g de plátanos  
600 ml de leche  
200 ml de café intenso frío  
2-4 cucharadas de caramelo líquido al gusto

#### *Pasos:*

- Pela y pica los plátanos.
- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de batido.
- Cuando el batido esté listo, abre la tapa y sírvelo en vasos altos con una pajita. Termina con un poco de caramelo líquido por encima si te gusta.

(PT)

### BATIDO DE BANANA, CAFÉ E CARAMELO

Esta bebida acorda-o e fornece-lhe energia em simultâneo

400 g de bananas  
600 ml de leite  
200 ml de café forte frio  
2 a 4 c.s. de caramelo líquido, a gosto

#### *Passos:*

- Descasque e corte as bananas.
- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e seleccione a opção para preparar batidos.
- Quando o batido estiver pronto, abra a tampa e sirva em copos altos com uma palhinha. Para terminar, pode regar com um pouco de caramelo extra.



3 min

61



(EN)

### 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 tbsp 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?

(ES)

### YOGUR HELADO DE FRESAS INSTANTÁNEO

El yogur helado es bajo en grasa, pero tiene una textura de helado muy rica.

600 g de fresas congeladas  
600 g de yogur  
2 cucharadas de azúcar o miel

#### Pasos:

- Coloca el yogur, la miel y 300 g de fresas en el robot. Cierra la tapa y selecciona el programa de batido.
- Cuando termine el programa, abre la tapa y añade el resto de la fruta congelada. Cierra la tapa de nuevo y utiliza la función de mezclado manual para obtener una consistencia más espesa, pero con trozos.
- Cuando el yogur helado esté listo, abre la tapa y sírvelo en tazas.

#### Consejo:

Añade unas gotas de esencia de vainilla para obtener un sabor muy agradable.  
Esta receta se puede preparar con cualquier fruta congelada: fresas, arándanos, piña o mango.

(PT)

### GELADO DE IOGURTE E MORANGO INSTANTÂNEO

O gelado de iogurte tem um baixo teor de gordura, mas apresenta uma textura rica e cremosa.

600 g de morangos congelados  
600 g de iogurte  
2 c.s. de açúcar ou mel

#### Passos:

- Coloque o iogurte, o mel e 300 g de morangos na panela. Feche a tampa e seleccione o programa para batidos.
- Quando o programa estiver concluído, abra a tampa e adicione o resto da fruta congelada. Feche a tampa novamente e utilize a função manual de liquidificação para obter uma consistência mais espessa e com pedaços.
- Quando o gelado de iogurte estiver pronto, abra a tampa e sirva em taças.

#### Sugestão:

Adicione algumas gotas de essência de baunilha para um maravilhoso aroma a baunilha.  
Esta receita resulta com qualquer fruta congelada. Porque não experimentar morangos, mirtilos, ananás ou manga?



3 min

63





(EN)

### 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  
20 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.

(ES)

### BATIDO DE NARANJA Y HOJAS VERDES DE ZANAHORIA

En esta bebida se utilizan las nutritivas hojas verdes de la zanahoria que normalmente se desechan.

200 g de naranjas  
200 g de plátanos  
20 g de hojas verdes de zanahoria  
200 g de mango  
1 cucharada de aceite de oliva  
400 ml de agua

#### Procedimiento:

- Pela y corta las naranjas en cuatro trozos. Pela y pica los plátanos. Pela el mango, quítale el hueso y pica la pulpa.
- Coloca todos los ingredientes en el robot y vierte 400 ml de agua. Cierra la tapa y selecciona el programa de batido.
- Cuando el batido esté listo, abre la tapa y sírvelo en vasos altos con una pajita.

#### Consejo:

Añade algunos cubitos de hielo o hielo picado antes de servir.  
El aceite de oliva ayuda a que el cuerpo absorba las vitaminas A, D, E y K de esta bebida. Estas vitaminas solo se pueden procesar con aceite/grasa.

(PT)

### BATIDO VERDE DE LARANJA E CENOURA

Esta bebida aproveita a rama nutritiva da cenoura que normalmente acaba no lixo.

200 g de laranja  
200 g de banana  
20 g de rama de cenoura  
200 g de manga  
1 c.s. de azeite  
400 ml de água

#### Procedimento:

- Descasque as laranjas e corte em quatro. Descasque a banana e corte-a. Descasque a manga, retire o caroço e corte a polpa.
- Coloque todos os ingredientes na panela e adicione 400 ml de água. Feche a tampa e selecione o programa para batidos.
- Quando o batido estiver pronto, abra a tampa e sirva em copos altos com uma palhinha.

#### Sugestão:

Adicione alguns cubos de gelo ou gelo picado antes de servir.  
O azeite ajuda o seu corpo a absorver as vitaminas A, D, E e K desta bebida - estas vitaminas são processadas apenas em conjunto com óleo/gordura.



3 min



(EN)

### 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.

(ES)

### BATIDO DE FRAMBUESA Y SUERO DE LECHE

Una forma maravillosa de despertarte por la mañana.

500 g de frambuesas frescas  
500 ml de suero de leche  
200 ml de agua con gas

#### Pasos:

- Coloca todos los ingredientes en el robot, cierra la tapa y selecciona el programa de batido.
- Cuando el batido esté listo, abre la tapa y sírvelo en vasos altos con una pajita.

#### Consejo:

Para este batido puedes utilizar plátanos, fresas, arándanos o moras. Si no encuentras suero de leche, puedes prepararlo directamente. Vierte 500 ml de leche en un recipiente y añade 2 cucharadas de zumo de limón. Déjalo reposar durante 5 minutos y, a continuación, prepara la receta como se describe. Para disfrutar de la bebida fría, utiliza ingredientes de la nevera o añade un poco de hielo picado o algunos cubitos de hielo cuando la bebida esté lista.

(PT)

### BATIDO DE FRAMBOESAS E LEITELHO

Uma ótima forma de despertar pela manhã.

500 g de framboesas frescas  
500 ml de leite  
200 ml de água com gás

#### Passos:

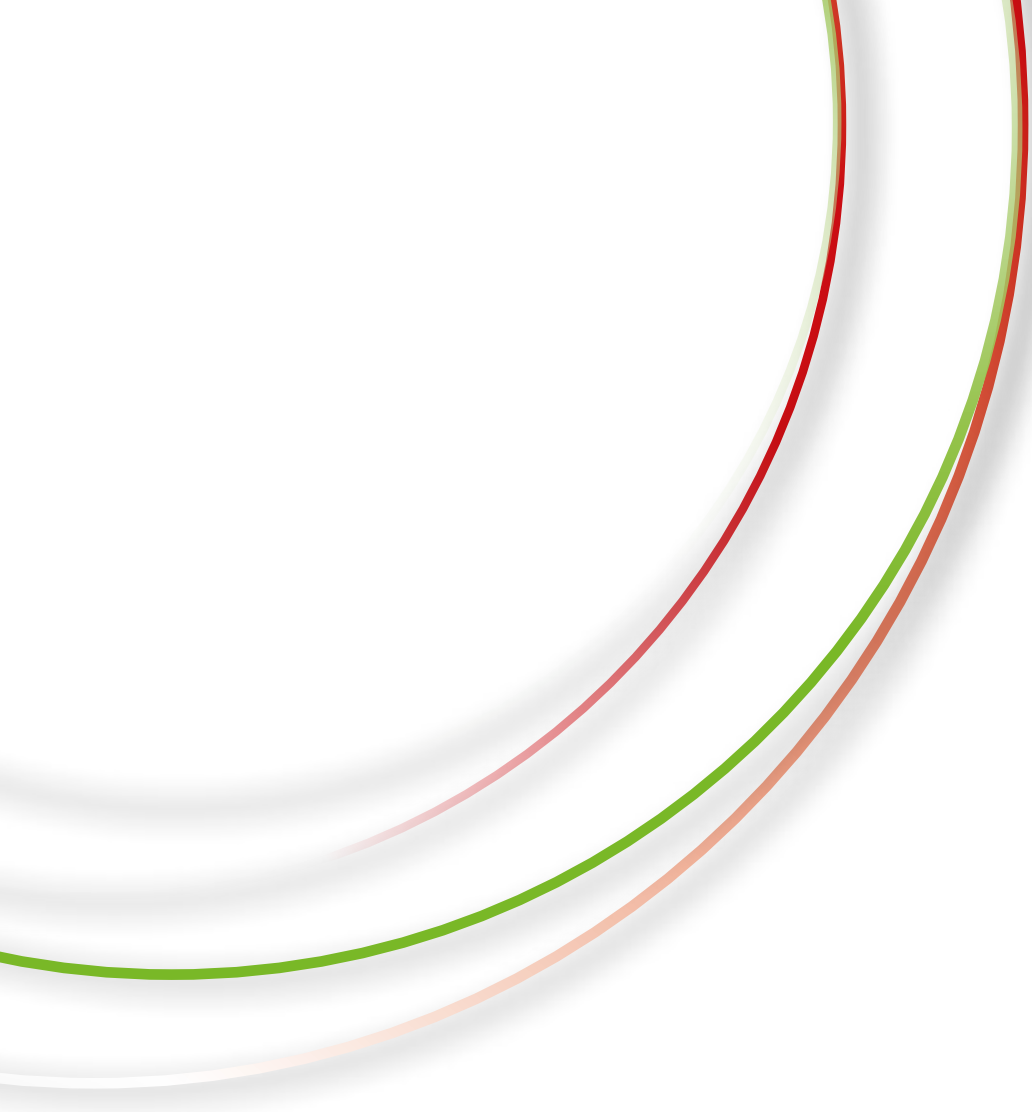
- Coloque todos os ingredientes na panela, feche a tampa e selecione a opção para preparar batidos.
- Quando o batido estiver pronto, abra a tampa e sirva num copo alto com uma palhinha.

#### Sugestão:

Também pode utilizar bananas, morangos, mirtilos ou amoras neste batido. Se não conseguir encontrar leite à venda, pode prepará-lo. Coloque 500 ml de leite numa taça e adicione 2 c.s. de sumo de limão. Deixe repousar durante 5 minutos e, em seguida, processe como descrito na receita. Para saborear a sua bebida fria, utilize os ingredientes directamente do frigorífico ou adicione um pouco de gelo triturado ou cubos de gelo quando a bebida estiver pronta.



3 min



©2012 Koninklijke Philips Electronics N.V.  
All rights reserved.

Document order number: 4203 064 59171