

FR

EN

NL

EXTRA PRESS XL



magimix®



Téléchargez l'application Magimix
ou visitez notre site internet

Download the Magimix app
or visit our website

Download de Magimix-app
of ga naar onze website

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques techniques de cet appareil.
Les informations figurant dans ce document ne sont pas contractuelles et peuvent être modifiées à tout moment.
© Tous droits réservés pour tous pays par Magimix.

We reserve the right to change the technical features of this appliance at any time and without notice.
The information contained in this document is not contractual and can be changed at any time.
© All rights reserved for all countries by Magimix.

Wij behouden ons het recht voor de technische kenmerken van dit apparaat op elk moment en zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. De in dit document vervatte informatie is niet contractueel en kan op elk moment gewijzigd worden.
© Alle rechten voor alle landen voorbehouden aan Magimix.

FR	Présentation	2
	Utilisation	4
	Nettoyage	6
	Conseils et astuces	7
	Sélection des recettes	10
	Recettes	13

Lisez attentivement les consignes de sécurité indiquées dans le mode d'emploi de votre produit avant d'utiliser votre appareil et cet accessoire.

EN	Introduction	22
	Use	24
	Cleaning	26
	Tips & advice	27
	Selected recipes	30
	Recipes	33

Please read all the safety instructions in the user manual carefully before using your Magimix with this attachment.

NL	Beschrijving	42
	Gebruik.....	44
	Reiniging.....	46
	Tips en adviezen	47
	Selectie van recepten	50
	Recepten	53

Lees aandachtig de veiligheidsvoorschriften in de gebruiksaanwijzing voordat u uw apparaat en dit accessoire gaat gebruiken.

Filtre Jus

Poussoir
et couvercle

Collerette



Filtre Jus

Extra Press®

Poussoir
et couvercle

Extra Press®



Collerette



Filtre Jus



Spatule

Pour le Cook Expert, utilisez le programme ROBOT.



ANTI
OXYDANTS
Jusqu'à
95%
EXTRA PRESS
(vs. sans presse)

VITAMINES
Jusqu'à
85%
EXTRA PRESS
(vs. sans presse)

JUS
Jusqu'à
96%
EXTRA PRESS
(vs. sans presse)



Pour plus d'informations sur ces analyses, consultez le site magimix.fr



N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (carotte, noix de coco...) lorsque vous utilisez l'accessoire Extra Press®. Vous risqueriez d'endommager l'appareil.

Les capacités maximum ont été calculées avec des fruits et légumes de taille moyenne. Les résultats peuvent varier selon leur taille, leur variété, leur maturité, leur qualité et leur fraîcheur.



EXTRA PRESS®

1,5 kg



1,5 kg



1,5 kg



1,2 kg



1,2 kg



1 kg



FILTRE JUS

2 kg



1,5 kg



1 kg



1 kg



900 g



600 g



ASTUCES ET CONSEILS

La capacité maximum est atteinte lorsqu'une partie de la pulpe sort du Filtre Jus.

Videz le Filtre Jus et la cuve régulièrement pour faire des quantités plus importantes.



Il est important de respecter ces capacités de travail.



Idéal pour les fruits et légumes à chair ferme et les légumes verts.
Un jus limpide sans pulpe ni pépin.



Positionnez la collerette à plat et appuyez autour. Elle doit être parfaitement à l'horizontale.



Glissez le Filtre Jus sur l'axe moteur.



Posez le couvercle et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Mettez en marche. Introduisez les fruits et légumes. Accompagnez leur descente à l'aide du poussoir. Arrêtez l'appareil.

ATTENTION

N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet. Attendez l'arrêt complet du Filtre Jus avant d'ouvrir.

Pour le Cook Expert, utilisez le programme ROBOT.



Idéal pour les fruits ou légumes tendres ou cuits.
Un jus épais smoothie ou coulis.



Positionnez la collerette à plat et appuyez autour. Elle doit être parfaitement à l'horizontale.



Glissez le Filtre Jus sur l'axe moteur.



Insérez l'Extra Press®.



Posez le couvercle et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Mettez en marche. Introduisez les fruits ou légumes.
Arrêtez l'appareil.

Si l'appareil se met à vibrer, arrêtez-le et videz le Filtre Jus.
Pour un rendement optimal, appuyez doucement pour bien laisser passer le légume. Laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.

Débranchez toujours votre appareil avant nettoyage.
Nettoyez les éléments immédiatement après utilisation (eau + produit vaisselle).



Retirez la collerette.
Appuyez sur PUSH vers l'intérieur puis soulevez.



Insérez le petit côté de la spatule et raclez pour éliminer la pulpe.



Sous un filet d'eau : brossez le panier à l'extérieur puis à l'intérieur.



Si besoin (ex. : utilisation baies), utilisez une brosse vaisselle.

ASTUCES ET CONSEILS

Afin d'éviter d'abîmer fortement les éléments amovibles :

- Détergents : vérifiez la compatibilité avec les articles plastiques.
- Lave-vaisselle : sélectionnez la température minimale.
- Lavage à la main : évitez de laisser immergés les éléments avec du détergent.

Le choix des fruits et légumes est primordial pour obtenir de délicieux jus riches en vitamines et nutriments. Achetez de préférence des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique. Voici quelques précautions à suivre :

Fruits et légumes à peau fine «comestible» : Pas besoin de les éplucher, lavez-les soigneusement avant de les introduire dans l'Extra Press XL.



Fruits et légumes à peau épaisse «non comestible» : Pelez-les avant leur utilisation.



Fruits et légumes à noyaux : Vous devez les dénoyauter avant leur introduction.



Fruits et légumes fibreux et fruits secs : Laissez-les tremper dans de l'eau froide 30 minutes (pour les légumes verts fibreux) à 8 heures (pour les fruits secs).



Conseils d'utilisation

- Introduisez les fruits et légumes un par un, et lentement dans la goulotte, en veillant à ne pas surcharger l'appareil.
- Il est recommandé de ne pas dépasser 5 minutes de fonctionnement continu avec un Filtre Jus plein.
- Certains végétaux fibreux ou durs peuvent faire vibrer l'appareil, à ce moment, videz le Filtre Jus, ou ajoutez un végétal riche en jus (type pomme ou concombre) pour équilibrer le Filtre Jus.
- Videz le Filtre Jus régulièrement pour éviter les vibrations.
- N'hésitez pas à utiliser la pulpe des jus, soit pour réaliser des recettes (gâteaux, soupes...) ou alors en compost.

Rendement

- Les fruits et légumes contiennent plus ou moins de jus selon leur variété, leur fraîcheur, leur maturité et la saison.
- Vous pouvez utiliser des fruits et légumes frais, ils sont plus juteux. Cependant, hors saison, vous pouvez utiliser des fruits congelés. Pour un jus, laissez-les décongeler complètement avant de les presser. Vous pouvez également utiliser des fruits au sirop (litchis, poires...).
- Nous vous conseillons d'alterner les végétaux pauvres en jus (épinard, feuilles de chou...) et les végétaux contenant beaucoup de jus (pomme, concombre, carotte...).



- De façon générale, pour maximiser la quantité de jus, ajoutez des fruits et légumes riches en jus comme les pommes, les carottes, le concombre...
- Trempez les aliments fibreux au minimum 30 minutes, et les fruits secs 8 heures dans de l'eau froide pour optimiser leur rendement.
- Vous n'obtiendrez pas la même quantité de jus selon que vous utilisez le Filtre Jus ou l'accessoire Extra Press®.
Avec l'Extra Press®, technologie brevetée qui écrase les aliments pour en extraire un maximum de jus, vous obtiendrez toujours plus de jus qu'avec le Filtre Jus.

Texture

- En utilisant le Filtre Jus, un ananas donnera un jus pur et clair alors que si vous utilisez l'accessoire Extra Press®, vous obtiendrez un smoothie onctueux plus riche en fibres et autres nutriments.
- Pour ralentir l'oxydation des jus, ajoutez un filet de citron.
- Selon les types de fruits et légumes utilisés, le jus peut former des couches distinctes, ceci n'affecte ni le goût, ni les bienfaits du jus. Vous pouvez les rendre plus homogènes en les mélangeant à l'aide d'une cuillère par exemple.



En plus du plaisir qu'ils nous apportent, les fruits et légumes contribuent à notre santé de multiples façons.



ANTIOXYDANT – Vitamines C, E et manganèse

Ces recettes renferment des nutriments reconnus pour leur action antioxydante. Ces derniers jouent un rôle important pour la défense de notre organisme contre les radicaux libres, molécules instables formées par le corps qui sont une cause reconnue de vieillissement prématuré des cellules et du développement de certaines maladies.



ANTI-STRESS – Magnésium, vitamines B6 et C

Une combinaison de vitamines et minéraux comme le magnésium, les vitamines B6 et C qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Ces nutriments aident à réduire la fatigue souvent associée aux situations de stress.



DÉTOX – Les aliments qui « nettoient » le corps

Ces recettes renferment des aliments sources de nutriments tels que les fibres, les vitamines et minéraux antioxydants. Ces derniers sont particulièrement efficaces pour aider à l'élimination des substances ou toxines souvent accumulées en excès lors des périodes festives ou lorsque la prise de repas lourds et copieux ralentit la digestion et l'organisme.



DIGESTION – Fibres alimentaires et glucides

Ces recettes apportent des fibres alimentaires qui contribuent à la régulation du transit intestinal et de la glycémie. Elles ont également un pouvoir rassasiant - ou coupe-faim - idéal pour éviter les apports alimentaires en excès.

Les recettes que vous pourrez réaliser avec l'Extra Press XL renferment plusieurs bienfaits pour le corps.



ÉNERGISANT – Glucides simples

Idéales au petit déjeuner ou en collation lors de journées bien remplies, ces recettes apportent les glucides simples nécessaires pour fournir à l'organisme de l'énergie rapidement disponible.



IMMUNITÉ – Zinc, fer, vitamines A, B6, B9, C et D

Ces recettes sont riches en nutriments qui veillent au bon fonctionnement du système immunitaire comme le zinc, le fer, les vitamines A, B6, B9, C et D. Ces nutriments sont aussi importants pour protéger le corps contre le développement de certaines maladies.



MINCEUR – Moins de 80 kcal/portion

Ces recettes sont particulièrement riches en eau et pauvres en calories.

Elles sont intéressantes pour celles et ceux qui se préoccupent du maintien de leur ligne.



REVITALISANT – Protéines, glucides et phosphore

Ces recettes fournissent au corps une combinaison optimale de nutriments pour permettre à l'organisme de bien récupérer après un exercice physique modéré ou intense.

COMMENT LIRE LES RECETTES

LES BIENFAITS



Chaque recette comporte un ou plusieurs pictogrammes représentant les bienfaits santé qu'elle renferme.

LES ACCESSOIRES



Filtre Jus



Extra Press

LES RECETTES

Elles ont toutes été testées avec des fruits et légumes de taille moyenne. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur.

Certaines recettes possèdent des variantes.

LES ALLERGÈNES

Si vous êtes intolérant ou allergique à un composant alimentaire, nous avons identifié pour vous les recettes contenant un ou des allergène(s) majeur(s) à l'aide d'une mention figurant au bas de chaque recette de la façon suivante :

*Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.

Inspirez-vous de ce livre pour créer vos propres recettes.



Téléchargez l'application Magimix
ou visitez notre site internet



JUS POMME, CAROTTE et ORANGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



1 pomme

2 oranges

2 carottes

1 cm de gingembre

- 1 Lavez la pomme et les carottes. Enlevez les extrémités des carottes, pelez le gingembre et les oranges. Coupez la pomme et les oranges en 2.
- 2 Passez les fruits et le gingembre au Filtre Jus en les alternant, et finissez par de la pomme.
- 3 A déguster très frais avec éventuellement un peu de glace pilée.

JUS DE CRANBERRIES, ORANGE et POIRE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

REPOS : 1 h

ACCESSOIRE :



1 poignée de cranberries

2 oranges

1 poire

1 sachet de thé*

- 1 Lavez les cranberries et laissez-les tremper dans du thé chaud pendant 1 heure.
- 2 Lavez la poire, épluchez les oranges et coupez-les en 2. Passez les cranberries à l'Extra Press et poursuivez avec la poire et les oranges.

*Allergènes : cette recette contient des traces éventuelles de sulfites.

JUS DE TOMATE



PRÉPARATION : 10 min

POUR 4 VERRES

ACCESSOIRE :



4 tomates mûres

- 1 Lavez les tomates, coupez-les en morceaux et passez-les à l'Extra Press. Assaisonnez selon vos envies (sel de céleri, tabasco...).

JUS DE TOMATE et PASTÈQUE



Remplacez la moitié des tomates par $\frac{1}{4}$ de pastèque (500 g) pelée et coupée en morceaux. Passez le tout à l'Extra Press.

JUS GRAND AIR



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



3 carottes moyennes
 $\frac{1}{2}$ concombre

$\frac{1}{2}$ citron vert

- 1 Pelez le concombre, lavez les carottes et enlevez les extrémités. Pelez le citron.
- 2 Passez tous les ingrédients au Filtre Jus.



JUS DE CHOU KALE et POMME



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 feuilles de chou kale

2 pommes

- 1 Lavez les feuilles de chou et les pommes. Coupez-les en morceaux.
- 2 Passez les feuilles de chou et les morceaux de pommes au Filtre Jus, en alternant les deux. Finissez par un morceau de pomme.

JUS DE CHOU ROUGE et POMME



Remplacez simplement le chou kale par 450 g de chou rouge et retirez 1 pomme.

JUS DE CHOU BLANC et POMME



Remplacez simplement le chou kale par 450 g de chou blanc et retirez 1 pomme.

JUS D'AUTOMNE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



3 poires

1 branche de céleri*

1 cm de gingembre frais

- 1 Lavez les poires et le céleri. Pelez le gingembre. Passez-les au Filtre Jus.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.

JUS D'AUTOMNE extra



Garnissez simplement chaque verre d'1/2 cuillère à café de gelée royale et d'1/2 cuillère à café de graines de sésame*.

*Allergènes : cette recette contient du sésame et du céleri.

JUS RELAX



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



ou



1/2 ananas (400 g)
1 poignée d'épinard
2 citrons verts

1 pomme
20 feuilles de menthe

- 1 Pelez l'ananas, retirez le cœur et coupez-le en morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en 2. Lavez les feuilles d'épinard et de menthe. Pelez les citrons.
- 2 Pour obtenir un smoothie, passez à l'Extra Press : les feuilles d'épinard et de menthe roulées ensemble, et alternez les morceaux de pomme, de citron et d'ananas. Finissez par de la pomme. Si vous souhaitez un jus plus liquide, passez tous les ingrédients, dans le même ordre, au Filtre Jus.

JUS D'HIVER



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 VERRES

ACCESSOIRE :



4 carottes moyennes
1 betterave rouge bien cuite

1/2 citron vert
1/4 de céleri rave* (250 g)

- 1 Lavez les carottes et le céleri. Éliminez les extrémités des carottes. Coupez les légumes en morceaux. Pelez le citron.
- 2 Passez au Filtre Jus la betterave, le céleri, les carottes et terminez par le citron.

*Allergènes : cette recette contient du céleri.



LAIT D'AMANDE / NOIX DE CAJOU



PRÉPARATION : 15 min
POUR 2 VERRES

REPOS : 8 h
ACCESSOIRE :

200 g d'amandes ou noix de cajou* 600 ml d'eau minérale

- 1 Laissez tremper les amandes ou les noix de cajou dans 1 L d'eau pendant au moins 8 heures.
- 2 Rincez-les à l'eau claire et passez-les à l'Extra Press par petites quantités en alternant avec la même quantité d'eau minérale. Veillez à bien verser l'eau minérale petit à petit en un mince filet.
- 3 Filtrez le lait obtenu afin d'en enlever la pulpe.

*Allergènes : cette recette contient des fruits à coque.

SMOOTHIE DES TROPIQUES



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 VERRES ACCESSOIRE : ou

½ ananas (400 g) 1 kiwi
1 petite mangue

- 1 Épluchez les fruits, dénoyotez la mangue et retirez le cœur de l'ananas.
- 2 Coupez-les en gros morceaux. Passez tous les fruits à l'Extra Press en terminant par l'ananas. Vous pouvez également préparer ce smoothie avec le Filtre Jus mais le rendement sera inférieur et le jus plus liquide.
- 3 Ajoutez de l'eau minérale au besoin pour détendre le smoothie.



GASPACHO



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



600 g de tomates bien mûres
1/4 concombre
1/4 poivron rouge

1/2 gousse d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
sel, poivre

- 1 Lavez les légumes. Pelez le concombre et retirez le pédoncule du poivron.
- 2 Coupez les légumes en morceaux. Épluchez l'ail.
- 3 Passez le tout à l'Extra Press.
- 4 Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 5 Placez au frais au moins 3 heures.

COULIS DE TOMATES



PRÉPARATION : 10 min

POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30 min

ACCESSOIRE :



1 kg de tomates mûres
2 c.s. d'huile d'olive
2 c.c. de sucre

2 gousses d'ail
1 bouquet de basilic frais
sel, poivre

- 1 Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
- 2 Dans une poêle, versez l'huile d'olive, faites revenir rapidement les gousses d'ail écrasées avec le sel, le poivre et le sucre. Ajoutez alors les tomates et le basilic. Laissez réduire à feu doux environ 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 3 Passez ensuite lentement et par petites quantités la préparation à l'Extra Press.



Juice Filter

Pusher
and lid

Detachable rim



Juice filter

Extra Press®

Pusher
and lid

Extra Press®



Detachable rim



Juice filter



Spatula



ANTI
OXIDANTS
up to **95%**
EXTRA PRESS
Add: veg 60%

VITAMINS
up to **85%**
EXTRA PRESS
Add: veg 60%

JUICES
up to **96%**
EXTRA PRESS
Add: veg 60%



More information on these analyses can be found on magimix.com



Never insert hard fruit or vegetables (e.g. carrots, coconuts) when using the Extra Press® as you risk damaging your appliance.

Below are the maximum capacities for average-sized fruit and vegetables. Results may vary according to their size, as well as their variety, degree of ripeness, quality and freshness.



EXTRA PRESS®

1.5 kg



1.5 kg



1.5 kg



1.2 kg



1.2 kg



1 kg



JUICE FILTER

2 kg



1.5 kg



1 kg



1 kg



900 g



600 g



TIPS & ADVICE

When processing larger amounts, make sure you empty the Juice Filter and bowl regularly.

If you start to see pulp going into your juice, the maximum capacity has been reached.



It is important not to exceed these maximum capacities.



Ideal for hard fruit and vegetables.
A clear juice with no pulp.



Ensure the removable rim is firmly fitted to the Juice Filter. Apply a little pressure around the rim until it clicks into place.



Slide the Juice Filter onto the motor shaft.



Place the lid on the bowl and turn anti-clockwise until it locks into place. Switch on.



Insert the fruit and vegetables, guiding them down with the pusher. Switch off when finished.

WARNING

Never insert your fingers or a foreign object into the feed tube.

Always use the pusher supplied.

Wait until the Juice Filter has stopped turning before you unlock the lid.



Ideal for soft or cooked fruit and vegetables.
A thick juice like a nectar or coulis.



Ensure the removable rim is firmly fitted to the Juice Filter. Apply a little pressure around the rim until it clicks into place.



Slide the Juice Filter onto the motor shaft.



Insert the Extra Press into the Juice Filter.



Place the lid on the bowl and turn to lock into place. Switch on.



Insert the fruit and vegetables, guiding them down with the pusher. Switch off when finished.

If your appliance starts to vibrate, switch off and empty the Juice Filter. For maximum juice extraction, apply gentle pressure so that the fruit comes in direct contact with the grater. At the end, wait a few seconds to finish extracting the juice before switching it off.

Always switch off your appliance before cleaning it.
Clean the removable parts immediately after use, using water and washing-up liquid.



Remove the rim.
Press PUSH inwards then lift out.



Using the narrow side of the spatula, scrape the inside to remove the bulk of the pulp.



Rinse the Juice Filter under a slow running tap, scrubbing the outside first, then the inside.



If necessary (e.g. after juicing berries), use a washing-up brush to clean the grater.

TIPS & ADVICE

To avoid damaging the removable parts:

- Detergents: make sure they are compatible with plastic parts.
- Dishwasher: select the lowest temperature.
- Handwashing: avoid leaving the parts immersed in detergent.

For delicious juices packed with vitamins and nutrients, make sure you choose and use your fruit and vegetables carefully. It is best to buy organic fruit and vegetables. Here are a few simple rules to follow:

Fruit and vegetables with thin, “edible” skins: no need to peel them – just wash them thoroughly before juicing.



Fruit and vegetables with thick, “inedible” skins: peel before juicing.



Stone fruit and vegetables: make sure you remove the stone before juicing.



Fibrous fruit and vegetables or dried fruit: soak in cold water for 30 minutes (fibrous greens) or 8 hours (dried fruit).



Use

- Slowly insert the fruit and vegetables into the feed tube one at a time, taking care not to overload the machine.
- We recommend that you do not exceed more than 5 minutes of continuous operation with a full Juice Filter.
- Some hard or fibrous vegetables may cause your Magimix to vibrate. If this happens, empty the Juice Filter, or add a juice-rich fruit or vegetable (e.g. apple or cucumber) to balance the Juice Filter.
- Empty the Juice Filter regularly to avoid vibrations.
- Do not throw away the pulp as some of it can be used in cakes and soups, and the rest can go on your compost heap.

Yield

- The amount of juice contained in fruit and vegetables can vary according to their variety, freshness, ripeness and season.
- We recommend using fresh fruit and vegetables, as they are juicier. However, out of season, you can use canned fruit in syrup (e.g. pears, litchis) or frozen fruit - just ensure they are completely thawed before pressing.
- We recommend alternating between juice-poor (e.g. spinach, cabbage leaves) and juice-rich (e.g. apple, cucumber, carrot) fruit and vegetables.



- In general, to maximize the amount of juice you obtain, add juice-rich fruit and vegetables such as apples, carrots and cucumber.
- Soak fibrous vegetables for at least 30 minutes and dried fruit for 8 hours in cold water to optimize their yield.
- Depending on whether you use the Juice Filter or Extra Press® attachment, you will not obtain the same amount of juice.
- You will always have more juice with the Extra Press®, a patented system that crushes the fruit and vegetables to extract the maximum amount of juice, than with the Juice Filter.

Texture

- For example, when juicing pineapples, the Juice Filter will yield a clear, pure juice, whereas the Extra Press® attachment will deliver a creamy smoothie that is richer in fibres and other nutrients.
- To slow the oxidation process down, add a dash of lemon juice.
- Depending on the type of fruit and vegetables you use, the juice may settle into separate layers. This does not affect either the taste or the health benefits of the juice, simply stir with a spoon to re-mix.



In addition to the pleasure that fruit and vegetables give us, they contribute to our health in a variety of ways.

The recipes you can make with the Extra Press XL are full of goodness.



ANTIOXIDANT – Vitamins C, E and manganese

These recipes contain nutrients recognised for their antioxidant properties. Antioxidants play an important role in our body's defense against free radicals, which are unstable molecules formed by the body that are a recognised cause of premature cell ageing and the development of certain diseases.



ANTI-STRESS – Magnesium, vitamins B6 and C

A combination of vitamins and minerals such as magnesium and vitamins B6 and C help to contribute to a normal functioning nervous system. These nutrients help to reduce the fatigue often associated with stressful situations.



DETOX – Foods which cleanse the system

These recipes include foods which are the source of nutrients such as fibres, vitamins and antioxidant minerals. The latter are particularly effective in eliminating substances or toxins often accumulated in excess during festive periods or when heavy, copious meals slow down digestion and the body functions.



DIGESTION – Fibres and carbohydrates

These recipes provide fibres which help to regulate the intestinal transit and blood sugar levels. They are also appetite suppressants which are ideal for preventing overeating.



ENERGISING – Simple carbs

Ideal for breakfast or snacks on busy days, these recipes contain the simple carbs needed to provide the body with rapidly available energy.



IMMUNITY – Zinc, iron, vitamins A, B6, B9, C and D

These recipes are rich in nutrients that ensure the immune system is working properly, such as zinc, iron, vitamins A, B6, B9, C and D.

These nutrients are also important to protect the body from developing certain diseases.



SLIMMING – Fewer than 80 kcal/portion

These recipes are particularly rich in water and low in calories. They are great for those who want to watch their waistline.



REVITALISING – Proteins, carbs and phosphorus

These recipes provide the body with an optimum combination of nutrients to enable the body to recover properly after moderate or intense exercise.

HOW TO READ RECIPES

BENEFITS



Each recipe has one or several pictograms showing the health benefits they offer.

ATTACHMENTS



Juice Filter



Extra Press

RECIPES

Our recipes are designed to cater to different dietary practices. They have been tested with medium size fruits and vegetables. The results can vary according to the size of the fruit and vegetables chosen, as well as their quality and freshness. Some recipes have alternatives.

ALLERGENS

For those who are intolerant or allergic to certain foods, we have identified recipes containing one or more major allergens by means of an asterisk at the bottom of the page as follows:

*Allergens: this recipe contains dairy products.

Use this book as inspiration to create your own recipes.



Download the Magimix app
or visit our website



APPLE, CARROT & ORANGE JUICE



PREPARATION : 5 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT :



1 apple
2 oranges

2 carrots
1cm of ginger

- 1 Wash the apple and carrots. Peel and halve the oranges, apple and ginger. Top and tail the carrots.
- 2 Put the oranges, ginger and carrots through the Juice Filter, finishing with the apple.
- 3 For best results, drink chilled, adding crushed ice if desired.

CRANBERRY, ORANGE & PEAR JUICE



PREPARATION : 5 min
FOR 2 GLASSES

REST: 1 h

ATTACHMENT :



1 handful of cranberries
2 oranges

1 pear
1 tea bag*

- 1 Wash cranberries and soak in hot tea for 1 hour.
- 2 Wash pear and peel and halve oranges. Drain cranberries and put through the Extra Press, followed by the pear and oranges.

*Allergens: this recipe contains sulphites.

TOMATO JUICE



PREPARATION: 10 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



4 ripe tomatoes

- 1 Wash tomatoes, cut into pieces and put through the Extra Press. Season to taste (celery salt, tabasco sauce, etc.).

TOMATO & WATERMELON JUICE



Replace half the tomatoes with $\frac{1}{4}$ watermelon (500g), peeled and cut into pieces. Put fruit through the Extra Press.

OPEN AIR JUICE



PREPARATION: 10 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



3 medium carrots
 $\frac{1}{2}$ cucumber

$\frac{1}{2}$ lime

- 1 Peel cucumber, wash carrots and top and tail. Peel lemon.
- 2 Put all ingredients through Juice Filter.



KALE & APPLE JUICE



PREPARATION: 10 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



4 kale leaves

2 apples

- 1 Wash kale leaves and apples. Cut into pieces.
- 2 Put kale leaves and apple pieces through the Juice Filter, alternating the two, and ending with an apple piece.



RED CABBAGE & APPLE JUICE

Simply replace kale with 450g red cabbage and remove 1 apple.

GREEN CABBAGE & APPLE JUICE



Simply replace kale with 450g green cabbage and remove 1 apple.

AUTUMN JUICE



PREPARATION: 5 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



3 pears

1 stalk of celery*

1 cm fresh ginger

- 1 Wash pears and celery. Peel ginger. Put through the Juice Filter.

*Allergens: this recipe contains celery.

Extra Pep AUTUMN JUICE



Simply add ½ teaspoon of royal jelly and ½ teaspoon of sesame seeds* to glass.

*Allergens: this recipe contains sesame and celery.

RELAXING JUICE



PREPARATION: 5 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



½ pineapple (400g)
1 bunch of spinach
2 limes

1 apple
20 mint leaves

- 1 Peel pineapple, remove core and cut into pieces. Wash apple and halve. Wash spinach and mint leaves. Peel limes.
- 2 To make a smoothie, roll up spinach and mint leaves together. Put through the Extra Press, followed by pieces of apple, limes and pineapple. End with a piece of apple. If a more liquid juice is required, put all the ingredients through the Juice Filter as above.

WINTER JUICE



PREPARATION: 5 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



4 medium carrots
1 well-cooked beetroot

½ lime
¼ celeriac* (250g)

- 1 Wash carrots and celery. Top and tail carrots. Cut vegetables into pieces. Peel lemon.
- 2 Put beetroot, celery and carrots through the Juice Filter, ending with lime.

*Allergens: this recipe contains celery.



ALMOND MILK / CASHEW NUT MILK



PREPARATION: 15 min
FOR 2 GLASSES

REST: 8 h

ATTACHMENT:



200g almonds or cashew nuts*

600ml mineral water

- 1 Soak almonds in 1 litre water for at least 8 hours.
- 2 Rinse in clean water and put through the Extra Press in small quantities, alternating with same amount of mineral water. Make sure you add the mineral water very gradually in a thin drizzle.
- 3 Filter almond milk obtained to remove pulp. If you want to make energy bars.

*Allergens: this recipe contains nuts.

TROPICAL SMOOTHIE



PREPARATION: 10 min

FOR 2 GLASSES

ATTACHMENT:



or



½ pineapple (400g)
1 small mango

1 kiwi fruit

- 1 Peel fruit, remove pit from mango and core from pineapple.
- 2 Cut into large pieces. Put all fruit through the Extra Press, ending with pineapple. This smoothie can also be made with the Juice Filter but it will not be as efficient and the juice will be thinner.
- 3 Add mineral water if needed for a thinner smoothie.



GASPACHO



PREPARATION: 10 min SERVES 2

ATTACHMENT:



600g very ripe tomatoes
1/4 cucumber
1/4 sweet red pepper

1/2 garlic clove
2 tblsp olive oil
salt, pepper

- 1 Wash vegetables. Peel cucumber and remove stalk from pepper.
- 2 Cut vegetables into pieces. Peel garlic.
- 3 Put everything through the Extra Press.
- 4 Season with salt, pepper and olive oil.
- 5 Refrigerate for at least 3 hours.

TOMATO COULIS



PREPARATION: 10 min
SERVES 4

COOKING: 30 min
ATTACHMENT:



1kg ripe tomatoes
2 tblsp olive oil
2 tsp sugar

2 garlic cloves
1 sprig of fresh basil, salt,
pepper

- 1 Wash tomatoes and cut into pieces.
- 2 Add olive oil to frying pan and quickly fry crushed garlic with salt, pepper and sugar. Then add tomatoes and basil. Simmer on low heat for about 30 minutes. Adjust seasoning if necessary.
- 3 Slowly put through the Extra Press in small quantities.



Sapfilter

Aandruwer
en deksel

Ring



Sapfilter

Extra Press®

Aandruwer en
deksel

Extra Press®



Ring



Sapfilter



Spatel

Voor de Cook Expert, gebruik de transparante kom en het FOODPROCESSOR-programma.



Meer informatie over deze analyses vindt u op magimix.com.



Verwerk nooit stevige groenten of fruit (wortels, kokosnotenvlees etc.) met de Extra Press om beschadiging te voorkomen.

De maximale verwerkingshoeveelheden zijn berekend met groente en fruit van gemiddelde grootte. De resultaten kunnen verschillen afhankelijk van de gekozen groente en fruit: het soort, de rijpheid, de kwaliteit en de versheid.



EXTRA PRESS®

1,5 kg 

1,5 kg 

1,5 kg 

1,2 kg 

1,2 kg 

1 kg 



SAPFILTER

2 kg 

1,5 kg 

1 kg 

1 kg 

900 g 

600 g 

TIPS EN ADVIEZEN

Leeg de Sapfilter en kom regelmatig bij het verwerken van grotere hoeveelheden.

Als er veel vruchtvlees in het sap komt is de maximale capaciteit van de Sapfilter bereikt.



Het is belangrijk om u aan de maximale verwerkingshoeveelheden te houden.



Ideaal voor groente en fruit met stevig vruchtvlees zoals appels, worteltjes, meloen en komkommer. Helder sap zonder pulp.



Plaats de ring vlak op de filter en druk hem rondom goed aan totdat hij perfect horizontaal zit.



Schuif de Sapfilter op de aandrijfas.



Plaats de deksel op de kom en draai totdat deze blokkeert.



Verwerk de groente en fruit in kleine hoeveelheden. Duw omlaag met de duwer. Schakel het apparaat weer uit.

LET OP

Gebruik uitsluitend de hiertoe bestemde duwer. Steek nooit uw vingers of andere voorwerpen in de invoerbuis. Wacht totdat de zeef van de Sapfilter volledig tot stilstand is gekomen voordat u hem opent.



Ideaal voor zachte (of gekookte) groenten of fruit zoals frambozen, zwarte bessen en tomaten. Een dik sap van het type coulis of saus.



Plaats de ring vlak op de filter en druk hem rondom goed aan totdat hij perfect horizontaal zit.



Schuif de Sapfilter op de aandrijfas.



Plaats de Extra Press® in de Sapfilter.



Plaats de deksel op de kom en draai tot hij blokkeert.



Voer uw groenten en fruit in via de invoerbuis. Duw ze zachtjes omlaag met de aandruwer. Laat het apparaat onafgebroken functioneren tot het einde van de bewerking. Schakel het apparaat uit.

Laat het apparaat aan het eind van de bewerking nog enkele seconden doordraaien om het laatste sap te onttrekken.

Trek eerst de stekker uit het stopcontact, voordat u het apparaat gaat schoonmaken. Was de onderdelen altijd onmiddellijk na gebruik af (met water en afwasmiddel).



Verwijder de ring.
Druk op PUSH (naar binnen toe) en trek hem omhoog.



Steek de smalle kant van de spatel in de filter en schraap de zijkant af, om zoveel mogelijk pulp te verwijderen.



Schraap de buitenkant van de filter onder een waterstraal schoon. Verwijder de resten onder de stromende kraan.



Gebruik indien nodig een afwasborstel (bijv. na het verwerken van bessen).

TIPS EN ADVIEZEN

Om te voorkomen dat de bewegende delen sterk beschadigd raken:

- Schoonmaakmiddelen: controleer of deze geschikt zijn voor plastic artikelen.
- Vaatwasmachine: kies de laagste temperatuur.
- Met de hand afwassen: laat de onderdelen niet in water met schoonmaakmiddel weken.

De keuze van groente en fruit is essentieel voor het verkrijgen van heerlijke sappen, rijk aan vitaminen en voedingsstoffen. Koop bij voorkeur groenten en fruit afkomstig van de biologische landbouw. Hier volgen enkele tips om in acht te nemen:

Groente en fruit met een dunne «eetbare» schil: u hoeft deze niet te schillen. Was ze zorgvuldig voordat u ze gebruikt.



Groente en fruit met een dikke «niet eetbare» schil: schil deze voordat u ze gebruikt.



Groente en fruit met pit: u moet de pit verwijderen voordat u ze gebruikt.



Vezelige groenten en fruit en gedroogd fruit: laat ze 30 minuten (voor vezelige groene groenten) tot 8 uur (voor gedroogd fruit) in koud water weken.



Gebruik

- Voer het fruit en de groente één voor één rustig in de invoerbuis in, waarbij u erop let dat u het apparaat niet te vol maakt.
- Laat de machine niet langer dan 5 minuten draaien als de Sapfilter vol zit.
- Sommige vezelige of stevige groente kunnen het apparaat laten trillen. Voeg dan fruit of groente toe die rijk is aan sap (bv. appel of komkommer) om de Sapfilter weer in evenwicht te brengen.
- Leeg het filter regelmatig om trillen te voorkomen.
- Gebruik het van de sappen overgehouden vruchtvlees voor de bereiding van andere recepten (gebak of bijv. soep) of voor compost.

Rendement

- Groente en fruit bevatten meer of minder sap afhankelijk van hun soort, hun versheid, hun rijpheid en het seizoen.
- Wij raden u aan verse groente en fruit te gebruiken, die zijn sappiger. Buiten het seizoen kunt u echter diepvriesfruit gebruiken. Om sap te maken, laat u ze eerst helemaal ontdooien voordat u ze perst. U kunt ook fruit op sap gebruiken (lychees, peren etc.).
- Wij raden u aan saparme groenten (spinazie, koolbladeren etc.) af te wisselen met saprijke groente of fruit (appel, komkommer, wortel etc.).



- Om zoveel mogelijk sap te krijgen raden wij u aan om sapprijke groente en fruit zoals appels, wortels en komkommer als laatst te verwerken.
- Laat vezelige ingrediënten minimaal 30 minuten en gedroogd fruit 8 uur in koud water weken om hun rendement te optimaliseren.
- U krijgt niet dezelfde hoeveelheid sap bij gebruik van de Sapfilter als bij gebruik van de Extra Press® accessoire. Met de Extra Press®, een gepatenteerde technologie die de voedingsmiddelen plet om er een maximum aan sap aan te onttrekken, krijgt u altijd meer sap dan met de Sapfilter.

Textuur

- Bij gebruik van de Sapfilter krijgt u van een ananas een puur en helder sap, terwijl u bij gebruik van de Extra Press® een romige smoothie krijgt, die rijker is aan vezels en andere voedingsstoffen.
- Sommige sappen zoals appelsap kunnen snel een bruine kleur krijgen. Om dit verschijnsel te vertragen voegt u een scheutje citroensap toe.
- Afhankelijk van de gebruikte soorten groente en fruit kan het sap verscheidene lagen vormen. Dit is niet van invloed op de smaak en evenmin op de weldadige eigenschappen van het sap. U kunt het sap homogener maken door het te roeren met een lepel.



Groente en fruit zijn lekker en dragen op vele manieren bij aan onze gezondheid.

De recepten die u met de Extra Press XL kunt maken, hebben verschillende heilzame effecten op het lichaam.



ANTIOXIDEREND – Vitamines C, E en mangaan

Deze recepten bevatten voedingsstoffen die bekend staan om hun antioxiderende werking. Ze spelen een belangrijke rol in de bescherming van ons organisme tegen vrije radicalen. Dat zijn door het lichaam gevormde onstabiele moleculen die een erkende oorzaak zijn van voortijdige veroudering van de cellen en van de ontwikkeling van bepaalde ziekten.



ANTI-STRESS – Magnesium, vitamines B6 en C

Een combinatie van vitamines en mineralen, zoals magnesium, vitamines B6 en C, die bijdragen tot de normale werking van het zenuwstelsel. Deze voedingsstoffen helpen om vermoeidheid, die vaak samenhangt met stresssituaties, te verminderen.



ONTGIFTEND – Voedingsmiddelen die het lichaam «zuiveren»

Deze recepten bevatten voedingsmiddelen die een bron zijn van voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en antioxiderende mineralen.

Deze laatste zijn bijzonder doeltreffend voor het verwijderen van substanties of toxines die vaak in overmaat worden opgehoopt tijdens feestdagen of wanneer het eten van zware en overvloedige maaltijden de spijsvertering en het organisme vertraagt.



SPIJSVERTERING – Voedingsvezels en gluciden

Deze recepten leveren voedingsvezels die bijdragen aan de regulering van het voedseltransport en de bloedsuikerspiegel. Ze hebben tevens een verzadigend - of hongerstillend - vermogen, ideaal om overmatige voedselinname te voorkomen.



STIMULEREND – Enkelvoudige gluciden

Deze recepten zijn ideaal voor het ontbijt of als lichte maaltijd op drukke dagen. Zij leveren enkelvoudige gluciden die nodig zijn om het organisme te voorzien van snel beschikbare energie.



IMMUNITEIT – Zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C en D

Deze recepten zijn rijk aan voedingsstoffen die zorgen voor het goed functioneren van het immuunsysteem, zoals zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C en D. Deze voedingsstoffen zijn ook belangrijk om het lichaam te beschermen tegen de ontwikkeling van bepaalde ziektes.



AFSLANKEND – Minder dan 80 kcal/portie

Deze recepten zijn bijzonder rijk aan water en arm aan calorieën.



REVITALISEREND – Eiwitten, gluciden en fosfor

Deze recepten voorzien het lichaam van een optimale combinatie van voedingsstoffen die het organisme in staat stellen zich beter te herstellen na matige of intensieve lichamelijke oefening.

TOELICHTING BIJ DE RECEPTEN

DE HEILZAME EFFECTEN



Ieder recept is voorzien van een of meer pictogrammen die de heilzame effecten ervan op de gezondheid weergeven.

ACCESSOIRES



Sapfilter



Extra Press

DE RECEPTEN

Onze recepten zijn zo ontwikkeld dat ze voldoen aan de verschillende voedingsgewoonten.

Alle zijn getest met middelgroot fruit en groente. De resultaten kunnen verschillen afhankelijk van de grootte van de gekozen groentes en fruit, hun kwaliteit en hun versheid.

Sommige recepten hebben varianten.

DE ALLERGENEN

Voor wie overgevoelig of allergisch is voor een bepaalde voedingscomponent hebben we de recepten die een of meer van de voornaamste allergenen bevatten, aangeduid door de volgende vermelding onder het recept:

*Allergenen: dit recept bevat.

Gebruik dit receptenboek als inspiratie om eigen recepten te creëren.



Download de Magimix-app
of ga naar onze website



APPEL-, WORTEL- en SINAASAPPELSAP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



1 appl

2 sinaasappels

2 wortels

1 cm gember

- 1 Was de appel en de wortels. Snijd de uiteinde van de wortels, schil de gember en snijd de appels en sinaasappels doormidden.
- 2 Verwerk het fruit en de gember met de Sapfilter, de appels als laatst.
- 3 Serveer koud, eventueel met wat crushed ice.

CRANBERRY-, SINAASAPPEL- en PERENSAP



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

RUSTTIJD: 1 uur

ACCESSOIRE :



1 handje cranberries

2 sinaasappels

1 peer

1 zakje thee*

- 1 Was de cranberries en laat ze 1 uur weken in de warme thee.
- 2 Was de peer, schil de sinaasappels en snij doormidden. Verwerk eerst de cranberries tot sap met de Extra Press en daarna de peer en sinaasappels.

*Allergenen: dit recept bevat sulfieten.

TOMATENSAP



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



4 rijpe tomaten

- 1 Was de tomaten, snijd ze in stukken en verwerk ze tot sapje met de Extra Press. Breng het sapje naar wens op smaak (selderijzout, tabasco etc.).

TOMATEN- EN WATERMELOENSAP



Vervang de helft van de tomaten door een $\frac{1}{4}$ geschilde en in stukken gesneden watermeloen (500 g). Verwerk alles tot sap met de Extra Press.

GEZONDE BUITENLUCHT SAPJE



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



3 middelgrote wortels
 $\frac{1}{2}$ komkommer

$\frac{1}{2}$ limoen

- 1 Schil de komkommer, was de wortels en verwijder de uiteinden. Schil de citroen.
- 2 Verwerk alle ingrediënten tot sap met de Sapfilter.



BOERENKOOL- en APPELSAP



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



4 boerenkoolbladeren

2 appels

- 1 Was de koolbladeren en de appels. Snijd ze in stukken.
- 2 Verwerk de koolbladeren en de stukken appel met de Sapfilter tot sap, waarbij u ze afwisselend invoert. Eindig met een stuk appel.



RODE KOOL- en APPELSAP

Vervang de boerenkool door 450 g rode kool en neem 1 appel minder.



WITTE KOOL- en APPELSAP

Vervang de boerenkool door 450 g witte kool en neem 1 appel minder.

HERFSTSAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



3 peren

1 stengel bleekselderij*

1 cm verse gember

- 1 Was de peren en de selderij. Schil de gember. Verwerk alles tot sap met de Sapfilter.

*Allergenen: dit recept bevat selderij.



Extra HERFSTSAPJE

Garneer elk glas met een ½ theelepel koninginnengelei en een ½ theelepel sesamzaad*.

*Allergenen: dit recept bevat sesamzaad en selderij.

RELAX SAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



½ ananas (400 g)
1 handje spinazie
2 limoenen

1 appel
20 blaadjes munt

- 1 Schil de ananas, verwijder de harde kern en snijd hem in stukken. Was de appel en snijd in tweeën. Was de spinaziebladeren en de munt. Schil de citroenen.
- 2 Verwerk voor een smoothie eerst de samen opgerolde spinazie en blaadjes munt met de Extra Press. Vervolgens de appel, limoen en ananas. Eindig altijd met een stuk appel. Wilt u een meer vloeibaar sap, verwerk alle ingrediënten dan in dezelfde volgorde tot sap met de Sapfilter.

WINTERSAPJE



BEREIDING : 5 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE :



4 middelgrote wortels
1 gekookte rode biet

½ limoen
¼ knolselderij* (250 g)

- 1 Was de wortels en de selderij. Snijd de uiteinden van de wortels. Snijd de groenten in stukken. Schil de citroen.
- 2 Met de Sapfilter de rode biet, de selderij, de wortels en tot slot de citroen tot sap verwerken.

*Allergenen: dit recept bevat selderij.



AMANDELMELK / CASHEWNOTENMELK



BEREIDING : 15 min

VOOR 2 GLAZEN

RUSTTIJD : 8 h

ACCESSOIRE :



200 g amandelen / cashewnoten*

600 ml mineraalwater

- 1 Laat de amandelen / cashewnoten minstens 8 uur weken in 1 liter water.
- 2 Spoel ze af met schoon water en verwerk ze tot sap met de Extra Press, met kleine hoeveelheden tegelijk, afgewisseld door dezelfde hoeveelheid mineraalwater. Zorg ervoor dat u het mineraalwater beetje bij beetje in een dun straaltje toevoegt.
- 3 Zeef de verkregen melk om de pulp te verwijderen.

*Allergenen: dit recept bevat noten.

TROPISCHE SMOOTHIE



BEREIDING : 10 min

VOOR 2 GLAZEN

ACCESSOIRE



of



½ ananas (400 g)

1 kleine mango

1 kiwi

- 1 Schil de vruchten, ontpit de mango en verwijder de harde kern van de ananas.
Snijd ze in grote stukken. Verwerk alle vruchten met de Extra Press tot sap, waarbij u eindigt met de ananas. U kunt ook een smoothie maken met het Sapfilter, maar u krijgt dan minder en dunner sap.
- 2 Voeg naar behoefte mineraalwater toe om de smoothie te verdunnen.



GAZPACHO



BEREIDING : 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE :

600 g goed rijpe tomaten
1/4 komkommer
1/4 rode paprika

1/2 knoflookteentje
2 el olijfolie
zout, peper

- 1 Was de groente. Schil de komkommer en verwijder het steeltje van de paprika.
- 2 Snijd de groente in stukken. Pel de knoflook.
- 3 Verwerk alle groente met de Extra Press.
- 4 Met olijfolie zout, peper op smaak brengen.
- 5 Minstens 3 uur in de koelkast zetten.

TOMATENSAUS



VOORBEREIDING : 10 min
VOOR 4 PERSONEN

BEREIDING: 30 min
ACCESSOIRE :

1 kg rijpe tomaten
2 el olijfolie
2 teentjes knoflook

2 tl suiker
1 bosje verse basilicum
zout, peper

- 1 Was de tomaten en snijd ze in stukken.
- 2 De olijfolie in een koekenpan verhitten en er de geplette knoflookteentjes even in fruiten samen met de suiker, het zout en de peper. Voeg dan de tomaten en de basilicum toe. Ongeveer 30 minuten op laag vuur laten inkoken. Zo nodig verder op smaak brengen.
- 3 De bereiding vervolgens langzaam en met kleine hoeveelheden tegelijk met de Extra Press verwerken.





magimix®