



Cuisinart®

Succhi naturali 100%

CENTRIFUGA



In questo libro troverete molte idee per realizzare tanti succhi al 100% naturali. Dei mix stupefacenti preparati con tutte le varietà di frutta o verdura fresche senza zucchero aggiunto. La centrifuga Cuisinart vi darà l'aiuto necessario per ottenere dei succhi puri, deliziosi ed eccellenti per la salute, dal sapore incomparabile. Grazie alla combinazione di verdure e frutti ricchi di vitamine, minerali e oligoelementi essenziali per il corpo, farete il pieno di energia e vitalità. Attraverso questo ricettario vi aiuterò a preparare ed ottenere il meglio dalle vostre verdure e dalla vostra frutta. Una tabella vi indicherà anche i benefici e l'apporto di vitamine e minerali delle verdure o dei frutti maggiormente consumati. La centrifuga Cuisinart diventerà lo strumento indispensabile nella vostra cucina per migliorare la vostra vita quotidiana.

Philippe Lusseau, chef Cuisinart

Indice

In forma

- p. 7 Shaanxi
- p. 7 Pieno d'energia
- p. 7 Fuori dal letto
- p. 8 Dolce sonno
- p. 8 Succo d'oro
- p. 10 Tutto rosso
- p. 10 Super vitamina
- p. 10 Sveglia mattutina
- p. 11 Infantile
- p. 11 Rinfrescante

In giardino

- p. 13 Arcobaleno
- p. 13 Zuppa d'estate
- p. 14 Super verde
- p. 14 Braccio di ferro
- p. 15 Radici
- p. 15 Super K

Rinfrescanti

- p. 17 Zen
- p. 17 Detox
- p. 17 Pausa tonificante
- p. 18 Giorno d'estate
- p. 18 Un po' di dolcezza
- p. 19 Ginger fizz
- p. 19 Just relax
- p. 19 Esotico
- p. 20 Sotto il sole

Cocktail

- p. 22 Limonata
- p. 22 Piña Colada
- p. 23 Bloody Mary
- p. 23 Sangria bianca
- p. 24 Campari al pompelmo
- p. 24 Margarita agli agrumi
- p. 25 Delizie del frutteto
- p. 25 Energetico

E ancora

- p. 27 Zuppa fredda di melone e anguria
- p. 27 Zuppa fredda di pere speziate
- p. 28 Gazpacho
- p. 28 Gelatina di mele cotogne
- p. 29 Zuppa di fragole ai frutti di bosco
- p. 29 Zuppa fredda di avocado e cetriolo
- p. 30 Frullato di frutta
- p. 30 Sorbetto A.C.E.

Verdura e frutta ricche in vitamine

Vitamina A

Carote, spinaci, prezzemolo, cerfoglio, zucche, zucchine, cavoli, pomodori, fagioli, asparagi, indivia, lattuga, meloni, rape, albicocche, pesche, nettarine, mango, prugne, cachi, ananas

Vitamina B1

Piselli, mais, carote, porri, asparagi, prezzemolo, aglio, patate, cavoli, crescioni, acetose, spinaci, carciofi, rape

Vitamina B2

Piselli, prezzemolo, spinaci, asparagi, crescioni, cavoli, lattuga, indivia, fagiolini

Vitamina B3

Piselli, mais, prezzemolo, asparagi, cavoli, patate, crescioni, fagiolini, indivia, spinaci, melanzane

Vitamina B5

Patate, sedano, piselli, asparagi, lattuga, spinaci, cetrioli, carote, pomodori, cavoli, cipolle, rape, ravanelli, crescioni

Vitamina B6

Cavoli, patate, carote, fagiolini, piselli, pomodori, lattuga, banane, avocado

Vitamina C

Piselli, carote, asparagi, finocchi, prezzemolo, cavoli, crescioni, acetose, cipolle, rafano, valeriana, spinaci, rape, peperoni, ravanelli, lattuga, guaiave, ribes nero, kiwi, papaya, fragole, arance, limoni, mango, clementine, uva spina, litchi, pompelmi, ananas, mele

Vitamina E

Piselli, prezzemolo, spinaci, asparagi, cavoli, lattuga, fagiolini, sedano, carote, pomodori, cipolle, porri, barbabietole, kiwi, mirtilli, avocado, ribes nero, limoni, more, albicocche, mele

Vitamina K

Cavoli, crescioni, spinaci, lattuga, rucola, bietole

Verdura e frutta ricche in minerali

Potassio

Prezzemolo, finocchi, spinaci, zucchine, zucche, carciofi, aglio, cavoli, acetose, indivia, crescioni, carote, piselli, sedano, barbabietole, avocado, funghi, albicocche, banane, ribes nero, uva, fragole, mele

Calcio

Carote, finocchi, bietole, prezzemolo, cavoli, crescione, cipolle, spinaci, rape, ravanelli, indivia, porri, fagiolini, arance

Magnesio

Prezzemolo, spinaci, cipolle, melanzane, banane, prugne secche

Rame

Crescioni, acetose, porri, piselli, prezzemolo, spinaci, fagiolini, carciofi, cavoli, carote, barbabietole

Ferro

Cavoli, crescioni, spinaci, lattuga, prezzemolo, cetrioli, piselli, cipolle, porri, cetrioli, finocchi, barbabietole, zucche, zucchine, sedano, valeriana

Raccomandazioni dello chef

- Lavare rapidamente la frutta e la verdura intere in acqua fredda per conservare le vitamine e i minerali.
- Se la sbucciatura è necessaria, dev'essere fine e moderata in quanto la parte sotto la buccia è più ricca di vitamine.
- Utilizzare preferibilmente prodotti biologici per la spremitura di frutta e verdura con la buccia.
- Rimuovere i semi di alcuni frutti prima di estrarre il succo, possono essere dannosi per la salute.
- Evitare di tagliare frutta o verdura poiché questo favorisce la perdita di vitamine e minerali.
- Consumare i succhi appena centrifugati, il loro gusto e i loro benefici saranno maggiori.

In forma



Shaanxi

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- 4 kiwi
- 2 arance
- 200 g di uva verde

Togliere i chicchi dal graso e lavare l'uva. Togliete la buccia ai kiwi. Sbucciare le arance e togliere la pellicina bianca. Centrifugare la frutta alla velocità 4. Servire e degustare immediatamente.

Suggerimento: un kiwi troppo duro matura più velocemente se conservato in un cesto vicino a delle mele.

Pieno d'energia

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2 e 4

- 5 gambi di sedano con le foglie
- 3 carote
- 3 pomodori
- ½ mazzetto di coriandolo fresco

Lavare le carote, i pomodori, il sedano e il coriandolo. Mettere nella centrifuga (velocità 2) cominciando con il sedano, il coriandolo e i pomodori. Aumentare la velocità in posizione 4 e aggiungere le carote. Regolare di sale aggiungendo un po' di pepe e il sale di sedano. Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: il sedano è depurativo, diuretico, carminativo, tonico e stimolante.

Fuori dal letto

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- ½ mazzetto di menta fresca
- 3 mele verdi
- 2 carote
- 1 pompelmo

Sbucciare il pompelmo eliminando la parte bianca. Lavare le carote. Lavare e tagliare le mele a metà e privarle dei semi. Accendere la centrifuga (velocità 4). Inserire il pompelmo tagliato in quattro, la menta e le mele. Sempre a velocità 4 passare le carote. Servire e degustare immediatamente.

Suggerimento: per i bambini è possibile sostituire il pompelmo con 2 arance.

Dolce sonno

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 4 gambi di sedano
- 4 mele
- ½ lattuga
- 4 manciate di valeriana

Togliere i gambi e lavare la valeriana e la lattuga. Lavare i gambi di sedano e le mele. Tagliare le mele in quarti e togliere i semi. Accendere la centrifuga (velocità 3). Inserire gli ingredienti cominciando dai gambi di sedano, poi la lattuga, la valeriana e infine le mele.

Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: questo mix ha delle proprietà calmanti e facilita il sonno.

Succo d'oro

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 2 arance
- 4 clementine
- 1 mango
- 1 limone
- 1 papaya

Tagliare la papaya e il mango a metà e sbucciarli. Togliere il nocciolo e i semi. Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 3). Inserire prima la papaya, il mango, il limone e poi le clementine e le arance. Aggiungere un po' di acqua minerale se la miscela è troppo densa.

Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: la papaya è uno dei frutti più ricchi di vitamine, molto più di agrumi e fragole.



Tutto rosso

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2

- 300 g di fragole
- 200 g di ribes nero
- 200 g di ribes
- 200 g di lamponi
- 2 lime

Lavare poi togliere i gambi o i grappi alla frutta. Sbucciare i limoni eliminando la pellicina bianca.

Versare nel recipiente i frutti di bosco e premerli leggermente con lo spingi-alimenti. Accendere la centrifuga (velocità 3) premendo con lo spingi-alimenti. Aggiungere infine i lamponi e le fragole. Terminare con i lime.

Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: questa bevanda è ricca di vitamine, ferro e potassio.

Super vitamina

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3 e 4

- 1 peperone rosso
- 4 carote
- 1 pompelmo
- 2 arance
- 1 limone

Pulire e lavare le carote. Lavare i peperoni e togliere i semi. Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 3). Inserire prima il peperone rosso poi gli agrumi tagliati a metà.

Aumentare la velocità in posizione 4 ed inserire le carote. Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: il peperone è ricco di luteolina e flavonoidi, sostanze buone per la memoria.

Sveglia mattutina

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 mele
- 80 g di zenzero fresco
- 4 carote

Pulire e lavare le carote. Lavare il prezzemolo, le mele e i pezzetti di zenzero.

Accendere la centrifuga (velocità 2) ed inserire prima il prezzemolo. Aumentare la velocità della centrifuga in posizione 4. Aggiungere i pezzi di zenzero, le mele e infine le carote. Servire e degustare immediatamente.

Da sapere: lo zenzero aiuta la digestione ed è un ottimo antiossidante.

Infantile

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- 1 mango
- 6 carote
- 3 mele

Pulire e lavare le carote poi le mele.
Sbucciare il mango, tagliarlo a metà e togliere il nocciolo.
Accendere la centrifuga (velocità 4). Inserire il mango poi le mele e infine le carote.
Servire e degustare immediatamente.

Consiglio: una bevanda che i bambini adoreranno.

Rinfrescante

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2

- 1 melone retato
- ½ mazzetto di menta fresca
- 2 lime

Lavare la menta. Tagliare il melone in quattro poi sbucciarlo e privarlo dei semi.
Sbucciare i limoni eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 2).
Inserire prima il melone poi la menta ed infine i lime.
Servire e degustare immediatamente.



In giardino



Arcobaleno

PREPARAZIONE: 7 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 3 e 5

- 3 pomodori
- ½ cetriolo
- 1 limone
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 6 foglie di cavolo
- 1 piccola barbabietola cruda
- 3 carote

Lavare il prezzemolo e le foglie di cavolo. Lavare i pomodori e togliere il gambo, lavare poi le carote. Lavare rapidamente la barbabietola e il cetriolo. Sbucciare il limone togliendo la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 3). Mettere i pomodori poi il cetriolo e il limone. Aumentare la velocità in posizione 5 e mettere il prezzemolo, le foglie di cavolo, la barbabietola e le carote.

Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: il cetriolo è ricco di magnesio, fosforo e ferro; il cavolo di vitamina C e beta-carotene.

Zuppa d'estate

PREPARAZIONE: 6 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 3

- 4 gambi di sedano con le foglie
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di crescione
- 200 g di spinaci
- ½ lattuga
- 2 piccole barbabietole rosse cotte
- 3 carote
- 4 pomodori

Togliere il gambo e lavare le carote e i pomodori. Lavare il prezzemolo, il sedano, il crescione, la lattuga e gli spinaci. Sbucciare le barbabietole. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare le foglie di sedano, il prezzemolo, il crescione, le barbabietole, gli spinaci, la lattuga e i pomodori. Aumentare la velocità in posizione 4 e passare le carote. Insaporire con un po' di pepe e sale di sedano.

Servire e gustare immediatamente.

Consiglio: se si gradisce è possibile aggiungere mezzo spicchio d'aglio, meraviglioso protettore del cuore.

Super verde

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3 e 5

- ½ cetriolo
- 6 coste di bietola
- 6 foglie di cavolo riccio
- 200 g di spinaci freschi
- ½ mazzetto di coriandolo fresco
- ½ mazzetto di prezzemolo
- ½ mazzetto di menta fresca
- 4 gambi di sedano
- 2 carote

Togliere il gambo e lavare le carote. Lavare il cetriolo, gli spinaci, la bietola, le foglie di cavolo, i gambi di sedano e le erbe. Accendere la centrifuga (velocità 3). Mettere il cetriolo con la buccia, i cavoli, le coste di bietola, le erbe, il sedano e gli spinaci. Aumentare la velocità in posizione 5 e passare le carote. Insaporire con un po' di pepe e sale di sedano.

Servire e gustare immediatamente.

Attenzione: questo succo è un concentrato di clorofilla e vitamine.

Braccio di ferro

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 200 g di lattuga di mare fresca
- 200 g di giovane foglie di ortica
- 200 g di tarassaco
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 200 g di spinaci
- 50 g di zenzero fresco
- 300 ml di acqua minerale naturale

Togliere i gambi e lavare le verdure. Sbucciare lo zenzero. Accendere la centrifuga (velocità 3) e passare gli ingredienti seguendo l'elenco. Insaporire con un po' di pepe e sale di sedano. Aggiungere l'acqua minerale. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: per 100 g di lattuga di mare, il contenuto di ferro è di circa 200 mg.



Radici

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- 1 radice di rafano
- 3 pastinache
- 4 indivia
- 1 mazzetto di aneto
- 4 grosse carote

Togliere il gambo e lavare le carote, le pastinache e l'indivia. Sbucciare il rafano. Lavare il mazzetto di aneto. Accendere la centrifuga (velocità 4) e passare gli ingredienti seguendo l'elenco. Condire con il sale di sedano. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: il rafano contiene delle vitamine C e B e migliora il transito intestinale.

Super K

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 5

- 200 g di foglie di barbabietola
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 2 arance
- 6 foglie di cavolo
- 150 g di spinaci
- 5 mele verdi

Lavare le foglie degli ortaggi e il prezzemolo. Sbucciare le arance, eliminando la pellicina bianca. Lavare e tagliare le mele in quarti. Rimuovere i semi. Accendere la centrifuga (velocità 5) e passare gli ingredienti seguendo l'elenco. Servire e gustare immediatamente.

Attenzione: questo succo di frutta contiene 8 volte il valore del vostro fabbisogno giornaliero di vitamina K.

Rinfrescanti



Zen

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2 e 5

- 3 arance
- 4 mele
- 1 piccola barbabietola cruda
- 1 finocchio

Lavare la verdura e la frutta. Sbucciare le arance eliminando la pellicina bianca. Tagliare le mele in quarti e rimuovere i semi. Tagliare il finocchio in quarti. Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare le arance, poi aumentare la velocità in posizione 5 e passare il resto degli ingredienti. Servire e gustare immediatamente.

Attenzione: questo succo apporta una grande quantità di potassio.

Detox

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 1 e 4

- 500 g di polpa di anguria
- 2 lime
- 3 pere mature

Lavare e tagliare le pere in quattro poi togliere i semi. Sbucciare i lime togliendo la pellicina bianca. Tagliare la polpa di anguria in pezzi. Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare i pezzi di anguria. Aumentare la velocità in posizione 4 e passare il resto degli ingredienti. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: l'anguria è nota per essere ricca di antiossidanti.

Pausa tonificante

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2 e 5

- 3 grandi grappoli di uva bianca
- 1 limone
- ½ mazzetto di menta fresca
- 50 g di zenzero fresco
- 4 mele

Lavare e togliere i grappoli all'uva. Sbucciare il limone togliendo la pellicina bianca. Lavare la menta e le mele. Tagliare le mele in quarti e rimuovere i semi. Sbucciare lo zenzero. Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare il limone e l'uva. Aumentare la velocità in posizione 5 e passare il resto degli ingredienti terminando con le mele. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: l'uva è ricca di vitamine e polifenoli.

Giorno d'estate

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 1 ananas
- ½ mazzetto di menta fresca
- 150 ml di acqua gasata

Sbucciare l'ananas e tagliarlo a pezzi. Lavare la menta. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare la metà dei pezzi di ananas, la menta e l'ananas rimanente. Aggiungere l'acqua gasata e servire subito. Degustare con l'aggiunta di cubetti di ghiaccio.

Da sapere: grazie al suo potere diuretico, l'ananas è consigliato nelle diete associate alla ritenzione idrica o alla cellulite.

Un po' di dolcezza

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2

- 2 manghi maturi
- 8 mandarini
- 150 ml di acqua gasata

Sbucciare i mandarini eliminando la pellicina bianca. Sbucciare i manghi e rimuovere il seme. Accendere la centrifuga (velocità 2). Passare i pezzi di mango e i mandarini. Aggiungere l'acqua gasata e qualche cubetto di ghiaccio. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: un mango fornisce tutta la dose giornaliera raccomandata di beta carotene.



Ginger fizz

PREPARAZIONE: 5 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 5

- 1 radice di zenzero
- 5 mele verdi
- 250 ml di acqua gasata

Sbucciare lo zenzero. Lavare le mele e tagliarle in quattro per eliminare i semi. Accendere la centrifuga (velocità 5) e passare i pezzi di mela e lo zenzero. Aggiungere l'acqua gasata e qualche cubetto di ghiaccio.

Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: lo zenzero aiuta la digestione.

Just relax

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 2 e 4

- 6 kiwi
- 2 grappoli di uva bianca
- 2 lime
- ½ cetriolo
- ½ mazzetto di menta fresca
- 100 g di zenzero fresco

Sbucciare lo zenzero e i kiwi. Sbucciare i lime, eliminando la pellicina bianca. Lavare il cetriolo e tagliarlo a metà longitudinalmente. Lavare la menta e l'uva poi togliere i grappoli. Accendere la centrifuga (velocità 2). Passare gli acini d'uva, i kiwi e i lime. Aumentare la velocità in posizione 4 e passare il resto degli ingredienti. Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: il kiwi è ricco di vitamina C (80 mg per frutto).

Esotico

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3 e 5

- 15 frutti della passione
- 5 arance
- 4 carote
- 1 mango

Togliere i gambi e lavare le carote. Sbucciare le arance eliminando la pellicina bianca. Togliere la buccia e il seme del mango. Tagliare il frutto della passione a metà e svuotare la polpa con un cucchiaino in una ciotola. Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare la polpa del mango e dei frutti della passione assieme. Aumentare la velocità in posizione 5 e passare il resto degli ingredienti.

Servire e gustare immediatamente.

Da sapere: il frutto della passione è una fonte di ferro e di vitamina C.

Sotto il sole

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 3

- 2 guaiave
- 2 lime
- 50 g di zenzero fresco
- 1 mango
- 250 ml di limonata

Sbucciare i limoni, eliminando la pellicina bianca. Togliere la buccia e il seme del mango. Togliere la buccia e semi delle guaiave. Sbucciare lo zenzero. Accendere la centrifuga (velocità 3). Mettere la polpa del mango, le guaiave, i lime e lo zenzero. Aggiungere la limonata. Servire e gustare immediatamente con l'aggiunta di ghiaccio tritato.

Da sapere: la guaiava contiene quantità significative di calcio, che è insolito in un frutto.



Cocktail



Limonata

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 3

- 8 limoni
- 2 arance
- 150 ml di sciroppo di zucchero di canna*
- 500 ml di acqua gasata

* preparato facendo sciogliere in un pentolino 100 g di zucchero di canna con 50 ml di acqua

Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 3) e passare i limoni e le arance.

Aggiungere lo sciroppo di zucchero di canna e l'acqua gasata. Mescolare e servire.

Gustare subito, aggiungendo alcuni cubetti di ghiaccio.

Consiglio freschezza: aggiungere qualche fogliolina di menta nel bicchiere e una fetta di lime.

Piña Colada

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 5

- 1 ananas maturo
- 2 noci di cocco
- 100 ml di rum bianco
- 2 cucchiaini di latte concentrato zuccherato

Sbucciare l'ananas e tagliarlo a quarti nel senso della lunghezza. Rompere la noce di cocco e conservare il succo. Togliere la polpa di cocco. Accendere la centrifuga (velocità 5) e passare la polpa di cocco e l'ananas. Aggiungere al succo ottenuto il latte concentrato, il succo di cocco e il rum. Mescolare e servire. Gustare subito, aggiungendo alcuni cubetti di ghiaccio.

Da sapere: l'abuso di alcool è pericoloso per la salute, consumare con moderazione.

Bloody Mary

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 6 pomodori
- 2 limoni
- 3 gambi di sedano
- ½ cucchiaino di sale di sedano
- 3 gocce di Tabasco
- 40 ml di salsa Worcester
- 50 ml di vodka
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Togliere il gambo e lavare i pomodori. Sbucciare i limoni, eliminando la pellicina bianca. Lavare il sedano. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare i pomodori, i limoni e il sedano. Aggiungere al succo ottenuto gli ingredienti rimanenti. Servire e gustare immediatamente con l'aggiunta di alcuni cubetti di ghiaccio.

Sangria bianca

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 4

- 4 pesche gialle
- ¼ di ananas
- 3 arance
- 1 limone
- 2 mele
- 1 bottiglia di vino bianco secco
- 50 ml di cognac
- 50 ml di Grand Marnier
- 250 ml di sciroppo di zucchero di canna*
- 500 ml di limonata
- 1 stecca di cannella schiacciata
- 2 chiodi di garofano

* preparato facendo sciogliere in un pentolino 180 g di zucchero di canna con 70 ml di acqua

Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Togliere la buccia dell'ananas. Lavare e tagliare a metà le pesche e le mele e rimuovere nocciolo e semi. Accendere la centrifuga (velocità 4). Passare il limone, 2 arance, 3 pesche, l'ananas e 2 mele. Aggiungere al succo ottenuto lo sciroppo di zucchero di canna, il vino bianco, il cognac e il Grand Marnier. Mescolare, poi aggiungere la frutta rimanente tagliata a dadini e le spezie. Conservare al fresco per 1 ora. Aggiungere la limonata e qualche cubetto di ghiaccio prima di servire.



Campari al pompelmo

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 2

- 4 pompelmi
- 150 ml di Campari
- 200 ml di acqua gasata

Sbucciare i pompelmi eliminando la pellicina bianca.

Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare il pompelmo.

Aggiungere al succo ottenuto il Campari e l'acqua gasata.

Mescolare e servire. Gustare subito aggiungendo alcuni cubetti di ghiaccio.

Da sapere: l'abuso di alcool è pericoloso per la salute, consumare con moderazione.

Margarita agli agrumi

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 2

- 8 lime
- 2 arance
- 100 ml di Tequila
- 50 ml di Grand Marnier
- 100 ml di sciroppo di zucchero di canna*

Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 2) e passare i limoni e le arance.

Aggiungere al succo ottenuto lo sciroppo di zucchero di canna, la Tequila e il Grand Marnier. Mescolare e servire. Gustare immediatamente con l'aggiunta di ghiaccio tritato.

Suggerimento bicchieri smerigliati: versare il succo di limone sul bordo dei bicchieri e immergere i bordi nel sale.

* preparato facendo sciogliere in un pentolino 70 g di zucchero di canna con 30 ml di acqua

Delizie del frutteto

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 10 albicocche
- ½ ananas
- 3 lime
- 200 g di ciliegie
- 100 ml di rum scuro

Sbucciare i limoni eliminando la pellicina bianca. Sbucciare l'ananas e tagliare le albicocche per rimuovere il nocciolo. Togliere i gambi, lavare e snocciolare le ciliegie. Accendere la centrifuga (velocità 3) e passare i limoni, le albicocche, le ciliegie e l'ananas. Aggiungere al succo ottenuto il rum. Mescolare e servire. Gustare immediatamente con l'aggiunta di ghiaccio tritato.

Da sapere: l'abuso di alcool è pericoloso per la salute, consumare con moderazione.

Energetico

PREPARAZIONE: 10 MINUTI
PER 4 BICCHIERI
VELOCITA': 3

- 6 pomodori
- 1 mazzo di gambi di sedano
- 3 limoni
- 1 cucchiaino di senape

Sbucciare i limoni eliminando la pellicina bianca. Pulire e lavare il sedano e i pomodori. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare i limoni, il sedano e i pomodori. Aggiungere al succo ottenuto la senape. Mescolare e servire. Gustare subito, aggiungendo alcuni cubetti di ghiaccio.

Suggerimento: è possibile sostituire la senape con un pezzo di radice di rafano.



E ancora



Zuppa fredda di melone e anguria

PREPARAZIONE: 1 ORA

PER 4 PERSONE

VELOCITA': 3

- 2 meloni
- 1 kg di polpa di anguria
- 150 g di fragole
- ½ mazzetto di menta fresca
- 100 ml di sciroppo di zucchero di canna*
- 50 g di mandorle affettate

* preparato facendo sciogliere in un pentolino 70 g di zucchero di canna con 30 ml di acqua

Tagliare i meloni a metà e privarli dei semi. Tagliare l'anguria a pezzi. Togliere il gambo e lavare le fragole. Lavare la menta. Con uno scavino fare delle palline nella polpa del melone. Mettere in frigorifero. Accendere la centrifuga (velocità 3) e passare i pezzi di anguria, la menta, il resto della polpa del melone e le fragole. Aggiungere al succo ottenuto lo sciroppo di zucchero di canna. Mescolare. Conservare in luogo fresco 1 ora prima di servire.

Presentazione: versare il succo in piatti fondi, aggiungere le palline di melone e cospargere con le mandorle.

Zuppa fredda di pere speziate

PREPARAZIONE: 2 ORE

PER 4 PERSONE

VELOCITA': 2

- 9 pere mature
- 300 g di zucchero
- 1 litro di acqua
- 3 anice stellato
- 2 bastoncini di cannella tritati
- 3 chiodi di garofano
- 200 g di pan di zenzero

Preparare uno sciroppo con lo zucchero, l'acqua e le spezie. Sbucciare le pere e cuocerle per 30 minuti nello sciroppo. Lasciar raffreddare. Accendere la centrifuga (velocità 2). Passare le pere sgocciolate in precedenza. Aggiungere al succo ottenuto un po' di sciroppo di cottura. Mescolare e mettere in frigo 1 ora. Tagliare a cubetti il pan di zenzero e farlo rosolare in forno.

Presentazione: versare la zuppa nelle ciotole e cospargere con il pan di zenzero tagliato a dadini. Una pallina di gelato alla vaniglia come guarnizione può essere un'idea golosa.

Gazpacho

PREPARAZIONE: 1 ORA
PER 4 PERSONE
VELOCITA': 3

- 6 pomodori
- ½ cetriolo
- 2 peperoni
- 2 gambi di sedano
- 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 20 ml di salsa Worcester
- Sale e pepe
- 50 ml di olio extravergine d'oliva

Lavare le verdure. Sbucciare gli scalogni e l'aglio. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare gli scalogni e l'aglio poi le verdure rimanenti. Aggiungere al succo ottenuto il concentrato di pomodoro preventivamente mescolato con l'olio extravergine d'oliva e la salsa Worcester. Mescolare e condire a piacere. Mettere in frigorifero 1 ora prima di servire.

Guarnizione: versare il gazpacho nei bicchieri e aggiungere un ciuffo di panna montata.

Gelatina di mele cotogne

PREPARAZIONE: 2 ORE
PER 4 CIOTOLE DA 250 g
VELOCITA': 5

- 12 mele cotogne
- 500 g di zucchero
- 2 limoni

Strofinare le mele cotogne con un panno umido per rimuovere la peluria sulla buccia prima del lavaggio. Sbucciare i limoni, eliminando la pellicina bianca. Accendere la centrifuga (velocità 5) e passare i limoni e le mele cotogne. Versare il succo in una casseruola e aggiungere lo zucchero. Portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento schiumando e mescolando ogni tanto. Procedere con il test del piatto freddo per verificare il tempo di cottura e la giusta consistenza.

Versare la gelatina nei vasetti e lasciare raffreddare.

Suggerimento: quando si versa un po' di gelatina su un piatto freddo, essa si raffredda e si rapprende rapidamente, è così possibile scegliere la consistenza di degustazione.

Zuppa di fragole ai frutti di bosco

PREPARAZIONE: 1 ORA
PER 4 PERSONE
VELOCITA': 3

- 1 kg di fragole
- 1 kg di lamponi
- 200 ml di miele liquido
- 1 lime
- 125 g di mirtilli
- 125 g uvetta
- 125 g di ribes nero

Sbucciare il limone eliminando la pellicina bianca. Togliere il gambo e lavare le fragole. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare le fragole, i lamponi e il limone. Aggiungere al succo ottenuto il miele riscaldato in precedenza. Mescolare e mettere in frigo 1 ora. Servire in ciotole fonde e cospargere con frutti di bosco precedentemente puliti.

Variante: passare ½ mazzetto di basilico in centrifuga prima dei lamponi. Il sapore è molto piacevole.

Zuppa fredda di avocado e cetriolo

PREPARAZIONE: 1 ORA
PER 4 PERSONE
VELOCITA': 3

- 1 avocado
- 2 cetrioli
- 1 lime
- 1 mazzetto di coriandolo
- 4 porzioni di formaggini
- 50 g di olive nere snocciolate

Sbucciare l'avocado ed eliminare il nocciolo. Lavare i cetrioli. Sbucciare il limone togliendo la pellicina bianca. Lavare il coriandolo. Accendere la centrifuga (velocità 3). Passare il coriandolo, il limone e i cetrioli. Aggiungere al succo ottenuto i formaggini e l'avocado. Miscelare con un frullatore ad immersione. Condire e conservare al fresco.

Guarnizione: versare la zuppa nelle ciotole e cospargere con le olive schiacciate.



Frullato di frutta

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 BICCHIERI

VELOCITA': 4

- 1 mango
- ¼ di ananas
- 1 limone
- 2 vasetti di yogurt naturale
- 15 ml di latte
- 100 g di miele liquido

Sbucciare il limone togliendo la pellicina bianca. Sbucciare l'ananas e il mango. Rimuovere il nocciolo del mango. Accendere la centrifuga (velocità 4). Passare il limone, il mango e l'ananas. Versare il succo in un frullatore e aggiungere il miele, il latte e lo yogurt.

Miscelare velocemente, versare nei bicchieri e gustare.

Da sapere: questa bevanda è molto diffusa in India.

Sorbetto A.C.E.

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

PER 4 PORZIONI

VELOCITA': 4

- 300 ml di acqua
- 300 g di zucchero semolato
- 7 arance
- 7 carote
- 7 limoni

Fare uno sciroppo con acqua e zucchero. Lasciar raffreddare. Sbucciare gli agrumi eliminando la pellicina bianca. Lavare le carote e sbucciarle. Accendere la centrifuga (velocità 4). Passare la frutta e la verdura. Mescolare lo sciroppo e il succo ottenuto. Versare il composto nel cestello della gelatiera Cuisinart che è stato precedentemente conservato nel congelatore per 12 ore. Inserire il cestello nella gelatiera. Posizionare la pala e il coperchio. Azionare per il tempo necessario. Attenzione a non miscelare troppo, per evitare che il sorbetto diventi duro e granuloso. Degustare entro un'ora affinché il sorbetto resti cremoso.

Memo: le vitamine sono essenziali per il corretto funzionamento del nostro corpo.



