



MASTERING YOUR KITCHEN

Frullatore ad alte prestazioni

Tecniche, ricette ed altro



MASTERING YOUR KITCHEN

Frullatore ad alte prestazioni

Tecniche, Ricette ed altro





Indice

6 Benvenuti in Wolf Gourmet

INTRODUZIONE: DAI FRULLATI ALLE ZUPPE,
SALSE ED ALTRO 7

FRULLATI E SUCCHI 10

- 12 Ricetta Base del Frullato
- 13 Come Preparare un Buonissimo Frullato Green
- 14 Frullato Frutti di Bosco e Melograno
- 16 Frullato Lime, Melone e Anguria
- 17 Frullato Burro di Arachidi e Banana
- 19 Frullato Carota, Mela e Zenzero
- 20 Succo Kiwi e Lime
- 22 Frullato Green Spinaci, Melone e Lime



ZUPPE	24
25 Zuppa di Cavolfiore arrostito con Curry e Lime	
27 Zuppa di Pomodoro alla Provenzale	
28 Zuppa di Patate e Porri (Vichyssoise)	
29 Zuppa di Mais con Salsa Chili	
CONDIMENTI	30
33 Vinaigrette Classica	
34 Salsa Ranch	
37 Maionese fatta in casa	
SALSE	38
39 Besciamella	
40 Salsa Olandese	
42 Pesto di Basilico	
45 Hummus di Sesamo Tostato	
DRINK E DESSERT GHIACCIATI	46
47 Frappè Cocco, Mango e Ananas	
48 Moscow Mule	
50 Frappè Cioccolato e Caffè	
52 Sorbetto Fragola e Basilico	
53 Sorbetto Limone e Mirtillo	
UTILIZZI INASPETTATI DEL TUO FRULLATORE	54
56 Latte di Mandorle	
57 Latte di Cocco	
59 Carote Sottaceto stile Taqueria	
60 Sciroppo di More	
62 Burro di Arachidi	
65 Farina Macinata Fresca	
MENU	66

BENVENUTI

IN

WOLF

GOURMET

Da quando fa parte di Sub-Zero, azienda familiare alla terza generazione, Wolf ha portato la qualità e le prestazioni dei suoi prodotti professionali a persone come te: appassionati di cucina. Con Wolf Gourmet, siamo entusiasti di portare nella tua cucina le nostre performance, l'attenzione ai dettagli ed un design elegante. Attraverso test ed incessanti accorgimenti da parte di designer ed ingegneri che amano cucinare tanto quanto te, abbiamo creato una linea di utensili e piccoli elettrodomestici per aiutarti a cucinare meglio, divertendoti più di quanto tu possa immaginare.

INTRODUZIONE: **DAI FRULLATI
ALLE ZUPPE, SALSE ED ALTRO**



Ghiaccio per Cocktail
perfettamente tritato, zuppe
incredibilmente setose, salsa
olandese impeccabile, latte
di mandorle fatto in casa.

Il frullatore Wolf Gourmet
cambierà il tuo modo di usare
il frullatore. È fantastico per i
frullati, ma il nostro frullatore è
così versatile che puoi usarlo
per preparare qualsiasi piatto e
tutte le portate per le tue cene.

La sua potenza consente anche di macinare i chicchi di grano per ottenere la farina fresca e le noccioline per il burro di arachidi. Crea l'hummus senza comprare il tahin, ti basterà solo frullare i semi di sesamo interi con i ceci ed aggiungere gli altri ingredienti (vedi la ricetta a pagina 43). Le lame si muovono ad una velocità incredibilmente elevata, (20.000 giri al minuto) che assicura risultati lisci e cremosi.

Alla potenza si affianca il design. Il suo elegante, profilo, la base ed il boccale, sono stati accuratamente progettati per stare sotto un pensile di dimensioni standard. Puoi scegliere se far andare il frullatore in modo continuo o solo ad impulsi rapidi e consecutivi, in ogni caso puoi stare tranquillo, perché anche alla massima velocità, non si muoverà, né oscillerà. Puoi lasciare tranquillamente la tua purea di carote durante la miscelazione, per dedicarti alla cottura della salsa per un arrosto, senza paura che il frullatore si rovesci.

Il display digitale indica se il frullatore sta andando ad alta o bassa velocità ed include anche un timer, così puoi tenere sotto controllo la durata del processo di miscelazione (questo è fondamentale se hai bisogno di mantenere la miscela fredda). Se stai usando i programmi preimpostati il timer mostra il conto alla rovescia.

Imposta i programmi SMOOTHIE, ZUPPA, PUREA e GHIACCIO ed il frullatore farà tutto da solo. Con la modalità MANUALE, puoi avere invece il controllo completo della velocità e della durata della miscelazione. Ci auguriamo che le nostre ricette siano per te il trampolino di lancio per creare il tuo spettacolo di piatti e bevande.



FRULLATI & SUCCHI

Preparare frullati = un modo facile e delizioso
per avere **più frutta e verdura nella tua vita.**

Quando prepari i frullati in casa, puoi controllare tutto, dalla consistenza al livello di dolcezza. A differenza delle bevande fatte con lo spremiagrumi, che filtra le bucce, i semi e gli altri ingredienti solidi, i tuoi frullati saranno ricchi di fibre, ma sempre vellutati.

Sappiamo che fare il frullato è il modo più comune di usare il frullatore, quindi abbiamo speso tantissime ore per migliorare questa funzione. Quando scegli l'impostazione SMOOTHIE, il frullatore pulsa cinque volte per tritare il ghiaccio e gli ingredienti congelati, poi aumenta fino alla massima velocità; il programma viene eseguito per un totale di 45 secondi. La maggior parte dei frullati sarà perfetta in questo lasso di tempo. Se stai usando ingredienti di grosso spessore (grossi cubetti di ghiaccio, noci intere o semi di bacche), esegui il ciclo ancora una volta o utilizza il frullatore in modalità manuale, portalo alla velocità massima e lascialo funzionare ancora per qualche secondo.

In questa sezione troverai ricette davvero favolose, ma prima ti insegneremo le modalità e le tecniche base per creare un ottimo frullato. Dopodiché potrai sbizzarrirti a realizzare tantissimi frullati tutti diversi.

Gli Ingredienti Base del Frullato

Gli ingredienti del frullato possono essere suddivisi in cinque grandi categorie. Le prime due categorie - ingredienti liquidi e primari - sono componenti essenziali. Le altre tre categorie - proteine, dolcificanti e intensificanti - aiutano a migliorare il sapore e il valore nutritivo delle tue bevande.

1. LIQUIDI Serve un liquido per muovere gli ingredienti, per evitare che il composto si blocchi a causa delle zone d'aria che si creano attorno alle lame, "cavitazione" (vedi pagina 53). Per liquidi si intendono vari tipi di latte (latte vaccino, latte di soia, latte di mandorle), acqua di cocco, yogurt, kefir, caffè, tè, tisane (ibisco o camomilla) e succhi di frutta e verdura. Alcuni tipi di frutta come l'uva e gli agrumi, contengono abbastanza liquido da essere considerati come dei liquidi da usare nella formula di base del frullato.

2. INGREDIENTI PRINCIPALI Sono i tuoi ingredienti principali e di solito includono un mix di frutta e/o verdura fresca o congelata e ghiaccio.

IL BOCCALE

Il boccale del frullatore è graduato con l'oncia, la tazza e il millilitro. È facile da leggere e puoi misurare frutta, liquidi e altri ingredienti, direttamente al suo interno.

3. PROTEINE Per addensare e rendere più nutrienti di frullati si usano diversi tipi di proteine. Queste includono latte (dose doppia di liquido), noci, burro di nocciole, semi (chia, lino, sesamo), proteine in polvere, avena/farina d'avena, fagioli ed alghe (clorella, spirulina) che sono proteine vegetali.

4. DOLCIFICANTI Spesso non sono necessari ma possono aiutare a far risaltare i sapori. Lo zucchero raffinato non è l'unica opzione. Puoi provare miele, melassa, sciroppi d'acero, malto, riso integrale e agave, stevia, zucchero di palma, datteri, datteri Medjool o banane mature.

5. INTENSIFICATORI DI GUSTO Esaltatori di sapidità, come erbe, spezie ed estratti, possono trasformare il tuo frullato da buono ad ottimo e possono davvero ispirare la creatività. Prova erbe tenere, come basilico, menta o cilantro; spezie, come cannella, noce moscata, pimento, chiodi di garofano, zenzero macinato o fresco o estratti, come vaniglia, mandorle o cocco.

RICETTA BASE DEL FRULLATO

Per due frullati da 35 CL

La cosa grandiosa di un frullato è che puoi metterci dentro qualsiasi cosa. Ciò include arachidi, fagioli, caffè, cavoli. . . decidi tu! Creare un ottimo frullato che si amalgami facilmente richiede un po' di strategia. Ecco come ottenere frullati più morbidi, partendo dalla nostra ricetta base, per creare la tua bevanda migliore.

1 tazza di liquido (fino a 1 tazza e 1/2 di liquido se usi frutta congelata)
2 tazze di frutta e/o verdura mista, fresca o congelata

Proteine (opzionali)
Dolcificante (opzionale)
Intensificatore (opzionale)

1. Versa nel frullatore prima il liquido, per permettere il movimento degli ingredienti sul fondo. Aggiungi poi frutta e verdure morbide, seguite da verdure dure, frutta congelata o ghiaccio.
2. Completa con le proteine, il dolcificante e l'intensificante (se utilizzato).
3. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

COME FARE UN BUONISSIMO FRULLATO GREEN

Per due frullati da 35 CL

Le verdure rendono il frullato più ricco di vitamine e sostanze fitochimiche benefiche. Quando lo bilanci con la frutta, ottieni tutti i benefici nutrizionali delle verdure con in aggiunta una nota dolce che stempera il gusto più sapido delle verdure. Per quanto riguarda la scelta delle verdure, hai molte opzioni che puoi cambiare con le stagioni. Oltre ai soliti spinaci e cavoli, prova rucola, prezzemolo, cavolo riccio, bok choy, bietole, lattuga romana, tarassaco, acetosa, sedano, coriandolo o carote. Se aggiungi al tuo frullato molte verdure a foglia verde, dopo aver utilizzato l'impostazione SMOOTHIE, puoi frullare per 20 secondi in più, per ottenere un frullato extra liscio e cremoso.

1 o 2 tazze di liquido (per un frullato più o meno denso)

2 tazze di verdure a foglia

3 tazze di frutta fresca o congelata e/o verdure

Ghiaccio (oppure frutta congelata)

Noci o semi

Dolcificante (opzionale)

Intensificatore (opzionale)

1. Metti nel frullatore prima il liquido, seguito dalle verdure e dalla frutta morbida o fresca. Aggiungi la frutta congelata e/o i cubetti di ghiaccio, seguiti da noci o semi. Completa con dolcificante e intensificatore (se utilizzato). (Ricorda che l'uva e alcuni agrumi possono valere come ingrediente liquido.) Usa il pestello secondo necessità, per mescolare o aggiungi del liquido e frulla qualche secondo in più.

FRULLATO FRUTTI DI BOSCO E MELOGRANO

Per 2 frullati

I frutti di bosco e i melograni sono ricchi di antiossidanti. Miscelati con yogurt alla vaniglia, creano una deliziosa colazione dolce. Alcuni negozi di alimentari vendono i mix di frutti di bosco congelati; se li trovi, poi usarli per questa ricetta.

1 tazza di succo di melograno o mirtillo rosso
1 tazza di mirtilli congelati
1 tazza di more congelate

1 tazza di lamponi congelati
1 tazza di yogurt alla vaniglia

1. Versa il succo di melograno (o mirtillo rosso) nel frullatore, poi i mirtilli, le more, i lamponi e lo yogurt. Usa l'impostazione SMOOTHIE o MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

USARE FRUTTA SURGELATA

Tutti noi amiamo il frullato freddo, ma l'aggiunta di ghiaccio può essere controproducente. Raffredda il frullato, ma a volte diluisce anche il sapore. La frutta congelata è una scelta migliore ed è il segreto per preparare un frullato freddo, denso e ricco di sapore. La frutta surgelata individualmente viene raccolta al culmine della maturazione e poi surgelata istantaneamente, quindi è gustosa quanto quella fresca ed è anche più economica.

LE LAME

Il frullatore Wolf Gourmet, alla massima velocità, (20.000 rotazioni al minuto!) ha le lame che si girano a più di 300 km orari, il che significa che il tuo frullato sarà liscio come la seta.



FRULLATO LIME, MELONE E ANGIURIA

Per 2 frullati

Questo frullato rinfrescante ti dà una carica di vitalità e di idratazione ideale in una calda giornata estiva. È anche facile da trasformare in un cocktail: basta aggiungere 9 cl di vodka o rum bianco.

2 tazze di anguria a dadini

1 tazza di melone a dadini

¼ tazza di succo di lime fresco (2-3 lime)

¾ tazza di cubetti di ghiaccio

1. Inserisci l'anguria e il melone nel frullatore, poi il succo di lime ed il ghiaccio. Usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

FRULLATO BURRO DI ARACHIDI E BANANA

Per 2 frullati

Questo frullato è ricco come un frappè. Per dare al frullato una carica di acidi grassi e omega-3, aggiungi i semi di lino.

1 tazza di latte di cocco

1 tazza di ananas fresco a pezzi

2 banane congelate, tagliate trasversalmente

2 cucchiaini di burro di arachidi liscio

1 cucchiaino di semi di lino (facoltativo)

1 cucchiaino di miele

1. Versa il latte di cocco nel frullatore, poi l'ananas, le banane, il burro di arachidi, i semi di lino (se utilizzati) e il miele. Usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

UTILIZZARE LE BANANE MATURE

Le banane molto mature sono perfette per i frullati ed i negozi di alimentari spesso le contrassegnano per il consumo immediato. Appena arrivi a casa sbucciale, mettile in un sacchetto di plastica richiudibile e congelale per quando ne avrai bisogno (le banane congelate aggiungono una consistenza cremosa al frullato). Aggiungi una banana intera o solo un pezzo, ogni volta che vuoi addensare o addolcire naturalmente un frullato.



FRULLATO CAROTA, MELA E ZENZERO

Per 2 frullati

L'aggiunta di verdure ai tuoi frullati aumenta la quota di vitamine e li rende un alimento più completo. Lo zenzero aggiunge un sapore piccante e avvolgente, quindi è un'ottima aggiunta per i frullati autunnali ed invernali.

1 tazza di acqua di cocco	1 arancia, sbucciata, tagliata a metà e senza semi
2 carote medie, sbucciate e tagliate in quarti longitudinalmente	2 tazze di spinaci baby
2 mele croccanti e sode (come Fuji, Honey Crisp o Pink Lady), in quarti senza torsolo	1 pezzo (1 cm) di zenzero fresco, sbucciato
	1 tazza di cubetti di ghiaccio

1. Versa l'acqua di cocco nel frullatore, poi le carote, le mele, l'arancia, gli spinaci, lo zenzero ed il ghiaccio. Usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

SUGGERIMENTO PRO

Se ti piace lo zenzero fresco, prova la curcuma fresca, un eccellente antinfiammatorio, che rende salutare i tuoi frullati. Se già usi lo zenzero fresco, ne è sufficiente una piccola quantità. I negozi di cibi naturali e mercati indiani vendono la curcuma fresca, che assomiglia molto allo zenzero, fino a quando non la tagli, scoprendone la polpa color zafferano. Per provare, aggiungi al frullato solo un pezzo (1 cm) di curcuma sbucciata, se il frullato ha un sapore amaro o aspro, usane meno la prossima volta. Se non trovi la radice di curcuma fresca, usa un pizzico di quella macinata.

SUCCO DI KIWI E LIME

Per 2 tazze

Questo succo color giada è dolce ed agrumato. È perfetto da sorseggiare nel pomeriggio o durante l'aperitivo, magari con un bicchierino di tequila.

1 cucchiaino di scorza di lime finemente
grattugiata
2 cucchiari di succo di lime fresco
1 tazza di uva verde

3 kiwi, pelati e tagliati a metà
1 mela verde media, in quarti e senza torsolo

1. Metti la scorza e il succo di lime nel frullatore, poi l'uva, il kiwi e la mela. Usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più. Servi subito.

● **VARIANTE: GRANITA DI KIWI E LIME**

Aggiungi 1 tazza di cubetti di ghiaccio ed usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.

SUGGERIMENTO PRO

Se non hai la mela verde, toglila a quella rossa, così manterrai il colore verde intenso del succo.



FRULLATO GREEN SPINACI, MELONE E LIME

Per 2 frullati

Grazie a due tipi di melone e all'acqua di cocco, non diresti mai che in questo frullato ci sono gli spinaci, perché è davvero dolce e cremoso. Questa ricetta è un'ottima introduzione alle bevande green.

1/2 o 1 tazza di acqua di cocco o tè verde
1 tazza di melone cantalupo tritato grossolanamente
1 tazza di melone tritato grossolanamente
1 cetriolo medio, sbucciato e tagliato in quarti trasversalmente

1 tazza di lattuga romana tritata grossolanamente
1 tazza di spinaci baby confezionati
1 lime, sbucciato e tagliato a metà
1/2 tazza di cubetti di ghiaccio

1. Versa mezza tazza di acqua di cocco (o tè verde) nel frullatore, poi il melone cantalupo, il melone, il cetriolo, la lattuga, gli spinaci, il lime e i cubetti di ghiaccio. Usa l'impostazione SMOOTHIE oppure MANUALE, aumentando gradualmente la velocità a 10, fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Al bisogno, usa il pestello per mescolare o aggiungi un po' di liquido e frulla per qualche secondo in più.

● VARIANTE: FRULLATO CAVOLO RICCIO E MELE

Sostituisci l'acqua di cocco con 1 tazza di succo di mela e solo mezzo cetriolo. Sostituisci gli spinaci con il cavolo riccio e il lime con 1 arancia, sbucciata e tagliata a metà. Aggiungi 2 mele Granny Smith sbucciate, private del torsolo e tagliate a metà e 1 tazza di cubetti di ghiaccio invece di mezza.

SUGGERIMENTO PRO

Fare frullati è un modo fantastico per consumare gli alimenti in scadenza, magari un po' molli o non proprio perfetti. In effetti, per ridurre lo spreco alimentare, alcuni mercati vendono frutta e verdura vicini alla scadenza, a prezzi scontati, da usare solo per fare frullati e succhi.



ZUPPE

Che siano servite calde o fredde, **le tue zuppe saranno lisce**, senza alcuna fatica.

Immagina: torni a casa dal lavoro, prendi al volo un po' di verdure, inseriscile nel frullatore con un po' di brodo e vai a cambiarti. Nel tempo che impieghi per toglierti gli abiti di lavoro, quando torni in cucina, trovi pronta, direttamente nel tuo frullatore, una calda e confortevole zuppa. L'impostazione ZUPPA del frullatore Wolf Gourmet funziona per 5 minuti e 45 secondi, abbastanza da rendere la zuppa incredibilmente cremosa e calda ad una perfetta temperatura di servizio; questo grazie alle lame che girano molto veloci e all'attrito tra gli ingredienti, che riscaldano la zuppa.

Quando usi l'impostazione ZUPPA, puoi mettere nel frullatore fino a 7 tazze di ingredienti a temperatura ambiente. A fine ciclo, rimuovi con cautela il coperchio del boccale del frullatore: la zuppa sarà calda e pronta per essere servita.

ZUPPA DI CAVOLFIORE ARROSTITO CON CURRY E LIME

Per 6 persone

Yogurt, succo di lime e scorza di lime ravvivano questa zuppa di verdure al curry. Al posto del cavolfiore, puoi usare anche i broccoli.

Olio extravergine di oliva, per ungere
2 spicchi d'aglio, non pelati
1/2 scalogno medio, sbucciato
1 tazza e 1/2 di yogurt greco naturale
Scorza grattugiata e succo di 1 lime
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato

2 cucchiaini e 1/4 di sale kosher
2 cucchiaini di pepe nero macinato
1 cucchiaino di aglio in polvere
1/4 di cucchiaino di curry in polvere
1 cavolfiore testa grande, tagliato a fiori grandi
2 tazze di brodo di pollo povero di sodio
1 tazza di panna

1. Preriscalda il forno a 200°C ventilato (oppure aria calda vapore 160°C). Ungi leggermente con un filo d'olio una teglia con i bordi e, sempre leggermente, l'aglio e lo scalogno e disponili sulla teglia.

2. In una ciotola grande mescola insieme lo yogurt, la scorza e il succo di lime, il peperoncino in polvere, il cumino, il sale, il pepe, l'aglio in polvere ed il curry in polvere. Aggiungi il cavolfiore e condisci con il composto di yogurt. Trasferisci il cavolfiore nella teglia con l'aglio e lo scalogno. Fai cuocere fino a quando il cavolfiore diventa leggermente dorato, da 30 a 40 minuti. Metti da parte a raffreddare. Quando è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, toglila la buccia all'aglio.

3. Versa il brodo di pollo nel frullatore, poi l'aglio, lo scalogno e il cavolfiore. Seleziona l'impostazione ZUPPA. Una volta terminato il ciclo, aggiungi lentamente la panna nel boccale mentre il frullatore è in funzione (la panna non va versata tutta in una volta, ma deve essere aggiunta gradualmente). Seleziona MANUALE/BASSA, aumentando gradualmente la velocità.

● VARIANTE: ZUPPA DI CAVOLFIORE E COCCO

Sostituisci la panna con il latte di cocco. Per una versione vegetariana, sostituisci il brodo di pollo con quello vegetale povero di sodio.

SUGGERIMENTO PRO

Guarnisci la zuppa di pomodoro alla provenzale con formaggio di capra sbriciolato (pagina 25) e con salsa chipotle la zuppa di mais con crema cilena (pagina 27), le porta davvero ad un livello superiore. Per questa zuppa di cavolfiore, prova ad aggiungere una spolverata di curry in polvere mescolata allo yogurt bianco, qualche foglia di coriandolo fresco o un paio di cimette di cavolfiore rosolate, tenute da parte prima di frullarle.



ZUPPA DI POMODORO ALLA PROVENZALE

Per 4 persone

Il formaggio di capra fresco, sbriciolato sopra, aggiunge a questa semplice zuppa una sorprendente e piccante cremosità, elevandola al rango di un piatto degno di una cena. Se preferisci puoi sbriciolare sulla zuppa della feta o aggiungere una spolverata di Parmigiano-Reggiano grattugiato.

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cipolla gialla media, tagliata in quarti
2 spicchi d'aglio, tritati
2 tazze di brodo di pollo povero di sodio o brodo vegetale
1 kg di pomodori, tagliati a metà, senza semi tagliati grossi, o 1 bottiglia (1 lt) di pelati con basilico
1/4 di tazza di vermouth secco
1/4 tazza di concentrato di pomodoro

1 cucchiaino di sale kosher
1/2 cucchiaino di basilico essiccato
1/2 cucchiaino di semi di finocchio
1/2 cucchiaino di origano essiccato
1/2 cucchiaino di timo essiccato
1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco
1/2 cucchiaino di zucchero
6 foglie di basilico fresco
Formaggio di capra fresco sbriciolato, per guarnire

CROSTINI AL BURRO FATTI IN CASA

Taglia il pane bianco da sandwich o il pane da forno, in pezzi da circa 2 cm e mettili in una ciotola grande. Aggiungi il burro fuso non salato, il sale e distribuisce i pezzi di pane su una teglia da forno. Inforna a 180°C, finché non sono croccanti, da 12 a 15 minuti. Lascia raffreddare i crostini di pane prima di metterli nella zuppa o sull'insalata, oppure sbriciolali sul tuo piatto di pasta preferito.

1. Riscalda l'olio in una casseruola grande o in una pentola a fuoco medio. Appena soffrigge, aggiungi la cipolla e falla cuocere mescolando spesso, finché non sarà leggermente dorata, circa 5-7 minuti. Aggiungi l'aglio e fai cuocere fino a quando non si dora, circa 30 secondi. Spegni il fuoco.

2. Versa nel frullatore il brodo di pollo (o vegetale), i pomodori, il vermouth, il concentrato di pomodoro, il sale, il basilico essiccato, i semi di finocchio, l'origano, il timo, il pepe, lo zucchero, il basilico fresco, la cipolla e l'aglio saltati. Seleziona l'impostazione ZUPPA. Al termine del ciclo, dividi la zuppa tra le ciotole. Cospargi di formaggio di capra e servi.

ZUPPA DI PATATE E PORRI (VICHYSOISE)

Per 8 persone

Servita calda e lasciata grossolana, la zuppa di patate e porri è una cena rustica di metà inverno. Se la rendi una purea, la mescoli con la panna e la lasci raffreddare, ottieni la Vichyssoise, l'elegante e rinfrescante zuppa francese. Prova a sostituire una parte delle patate con carote, broccoli, spinaci o pastinache e servi la zuppa bella calda.

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
100 gr di pancetta affettata spessa, tagliata a cubetti da 6 mm
3 porri medi, solo la parte bianca, mondati, puliti e tagliati a fette di 3 mm
1/2 cipolla gialla grande, tritata
6 tazze di brodo di pollo a basso contenuto di sodio
3/4 di tazza di vermouth dolce
4 patate rosse medie o 3 grandi, sbucciate e tritate

Sale kosher
Pepe nero macinato fresco (o pepe bianco)
1 tazza di panna (opzionale)
Peperone rosso tagliato in piccoli dadini, per servire
Erba cipollina fresca o prezzemolo finemente tritato, per servire
Crostini al burro fatti in casa (vedi pagina 25), per servire

1. Riscalda l'olio in una pentola grande o in una padella, a fuoco medio. Appena soffrige, aggiungi la pancetta e fai cuocere mescolando spesso, fino a quando diventa croccante, da 5 a 7 minuti. Se la pancetta diventa troppo scura, abbassa la fiamma a temperatura medio-bassa.

2. Aggiungi i porri e la cipolla e fai cuocere mescolando spesso, finché non saranno molto morbidi e ridotti di volume di circa la metà, da 10 a 15 minuti. Versa il brodo di pollo e il vermouth, poi aggiungi le patate e condisci con sale e pepe nero (o bianco) a piacere. Porta ad ebollizione, abbassa la fiamma a livello medio-basso e fai cuocere a fuoco lento, finché le patate non saranno abbastanza tenere da rompersi, circa 20 minuti. Lascia raffreddare leggermente nella pentola.

3. Versa la zuppa nel frullatore, non riempirlo mai oltre la metà. Rimuovi il tappo di riempimento e usa l'impostazione MANUALE/ BASSA, aumenta gradualmente la velocità fino a 10 (non riempire mai il frullatore oltre la metà e rimuovi sempre il tappo di riempimento della tazza per emulsione quando usi miscele calde). Frulla fino ad ottenere un composto omogeneo, circa 2 minuti. Rimuovi la tazza di emulsione e aggiungi 1/2 tazza di panna (se utilizzata). Riposiziona la tazza di emulsione e seleziona MANUALE/VELOCITÀ 2.

4. Dai 5 o 6 impulsi per amalgamare. Condisci con sale e pepe nero (o bianco) e versa, la zuppa in un contenitore ermetico pulito. Ripeti con la zuppa e la panna rimaste, mettile in frigorifero a raffreddare, quindi servi con i peperoni, le erbe e i crostini.

ZUPPA DI MAIS CON SALSA CHILI

Per 4 persone

Se arrostitisci o grigli le pannocchie di mais, ne accentui la dolcezza e la profondità del gusto. Insieme ad una salsa chili, questa zuppa vellutata presenterà sapori Tex-Mex accoglienti e caldi.

SALSA CHILI

1/2 tazza di panna acida
2 cucchiaini di peperoncino chipotle tritato
finemente in salsa adobo
1 cucchiaino di succo di lime fresco
Sale Kosher
Pepe nero macinato fresco

ZUPPA

4 pannocchie di mais
1/2 cipolla gialla media, sbucciata
2 tazze e 1/2 di brodo di pollo povero di
sodio
1 spicchio d'aglio, sbucciato
1 tazza di panna
Sale Kosher
Pepe nero macinato fresco

1. Per la salsa chili: mescola tutti gli ingredienti per la salsa chili, copri e metti in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Per la zuppa: riscalda una griglia, a carbone o a gas, a fuoco medio-alto, (se a carbone, scalda solo una zona della griglia) o preriscalda il forno a 200°C. Pulisci le pannocchie rimuovendo tutte le foglie esterne, lascia quelle più interne, tirale via solo per metà e rimuovi i filamenti. Richiudi le pannocchie e mettile in abbondante acqua a temperatura ambiente per 15-20 minuti. Prendi le pannocchie e scrolla via l'acqua in eccesso.
3. Griglia le pannocchie e la cipolla su tutti i lati. Se usi la griglia a carbone, metti la cipolla e le pannocchie sul lato meno caldo, se usi un barbeque a gas, abbassa la fiamma al livello medio-basso. Chiudi il coperchio e griglia le verdure fino a quando la cipolla diventa morbida e ben dorata ed i chicchi di mais visibili sotto la buccia, circa 15 minuti.
4. Se usi il forno, metti su una teglia dal bordo alto, le pannocchie e la cipolla con il lato tagliato verso l'alto, fino a quando la cipolla diventa morbida e dorata e le foglie della pannocchia trasparenti, da 30 a 40 minuti.
5. Una volta che le pannocchie sono diventate fredde toglie le foglie. Sgrana i chicchi di mais e mettili in una ciotola grande; dovresti ricavarne circa 4 tazze. Appoggia la pannocchia sopra la ciotola con i chicchi ed usa il dorso di un coltello per raschiarne la polpa rimanente. Affetta la cipolla in quarti.
6. Versa nel frullatore, il brodo di pollo, le 3 tazze e 1/2 di mais, la cipolla e l'aglio. Seleziona l'impostazione ZUPPA. Terminato il ciclo, rimuovi la tazza per emulsione, aggiungi la panna e i chicchi di mais rimanenti. Riposiziona la tazza per emulsione e seleziona MANUALE / VELOCITÀ 2. Dai qualche impulso per amalgamare. Condisci con sale e pepe. Dividi la zuppa tra le ciotole. Versaci sopra la salsa chili e servi.

CONDIMENTI

Aggiungi **ad insalate, cibi grigliati ed altro, gusto** e sapore
con condimenti fatti in casa facili e veloci

Certo, puoi lavorare a mano la vinaigrette e la maionese, ma il frullatore ti aiuta a preparare condimenti perfettamente cremosi in un attimo. In particolare è molto utile la tazza di emulsione con il tappo di riempimento graduato, integrata nel coperchio, perché funziona come un imbuto, che ti permette di aggiungere a filo l'olio alla giusta velocità, assicurando gusto e cremosità al condimento, senza problemi. La tazza di emulsione è facile da rimuovere. Inoltre il suo tappo graduato (50 ml, 2 oz) funge da misurino, quindi si può usare la tazza per versare l'olio ed altri liquidi nel boccale del frullatore, nelle giuste quantità.

I tre condimenti che prepariamo in questo capitolo, vinaigrette, salsa ranch e maionese sono la base per preparare quasi tutti i condimenti possibili e immaginabili! Da queste tre formule, puoi creare migliaia e migliaia di condimenti.

La tua formula per una perfetta vinaigrette

Olio + Acidificante + Emulsionante + Aromi = Vinaigrette

La vinaigrette è un caposaldo della cucina. Molto più di un condimento per l'insalata, la vinaigrette può essere usata come salsa, per marinare verdure, pesce, carne, praticamente tutto. Puoi anche usarla come condimento per pesce, crostacei e per preparare il ceviche.

Le giuste proporzioni della vinaigrette tradizionale sono tre parti di olio e una parte di aceto, ma puoi giocarci un po'. Per rendere la vinaigrette cremosa e ricca, aggiungi un emulsionante per legare olio e aceto ed impedire che si separino. Alcuni emulsionanti comuni sono la senape in crema, l'avocado maturo, un tocco di maionese, la panna acida o un tuorlo d'uovo crudo (come nel condimento Caesar). Gli aromi sono la chiave per una vinaigrette ben bilanciata, perché aggiungono sapore, sfumature ed intensità di gusto. Gli aromi possono essere scalogno intero o tritato, aglio, erbe fresche e tenere tritate, come basilico, aneto o dragoncello; erbe essiccate come origano e timo o spezie macinate e intere e persino peperoncini essiccati. E naturalmente, non dimenticare, un po' di sale e pepe.

OLIO: L'olio extravergine di oliva è il preferito, ma un olio neutro, come quello di vinaccioli, è una buona scelta per quando non vuoi che il sapore dell'olio prevarichi sugli altri ingredienti. Puoi anche provare le noci tostate e gli oli di semi, come l'olio di arachidi o l'olio di semi di zucca. Poiché alcuni oli possono essere forti, puoi scegliere di usarli in tandem con degli oli dal sapore neutro e meno intenso.

ACIDIFICANTE: Qualsiasi aceto va bene, così come il succo di agrumi, il verjus (succo dell'uva acerba), i succhi di frutta e persino la salamoia.

AROMI: Lo scalogno è la scelta classica ma si possono aggiungere anche aglio, capperi, erbe aromatiche, acciughe e /o spezie macinate, come cumino o coriandolo.

EMULSIONANTE: Una vinaigrette a base di aceto ed olio ha un sapore eccezionale ma si separa rapidamente. Se desideri che rimanga sospesa più a lungo, aggiungi un emulsionante. La senape, che aggiunge un po' di vivacità, insieme alle sue proprietà addensanti, è una scelta molto comune. Tuorli d'uovo (sia crudi che cotti), maionese, panna acida, latticello, avocado, yogurt greco e crème fraîche sono anch'essi degli emulsionanti perfetti.

QUANDO TOGLIERE LA TAZZA DI EMULSIONE

Lascia chiusa la tazza per emulsione nella sua posizione dentro il coperchio del frullatore, anche quando non devi usarla, a meno che tu non debba usare il pestello o aggiungere altri ingredienti nel frullatore, mentre è in funzione. Se devi usare il pestello o aggiungere altri ingredienti è sufficiente ruotare il tappo dosatore della tazza per emulsione, seguendo le frecce sul coperchio.



VINAIGRETTE CLASSICA

Per 2 tazze

Questa è la vinaigrette che troverai sulla tavola di ogni famiglia francese. È deliziosa sulle insalate a foglia, asparagi al vapore o verdure arrosto.

1/2 tazza di aceto, succo di limone o una
combinazione dei due
2 cucchiaini di senape di Digione (o 2
cucchiaini di senape in polvere)
1 scalogno piccolo, tagliato a metà

1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di sale kosher
1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco
1 tazza e 1/2 di olio extravergine di oliva o
olio neutro (tipo di vinaccioli)

1. Versa aceto (e/o succo di limone), senape, scalogno, aglio, sale e pepe nel frullatore. Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 5. Rimuovi la tazza dosatrice ed usala per aggiungere lentamente l'olio mentre il frullatore è in funzione e frulla fino a che la vinaigrette diventa cremosa e densa. Falla raffreddare e poi conservala in un contenitore ermetico per un massimo di 1 settimana. Agitala o frullala prima dell'uso.

- **VARIANTE: VINAIGRETTE AL SESAMO**
Aggiungi 3 cucchiaini di salsa di soia. Sostituisci 2 cucchiaini di olio d'oliva con 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato. Puoi aggiungere (facoltativo) 1 cucchiaino di zenzero fresco sbucciato tritato grossolanamente, scaglie di peperoncino, un po' di salsa piccante in stile asiatico (come il sambal oelek o Sriracha), una spruzzata di mirin o un velo di miele.

- **VARIANTE: VINAIGRETTE LIMONI E PEPE**
Sostituisci l'aceto con la scorza grattugiata di 1 limone e 1/2 tazza di succo di limone fresco (3 /4 limoni). Aggiungi 1 cucchiaino di miele e del pepe nero appena macinato.

- **VARIANTE: VINAIGRETTE LAMPONI E NOCI**

Usa aceto balsamico o aceto di lamponi; non usare succo di limone. Usa l'olio di semi o 6 cucchiaini di olio di noci e 1 tazza più 2 cucchiaini di olio di semi; non usare olio d'oliva. Riduci la senape di Digione ad 1 cucchiaino o utilizza 1 cucchiaino di senape in polvere. Inserisci 1 tazza di lamponi freschi nel frullatore. Seleziona l'impostazione PUREE. Al termine del ciclo, seleziona MANUALE/ VELOCITÀ 3. Aggiungi 1/2 tazza di noci tostate e e dai qualche impulso per amalgamare meglio. Per una maggiore dolcezza, aggiungi nel frullatore 1 o 2 cucchiaini di miele.

SUGGERIMENTO PRO

Come il sale, l'acidità è una componente chiave per dare un ottimo sapore. Se una pietanza è senza sapore ma non ha bisogno di sale, di solito basta un po' di succo di limone o una goccia di aceto per ravvivarla. Questo vale per vinaigrette, zuppe, salse e sughi per pasta.

SALSA RANCH

Per 2 tazze

La base della salsa ranch non è altro che un mix di latticello e maionese (o panna acida o yogurt greco), ti basta aggiungerci sale e pepe per un condimento eccellente. Se poi aggiungi le erbe aromatiche fresche o essiccate e una punta d'aglio in polvere, avrai una vera e propria salsa ranch.

1 tazza di maionese comprata o fatta in casa
(pagina 35)
1 tazza di latticello
1 cucchiaino di prezzemolo a foglia piatta
tritato (o foglie di sedano)

1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/4 cucchiaino di sale kosher
1/4 cucchiaino di pepe nero appena
macinato

1. Metti nel frullatore la maionese, il latticello, il prezzemolo (o foglie di sedano), l'aglio in polvere, sale e pepe. Seleziona MANUALE / BASSA e frulla aumentando gradualmente la velocità a 6, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

SUGGERIMENTO PRO

La consistenza cremosa dei condimenti dipende dal rapporto tra latticello e maionese. Utile regola pratica: per un condimento più fluido, aggiungi altro latticello; se ti piace più denso, aggiungi altra maionese. Mantenendo un rapporto di 2 a 1 di latticello e maionese otterrai le proporzioni giuste per un condimento molto versatile. Con un rapporto di 1 a 1, ottieni un condimento più denso molto simile a quello che compri in negozio.

● VARIANTE: SALSA RANCH ALLE ERBE

Sostituisci 1/2 tazza di maionese con 1/2 tazza di yogurt greco naturale. Aumenta la quantità di prezzemolo (o foglie di sedano) a 1 cucchiaino (o sostituisci il prezzemolo con il coriandolo o l'aneto). Aggiungi 3 scalogni tritati, 1 spicchio d'aglio piccolo tritato (no aglio in polvere), 2 cucchiaini di succo di limone fresco, 2 cucchiaini di senape di Digione e un pizzico di pepe di Caienna. Aumenta il sale a 1/2 cucchiaino.

● VARIANTE: SALSA RANCH E BLUE CHEESE

Sostituisci 1/2 tazza di maionese con 1/4 di tazza di yogurt greco al naturale e riduci il latticello a 1/2 tazza. Aggiungi 1 tazza colma di blue cheese sbriciolato e 2 cucchiaini di succo di limone fresco.





MAIONESE FATTA IN CASA

Per 2 tazze e mezza

La maionese comprata va bene per i sandwich, ma la maionese fatta in casa è un'altra cosa. Anche se la nostra ricetta è quasi infallibile, è sempre utile avere le istruzioni a portata di mano. (vedi come riprendere la maionese impazzita, sotto)

1 cucchiaio e mezzo di succo di limone fresco
2 cucchiaini di aceto di mele
1 uovo intero grande e 1 tuorlo grande
1 cucchiaio di senape di Digione (o 2 cucchiaini di senape in polvere)

1 cucchiaino di sale kosher
1/4 cucchiaino di zucchero
2 tazze di olio di semi

1. Metti il succo di limone, l'aceto, l'uovo, il tuorlo, la senape, il sale e lo zucchero nel frullatore. In modalità manuale, metti la velocità 3 e frulla per qualche istante per mixare gli ingredienti. Togli il tappo della tazza di emulsione e usalo per versare lentamente l'olio nel frullatore mentre è in funzione, aumenta gradualmente la velocità fino a 10. (L'emulsione si addensa man mano che aumenta la quantità d'olio). Se senti girare le lame ma la maionese è ferma, si è creata una sacca d'aria; ferma il frullatore, raschia i lati del boccale, poi riprendi a frullare manualmente. Quando la maionese è densa e lucida, ferma il frullatore. Trasferiscila in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

● VARIANTE: MAIONESE SRIRACHA

Aggiungi insieme agli altri ingredienti, 1/2 cucchiaino (o più a piacere) di Sriracha (salsa piccante in stile asiatico) e 1/2 cucchiaino di salsa di soia.

● VARIANTE: MAIONESE ALL'AGLIO

Aggiungi agli altri ingredienti, 4 o 5 spicchi d'aglio tritati.

COME RIPRENDERE LA MAIONESE IMPAZZITA

Quando le lame del frullatore girano a lungo può capitare che la salsa si surriscaldi e gli ingredienti si separino. La maionese si rompe, impazzisce: l'olio va verso l'alto mentre le parti solide vanno sul fondo. Se la maionese impazzisce, ecco come riprenderla:

1. Versa la maionese impazzita in un contenitore per liquidi.
2. Versa nel boccale del frullatore, 1 cucchiaino di acqua, 1 di succo di limone o aceto e 1 tuorlo d'uovo. Frulla un po' per mescolare il composto.
3. Con il motore acceso, versa molto lentamente la maionese impazzita nel frullatore, inizia con piccole quantità e poi aumenta gradualmente fino ad avere un fluido sottile che man mano si addensa.

SALSE

L'Olandese diventa **una salsa da fare spesso**
con questo frullatore.

Con il frullatore Wolf Gourmet la preparazione della salsa olandese è facile e veloce. La tazza per emulsione ti aiuta ad inserire il burro fuso nella dose giusta, anche in salse notoriamente difficili come la classica Olandese. Il frullatore ti aiuta a preparare anche un pesto o un hummus perfetto, in pochi secondi, senza bisogno di mortaio o pestello.

COME USARE LA BESCIAMELLA

La besciamella è il segreto di alcuni dei più deliziosi cibi al mondo. Viene spesso incorporata nei piatti da forno perché li rende cremosi e li mantiene umidi durante la cottura. Ecco cinque modi per utilizzare la besciamella.

Lasagne e ziti al forno. Al posto della ricotta, molti cuochi arricchiscono i loro primi piatti con la besciamella.

Gratin. Versa la besciamella sulle verdure al vapore o le patate sbollentate a fettine sottili e cuoci in forno fino a quando la parte superiore sarà dorata, per un contorno ricco e delizioso.

Maccheroni e formaggio. La maggior parte delle ricette di maccheroni e formaggio al forno hanno una base di salsa bianca. La miscela farina-latte mantiene la salsa al formaggio più cremosa e succulenta.

Casseruole. (Stufato di carne e verdure) Prima che le zuppe condensate diventassero la base per gli stufati, si usava la besciamella. Usa la besciamella in qualsiasi ricetta al posto dei preparati in scatola.

Soufflé. Se aggiungi tuorlo e albume d'uovo sbattuti e anche la tua selezione preferita di formaggi, otterrai un gustoso soufflé.

BESCIAMELLA

Per 2 tazze

Una buona besciamella, che è una classica salsa francese (come l'Olandese a pagina 38), è un must nel repertorio di ogni chef (vedi come usare la besciamella, a sinistra). Quando usi il frullatore per prepararla, elimini il rischio che si formino grumi nella salsa. Ancora meglio, con l'impostazione ZUPPA, il frullatore Wolf Gourmet riscalda la salsa per te in modo che tu non debba sporcare nemmeno una pentola.

1 tazza e 1/2 di latte intero (o un po' di più se necessario)
4 cucchiaini di burro non salato, ammorbidito

1/4 di tazza più 2 cucchiaini di farina per tutti gli usi
1/4 di cucchiaino di sale kosher

1. Versa il latte nel frullatore, poi il burro ammorbidito, la farina ed i sale. Seleziona l'impostazione ZUPPA. Al termine del ciclo, consuma subito la salsa. (Trasferiscila in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero per un massimo di 2 giorni.)

● **VARIANTE: SALSA AI FORMAGGI**

Prepara la besciamella. Al termine del ciclo, aggiungi da 1/2 a 3/4 di tazza di formaggio cheddar tagliato a cubetti (o un altro formaggio a tua scelta). Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 5 e frulla più volte fino a quando il formaggio non si è amalgamato. Regola la consistenza della salsa, se lo desideri, aggiungendo altro formaggio per addensarlo o più latte per diluirlo.

● **VARIANTE: SALSA ALL'AGLIO ARROSTITO**

Preriscalda il forno a 200° C. Taglia la parte superiore di una testa d'aglio per esporre gli spicchi. Metti la testa d'aglio al centro di un foglio di carta alluminio. Condisci con olio d'oliva e chiudi le estremità del foglio con dentro l'aglio, a formare un cartoccio. Metti il pacchetto con l'aglio su una teglia. Fai arrostito l'aglio per 30 minuti. Lascia raffreddare. Quando è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, sbuccia gli spicchi d'aglio. Prepara la besciamella e poi aggiungi nel frullatore 5 spicchi d'aglio arrostiti e un pizzico di noce moscata. Regola di sale.

SALSA OLANDESE

Per 1 tazza

L'Olandese è una salsa bella ricca che viene servita spesso sulle uova. In questa ricetta, invece di amalgamare a mano il burro freddo con i tuorli d'uovo messi a bagnomaria, puoi aggiungere il burro caldo ai tuorli freddi e lasciare che le lame del frullatore ruotando facciano il lavoro più difficile. Grazie al frullatore infatti, la ricetta di questa salsa è davvero infallibile. Anche gli chef stellati ora fanno la salsa Olandese in questo modo. Sia che la usi sulle uova, sul pesce grigliato, sugli asparagi al vapore o sui fagiolini sbollentati, i tuoi ospiti rimarranno colpiti dalla tua abilità nel fare in casa questa classica salsa francese.

3 tuorli d'uovo grandi
3 cucchiaini di succo di limone fresco (da circa 1 limone)
1 cucchiaino di zucchero (facoltativo)
1/8 di cucchiaino di pepe di Caienna

12 cucchiaini di burro non salato, sciolti in acqua calda
Sale kosher
Pepe nero macinato fresco

1. Metti nel frullatore i tuorli, poi il succo di limone, lo zucchero (facoltativo) e il pepe di Caienna. Frulla con l'impostazione MANUALE/ BASSA aumentando gradualmente la velocità a 4 nel giro di 1 minuto.

2. Rimuovi il tappo dosatore. Seleziona di nuovo MANUALE/BASSA e versa lentamente il burro sciolto nella tazza per emulsione (aggiungi solo il burro dorato, non i residui di latte solidi che rimangono sul fondo; il burro si scioglie a circa 63°C, mentre stai frullando aumenta gradualmente la velocità a 6, per 2 minuti o fino a raggiungere la consistenza desiderata. Se la salsa Olandese è troppo densa, aggiungi un po' d'acqua tiepida per ammorbidirla. Condisci con sale e pepe nero. Servi la salsa immediatamente o mantienila in caldo in un thermos per un massimo di 1 ora.

● VARIANTE: OLANDESE AL VINO ROSSO E SHERRY

Sostituisci il succo di limone con 1 cucchiaino e mezzo di vino rosso e 1 cucchiaino e mezzo di sherry.

COME PULIRE IL TUO FRULLATORE

Lava il coperchio del frullatore e la tazza per emulsione, in lavastoviglie, ma il boccale lavalo a mano. Con la spazzola per bottiglie pulisci le lame. Per lo sporco ostinato, hummus, burro d'arachidi, metti qualche goccia di sapone e riempi il boccale per metà con acqua tiepida. Attiva il frullatore ad alta velocità per 30 secondi, poi risciacqua e asciuga accuratamente. Per pulire la base è sufficiente strofinarla con un panno umido; puoi sollevare la guarnizione del boccale per pulire la parte inferiore.



PESTO DI BASILICO

Per 1 tazza

Quando prepari il pesto, aggiungi nel frullatore prima gli ingredienti liquidi (proprio come quando si fanno gli smoothie). Questo aiuta a tirare gli ingredienti solidi verso la lama in modo che tutto venga tritato ad una velocità uniforme. Questa ricetta è sufficiente per condire mezzo chilo di pasta, poco più di quattro porzioni di petto di pollo o per due o tre pizze.

1/2 tazza di pinoli

1/2 tazza di olio extravergine d'oliva

3 tazze di foglie di basilico fresco

2 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente

1 cucchiaino di sale kosher

Acqua ghiacciata (opzionale)

1/2 tazza di Parmigiano-Reggiano grattugiato

2 cucchiari di burro non salato, ammorbidito

1. Scalda una piccola padella a fuoco medio, aggiungi i pinoli e tostali, muovendo spesso la padella, finché non saranno dorati e fragranti, da 3 a 5 minuti. Trasferisci i pinoli su un piatto a raffreddare.

2. Metti l'olio nel frullatore, poi il basilico, i pinoli tostati, l'aglio ed il sale. Seleziona MANUALE / BASSA e frulla aumentando gradualmente la velocità a 10, fermati di tanto in tanto per raschiare l'interno del boccale, fino a che il composto si è ben amalgamato. Se l'esterno del boccale inizia a riscaldarsi, versa nel composto 1 cucchiaino alla volta, di acqua ghiacciata, per mantenerlo fresco e aiutarlo a frullare.

3. Trasferisci il pesto in una ciotola media e mescolalo al Parmigiano-Reggiano ed al burro. Consumalo subito o mettilo in un contenitore ermetico (copri con pellicola trasparente la superficie del pesto per evitare che scolorisca) e conservalo in frigorifero per massimo 1 settimana; oppure metti il pesto in un sacchetto di plastica richiudibile e congelalo per un massimo di 1 mese.

● VARIANTE: PESTO PISTACCHIO- MENTA

Sostituisci i pinoli con i pistacchi e il basilico con la menta fresca.

● VARIANTE: PESTO NOCI-PECORINO

Sostituisci i pinoli con le noci, il basilico con il prezzemolo e il Parmigiano-Reggiano con il Pecorino Romano.

SUGGERIMENTO PRO

Per evitare che il pesto diventi marrone, sbollenta le foglie di basilico prima di aggiungerle al frullatore, per non più di un secondo o due, poi immergile in un bagno di ghiaccio per raffreddarle.





HUMMUS DI SESAMO TOSTATO

Per circa 4 tazze

Questa ricetta dell'hummus è speciale perché è fatta con tahini appena macinati e pasta di sesamo mediorientale quasi indispensabile per l'hummus. La potenza delle lame del frullatore rende i semi di sesamo una purea setosa, conferendo a ceci, limone ed aglio una ricchezza meravigliosa.

2/3 di tazza di semi di sesamo
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
4 tazze di ceci cotti
4 spicchi d'aglio sbucciati
1/2 tazza di succo di limone fresco (da 3 o 4 limoni)

2 cucchiaini di cumino macinato
1 cucchiaino di sale kosher
1 tazza di acqua o 1 tazza di liquido di cottura dei ceci
Paprika dolce, per servire
Pane pita, cracker al sesamo o verdure crude, per servire

1. Scalda una padella piccola a fuoco medio, aggiungi i semi di sesamo e tostali, scuotendo spesso la padella, finché non saranno dorati e fragranti, 3-5 minuti. Trasferisci i semi di sesamo in un piatto a raffreddare.

2. Metti i semi di sesamo nel frullatore, poi l'olio d'oliva, l'olio di sesamo, i ceci, l'aglio, il succo di limone, il cumino, il sale e 1/2 tazza di acqua (o liquido di cottura dei ceci). Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 3 e dai qualche impulso per amalgamare il composto.

3. Seleziona l'impostazione PUREA, usa il pestello per mescolare il composto. Al termine del ciclo, regola la consistenza dell'hummus, se lo desideri, aggiungendo fino a 1/2 tazza in più di acqua per diluirlo. Assaggia e aggiusta di sale e succo di limone secondo necessità. Trasferisci il composto su un piatto da portata, cospargi di paprika e servi con pita, cracker o verdure.

● VARIANTE: HUMMUS DI FAGIOLI NERI

Riduci i semi di sesamo a 1/3 di tazza e l'olio di sesamo tostato a 1 cucchiaino. Sostituisci le 2 tazze di ceci cotti (con il loro liquido) con 2 tazze di fagioli neri cotti. Sostituisci il succo di limone con il succo di lime e riduci il cumino a 1 cucchiaino e 1/2 e aggiungi 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere. Cospargi con coriandolo fresco tritato e servi.

● VARIANTE: HUMMUS DI POMODORO E BASILICO

Aggiungi 1/2 tazza di pomodori secchi tritati, 2 cucchiaini di basilico fresco tritato e 1/4 di tazza di Parmigiano Reggiano grattugiato, agli altri ingredienti e mettili nel frullatore.

DRINK E DESSERT GHIACCIIATI

Come trasformare ogni giorno in un party?
Facendo un cocktail ghiacciato, naturalmente!

Per avere il ghiaccio per i cocktail tritato alla perfezione, scegli l'impostazione TRITA GHIACCIO. Il risultato: puoi prendere qualsiasi tipo o forma di cubetto di ghiaccio e ottenere una quantità di ghiaccio tritato con cristalli belli e uniformi, in un solo minuto.

Oltre ai cocktail ghiacciati, in questo capitolo trattiamo la preparazione di frullati "per i grandi" e sorbetti che non richiedono nemmeno la gelatiera.

FRAPPE' COCCO, MANGO E ANANAS

Per 2 frappè

Questa versione della piña colada è adatta a tutte le età ed è perfetta da sorseggiare in giardino. Puoi trovare il latte di cocco, Coco Lopez, nella maggior parte dei negozi di alimentari.

1 tazza di succo di ananas

1 tazza di latte di cocco (tipo Coco Lopez)

1/4 tazza di succo di lime fresco (2 o 3 lime)

1 tazza di mango fresco tritato

2 tazze di cubetti di ghiaccio

1. Metti il succo d'ananas nel frullatore, poi il latte di cocco, il succo di lime, il mango ed il ghiaccio. Seleziona l'impostazione SMOOTHIE o quella MANUALE, aumenta gradualmente la velocità fino a 10 e frulla fino a che il composto non diventa liscio. Utilizza il pestello secondo necessità per mescolare o per aggiungere più liquido e mescolare più a lungo.

● **VARIANTE: FRAPPE' TROPICALE AL RUM**

Aggiungi nel frullatore 120 ml di rum bianco, insieme agli altri ingredienti.

COME USARE IL PESTELLO

Il pestello è il tuo alleato per mescolare miscele molto dense o congelate. Quando lo inserisci nel frullatore, rimuove le bolle d'aria che impediscono alla miscela di circolare, spingendo in basso le parti più dense che poi si attaccano ai lati del boccale. Usa solo il pestello in dotazione al frullatore.

Alcuni suggerimenti per l'utilizzo del pestello:

1. Assicurati che la tazza dell'emulsione ed il tappo di riempimento siano stati rimossi.
2. Assicurati che il boccale del frullatore non sia pieno per più di due terzi.
3. Utilizza il pestello solo con liquidi freddi o a temperatura ambiente.
4. Inserisci il pestello e puntalo verso il lato o l'angolo del boccale, mai verso il basso. Il pestello così non toccherà le lame.

MOSCOW MULE

Per 2 cocktail

Tradizionalmente servito in una tazza di rame, questo cocktail estivo degli anni '40 è recentemente tornato alla ribalta. Questa versione utilizza ghiaccio tritato anziché cubetti di ghiaccio, per una bevanda più liscia. La chiave per un buon Moscow Mule è la vera birra allo zenzero, che è più piccante del ginger ale.

2 tazze di cubetti di ghiaccio
Scorza grattugiata fine di 2 lime e 1/4 di tazza
di succo di lime fresco (da 2 o 3 lime)

1/2 tazza di vodka
Da 1 a 1 e 1/2 tazza di birra allo zenzero
1 lime, tagliato a spicchi

1. Metti il ghiaccio e la scorza di lime nel frullatore e seleziona l'impostazione GHIACCIO per creare ghiaccio tritato.
2. Terminato il ciclo, riempi ogni bicchiere per due terzi con ghiaccio e lime tritati. Completa con 1/4 di tazza di vodka, 2 cucchiari di succo di lime e 1/2 o 3/4 di tazza di birra allo zenzero. Guarnisci ogni bicchiere con uno spicchio di lime e servi.

SUGGERIMENTO PRO

Dai qualche impulso alla scorza di lime con i cubetti di ghiaccio, esalterai il sapore agrumato della bevanda.



FRAPPE' CIOCCOLATO E CAFFE'

Per 2 frappè

Se unisci del gelato al cioccolato con il sorbetto al cioccolato ottieni un doppio cioccolato, ma senza grande ricchezza di gusto. Se non trovi il sorbetto al cioccolato, usa solo il gelato per preparare questo dessert da grandi da bere.

1/2 tazza di espresso freddo o un caffè
doppio forte
3 palline di gelato al cioccolato

3 palline di sorbetto al cioccolato
1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia
3 cucchiari di liquore al caffè (facoltativo)

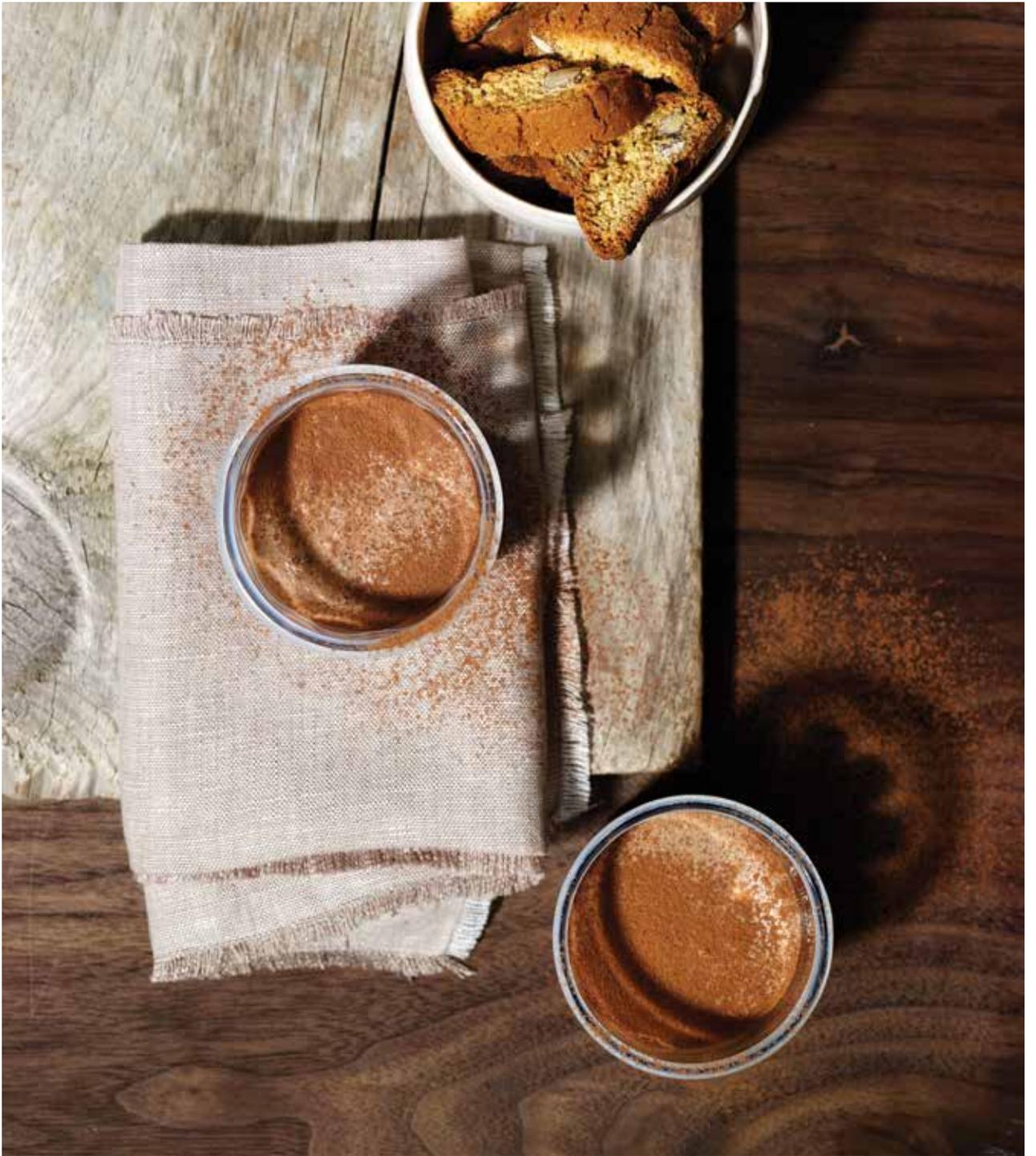
1. Versa nel frullatore l'espresso (o caffè), poi il gelato al cioccolato, il sorbetto, la vaniglia ed il liquore al caffè (facoltativo). Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 3 e dai qualche impulso amalgamare, raschia i lati del frullatore al bisogno. Seleziona MANUALE / BASSA e aumenta gradualmente la velocità fino a 7, frullando fino a chela miscela diventa fluida, circa 1 minuto. Dividi il frullato tra 2 bicchieri e servi.

● VARIANTE: FRAPPE' AL CIOCCOLATO MESSICANO

Aggiungi 1/2 cucchiaino di cannella in polvere e 1/4 di cucchiaino di estratto di mandorle nel frullatore insieme agli altri ingredienti. Usa 1/2 tazza di cioccolata calda messicana concentrata, fatta raffreddare in frigorifero, al posto del caffè.

● VARIANTE: FRAPPE' AI LAMPONI

Sostituisci il caffè freddo con 3/4 di tazza di latte intero. Sostituisci il gelato ed il sorbetto al cioccolato con quelli di lampone rosso e nero. Sostituisci la vaniglia con 1 cucchiaino di marmellata di lamponi. Non usare il liquore al caffè.



SORBETTO FRAGOLA E BASILICO

Circa mezzo litro

Il frullatore trasforma le fragole in una purea così liscia che tutto ciò che devi fare per preparare il sorbetto è congelare la purea. Aggiungi un filo di aceto balsamico sul top per un tocco creativo.

3 tazze di fragole fresche, mondate
4 o 5 foglie grandi di basilico fresco,
sminuzzate, foglie piccole per servire
1 tazza di zucchero

1 cucchiaio di succo di limone fresco
1 cucchiaio di vodka
1 tazza di cubetti di ghiaccio
Aceto balsamico invecchiato, pe servire

1. Metti le fragole, il basilico, lo zucchero, il succo di limone, la vodka e il ghiaccio nel frullatore e seleziona l'impostazione PUREA. Una volta terminato il ciclo e lo zucchero si è sciolto, trasferisci il composto su un piatto fondo, copri con pellicola trasparente e congela per 2-3 ore, fino a quando non è abbastanza duro da poter essere raccolto con la paletta per gelati.
2. Versa il sorbetto congelato nelle ciotole. Completa con qualche fogliolina di basilico, irrori con aceto balsamico (se utilizzato) e servi.

● VARIANTE: GRANITA FRAGOLA E BASILICO

Prepara la purea di fragole e basilico, quindi versa il composto in una teglia da 23x33 cm e congela fino a quando non inizia a cristallizzare, da 30 a 60 minuti. Usa una forchetta per rompere il composto, assicurandoti di entrare negli angoli della teglia. Rimettila nel congelatore e ripeti ogni 30 minuti fino a quando il composto è completamente ghiacciato e congelato, circa 3 ore. Rompi con la forchetta il composto per un'ultima volta e congela per altri 30 minuti prima di servire.



SORBETTO LIMONE E MIRTILLO

Circa mezzo litro

Lo sciroppo di mirtilli intensifica il sapore dei frutti di bosco nel sorbetto. Puoi trovare lo sciroppo di mirtilli nei negozi specializzati o farlo tu in casa (vedi pagina 58).

6 tazze di mirtilli congelati (circa 1 kg)
2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata
fresca e 1/2 tazza di succo di limone
fresco (da 3 o 4 limoni)

1 tazza d'acqua
1 tazza di zucchero
1/4 tazza di sciroppo di mirtilli
2 cucchiari di vodka

1. Metti i mirtilli congelati nel frullatore, poi la scorza e il succo di limone, l'acqua, lo zucchero, lo sciroppo di mirtilli e la vodka. Seleziona l'impostazione SMOOTHIE. Al termine del ciclo, trasferisci la miscela su un piatto fondo, copri con pellicola trasparente e congela fino a quando non è abbastanza dura da poterla porzionare, circa 2-3 ore. Suddividi con la paletta, il sorbetto congelato nelle ciotole e servi.

SUGGERIMENTO PRO

Mettere la vodka nella base del sorbetto rallenta il processo di congelamento, rendendo i cristalli di ghiaccio più piccoli e conferendo al sorbetto una consistenza al palato più cremosa. La vodka rende il sorbetto anche più facile da porzionare.

● VARIANTE: GRANITA LIMONE-MIRTILLO

Prepara la purea di mirtilli e limone, poi versa il composto in una teglia da 23x33 cm e congela fino a quando non inizia a cristallizzare, da 30 a 60 minuti. Usa una forchetta per rompere il composto, assicurandoti di entrare negli angoli della teglia. Rimetti la teglia nel congelatore e ripeti ogni 30 minuti fino a quando il composto è completamente ghiacciato e congelato, circa 3 ore. Rompi con la forchetta un'ultima volta e congela per altri 30 minuti prima di servire.

SUGGERIMENTO PRO

I mirtilli congelati aiutano a raffreddare più velocemente la base del sorbetto ed eliminano la necessità di utilizzare cubetti di ghiaccio.

UTILIZZI INASPETTATI DEL TUO FRULLATORE

Efficienza+ Potenza = Farina Macinata Fresca,
Latte di Mandorle fatte in casa, e cremoso Burro di Arachidi

In questa sezione scoprirai ricette divertenti e sorprendenti per ingredienti FAI DA TE nella tua dispensa, che avranno un sapore più fresco di qualsiasi cibo tu possa acquistare in un negozio. Ci auguriamo che questa sezione ti ispiri ad usare il tuo frullatore per fare molte altre cose oltre ai frullati e alle zuppe.

CONSIGLI PER FRULLARE FACILMENTE

Quando le lame del frullatore girano a velocità elevata, a volte possono formarsi delle sacche d'aria, che bloccano la miscelazione degli ingredienti. In termini tecnici, questo fenomeno è chiamato cavitazione. Ecco come aggirarlo.

1. Usa liquidi a sufficienza (e versali sempre prima) per frullati e zuppe:

il liquido spinge gli ingredienti solidi verso le lame, così la miscela continua a muoversi. Se l'obiettivo è una consistenza da versare, avrai bisogno di almeno 1 tazza di liquido. Se si forma una sacca d'aria e l'azione di miscelazione si interrompe, prova a spegnere il frullatore, aggiungi altro liquido e riavvialo.

2. Aumenta gradualmente la velocità del frullatore:

se sei in modalità manuale, inizia con una velocità bassa per tritare gli ingredienti, poi passa gradualmente ad una velocità più alta, per ridurli in purea. (Le impostazioni, PUREA, ZUPPA e SMOOTHIE, lo fanno automaticamente per te.)

3. Usa il pestello per smuovere:

per miscele molto dense, come il burro di arachidi, potrebbe essere necessario utilizzare il pestello per spingere gli ingredienti verso le lame. (Per ulteriori suggerimenti sull'uso del pestello, vedere pagina 45.) Usare il pestello è più efficace che raschiare il boccale con una spatola, poiché non è necessario arrestare il frullatore per spingere gli ingredienti al suo interno. Inoltre, il pestello è progettato per adattarsi perfettamente all'interno dell'apertura del coperchio del boccale e non entrerà mai in contatto con le lame rotanti del frullatore.

LATTE DI MANDORLA

Per 2 tazze

Hai mai provato il latte di mandorle fatto in casa? È fresco e cremoso con una sottile essenza di mandorle priva di stabilizzanti e conservanti presenti in molti marchi commerciali. La bacca di vaniglia e i datteri in questa ricetta esaltano la dolcezza naturale delle mandorle, ma puoi non inserirli se preferisci un latte di mandorle non zuccherato.

1 tazza di mandorle intere
1 baccello di vaniglia o 1 cucchiaino di
estratto di vaniglia

2 tazze e 1/2 di acqua filtrata
3 datteri snocciolati

1. Metti le mandorle in una ciotola, coprirle con acqua di rubinetto (non acqua filtrata) e immergile per 12-24 ore. Scarta le mandorle che galleggiano in superficie. Usa un coltello da cucina per dividere il baccello di vaniglia (se lo usi) nel senso della lunghezza e raschia i semi; scarta il baccello. scola le mandorle.

2. Metti le mandorle nel frullatore, poi l'acqua filtrata, i semi di baccello di vaniglia raschiati (o l'estratto di vaniglia) e i datteri. Seleziona velocità MANUALE/BASSA e frulla aumentando a 10 gradualmente, fino a quando il latte non sarà completamente liscio, circa 2 minuti.

3. Filtra il latte di mandorle attraverso un colino a maglia fine, rivestito con una garza o usa un sacchetto per latte vegetale a maglia fine, (va bene anche un panno tipo sacco di farina) posto su una grande ciotola. Strizza il panno per estrarre quanto più liquido possibile (scarta le parti solide). Trasferisci il liquido in un contenitore ermetico o in un barattolo di vetro e conserva in frigorifero fino a quando sarà ben freddo, poi servi (il latte di mandorle si manterrà fresco fino a 3 giorni).

● VARIANTE: LATTE DI ANACARDI

Sostituisci le mandorle con gli anacardi. Poiché gli anacardi si fondono molto bene con il liquido, puoi saltare la fase di filtraggio.

SUGGERIMENTO PRO

I baccelli di vaniglia mantengono un'incredibile fragranza e sapore anche dopo aver raschiato i semi. Invece di scartare il baccello, puoi immergerlo nella vodka o nel bourbon per fare l'estratto di vaniglia fatto in casa; lascia riposare qualche settimana nella zuccheriera per fare lo zucchero vanigliato; oppure taglialo a pezzi e preparalo con un po' di tè nero a foglie sciolte, per uno spuntino pomeridiano.

LATTE DI COCCO

Per 2 tazze

Il latte di cocco è un'ottima alternativa ai prodotti caseari. Frullalo nelle zuppe al posto della panna, aggiungilo ai frullati al posto dello yogurt o usalo al posto del latte per fare il budino di riso. È ottimo anche nel profumato curry thailandese e dell'India meridionale.

1 noce di cocco

2 tazze di acqua calda

1. Fora gli "occhi" della noce di cocco con un cac ciavite e versa l'acqua di cocco in una piccola ciotola. Metti la noce di cocco su un tagliere e usa un martello per romperne il guscio intorno all'equatore, finché non si stacca e puoi aprirla. Stacca il guscio e rimuovi la buccia marrone, utilizzando un pelapatate o uno spelacchino. Usa un robot da cucina per grattugiare il cocco; dovresti ottenere circa 2 tazze e mezzo.

2. Metti la polpa di cocco nel frullatore, poi versa l'acqua. Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 3 e dai alcuni impulsi per iniziare a tritare la polpa del cocco, quindi frulla per 2 minuti, aumentando gradualmente fino a VELOCITÀ 10.

3. Filtra la purea di cocco attraverso un colino a maglia fine rivestito con una garza o un sacchetto filtrante per latte vegetale a maglia fine (va bene anche un panno tipo sacco di farina) posto su una ciotola grande. Strizza il panno per estrarre quanto più liquido possibile (scarta le parti solide). Trasferisci in un contenitore ermetico o in un barattolo di vetro e lascia raffreddare prima di servire (il latte di cocco si manterrà fresco fino a 5 giorni).

● VARIANTE: KULFI AL COCCO (GELATO INDIANO)

Versa 1 tazza di latte di cocco nel frullatore, poi 1 tazza di panna, 1/2 tazza di zucchero, 1 cucchiaino di vodka, 1/2 cucchiaino di scorza di lime finemente grattugiata, 1/2 cucchiaino di cardamomo macinato e un pizzico di sale. Seleziona MANUALE/BASSA e frulla aumentando gradualmente la velocità fino alla velocità 8, finché lo zucchero non si dissolve. Trasferisci la miscela in un contenitore ermetico e conserva in frigorifero fino a completo raffreddamento (4,5° C o meno). Versa il composto in una gelatiera e congela secondo le istruzioni del produttore, oppure versa in una teglia da 22x33 cm e congela finché non inizia a cristallizzare, da 30 a 60 minuti. Usa una forchetta per rompere il composto, assicurandoti che entri negli angoli della teglia. Riporta nel congelatore e ripeti ogni 30 minuti fino a quando il composto è completamente ghiacciato e congelato, circa 3 ore. Rompi il composto con una forchetta un'ultima volta e congela per 30 minuti in più. Dividi in ciotole, cospargi con pistacchi o mandorle tritati finemente e servi.



CAROTE SOTTACETO STILE TAQUERIA

Circa 1 litro

Carote sottaceto, cipolla e jalapeño sono un tradizionale contorno per i taco. In questa ricetta, il frullatore trita gli ingredienti dandogli un gusto speziato e una consistenza, ottima come accompagnamento per i tacos, i panini e gli involtini.

1/2 kg di carote, sbucciate e tagliate a pezzi da 5 a 6 cm
1 o 2 jalapeños, tagliati in quarti (o in semi per una minore piccantezza)
4 spicchi d'aglio sbucciati
1/2 cipolla rossa piccola, tagliata in quarti
o 1 scalogno medio, tagliato in quarti
1/4 tazza di sale kosher
tazze e 3/4 d'acqua
3/4 tazza di aceto bianco distillato o aceto di mele

1 cucchiaino di origano essiccato (preferibilmente messicano)
1/2 cucchiaino di semi di cumino tostati
1/4 cucchiaino di pepe nero leggermente schiacciato
1/8 cucchiaino di scaglie di peperone rosso
Succo di 2 lime
1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato finemente (facoltativo)

1. Metti le carote nel frullatore, poi l'jalapeño, l'aglio, la cipolla (o scalogno), 3 cucchiaini di sale e 3 tazze d'acqua. Seleziona MANUALE / VELOCITÀ 3 e frulla fino a quando la miscela non diventa un trito grossolano di carota. Trasferisci il composto in un contenitore ermetico e conserva in frigorifero per almeno 30 minuti o massimo una notte.

2. Unisci gli ultimi 3/4 di tazza d'acqua, l'aceto, l'ultimo cucchiaino di sale, l'origano, i semi di cumino, i grani di pepe nero e le scaglie di peperoncino, in una casseruola media. Porta ad ebollizione a fuoco medio, quindi spegni il fuoco.

3. Distribuisci il succo di lime e il coriandolo (se utilizzato) tra 2 barattoli da mezzo litro, seguiti dalle verdure. Versa la miscela calda di aceto sulle verdure, arrivando a circa 1,3 cm dal bordo superiore dei barattoli. Pulisci il bordo, chiudi i coperchi e conserva in frigorifero per almeno 24 ore e fino ad 1 mese.

SCIROPPO DI MORA

Per 2 tazze

Se usi l'impostazione PUREA e poi ZUPPA, puoi creare un caldo sciroppo di frutti di bosco da irrorare su waffle, pancake o gelati (come i sorbetti a pagina 50 e 51). Oppure raffredda lo sciroppo e aggiungilo a cocktail o frullati per una nota ai frutti di bosco.

1/2 tazza d'acqua

3 tazze di more fresche

3/4 tazza di zucchero

Scorza grattugiata fine di 1 limone più 2
cucchi di succo di limone fresco

1. Versa l'acqua nel frullatore, poi le more, lo zucchero, la scorza ed il succo di limone. Seleziona l'impostazione PUREE. Al termine del ciclo, filtra il composto con un colino a maglia fine posto su una ciotola media, quindi versarlo nuovamente nel frullatore. Seleziona l'impostazione ZUPPA e frulla fino a quando lo sciroppo è caldo. Servi subito. (Trasferisci in un contenitore ermetico e conserva in frigorifero per un massimo di 2 settimane; nota che lo sciroppo si addenserà mentre si raffredda.)

● **VARIANTE: SCIROPPO DI MIRTILLO**

Sostituisci le more con i mirtilli.



BURRO DI ARACHIDI

Per 2 tazze

Sì, puoi creare (e personalizzare!) Il tuo burro di arachidi a casa. Le varianti sono infinite. Di seguito ti diamo alcuni suggerimenti, ma sentiti libero di sperimentare.

450 gr di arachidi tostate (preferibilmente tostate al miele)

1. Metti le arachidi nel frullatore, seleziona MANUALE / BASSA velocità e frulla. Man mano che le arachidi diventano più fini, aumenta la VELOCITÀ gradualmente fino ad 8. Usa il pestello per mescolare e spingere la miscela di arachidi verso il basso (le arachidi si spostano lungo i lati del frullatore mentre vengono lavorate).

2. Quando il composto diventa così liscio da scivolare lungo le pareti del boccale e le noccioline tritate si addensano intorno alle lame, riduci gradualmente la VELOCITÀ a 4. Quando si forma un vortice al centro del burro d'arachidi, aggiungi i tuoi mix di ingredienti (vedi le varianti che seguono). Una volta che il burro d'arachidi raggiunge la morbidezza desiderata, ferma il frullatore.

● VARIANTE: CIOCCOLATO

Mescola 1/2 tazza di cacao amaro in polvere e 1/2 tazza di zucchero turbinado (zucchero grezzo bruno) in una piccola ciotola. Una volta che si forma un vortice al centro del burro di arachidi, aggiungi 3 cucchiaini di olio di arachidi e la miscela di cacao, 1/4 di tazza alla volta.

● VARIANTE: CANNELLA

Una volta che si forma un vortice al centro del burro di arachidi, aggiungi 2 cucchiaini di cannella in polvere.

● VARIANTE: ARACHIDI E ANACARDI

Una volta che si forma un vortice al centro del burro di arachidi, aggiungi 2 cucchiaini di olio di arachidi e 225 grammi di anacardi tostatati. Continua a frullare fino a quando gli anacardi sono completamente incorporati ed il burro di arachidi ed anacardi non raggiunge la morbidezza desiderata.

● VARIANTE: NOCI E SCIROPPO D'ACERO

Sostituisci le arachidi con le noci tostate. Una volta che si forma un vortice al centro del burro di noci, aggiungi 1 cucchiaino di olio di arachidi, 3 cucchiaini di sciroppo d'acero e 1/2 cucchiaino di cannella in polvere.

SUGGERIMENTO PRO

Burro di noci senza stabilizzante separato naturalmente. Per reincorporare meglio l'olio alle noci posiziona il barattolo o il contenitore sigillato, su di un lato, per alcuni minuti. L'olio si depositerà sul lato del contenitore, così potrai inserire più facilmente un coltello sotto il burro, per poi dare una mescolata.





FARINA MACINATA FRESCA

Per 450 gr

Usato alla massima velocità, il frullatore Wolf Gourmet è così potente da diventare un vero e proprio mulino casalingo in grado di fornirti farina macinata fresca, quando vuoi. I prodotti da forno avranno un sapore incredibile se macinerai tu stesso la farina. Puoi macinare qualsiasi tipo di farina, chicco o seme. Per fare la farina di mandorle, usa le mandorle affettate e sbollentate, per evitare che il composto si addensi troppo e diventi burro, aggiungi anche un cucchiaino di zucchero o di un'altra farina. (Macinare semi o chicchi di cereali, alla lunga, graffia e/o scolorisce il boccale del frullatore, potresti acquistare un boccale in più da usare appositamente per le fare le farine fresche.)

450 gr di chicchi di grano, mais o quinoa

1. Metti i chicchi di grano (mais o quinoa) nel frullatore. Seleziona l'impostazione PUREA. Al termine del ciclo, controlla la consistenza e continua ad eseguire altri cicli fino a quando la farina non raggiunge la finezza desiderata (la quinoa è la più veloce da macinare; i chicchi di grano richiedono una macinatura più lunga).

SUGGERIMENTO PRO

Le farine integrali possono irrancidire rapidamente, per cui è meglio macinarle fresche. Se ne rimane un po', conservala in un sacchetto di plastica richiudibile e congelala per 6-12 mesi.

SUGGERIMENTO PRO

Se macini il mais ottieni farina fresca di mais, adatta per una deliziosa polenta. Per preparare la polenta direttamente nel frullatore, aggiungi un po' di brodo a temperatura ambiente, della panna e seleziona l'impostazione ZUPPA. Una volta terminato il ciclo, avrai pronta una bella polenta calda.

MENU

Per una Cena Semplice ed Elegante

Hummus di sesamo tostato (pagina 43)

Insalata verde con vinaigrette classica (pagina 31)

Bistecca alla griglia e asparagi con salsa olandese al vino rosso e Sherry (pagina 38)

Sorbetto fragola e basilico (pagina 50)

Per una Cena Casalinga

Zuppa di pomodoro alla provenzale (pagina 25)

Penne e fagioli bianchi con pesto di pistacchio e menta (pagina 40)

Sorbetto al limone e mirtillo (pagina 51)

Per un Brunch

Uova in camicia con salsa olandese (pagina 38)

Pancake con sciroppo di more (pagina 58)

Insalata di spinaci con noci e lamponi

Vinaigrette (pagina 31)

Frullato al cioccolato e caffè (pagina 48)

Per un Party Estivo

Moscow Mule (pagina 46)

Succo kiwi-lime (pagina 18)

Zuppa di mais con crema chile (pagina 27)

Tacos di pollo alla griglia con carote sottaceto alla taqueria (pagina 57)

Spicchi di iceberg e cetrioli con salsa ranch (pagina 32)

Granita di limone e mirtilli (pagina 51)

