



Veloce e pratico

ricette che puoi fare usando un **KitchPro**

Multifunctional food processor

<https://www.providio.si/ebook/it-3072/>

[illegible]

Introduzione

Veloce, facile, semplice

Stare in piedi in cucina e dedicare molto tempo alla preparazione dei pasti è un ricordo del passato! Il cibo può essere ugualmente delizioso ed essere preparato in molto meno tempo. Con l'aiuto di un KitchPro il tempo di preparazione del cibo può essere ridotto di quasi la metà, inoltre tutto può essere preparato in un'unica ciotola.

Abbiamo preparato 25 diverse ricette per pasti veloci e gustosi con cui sperimentare una nuova dimensione e la gioia di cucinare. Con la rapida pressione di un pulsante e pochi giri di lama, creerai una pastella perfetta, creme spalmabili e triterai gli ingredienti.

Il ricettario contiene una varietà di piatti: zuppe, pasti principali, creme spalmabili, antipasti e dessert. Sarai in grado di preparare l'intero menù del pranzo o della cena utilizzando un solo attrezzo da cucina - KitchPro! Ogni ricetta ha 4 semplicissimi passaggi che possono essere seguiti dai principianti assoluti in cucina. Garantiamo che il piatto o il dessert risulteranno super gustosi ogni volta che lo farai. Particolare attenzione è stata riservata ai dolci che per lo più contengono poco zucchero e sono fatti di frutta per un piacere senza colpa. Tutti gli ingredienti sono prontamente disponibili nei negozi e nei supermercati, il che rende i pasti convenienti ed economici.

Tutti gli ingredienti sono elencati con precisione, così come i valori nutrizionali per praticità e semplicità. Ciò semplifica il controllo delle porzioni e dell'apporto calorico, soprattutto se stai seguendo un regime dietetico speciale o non sei in grado di consumare determinati alimenti. È stata aggiunta una sezione delle note, per annotare eventuali osservazioni, modifiche e idee che potresti avere quando fai la ricetta nella tua cucina.

Prova le ricette e facci sapere cosa ne pensi!

TABELLA DEI CONTENUTI

NOME	METEO	PAGINA
Frullato alla fragola	5	6
Frullato al cioccolato	5	8
Frittelle con fiocchi di latte	20	10
Muffin all'uovo	20	12
Waffles	30	14
Spaghetti al pomodoro e salsa di acciughe	50	16
Polpette italiane	35	18
Falafel	35	20
Sugo per pasta senza cottura	20	22
Zuppa di zucchine e limone	35	24
Zuppa di broccoli	35	26
Zuppa di cavolfiore	25	28
Pesto di basilico	15	30
Hummus	10	32
Guacamole	5	34
Salsa greca Tzatziki	130	36
Frullato di anguria e limonata	50	38
Frullato di caffè	10	40
Mousse di cioccolato all'avocado	10	42
Tartufi al cioccolato	70	44
Crepes dolci	66	46
Ghiacciolo alla fragola e banana	245	48
Condimento per insalata svizzero	5	50
Delizia surgelata al lampone e yogurt	250	52
Schiocchi di ghiaccio alla fragola	250	54

Frullato alla fragola



Preparazione: 5min



Ingredienti:



240 ml di latte a scelta



115 grammi di latte condensato senza zucchero o yogurt greco



2 tazze di ghiaccio, tritato



145 grammi di fragole, congelate



Nutrizione:

Calorie	40
Proteine	1g
Carboidrati	4g
Grasso	1g



PASSAGGI DELLA RICETTA

4 5min

PASSO 1

Nel *KitchPro* aggiungere latte, latte condensato (o yogurt greco) e ghiaccio. Frullare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.

PASSO 2

Aggiungere le fragole e frullare ancora fino a ottenere la consistenza desiderata.

PASSO 3

Versare in un bicchiere.

PASSO 4

Servire immediatamente.



APPUNTI:

Frullato al cioccolato

 **Preparazione: 5min**



Ingredienti:

-  25 grammi di proteine di cioccolato in polvere
-  ½ cucchiaino di cacao in polvere
-  1 banana, tagliata a pezzi e congelata
-  180 ml di latte
-  ½ cucchiaino di semi di chia o semi di lino
-  manciata di ghiaccio
aggiunte a scelta



Nutrizione:

Calorie	253
Proteine	19g
Carboidrati	16,5g
Grasso	12g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  5min

PASSO 1

Nel *KitchPro* aggiungere tutti gli ingredienti.

PASSO 2

Frullare fino a quando tutto è amalgamato e il composto è liscio.

PASSO 3

Assaggiare e aggiungere altro ghiaccio se necessario.

PASSO 4

Aggiungere panna montata o altre aggiunte a scelta.



APPUNTI:

Frittelle con fiocchi di latte



Preparazione: 5min



Cottura: 15min



Ingredienti:



100 grammi di farina d'avena



6 uova



225 grammi di fiocchi di latte



½ cucchiaino di estratto di vaniglia



½ cucchiaino di cannella



30 grammi di burro



2 mele grandi, sbucciate e affettate



50 grammi di zucchero di canna



Nutrizione:

Calorie	253
Proteine	19g
Carboidrati	16,5g
Grasso	12g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 20min

PASSO 1

Mettere i fiocchi d'avena nel *KitchPro* e frullare fino a ottenere una consistenza simile alla farina.

PASSO 2

Aggiungere le uova, i fiocchi di latte, l'estratto di vaniglia e la cannella alla farina d'avena. Frullare il tutto finché non sarà ben amalgamato.

PASSO 3

Aggiungere 15 grammi di burro in una padella capiente e farlo sciogliere a fuoco medio. Versare il composto formando delle piccole frittelle. Cuocere per circa 2 minuti, capovolgerli dall'altro lato e cuocere per un altro minuto.

PASSO 4

Sciogliere 15 grammi di burro in una padella capiente a fuoco medio. Aggiungere le mele e cuocere per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere lo zucchero di canna, abbassare la fiamma e cuocere per altri 5 minuti. Adagiare le mele sulle frittelle e servire.



APPUNTI:

Muffin all'uovo



Preparazione: 5min



Cottura: 15min



Ingredienti:



Olio da cucina



6 uova



30 grammi di spinaci cotti, ben scolati



40 grammi di pancetta cotta, tagliata a pezzi



40 grammi di formaggio cheddar, tritato



Sale e pepe



Contorno facoltativo – pomodoro a dadini e prezzemolo tritato



Nutrizione:

Calorie	129
Proteine	10g
Carboidrati	1g
Grasso	10g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 20min

PASSO 1

Preriscaldare il forno a 190°C. Ricoprire 6 pirottini da muffin con l'olio da cucina. Rompere le uova nel *KitchPro* e frullare fino a quando non saranno ben amalgamate.

PASSO 2

Aggiungere al composto gli spinaci, la pancetta e il formaggio. Frullare fino ad amalgamare gli ingredienti.

PASSO 3

Dividere il composto nei pirottini da muffin. Infornare per 15-18 minuti.

PASSO 4

Sfornare e aggiungere il pomodoro e il prezzemolo, se lo si desidera. Servire subito.



APPUNTI:

Waffles



Preparazione: 10min



Cottura: 20min



Ingredienti:



100 grammi di farina per tutti gli usi



150 grammi di farina d'avena



300 ml di latte



2 uova



½ cucchiaino di sale



60 grammi di burro, sciolto



2 cucchiaini di sciroppo d'acero



10 grammi di lievito in polvere



¼ cucchiaino di cannella



1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Nutrizione:

Calorie	404
Proteine	11g
Carboidrati	48g
Grasso	18g



PASSAGGI DELLA RICETTA



30min

PASSO 1

Aggiungere gli ingredienti umidi al *KitchPro* e frullare fino a quando non sono ben amalgamati.

PASSO 2

Aggiungere gli ingredienti secchi e lavorare il tutto fino a quando il composto non è completamente amalgamato.

PASSO 3

Versare il composto in una ciotola e lasciare riposare per 10 minuti mentre si preriscalda la piastra per waffle.

PASSO 4

Cuocere i waffle secondo le istruzioni del produttore sulla piastra per waffle. Servire con il condimento a scelta.



APPUNTI:

Spaghetti al pomodoro e salsa di acciughe



Preparazione: 25min



Cottura: 25min



Ingredienti:



800 grammi di pomodori pelati interi



3 cucchiaini di olio d'oliva



1 cipolla piccola, tritata finemente



2 spicchi d'aglio, tritati finemente



14 -16 acciughe ripiene, tritate



3 cucchiaini di foglie di basilico fresco, tritate



340 grammi di spaghetti



Sale e pepe

Parmigiano grattugiato per servire, facoltativo



Nutrizione:

Calorie	406
Proteine	20g
Carboidrati	37g
Grasso	20g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 50min

PASSO 1

KitchPro frullare i pomodori pelati interi fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 2

In una pentola capiente, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e l'aglio e cuocere mescolando fino a quando la cipolla non sarà morbida.

PASSO 3

Aggiungere i pomodori e le acciughe e portare a bollore questo composto. Abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento finché non si addensa leggermente, per circa 15 minuti.

PASSO 4

Aggiungere il basilico e condire con sale e pepe. Al momento di servire potete spolverizzare con parmigiano grattugiato.



APPUNTI:

Polpette italiane



Preparazione: 10min



Cottura: 25min



Ingredienti:

-  460 grammi di carne di manzo, tagliata a cubetti
-  ½ cipolla piccola, tagliata a spicchi
-  ½ peperone verde piccolo, tagliato a listarelle
-  15 grammi di pangrattato misto a condimento italiano (rosmarino, timo, origano)
-  80 ml di latte
-  1 uovo grande
-  20 grammi di parmigiano, grattugiato
-  3 spicchi d'aglio grandi, dimezzati
-  1 cucchiaino di origano secco
-  1 cucchiaino di basilico essiccato
-  1 cucchiaino di sale
-  ½ cucchiaino di pepe nero



Nutrizione:

Calorie	60
Proteine	4g
Carboidrati	1g
Grasso	3g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 35min

PASSO 1

Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare la teglia con carta da forno. Mettere i pezzi di manzo in un *KitchPro* e frullare fino a quando la carne non sarà tritata grossolanamente.

PASSO 2

Aggiungere la cipolla, il peperone, il pangrattato, il latte, l'uovo, l'aglio, l'origano, il basilico, il sale e il pepe. Frullare fino a quando tutto sarà ben amalgamato.

PASSO 3

Prendere un cucchiaino di composto e arrotolarlo con le mani in polpette. Disporre sulla teglia preparata e infornare per circa 25 minuti.

PASSO 4

Le polpette possono anche essere bollite in una salsa di pomodoro. Servire con pasta, purè di patate o nei panini.



APPUNTI:

Falafel



Preparazione: 10min



Cottura: 25min



Ingredienti:

-  370 grammi di ceci in scatola
-  3 spicchi d'aglio, schiacciati
-  1 cipolla piccola, tagliata in quattro
-  1 ½ cucchiaino di coriandolo macinato
-  1 ½ cucchiaino di cumino macinato
-  1 cucchiaino di pepe di Caienna o a piacere
-  60 grammi di prezzemolo o coriandolo tritati
-  1 ½ cucchiaino di sale
-  1 cucchiaino di pepe nero macinato
-  ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
-  1 ½ cucchiaino di succo di limone
-  Olio vegetale per friggere



Nutrizione:

Calorie	1402
Proteine	27g
Carboidrati	231g
Grasso	71g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 35min

PASSO 1

Scolare i ceci e conservare l'acqua in cui si trovavano. Mettere tutti gli ingredienti, tranne l'olio, nel *KitchPro*. Frullare in breve tempo fino a quando gli ingredienti non sono tritati, ma non lasciare che si trasformino in una purea.

PASSO 2

Aggiungere piccole quantità (non più di un cucchiaino alla volta) di acqua, se necessario per consentire al frullatore di funzionare.

PASSO 3

Assaggiare la miscela. Regolare il condimento se necessario.

PASSO 4

Aggiungere l'olio in una padella profonda. Prendere un cucchiaino colmo di composto e formare delle palline o delle polpette. Friggere, fino a doratura. Servire con pane pita, hummus e verdure.



APPUNTI:

Sugo per pasta senza cottura



Preparazione: 5min



Cottura: 15min



Ingredienti:

-  450 grammi di pasta a spirale
-  2 pomodori grandi, tagliati a pezzi
-  15 grammi di pomodori secchi, scolati dall'olio
-  3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
-  20 grammi di foglie di basilico, fresche
-  1 spicchio d'aglio
-  80 grammi di olio extravergine di oliva
-  Sale e pepe
-  Parmigiano grattugiato per servire, facoltativo



Nutrizione:

Calorie	751
Proteine	26g
Carboidrati	98g
Grasso	28g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 20min

PASSO 1

Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua salata. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione.

PASSO 2

Nel *KitchPro* mettere i pomodori freschi, i pomodori secchi, il concentrato di pomodoro, il basilico, l'aglio, l'olio d'oliva, sale e pepe. Frullare fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 3

Se la salsa è troppo densa, aggiungere altro olio d'oliva per diluirla. Assaggiare e condire con altro sale e pepe se necessario.

PASSO 4

Una volta cotta la pasta, scolarla e condirla con il sugo. Servire subito e spolverizzare con parmigiano, se lo si desidera.



APPUNTI:

Zuppa di zucchine e limone



Preparazione: 10min



Cottura: 25min



Ingredienti:



2 zucchine medie



2 cucchiaini di olio d'oliva



Succo e scorza di 1 limone



480 ml di brodo vegetale o di pollo



1 cucchiaino di timo, essiccato o fresco



½ cucchiaino di pepe bianco



½ cucchiaino di sale



Nutrizione:

Calorie	86
Proteine	1g
Carboidrati	5g
Grasso	7g



PASSAGGI DELLA RICETTA



35min

PASSO 1

Tagliare le zucchine a cubetti più piccoli.

PASSO 2

Scaldare l'olio d'oliva in una casseruola e cuocere le zucchine per 10 minuti finché non saranno morbide e leggermente dorate.

PASSO 3

Aggiungere il brodo, la scorza di limone, il succo di limone e il condimento. Portare a bollore e cuocere per 15 minuti.

PASSO 4

Mettere tutto in un *KitchPro* e frullare fino a ottenere un composto liscio. Regolare il condimento se necessario e servire.



APPUNTI:

Zuppa di broccoli



Preparazione: 10min



Cottura: 25min



Ingredienti:



500 grammi di broccoli



1 prezzemolo, gambo e foglie



2 spicchi d'aglio, tritati finemente



1 decilitro di panna da cucina



30 ml di olio d'oliva



1 litro di brodo di pollo o vegetale



Un pizzico di noce moscata macinata



Un pizzico di zenzero macinato



Sale e pepe



Nutrizione:

Calorie	361
Proteine	10g
Carboidrati	20g
Grasso	27g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 35min

PASSO 1

Tagliare a rondelle il gambo del prezzemolo e tritare finemente le foglie. Tagliare i broccoli a tocchetti e il gambo duro a rondelle.

PASSO 2

In una pentola capiente aggiungere l'olio d'oliva. A fuoco medio fare rosolare le cipolle con il prezzemolo e i gambi dei broccoli. Aggiungere 200 millilitri di brodo e cuocere fino a quando la verdura non sarà morbida.

PASSO 3

Aggiungere i pezzi di broccoli, l'aglio e le foglie di prezzemolo. Aggiungere il resto del brodo e cuocere per altri 5 minuti.

PASSO 4

Versare tutto nel *KitchPro* e aggiungere la panna da cucina. Frullare fino a ottenere un composto liscio. Aggiungere tutte le spezie. Regolare il condimento se necessario. Servire subito.



APPUNTI:

Zuppa di cavolfiore



Preparazione: 10min



Cottura: 15min



Ingredienti:

-  1 cavolfiore più grande, tagliato a pezzi
-  1 cipolla più piccola, tritata finemente
-  2 spicchi d'aglio, tritati finemente
-  1 gambo di sedano, tagliato a pezzetti
-  1 patata più piccola, sbucciata e tagliata a cubetti
-  2 decilitri di panna da cucina
-  2,5 dl di latte
-  5 decilitri di brodo
-  20 grammi di parmigiano
-  20 grammi di semola
-  Sale e pepe



Nutrizione:

Calorie	143
Proteine	5g
Carboidrati	22g
Grasso	4g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 25min

PASSO 1

In una pentola capiente mettere l'olio d'oliva. Aggiungere la cipolla, l'aglio e il sedano e cuocere finché non saranno morbidi.

PASSO 2

Aggiungere il brodo, il cavolfiore e la patata. Continuare la cottura fino a quando la verdura non sarà morbida.

PASSO 3

Versare tutto nel *KitchPro*. Aggiungere la panna da cucina e il latte. Frullare fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 4

Rimettere tutto in una pentola e aggiungere la semola. Cuocere a fuoco basso finché non si scalda, non deve bollire. Aggiungere il parmigiano e servire.



APPUNTI:

Pesto di basilico

 **Preparazione: 15min**



Ingredienti:

-  40 grammi di foglie di basilico fresco
-  60 grammi di parmigiano
-  120 ml di olio extravergine di oliva
-  50 grammi di pinoli
-  ¼ cucchiaino di sale
-  1/8 cucchiaino di pepe nero



Nutrizione:

Calorie	372
Proteine	6g
Carboidrati	4g
Grasso	38g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  15min

PASSO 1

Mettere il basilico e i pinoli in un KitchPro. Frullare fino a quando il composto non sarà leggermente amalgamato.

PASSO 2

Aggiungere l'aglio e il formaggio e frullare per 15 secondi. Assicurarsi di usare una spatola da cucina e raschiare gli ingredienti in modo che il composto sia ben amalgamato.

PASSO 3

Mentre il KitchPro è in funzione, aggiungere lentamente l'olio d'oliva in un piccolo flusso costante. Di tanto in tanto raschiare la ciotola..

PASSO 4

Aggiungere sale e pepe nero. Regolare il condimento, se necessario. Servire con pasta, pane o patate al forno.



APPUNTI:

Hummus

 **Preparazione: 10min**



Ingredienti:

-  850 grammi di ceci in scatola
-  2-4 spicchi d'aglio
-  2 cucchiaini di tahin
-  2-4 cucchiaini di succo di limone fresco
-  1 cucchiaino di cumino
-  ¼ cucchiaino di paprika affumicata
-  ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
-  Sale



Nutrizione:

Calorie	125
Proteine	6,2g
Carboidrati	18,5g
Grasso	3,4g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  10min

PASSO 1

Scolare una lattina di ceci. Mettere i ceci di entrambe le lattine (incluso il liquido di una) in *KitchPro*.

PASSO 2

Mettere tutti gli altri ingredienti nel robot da cucina. Amalgamare lentamente il composto e raschiare la ciotola con una spatola di gomma in modo che tutto si amalgami bene.

PASSO 3

Se il composto è troppo denso, aggiungere un po' d'acqua.

PASSO 4

Continuare a frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il sale a piacimento. Servire con pane pita, cracker o nei panini.



APPUNTI:

Guacamole



Preparazione: 5min



Ingredienti:

-  2 avocado, tagliati a dadini
-  60 grammi di panna acida
-  35 grammi di foglie di coriandolo fresco
-  Succo di 2-3 lime
-  Sale
-  20 ml di acqua



Nutrizione:

Calorie	109
Proteine	1,6g
Carboidrati	5,5g
Grasso	9,9g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 10min

PASSO 1

Aggiungere l'avocado, la panna acida, il coriandolo, il succo di lime, un grosso pizzico di sale e l'acqua *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare il tutto fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 3

Assaggiare e regolare il condimento a piacimento.

PASSO 4

Servire con pane pita, verdure o in un panino.



APPUNTI:

Salsa greca Tzatziki



Preparazione: 10 min



Raffreddamento: 2 ore



Ingredienti:



450 grammi di yogurt greco



2 cetrioli grandi, privati dei semi e tagliati nel senso della lunghezza



3 spicchi d'aglio, tritati finemente



3 cucchiai di olio extravergine di oliva



2 cucchiai di succo di limone



1 cucchiaino di aneto fresco, tritato



Sale e pepe



Nutrizione:

Calorie	735
Proteine	50g
Carboidrati	33g
Grasso	44g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 2 ore e 10 min

PASSO 1

Mettere tutti gli ingredienti *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare fino a quando tutto è ben amalgamato.

PASSO 3

Regolare il condimento se necessario. Mettere in frigorifero per 2 ore.

PASSO 4

Servire come salsa per verdure, con diverse carni o con pane pita.



APPUNTI:

Frullato di anguria e limonata



Preparazione: 5 min



Raffreddamento: 45 min



Ingredienti:



150 grammi di anguria, privarla dei semi e tagliarla a cubetti



300 ml di acqua



3 cucchiaini di bevanda in polvere al gusto di limonata



Nutrizione:

Calorie	71
Proteine	0,5g
Carboidrati	19,1g
Grasso	0,3g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 50 min

PASSO 1

Mettere l'anguria tagliata in un congelatore e congelarla fino a quando non diventa solida, circa 45 minuti.

PASSO 2

Mettere tutti gli ingredienti nel *KitchPro*.

PASSO 3

Frullare il tutto fino a ottenere una consistenza da frullato.

PASSO 4

Servire immediatamente.



APPUNTI:

Frullato di caffè

 **Preparazione: 10 min**



Ingredienti:

-  300 grammi di cubetti di ghiaccio
-  360 ml di latte
-  3 cucchiaini di zucchero bianco
-  2 cucchiaini di crema spalmabile al cioccolato e nocciole
-  4 cucchiaini di caffè istantaneo in granuli
-  1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Nutrizione:

Calorie	231
Proteine	3g
Carboidrati	34g
Grasso	7g



PASSAGGI DELLA RICETTA



10 min

PASSO 1

Mettere tutti gli ingredienti nel *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare tutto fino a ottenere una consistenza liscia.

PASSO 3

Versare in un bicchiere.

PASSO 4

Aggiungere qualche altro cubetto di ghiaccio, se lo si desidera, e servire.



APPUNTI:

Mousse di cioccolato all'avocado

 **Preparazione: 10 min**



Ingredienti:

-  115 grammi di cioccolato semidolce, tritato
-  2 grandi avocado maturi
-  3 cucchiaini di cacao in polvere
-  60 ml di latte di mandorle
-  1 cucchiaino di estratto di vaniglia
-  Un pizzico di sale
-  1-3 cucchiaini di sciroppo d'acero – facoltativo



Nutrizione:

Calorie	363
Proteine	3g
Carboidrati	32g
Grasso	6g



PASSAGGI DELLA RICETTA

 4  10 min

PASSO 1

Sciogliere il cioccolato in un pentolino sul fornello o nel microonde. Lasciare raffreddare finché non sarà appena tiepido. Tagliare a metà gli avocado, privarli del nocciolo e metterli nel *KitchPro*.

PASSO 2

Aggiungere il cioccolato fuso, il cacao in polvere, il latte di mandorla, l'estratto di vaniglia e il sale. Frullare fino a ottenere un composto molto liscio e cremoso. Se si desidera più dolce, aggiungere lo sciroppo d'acero..

PASSO 3

Mettere nelle ciotole e servire subito. Se si preferisce una consistenza più densa, mettere in frigorifero fino a quando non sarà ben fredda, 2 ore o tutta la notte.

PASSO 4

Si può guarnire la mousse con lamponi, panna o pezzetti di cioccolato.



APPUNTI:

Tartufi al cioccolato



Preparazione: 10 min



Raffreddamento: 1 ora



Ingredienti:



450 grammi di datteri



35 grammi di cacao in polvere



3 cucchiaini di succo d'arancia



Nutrizione:

Calorie	11
Proteine	0,2g
Carboidrati	3g
Grasso	0,1g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 1 ora e 10 min

PASSO 1

Rimuovere i noccioli dai datteri. Mettere i datteri, 10 grammi di cacao in polvere e il succo d'arancia nel KitchPro.

PASSO 2

Frullare il tutto fino a ottenere un composto liscio. Potrebbe essere necessario aggiungere altro succo d'arancia se il composto diventa troppo denso o troppo asciutto.

PASSO 3

Trasferire il composto in una ciotola. Inumidirsi le mani, in modo che il composto non si attacchi, e formare delle palline.

PASSO 4

Mettere 25 grammi di cacao in polvere su un piatto e arrotolare le palline di cioccolato. Lasciarli riposare per circa un'ora in frigorifero a rassodare.



APPUNTI:

Crepes dolci



Preparazione: 5min



Raffreddamento: 1 ora



Cottura: 1 minuto per crepe



Ingredienti:



4 uova



360 ml di latte



240 ml di acqua



240 grammi di farina



85 grammi di burro, sciolto



50 grammi di zucchero



1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Nutrizione:

Calorie	184
Proteine	5g
Carboidrati	21g
Grasso	8g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 1 ora e 6 min

PASSO 1

Aggiungere tutti gli ingredienti nel KitchPro. Frullare il tutto finché non sarà ben amalgamato.

PASSO 2

Trasferire la pastella in una ciotola e metterla in frigorifero per un'ora.

PASSO 3

Scaldare una grande padella a fondo piatto. Ricoprire il fondo con olio da cucina o burro. Prendere un mestolo di pastella e inclinare la padella per permettere alla pastella di stendersi uniformemente.

PASSO 4

Cuocere per 40 secondi su un lato e poi capovolgere. Cuocere per altri 20 secondi dall'altro lato. Raffreddare le crepes, accatastarle sul piatto e servire con frutta, marmellata o qualsiasi altro condimento.



APPUNTI:

Ghiacciolo alla fragola e banana



Preparazione: 5min



Raffreddamento: 4 ore



Ingredienti:



200 grammi di fragole fresche, affettate



1 banana, affettata



250 grammi di succo d'arancia fresco



Nutrizione:

Calorie	187
Proteine	5g
Carboidrati	21g
Grasso	8g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 4 ore e 5 min

PASSO 1

Mettere le fragole, la banana e il succo d'arancia fresco nel *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare il tutto fino a ottenere un composto liscio.

PASSO 3

Versare il composto negli stampini da gelato e lasciarli in freezer per quattro ore, se possibile per tutta la notte.

PASSO 4

Quando saranno ben congelati, mettere gli stampini brevemente sotto un po' d'acqua calda corrente per rimuovere facilmente i ghiaccioli. Servire subito.



APPUNTI:

Condimento per insalata svizzero

 Preparazione: 5 min



Ingredienti:

-  50 ml di aceto di vino bianco
-  150 ml di olio (olio vegetale o olio d'oliva leggero)
-  ½ cucchiaino di zucchero bianco
-  ½ cucchiaino di sale
-  ½ cucchiaino di senape di Digione
-  1 uovo
-  Pepe nero



Nutrizione:

Calorie	237
Proteine	5g
Carboidrati	12g
Grasso	18g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 5 min

PASSO 1

Mettere tutti gli ingredienti nel *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare il tutto finché non è ben amalgamato.

PASSO 3

Assaggiare e regolare il condimento se necessario. Servire con insalate.

PASSO 4

Metterlo in un contenitore ermetico e conservarlo in frigorifero se non lo si usi tutto in una volta.



APPUNTI:

Delizia surgelata al lampone e yogurt



Preparazione: 10 min



Raffreddamento: 4 ore



Ingredienti:



150 grammi di lamponi, congelati



230 grammi di yogurt greco



1 cucchiaino di miele



1 cucchiaino di estratto di vaniglia



Un po' di latte



Nutrizione:

Calorie	21
Proteine	2g
Carboidrati	3g
Grasso	1g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 4 ore e 10 min

PASSO 1

Mettere tutti gli ingredienti, tranne il latte, nel *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare tutto fino a quando non è ben amalgamato. Potrebbe essere necessario aggiungere del latte, se lo yogurt è troppo denso in modo da poter frullare tutto.

PASSO 3

Versare il composto nello stampo che si preferisce. Congelare per 4 ore o durante la notte.

PASSO 4

Estrarre dagli stampi e servire.



APPUNTI:

Schiocchi di ghiaccio alla fragola



Preparazione: 10 min



Raffreddamento: 4 ore



Ingredienti:



240 ml di latte vaccino o vegano



145 grammi di fragole, congelate



115 grammi di yogurt greco alla vaniglia



1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero



1 banana media



Succo di mezzo lime



Nutrizione:

Calorie	182
Proteine	7g
Carboidrati	14g
Grasso	12g



PASSAGGI DELLA RICETTA



4 4 ore e 10 min

PASSO 1

Mettere tutti gli ingredienti nel *KitchPro*.

PASSO 2

Frullare il tutto fino a ottenere una consistenza liscia.

PASSO 3

Versare il composto negli stampi per gelato. Congelare per 4 ore o durante la notte.

PASSO 4

Estrarre dagli stampi e servire.



APPUNTI:

Seguici

Seguici per altre deliziose idee e ricette! Stiamo preparando molti altri libri di cucina con argomenti diversi.

Il concetto rimane lo stesso – tutte le ricette saranno semplici, con ingredienti a tua disposizione e attrezzature minime.

Rimani aggiornato su tutto scansando il codice QR e unendoti alla nostra community.

www.dazzbook.com

Vi diamo **€ 7 di sconto** dal prezzo normale su un qualsiasi prodotto.



Condividi questo coupon con amici e parenti e anche loro avranno € 7 di sconto.



IT



3 831125 013326