

ACCESSORIO PER TAGLIO A SPIRALE



Ricette creative



SILVERCREST®

INDICE

Introduzione	02
Insalate	06
Primi/secondi piatti	11
Snack.	29
Dolci	31
Indice alfabetico	33
Illustrazioni	34

INTRODUZIONE

Con l'accessorio **SILVERCREST** per taglio a spirale potrete realizzare in un baleno squisiti spaghetti di carota, pasta di mele, spirali di barbabietola e molto altro, preparando così piatti, snack e insalate appetitosi e salutari.

Con questo ricettario vi forniremo consigli, suggerimenti e ricette per impiegare l'accessorio per taglio a spirale in modo ottimale!

Abbreviazioni

cm = centimetro
CT = cucchiaino da tavola
g = grammo
pz = un pizzico

l = litro
ml = millilitro
conf. = confezione
cc = cucchiaino



Icone

Le seguenti icone con cui sono contrassegnate le ricette indicano se la ricetta è vegetariana, vegana oppure se contiene pesce o carne:



vegetariano



vegano



contiene pesce



contiene carne

Quali sono le tipologie di frutta e verdura adatte per l'accessorio per taglio a spirale?

Le tipologie di frutta e verdura più adatte sono quelle con una forma allungata e un diametro di circa 3 - 6 cm, come ad esempio carote spesse e rafano.

Frutta e verdura con un diametro maggiore oppure con una forma rotonda, come ad esempio la zucca, dovrà eventualmente essere tagliata a pezzi idonei prima della lavorazione.

La struttura dovrebbe essere più compatta possibile; ciò consente di tagliare la frutta e la verdura nel modo migliore.

Per le tipologie di frutta e verdura con polpa di consistenza media e più succosa, come le zucchine e i cetrioli, è bene fare attenzione a scegliere pezzi compatti già all'acquisto. Tipi di frutta e verdura morbidi, come banane e melanzane, non sono adatti per la lavorazione con l'accessorio per taglio a spirale. Essi non consentono di realizzare spirali; la frutta o verdura verrebbe solamente schiacciata.

Le verdure a foglia, come ad esempio il cavolo rosso o le cipolle, non possono essere tagliati a spaghetti con l'accessorio per taglio a spirale, ma possono essere tagliati a strisce sottili.

Le varietà di frutta e verdura con cavità interna, come i peperoni, oppure quelle con semi nella polpa, come i meloni, non sono adatte per l'accessorio per taglio a spirale. Mele e pere sono un'eccezione in quanto il torso è escluso dalla lavorazione e i semi eventualmente lavorati possono essere scartati successivamente. Anche la zucca butternut è idonea, nonostante i semi, in quanto quest'ultimi si trovano nella parte più panciuta di questa verdura, che può essere semplicemente rimossa.

Quale utensile da taglio è idoneo?

La tabella seguente fornisce una panoramica su quale utensile sia più indicato per le varie specie di frutta e verdura. Le informazioni riportate nella tabella possono tuttavia variare in base alla consistenza della frutta e verdura dovuta, ad esempio, al grado di maturazione, all'età, ecc. Completare i valori di seguito riportati con la propria esperienza.

Alimento	Utensile da taglio		
	circa 3 mm (spaghetti)	circa 9 mm (tagliatelle)	circa 50 mm (pappardelle, patatine, ecc.)
Carota	•	•	•
Zucchini	•	•	•
Sedano rapa	•	•	•
Patata	•	•	•
Patata dolce	•	•	•
Cavolo rapa	•	•	•
Barbabietola rossa	•	•	•
Cetriolo		•	•
Broccoli (gambi)	•	•	
Cavolo rosso/ bianco			•
Zucca	•	•	•
Navone	•	•	•
Rafano		•	•
Mela		•	•
Pera		•	•

Preparare la frutta e la verdura

Lavare e asciugare la frutta o la verdura. Successivamente rimuovere tutte le foglie, i fiori e i peduncoli. Quanto più è liscia la superficie dell'alimento, tanto più sarà omogeneo il risultato.

Gli alimenti con la buccia spessa, come ad esempio cavolo rapa e zucca, devono essere sbucciati prima della lavorazione.

Prima della lavorazione, tagliare gli alimenti in modo tale che passino attraverso la bocchetta di riempimento. Il diametro ideale è di 3–6 cm. Con questa grandezza gli alimenti sono piccoli abbastanza da entrare nella bocchetta di riempimento e grandi abbastanza da poter essere fissati correttamente al pressino.

Praticare un taglio netto nella parte superiore o inferiore dell'alimento in modo da poterlo applicare saldamente al pressino.

Consigli e suggerimenti

Al fine di realizzare spaghetti lunghi e della stessa misura, fare attenzione a fissare la frutta e la verdura saldamente al pressino e di posizionarlo il più possibile verticalmente nella bocchetta di riempimento.

Affinché le spirali siano lunghe, premere la frutta e la verdura con una pressione leggera ma costante nella bocchetta di riempimento.

Se si desidera realizzare pasta più corta, interrompere la pressione di tanto in tanto.

La pressione che si deve esercitare per ottenere spirali perfette può variare da un alimento all'altro. Iniziare con una pressione minima e poi aumentarla fino a quando non si è soddisfatti del risultato.

💡 Le illustrazioni contenute in questo ricettario sono solo a titolo esemplificativo e a seconda del tipo di ingredienti o alla preparazione possono differire dal risultato ottenuto.





Ingredienti per 4 persone

3 CT di aceto balsamico
bianco

3 CT di succo di limone

Sale

Pepe macinato al momento

1 cc di senape semipiccante

4 CT di olio d'oliva

8 pomodorini

50 g di olive nere

500 g di zucchine

1 CT olio d'oliva aromatizzato
all'aglio

1 CT di burro

150 g di formaggio di pecora,
feta

SPAGHETTI DI ZUCCHINE

in barattolo di vetro

Mescolare l'aceto balsamico, il succo di limone, il sale, il pepe, la senape e l'olio d'oliva fino ad ottenere una salsa per il condimento.

Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.

Snocciolare le olive e tagliarle a spicchi.

Lavare e pulire le zucchine e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere spaghetti di verdura sottili.

Riscaldare l'olio d'oliva aromatizzato all'aglio in padella insieme al burro e cuocerli le zucchine al dente per 4 minuti mescolandole.

Togliere gli spaghetti di verdura dal fuoco e disporli nei barattoli di vetro insieme ai pomodorini e alle olive. Distribuire sopra la salsa e il feta a pezzetti.



Consiglio: Gli spaghetti di zucchine possono essere serviti tiepidi oppure freddi.



Ingredienti per 4 persone

1 cetriolo

2 mele verdi

1 avocado

200 g di quinoa

80 g di rucola

2 manciate di anacardi

8 CT di olio d'oliva

6 CT di latte di mandorle
senza zucchero

1 limone

2 CT di sciroppo d'agave

2 cc di semi di papavero

Sale, pepe

INSALATA DI SPAGHETTI DI MELE E CETRIOLI

Per preparare la salsa, grattugiare la scorza del limone e spremere il succo.

Con un frullatore a immersione, mescolare per ca. 1 minuto 4 cc di succo di limone e 2 cc di scorza di limone con l'olio d'oliva, il latte di mandorle e lo sciroppo d'agave.

Incorporare i semi di papavero e insaporire il tutto con sale e pepe.

Cucinare la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Snocciolare, sbucciare e tagliare a dadini l'avocado.

Tostare gli anacardi in padella.

Lavare la rucola.

Lavorare il cetriolo e la mela con l'utensile da taglio da 9 mm ricavandone spaghetti lunghi.

Adagiare gli spaghetti di cetriolo su un piatto e condirli con la salsa. Cospargere gli spaghetti di quinoa, dadini di avocado e anacardi. Infine aggiungere un po' di spaghetti di mela e completare con la rucola.





Ingredienti per 4 persone

100 g di baby spinaci freschi
1 spicchio d'aglio
150 g di ceci, in scatola
2 CT di olio di arachidi, chiaro
80 g di arachidi,
salate
ca. 125 ml di panna,
Sale
Pepe macinato al momento
1 spruzzata di succo di limetta
2 cetrioli grandi

SPIRALI DI CETRIOLO

con salsa di spinaci e arachidi

Lavare gli spinaci, asciugarli con la centrifuga e sminuzzarli.

Pelare l'aglio.

Scolare i ceci, sciacquarli e metterli nel frullatore.

Aggiungere l'olio di arachidi, 1-2 CT di arachidi, gli spinaci e l'aglio.

Frullare il tutto aggiungendo gradualmente la panna fino ad ottenere una salsa cremosa.

Insaporire la salsa con sale, pepe e succo di limetta.

Lavare i cetrioli e tagliarli a spirale con l'utensile da taglio da 9 mm. Adagiare le spirali di cetriolo su un piatto e irrorare con la salsa.

Prima di servire, guarnire le spirali di cetriolo con le arachidi.



INSALATA ASIATICA DI CETRIOLI

con salsa al sesamo

Lavorare il cetriolo e le carote con l'utensile da taglio da 9 mm ricavandone spirali.

Sbucciare l'aglio e sminuzzarlo.

Per preparare la salsa del condimento, mescolare l'aglio, il sakè, la salsa di soia, l'olio di sesamo e il miele. Insaporire la salsa con un po' di peperoncino.

Disporre la salsa sopra gli spaghetti di verdura e far insaporire il tutto per 15 minuti circa.

Prima di servire, guarnire l'insalata con del coriandolo fresco.



Ingredienti per 4 persone

2 cetrioli da insalata
4 carote
1 spicchio d'aglio
1 cc di sakè
150 ml di salsa di soia
2 cc di olio di sesamo
2 cc di miele
Coriandolo
Peperoncino

INSALATA DI SPINACI

con spirali di barbabietola rossa e formaggio erborinato

Preparare la barbabietola e ricavarne spirali con l'utensile da taglio da 3 mm.

Lavare gli spinaci e farli sgocciolare bene.

Per preparare il condimento per l'insalata, mescolare il succo d'arancia, l'olio d'oliva, il miele e la senape dolce aggiustando di sale e pepe.

Adagiare gli spinaci e la barbabietola sul piatto.

Aggiungere il formaggio erborinato a pezzetti e infine cospargere il tutto con la salsa di condimento.



Consiglio: Consigliamo di aggiungere pane baguette all'insalata!



Ingredienti per 4 persone

200 g di baby spinaci
4 barbabietole rosse medie
2 arance, il succo
2 CT di miele
12 CT di olio d'oliva
2 cc di senape dolce
Sale
Pepe
Formaggio erborinato
Baguette



Ingredienti per 4 persone

2 cc di semi di cumino
Sale
Pepe
4-5 CT di aceto di vino
bianco
6 CT di liquido di cetrioli
sott'aceto
6 CT di olio di colza
350 g di salsiccia tipo
lyoner
2-3 cetrioli sott'aceto
grandi
100 g di sedano a costa
con foglie
2 cipolle rosse (80 g)
1 rafano (ca. 500 g)
5 rametti di prezzemolo
100 g di formaggio di
montagna (a fette)
1 filoncino di pane salato
tipo brezel
20 g di burro

INSALATA BAVARESE DI RAFANO con crostini salati tipo brezel

Tostare il cumino a fiamma media e farlo raffreddare su un piatto.

Mettere il cumino in un mortaio e pestarlo insieme al sale e al pepe.

Mescolare il tutto in una ciotola grande con aceto, liquido di cetrioli sott'aceto e 5 cucchiaini da tavola di olio.

Dividere i cetrioli sott'aceto in lunghezza e tagliarle a pezzi di sbieco.

Dividere a metà la salsiccia e tagliarla a fette sottili.

Pulire il sedano e tenere da parte le foglie. Se necessario, eliminare i fili dai gambi e poi tagliare a fette sottili.

Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli sottili. Mettere gli anelli di cipolla in un colapasta, versarvi sopra prima dell'acqua bollente e poi fredda, e farli sgocciolare.

Mescolare le cipolle, la salsiccia, i cetriolini e le fettine di sedano con la salsa.

Preparare il rafano e ricavarne spirali spesse con l'utensile da taglio da 50 mm.

Incorporare le spirali di rafano al composto con la salsiccia.

Asciugare le foglie di sedano e staccare le foglie di prezzemolo dagli steli.

Tritare le foglie e incorporarle all'insalata.

Tagliare il formaggio a fette sottili e incorporarlo all'insalata.

Tagliare a dadini di ca. 1 centimetro il filoncino di pane salato tipo brezel.

Riscaldare il burro e 1 cucchiaino da tavola di olio in una padella antiaderente e tostare i dadini di pane fino quando non saranno dorati.

Prima di servire, guarnire l'insalata con i crostini di pane salati.

PASTA DI ZUCCA

con bietola

Pelare le cipolle e l'aglio e tritare.

Pulire la bietola e tagliarla a striscioline. Staccare le foglie dai gambi.

Utilizzando l'utensile da taglio da 9 mm, realizzare della pasta di verdure corta con la zucca.

Soffriggere le cipolle e l'aglio in una padella capiente con l'olio.

Aggiungere i gambi di bietola in padella e farli rosolare per circa 3 minuti. Mescolare di tanto in tanto.

Poi aggiungere le foglie di bietola e insaporire con sale, pepe, succo di limone, zucchero e noce moscata.

Mescolare di tanto in tanto il composto di bietola e farlo rosolare per ca. 3 minuti.

Versare nel composto il brodo e fare cuocere con il coperchio per circa 4 minuti.

Se necessario, insaporire con le spezie.

Mettere la pasta di zucca in acqua salata bollente e far cuocere per circa 2 minuti.

Dopo la cottura, scolare la zucca e lasciarla sgocciolare.

Adagiare la pasta di zucca su un piatto, aggiungere il composto di bietola e cospargere con il prezzemolo.



Ingredienti per 4 persone

1 cipolla
1 spicchio d'aglio
500 g di bietola
750 g di zucca
3 - 4 CT di olio d'oliva
Sale
Pepe
Succo di limone
1 pizzico di zucchero
Noce moscata
100 ml di brodo vegetale
Prezzemolo per guarnire





Ingredienti per 4 persone

1 cipolla
4 CT di olio di colza
1 cc di olio d'oliva
aromatizzato all'aglio
120 g di pancetta affumicata
magra, a fette, oppure prosciutto
di spalla
1 CT di burro
700 g di zucchine
Sale
Pepe macinato al momento
Noce moscata
Succo di limone
100 ml di panna
1 tuorlo
Polvere di paprica, piccante
Prezzemolo per guarnire

CARBONARA DI ZUCCHINE con involtini di prosciutto

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette sottili.

Riscaldare 2 CT di olio di colza con l'olio d'oliva aromatizzato all'aglio, adagiarvi gli anelli di cipolla e farli appassire lentamente fino a diventare dorati.

Adagiare le fette di pancetta affumicata magra una sopra l'altra e arrotolarle. Tagliare l'involantino ottenuto a fette in modo da creare delle spirali.

Disporre le spirali di pancetta in una padella antiaderente e arrostarle brevemente.

Tagliare le zucchine con l'utensile da taglio da 9 mm per ottenere spirali sottili.

Riscaldare l'olio rimanente con il burro in una padella capiente e arrostitire le zucchine.

Insaporire con sale, pepe, noce moscata e succo di limone.

Sbattere la panna con il tuorlo e aggiungere il composto ottenuto alle zucchine.

Adagiare le zucchine su un piatto, aggiungere uno strato di cipolle e di fette di pancetta. Cospargere con un po' di polvere di paprica e pepe, poi guarnire con il prezzemolo.



ZUPPA DI POLLO

con spirali di carote

Tritare il timo.

Pelare e tritare le cipolle e l'aglio.

Lavare il sedano e tagliarlo a pezzi piccoli.

Riscaldare l'olio d'oliva in una pentola grande e aggiungere le cipolle, l'aglio e il sedano a costa.

Soffriggere il tutto per ca. 5 minuti fino a quando il sedano non inizia ad appassire e le cipolle non saranno trasparenti.

Sfumare con il brodo di pollo e aggiungere il timo, il basilico e l'origano.

Fare cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.

Pelare le carote e realizzare delle spirali utilizzando l'utensile da taglio da 9 mm. Tagliare il petto di pollo a dadini.

Adagiare tutto in una pentola e cuocere per 5-7 minuti, fino a quando le spirali di carota non iniziano a diventare morbide.



Ingredienti per 4 persone

3 cucchiaini di olio d'oliva

1 ½ spicchio d'aglio

1 cipolla rossa

3 coste di sedano

5 rametti di timo fresco

1 cucchiaino di basilico
secco

1 cucchiaino di origano
secco

1 ½ l di brodo di pollo

1 - 2 carote

550 g di petto di pollo

Sale, pepe

SPAGHETTI DI CAROTE SALTATI IN PADELLA

con pollo e spinaci



Ingredienti per 4 persone

12 carote
4 filetti di petto di pollo
6 cipollotti
200 g di baby spinaci
8 CT di salsa di soia
2 CT di miele
2 cc di paprica in polvere
2 cc di curcuma
Sale, pepe
2 CT di olio di sesamo
4 CT di olio di semi di
girasole
2 CT di sesamo

Tagliare a dadini il filetto di petto di pollo e amalgamarlo con 4 CT di salsa di soia, l'olio di sesamo, il miele, la polvere di paprica e la curcuma. Aggiungere sale e pepe.

Pelare le carote e realizzare degli spaghetti utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm.

Tagliare i cipollotti ad anelli.

Rosolare i dadini di petto di pollo a fiamma alta in 2 CT di olio di semi di girasole e incorporare il sesamo.

Mettere il composto di pollo e sesamo in una ciotola e tenere da parte.

Aggiungere ulteriori 2 CT di olio di semi di girasole nella stessa padella e rosolare la pasta di carote.

Mettere i cipollotti in padella e farli soffriggere per 3-4 minuti.

Aggiungere la restante salsa di soia e gli spinaci lavati, regolare di sale e pepe.

Infine incorporare i dadini di petto di pollo con il sugo di cottura.



Ingredienti per
ca. 6 involtini

200 g di feta
3 patate grandi
Sale q.b.
Olio d'oliva q.b.

Mondare le patate e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere spirali possibilmente lunghe.

Tagliare la feta a cubetti e avvolgerli con le spirali di patate, realizzando piccoli involtini. Quando verrà arrostita, la feta non deve venire a contatto con la padella.

Riscaldare l'olio in padella e rosolare gli involtini bene da tutti i lati.

Se necessario, salare gli involtini tenendo però presente che il formaggio feta è di per sé già molto salato.

 **Consiglio:** Gli involtini di patate e feta possono essere serviti caldi oppure gustati freddi come snack.

PASTA DI VERDURA

con spiedino di halloumi

Preriscaldare il forno ventilato a 60 °C.

Tagliare l'halloumi a quadrati di circa 4 cm di grandezza e 1 cm di spessore.

Lavare il peperone e tagliarlo a metà, rimuovere i semi interni e tagliare il peperone a pezzetti.

Sbucciare le cipolle e tagliarle in quattro pezzi.

Mettere sullo spiedino di legno rispettivamente 2 strati di cipolla, un pezzo di halloumi e un pezzo di peperone.

Condire gli spiedini con sale e pepe, poi spennellarli con 2 CC circa di olio d'oliva.

Rosolare gli spiedini per ca. 6-8 minuti in padella da tutti i lati e successivamente metterli da parte nel forno caldo.

Lavare le zucchine e tagliarle con l'utensile da taglio da 9 mm per ottenere delle tagliatelle.

Cuocere le tagliatelle di edamame al dente in acqua salata bollente seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

Riscaldare il restante olio d'oliva in una padella e fare appassire la pasta di zucchine per circa 2-3 minuti.

Lavare il rametto di rosmarino e metterlo con il sale e il pepe nella pasta di zucchine in padella.

Scolare le tagliatelle di edamame, adagiarle senza farle sgocciolare con un po' d'acqua di cottura nella pasta di zucchine e fare saltare il tutto.

Mettere in un frullatore i pomodori, lo spicchio d'aglio, lo zucchero e il basilico precedentemente lavato e frullare fino ad ottenere una salsa. Regolare la salsa di sale e pepe e versarla in una ciotola piccola.

Togliere il rametto di rosmarino e adagiare la pasta in una ciotola.

Prendere lo spiedino dal forno, adagiarlo sulla ciotola e guarnire con lo shiso prima di servire.



Per 4 persone

400 g di halloumi

1 peperone rosso

2 cipolle rosse

Sale

Pepe macinato al momento

2 - 3 zucchine

350 g di tagliatelle

edamame

(o altro tipo di tagliatelle)

8 CT di olio d'oliva

1 rametto di rosmarino

Inoltre:

300 g di pomodoro a pezzi

1 spicchio d'aglio,
sott'olio

1 cc di zucchero

1 rametto di basilico

Shiso per guarnire





Ingredienti per 4 persone

Per la salsa:

400 ml di maionese
200 ml di yogurt al naturale,
grasso 3,5%
4 cetrioli sott'aceto
2 cc di capperi
3 acciughe
2 CT di aceto
Sale
Pepe macinato al momento

Per la pasta:

2 kg di zucchini (ca. 7 pezzi)
8 CT di olio d'oliva
Sale
Pepe macinato al momento
6 pomodori
timo fresco per guarnire

PASTA DI ZUCCHINE

con pomodori, salsa remoulade e timo

Versare tutti gli ingredienti per la salsa remoulade nel mixer e frullare.

Insaporire la salsa con sale e pepe.

Lavare le zucchini e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere delle strisce.

Riscaldare l'olio d'oliva in una padella e fare appassire la pasta di zucchini per circa 3-4 minuti.

Regolare la pasta di zucchini di sale e pepe.

Lavare i pomodori, togliere il torsolo e tagliare la polpa a dadini.

Adagiare la pasta di zucchini su un piatto, disporvi sopra i pomodori e versarvi la salsa.

Prima di servire, guarnire la pasta di zucchini con del timo.



SPAGHETTI

con spirali di verdure in salsa di pomodoro

Tagliarle le carote e le zucchine con l'utensile da taglio da 9 mm per ottenere delle spirali.

Cuocere gli spaghetti seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, aggiungendo le spirali di carote e zucchine 5 minuti prima del termine della cottura.

NON mescolare gli spaghetti e le spirali di carote e zucchine per non farli mischiare.

Tritare le cipolle e l'aglio finemente e soffriggerli in padella con ca. 3 CT di olio d'oliva.

Togliere le spirali di carote e zucchine dalla pentola, lasciarle sgocciolare e aggiungerle al trito di aglio e cipolla in padella.

Unire anche i pomodori a pezzi e lasciare cuocere il tutto brevemente.

Adagiare gli spaghetti in un piatto e condirli con le spirali di carote e zucchine al sugo di pomodoro.

Infine aggiungere sale, pepe e peperoncino a piacere.



Per 4 persone

350 g di spaghetti
750 g di zucchine
200 g di carote
3 spicchi d'aglio
2 cipolle
3 barattoli di
pomodori a pezzi
Peperoncino
Sale e pepe
3 CT di olio d'oliva



Ingredienti per 4 persone

550 g di cavolo rapa
1 kg di patate grandi
3 uova
2 cipolle
2 pz di noce moscata
grattugiata al momento
1 mazzetto di prezzemolo
riccio
200 ml di olio di semi di
girasole
Sale e pepe
2 cc di sale
20 g di burro salato
100 g di pangrattato

SPAGHETTI DI CAVOLO RAPA

cotti al wok

Pelare e lavare le patate e realizzare delle spirali utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm.

 **Consiglio:** Mettere le spirali di patate in acqua salata fredda per non farle annerire!

Pelare e tritare le cipolle. Tritare il prezzemolo.

Pelare e lavare il cavolo rapa e realizzare degli spaghetti utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm.

Tenere tutto da parte.

Cuocere le spirali di patate per ca. 5 minuti in una pentola con acqua salata bollente.

Riscaldare l'olio di semi di girasole nel wok.

 **Consiglio:** Se si utilizza una pentola, sarà necessario aumentare leggermente la quantità di olio di semi di girasole.

Sbattere le uova, incorporare le cipolle, il prezzemolo, il sale, il pepe e la noce moscata, poi distribuire il composto ottenuto sulle patate.

Prendere alcune spirali dalla punta con una forchetta e avvolgerle.

Posizionare i nidi di patate ottenuti verticalmente nel wok e sfilare la forchetta.

Voltare i nidi di patate dopo ca. 1-2 minuti oppure quando sono dorati al punto giusto.

Far sciogliere il burro in un pentolino piccolo, aggiungere il pangrattato e far dorare a fiamma bassa.

Scottare gli spaghetti di cavolo rapa in acqua salata bollente per ca. 3 minuti. Scolarli con un colino, ma non ripassarli sotto l'acqua.

Adagiare i nidi di patate e gli spaghetti di cavolo rapa in un piatto. Cospargere il pangrattato sopra i nidi di patate e il pangrattato sugli spaghetti di cavolo rapa.

FILETTO DI SALMONE

su un letto di pasta di zucchine

Lavare e pulire le zucchine e tagliarle con l'utensile da taglio da 9 mm per ottenere una pasta di verdura sottile.

Lavare il salmone e asciugarlo bene.

Versare l'olio di colza in una padella calda e rosolare il salmone prima dalla parte della pelle, poi anche dall'altro lato fino ad ottenere un colorito dorato.

Regolare il salmone di sale e pepe e far ultimare la cottura a fuoco spento e con un coperchio.

Nel frattempo riscaldare il burro e l'olio aromatizzato all'aglio in una padella calda.

Cuocervi la pasta di zucchine per ca. 4 minuti mescolando di tanto in tanto.

Aggiungere la panna e insaporire con sale, pepe, curry, succo di limone e zucchero.

Adagiare la pasta di zucchine in piatti fondi e poggiarvi sopra il salmone.

Cospargere con i grani di pepe rosso e guarnire a piacere con erbe.



Per 4 persone

500 g di zucchine
4 filetti di salmone da ca. 150 g cad.
4 CT di olio di colza
Sale marino
Pepe macinato al momento
1 CT di burro
1 cc di olio d'oliva aromatizzato all'aglio
1 - 2 pz di curry in polvere
4 CT di succo di limone
1 pizzico di zucchero
100 ml di panna
Grani di pepe rosso, q.b.
Erbe aromatiche a piacere per guarnire





Ingredienti per 4 persone

4 bistecche di cervo da 220 g
cad., ad es. di spalla o anca
3 bacche di ginepro
sale marino grosso
Pepe macinato al momento
5 CT di olio vegetale
400 g di rafano
400 g di cetriolo
1 pizzico di zucchero
2 CT di aceto di riso
200 g di arachidi, al naturale
4 CT di olio d'arachidi
1 limetta, la scorza e il succo
2 peperoncini
1 CT di sesamo, tostato
1 cc di sale

BISTECCA DI SELVAGGINA

con salsa di arachidi su un letto di pasta di verdure

Preriscaldare il forno a 100 °C.

Sciacquare la carne con acqua fredda e asciugarla bene.

In un mortaio, pestare le bacche di ginepro con un po' di sale marino grosso.

Insaporire le bistecche di cervo con il composto di ginepro e sale e con il pepe.

Riscaldare in padella 3 CT di olio vegetale e rosolare le bistecche a fiamma viva per ca. 2 minuti da tutti i lati.

Togliere le bistecche e metterle nel forno preriscaldato per 15-20 minuti.

Mondare il cetriolo e il rafano e tagliarli a strisce lunghe con l'utensile da taglio da 9 mm.

Mettere la pasta di verdure in una ciotola e marinarla con sale, zucchero, aceto di riso e il restante olio vegetale.

Tostare le arachidi in padella.

Versare le arachidi tostate, l'olio di arachidi, 100 ml di acqua, la scorza grattugiata e il succo di una limetta nel frullatore.

Frullare il tutto fino ad ottenere una salsa, aggiungendo sale e pepe a piacere.

Lavare i peperoncini e tagliarli ad anelli sottili.

Togliere la carne dal forno, farla riposare un po', quindi tagliarla a tranci.

Adagiare la pasta di verdure al centro di un piatto, disporvi sopra la carne di cervo a ventaglio e irrorare con la salsa.

Prima di servire, guarnire con gli anelli di peperoncino e i semi di sesamo.



SPAGHETTI DI PATATA DOLCE

con pancetta, feta e salsa di formaggio caprino

Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili.

Sbucciare l'aglio e sminuzzarlo insieme al peperoncino.

Far appassire i cipollotti, l'aglio e il peperoncino in padella con un po' di olio.

Aggiungere i dadini di pancetta e far rosolare per circa 5 minuti.

Togliere tutto dalla padella lasciando solamente il liquido.

Mondare le patate dolci e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere degli spaghetti.

Riscaldare nuovamente la padella e far rosolare a fuoco vivo gli spaghetti di patata dolce fino a quando non saranno cotte.

Aggiungere il misto di cipolla e pancetta alle patate dolci mescolando e regolare il tutto di sale e pepe.

Sbriciolare la feta.

Lavare e asciugare il basilico, staccare le foglie e sminuzzarle.

Riscaldare il formaggio fresco di capra con un po' di latte in una pentola. Aggiungere la feta sbriciolata, il miele e il basilico. Insaporire il tutto con sale e pepe.

Condire gli spaghetti di patata dolce con la salsa.



Ingredienti per 4 persone

1 mazzetto di cipollotti
 1 spicchio d'aglio
 1 peperoncino essiccato
 150 g di pancetta a dadini
 4 patate dolci
 possibilmente sottili e allungate
 100 g di feta
 150 g di formaggio fresco di capra
 Latte q.b.
 1 CT di miele
 Sale q.b.
 Pepe q.b.
 1 mazzetto di basilico



SPIRALI DI VERDURA

con tofu e salsa di arachidi speziata

Lavare tutta la verdura.

Lavare e mondare la barbabietola e tagliarla a strisce utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm.

Scottare le strisce di verdura per ca. 3 minuti in acqua salata bollente. Scolarle, passarle sotto l'acqua fredda e lasciarle sgocciolare.

Lavare le zucchine e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere delle strisce. Versare le zucchine in una ciotola e salarle.

Lavare il cetriolo e tagliarlo a strisce larghe con l'utensile da taglio da 50 mm. Versare le strisce di cetriolo in un'altra ciotola e salarle.

Tagliare il tofu a striscioline. Passare le striscioline di tofu nel sesamo, farle rosolare per 2 minuti in 2 CT di olio d'arachidi e salare.

Mettere il restante olio d'arachidi, la scorza grattugiata e il succo di limetta, 120 g di arachidi, l'olio d'oliva e un pizzico di coriandolo nel frullatore.

Frullare il tutto fino ad ottenere una salsa. Se necessario, aggiungere un poco di acqua. Versare la salsa in un bicchiere piccolo.

Adagiare tutta la verdura in un piatto fondo e disporvi sopra il tofu a ventaglio.

Posizionare sul piatto anche una tazzina di salsa.

Lavare il coriandolo e cospargerlo sulla pietanza. Prima di servire, cospargere con le arachidi restanti e con il sesamo nero.



Per 4 persone

350 g di barbabietola rossa, cruda

Sale

350 g di zucchine

350 g di cetrioli

400 g di tofu affumicato

2 CT di sesamo chiaro

5 CT di olio d'arachidi

2 limette biologiche, la scorza e il succo

200 g di arachidi al naturale, tostate

3 CT di olio d'oliva

1 pizzico di coriandolo

1 manciata di coriandolo fresco

Sesamo nero, da cospargere



Per 4 persone

200 ml di brodo di verdure

200 g di groviera

1 CT di burro freddo

Pepe macinato al momento

4 pomodori secchi

in barattolo

800 g di navone con foglie

Sale

8 fette di pancetta

Olio d'oliva per guarnire

SPIRALI DI NAVONE

con pancetta e salsa al formaggio

Riscaldare il brodo di verdure, aggiungere il groviera e il burro mescolando e aggiustare di sale e pepe.

Tagliare a dadini i pomodori secchi e aggiungerli alla salsa.

Mondare il navone e tenere da parte le foglie.

Tagliarle il navone a spirale con l'utensile da taglio da 9 mm.

Scottare le spirali di verdura per ca. 3 minuti in acqua salata bollente. Scolare la verdura e lasciarla sgocciolare.

Passare la pancetta in padella fino a quando non sarà croccante e metterla da parte su un po' di carta da cucina.

Adagiare un poco della salsa su un piatto, posizionare le spirali di verdura al centro della salsa e aggiungere la pancetta croccante.

Tritare le foglie del navone e cospargerle sopra la pietanza.

Servire con un filo di olio d'oliva.



PASTA DI ZUCCA

con pesto di semi di zucca

Eliminare tutti i semi dalla zucca.

Tagliare la polpa della zucca a strisce sottili utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm e cuocerle in acqua salata bollente per ca. 6 minuti fino a quando non saranno al dente. Scolare la verdura e lasciarla sgocciolare.

Pelare l'aglio e metterlo nel frullatore.

Tostare i semi di zucca per ca. 3 minuti da entrambi i lati e aggunderli all'aglio nel frullatore.

Aggiungere l'olio ai semi di zucca, l'olio d'oliva, la scorza grattugiata e il succo del limone e dell'arancia e frullare il tutto finemente. Regolare il composto di sale e pepe.

Lavare e asciugare il basilico, tagliare le foglie a striscioline.

Adagiare le strisce di zucca in alcune ciotoline. Irrorare con la salsa e guarnire con i semi di zucca e le striscioline di basilico prima di servire.



Per 4 persone

1200 g di zucca butternut
Sale

1 spicchio d'aglio
50 g di semi di zucca
2 CT di olio di semi di zucca
6 CT di olio d'oliva
1 limone biologico, la scorza e il succo
1 arancia biologica, la scorza e il succo
Pepe macinato al momento

Per guarnire:

1 rametto di basilico
2 CT di semi di zucca





Per 4 persone

4-5 rametti di basilico

100 g di pomodori,
secchi

50 g di semi di zucca

1 spicchio d'aglio

1 CT di olio al peperoncino

ca. 80 ml di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato al momento

1 pizzico di cannella

Succo di limone

700 g di carote

SPAGHETTI DI CAROTE con pesto di pomodoro

Pelare l'aglio.

Sciacquare il basilico, asciugarlo e staccare le foglie.

Metterne due terzi in un frullatore insieme ai pomodori secchi, ai semi di zucca, all'aglio pelato, all'olio al peperoncino e un po' di olio d'oliva e frullare il tutto.

Aggiungere olio d'oliva fino ad ottenere un pesto denso.

Insaporire il pesto con sale, pepe, cannella e succo di limone.

Mondare le carote e tagliarle con l'utensile da taglio da 3 mm per ottenere degli spaghetti di verdura sottili.

Scottarli in acqua salata bollente per 3-4 minuti facendoli rimanere al dente.

Scolare gli spaghetti di verdura con un colino e distribuirli in alcune ciotoline.

Distribuire il pesto sopra gli spaghetti e guarnire con il restante basilico.



TAGLIATELLE DI CAVOLO RAPA

al pesto

Lavare il prezzemolo e staccare le foglie dal mazzo.

Mettere le foglie di prezzemolo in un frullatore insieme alle noci, alle mandorle, all'aglio pelato, all'olio di vinaccioli e un po' di olio d'oliva e frullare il tutto.

Aggiungere olio d'oliva fino ad ottenere un pesto denso. Insaporire con sale, pepe e succo di limone.

Preparare il cavolo rapa e ricavarne tagliatelle di verdura con l'utensile da taglio da 50 mm.

Scottarle in acqua salata bollente per 3-4 minuti facendole rimanere al dente.

Scolare le tagliatelle di verdura con un colino e distribuirle in alcune ciotoline.

Distribuire il pesto sopra le tagliatelle e guarnire con un po' di prezzemolo.

 **Consiglio:** Le tagliatelle di verdura possono essere servite anche a crudo!



Per 4 persone

20 g di prezzemolo

80 g di gherigli di noce

40 g di mandorle

2 spicchi d'aglio

2 CT di olio di vinaccioli

ca. 100 ml di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato al momento

Succo di limone

750 g di cavolo rapa





Per 4 persone

- 1 manciata di lattuga, ad es. riccia
- 1/2 cetriolo
- 3-4 cipollotti
- 3 CT di aceto balsamico
- 3 CT di succo di limone
- Sale
- Pepe
- 1 cc di senape
- 4 CT di olio d'oliva
- 2 CT di olio di colza
- 4 pezzi piccoli di formaggio pecorino
- 4 CT di pinoli, leggermente tostati a piacere
- 4 CT di chicchi di melagrana
- Erbe aromatiche per guarnire

FORMAGGIO PECORINO ARROSTITO su un letto di tagliatelle di cetriolo

Pulire e lavare la lattuga, asciugarla con la centrifuga.

Lavare il cetriolo e tagliarlo a strisce larghe con l'utensile da taglio da 50 mm.

Pulire e lavare i cipollotti e tagliarli di sbieco ad anelli sottili.

Mescolare l'aceto balsamico, il succo di limone, il sale, il pepe, la senape e l'olio d'oliva fino ad ottenere una salsa per il condimento.

Spezzettare la lattuga con le mani, unire i cetrioli e i cipollotti e disporre su un piatto.

Riscaldare l'olio di colza in padella e arrostito il formaggio pecorino da entrambi i lati fino a leggera doratura.

Adagiare il formaggio pecorino arrostito sulla lattuga, irrorare con la salsa di condimento e cospargere con i pinoli e i chicchi di melagrana.

Prima di servire, guarnire con le erbe aromatiche.



FRITTELLE DI PATATE A SPIRALE

Mondare le patate e tagliarle a spirale con l'utensile da taglio da 9 mm. Mettere le spirali in acqua fredda per non farle annerire.

Pelare le cipolle, tagliarle a dadini e incorporarle alle spirali di patate.

Adagiare il composto di patate in un canovaccio precedentemente inumidito e premere affinché il composto rilasci un po' di liquidi.

 **Consiglio:** Il composto di patate può essere suddiviso in porzioni più piccole da essere spremute. In tal modo sarà più facile far fuoriuscire il liquido.

Una volta pressate, mettere le patate in una ciotola e smuoverle un poco.

Sbattere le uova e mescolarle al composto di patate. Incorporare la fecola di patate e insaporire il tutto con sale e noce moscata.

Foderare una teglia da forno con uno strato doppio di carta da cucina e tenerla pronta nel forno a 100 °C.

Versare in padella la quantità necessaria di olio per coprire il fondo.

Adagiare 3 porzioni di composto di patate per volta (ca. 2 cucchiaini per porzione) in padella e friggerle a fuoco medio/alto per 3 minuti circa da ogni lato, fino a quando le frittelle non saranno dorate e croccanti.

 **Consiglio:** Una volta pronte, le frittelle di patate a spirale possono essere adagiate sulla teglia e mantenute calde in forno a 100 °C.



Per 4 persone

1,5 kg di patate
2 cipolle
4 uova
40 g di fecola di patate
Sale
Noce moscata
(grattugiata al momento)
Olio per friggere

SPIRALI DI PATATA DOLCE

fritte

Con l'utensile da taglio da 3 mm, realizzare delle spirali sottili di patata dolce.

In una ciotola, spolverare le spirali da tutti i lati con l'amido.

Mettere le spirali a porzioni nella friggitrice già calda e

farle friggere per 6 - 8 minuti, fino a quando non saranno dorate e croccanti.

Estrarre le spirali delicatamente dall'olio, farle sgocciolare e saltarle con un poco di sale.

Fare raffreddare brevemente le spirali di patata dolce e servire con panna acida.



Per 4 persone

2 patate dolci grandi
Sale
2 CT di amido
100 g di panna acida
1 l di olio per friggere



Per 4 persone

1 peperone rosso
2 peperoncini rossi
1 scalogno
2 spicchi d'aglio
4 pomodori secchi
50 ml di olio d'oliva
1 pz di zucchero di canna
Sale
Pepe
Succo di limone
600 g di barbabietola rossa
200 g di yogurt
2 CT di panna da cucina
Cracker di riso per guarnire

SPAGHETTI DI BARBABIETOLA ROSSA

con salsa di yogurt al peperoncino

Lavare e pulire i peperoni e peperoncini, poi tritarli finemente.

Pelare lo scalogno e l'aglio e tritare finemente.

Tagliare i pomodori secchi a dadini.

Soffriggere il tutto in olio d'oliva fino a quando lo scalogno e i peperoni non saranno ben morbidi.

Cospargere con lo zucchero di canna e fare caramellare leggermente.

Insaporire la salsa al peperoncino con sale, pepe e succo di limone, poi frullare a piacere.

Mondare la barbabietola e tagliarla a strisce sottili utilizzando l'utensile da taglio da 3 mm.

Consiglio: Durante la lavorazione della barbabietola, indossare guanti usa e getta per evitare di tingersi la pelle.

Scottare gli spaghetti di barbabietola per ca. 2-3 minuti in acqua salata bollente. Scolare la verdura e lasciarla sgocciolare.

Mescolare lo yogurt e la panna.

Adagiare gli spaghetti di barbabietola su un piatto, versarvi un poco di crema di yogurt e salsa al peperoncino, poi guarnire con i cracker di riso.

Servire la restante crema di yogurt e salsa al peperoncino separatamente.



SPIRALI DI MELA

con salsa alle fragole

Lavare le fragole e rimuovere la parte verde.

Frullare le fragole con lo sciroppo d'agave e la vaniglia.

Realizzare delle spirali di mela utilizzando l'utensile da taglio da 9 mm e mescolare le spirali delicatamente con lo sciroppo di riso, l'olio di noci e la cannella.

Adagiare le spirali di mela su un piatto, versare sopra un poco di salsa alle fragole e cospargere con le mandorle tritate.



Per 4 persone

6 mele
300 g di fragole
4 CT di olio di noci
4 CT di sciroppo di riso
1 pizzico di cannella
60 g di sciroppo d'agave
60 g di mandorle sgusciate e tritate
1 pz di vaniglia macinata

TORTINE DI MELA E QUARK

Estrarre la pasta sfoglia dalla confezione e srotolarla.

Ritagliare dalla pasta dei dischi con un diametro di ca. 7 cm utilizzando un coppapasta oppure un bicchiere. Ricavarli posizionandoli molto vicini affinché resti poco impasto. Mettere da parte la pasta sfoglia rimanente.

Posizionare i dischi su una teglia foderata con carta da forno.

Lavorare la mela con l'utensile da taglio da 9 mm ricavandone strisce di mela.

Mettere le strisce ottenute in una ciotola e aggiungere il quark, lo zucchero, la cannella, le mandorle a lamelle, 2 spruzzate di limone e un po' di latte e mescolare bene. Il composto non deve essere troppo liquido.

Adagiare un cucchiaino colmo del composto di mela e quark al centro di ogni dischetto di pasta sfoglia.

Fare attenzione a lasciare libero il bordo così che la pasta sfoglia in quel punto possa lievitare.

Cuocere le tortine al forno per 20-25 minuti a 200 °C con riscaldamento superiore e inferiore. Durante la cottura, i bordi dell'impasto si sollevano chiudendo parzialmente il cuore di mela e quark. A cottura ultimata, spolverare le tortine con zucchero a velo.



Per 4 persone

1 confezione di pasta sfoglia
250 g di quark
Latte q.b.
1 mela
2-3 CT di zucchero
1 cc di cannella
2 CT di mandorle a lamelle
2 spruzzate di limone
Zucchero a velo



Per 12 pezzi

Burro per gli stampi
1 rotolo di pasta sfoglia,
preconfezionato
2-3 CT di mandorle
tritate, pelate
3 CT di mousse di mele
150 g di zucchero
1 limone, il succo
3-4 mele
100 g di panna fresca
30 g di zucchero a velo
1 uovo
1 tuorlo
Zucchero a velo da
cospargere

ROSELLINE DI MELA

Spennellare leggermente con burro 8 cavità di una stampo per muffin.

Srotolare la pasta sfoglia e ricavarne 8 dischetti (da ca. 12 cm cad.).

Foderare gli stampini formando un bordo.

Forare il fondo più volte con una forchetta.

Cospargere sul fondo 1 CT di mandorle tritate e aggiungere uno strato sottile di mousse di mela.

Cuocere lo zucchero con 100 ml di acqua e il succo di limone fino ad ottenere uno sciroppo.

Tagliare le mele a strisce molto sottili con l'utensile da taglio da 50 mm.

Immergere subito le strisce di mela nello sciroppo e lasciarle macerare per ca. 5 minuti.

Nel frattempo montare la panna e amalgamare con le restanti mandorle, lo zucchero a velo, l'uovo e il tuorlo.

Versare il composto negli stampini e renderlo omogeneo.

Prendere le strisce di mela dallo sciroppo e lasciarle sgocciolare.

Arrotolarle fino a formare delle roselline e posizionarle negli stampini.

Spolverare le tortine con un po' di zucchero a velo e cuocerle al forno per 15-20 minuti a 200 °C con riscaldamento superiore e inferiore fino a quando non saranno dorate.

A cottura ultimata, estrarre le tortine dal forno, farle brevemente raffreddare e toglierle dallo stampino.

Lasciare raffreddare su una griglia prima di servire.



INDICE ALFABETICO

B

Bistecca di selvaggina 20

C

Carbonara di zucchine 12

F

Filetto di salmone 19

Formaggio pecorino
arrostito 28

Frittelle di patate a spirale 29

I

Insalata asiatica di cetrioli 09

Insalata bavarese di rafano 10

Insalata di spaghetti di
mele e cetrioli 06

Insalata di spinaci 09

Involentino di patate e feta..... 14

P

Pasta di verdura 15

Pasta di zucca 11, 25

Pasta di zucchine 16

R

Roselline di mela 32

S

Spaghetti 17

Spaghetti di barbabietola
rossa 30

Spaghetti di carote 26

Spaghetti di carote saltati
in padella 14

Spaghetti di cavolo rapa 18

Spaghetti di patata dolce 21

Spaghetti di zucchine 06

Spirali di cetriolo 08

Spirali di mela 31

Spirali di navone 24

Spirali di patata dolce 29

Spirali di verdura 23

T

Tagliatelle di cavolo rapa 27

Tortine di mela e quark 31

Z

Zuppa di pollo 13

ILLUSTRAZIONI

Copertina:

StockFood / The Picture Pantry / Parissi, Lucy / Twellmann, Birgit

P.02: StockFood / Streim, Mariola

P.07: StockFood / Veronesi, Larissa

P.08: StockFood / Twellmann, Birgit

P.11: StockFood / Timmann, Claudia

P.12: StockFood / Major, Tanja

P.15: StockFood / Wischnewski, Jan

P.16: StockFood / Riou, Jean-Christophe

P.19: StockFood / Lutterbeck, Barbara

P. 20: StockFood / Hill, Tim

P. 22: StockFood / Parissi, Lucy

P. 24: StockFood / Twellmann, Birgit

P. 25: StockFood / Wischnewski, Jan

P. 26: StockFood / Streim, Mariola

P. 27: StockFood / Streim, Mariola

P. 28: StockFood / Weymann, Frank

P. 30: StockFood / Twellmann, Birgit

P. 32: StockFood / The Picture Pantry



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com