

30 ricette

LIBRO DI CUCINA COOK 'N' MIX



Zuppa di cavolfiori e porri	2
Zuppa di pomodori, peperoncino e basilico	5
Zuppa di funghi	7
Zuppa di carote e coriandolo	8
Zuppa di patate e porri	11
Zuppa di piselli con prosciutto	12
Zuppa di broccoli e formaggio stilton	15
Zuppa di barbabietole	17
Zuppa di spinaci e carote	19
Zuppa di zucca torta	20
Zuppa di pollo e gnocchi	23
Zuppa di fagioli piccanti	25
Zuppa di cavolo agrodolce	26
Zuppa di verdure mediterranee	28
Zuppa di pollo con riso	31
Zuppa di pollo con ceci	32
Zuppa di verdure	34
Zuppa di patate dolci con paprica rossa	36
Zuppa di ortaggi da radice in pezzi	39
Zuppa di pomodoro rustica	40
Composta di mele e cannella	43
Composta di fragole, mirtilli e lamponi	44
Composta di pesche	47
Composta di rabarbaro con zenzero	48
Composta di arance e spezie	51
Frullato di fragole	52
Frullato di banane	54
Frullato verde	57
Frappè alla vaniglia	58
Frullato di ananas e arance	61



INGREDIENTI

4 porzioni

50 g di burro

1 porro

1 cipolla, tritata finemente

1 spicco d'aglio tritato
finemente

800 g di cimette di
cavolfiore, tagliate grosso-
lanamente

1 litro di brodo

di pollo caldo

250 ml di Philadelphia

2 cucchiaini di
olio EVO

ZUPPA DI CAVOLFIORI E PORRI

- › Tritare il porro, la cipolla, l'aglio e il cavolfiore e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere 1 litro di brodo di pollo caldo.
- › Aggiungere il burro e i 2 cucchiaini di olio d'oliva.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Aggiungere 200 ml di Philadelphia e mescolare.
- › Insaporire con sale e pepe nero macinato fresco e mescolare nuovamente.
- › Servire aggiungendo un po' di Philadelphia e olio di oliva a crudo.





Pureed Soup

INGREDIENTI

4 porzioni

1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cipolla piccola, tritata
2 spicchi d'aglio, tritati
1-2 cucchiaini di fiocchi di
peperoncino
400 g di pomodori
di San Marzano
½ cucchiaino di pepe
nero macinato
800 ml di acqua
1 cucchiaino di
dolcificante
3 cucchiai di basilico
10 g di panna fresca
½ cucchiaino di sale

ZUPPA DI POMO- DORI, PEPERONCINO E BASILICO

- › Tritare la cipolla e l'aglio e versarli nell'apparecchio aggiungendo 1 cucchiaio di olio d'oliva.
- › Aggiungere il peperoncino, i pomodori e 800 ml di acqua.
- › Insaporire con sale, pepe e dolcificante.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Aggiungere il basilico e la panna fresca e mescolare fino ad ottenere una zuppa cremosa.
- › Guarnire con basilico fresco.



INGREDIENTI

3 porzioni

25 g di burro

1 cipolla grande, tritata
finemente

1 peperone verde, tritato
finemente

1 porro medio, tritato
finemente

1-2 spicchi d'aglio,
schiacciati

300 g di champignon,
grattugiati

2 cucchiaini di farina

450 ml di brodo vegetale

450 ml di latte

1 cucchiaio di prezzemolo
tritato finemente

Sale e pepe nero
macinato fresco

1 cucchiaino di timo
fresco, tritato

ZUPPA DI FUNGHI

- › Tritare la cipolla, il peperone e il porro e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere il burro, l'aglio schiacciato e i funghi.
- › Aggiungere la farina mescolando, quindi aggiungere il brodo gradualmente e mescolare bene.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Aggiungere il latte e il prezzemolo tritato e condire con sale e pepe nero macinato fresco.
- › Guarnire con timo fresco.



INGREDIENTI

4 porzioni

1 cucchiaino di
olio vegetale

1 cipolla, a rondelle

450 g di carote, a rondelle

1 cucchiaino di
coriandolo macinato

1,2 litro di brodo vegetale

1 mazzo di coriandolo
fresco, tritato
grossolanamente



ZUPPA DI CAROTE E CORIANDOLO

- › Tagliare la cipolla e le carote a rondelle e versarle nell'apparecchio.
- › Mescolare il coriandolo tritato con $\frac{3}{4}$ del coriandolo fresco, quindi aggiungere il brodo vegetale e l'olio vegetale.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Guarnire con coriandolo fresco.



INGREDIENTI

2 porzioni

2 cucchiaini di burro fuso
3 porri medi, tritati fine-
mente

250 ml di acqua
di cottura

1 dado di brodo di pollo
a ridotto contenuto
di sale

3 patate medie,
tagliate a dadini

3 carote medie,
a rondelle fini

½ cucchiaino di
maggiorana secca

½ cucchiaino
di timo secco

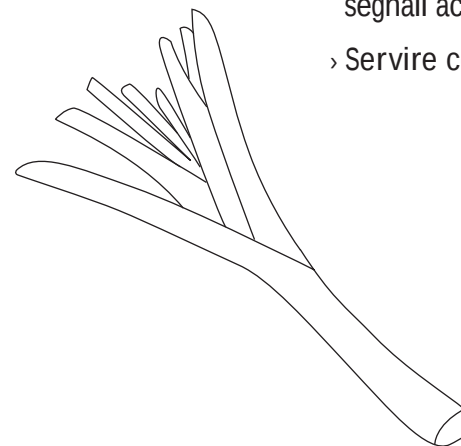
½ cucchiaino di pepe

500 ml di latte scremato

Crostini di guarnizione

ZUPPA DI PATATE E PORRI

- › Versare il burro fuso e il porro nell'apparecchio.
- › Aggiungere l'acqua, il latte, il dado, le patate, le carote, la maggiorana, il timo e il pepe.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con crostini.



INGREDIENTI

4 porzioni

2 cucchiaini di olio d'oliva
1½ cipolle, a rondelle
10 fettine di speck,
croccanti e
tagliate a striscioline
2 spicchi d'aglio, tritati
600 g di piselli surgelati,
scongelati, più una piccola
quantità per la
guarnizione
600 ml di brodo
vegetale caldo
Prosciutto di Parma per la
guarnizione

ZUPPA DI PISELLI CON PROSCIUTTO

- › Versare l'olio, le cipolle e lo speck croccante nell'apparecchio.
- › Aggiungere l'aglio, i piselli e il brodo vegetale.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con piselli e prosciutto di Parma.





Pureed Soup

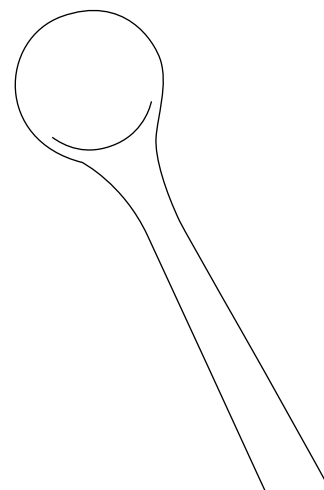
INGREDIENTI

2 porzioni

1 cucchiaio di olio d'oliva
55 g di formaggio stilton
½ cucchiaio di burro
½ cipolla grossa, tritata
1 spicchio d'aglio, tritato
250 g di broccoli
(cimette e torsolo)
300 ml di brodo
di pollo caldo
Sale e pepe nero
1 tuorlo
3 cucchi di Philadelphia
Crostini di guarnizione

ZUPPA DI BROCCOLI E FORMAGGIO STILTON

- › Versare l'olio, il burro, l'aglio e le cipolle nell'apparecchio.
- › Aggiungere i broccoli tritati e il brodo di pollo caldo e mescolare bene.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Insaporire con sale e pepe nero macinato fresco.
- › Mescolare il tuorlo e il Philadelphia in una ciotola e versare nella zuppa calda.
- › Sbriciolare lo stilton sulla zuppa calda e servire con crostini.



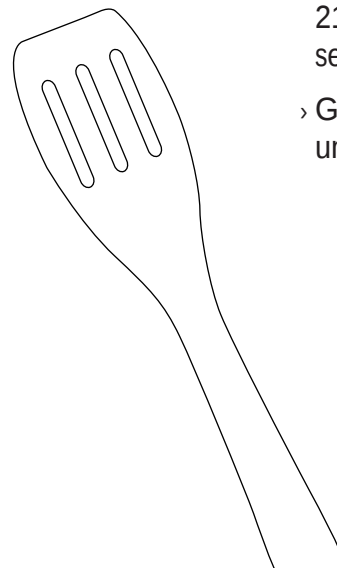
INGREDIENTI

4 porzioni

3 cucchiaini di olio d'oliva
1 cipolla grossa, tritata
3 spicchi d'aglio, tritati
8 barbabietole medie,
pelate e tritate
1 litro di brodo di manzo
Sale e pepe nero
macinato fresco
Philadelphia di
guarnizione
Semi misti di guarnizione

ZUPPA DI BARBABIETOLE

- › Tritare la cipolla e l'aglio e versarli nell'apparecchio aggiungendo l'olio di oliva.
- › Mescolare la barbabietola tritata con il brodo ed insaporire con sale e pepe.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Guarnire con un cucchiaino di Philadelphia e un paio di semi.





Pureed Soup

INGREDIENTI

2 porzioni

200 g di spinaci
2 carote, tagliate
a dadini grossolani
3 spicchi d'aglio, tritati
700 ml di brodo vegetale
30 g di cheddar
1 cipolla, tritata
3 peperoncini secchi
Sale e pepe

ZUPPA DI SPINACI E CAROTE

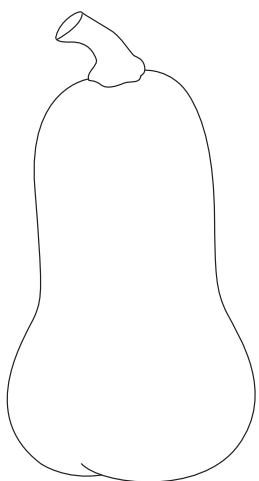
- › Tritare le carote, la cipolla e l'aglio e versarli nell'apparecchio aggiungendo gli spinaci.
- › Aggiungere 700 ml di brodo vegetale, i peperoncini e il cheddar.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con crostini.



INGREDIENTI

2 porzioni

1/2 zucca torta, tritata
2 carote, tagliate a dadini
2 cipolle, tagliate a dadini
1 litro di brodo vegetale
1 cucchiaino
di mix di spezie
1 pizzico di sale e pepe
Speck a dadini
di guarnizione
Philadelphia
di guarnizione



ZUPPA DI ZUCCA TORTA

- › Tritare la zucca torta, le carote e le cipolle e versarle nell'apparecchio.
- › Aggiungere 1 cucchiaino di mix di spezie, il brodo vegetale e il pepe.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **PUREED SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 21 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Guarnire con dadini di speck e un cucchiaino di Philadelphia.



INGREDIENTI

4 porzioni

2 cipolle, a rondelle

2 gambi di sedano,
tritati finemente

2 carote, pelate e tagliate
finemente a dadini

25 g di farina

1,2 litro di brodo di pollo

250 g di gnocchi cotti

450g di pollo

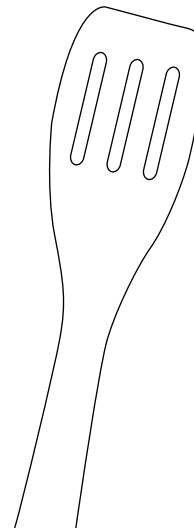
cotto tagliato a fette

1 cucchiaino di prezzemolo
fresco tritato

Sale e pepe nero macina-
to fresco

ZUPPA DI POLLO E GNOCCHI

- › Tritare le cipolle, il prezzemolo e le carote e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere la farina mescolando, quindi aggiungere il brodo di pollo e mescolare bene.
- › Infine aggiungere il pollo cotto e gli gnocchi.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Insaporire a piacere con sale e pepe nero macinato fresco.
- › Aggiungere il prezzemolo e servire.





Chunky Soup

INGREDIENTI

4 porzioni

- 1 cucchiaino di burro fuso
- 1 patata, tagliata
- 1 cipolla grossa, tritata
- 2 spicchi di aglio, schiacciati
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- 2 gambi di sedano, tritati
- 75 g di chorizo cotto, tagliati a dadini
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 450 ml di brodo vegetale
- 200 g di pomodori in scatola tagliati
- Sale
- 400 g di fagioli rossi (cotti)
- Pane bianco croccante di guarnizione
- Pepe
- 1 cucchiaino di basilico fresco, tritato

ZUPPA DI FAGIOLI PICCANTI

- › Versare la cipolla, l'aglio e il burro fuso nell'apparecchio.
- › Aggiungere il peperone, il sedano e la patata, quindi il chorizo, il concentrato di pomodoro, il brodo, il basilico fresco, i pomodori tagliati e condire con sale e pepe.
- › Aggiungere i fagioli cotti e mescolare bene.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con pane croccante e un paio di foglie di basilico.

INGREDIENTI

1 porzione

- 1 patata piccola, pelata,
tagliata a cubetti
- 250 ml di brodo
vegetale caldo
- ½ cavolo, tagliato
- 1 bicchiere di vino bianco
- ½ cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di aceto di
vino bianco
- 1 cucchiaino di miele

ZUPPA DI CAVOLO AGRODOLCE

- › Versare la patata, il brodo vegetale, il cavolo e il vino bianco nell'apparecchio.
- › Aggiungere il cumino e l'aceto di vino bianco.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire cospargendo di miele.



INGREDIENTI

6 porzioni

1 cucchiaino di sale

1 litro di brodo di pollo

200 g di cipolle rosse,
a rondelle

200 g di zucchini

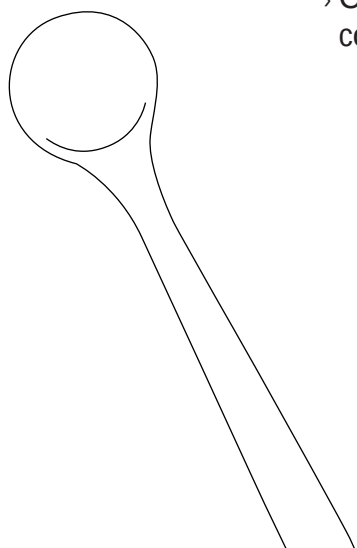
200 g di peperoni rossi

100 g di patate

Prezzemolo tritato

ZUPPA DI VERDURE MEDITERRANEE

- › Versare le verdure tagliate nell'apparecchio aggiungendo sale e brodo di pollo.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Cospargere di prezzemolo tritato e servire con pane fresco.





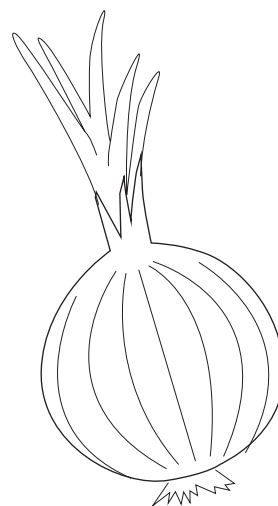
Chunky Soup

INGREDIENTI

4 porzioni
1 cipolla piccola
1 gambo di sedano
375 ml di brodo
di pollo caldo
225 g di verdure
surgelate miste
85 ml di salsa piccante
175 g di carne
di pollo cotto
100 g di riso bianco cotto
500 ml di acqua

ZUPPA DI POLLO CON RISO

- › Versare il brodo di pollo caldo e la carne di pollo nell'apparecchio.
- › Aggiungere le verdure surgelate tagliate, l'acqua, il sedano tritato, la salsa piccante e la cipolla tritata finemente.
- › Infine aggiungere il riso e mescolare bene.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.



INGREDIENTI

2 porzioni

200 g di ceci
(precotti, in scatola)
800 ml di brodo di pollo
250 g di pollo cotto
(cotto, tagliato a dadini)
1 bicchiere di vino rosso
405 g di pomodori
in scatola
1 cucchiaino di rosmarino
4-5 spicchi d'aglio
2 carote
(tagliate finemente
a julienne)
3 teste di broccoli
(tagliate a piccole cimette)
1 cipolla
1 cucchiaino di olio d'oliva

ZUPPA DI POLLO CON CECI

- › Versare il brodo di pollo, il rosmarino, le carote e i broccoli nell'apparecchio.
- › Aggiungere la cipolla, l'olio, l'aglio, il vino e i pomodori.
- › Aggiungere i ceci precotti e la carne di pollo cotto.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con un filo d'olio d'oliva.



INGREDIENTI

2 porzioni

50 g di cipolle tritate
2 spicchi d'aglio, tritati
200 g di zucchine, a
rondelle
½ carota media,
a rondelle
75 g di pomodori, tagliati
a dadini o a fette
1 cucchiaino di prezzemolo
fresco tritato
200 g di fagioli di Lima
(cotti)
½ cucchiaino di pepe
500 ml di brodo di pollo
2 cucchiaini di erba
cipollina



ZUPPA DI VERDURE

- › Tritare le cipolle e l'aglio e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere gli altri ingredienti (tranne i fagioli e l'erba cipollina).
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Aggiungere i fagioli di Lima e guarnire con l'erba cipollina.



INGREDIENTI

4 porzioni

4 patate dolci

3 peperoni rossi

1 cipolla bianca grossa

1 peperoncino rosso
piccolo, tritato finemente

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di
paprica in polvere

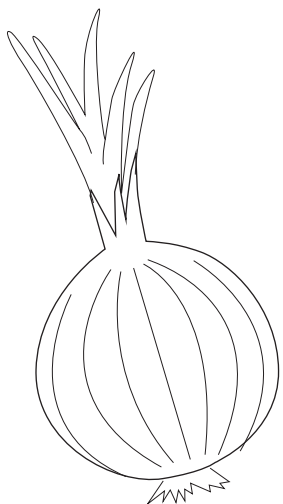
1 cucchiaino di cumino

Sale e pepe q.b.

500 ml di brodo vegetale

100 ml di Philadelphia

55 g di burro



ZUPPA DI PATATE DOLCI CON PAPRICA ROSSA

- › Tritare le patate dolci, i peperoni e le cipolle e versarli nell'apparecchio.
- › Versare il peperoncino tritato finemente, gli spicchi d'aglio tagliati a fette e il burro nell'apparecchio.
- › Aggiungere la paprica in polvere e il cumino e mescolare bene il tutto con 500 ml di brodo vegetale.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Insaporire con sale e pepe, aggiungere il Philadelphia e mescolare bene.



INGREDIENTI

4 porzioni

1 navone medio (500 g)

2 carote medie

1 pastinaca media

1 cipolla grande

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 spicchi d'aglio, tritati

1 litro di brodo vegetale
caldo

400 g di fagioli di Lima in
scatola, lavati ed asciugati

½ cucchiaino di rosmarino

Sale e pepe nero macinato

ZUPPA DI ORTAGGI DA RADICE IN PEZZI

› Tagliare in piccoli pezzi il navone, le carote, la pastinaca e la cipolla e versarli nell'apparecchio aggiungendo 2 cucchiaini di olio d'oliva.

› Aggiungere l'aglio, il brodo vegetale caldo, i fagioli di Lima e il rosmarino.

› Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.

› Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.

› Servire con pane croccante.

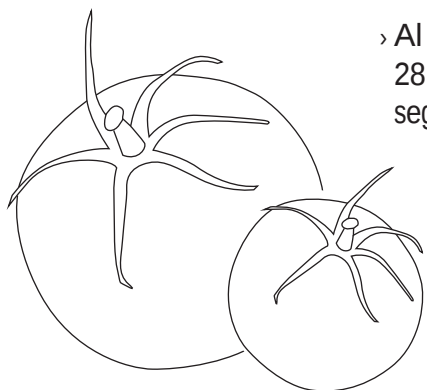
INGREDIENTI

4 porzioni

1 cipolla, tritata
1 carota, tagliata a dadini
2 spicchi d'aglio
1 kg di pomodori, tagliati
1 litro di brodo
vegetale caldo
1 cucchiaio di pomodori
secchi sottolio
1 pizzico di zucchero
2 cucchiaini di olio d'oliva
Basilico fresco
di guarnizione

ZUPPA DI POMODORO RUSTICA

- › Tagliare in piccoli pezzi la cipolla, la carota e gli spicchi d'aglio e versarli nell'apparecchio aggiungendo 2 cucchiaini di olio d'oliva.
- › Aggiungere il brodo vegetale caldo, i pomodori, un pizzico di zucchero e i pomodori secchi sminuzzati.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **CHUNKY SOUP**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 28 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.



INGREDIENTI

1 kg di mele per dolci
50 ml di acqua
6 cucchiaini di zucchero
½ cucchiaino di cannella

COMPOSTA DI MELE E CANNELLA

- › Versare l'acqua nell'apparecchio.
- › Tagliare le mele sbucciate a pezzetti e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere 6 cucchiaini di zucchero e ½ cucchiaino di cannella.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **COMPOTE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 13 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con müsli come colazione sostanziosa.

INGREDIENTI

200 g di fragole
200 g di mirtilli
200 g di lamponi
2 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di essenza di vaniglia
100 ml di acqua

COMPOSTA DI FRAGOLE, MIRTILLI E LAMPONI

- › Versare l'acqua nell'apparecchio.
- › Tagliare le fragole in pezzi da ca. 2 cm e versarle nell'apparecchio.
- › Aggiungere i mirtilli e i lamponi.
- › Aggiungere 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di essenza di vaniglia.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **COMPOTE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 13 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con gelato alla vaniglia.





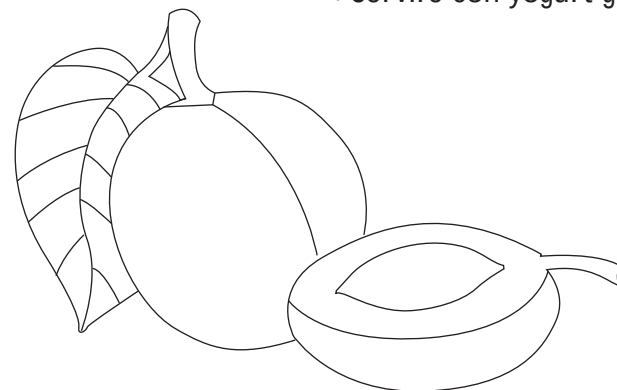
Compote

INGREDIENTI

2 kg di pesche
1 limone (solo il succo)
2 cucchiai di miele
1 cucchiaino di
essenza di vaniglia

COMPOSTA DI PESCHE

- › Denocciolare le pesche e tagliarle a pezzetti.
- › Versare le pesche con il succo di limone, 2 cucchiai di miele e 1 cucchiaino di essenza di vaniglia nell'apparecchio.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **COMPOTE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 13 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Servire con yogurt greco.



INGREDIENTI

500 g di rabarbaro
100 g di zucchero
1 pezzetto (1 cm) di
zenzero fresco
(grattugiato)
100 ml di acqua

COMPOSTA DI RABARBARO CON ZENZERO

- › Versare l'acqua nell'apparecchio.
- › Tagliare il rabarbaro in piccoli pezzi e aggiungerlo al resto.
- › Aggiungere 100 g di zucchero e lo zenzero grattugiato e mescolare bene.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **COMPOTE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 13 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.
- › Se la composta è troppo densa, aggiungere un po' di acqua di cottura.
- › Eccezionalmente buona con panna montata o salsa alla vaniglia.



INGREDIENTI

1,5 kg di arance
1 cucchiaino di pimento
100 ml di succo di arancia
3 cucchiaini di zucchero
di canna
½ cucchiaino di cannella

COMPOSTA DI ARANCE E SPEZIE

- › Sbucciare le arance, tagliare gli spicchi a pezzi e versarli nell'apparecchio.
- › Aggiungere 1 cucchiaino di pimento, ½ cucchiaino di cannella e 100 ml di succo di arancia e mescolare con zucchero di canna.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **COMPOTE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Al termine del tempo di cottura, all'incirca 13 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.

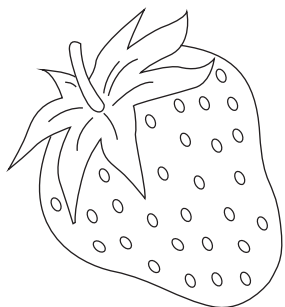


INGREDIENTI

500 g di fragole mature
4 banane
400 g yogurt bianco
250 ml di succo di arancia
appena spremuto
2 cucchiai di zucchero

FRULLATO DI FRAGOLE

- › Tagliare le fragole a metà e versarle nell'apparecchio.
- › Sbucciare le banane, tagliarle a pezzetti e versarle con lo yogurt, il succo di arancia e 2 cucchiari di zucchero nell'apparecchio.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **SMOOTHIE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Quando il frullato è pronto, all'incirca 2 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.

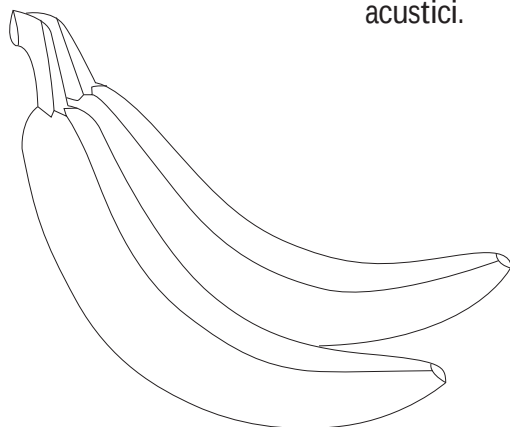


INGREDIENTI

4 banane
550 ml di latte
parzialmente scremato
(a scelta 550 ml di latte di
soia o di mandorla)
8 cucchiaini di acqua
4 cucchiaini di zucchero
di canna
16 cubetti di ghiaccio
(tritati)

FRULLATO DI BANANE

- › Sbucciare le banane, tagliarle a pezzetti e versarle nell'apparecchio.
- › Aggiungere l'acqua, il latte, lo zucchero di canna e i cubetti di ghiaccio (tritati).
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **SMOOTHIE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Quando il frullato è pronto, all'incirca 2 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.





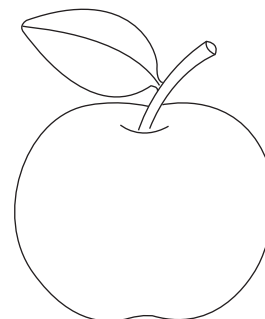
Smoothie

INGREDIENTI

4 banane, a rondelle
600 g di uva bianca
600 g di yogurt alla
vaniglia
2 mele, denocciolate e
tagliate in pezzi
200 g di foglie spinaci
freschi

FRULLATO VERDE

- › Sbucciare le banane, tagliarle a pezzetti e versarle nell'apparecchio.
- › Tagliare gli acini d'uva a metà e versarli nell'apparecchio con le mele denocciolate e tagliate a pezzi.
- › Infine aggiungere lo yogurt alla vaniglia e le foglie di spinaci.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **SMOOTHIE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Quando il frullato è pronto, all'incirca 2 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.



INGREDIENTI

1 litro di latte
750 ml di gelato alla
vaniglia
2 baccelli di vaniglia

FRAPPÈ ALLA VANIGLIA

- › Versare il latte nell'apparecchio.
- › Aggiungere il gelato alla vaniglia gradualmente.
- › Incidere i baccelli di vaniglia longitudinalmente e rimuovere i semi.
- › Versare i semi nell'apparecchio.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **SMOOTHIE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Quando il frappè è pronto, all'incirca 2 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.



INGREDIENTI

500 g di fette di
ananas
3 carote
3 arance, sbucciate
300 ml di acqua

FRULLATO DI ANANAS E ARANCE

- › Sbucciare e tagliare le carote e le arance e versarle nell'apparecchio.
- › Aggiungere l'acqua e le fette di ananas.
- › Premere il tasto **MODE** finché non lampeggia la spia del programma **SMOOTHIE**. Quindi premere il tasto **START/STOP**.
- › Quando il frullato è pronto, all'incirca 2 minuti, l'apparecchio inizia ad emettere segnali acustici.



Confezione, CV: © tashka2000/www.fotolia.com
Pag. 1, 44: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
Pag. 5, 51, 61: © egorxfi/www.fotolia.com
Pag. 8, 19: © Nomad_Soul/www.fotolia.com
Pag. 12, 32: © Soyka/www.fotolia.com
Pag. 43: © Kesu/www.fotolia.com
Pag. 48: © Irochka/www.fotolia.com
Pag. 55: © leci/www.fotolia.com
Pag. 58: © Christian Fischer/www.fotolia.com
Pag. 59: © HandmadePictures/www.fotolia.com
Pag. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Nota:

Le illustrazioni contenute in questo ricettario sono solo a titolo esemplificativo e a seconda del tipo di frutta / verdura o del grado di maturazione possono differire dal risultato finale.

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