

S M E G

RICETTARIO
FRULLATORE AD ALTE
PRESTAZIONI

6 ricette



S M E G

**RICETTARIO
FRULLATORE AD ALTE
PRESTAZIONI**

SMEG.IT

Legenda



Difficoltà



Persone



Tempo di preparazione



Frullati



Green smoothie



Frozen dessert



Funzione tritaggiaccio



Pulizia automatica



Funzione pulse



9 velocità

Ingredienti e sequenza di inserimento



Ghiaccio

5



Frutta / verdura / frutta secca

4



Verdure a foglia larga

3



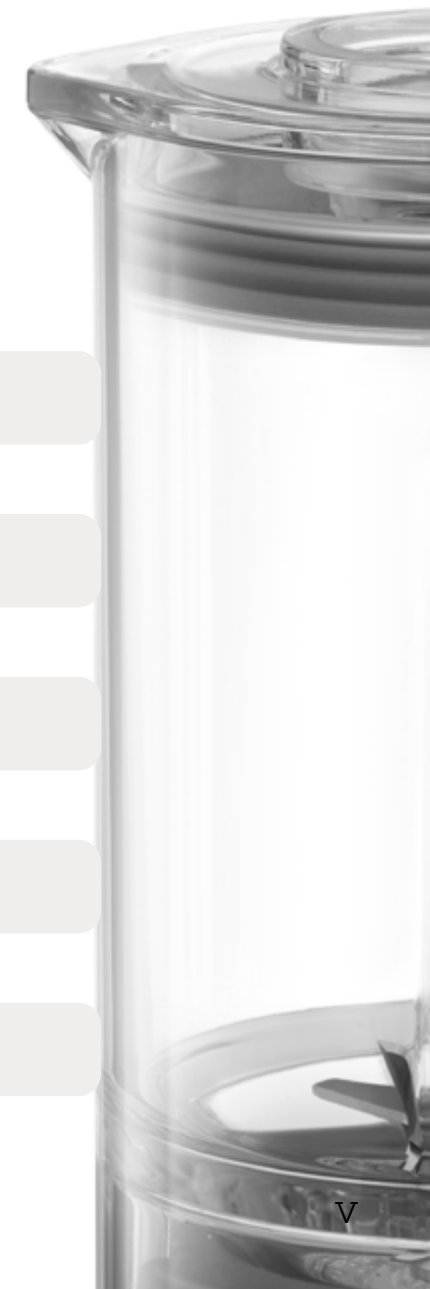
Dolcificanti


2



Liquidi

1



| | | |
|---|----------------------------------|----|
|  | Zuppa di ceci, zucca e curry | 2 |
|  | Frozen Aperol spritz | 4 |
|  | Involtini di crema di nocciole | 6 |
|  | Latte speziato alla zucca | 8 |
|  | Frullato verde di spinaci e kiwi | 10 |
|  | Biscotti con gelato alle fragole | 12 |



Facile



4 persone



10 minuti

INGREDIENTI

500 g ceci

300 g zucca cotta al vapore

500 g brodo vegetale

200 g latte di cocco

20 g olio extra vergine

1 pizzico di sale

2 cucchiaini di curry

ZUPPA DI CECI, ZUCCA E CURRY

Nella caraffa del frullatore ad alte prestazioni versare il brodo vegetale, il latte di cocco, i ceci, la zucca al vapore, 1 pizzico di sale e 2 cucchiaini di curry.

Selezionare la velocità 9 e premere start. Dopo 5 minuti la zuppa sarà calda e pronta da servire.

Versare la zuppa in una ciotola e guarnire con semi di girasole.





Facile



4 persone



10 minuti

INGREDIENTI

500 ml succo di arancia fresco

500 ml Aperol

750 ml prosecco

Arancia

FROZEN APEROL SPRITZ

Preparare 500 ml di succo di arancia fresco. In una caraffa mescolare insieme Aperol e il succo di arancia appena spremuto.

Versare poi nelle vaschette per cubetti di ghiaccio e congelare per almeno 6 ore.

Nella caraffa del frullatore ad alte prestazioni versare 350 ml di prosecco e metà del composto precedentemente congelato. Seleziona la funzione tritagliaccio e premere start.

Al termine del programma, puoi utilizzare la funzione Pulse per amalgamare ulteriormente il composto a proprio piacimento.

Versare il Frozen Aperol Spritz in un bicchiere con una fetta di arancia e gustare subito.



PULSE



Medio



4 persone



10 minuti

INVOLTINI DI CREMA DI NOCCIOLE

In una ciotola montare le uova con l'estratto di vaniglia, aggiungere lo zucchero a poco a poco e continuare a montare fino a quando il composto è chiaro e spumoso. Aggiungere la farina lentamente e mescolare con una spatola senza sgonfiare il composto.

Versare l'impasto in una teglia da 30x40 cm rivestita con carta forno, livellare l'impasto con una spatola e infornare a 220°C per 8/9 minuti.

Una volta cotto, capovolgere l'impasto su un foglio di carta forno e lasciarlo raffreddare.

Preparare la crema di nocciole versando tutte le nocciole nella caraffa del frullatore ad alte prestazioni. Selezionare la velocità 5 e premere start. Aiutati con il pressino per ottenere una consistenza liscia. Una volta che le nocciole avranno raggiunto una consistenza burrosa, aggiungere lo zucchero, 30 ml di olio di semi e i 4 cucchiaini di cacao in polvere. Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare la crema di nocciole in un barattolo per conservarla.

Stendere una buona quantità di crema di nocciole sull'impasto precedentemente raffreddato e arrotolarlo. Tagliatelo a fette e servire.

INGREDIENTI

Per la crema di nocciole:

500 g nocciole
4 cucchiaini di cacao in polvere
50 g zucchero
30 ml olio di semi

Per il rotolo:

4 uova
115 g zucchero
80 g farina 00
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

5

6



7



Facile



2 persone



10 minuti

LATTE SPEZIATO ALLA ZUCCA

In una caraffa mettere le mandorle e l'acqua. Coprire con un coperchio e lasciare riposare per almeno un'ora.

Versare il mix nella caraffa del frullatore, selezionare la velocità 7 e premere start. Frullare per almeno 1 minuto.

Filtrare con una garza e versare il latte di mandorla ottenuto in una bottiglia.

In una casseruola mescolare la purea di zucca con cannella, miele e zucchero e 600 ml di latte di mandorla. Riscaldare tutto bene.

Versare in un bicchiere o una tazza, aggiungere il caffè e il latte caldo di mandorle a piacere. Guarnire con panna montata e una spolverata di cannella.

INGREDIENTI

Per il latte di mandorla:

200 g mandorle tostate

1 l acqua

Per il latte speziato alla zucca:

200 g purea di zucca

30 g zucchero

60 g caffè

1 cucchiaino di miele

2 cucchiaini di cannella

Panna montata





Facile



2 persone



10 minuti

INGREDIENTI

500 ml latte di cocco

300 g spinaci freschi

4 kiwi

30 g mandorle e nocciole

FRULLATO VERDE DI SPINACI E KIWÌ

Lavare bene le foglie di spinaci. Versare il latte di cocco nella caraffa del frullatore ad alte prestazioni, aggiungere le foglie di spinaci, il kiwi tagliato a pezzi e per ultimo le mandorle e le nocciole. Collegare la pompa per il sottovuoto al coperchio della caraffa e premere il pulsante superiore per iniziare a estrarre l'aria. Una volta terminato, rimuovere la pompa per il sottovuoto e selezionare la modalità Green Smoothie. Premere start e, una volta terminato il programma, rilasciare l'aria. Versare il frullato ottenuto in un bicchiere capiente e servire subito.

Per pulire la caraffa, aggiungere 200 ml di acqua e una goccia di sapone per i piatti. Selezionare la modalità di pulizia automatica e premere start. Risciacquare la caraffa con acqua pulita e asciugarla.





Facile



2 persone



10 minuti

BISCOTTI CON GELATO ALLE FRAGOLE

INGREDIENTI

Per il gelato alla fragola:

500 g fragole

200 g yogurt

2 cucchiai di miele

Per i biscotti:

100 g burro a temperatura ambiente

100 g farina 00

100 g mandorle

150 g zucchero

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 uovo

8 g bicarbonato

1 pizzico di sale

Lavare e tagliare le fragole a pezzi e congelarle per almeno 6 ore.

Preparare i biscotti preparando prima la farina di mandorle: aggiungere le mandorle nella caraffa del frullatore ad alte prestazioni. Selezionare la velocità 8 e premere start. Dopo circa 30 secondi la farina di mandorle è pronta. Mescolare la farina di mandorle con la farina 00, il bicarbonato di sodio, un pizzico di sale. In un'altra ciotola mescolare insieme burro, zucchero, estratto di vaniglia e uova. Aggiungere a poco a poco la farina. Una volta che l'impasto è liscio ed uniforme, utilizzare un porzionatore da gelato per fare i biscotti. Infornare a 190°C per 10 minuti. Una volta cotti, lasciare raffreddare i biscotti su un vassoio.

Nella caraffa del frullatore aggiungere le fragole congelate, lo yogurt e il miele. Usa la modalità dessert freddi e premi start. Una volta terminato il programma, trasferite il gelato in una lattina e conservatelo in freezer fino al momento dell'uso.

Tagliare i biscotti e farcirli con il gelato precedentemente congelato come fossero dei panini.



8

smeg.it

