

Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare l'unità.



NINJA® Foodi®

**POWER NUTRI
FRULLATORE 3-IN-1**

RICETTE FACILI E VELOCI
Per saperne di più, visitare il sito
cookingcircle.com



Utilizzo della tazza Power NUTRI

Programmi Auto-iQ® per la tazza Power NUTRI

BLEND (MISCELA)

Combina i tuoi ingredienti preferiti, freschi o congelati, per preparare smoothie, frappè o frullati proteici.

CRUSH (TRITA)

Progettato per lavorare gli ingredienti più duri, come noci, semi e persino ghiaccio, e preparare molti tipi di bevande, da frullati super salutari fino a cocktail.



Riempimento

Quando si riempie la caraffa, non superare la LINEA DI RIEMPIMENTO MASSIMO dei liquidi (max liquid).

Un riempimento eccessivo può danneggiare l'unità durante l'utilizzo. Se il gruppo lame Hybrid Edge™ oppone resistenza quando viene fissato alla tazza, rimuovere alcuni ingredienti.



CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE

Per un risultato ottimale, tagliare gli ingredienti in pezzi di 2,5 cm. Per ultimi, mettere nella tazza gli ingredienti congelati.

INTEGRATO
Power Paddle



Ti presentiamo la ciotola POWER NUTRI

Creare frullati in ciotola (“smoothie bowl”) densi e appetitosi, burro di frutta a guscio e molto altro è ora più facile che mai. Tutto ciò che devi fare è ruotare il Power Paddle mentre frulli, per spingere gli ingredienti verso la lama. È un po’ come avere un pestello integrato.

MIX

Smoothie Bowl
Frozen Yogurt

POWERMIX

Hummus
Paté

Smoothie bowl per una persona

UTILIZZARE LA CIOTOLA POWER NUTRI CON IL PROGRAMMA MIX

LO SAPEVI?

Mentre i normali frullati sono liquidi e perciò da bere, i frullati in ciotola sono **più densi e si gustano con il cucchiaino.**



1.

Aggiungere il latte o l'alternativa vegetale, come il latte di soia, cocco, mandorla o avena, fino alla linea di riempimento **LIQUID FILL**.

QUESTO VA SEMPRE FATTO COME PRIMA COSA.



2.

Aggiungere, **direttamente dal freezer, la frutta congelata** e/o le bacche açaí* fino alla linea di riempimento **MAX FILL**.

Tagliare in quarti la frutta più grande, ad esempio le banane.

*Se si usano le açaí, scongelare leggermente il contenuto dei sacchetti e tagliare in quarti.



3. (Facoltativo)

Arricchire la base aggiungendo 1 cucchiaino di yogurt, aromi in polvere, proteine in polvere e/o burro di frutta a guscio.



4.

Avvitare il corpo lame e installare la ciotola sulla base motore.

Selezionare **MIX** e premere **START/STOP**. Durante la lavorazione, ruotare **continuamente** il Power Paddle in senso antiorario.

5.

Una volta frullati gli ingredienti, guarnire con i topping preferiti, come fiocchi di cocco, granola, banane fresche, frutti di bosco e sciroppo d'agave.





Frullati in ciotola per molte persone

UTILIZZARE LA CARAFFA POWER CON IL PROGRAMMA MIX



1.

Con il gruppo lame sovrapposte installato nella caraffa, aggiungere il latte o l'alternativa vegetale, come il latte di soia, cocco, mandorla o avena, fino alla linea di 500 ml.

QUESTO VA SEMPRE FATTO COME PRIMA COSA.



2.

Aggiungere, **direttamente dal freezer, la frutta congelata** e/o le bacche açaí* fino alla linea di 1,3 l.

Tagliare in quarti la frutta più grande, ad esempio le banane.

***Se si usano le açaí, scongelare leggermente il contenuto dei sacchetti e tagliare in quarti.**



3. (Facoltativo)

Arricchire la base aggiungendo 2 cucchiari di yogurt, aromi in polvere, proteine in polvere e/o burro di frutta a guscio.



4.

Applicare il coperchio e installare poi la caraffa sulla base motore.

Servirsi della manopola per selezionare **MIX** e premere **START/STOP**. Se è necessario frullare ulteriormente, lavorare alla velocità 10 fino a miscelare il tutto.

5.

Una volta ottenuto il frullato, rimuovere il coperchio e il gruppo lame. Servire in ciotole differenti e guarnire con i topping preferiti, come fiocchi di cocco, granola, banane fresche, frutti di bosco e sciroppo d'agave.



Guida dei colori per i frullati in ciotola

Stai provando a creare un frullato di un determinato colore? Utilizza questa guida degli ingredienti per ottenere il risultato desiderato.



Miscelare

Suggerimenti per frullare al meglio.

Quando si riempie la caraffa, non superare la linea di riempimento MAX LIQUID.

Un riempimento eccessivo della caraffa può danneggiare l'unità durante l'utilizzo. Per un risultato e una consistenza ideali, seguire il seguente ordine di riempimento.

Completare aggiungendo il ghiaccio o gli ingredienti congelati.



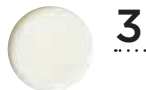
5

Successivamente, aggiungere eventuali ingredienti secchi o viscosi, come semi, ingredienti in polvere e burro di noci.



4

Quindi, versare il liquido o lo yogurt. Per risultati meno densi o bevande simili a un succo, aggiungere più liquido.



3

Aggiungere poi le verdure in foglia e le erbe aromatiche.



2

Iniziare aggiungendo frutta e verdura fresca. Per risultati ottimali, tagliare in pezzi di 2,5 cm.



1

Con la caraffa possono essere utilizzati i seguenti programmi: **Blend, Crush, Mix, Puree e Chop.**

Preparazione dei cibi

Suggerimenti per semplificare la lavorazione e lo sminuzzamento dei cibi.



Gruppo lame Total Crushing® e gruppo lame per tritare (lame sovrapposte)



PREPARAZIONE DELLE VERDURE

- Tagliare entrambe le estremità degli ingredienti e rimuovere l'eventuale buccia o pelle esterna.
- Tagliare gli ingredienti come carote, cetriolo, sedano e zucchine a pezzi di 5 cm e le cimette di broccolo o di cavolfiore a pezzi di 2 cm. Tagliare in quarti gli ingredienti come le cipolle.



PREPARAZIONE DELLA CARNE

- Tagliare il grasso e la cartilagine in eccesso. Tagliare la carne a cubetti di 5 cm.

PROGRAMMA CHOP (TRITA)

- Gli impulsi e le pause temporizzate assicurano risultati di taglio uniformi quando si trita.
- Eseguire il programma una volta per un tritare a pezzi grandi, due volte per tritare a pezzi piccoli e tre volte per macinare.



AVVERTENZA: Il gruppo lame sovrapposte è affilato e non è bloccato in posizione. Prima di versare, rimuovere attentamente il gruppo lame sovrapposte. In caso contrario, si rischierà di ferirsi. Consultare il Manuale d'uso Ninja per ulteriori informazioni.

Basi dell'impasto

Suggerimenti e trucchi per ottenere un impasto perfetto.



IMPASTARE

Una volta ottenuta una palla con l'impasto, rimuoverla dalla caraffa e disporla su una superficie leggermente infarinata. Impastare a mano l'impasto ripiegandolo a metà verso di sé. Dopodiché, usando i palmi delle mani, spingerlo nella direzione opposta. Piegare nuovamente l'impasto, ruotarlo di 45 gradi e ripetere.

L'impasto è completo quando non risulta più appiccicoso, appare liscio all'esterno e si riforma quando viene premuto con le dita.



FAR LIEVITARE

La lievitazione, tipica del pane, è il momento in cui l'impasto viene lasciato a riposare e a crescere prima della cottura. In tal modo, la consistenza del pane è leggera e fragrante.

Per una lievitazione ottimale, scaldare il forno a 50°C. Disporre l'impasto in una terrina da forno, dopo averlo unto, e coprirlo con della pellicola trasparente. Una volta a temperatura, spegnere il forno e infornare la terrina. Far lievitare con il calore rimasto, finché l'impasto non raddoppia le sue dimensioni.



Gruppo lame per impastare



Per risultati di impasto ottimali, non superare le linee di riempimento **MAX**, **DOUGH MAX** e **COOKIE MAX** quando si riempie la caraffa. Se una ricetta supera queste linee di riempimento **MAX**, si consiglia di dimezzare le quantità nella ricetta. Per la conversione delle quantità, consultare la seguente tabella.

TABELLA DI CONVERSIONE DA CUCINA

QUANTITÀ INIZIALE	METÀ QUANTITÀ
240 ml	120 ml
180 ml	90 ml
160 ml	80 ml
120 ml	60 ml
80 ml	40 ml
60 ml	30 ml
1 cucchiaio	1 cucchiaino e 1/2
1 cucchiaino	1/2 cucchiaino
1/2 cucchiaino	1/4 di cucchiaino
1/4 di cucchiaino	1/8 di cucchiaino

Basi dell'impasto, cont.

Consigli di riempimento per realizzare diversi impasti e pastelle.



BISCOTTI

L'unità può preparare un massimo di 24 biscotti da 28 g alla volta.

- 1 Aggiungere lo zucchero, il burro morbido a pezzetti, le uova e i liquidi (ad es. l'estratto di vaniglia). Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare il selettore per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare fino a incorporare tutti gli ingredienti.
- 2 Aggiungere tutti gli ingredienti secchi, quindi avviare la velocità 2 fino a miscelare il tutto.
- 3 Rimuovere la lama per impastare e aggiungere gli ingredienti supplementari (ad es. scaglie di cioccolato, uvetta e noci). Mescolare per unire gli ingredienti.



PASTICCINI, CROSTATE E SCONES

L'unità può preparare un massimo di 8 scones e una crostata tonda da 30 cm alla volta.

- 1 Inserire prima tutti gli ingredienti secchi, con burro freddo a pezzetti o altro grasso alimentare. Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare il selettore per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare fino a incorporare tutti gli ingredienti.
- 2 Aggiungere i liquidi freddi (ad es. latte freddo o acqua), quindi lavorare a velocità 2 fino a miscelare il tutto.
- 3 Estrarre la palla di impasto e lavorarla ancora a mano, se necessario.

L'IMPASTO È TROPPO ASCIUTTO?

Aggiungere 1 cucchiaino di acqua alla volta e frullare a impulsi. Continuare ad aggiungere l'acqua finché l'impasto non forma una sorta di palla.

L'IMPASTO È TROPPO UMIDO?

Aggiungere 1 cucchiaino di farina alla volta e frullare a impulsi. Continuare ad aggiungere la farina finché l'impasto non si stacca dai lati della caraffa e forma una sorta di palla.

Se si aggiunge lievito alla farina, frullare alcune volte a impulsi per mescolare il tutto, in modo che non sia necessario setacciare.



IMPASTI PER PIZZA, PRETZEL, BAGEL E PANE

L'unità può preparare un massimo di una pizza tonda da 30 cm, 8 pretzel o bagel e un filone di pane alla volta.

- 1 Aggiungere prima i liquidi (ad es. l'acqua), il lievito e l'olio. A seguire, aggiungere gli ingredienti secchi. Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare il selettore per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare fino a incorporare tutti gli ingredienti.
- 2 Estrarre l'impasto e lavorarlo ancora a mano, se necessario.



TORTE, BROWNIE, MUFFIN E PANE VELOCE

L'unità può ottenere al massimo una torta rotonda da 30 cm, uno stampo per brownie da 20 cm x 20 cm, 12 muffin o un filone di pane veloce da 20 cm x 10 cm, ad es. pane alla banana o pane alla zucca.

- 1 Aggiungere lo zucchero, l'olio o il burro morbido a pezzetti, le uova e gli ingredienti liquidi (ad es. l'estratto di vaniglia). Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare il selettore per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare fino a incorporare tutti gli ingredienti.
- 2 Aggiungere tutti gli ingredienti secchi, quindi lavorare a velocità 2 fino a miscelare il tutto.
- 3 Aggiungere eventuali ingredienti supplementari (ad es. scaglie di cioccolato, uvetta e noci). Premere IQ/Manual e, con la velocità 1 selezionata, premere START/STOP. Frullare fino a miscelare il tutto.

IMPASTI PER INIZIARE

Impasto per la pizza

PROGRAMMA: MANUAL | **PREPARAZIONE:** 20 MINUTI | **LIEVITAZIONE:** 45-60 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA | **COTTURA:** 10-15 MINUTI

INGREDIENTI

7g di lievito secco attivo	7g	110ml di olio di oliva
1 cucchiaino di zucchero semolato		340g di farina bianca forte
240ml di acqua calda (40°-45°C)		Un pizzico di sale

ISTRUZIONI



Installare la lama per impastare nella caraffa. Mettere il lievito, lo zucchero e l'acqua tiepida nella caraffa e lasciar riposare per 5 minuti.



Dopo 5 minuti, aggiungere olio d'oliva, farina e sale. Installare il coperchio, poi lavorare a velocità 2 fino a incorporare completamente gli ingredienti. Dopodiché, rimuovere il coperchio e la lama per impastare.



Rimuovere la palla di impasto dalla caraffa e impastare per due minuti.

Per informazioni su come impastare, consultare la pagina Basi dell'impasto.

SUGGERIMENTO L'impasto troppo asciutto? L'impasto è troppo umido? Aggiungere 1 cucchiaino di acqua alla volta e frullare a impulsi fino a incorporare.



Disporre la palla di impasto in una ciotola leggermente unta. Coprire con della pellicola unta e lasciar lievitare per 45-60 minuti o fino a quando l'impasto non avrà raddoppiato il suo volume. Per suggerimenti su come far lievitare l'impasto, consultare la pagina Basi dell'impasto.

SUGGERIMENTO Per ottenere i migliori risultati di pulizia, lavare la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.



Una volta che l'impasto è lievitato, preriscaldare il forno a 220°C. Stendere l'impasto formando un disco di 30 cm e adagiarlo su una teglia unta.



Aggiungere sulla pizza i topping preferiti e cuocere per 10-15 minuti o fino a doratura.

Scegli le tue avventure



Pane veloce o muffin

Passaggio 1

- 1 **Installare le lame sovrapposte nella caraffa**
- 2 **Scegliere 1 tipo di frutta o verdura:**
 - 190 g di frutta o verdura, da tagliare in pezzi di 5 cm, ad esempio:
 - Banana, mela, pera, pesca, mango
 - Carota, zucchina, zucca cotta, patata dolce cotta, zucca butternut o zucca di ghianda cotta
 - 2 cucchiaini di acqua fredda (solo se si utilizzano verdure crude)
- 3 **Eseguire due volte il programma CHOP, se necessario una terza volta per le verdure dure come le carote.**

Passaggio 2

- 1 **Sostituire le lame sovrapposte con la lama per impastare**
- 2 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 2 uova
 - 110 ml di olio di colza
 - 200 g di zucchero semolato
 - 50 g di zucchero di canna scuro
 - 1 cucchiaino di estratto a scelta: vaniglia, limone, arancia, mandorla
- 3 **Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare il selettore per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare la miscela fino a incorporare tutti gli ingredienti.**



Passaggio 3

- 1 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 250 g di farina 00
 - 2 cucchiaini di lievito
 - Condimenti/spezie a piacere (cannella, noce moscata, zenzero tritato)
- 2 **Premere IQ/MANUAL, quindi ruotare la manopola per impostare la velocità 2. Premere START/STOP e lavorare fino a incorporare tutti gli ingredienti.**

SUGGERIMENTO Utilizzare una spatola in silicone per raschiare i lati della caraffa, se necessario.

Passaggio 4

- 1 **Aggiungere gli extra, ad esempio:**
 - 60 g di noci tritate, noci pecan tritate, gocce di cioccolato, frutta secca e/o semi
- 2 **Scegliere Manual a velocità 1, selezionare START/STOP; frullare fino ad amalgamare**
- 3 **Versare in una teglia da forno già unta e cuocere a 200°C se si tratta di muffin e a 180°C se si tratta di una torta intera:**
 - 12 muffin: 15-25 minuti
 - Una pagnotta di 20 cm x 10 cm: 50-60 minuti

Insalate tritate



Passaggio 1

- 1 **Installare le lame sovrapposte nella caraffa**
- 2 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 1/2 cipolla piccola, sbucciata e tagliata a pezzi di 5 cm
 - 1 gambo di sedano, tagliato in pezzi di 5 cm
 - 1 cetriolo sottaceto, tagliato in pezzi di 5 cm
 - 5 g di erbe fresche: foglie di prezzemolo, coriandolo, basilico o aneto
- 3 **Eseguire il programma CHOP almeno due volte**

SUGGERIMENTO Aggiungere nella caraffa pollo o tacchino cotto per un maggiore riempimento.

Passaggio 2

- 1 **Sostituire le lame sovrapposte con la lama per impastare**
- 2 **Scegliere un tipo di carne o pesce, ad esempio:**
 - 150 g di pollo o tacchino cotto, tagliato a pezzi di 5 cm
 - 1 scatoletta (145 g) di tonno o polpa di granchio, scolata
 - 100 g di salmone affumicato
 - 2 uova sode, intere

Passaggio 3

- 1 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 60-100 g di maionese, yogurt o salsa per condire
 - 2 cucchiaini di senape di Digione
 - 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 **Aggiungere condimenti facoltativi ed extra, ad esempio:**
 - Curry in polvere, chipotle in polvere, paprica, cumino e/o salsa ranch
 - 10 g di frutta a guscio e/o frutta secca
- 3 **Scegliere Manual a velocità 1, selezionare START/STOP; frullare fino al raggiungimento della consistenza desiderata.**

Passaggio 4

- 1 **Servire:**
 - Come farcitura per panini e sandwich
 - Su toast
 - Su un letto di insalata
 - Con patate al cartoccio

Piatti di carne



Passaggio 1

- 1 **Installare le lame sovrapposte nella caraffa**
- 2 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 1/2 cipolla piccola, sbucciata e tagliata a pezzi di 5 cm
 - 2 spicchi d'aglio, sbucciati
 - 25 g di foglie di prezzemolo fresco
- 3 **Eseguire il programma CHOP due volte**

SUGGERIMENTO Utilizzare una spatola in silicone per raschiare i lati della caraffa, se necessario.

Passaggio 2

- 1 **Sostituire le lame sovrapposte con la lama per impastare**
- 2 **Scegliere un tipo di carne o pesce, ad esempio:**
 - 450 g di manzo macinato, tacchino, maiale, pollo o agnello

Passaggio 3

- 1 **Aggiungere gli ingredienti (solo polpettone e polpette):**
 - 1 uovo, 60 ml di latte e 55 g di pangrattato
- 2 **Aggiungere condimenti facoltativi ed extra, ad esempio:**
 - Chipotle in polvere, condimento per tacos, condimento all'italiana
 - 60 g di formaggio grattugiato, a scelta
- 3 **Scegliere Manual a velocità 2, selezionare START/STOP. Frullare fino al raggiungimento della consistenza desiderata**

Passaggio 4

- 1 **Formare delle polpette o degli hamburger, o versare in uno stampo per polpettone già unto, quindi cuocere fino a quando la temperatura interna raggiunge 75°C.**
 - Un polpettone di 20 cm x 10 cm: a 180°C per 40 minuti
 - 12 polpette: a 190°C per 30-40 minuti
 - 4 hamburger: calore medio-alto per 5-10 minuti

Ricette a base di uova



Passaggio 1

- 1 **Installare le lame sovrapposte nella caraffa**
- 2 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 1/2 cipolla piccola, sbucciata e tagliata a pezzi di 5 cm
 - 1/2 peperone piccolo, tagliato a pezzi di 5 cm
 - 5-10 g di foglie di prezzemolo fresco
- 3 **Eeguire il programma CHOP due volte**

SUGGERIMENTO Utilizzare una spatola in silicone per raschiare i lati della caraffa, se necessario.

Passaggio 2

- 1 **Sostituire le lame sovrapposte con la lama per impastare**
- 2 **Aggiungere gli ingredienti:**
 - 3 uova
 - 150 ml di latte
 - 75 g di formaggio grattugiato, a scelta
 - 150 ml di panna doppia

Passaggio 3

- 1 **Aggiungere gli extra, ad esempio:**
 - 150 g di verdure cotte o carne macinata: asparagi, broccoli, cavolo riccio, spinaci, zucca, cavolfiore, pomodoro, zucchina, patata dolce, salsiccia, prosciutto, pancetta
- 2 **Scegliere Manual a velocità 1, selezionare START/STOP; frullare fino al raggiungimento della consistenza desiderata**

Passaggio 4

- 1 **Versare in un piatto di cottura già unto e infornare a 190°C:**
 - Muffin di frittata: 15-20 minuti
 - Una quiche (torta rustica) di 23 cm: 25-30 minuti
 - Uno sformato di 20 cm x 20 cm: 30-35 minuti

Ricette a base di verdura



Passaggio 1

- 1 **Installare le lame sovrapposte nella caraffa**
- 2 **Scegliere 2 tipi di verdura, ad esempio:**
 - 1/2 cipolla piccola, sbucciata e tagliata a pezzi di 5 cm
 - 1/2 peperone piccolo, tagliato a pezzi di 5 cm
 - 1 gambo di sedano, tagliato in pezzi di 5 cm
 - 1/2 carota, tagliata in pezzi di 5 cm
- 3 **Scegliere 2 ingredienti aromatici (facoltativo):**
 - 2 spicchi d'aglio, sbucciati
 - Un pezzo di 2 cm di zenzero, pelato
 - 25 g di foglie di prezzemolo fresco
 - 25 g di coriandolo fresco in foglie
- 4 **Eeguire il programma CHOP almeno due volte**

SUGGERIMENTO Utilizzare una spatola in silicone per raschiare i lati della caraffa, se necessario.

Passaggio 2

- 1 **Scegliere un tipo di verdura, ad esempio:**
 - 400 ml di legumi in barattolo, scolati, come fagioli rossi o ceci
 - 350 g di broccoli cotti
 - 350 g di cavolfiore cotto
- 2 **Eeguire il programma CHOP due volte**

Passaggio 3

- 1 **Sostituire le lame sovrapposte con la lama per impastare**
- 2 **Scegliere gli ingredienti leganti:**
 - 400 ml di legumi in barattolo, scolati, come lenticchie o ceci
 - 1 uovo e 55 g di pangrattato
 - OPPURE
 - 60-120 g di formaggio grattugiato
- 3 **Aggiungere condimenti facoltativi ed extra, ad esempio:**
 - Condimento per tacos, curry, salsa BBQ, ranch, chipotle
 - 25 g di mais o piselli, freschi o congelati, o di noci tritate

Passaggio 4

- 1 **Creare la forma desiderata o disporre nella padella unta, dopodiché cuocere:**
 - Burger di verdure: a calore medio-alto per 8 minuti
 - Polpettine: a 200°C per 15-20 minuti
 - Polpettone: a 200°C per 40-45 minuti

FRULLATO ALLA BANANA

PROGRAMMA: MISCELA (BLEND)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

300 g di banane con la buccia, successivamente sbucciate e tagliate a metà

200 ml di latte parzialmente scremato

2 cucchiari di gelato alla vaniglia



TAZZA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND, quindi premi START/STOP.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

BIBITA ALL'ANANAS E MENTA

PROGRAMMA: CRUSH (TRITA)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTS

½ mela verde, tagliata in quarti

165 g di ananas, tagliato in pezzi da 2,5 cm

½ cucchiaino di succo di lime

5 foglie di menta

60 ml di acqua di cocco

2 cubetti di ghiaccio



TAZZA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Posiziona tutti ingredienti nella TAZZA nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona CRUSH (TRITA), quindi premi START/STOP.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Fissa il coperchio con beccuccio sulla tazza per portarla con te.

SUGGERIMENTO puoi usare l'ananas in scatola al posto dell'ananas fresco.

SUGGERIMENTO se non ami la menta o desideri assaporare meglio l'ananas, non mettere la menta.

CIOTOLA DI SMOOTHIE TROPICALE

PROGRAMMA: MESCOLA (MIX)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CIOTOLA DA 400 ML

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

Leche de coco

Trozos de piña congelada

Trozos de mango congelado

Edulcorante elegido, al gusto



CIOTOLA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Vierte la leche de coco en el RECIPIENTE, llenando hasta la línea Liquid Fill (llenado líquido).
- 2 Añade piña congelada, trozos de mango y edulcorante (opcional), asegurándose de no exceder la línea Max Fill (llenado máximo). Instala el juego de cuchillas.
- 3 Selecciona MIX (mezclar) y pulsa START/STOP (iniciar/detener). Gira la varilla Power Paddle en sentido contrario a las agujas del reloj continuamente mientras bate, hasta que el programa esté completo.
- 4 Retira las cuchillas después de batir.
- 5 Decora con toppings de tu elección y sirve.

CIOTOLA DI SMOOTHIE ALL'AVOCADO, BANANA E NUTELLA

PROGRAMMA: MESCOLA (MIX)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CIOTOLA DA 400 ML

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

1 banana congelata, tagliata a fette

75 g di pezzi di avocado surgelati

50 g di Nutella

75 g di ricotta



CIOTOLA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Versa gli ingredienti nella CIOTOLA assicurandoti di non superare la linea MAX FILL. Installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MESCOLA, quindi premi START/STOP. Gira il Power Paddle in senso antiorario mentre mescoli fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 4 Decora con guarnizioni a scelta e servi.

SUGGERIMENTO Tagliare la banana a fette, prima di congelarla. Scegliere avocado maturi, se congelati in casa e tagliarli in piccoli pezzi.

SEMIFREDDO DI RICOTTA AL LIMONE E ZENZERO

PROGRAMMA: PULSE (IMPULSO)/BLEND (MISCELA)
PREPARAZIONE: 10 MINUTI PIÙ 2 ORE PER RAFFREDDARE
CONTENITORE: CIOTOLA E TAZZA
PREPARA: 6 PORZIONI

INGREDIENTI

BASE

150 g di biscotti allo zenzero, sbriciolati
75 g di burro, fuso e raffreddato a temperatura ambiente

RIPIENO

250 g di ricotta
300 g di latte condensato dolcificato
100 ml di succo di limone fresco
50 g di pezzi di zenzero canditi
Spruzzata di estratto di vaniglia
Scorza di 1 limone



CIOTOLA
POWER NUTRI



TAZZA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Versa gli ingredienti della base nella CIOTOLA assicurandoti di non superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona PULSE (IMPULSO) 2-3 volte. Poi premi START/STOP. Durante la lavorazione, gira continuamente il Power Paddle in senso antiorario.
- 3 Aggiungi gli ingredienti del ripieno nella TAZZA assicurandoti di non superare la linea Max Fill. Installa il gruppo lame.
- 4 Seleziona MISCELA (BLEND), quindi premi START/STOP. Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 5 Usando coppette da semifreddo o 1 contenitore di vetro di medie dimensioni, versa la base e il ripieno a strati alternati.
- 6 Fai raffreddare per circa 2 ore prima di servire.

GRANITA AL LIMONE

PROGRAMMA: CRUSH (TRITA)
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA DA 2,1 L
PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

100 ml di succo di limone fresco
100 ml di acqua
Scorza di 1 limone
75 ml di miele o dolcificante a scelta
20 cubetti di ghiaccio



CARAFFA
POWER NUTRI



LAME TOTAL
CRUSHING®

ISTRUZIONI

- 1 Posiziona le lame sovrapposte nella CARAFFA, poi aggiungi gli ingredienti nell'ordine elencato.
- 2 Seleziona CRUSH (TRITA), quindi premi START/STOP.
- 3 Rimuovi il coperchio e le lame sovrapposte dopo aver mescolato.

PAN DI SPAGNA VICTORIA

PROGRAMMA: MANUALE
PREPARAZIONE: 10 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA
PREPARA: 12 PORZIONI

INGREDIENTI

4 uova grandi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
225 g di zucchero semolato
225 g di burro non salato, a temperatura ambiente, tagliato a cubetti
225 g di farina autolievitante
1 cucchiaino di lievito per dolci

RIPIENO FACOLTATIVO

Frutti di bosco freschi
Panna montata
Marmellata o conserve



CARAFFA
POWER NUTRI



GRUPPO LAME
PER IMPASTARE

ISTRUZIONI

- 1 Preriscalda il forno a 180 °C. Ungi 2 teglie rotonde di 20 cm, rivestile con la carta da forno e mettile da parte.
- 2 Installa la lama per impastare nella CARAFFA e aggiungi uova, vaniglia, zucchero semolato e burro nella CARAFFA, scegli la velocità manuale 2. Premi START/STOP e miscela fino a incorporare tutti gli ingredienti. Stacca la miscela che rimane sui bordi, se necessario.
- 3 Quando la lavorazione è completa, aggiungi la farina e il lievito alla CARAFFA, quindi seleziona la velocità manuale 2. Premi START/STOP e miscela fino a incorporare tutti gli ingredienti. Rimuovi il coperchio e la lama per impastare.
- 4 Dividi la miscela nelle teglie preparate e mettile nel forno per 20-25 minuti o fino a quando, se inserisci uno stuzzicadenti, ne esce pulito.
- 5 Lascia raffreddare i dolci nella teglia per 10 minuti, poi rimuovi e disponi su una griglia lasciando raffreddare completamente prima di riempirli.

SUGGERIMENTO per una pulizia più efficace, lava la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.

SCONES ALLA FRUTTA

PROGRAMMA: MANUALE
PREPARAZIONE: 10 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA
PREPARA: 8-10 SCONES

INGREDIENTS

225 g di farina autolievitante
25 g di zucchero semolato
1 cucchiaino di lievito per dolci
50 g di burro raffreddato e tagliato a cubetti
80-100 ml di latte
1 uovo
50 g di frutta secca
Latte per spennellare
Burro e marmellata per servire



ISTRUZIONI

- 1 Preriscalda il forno a 220 °C e posiziona un foglio di carta da forno sulla teglia di cottura.
- 2 Posiziona la lama per impastare nella caraffa. Metti la farina, lo zucchero, il lievito e il burro nella CARAFFA, seleziona la velocità manuale 2.
- 3 Premi START/STOP e miscela finché il burro non si sbriciola.
- 4 In una piccola ciotola, aggiungi il latte all'uovo fino a raggiungere i 150 ml e sbatti insieme, quindi aggiungi la miscela alla CARAFFA con la frutta secca e premi PULSE (IMPULSO) finché l'impasto non si amalgama. Aggiungi più latte se la miscela è troppo asciutta. Poi rimuovi il coperchio e la lama per impastare.
- 5 Versa l'impasto su un ripiano infarinato e impastalo delicatamente. Utilizzando un mattarello, stendi l'impasto fino a ottenere uno spessore di 2 cm. Taglia in 8-10 rondelle con un tagliabiscotti da 5 cm, impasta e taglia di nuovo.
- 6 Disponi sulla carta da forno preparata. Spennella le parti superiori con il latte e inforna per 10-15 minuti o fino quando non assumono un colore marrone dorato. Servi caldi con burro e marmellata. Da servire caldi con burro e marmellata.

SUGGERIMENTO Per migliori risultati di pulizia, lavare la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.

CARAFFA
POWER NUTRI



GRUPPO LAME
PER IMPASTARE

PASTA FROLLA

PROGRAMMA: MANUALE
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: CARAFFA
PREPARA: 1 CERCHIO DI 30 CM

INGREDIENTI

250 g di farina 00
Un pizzico di sale
125 g di burro raffreddato e tagliato in cubetti
80-100 ml di acqua fredda



CARAFFA
POWER NUTRI



GRUPPO LAME
PER IMPASTARE

ISTRUZIONI

- 1 Installa la lama per impastare nella CARAFFA e aggiungi farina, sale e burro nella CARAFFA, scegli la velocità manuale 2. Premi START/STOP e lavora la miscela fino a incorporare tutti gli ingredienti.
- 2 Una volta completata la lavorazione, rimuovi il coperchio, aggiungi l'acqua alla CARAFFA e mescola fino ad amalgamare l'impasto. Rimuovi il coperchio e la lama per impastare.
- 3 Versa l'impasto su una superficie leggermente infarinata per formare una sfera, appiattisci e avvolgi in carta oleata o pellicola trasparente, fai raffreddare per almeno 30 minuti prima di srotolarlo.

SUGGERIMENTO non aggiungere tutta l'acqua in una volta, conservane 1 cucchiaino da tavola e aggiungila se la miscela è troppo asciutta.

BURRO D'ARACHIDI CLASSICO

PROGRAMMA: POWERMIX
PREPARAZIONE: 5 MINUTI
CONTENITORE: TAZZA
PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

200 g di arachidi tostate
1 cucchiaino di olio di colza
Sale, a piacere



CIOTOLA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato. Poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona POWERMIX, quindi premi START/STOP. Gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

PATÉ DI SGOMBRO AFFUMICATO

PROGRAMMA: POWERMIX

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CIOTOLA

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

200 g di filetti di sgombro affumicato conditi con pepe, senza pelle e tagliati a pezzi

Succo e scorza di 1/2 limone

100 g di formaggio spalmabile

2 cucchiaini di crema di rafano

2 cucchiaini di prezzemolo tritato



CIOTOLA
POWER NUTRI



ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella ciotola, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona POWERMIX, poi gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame dalla tazza una volta terminato di frullare.

NOTA: Se preferisci un paté più rustico, seleziona PULSE (IMPULSO).

HUMMUS AI PEPERONI ROSSI ARROSTITI

PROGRAMMA: MESCOLO (MIX)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: 1 PORZIONE

INGREDIENTI

HUMMUS CLASSICO

400 g di ceci in scatola, scolati e sciacquati

50 ml di liquido dei ceci

15 ml di succo di limone

30 ml di olio di oliva

1 spicchio d'aglio, sbucciato

1 cucchiaino di cumino macinato

½ cucchiaino di paprika

1 cucchiaino di salsa tahina

1 cucchiaino di sale marino

Olio d'oliva e paprika per guarnire

HUMMUS AI PEPERONI ROSSI

Aggiungi agli ingredienti 100 g di peperoni rossi arrostiti.

HUMMUS AL CORIANDOLO

Aggiungi agli ingredienti ½ cucchiaino di coriandolo macinato e 10 g di foglie e gambi di coriandolo fresco.

ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella CIOTOLA, nell'ordine elencato. Poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona MIX, quindi premi START/STOP. Gira continuamente in senso antiorario mentre frulli, fino alla fine del programma.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.



CIOTOLA
POWER NUTRI



PESTO DI BASILICO E PREZZEMOLO

PROGRAMMA: MESCOLA (MIX)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: CIOTOLA

PREPARA: 1 PORZIONE

CIOTOLA
POWER NUTRI



INGREDIENTI

- 10 g di foglie di basilico
- 10 g di prezzemolo fresco a foglia piatta, senza gambo
- 1 spicchio d'aglio 90 ml di olio d'oliva
- 25 g di pinoli
- 25 g di parmigiano grattugiato (o equivalente vegetariano)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe nero



ISTRUZIONI

- 1 Metti il basilico, il prezzemolo e l'aglio nella CIOTOLA. Installa il gruppo lame, poi premi PULSE (IMPULSO) per 5 secondi.
- 2 Versa l'olio, i pinoli, il parmigiano e seleziona MESCOLA (MIX), poi START/STOP. Gira Power Paddle in senso antiorario continuamente mentre frulli per formare un pesto omogeneo. Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.
- 3 Condisci a gusto con sale e pepe, poi trasferisci in una ciotola.

SUGGERIMENTO Se preferisci un pesto più rustico, premi PULSE (IMPULSO) al punto 2 fino a raggiungere la consistenza desiderata.

GUACAMOLE

PROGRAMMA: PULSE (IMPULSO)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: 4 PORZIONI

TAZZA
POWER NUTRI



INGREDIENTI

- ½ cipolla piccola, sbucciata e tagliata in quarti
- 1 peperoncino piccolo, senza semi
- 1 spicchio d'aglio, sbucciato
- 1 pomodoro grande, senza semi e tagliato in quarti
- 10 g di coriandolo fresco, foglie e gambi
- 2 avocado maturi
- Succo di mezzo lime
- Un pizzico di sale e pepe



ISTRUZIONI

- 1 Posiziona i primi cinque ingredienti nella TAZZA, poi installa il gruppo lame.
- 2 Premi PULSE 2-3 volte, fino a tritare grossolanamente. Raschia i residui dal bordo della tazza.
- 3 Aggiungi l'avocado, cospargi con succo di lime e condisci. Premi PULSE 2-4 volte, fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

SUGGERIMENTO Se preferisci un guacamole dalla consistenza più grossolana, premi PULSE 1-2 volte.

SALSA ALLA MENTA FRESCA

PROGRAMMA: IMPULSO (PULSE)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: 4 PORZIONI



INGREDIENTI

- 1 mazzetto di foglie di menta (30 g), senza lo stelo
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di acqua bollente

ISTRUZIONI

- 1 Metti la menta nella TAZZA, poi installa il gruppo lame.
- 2 Premi PULSE (IMPULSO) 2-3 volte per tritare grossolanamente.
- 3 Aggiungi aceto, zucchero e acqua. Premi PULSE (IMPULSO) 2-3 volte fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare.

SUGGERIMENTO Aggiungere 1-2 cucchiaini di acqua bollente per diluire, se si preferisce.

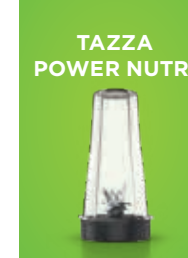
MARINATURA TANDOORI

PROGRAMMA: MISCELA (BLEND)

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

CONTENITORE: TAZZA

PREPARA: CIRCA 300 ML



INGREDIENTI

- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di curcuma macinata
- 1 cucchiaino di pepe di cayenna
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di paprika
- 250 ml di yogurt greco
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 4 spicchi d'aglio
- 30 g di radice di zenzero, 1 peperoncino rosso sbucciato (senza semi)*
- 1 cucchiaino di sale *Facoltativo

ISTRUZIONI

- 1 Metti tutti gli ingredienti nella TAZZA, nell'ordine elencato, poi installa il gruppo lame.
- 2 Seleziona BLEND, quindi premi START/STOP.
- 3 Rimuovi le lame una volta terminato di frullare. Copri tutto con un coperchio piatto e conserva in frigorifero per il tempo necessario.

SUGGERIMENTO Per una salsa più piccante, usare 2 peperoncini



POLPETTE

PROGRAMMA: CHOP (TRITA)

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 40 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA

PREPARA: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

60 ml di latte, 55 g di pangrattato

1/4 di cipolla piccola, sbucciata e tagliata in pezzi da 5 cm

2 spicchi d'aglio, sbucciati

25 g di foglie di prezzemolo, tritate

500 g di manzo macinato

25 g di parmigiano grattugiato

1/2 cucchiaino di peperoncini schiacciati

1 uovo sbattuto, sale marino e pepe nero a piacere

2 cucchiai di farina

1 cucchiaino di olio di colza

1 barattolo di salsa di pomodoro o sugo per pasta (500 g)



CARAFFA
POWER NUTRI



LAME TOTAL
CRUSHING®

CARAFFA
POWER NUTRI



GRUPPO LAME
PER IMPASTARE

ISTRUZIONI

- 1 Preriscalda il forno a 190 °C.
- 2 Unisci il latte o il pangrattato in una piccola ciotola e metti da parte.
- 3 Posiziona le lame sovrapposte nella CARAFFA. Disponi la cipolla, l'aglio e il prezzemolo nella CARAFFA. Seleziona CHOP (TRITA) e premi START/STOP. Quando la lavorazione è completa, aziona ancora il programma per TRITARE.
- 4 Rimuovi le lame sovrapposte. Installa la lama per impastare.
- 5 Metti il manzo, la miscela di pangrattato, il parmigiano, il peperoncino, l'uovo, il sale e il pepe nella CARAFFA. Rimetti il coperchio.
- 6 Seleziona la velocità 2 fino al raggiungimento della consistenza desiderata. Poi, rimuovi il coperchio e la lama per impastare.
- 7 Con le mani o un cucchiaino per gelato, forma 12 polpette con la miscela di carne macinata. Passale nella farina.
- 8 Scalda l'olio in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi olio e cuoci le polpette finché non sono di colore marrone, girando frequentemente.
- 9 Versa la salsa di pomodoro in una pirofila da 20 cm x 20 cm. Disponi le polpette nella pirofila e mettile in forno. Cuoci le polpette per 40 minuti o fino a raggiungere 75 °C di temperatura interna.

SUGGERIMENTO Per una pulizia più efficace, lava la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.

RISO FRITTO AL CAVOLFIORE

PROGRAMMA: CHOP (TRITA)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA

PREPARA: 2-3 PORZIONI

INGREDIENTI

1 testa di cavolfiore, tagliata a cimette di 2 cm

2 cucchiai di olio di colza

1 cucchiaino di aglio, tritato

1 cucchiaino da tavola di zenzero, sbucciato, grattato

150 g di verdure miste surgelate (mais, piselli, carote, fagioli verdi ecc.)

1-2 cucchiai di salsa di soia

Sale marino, quanto basta

Pepe nero macinato, quanto basta

75 ml di acqua

3 cipollotti tagliati a fettine e semi di sesamo, per guarnire



CARAFFA
POWER NUTRI



LAME TOTAL
CRUSHING®

ISTRUZIONI

- 1 Posiziona le lame sovrapposte nella CARAFFA. Metti il cavolfiore nella CARAFFA. Seleziona CHOP (TRITA) e premi START/STOP. Quando la lavorazione è completa, aziona ancora il programma per TRITARE.
- 2 Riscalda l'olio in una padella a fuoco medio-alto, poi salta l'aglio e lo zenzero per 1 minuto.
- 3 Rimuovi il coperchio e le lame sovrapposte. Aggiungi il cavolfiore tritato, le verdure, la salsa di soia, il sale, il pepe e l'acqua alla padella e cuoci fino a che il cavolfiore non sia tenero e le verdure calde, per circa 8-10 minuti.
- 4 Guarnisci con i cipollotti e i semi di sesamo.

SUGGERIMENTO Per una pulizia più efficace, lava la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.

BURGER VEGETARIANI

PROGRAMMA: CHOP (TRITA)

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 8 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA

PREPARA: 4-6 BURGER

INGREDIENTI

½ cipolla rossa, sbucciata e tagliata a metà
2 spicchi d'aglio, sbucciati
2 barattoli (400 g) di fagioli neri, risciacquati e sgocciolati
½ vasetto (120 g) di peperoni rossi arrostiti, sgocciolati e tritati grossolanamente
2 cucchiari di salsa chipotle
2 cucchiaini di cumino macinato
1 cucchiaino di sale marino
1 cucchiaino di pepe nero macinato
1 uovo
55-75 g di pangrattato giapponese panko
80 g di mais dolce in barattolo
2 cucchiari di olio di semi di girasole
1 cespo di lattuga, foglie separate
1 avocado, affettato



CARAFFA
POWER NUTRI



LAME TOTAL
CRUSHING®

ISTRUZIONI

- 1 Posiziona le lame sovrapposte nella CARAFFA. Disponi la cipolla e l'aglio nella CARAFFA. Seleziona CHOP (TRITA) e premi START/STOP. Quando la lavorazione è completa, aziona ancora il programma per TRITARE.
- 2 Al termine del programma, aggiungi nella CARAFFA un barattolo di fagioli, poi i peperoni, la salsa chipotle, il cumino, il sale, il pepe e l'uovo. Seleziona CHOP (TRITA) e premi START/STOP.
- 3 Quando la lavorazione è completa, aziona ancora il programma per TRITARE.
- 4 Al termine del programma, rimuovi le lame sovrapposte dalla CARAFFA e trasferisci il composto a base di fagioli neri in una ciotola capiente. Aggiungi il pangrattato, il mais e il restante barattolo di fagioli neri, quindi amalgama in modo uniforme.
- 5 Forma 4-6 burger con il composto. Riscalda l'olio in una padella per friggere a calore medio-alto, quindi cuoci i burger 4 minuti per lato o fino a cottura completa.
- 6 Al termine della cottura servi i burger in un letto di foglie di lattuga, guarnendoli con l'avocado affettato.

SUGGERIMENTO Per fare il pangrattato; tagliare la crosta dal pane e rompere in pezzi. Mettere nella brocca. Selezionare "Manuale", velocità 10, processare fino a quando non si ottiene il pangrattato.

GIRELLE AI SEMI DI SESAMO

PROGRAMMA: MANUALE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

LIEVITAZIONE: 15 MINUTI COTTURA AL FORNO: 13-15 MINUTI

CONTENITORE: CARAFFA

PREPARA: 8 GIRELLE

INGREDIENTI

7 g di lievito secco attivo
1 cucchiaino di zucchero bianco
235 ml di acqua tiepida (40-45 °C)
160 ml di latte intero tiepido (40-45 °C)
1 cucchiaino di sale
2 uova, divise
25 g di burro, ammorbidito, tagliato a cubetti
440 g di farina bianca 0
1 cucchiaino di latte
1 cucchiaino di semi di sesamo

SUGGERIMENTO L'impasto è troppo asciutto? L'impasto è troppo umido? Aggiungi 1 cucchiaino da tavola di acqua o di farina alla volta e utilizza la funzione PULSE finché non si amalgama.

SUGGERIMENTO Per una pulizia più efficace, lava la caraffa, il coperchio e il gruppo lame in lavastoviglie.



ISTRUZIONI

- 1 Preriscalda il forno a 200 °C. Posiziona un foglio di carta da forno su una teglia di cottura e metti da parte.
- 2 Installa la lama per impastare nella CARAFFA. Mescola insieme il lievito, lo zucchero, l'acqua e il latte caldo e versa nella CARAFFA. Lascia riposare per 5 minuti.
- 3 Dopo 5 minuti, aggiungi il sale, 1 uovo, il burro e la farina alla CARAFFA, quindi seleziona la velocità manuale 2. Premi START/STOP e lavora la miscela fino a incorporare tutti gli ingredienti. Poi, rimuovi il coperchio e la lama per impastare.
- 4 Trasferisci l'impasto su un ripiano di lavoro infarinato e impasta alcune volte con le mani, dando la forma di una sfera. Taglia la sfera di pasta in 8 pezzi. Modella ogni pezzo in una sfera e disponi uniformemente, lasciando spazio, sulla teglia preparata.
- 5 Copri le sfere di impasto con uno strofinaccio da cucina pulito e lascia lievitare per 60 minuti o finché le dimensioni non raddoppiano.
- 6 Mentre l'impasto sta lievitando, mescola l'uovo restante con un 1 cucchiaino di latte in una ciotola piccola. Dopo 60 minuti, rimuovi lo strofinaccio e spennella le parti superiori delle girelle con l'uovo sbattuto, poi cospargi di semi di sesamo.
- 7 Cuoci in forno per 13-15 minuti o finché non assumono una colorazione marrone dorata.

CARAFFA
POWER NUTRI



GRUPPO LAME
PER IMPASTARE

NINJA[®]
Foodi[®]

**POWER NUTRI
BATIDORA 3 EN 1**

CB350EU_IG_15Recipe_IT_MP_211129_Mv1

AUTO-IQ, FOODI, NINJA e TOTAL CRUSHING sono marchi registrati di SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC