

# GUSTO E BENESSERE

LIBRO DI RICETTE



*Oster*

VERSA



# SCOPRI LE INFINITE POSSIBILITÀ DI OSTER VERSA™



.....  
Come si possono mettere a confronto diversi modelli di frullatori? Noi abbiamo messo alla prova Oster Versa™ con una serie di test e ricette, per assicurarci che disponga del perfetto mix di funzionalità, prestazioni, potenza e per garantirvi risultati perfetti ad ogni utilizzo.

.....  
**EMULSIONA** Unisce perfettamente due o più liquidi che normalmente non si miscelano con facilità, come gli ingredienti della maionese e della salsa olandese.

.....  
**FRULLA** Frantuma e miscela tutti gli ingredienti in un composto uniforme e cremoso, come nei frullati e nei frappè.

.....  
**POLVERIZZA** Trita tutti gli ingredienti o gli alimenti cucinati normalmente, come verdure e legumi, sino ad ottenere una soffice crema densa.

.....  
**MACINA** Riduce in polvere finissima molti ingredienti tra cui frutta secca, spezie e semi.

.....  
**TRITA** Trasforma in piccoli pezzi il ghiaccio per perfetti sorbetti e cocktail.

.....  
**TAGLIA** Grazie alle infinite possibilità di VERSA, puoi tagliare, sminuzzare grossolanamente, tritare o ridurre in crema o salsa qualsiasi ingrediente desideri. Con un frullatore dalle alte performance, cambia il modo di vivere la tua cucina!

.....  
**POTENZA E DESIGN** Ottimo in ergonomia, rumore, dimensioni e forma della brocca, cambiamento di velocità, stabilità e pulizia.

.....  
**RISULTATI ECCEZIONALI** Oster Versa™ mantiene l'integrità e la freschezza degli ingredienti grazie a programmi intuitivi e a lavorazioni efficaci con cui si ottengono cibi sani, nutrienti e sfiziosi.



# RICETTE CREMOSE

## SMOOTHIE ENERGETICO

**Ingredienti per 2 persone (abbondanti)**

2 arance rosse, senza buccia e ridotte in quarti

2 arance, senza buccia e ridotte in quarti

2 mandarini, senza buccia e ridotti in quarti

500 ml di acqua di cocco

Fettine di lime e ghiaccio per servire

1. Inserire gli ingredienti nel bicchiere del frullatore.

2. Frullare ad ALTA velocità sino a che gli ingredienti siano miscelati, usare eventualmente la funzione "Smoothie".

3. Versare in un bicchiere grande e servire.





# RICETTE CON FRUTTA SECCA

## LATTE DI NOCCIOLE AL CIOCCOLATO

### *Ingredienti per circa 1,25 litri*

1 lt di acqua fredda filtrata  
240 g di nocciole crude,  
ammorbidite per almeno 8 ore e  
asciugate  
80 g di granella di cioccolato  
40 g di polvere di cacao  
85 g di sciroppo di acero puro  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia  
¼ cucchiaino sale marino

1. Inserire le nocciole e l'acqua nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
2. Miscelare a velocità ALTA per 1 minuto.
3. Aggiungere gli ingredienti restanti e chiudere il coperchio.
4. Miscelare a velocità ALTA per circa 20 secondi.
5. In una ciotola grande svuotare il contenuto del bicchiere attraverso il "sacchetto per filtrare il latte di noci"
6. Versare il latte filtrato nel bicchiere, aggiungere il sale. Chiudere il coperchio.
7. Miscelare a BASSA velocità per 10 secondi. Conservare in un contenitore ermetico nel frigorifero per 2-3 giorni.



## FARINE DI FRUTTA SECCA

**Sono adatti alla preparazione delle farine di frutta secca:**

**Quinoa**  
**Mandorle**  
**Riso**  
**Amaranto**  
**Nocciole**  
**Castagne**  
**Noci pecan**  
**Noci**  
**Semi di lino**

Non sovraccaricare il bicchiere per non generare miscele disomogenee ed assicurarsi che frutta secca e polveri siano assolutamente asciutte.

**Conservare:** frutta secca e farine in polvere devono essere conservate in contenitori ermetici, nel frigorifero o in congelatore, altrimenti potrebbero facilmente deteriorarsi. Per la farina di semi di lino (che non devono essere preventivamente ammorbiditi) è necessario preparare lo stretto necessario al momento, perché questa tipologia di farina si deteriora molto rapidamente.



# LE SALSE



## SALSA OLANDESE

### *Ingredienti per circa 500 ml*

**6 tuorli d'uovo**

**2 cucchiari di succo di limone**

**1 cucchiaino di sale**

**½ cucchiaino di pepe di cayenna**

**280 g di burro fuso**

**Sale e pepe nero macinato al momento**

1. Aggiungere nel bicchiere i tuorli d'uovo, il succo di limone, sale e pepe di cayenna; chiudere il coperchio.
2. Miscelare a velocità MEDIA per 20 secondi finché il composto risulta chiaro.
3. Ridurre a BASSA velocità e lentamente aggiungere il burro fuso attraverso l'apertura del coperchio con il frullatore in funzione. Una volta che il burro è stato inserito continuare la miscelazione per circa 10 secondi.
4. Aggiustare il gusto con aggiunta di sale e/o pepe. Se si desidera una consistenza maggiore, aggiungere acqua tiepida e miscelare ulteriormente gli ingredienti.
5. Conservare in luogo tiepido e usare entro un'ora.

Nota: alla fine potete aggiungere 1/2 dose di burro di nocchie e miscelare brevemente (PULSE). È una salsa perfetta per salmone e trota affumicata.

# LE BASI



## PASTA BRISÉE

### *Ingredienti per la base di una torta*

**250 g di farina**

**125 g di burro congelato, finemente tagliato**

**1 uovo congelato**

1. Inserire farina, burro e sale nel bicchiere e chiudere il coperchio.
2. Mescolare con 10 impulsi (PULSE) gli ingredienti finché siano ben combinati.
3. Mentre si miscela a BASSA velocità, aggiungere olio e uovo attraverso l'apertura del coperchio. Miscelare per 15 secondi finché si inizia a formare la base.
4. Disporre la pasta su una superficie di lavoro infarinata ed impastare per 1-2 minuti.
5. Avvolgere con energia la pasta con una pellicola trasparente e lasciare in frigorifero per 30 minuti prima dell'uso.

# RICETTE DOLCI





## TORTA AL CIOCCOLATO E ARANCIA

### *Ingredienti per 1 torta*

#### **Per la base**

12 datteri denocciolati  
240 g di mandorle crude  
40 g di cacao in polvere

#### **Per il ripieno**

360 g di anacardi non salati  
250 ml di olio di cocco  
250 ml di spremuta d'arancia fresca  
260 g di miele  
75 g di cacao in polvere  
1 cucchiaio di buccia d'arancia  
grattugiata  
½ cucchiaino di sale marino  
¼ cucchiaino di estratto d'arancia  
Scorza d'arancia e fette d'arancia  
per servire

1. Imburrare uno stampo da forno circolare da 20 cm.
2. Inserire nel bicchiere tutti gli ingredienti per la base e richiudere il coperchio.
3. Miscelare a velocità MEDIA per 1 minuto fino a che si sia ottenuta una miscela uniforme.
4. Spalmare la base nello stampo da forno e conservare in frigorifero.
5. Aggiungere nel bicchiere tutti gli ingredienti per il ripieno e chiudere il coperchio.
6. Miscelare ad impulsi (PULSE) per 1 minuto sino a che tutti gli ingredienti siano tritati. Miscelare quindi ad ALTA velocità per circa 20 secondi.
7. Versare il contenuto sulla base e raffreddare per almeno 4 ore.
8. Guarnire con scorza e fette d'arancia e servire.

# LE ZUPPE



# ZUPPA ALLA ZUCCA CON PESTO DI SALVIA E NOCI

## *Ingredienti per 4 porzioni*

*2 porri tagliati a pezzi*

*3 spicchi di aglio mondati*

*Una zucca da circa 1,5 kg senza  
buccia e semi, tagliata a pezzetti*

*60 ml di olio di oliva*

*1,5 lt di brodo vegetale*

*Sale e pepe nero macinato al  
momento, secondo il gusto*

## **Per il pesto**

**2 mazzetti freschi di salvia**

**80 g di parmigiano grattugiato**

**90 g di noci tostate**

**125 ml di olio d'oliva**

**2 cucchiai di succo di limone**

**2 cucchiai di scorza di limone  
grattugiato**

**Sale e pepe nero macinato al  
momento**

**Crème fraîche e crostini di pane per  
servire**

1. Preriscaldare il forno a 180°C, ungere di burro due vassoi e preparare la carta da forno.
2. Per la zuppa: disporre porri, aglio e zucca sui vassoi e irrorare con l'olio.
3. Cuocere in forno per 40 minuti fino a cottura, e fino a che gli ingredienti risultino teneri e dorati. Raffreddare a temperatura ambiente.
4. Raccogliere metà delle verdure cotte e metà del brodo nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
5. Miscelare a velocità MEDIA per 10 secondi. Ripetere l'operazione con le parti rimanenti di verdure e brodo.
6. Versare la zuppa frullata in una scodella e scaldare leggermente. Aggiungere sale e pepe.
7. Per il pesto: inserire gli ingredienti del pesto nel bicchiere e chiudere il coperchio.
8. Miscelare ad ALTA velocità per 30 secondi finché tutti gli elementi siano tritati grossolanamente. Aggiungere sale e pepe.
9. Servire la zuppa calda con aggiunta di pesto e crème fraîche.





# RICETTE SENZA...

# BISCOTTI CON GOCCE DI CIOCCOLATO

SENZA GLUTINE, FRUTTA SECCA E DERIVATI DEL LATTE

## *Ingredienti per circa 25 biscotti*

220 g di zucchero di canna  
250 ml di olio di cocco  
55 g di zucchero vanigliato  
2 cucchiaini di estratto di vaniglia  
1 uovo  
1 tuorlo d'uovo  
300 g di farina di riso integrale\*  
2 cucchiaini di amido di mais  
2 cucchiaini di amido di maranta  
1 cucchiaino di bicarbonato  
1 cucchiaino di gomma di xantano  
½ cucchiaino di sale marino  
320 g di gocce di cioccolato  
fondente

1. Preriscaldare il forno a 180°C.  
Ungere di burro due vassoi o disporre la carta da forno.
2. Sbattere con una frusta zucchero, olio di cocco e vaniglia in una ciotola grande a formare una pasta uniforme.
3. Aggiungere l'uovo e frustare ancora per un minuto.
4. Aggiungere farina, amido di mais, amido di maranta, bicarbonato, gomma di xantano e sale. Mescolare per combinare gli elementi.
5. Aggiungere le gocce di cioccolato e mescolare sino a formare una pastella.
6. Disporre sui vassoi di cottura la pastella in palline della dimensione di un cucchiaino.
7. Cuocere in forno per 10 minuti sino a cottura. Servire caldi o freddi

\*Per la preparazione della farina di riso integrale fate riferimento al capitolo "Ricette con frutta secca".



# RICETTE SOCIAL



## BICCHIERI BRUNCH

### *Ingredienti per 8 persone*

#### **Per la crema di frutta secca:**

180 g di mandorle

180 g di noci

180 g di noci macadamia

65 g di semi di zucca

70 g di semi di girasole

40 g di semi di chia

#### **Per la crema di anacardi:**

240 g di anacardi crudi, ammorbiditi per almeno un paio di ore e asciugati

250 ml di acqua

½ cucchiaino di miele

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

½ cucchiaino di sale

Mirtilli e lamponi freschi per servire

1. Per la crema di frutta secca: inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
2. Miscelare a impulsi (PULSE) finché la frutta secca si sia ridotta in pezzi. Tenere da parte.
3. Per la crema di anacardi: inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
4. Miscelare a velocità MEDIA per 1 minuto fino a raggiungere una consistenza vellutata.
5. Versare a strati nei bicchieri di portata il mix di frutta secca, i frutti rossi e la crema di anacardi. Coprire con frutti rossi freschi e servire.





# I DRINK

## MARGARITA AL MELONE BIANCO

### *Ingredienti per 3 cocktail*

*Mezzo melone bianco pelato e tagliato a pezzi*

*8 cubetti di ghiaccio*

*80 ml di tequila*

*5 cucchiaini di Triple Sec*

*3 cucchiaini di succo di lime fresco*

*3 cucchiaini di sciroppo di zucchero*

*Melone a pallini, bicchieri salati sul bordo per servire*

1. Inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
2. Miscelare a velocità MEDIA per 30 secondi finché tutti gli ingredienti siano uniti.
3. Salare il bordo dei bicchieri.
4. Versare nei bicchieri il Margarita e servire guarnendo con palline di melone.

## ALAMA COLADA

### *Ingredienti per 3 cocktail*

*5 frutti della passione senza buccia*

*480 g di crema di cocco*

*4 cucchiaini di rum bianco*

*4 cucchiaini di rum scuro*

*8 cubetti di ghiaccio*

*Fiori freschi commestibili per servire*

1. Inserire tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e chiudere il coperchio.
2. Miscelare a velocità MEDIA per 30 secondi finché tutti gli ingredienti siano uniti.
3. Versare nei bicchieri, guarnire con i fiori e servire.



Distribuito in Italia da

**Nital**

*Oster*<sup>®</sup>

is a registered trademark of Sunbeam Product, Inc.

All recipes, text and images ©Copyright. Sunbeam Corporation Limited 2014.

All right reserved. Not to be reproduced without permission.

Part No.: 2965A-RB

