

*Ricette-Bimby.net*

# LE RICETTE ESTIVE DI NEA

FRESCHE E LEGGERE



5 ricette inedite

# PREFAZIONE

Ciao, mi chiamo **Ylenia** ma tutti mi conoscono come **Nea** e sono foodblogger e curatrice di Ricette-Bimby.net.

Dopo il successo del mio primo ebook “Le ricette di Nea”, ho deciso di dedicarmi ad una nuova versione con ricette estive.

Troverai infatti **30 ricette** di cui **5 inedite** mai pubblicate, sono tutte accompagnate da foto e suddivise per categorie e spaziano dagli antipasti al dolce, dai primi e alle bevande.

Ringrazio in particolar modo la mia famiglia per avermi spronata a migliorarmi sempre, ma ancora di più voi che credete in me, che ogni volta scegliete una mia ricetta e che avete insistito affinché creassi una raccolta così.

Buona lettura.

**Nea**

# NOTE LEGALI

Tutti i contenuti di questo eBook sono coperti dalla **legge sul Diritto d'Autore**, è pertanto vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Il presente eBook può essere usato esclusivamente per finalità di carattere personale.

Se intendi condividere questo ebook con un'altra persona, ti chiedo cortesemente di scaricare una copia a pagamento per ciascuna delle persone a cui lo vuoi destinare.

Se stai leggendo questo ebook e non lo hai acquistato, ti chiedo, se ti piace, di acquistarne anche una copia a pagamento, al fine di potermi permettere di far crescere il mio lavoro e di offrirti sempre più titoli e una qualità sempre maggiore.

Grazie per il tuo aiuto e per aver rispettato il lavoro dell'autore ed editore di questo libro.







# INDICE



## ANTIPASTI

Cracker senza lievito   <b>Esclusiva</b>	9
Sformatini di melanzane e peperoni	11
Tzatziki senz'aglio	13
Hummus di piselli	15
Pomodorini ripieni di feta	16

## PRIMI

Vellutata di asparagi   <b>Esclusiva</b>	19
Risotto ai piselli	21
Pasta zucchine e gamberi	23
Spaghetti di riso con verdure	25
Insalata di quinoa e feta	27

## SECONDI

Polpette di manzo speziate	30
Seppie e piselli	32

Tortine di zucchine e ricotta	34
Burger di ceci	36
Frittata di spinaci	38

## CONTORNI

Fagiolini al pomodoro   <b>Esclusiva</b>	41
Purè di zucchine e menta	43
Melanzane gratinate	45
Insalata di fagioli e pomodori secchi	47

## DOLCI

Sorbetto all'ananas   <b>Esclusiva</b>	50
Ciambellone all'acqua	52
Biscotti grancereale	54
Crema caffè	56
Mousse di cioccolato e avocado	58

## SALSE E BEVANDE

Succo di anguria   <b>Esclusiva</b>	61
Frullato melone e albicocca	63
Virgin Mojito	65



Salsa yogurt	67
Maionese di riso	69
Pesto di menta	71



1

# ANTIPASTI







# Cracker senza lievito



## Ingredienti

- 250 gr di farina 0 (anche mista integrale)
- 10 gr di olio EVO
- 100 ml di acqua
- sale q. b.
- erbe aromatiche q. b. (a piacere)
- semi di sesamo

## Preparazione

Mettere nel boccale tutti gli ingredienti e impastare: 2 min. vel. Spiga. Formare con l'impasto una palla ricoprirlo con della pellicola trasparente e lasciare riposare per 30 minuti a temperatura ambiente. Riprendere l'impasto e stenderlo su un ripiano infarinato con l'aiuto di un mattarello in una sfoglia sottile dello spessore di 3 mm circa. Tagliare i cracker della grandezza che preferite, punzecchiarli con i rebbi di una forchetta, spennellare la superficie con dell'acqua e spolverare di sale grosso o erbe aromatiche o sesamo. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa o finché la superficie non diventi dorata. Lasciar raffreddare e servire.





# Sformatini di melanzane e peperoni

## Ingredienti

- 2 peperoni rossi
- 2 melanzane tonde
- 2 melanzane lunghe
- 4 uova
- 20 gr di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale q. b.

## Preparazione

Disporre i peperoni su una placca rivestita di carta da forno, cuocerli in forno preriscaldato a 200° per 40 minuti circa, girandoli spesso. Metterli in un sacchetto per alimenti e lasciarli raffreddare, successivamente pelarli, pulirli e tagliarli a pezzetti. Lavare, asciugare e sbucciare le melanzane tonde, tagliarle a dadini e metterle nel boccale con l'olio, salare e rosolare: 10 min. 100° Antiorario vel. 1, aggiungere i peperoni tagliati a pezzetti, amalgamare: 10 sec. Antiorario vel. 3 e mettere da parte. Pulire e tagliare a fettine sottili le melanzane lunghe, nel senso della lunghezza, friggerle in abbondante olio caldo e sgocciolarle su carta assorbente (io ho preferito grigliarle). Nel boccale vuoto unire le uova, l'aglio già tritato (facoltativo) e il prezzemolo, salare e mescolare: 30 sec. vel. 4. Foderare con carta forno bagnata e strizzata 4 stampini, disporre le fette fritte (o grigliate) sul fondo e sui bordi, riempirli con il composto di melanzane e peperoni e suddividere il composto di uova nel 4 stampini. Cuocere a bagnomaria in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa. Lasciarli riposare per altri 5 minuti nel forno spento, rovesciarli su piatti individuali e servirli tiepidi.





# Tzatziki senz'aglio

## Ingredienti

- 1 cetriolo medio
- 250 gr di yogurt greco
- 2 cucchiai di olio EVO
- qualche fogliolina di menta
- 1 rametto di aneto
- sale q. b.

## Preparazione

Mettere nel boccale il cetriolo precedentemente pelato e privato dei semi, tritare: 5 sec. vel. 5. Trasferire il cetriolo tritato nel cestello e lasciar scolare per circa 10 minuti. Passato il tempo, strizzare bene il cetriolo in modo che sia ben asciutto. Nel boccale pulito e asciutto mettere lo yogurt, l'olio di oliva, il cetriolo, le foglioline di menta spezzettata e l'aneto, mescolare 35 sec. vel. 4. Trasferire in una ciotolina o coppetta e conservare in frigorifero fino al momento di servire.









# Hummus di piselli

## Ingredienti

- 175 gr di pisellini già lessati
- il succo di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaio di tahina (crema di sesamo)
- 2 cucchiai di olio EVO
- prezzemolo tritato q. b.
- sale e pepe q. b.

## Preparazione

Mettere nel boccale i pisellini lessati e lo spicchio d'aglio, tritare: 10 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e aggiungere il resto degli ingredienti, salare e pepare, amalgamare: 20 sec. vel. 6. Impiattare, decorare con il prezzemolo tritato e servire magari accompagnato a della pita oppure falafel.







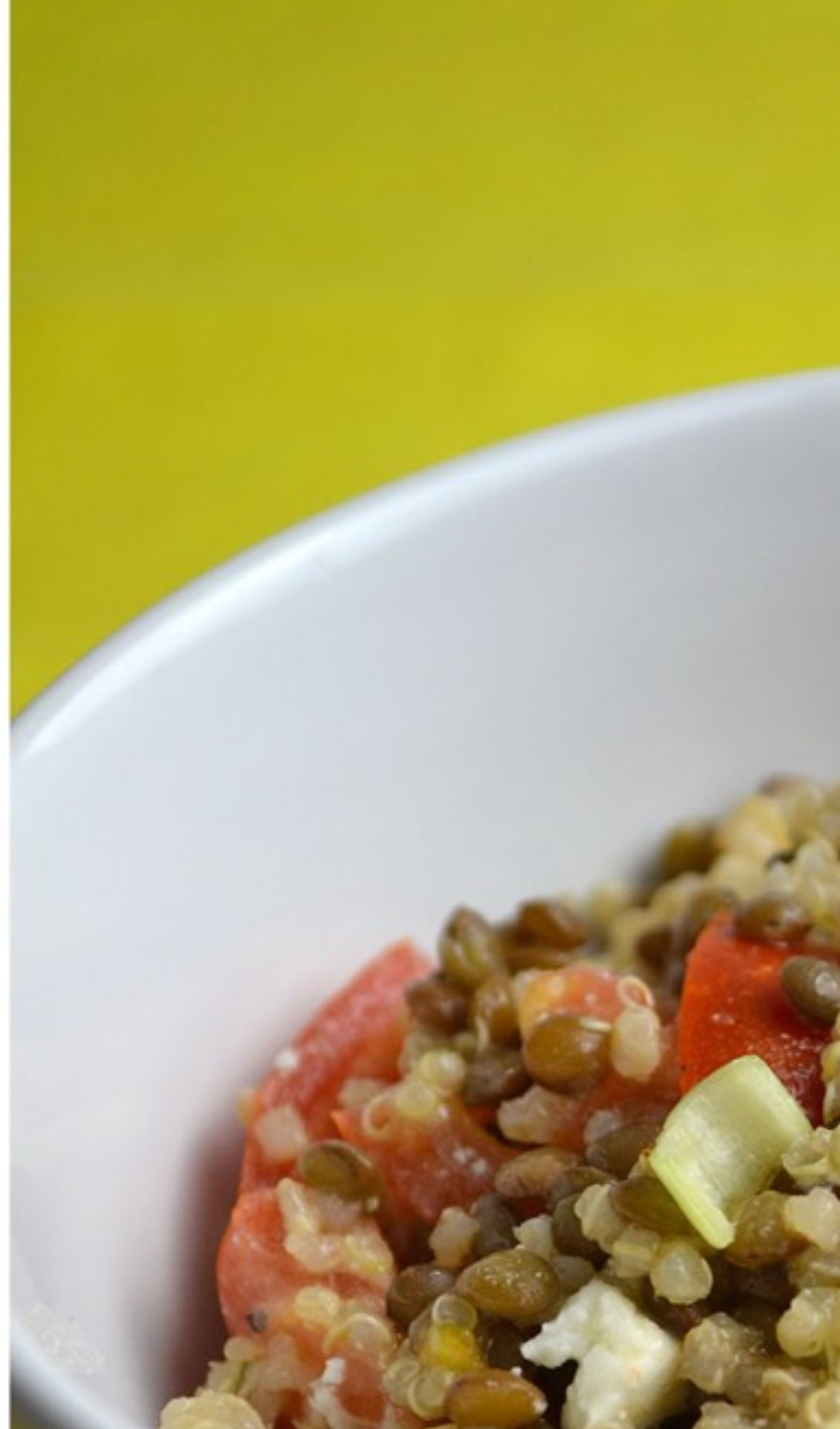
# Pomodorini ripieni di feta

## Ingredienti

- 1 decina di pomodorini
- 200 gr di feta
- qualche oliva nera
- qualche fogliolina di basilico fresco
- 1 filo di olio EVO

## Preparazione

Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e svuotarli dell'interno dei semi e lasciarli capovolti sul tagliere. Mettete nel boccale la feta, le olive snocciolate, le foglie di basilico lavate ed asciugate e l'olio, amalgamare: 30 sec. vel. 5 o fino a che non saranno ben amalgamati tutti gli ingredienti. Riempire i pomodorini con il composto ottenuto e unire le due estremità. Da servite subito con qualche fogliolina di basilico.



2

**PRIMI**







# Vellutata di asparagi



## Ingredienti

- 500 gr di asparagi
- 1 patata media
- 1 cipolla (o cipollotto)
- 20 gr di olio EVO
- 400 ml di acqua
- 1 cucchiaino di dado vegetale

## Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nel boccale, cuocere: 30 min. 100° vel. 1. A cottura ultimata, frullare: 30 sec. vel. 6. Irrorare con un filo d'olio e a piacere servire con del timo fresco.





# Risotto ai piselli



## Ingredienti

- 300 gr di piselli (io ho usato quelli surgelati)
- 350 gr di riso carnaroli
- 20 gr di olio EVO
- 1 cipollotto
- 50 gr di vino bianco
- 800 gr di acqua
- 1 cucchiaino di dado bimby
- 30 gr di burro (o burro di soia)
- 30 gr di parmigiano (facoltativo)

## Preparazione

Mettere nel boccale l'acqua e il dado, posizionare il cestello con i piselli dentro e cuocere: 15 min. 100° vel. 1 e mettere da parte sia i piselli che il brodo. Nel boccale pulito mettere il cipollotto, tritare: 5 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e l'olio, soffriggere: 3 min. 100° vel. Soft. Unire il riso e il vino bianco, tostare: 3 min. 100° Antiorario vel. 1. Versare il brodo messo da parte e cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. Soft. Passati 10 minuti aggiungere i piselli (io ne ho frullati alcuni), aggiustare di sale e proseguire la cottura: 3 min. 100° Antiorario vel. 1. Terminata la cottura, controllare la cottura del riso e lasciar riposare qualche minuto nel boccale spento. Aggiungere una noce di burro e mantecare con l'aiuto della spatola. Servire a piacere con del parmigiano.







# Pasta zucchine e gamberi

## Ingredienti

- 3/4 zucchine
- 300 gr di gamberi
- 30 gr di olio
- 1 scalogno
- prezzemolo
- 50 ml di vino bianco (1/2 misurino)
- sale e pepe q. b.
- pasta q. b.



## Preparazione

Mettere nel boccale lo scalogno, tritare: 5 sec. vel. 7 e riunire sul fondo con l'aiuto della spatola. Unire il prezzemolo tritato e l'olio, rosolare: 2 min. 100° vel. 1. Aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e il vino bianco, sfumare: 10 min. 100° Antiorario vel. 1. Ora aggiungere i gamberi sgusciati, salare e cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1 (se il composto dovesse risultare ancora liquido, continuare la cottura per qualche minuto a temperatura Varoma). Nel mentre cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e condire con le zucchine e i gamberi. Impiattare e servire a piacere con una spolverata di pepe.







# Spaghetti di riso con verdure

## Ingredienti

- 250 gr di spaghetti di riso
- 1 melanzana media
- 1 cipolla di Tropea
- 15 gr di olio EVO
- 1 peperone giallo o rosso
- 2 zucchine
- 2 pomodori maturi
- sale q. b.



## Preparazione

Mettere la cipolla nel boccale, tritare: 5 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola, aggiungere l'olio, soffriggere: 3 min. 100° vel. 1. Lavare e tagliare a pezzetti tutte le verdure tranne i pomodori e metterle nel boccale, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1, aggiungere i pomodori tagliati e privati dei semi, salare e a piacere aggiungere del peperoncino, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1. A fine cottura se è presente un po' d'acqua rilasciata dalle verdure continuare ancora per qualche minuto a temperatura Varoma. Nel frattempo cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. A cottura ultimata, condire gli spaghetti con le verdure, impiattare e servire.







# Insalata di quinoa e feta

## Ingredienti

- 200 gr di lenticchie piccole secche (lasciate in ammollo per 6 ore)
- 150 gr di quinoa
- 1 cucchiaio di dado vegetale
- 2 grossi pomodori maturi
- 130 gr di formaggio feta
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 6 cucchiari di olio d'oliva
- 3 cucchiari di aceto (io ho usato quello di mele)
- 1 litro di acqua
- erbe aromatiche q. b.
- sesamo q. b. (facoltativo)
- pepe q. b.



## Preparazione

Mettere l'acqua e il dado nel boccale, le lenticchie e la quinoa nel cestello (non preoccupatevi se all'inizio cadranno nell'acqua, durante la cottura triplicheranno di volume), cuocere: 30 min. 100° vel. 2 (io a metà cottura ho dato una mescolata), a fine cottura controllare che entrambe siano cotte, in caso contrario proseguire la cottura. Scolarle e mettere da parte a raffreddare. Nel boccale pulito aggiungere l'olio, l'aceto e il pepe, emulsionare: 10 sec. vel. 6. Tagliare a pezzetti i pomodori, la feta e la cipolla, versare la miscela di olio e aceto sopra e aggiungere le lenticchie e la quinoa messa da parte, mescolare delicatamente il tutto per amalgamare bene i sapori. A piacere potete aggiungere delle erbe aromatiche o anche del sesamo. Impiattare e servire.





3

# SECONDI









# Polpette di manzo speziate



## Ingredienti

- 500 gr di tritata di manzo magro
- 1 uovo
- 75 gr di pane raffermo
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino raso di ras-al-hanout (spezie per cous cous)
- origano q. b.
- sale q. b.
- olio EVO q. b.

## Preparazione

Mettere nel boccale la cipolla e l'aglio, tritare: 5 sec. vel. 7, aggiungere il pane precedentemente ammollato nell'acqua e strizzato, la carne, il prezzemolo, l'uovo e le spezie, salare e amalgamare: 30 sec. vel. 4. Formare con le mani leggermente inumidite delle polpette della grandezza che preferite e cuocerle in una padella con dell'olio, girandole spesso in modo da cuocerle uniformemente. Ottime servite sia calde che fredde.







# Seppie e piselli



## Ingredienti

- 600 gr di seppie (io ho usato le seppioline)
- 300 gr di di piselli (anche surgelati)
- 100 gr di vino bianco
- 40 gr di olio EVO
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 2 pomodori o pelati
- 1 mazzolino di prezzemolo
- peperoncino q. b. (facoltativo)
- sale e pepe q. b.

## Preparazione

Mettere l'aglio e il prezzemolo, tritare: 5 sec. vel. 7 e metterne da parte la metà. Aggiungere l'olio e il peperoncino, soffriggere: 3 min. 100° vel. 1. A questo punto unire le seppioline, insaporire: 5 min. Varoma Antiorario vel. Soft, aggiungere il vino, sfumare: 5 min. Varoma Antiorario vel. Soft, unire i pomodori tagliati a spicchi e il sale, cuocere: 25 min. 100° Antiorario vel. Soft. A metà cottura aggiungere i piselli e proseguire la cottura (se i piselli sono surgelati impostare su Varoma). A fine cottura, corpargere con il trito di prezzemolo rimasto e servire.







# Tortine di zucchine e ricotta

## Ingredienti

### Per la pasta:

- 100 gr di farina 0
- 40 gr di latte intero
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino rado di lievito in polvere per torte salate

### Per il ripieno:

- 20 gr di cipolla
- 200 gr di zucchine tagliate a rondelle
- 100 gr di ricotta fresca
- 50 gr di latte
- 10 gr di olio EVO
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- sale e pepe q. b.

## Preparazione

### Per la pasta:

Mettere nel boccale tutti gli ingredienti, impastare: 30 sec. vel. 5. Prendere l'impasto, lavorarlo con l'aiuto del mattarello e ricavare una sfoglia dello spessore di 5 mm circa, foderare uno stampo unico oppure quattro monoporzioni.

### Per il ripieno:

Nel boccale pulito, mettere la cipolla e il prezzemolo, tritare: 5 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e aggiungere l'olio e le zucchine tagliate a rondelle, cuocere: 10 min. 100° Antiorario vel. 1. Lasciar raffreddare e successivamente versare sulla sfoglia. Senza lavare il boccale aggiungere la ricotta, il latte e il parmigiano, salare e pepare, amalgamare: 20 sec. vel. 4. Versare il composto ottenuto sulle zucchine e decorare con qualche rondella di zuccina. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa. Lasciar intiepidire e servire.







# Frittata di spinaci

## Ingredienti

- 500 gr di spinaci freschi
- 1 cipollotto fresco
- 20 gr di olio EVO
- 6 uova
- 100 gr di ricotta
- parmigiano grattugiato q. b.
- sale q. b.



## Preparazione

Mettere nel boccale il cipollotto pulito, tritare: 5 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e unire l'olio, soffriggere: 3 min. 100° vel. 1. Aggiungere gli spinaci puliti, salare e cuocere: 7 min. 100° vel. 2. A fine cottura controllare che siano asciutti, altrimenti proseguire per qualche minuto a temperatura Varoma. Successivamente tritare: 10 sec. vel. 7 e mettere da parte. Nel boccale aggiungere le uova, la ricotta e il sale, emulsionare: 1 min. vel. 4. Unire gli spinaci messi da parte e amalgamare: 10 sec. Antiorario vel. 3. Versare il composto in una teglia rivestita di carta forno, spolverare sulla superficie il parmigiano grattugiato e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa. Lasciar intiepidire leggermente e servire.







# Burger di ceci

## Ingredienti

- 200 gr di ceci già cotti e scolati
- 1 patata già lessata
- 1 carota
- 1 scalogno o 1 cipollotto piccolo
- 1 uovo
- erbe aromatiche a piacere
- sale q. b.
- 2 cucchiari di pangrattato (io ho usato quello senza glutine)
- olio EVO q. b.

## Preparazione

Mettere lo scalogno e la carota entrambi puliti nel boccale, tritare: 5 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola. Aggiungere la patata lessata, raffreddata e tagliata a pezzetti, i ceci, l'uovo e le spezie, salare e amalgamare: 30 sec. vel. 6, aggiungere il pangrattato e mescolare: 15 sec. vel. 6. Formare con le mani i burger della dimensione che preferite e cuocerli in una padella con un filo di olio da entrambi i lati per qualche minuto. Servire caldi.







4

# CONTORNI







# Fagiolini al pomodoro

## Ingredienti

- 500 gr di fagiolini
- 1 litro di acqua
- sale q. b.
- 1 scalogno
- 15 gr di olio EVO
- 200 gr di pomodorini



## Preparazione

Mettere l'acqua nel boccale con il sale, chiudere il coperchio e posizionare il varoma con all'interno i fagiolini puliti e lavati, cuocere: 25 min. Varoma vel. 1. A fine cottura mettere da parte i fagiolini, svuotare il boccale e mettere lo scalogno, tritare: 5 sec. Vel. 7. Riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e aggiungere l'olio, soffriggere: 3 min. 100° vel. 1. Unire i fagiolini messi da parte e i pomodorini puliti e lavati, cuocere: 7 min. 100° Antiorario vel. 1.







# Purè di zucchine e menta

## Ingredienti

- 4 zucchine (io ho usato quelle chiare)
- 4/5 foglioline di menta
- 1/2 cucchiaino di semi di sesamo
- 3 cucchiai di olio EVO
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 litro di acqua
- sale e pepe q. b.



## Preparazione

Pulire le zucchine e tagliarle a pezzettoni, metterle nel cestello. Mettere l'acqua nel boccale con il sale, posizionare il cestello con le zucchine, cuocere: 20 min. Varoma vel. 2. A fine cottura svuotare il boccale dall'acqua e metterci all'interno le zucchine cotte, farle asciugare dell'acqua di cottura: 3 min. 100° vel. 1. Aggiungere le foglie di menta lavate ed asciugare, tritare: 20 sec. vel. 6, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola. Unire l'olio, il pepe, il limone e il sesamo, amalgamare: 2 min. 100° vel. 2, lasciar intiepidire e servire.







# Melanzane gratinate

## Ingredienti

- 1 melanzana
- 100 gr di pomodorini (io ho usato i piccadilly)
- 80 gr di feta
- 1 cucchiaio di pangrattato (io ho usato quello senza glutine)
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- olio EVO
- sale q. b.
- origano q. b.



## Preparazione

Lavare la melanzana e affettarla, prendere le fette e condirle con l'olio da entrambi i lati e tenere da parte. Mettere nel boccale i pomodorini, la feta, il pangrattato e il parmigiano, tritare: 10 sec. vel. 7. Farcire le fette di melanzane con il trito ottenuto e irrorare la superficie con un filo d'olio. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per 30-40 minuti circa o almeno finchè le melanzane risultano cotte. Lasciar raffreddare leggermente e servire.







# Insalata di fagioli e pomodori secchi



## Ingredienti

- 300 gr di fagioli neri (precedentemente ammollati per 12 ore)
- 1,5 litro di acqua
- pomodori secchi q. b.\*
- 4 coste di sedano
- olive taggiasche q. b.\*
- 1 manciata di capperi\*
- olio EVO per condire
- sale q. b.

\* le dosi sono a piacere

## Preparazione

Mettere nel boccale i fagioli e l'acqua, cuocere: 60 min. 100° Antiorario vel. 1 e successivamente: 5 min. Varoma Antiorario vel. 1. Assaggiare i fagioli per verificarne il grado di cottura, scolarli e lasciare raffreddare completamente. In una ciotola capiente unire i pomodori secchi tagliati a pezzetti, le olive possibilmente denocciolate e i capperi, unire i fagioli messi da parte e il sedano pulito e tagliato a pezzetti. Condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e mescolare bene. Servire sia fredda che a temperatura ambiente.





5

**DOLCI**







# Sorbetto all'ananas

## Ingredienti

- 400 gr di ananas congelato a pezzetti
- 80 gr di zucchero a velo

## Preparazione

Mettere nel boccale l'ananas e lo zucchero a velo e frullare: 10 sec. Vel. 7 e poi 1 min. vel. 4 spatolando (mescolare con l'aiuto della spatola attraverso il foro del coperchio). Servire subito o riporre nuovamente nel congelatore... Buon appetito!









# Ciambellone all'acqua

## Ingredienti

- 3 uova
- 250 gr di zucchero (io ne ho messi 180)
- 250 gr di farina 00
- 130 gr di olio di semi
- 130 gr di acqua
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (o 1 bustina di vanillina)

## Preparazione

Mettere nel boccale lo zucchero e le uova, montare (senza farfalla): 3 min. vel. 4. Aggiungere il resto degli ingredienti e amalgamare: 1 min. vel. 4. Versare il composto ottenuto in uno stampo a ciambella (diametro 24 cm) precedentemente imburrato e infarinato. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa (fare la prova stecchino). Lasciar raffreddare completamente prima di sformare e servire a piacere spolverato di zucchero a velo.









# Biscotti Grancereale

## Ingredienti

- 85 gr di fiocchi d'avena
- 15 gr di riso soffiato
- 100 gr di farina integrale
- 40 gr di zucchero
- 1 cucchiaino scarso di lievito in polvere per dolci
- 1 pizzico di sale
- 90 gr di burro
- 4 cucchiai di latte

## Preparazione

Mettere nel boccale il riso soffiato e i fiocchi d'avena, tritare grissolanamente: 3 colpi a vel. Turbo. Aggiungere la farina integrale, lo zucchero, il lievito, il sale e il burro, sabbiare: 1 min. vel. 3. Impostare a vel. 3 e unire il latte (se necessario aggiungerne dell'altro) e continuare per 30 secondi. Formare un palla, coprirla con la pellicola trasparente e riporre in frigorifero per almeno 30 minuti. Riprendere l'impasto e stenderlo tra due fogli di carta forno aiutandosi con il mattarello ad uno spessore di circa 4 mm. Formare i biscotti della forma più preferite e posizionarli su una teglia rivestita di carta forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15 minuti circa o finché risultano dorati in superficie. Lasciar raffreddare completamente e servire









# Crema caffè

## Ingredienti

- 100 gr di zucchero
- 1/2 misurino di caffè solubile (tipo nescafé)
- 400 gr di ghiaccio
- 1 misurino di latte (io ho usato quella ad alta digeribilità)



## Preparazione

Mettere nel boccale lo zucchero e il caffè solubile, polverizzare: 5 sec vel. Turbo, unire il latte e i cubetti di ghiaccio, tritare: 5 min. vel. 5. Servire subito in coppette o bicchierini di vetro.









# Mousse di cioccolato e avocado

## Ingredienti

- 1 avocado maturo
- 4 cucchiaini di cacao amaro
- 4 cucchiaini di sciroppo d'acero (o malto)
- granella di nocciola q. b. (facoltativo)



## Preparazione

Mettere l'avocado pelato e tagliato a pezzetti nel boccale insieme agli altri ingredienti, frullare: 20 sec. vel. 4. Riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e frullare nuovamente: 20 sec. vel. 4. Riporre in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica a rassodare per almeno 1 ora. Da servire fredda in coppette.





6 **SALSE E  
BEVANDE**







# Succo di anguria

## Ingredienti

- 500 gr di anguria fredda



## Preparazione

Mettere nel boccale nel l'anguria e frullare: 15 sec. Antiorario vel. 5. Filtrare con un colino o con il cestello. Versare nei bicchieri e servire a piacere con delle foglioline di menta.







# Frullato melone e albicocche



## Ingredienti

- 250 gr di melone (già pulito)
- 200 gr di albicocche (tagliate in quarti)
- 5-6 cubetti di ghiaccio
- acqua gassata q. b.

## Preparazione

Mettere nel boccale la frutta tagliata a pezzi, frullare: 10 sec. vel. 6. Aggiungere i cubetti di ghiaccio, tritare: 10 sec. vel. 7 e poi 1 min. vel. 8. Unire l'acqua, mescolare: 15 sec. vel. 3. Versare nei bicchieri e servire subito.







# Virgin Mojito

## Ingredienti

- 500 gr di ghiaccio a cubetti
- 4 cucchiaini di zucchero di canna
- 10 foglie di menta
- 750 ml di soda
- 1 lime



## Preparazione

Mettere nel boccale il lime pulito e tagliato a spicchi, lo zucchero e la menta, tritare: 10 sec. vel. 7, filtrare con il cestello e versare nei bicchieri, unire la soda e mescolare delicatamente. Nel boccale pulito mettere il ghiaccio, tritare: 30 sec. vel. 5, aggiungere nei bicchieri e mescolare delicatamente. Servire con delle foglie di menta e uno spicchio di lime.







# Salsa allo yogurt

## Ingredienti

- 200 ml di yogurt greco
- 1 cucchiaio di olio EVO
- il succo di 1/2 limone
- sale q. b.
- a piacere prezzemolo tritato o menta



## Preparazione

Mettere nel boccale lo yogurt, l'olio e le erbe aromatiche, mescolare: 30 sec. vel. 4. Unire il succo del limone e il sale, mescolare nuovamente: 15 sec. vel. 4. La salsa yogurt è pronta per essere servita subito, altrimenti riporla in frigorifero fino al momento di servirla.







# Maionese di riso



## Ingredienti

- 150 gr di acqua
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 3 cucchiaini di olio di semi di girasole
- 1/4 di cucchiaino di curcuma o senape in polvere (serve a dare colore)
- aglio in polvere q. b. (facoltativo)
- sale q. b. e pepe q. b.

## Preparazione

Mettere nel boccale l'acqua e la farina, addensare: 3 min. 80° vel. 3. Impostare a vel. 4 e aggiungere gli altri ingredienti, emulsionare: 40 sec. vel. 6. Invasare in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, lasciar raffreddare completamente e riporre in frigo fino al momento di servirla.







# Pesto di menta

## Ingredienti

- 40 gr di menta (in foglie)
- 10 gr di basilico (in foglie)
- 30 gr di mandorle pelate
- 25 gr di parmigiano (facoltativo)
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- 50 ml di olio EVO
- sale q. b.



## Preparazione

Impostare a vel. 8 e aggiungere dal foro del coperchio il parmigiano, le mandorle e l'aglio e tritare per 5 sec. Riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e aggiungere l'olio, frullare: 2 colpi vel. Turbo. Unire le foglioline di menta e basilico, lavate ed asciugate, frullare: 10 sec vel. 7, riunire sul fondo e aggiungere 1 cubetto di ghiaccio, salare e frullare nuovamente: 10 sec. vel. Turbo. Il pesto è pronto per essere utilizzato, in alternativa riporre in frigorifero fino al momento del suo utilizzo.



# SEGUIMI SUI SOCIAL



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Instagram](#)



[Pinterest](#)



# COPYRIGHT



© Ricette-Bimby.net

Prima di divulgare questo ebook, ricordati che stai infrangendo la legge.

Acquista una copia su [www.ricette-bimby.net](http://www.ricette-bimby.net)