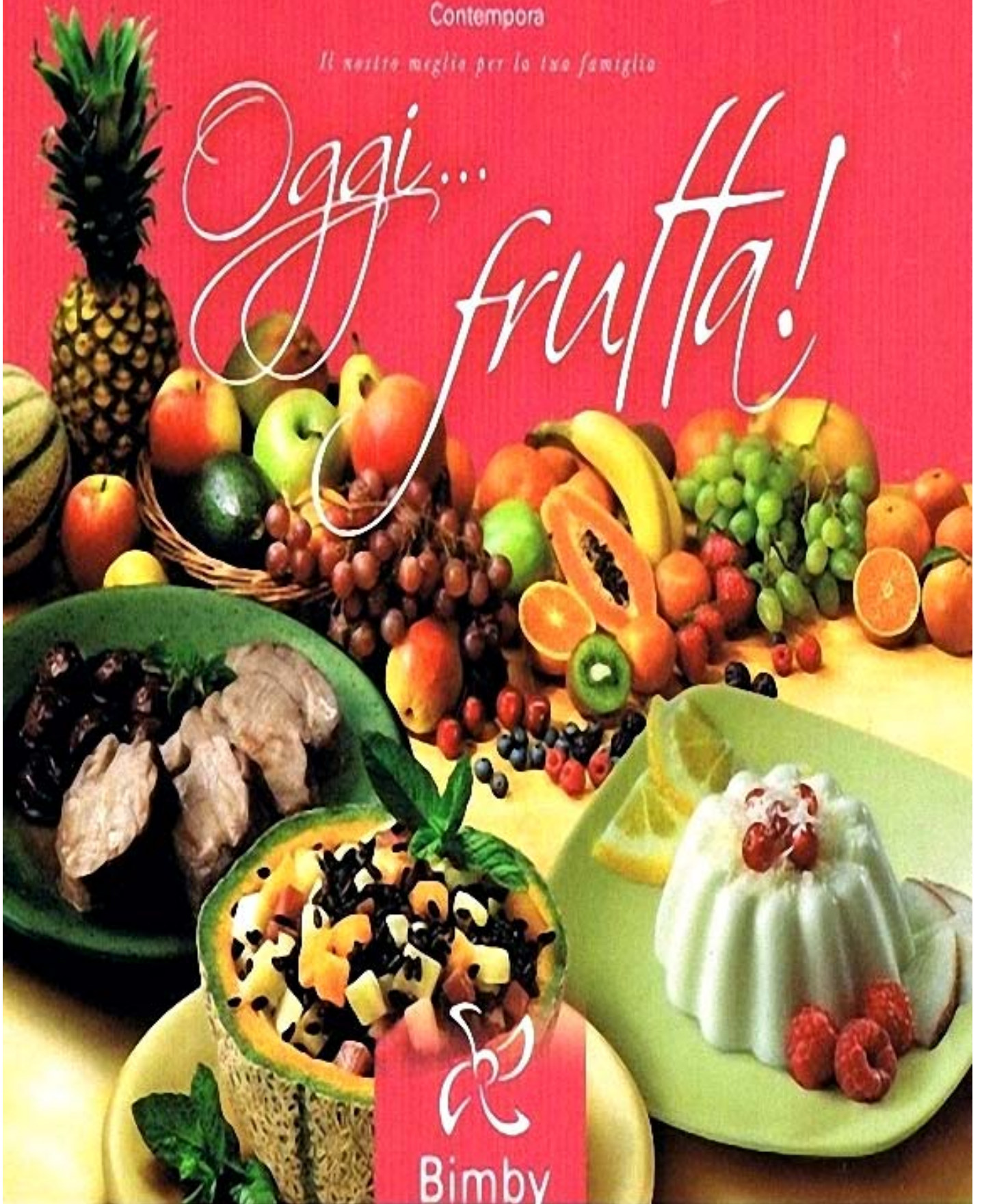


VORWERK

Contempora

*Il nostro meglio per la tua famiglia*

Oggi...  
frutta!



pagina lasciata intenzionalmente bianca

# Indice

LA FRUTTA IN AUTUNNO E INVERNO .....	5
Antipasto di pere e noci alla crema di gorgonzola .....	5
Rotolini di bresaola all'arancia .....	6
Uova ripiene con uva cotta sul letto di lattuga.....	7
Salsicce e uva al rosmarino.....	7
Bicchierini di zucca e salsiccia al limone.....	8
Terrina di petto di pollo con noci .....	9
Quiche con formaggio e pere.....	10
Merluzzo al latte di cocco su farinata di ceci.....	11
Sformatini di salmone marinato al pompelmo rosa.....	12
Involtini di prugne secche con pane alle erbe .....	13
Fantasia di pan brioche con frutta secca .....	14
Fonduta con riso alla mela .....	15
Farfalline con zucchine, carote e frutta secca.....	16
Spaghetti al pompelmo, gamberi e pomodorini.....	16
Pasta finocchi, salsiccia e mandarini cinesi.....	17
Lasagne con castagne, zucca e finocchietto selvatico .....	18
Risotto giallo al mandarino e mascarpone.....	19
Risotto alla melagrana e coppa.....	19
Risotto gamberi, salsiccia e mele.....	20
Cous cous colorato con frutta secca, kiwi e gelsi .....	20
Sedanini al pompelmo con polpettine alla mela verde .....	21
Crema di cipolle e castagne .....	22
Fettine di lonza ai mandarini cinesi.....	22
Bocconcini di vitello con mele cotogne .....	23
Pollo al curry e banana .....	23
Rotolini di pollo alle mele verdi.....	24
Involtini di petto di pollo all'ananas in salsa kiwi.....	24
Coccole di pollo al latte di cocco .....	25
Petto d'anatra alla melagrana .....	26
Tonno agli agrumi.....	26
Sformato di patate e alici alle mandorle .....	27
Torta di clementine in crema di Grand Marnier .....	27
Torta di cioccolato e mandorle .....	28
Crema leggera di banane e amaretti .....	28
Crostata di mele alla crema di mascarpone.....	29
Cheese-cake al lime .....	30
Semolino dolce al limone con pinoli.....	30
Crostata di frutta secca e miele.....	31
Mandarini cinesi sciropati .....	31
Torta quattro quarti agli agrumi .....	32
Torta di pere con salsa di cioccolato.....	32

LA FRUTTA IN PRIMAVERA E ESTATE.....	33
Spiedini di frutta e gamberi con caramello.....	33
Avocado in citronette .....	34
Avocado ripieno di crostacei.....	34
Fresca insalata di patate e mango .....	35
L'insolito gelato salato.....	35
Torta salata di zucchine e bresaola all'ananas .....	36
Ricaccine salate alle ciliegie .....	36
Bicchierini di semolino alla prugna e cipolla .....	37
Biscottini salati al formaggio con salsa di fichi .....	37
Spuma di formaggi alla frutta .....	38
Trofie al melone e salmone .....	38
Pasta fichi e peperoni .....	39
Mezze penne con squacquerone e fichi.....	39
Risotto mazzancolle e ananas .....	40
Insalata di riso all'ananas "fresca estate" .....	41
Pasta alla pancetta e fichi d'india .....	41
Crema di avocado e gamberetti .....	42
Eclisse di riso al melone.....	42
Riso venere con melone nel melone.....	43
Insalata di farro e melone al profumo di mare.....	43
Quiche di patate, porri e ananas .....	44
Filetto di maiale al Porto con salsa di ciliegie.....	45
Bracioline di maiale alle pere .....	46
Fettine di vitello scottate al mango e olive.....	46
Pollo all'ananas al profumo di more.....	47
Spuma di sgombro al lime con gelatina al vino rosé e mirtilli.....	47
Filetto di salmone in salsa di mango.....	48
Merluzzo con dadolata di papaya e peperone .....	48
Polpettine di salmone con crema di prugne.....	49
Crostata con crema al melone e frutta fresca .....	50
Tarte tatin alle prugne salsa di caramello.....	51
Coppette di fiocchi di riso con mandorle e frutta rossa .....	51
Fragole in gelatina morbida al tè .....	52
Panna cotta di yogurt al limone .....	52
Tiramisù all'ananas.....	53
Bicchierini di crema al vino bianco, amaretti e fragole .....	53
Sorbetto al ribes .....	54
Gelato all'amarena.....	54
Smoothie alla fragola e prugne .....	54

# LA FRUTTA IN AUTUNNO E INVERNO

## Antipasto di pere e noci alla crema di gorgonzola

Team **Autonome** Divisione **Capitolina**

### Ingredienti per 4 persone:

Per le pere:

- 4 pere preferibilmente Williams ben sode

Per la crema al gorgonzola:

- 250 g di latte intero
- 20 g di burro
- 30 g di farina
- 100 g di gorgonzola dolce a pezzi
- sale e pepe q.b.

Per guarnire:

- gherigli di noce q.b.

### Esecuzione

#### Preparare le pere:

- Lavare e asciugare le pere, tagliare la sommità e conservarla, servirà per ricomporre il frutto.
- Svuotare le pere con un coltellino in modo da creare abbastanza spazio per farcirle con la crema al gorgonzola, facendo attenzione a non romperle.
- Tagliare una sottile fettina sul fondo senza bucarlo, per potere appoggiare la pera sul piatto più facilmente. Mettere da parte le pere.

#### Preparare la crema:

- Mettere nel boccale tutti gli ingredienti e cuocere **7 min. 80 vel. 4**
  - Versare la crema in una ciotola, controllare il sale, pepare e lasciare intiepidire, ma non raffreddare completamente.
  - Farcire le pere con la crema al gorgonzola e conservarle in frigorifero fino al momento di servire.
  - Guarnire a piacere con gherigli di noci prima di portare in tavola.
-

# Rotolini di bresaola all'arancia

Team Ramella Divisione Sabaudia

## Ingredienti per 6 persone:

Per la salsa tonnata:

- 80 g di tonno sott'olio (peso già sgocciolato)
- 10 capperi dissalati
- 3 filetti di acciuga sott'olio
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 20 g di succo di limone sale q.b.
- 300 g di olio di girasole vergine

Per i rotolini:

- 1 ciuffetto di prezzemolo fresco lavato e asciutto, solo le foglioline
- 3 uova sode tritate al coltello
- 200 g di bresaola a fettine
- 3 arance pelate a vivo e tagliate a fette sottili
- 3 kiwi a pezzetti
- prugne secche snocciolate q.b.

## Esecuzione

### Preparare la salsa tonnata:

- Mettere nel boccale tonno, capperi, acciughe e aceto, tritare **10 sec. vel. 7**
- Aggiungere le uova, il limone e il sale. Appoggiare il misurino e, con le lame in movimento a **vel. 5**, versare a filo l'olio sul coperchio.
- Continuare a frullare **1 min. vel. 5**. Tenere da parte.

### Preparare i rotolini:

- Nel boccale pulito e asciutto, mettere il prezzemolo, tritare **5 sec. vel. 5**. Tenere da parte.
- Tritare le uova con il coltello e mettere da parte.
- Farcire le fette di bresaola con un velo di salsa tonnata e arrotolarle su se stesse.
- Guarnirle con le fette di arancia e il trito di uova e prezzemolo.
- Adagiarle su un piatto di portata e accompagnarle con kiwi e prugne secche. Servire.

**NOTA:** Con la stessa salsa tonnata si possono farcire le uova ripiene con uva cotta (vedi pag. 7).

---

# Uova ripiene con uva cotta sul letto di lattuga

Team Ramella Divisione Sabaudia

## Ingredienti per 6 persone:

- 1 Kg di acqua
- 6 uova (da 60 g)
- ¾ di 1 dose di salsa tonnata come da ricetta del Libro Base (vedi anche ricetta della salsa tonnata della ricetta dei "Rotolini di bresaola all'arancia" a pag. 6)
- 1 grappolo di uva rossa lavata ed asciugata, possibilmente senza semi (200 g)
- 1 limone, il succo
- 1 cucchiaino di zucchero
- foglie d'insalata q.b. (lavate e asciutte) per guarnire

## Esecuzione

- Versare l'acqua nel boccale e portare ad ebollizione **8-9 min. 100° vel. 1**
- Sistemare le uova nel cestello, posizionare il cestello e cuocere **15-18 min. Varoma vel. 3**
- Togliere il cestello agganciandolo con la spatola, svuotare il boccale, sbucciare le uova sode e tagliarle a metà facendo attenzione a non romperle.
- Togliere i tuorli e metterli nel boccale con la salsa tonnata, amalgamare **10 sec. vel. 6**. Tenere da parte.
- Mettere nel boccale lavato l'uva, il succo di limone e lo zucchero, insaporire **3 min. 100° vel. 1** senza misurino
- Sistemare le foglie di insalata sul fondo di sei ciotoline individuali; farcire le mezze uova con la salsa tonnata e posizionarne 2 metà al centro di ogni ciotolina, sopra l'insalata. Contornare con qualche cucchiaino di uva cotta.
- Guarnire con un acino cotto posizionato su ogni mezzo uovo e servire.

*NOTA: A seconda del tipo di uva utilizzata, i chicchi potrebbero rimanere integri o tendere a disfarsi: in entrambi i casi il risultato è da considerarsi buono.*

---

## Salsicce e uva al rosmarino

### Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di salsiccia di carne di maiale a pezzetti
- 30 g di olio evo
- 100 g di vino bianco secco
- 300 g di uva bianca, qualità senza semi
- 2 rametti di rosmarino, gli aghi
- sale q.b.

### Esecuzione

- Mettere nel boccale la salsiccia a pezzetti e l'olio, insaporire **5 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Sfumare con il vino bianco **10 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Aggiungere l'uva e il rosmarino, terminare la cottura **3 min. Varoma Antiorario vel. Soft**.
- Salare a piacere e servire caldo.

# Bicchierini di zucca e salsiccia al limone

## Ingredienti per 6 bicchierini:

Per la crema di zucca e patate:

- 200 g di zucca pulita e tagliata a dadini piccoli
- 1 patata pulita e tagliata a dadini piccoli (150 g)
- 500 g di acqua sale q.b.

Per la salsiccia:

- 1 cipolla mondata e tagliata in  $\frac{1}{4}$  (100 g)
- 30 g di olio evo
- 120 g di salsicce di carne di maiale macinata fine, senza pelle e sbriciolata

Per terminare:

- 1 limone, la buccia tagliata a zeste
- olio evo q.b. per condire

**Accessori utili:** bicchierini monoporzione

## Esecuzione

### Preparare la crema di zucca e patate:

- Mettere la zucca e la patata a dadini nel cestello.
- Versare l'acqua nel boccale e posizionare il cestello **25 min. Varoma vel. 2**. Tenere da parte.
- Svuotare il boccale, sciacquarlo velocemente e asciugarlo.
- Mettere nel boccale la cipolla e tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere 20 g di olio e insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire la zucca e la patata cotte, insaporire **30 sec. 100° vel. 1**

### Preparare la salsiccia:

- Lavare ed asciugare il boccale, versare l'olio rimasto **1 min. 100° vel. 1**
- Aggiungere la salsiccia, insaporire **3 min. 100° vel. 1**

### Comporre i bicchierini:

- Versare la crema di zucca e patate sul fondo di ogni bicchierino, appoggiare qualche briciola di salsiccia e chiudere con qualche zesta di limone.
- Condire con una o due gocce di olio.



# Terrina di petto di pollo con noci

## Ingredienti per 8 persone:

- 80 g di latte
- 1 spicchio di aglio mondato e tagliato in tre parti
- 350 g di petto di pollo a pezzi
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere o q.b. secondo il gusto
- 2 uova (da 60 g)
- 50 g di noci sminuzzate a mano
- 100 g di foie gras o paté a piacere, in un blocco unico rettangolare
- 750 g di acqua

## Per la gelatina:

- metà dose di colla di pesce (da una confezione di 12 g per mezzo litro di acqua)
- acqua q.b.
- 250 g di vino bianco o spumante

## Accessori utili: carta forno

## Esecuzione

- Mettere nel boccale 50 g di latte e l'aglio, cuocere **4 min. 100° vel. 2**. Aggiungere ancora un goccio di latte in cottura se necessario.
- Scolare, eliminare il latte e rimettere l'aglio nel boccale (con questo procedimento risulterà meno forte il suo sapore).
- Aggiungere il pollo e il peperoncino in polvere, tritare **10-15 sec. vel. 8**
- Unire le uova e i rimanenti 30 g di latte **10 sec. vel. 8**
- Unire le noci sminuzzate e amalgamare **5 sec. vel. 3**
- Versare il composto su un foglio di carta forno e creare un rettangolo di circa 15x20 cm. Nel mezzo appoggiare il blocco di foie gras o paté tagliato a fette.
- Arrotolare e dare una forma rettangolare con le mani, avvolgere la terrina nella carta forno.
- Versare l'acqua nel boccale, posizionare la terrina nel recipiente del Varoma e cuocere **30 min. Varoma vel. 2**
- A cottura ultimata, togliere la terrina di pollo dalla carta forno e lasciare raffreddare.

## Preparare la gelatina:

- Mettere la colla di pesce a bagno in poca acqua fredda.
- Versare nel boccale il vino e portare ad ebollizione **5-7 min. 100° vel. 1**
- Unire la colla di pesce ammollata e ben strizzata, mescolare **30 sec. vel. 3**
- Versare in un contenitore basso e largo e, quando fredda, mettere in frigorifero per almeno 8 ore.
- Servire la terrina come antipasto, tagliata a fettine sottili accompagnate dalla gelatina di vino a cubetti.

***NOTA:** Esistono in commercio differenti colle di pesce (gelatina in fogli) e con proprietà gelificanti diverse. Si consiglia di controllare sulla confezione che la dose completa sia per mezzo litro di liquidi e di usare metà confezione per questa ricetta (solitamente 6 g).*

# Quiche con formaggio e pere

Team **Autonome** Divisione **Scaligera**

## Ingredienti per 6 persone:

Per l'impasto:

- 25 g di mandorle con la pellicina
- 250 g di farina tipo 0
- 130 g di burro freddo a tocchetti + q.b. per imburrare la teglia
- 1 uovo (da 60 g)
- 30-35 g di acqua fredda

Per il ripieno:

- 100 g di scamorza affumicata a pezzi
- 2 cucchiaini di olio evo
- 2 pere Kaiser, pelate e tagliate a pezzetti (120 g ognuna)
- 200 g di panna da cucina
- 1 uovo (da 60 g)
- 100 g di taleggio senza crosta e a pezzetti
- 30 g di Parmigiano grattugiato
- 1 rametto di rosmarino, gli aghi
- noce moscata q.b.
- sale e pepe q.b.
- burro q.b. per imburrare la tortiera

**Accessori utili:** pellicola trasparente, tortiera 24-26 cm

## Esecuzione

### Preparare l'impasto:

- Mettere nel boccale le mandorle e tritare **15 sec. vel. 8** per ridurle in farina.
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti impastare **20 sec. vel. 4**
- Avvolgere l'impasto con la pellicola trasparente e lasciare riposare in frigorifero per 30 min.

### Preparare il ripieno:

- Mettere nel boccale asciutto e pulito la scamorza e tritare grossolanamente **10 sec. vel. 5**. Mettere da parte.
- Versare l'olio e le pere nel boccale, insaporire **3 min. 100° Antiorario Vel. 1**. Mettere da parte e lasciare intiepidire.
- Raffreddare le pareti del boccale sotto l'acqua fredda; versarvi la scamorza tenuta da parte, la panna e l'uovo **20 sec. vel. 2**
- Aggiungere le pere cotte tenute da parte e mescolare **5 sec. vel. 2**
- Unire il taleggio, il parmigiano, gli aghi di rosmarino e la noce moscata, salare, pepare e mescolare **5 sec. vel. 2**
- Imburrare una tortiera di 24-26 cm e rivestirla con la pasta, tenendola sottile ma non troppo sul fondo e più spessa nei bordi lasciandola debordare.
- Bucherellare il fondo con una forchetta, versare il composto e ripiegare la pasta sul ripieno.
- Cuocere in forno caldo a 180° per 30-40 min. finché sia la pasta che il ripieno risulteranno dorati.
- Lasciare raffreddare e sformare la quiche su un piatto di portata. Servire.

# Merluzzo al latte di cocco su farinata di ceci

## Ingredienti per 12 persone:

Per la farinata di ceci:

- 400 g di farina di ceci
- 520 g di acqua
- 2 cucchiaini di sale fino
- olio evo q.b. per oliare le teglie

Per il merluzzo:

- 1 ciuffo di prezzemolo fresco, lavato e asciutto + q.b. per decorare
- 30 g di olio evo
- 500 g di filetti di merluzzo spinati e tagliati a pezzi
- 300 g di latte di cocco
- 3 cucchiaini di Tabasco
- sale q.b.

**Accessori utili:** 2 teglie o placche del forno

## Esecuzione

### Preparare la farinata di ceci:

- Mettere nel boccale farina, acqua e sale, mescolare **30 sec. vel. 5**
- Spostare in una ciotola e lasciare riposare coperto per almeno 5 ore, fuori dal frigorifero. Oliare due teglie da forno e distribuirvi il composto.

- Mettere in forno già caldo a 220° per 20 min. circa, fino a quando il composto non sarà cotto.

### Nel frattempo preparare il merluzzo:

- Mettere nel boccale pulito e asciutto il prezzemolo e tritare **5 sec. vel. 7**. Tenere da parte.
  - Senza lavare il boccale, versare l'olio e il merluzzo **5 sec. vel. 3** e **2 min. 100° vel. 1**
  - Aggiungere il latte di cocco e il tabasco, cuocere **10 min. 100° vel. 1** Controllare di sale.
  - Ricavare dalla teglia tanti dischi di cm. 5 di diametro e poggiare sopra ogni disco un cucchiaino di pesce al cocco.
  - Decorare con un poco di prezzemolo e servire tiepido.
-

# Sformatini di salmone marinato al pompelmo rosa

## Ingredienti per 8 persone:

Per la marinatura:

- 600 g di filetto di salmone fresco senza lisce
- 1 pompelmo rosa, il succo e la scorza
- 2 cucchiaini di semi di finocchio
- 30 g di olio evo

Per gli sformatini:

- 1 scalogno mondato e tagliato a metà (50 g)
- 50 g di yogurt intero bianco
- 200 g di ricotta vaccina
- 2 uova (da 60 g)
- burro q.b. per imburrare
- 750 g di acqua

Per terminare:

- aceto balsamico q.b.
- semi di finocchio tostati q.b.

*Accessori utili: pirottini*

## Esecuzione

### Preparare la marinatura:

- Fare marinare il salmone nel succo di pompelmo e semi di finocchio per almeno 12 ore.
- Scolare il salmone dalla sua marinatura e tenerla da parte.

### Preparare gli sformatini:

- Mettere lo scalogno nel boccale, tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Tagliare il salmone in pezzi e unirlo nel boccale insieme allo yogurt, la ricotta e le uova **15 sec. vel. 7**
- Versare il composto in pirottini monoporzione del Ø di 8 cm, precedentemente imburrati.
- Risciacquare velocemente il boccale e versare l'acqua, sistemare i pirottini nel recipiente e nel vassoio del Varoma e cuocere **20 min. Varoma vel. 2**

### Terminare la preparazione:

- Sformare gli sformatini, capovolgendoli su piattini individuali, irrorare con la marinata tenuta da parte e guarnire con qualche seme di finocchio tostato e un filo di aceto balsamico. Servire in tavola.

# Involtini di prugne secche con pane alle erbe

Team **Autonome** Divisione **Capitolina**

## Ingredienti per 6 persone:

Per il pane:

- 300 g di acqua
- 1 cubetto di lievito di birra (25 g)
- ½ cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di olio evo
- 600 g di farina tipo 00
- 10 g di sale
- 30 g di erbe aromatiche miste fresche (maggiorana, timo, rosmarino, menta) le foglioline lavate e asciutte

Per gli involtini:

- 18 prugne secche snocciolate tipo "extra large"
- 9 fette di prosciutto crudo tagliate a metà (18 piccole fettine)
- Brandy o Marsala q.b.

**Accessori utili:** *stuzzicadenti di legno, teglia, stampo a cassetta*

## Esecuzione

**Preparare il pane:**

- Mettere nel boccale l'acqua, il lievito e lo zucchero, sciogliere **10 sec. vel. 5**
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti, impastare **3 min. vel. spiga**
- Mettere l'impasto in una ciotola e lasciarlo lievitare coperto per almeno un'ora.
- A lievitazione avvenuta, dare la forma di una pagnotta (o versare in uno stampo a cassetta) e infornare in forno già caldo a 180° per 40-45 min. circa, fino a quando non si sarà ottenuta una bella crosta dorata. Lasciar intiepidire.

**Preparare gli involtini:**

- Accendere il forno e portarlo a temperatura a 200°.
  - Avvolgere ogni prugna in mezza fettina di prosciutto e fermare con uno stecchino. Disporle in una teglia.
  - Bagnare con il Brandy e passare in forno per 10 min. circa.
  - Nel frattempo, tagliare il pane, intiepidito, a fettine e appoggiarle su un piatto di portata.
  - Adagiare sopra gli involtini caldi e servire accompagnando con il rimanente pane.
  - A piacere, è possibile sostituire il prosciutto crudo con il bacon.
-

# Fantasia di pan brioche con frutta secca

Team Centonze Divisione Barocco Lecce

## Ingredienti per 6 persone:

Verdura per l'impasto:

- ½ barbabietola tagliata in pezzi (90 g)
- 130 g di spinaci freschi lavati e asciugati

Ingredienti per l'impasto:

- 200-250 g di latte intero
- 550 g di farina tipo 0
- 1 cubetto di lievito di birra (25 g)
- 60 g di olio evo
- 10 g di zucchero
- 10 g di sale
- 2 uova (da 60 g)

Per il ripieno:

- 100 g di uvetta grossa
- 100 g di albicocche secche tagliate in quarti

Per spennellare:

- 2 tuorli

**Accessori utili:** carta forno, placca del forno

## Esecuzione

### Preparare l'impasto rosso:

- Mettere nel boccale la barbabietola, frullare 5 sec. **vel. 6**. Riunire al centro con la spatola.
- Versare 120 g di latte e scaldare **1 min. 37° vel. 1**
- Aggiungere 270 g di farina, mezzo cubetto di lievito, 30 g di olio, 5 g di zucchero e altrettanti di sale, un uovo e impastare **3 min. vel. spiga**.
- Se l'impasto dovesse risultare poco morbido (dipende dal grado di acquosità della verdura utilizzata) aggiungere altro latte a poco a poco e impastare fino a quando non si ottiene una consistenza elastica e non appiccicosa.
- Aggiungere, al contrario, farina se dovesse essere troppo appiccicosa. Lasciare lievitare un'ora in un luogo riparato.

### Preparare l'impasto verde:

- Procedere nello stesso modo in cui si è proceduto per l'impasto rosso, utilizzando gli spinaci al posto della barbabietola e lo stesso peso per tutti gli altri ingredienti.

### Farcire e terminare la preparazione:

- Formare delle palline con gli impasti e farcirle con la frutta secca, spingendo al loro interno la frutta secca con le dita.
- Foderare la placca del forno con carta forno, posizionarvi le palline distanziate tra loro e lasciarle lievitare ancora un'ora, spennellarle con il tuorlo e cuocere in forno già caldo a 180° per 30-45 min.
- Servire alternando le palline per colore. Con le palline può essere composto un bel grappolo d'uva.

# Fonduta con riso alla mela

Team Carena Divisione Colombo

## Ingredienti per 4 persone:

Per la fonduta:

- 300 g di fontina valdostana senza crosta e a tocchetti
- 150 g di latte intero
- 15 g di burro
- 3 tuorli pepe q.b.

Per il riso alle mele:

- 6 mele pulite e tagliate a fettine sottili ancora con la buccia
- 50 g di uvetta sultanina ammollata e ben strizzata
- 300 g di riso Basmati o Venere a piacere
- sale q.b.
- 1,4 Kg di acqua salata bollente
- 1 bustina di zafferano
- 1 chiodo di garofano
- 1 gambo di sedano mondato e tagliato a pezzi
- olio evo q.b.
- 1 mela a fettine per decorare

**Accessori utili:** pellicola, 6 formine monodose

## Esecuzione

### Preparare la fonduta:

- Mettere in infusione la fontina nel latte per almeno 4 ore.
- Versare nel boccale la fontina con tutto il latte e il burro, cuocere **10 min. 80° vel. 1**
- Con lame in movimento a **vel. 2** aggiungere i tuorli, uno alla volta, e il pepe; continuare **7 min. 80° vel. 2**
- A cottura ultimata, svuotare il boccale e tenere da parte al caldo la fonduta.

### Preparare il ripieno:

- Mettere nel recipiente del Varoma le mele e l'uvetta, versare il riso nel cestello e salarlo un poco.
- Versare nel boccale l'acqua, lo zafferano, il chiodo di garofano e il sedano, posizionare il cestello, chiudere con il coperchio, posizionare il Varoma e cuocere **25 min. Varoma vel. 2**
- Controllare la cottura del riso e, se necessario, continuare per qualche minuto.
- Con l'aiuto della spatola agganciare il cestello, scolare il riso e versarlo in una ciotola, unire le mele cotte e l'uvetta, condire con un goccio d'olio se necessario, riempire sei formine monodose precedentemente foderate di pellicola, comprimere bene e poi capovolgere ogni formina su un piatto.
- Guarnire il piatto con alcune fettine di mela crude e accompagnare con la fonduta.

**NOTA:** Utilizzare riso Venere per un piatto con più carattere, riso Basmati per una proposta più raffinata. A piacere, è possibile anche presentare il riso accompagnato dalla fonduta come ripieno delle mele precedentemente svuotate. Le fettine di mela crude possono essere intagliate a piacere per un effetto scenografico.

# Farfalline con zucchine, carote e frutta secca

Team Ronchetti Divisione Etruria

## Ingredienti per 5 persone:

- 20 g di mandorle senza guscio
- 20 g di anacardi senza guscio
- 20 g di pistacchi senza guscio
- 2 zucchine lavate e tagliate a listarelle sottili
- 2 carote lavate e tagliate a listarelle sottili
- 40 g di olio evo sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata
- 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- 1 cucchiaino di alloro sminuzzato
- 1 cucchiaio di uvetta ammollata in acqua e strizzata
- 550-600 g di acqua sale grosso q.b.
- 400 g di pasta tipo farfalle (cottura 12 min.)
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato

## Esecuzione

- Versare la frutta secca nel boccale tritare **10 sec. vel. 6** Tenere da parte.
- Senza lavare il boccale mettere le zucchine, le carote, l'olio, il sale, il pepe, l'erba cipollina, lo zenzero e l'alloro **5 min. 90° Antiorario vel. Soft**. A metà cottura, aggiungere l'uvetta.
- Unire l'acqua e il sale, portare l'acqua a bollore **6 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Aggiungere la pasta dal foro del coperchio e cuocere *per il tempo indicato sulla confezione* **100° Antiorario vel. 1**
- A cottura ultimata, aprire il boccale, aggiungere la frutta secca tritata e mescolare delicatamente con la spatola.
- Versare in una zuppiera o in piatti singoli, cospargere con il prezzemolo tritato e servire.

---

# Spaghetti al pompelmo, gamberi e pomodorini

## Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di spaghetti
- acqua salata q.b.
- 1 spicchio di aglio mondato e senz'anima
- 1 pompelmo, il succo e la scorza grattugiata
- 2-3 foglie di alloro tritate
- 30 g di olio evo più q.b. per condire
- 300 g di gamberi sgusciati
- 1 rametto di timo fresco, le foglie lavate e asciutte
- 150 g di pomodori secchi sott'olio sgocciolati, tagliati a ½ o in ¼ secondo la loro grandezza

## Esecuzione

- Cuocere la pasta in una pentola di acqua salata bollente per il tempo indicato nella confezione.
- Nel frattempo, mettere nel boccale l'aglio, la scorza di pompelmo, l'alloro e l'olio, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Togliere l'aglio e versare il succo di pompelmo, i gamberi e il timo **10 min. 100° vel. 1**
- Scolare e condire la pasta, aggiungere i pomodorini e un giro d'olio. Servire subito.



# Pasta finocchi, salsiccia e mandarini cinesi

## Ingredienti per 4 persone:

- acqua salata q.b.
- 350 g di pasta corta (formato a piacere)
- 100 g di pecorino a pezzi
- 1 finocchio con le foglie mondato (150 g)
- 1 cipolla mondata e tagliata in ¼ (60 g)
- 1 spicchio di aglio mondato e senz'anima
- 30 g di olio evo più q.b. per condire a crudo
- 6 mandarini cinesi tagliati a fettine e senza semi (50 g)
- 1 rametto di timo fresco, le foglie lavate e asciutte
- 120 g di salsiccia di carne di maiale macinata fine pelata e tagliata a tocchi
- sale e pepe q.b.

## Esecuzione

- Portare a bollire l'acqua salata e cuocere la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
  - Nel frattempo, mettere il pecorino nel boccale e tritare **15 sec. vel. 9** Tenere da parte.
  - Tagliare a fette sottili il finocchio, tenere da parte.
  - Tritare le foglie con il coltello e tenerle da parte.
  - Mettere nel boccale la cipolla e l'aglio, tritare **5 sec. vel. 7** Riunire sul fondo con la spatola.
  - Aggiungere l'olio, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
  - Aggiungere le fettine di mandarini cinesi nel boccale insieme al timo, la salsiccia e i finocchi, salare e pepare, cuocere **5 min. 100° Antiorario vel. 1**
  - Con il composto ottenuto, condire la pasta, aggiungere il pecorino tritato e un abbondante giro d'olio.
  - Servire guarnendo con un cucchiaino di foglie di finocchio tritate.
-

# Lasagne con castagne, zucca e finocchietto selvatico

## Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di pecorino stagionato a pezzi
- 3 rametti di finocchietto selvatico, pulito e asciutto + q.b. per decorare
- 200 g di acqua bollente
- 1 porro già pulito e in pezzi (75 g)
- 30 g di olio evo
- 500 g di patate pulite e tagliate a tocchetti piccoli
- 500 g di zucca decorticata e tagliata a tocchetti piccoli come le patate
- 2 cucchiaini colmi di concentrato di pomodoro
- 10 castagne scongelate o fresche pelate
- sale q.b.
- latte intero q.b.
- 1 dose di lasagne fresche come da ricetta del libro base
- 1 cucchiaio di olio evo
- acqua salata q.b.

*Accessori utili: pirofila da forno*

## Esecuzione

- Immergere il finocchietto nell'acqua bollente.
- Mettere il pecorino nel boccale e grattugiare **10 sec. vel. 9**. Tenere da parte.
- Tritare nel boccale il porro **10 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio e insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire le patate e la zucca e cuocere **5 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Scolare il finocchietto conservando l'acqua. Sciogliere nell'acqua il concentrato di pomodoro e unire l'acqua nel boccale, cuocere **10 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Unire il finocchietto, precedentemente sminuzzato con il coltello, e le castagne, salare e cuocere **10 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Togliere circa metà del composto di patate, zucca e castagne e tenere da parte.
- Ridurre il rimanente in crema **30 sec. vel. 7**
- Con lame in movimento a **vel. 3-4**, aggiungere sufficiente latte per rendere la crema una salsa morbida (la quantità di latte dipende dalla qualità delle castagne e della zucca).
- Lessare le lasagne in abbondante acqua salata con un cucchiaio di olio.
- Quando pronte, scolarle e fare un primo strato sul fondo di una pirofila, distribuire parte della crema e del pecorino, continuare con le verdure in pezzi e procedere alternando gli strati di pasta e condimenti.
- Continuare fino ad esaurimento degli ingredienti e chiudere con il pecorino.
- Servire dopo avere passato un paio di minuti in forno già caldo a 200° ed avere guarnito con un poco di finocchietto.

## Risotto giallo al mandarino e mascarpone

### Ingredienti per 4 persone:

- 40 g di Parmigiano Reggiano a pezzi
- 1 scalogno mondato e tagliato  $\frac{1}{4}$  (30 g)
- 40 g di olio evo
- 320 g di riso Carnaroli, cottura 18 min.
- 50 g di vino bianco
- 4 mandarini, il succo (70 g) e le zeste
- 670 g di brodo di carne bollente (o acqua + dado di carne Bimby)
- 1 bustina di zafferano
- 100 g di mascarpone

### Esecuzione

- Mettere il Parmigiano nel boccale **10 sec. vel. 10**. Tenere da parte.
- Senza lavare il boccale, tritare lo scalogno **5 sec. vel. 5**
- Riunire sul fondo con la spatola. Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il riso, tostare **3 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Sfumare con il vino e 70 grammi di succo dei mandarini **1 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Versare il brodo e lo zafferano e portare a cottura **14 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Controllare la cottura e il sale (aggiungere ancora un poco di dado se necessario).
- Versare in una risottiera, mantecare con mascarpone e parmigiano, guarnire con le zeste di mandarino e servire.

---

## Risotto alla melagrana e coppa

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 cipolla mondata e tagliata in  $\frac{1}{4}$  (60 g)
- 30 g di olio evo
- 320 g di riso Carnaroli, cottura 18 min.
- 150 g di coppa a cubetti
- 100 g di vino bianco
- 80 g di succo di melagrana
- 600-650 g di brodo vegetale caldo (o acqua + dado vegetale Bimby)
- sale q.b.
- 40 g di burro a pezzetti
- 1 melagrana, i chicchi sgranati

### Esecuzione

- Mettere nel boccale la cipolla e tritare **5 sec. vel. 7** Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il riso e la coppa, tostare **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Versare il vino e il succo di melagrana, sfumare **1 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Aggiungere il brodo, salare e cuocere **16 min. 100° antior vel. 1**
- Controllare la cottura e il sale, versare in una risottiera.
- Mantecare con il burro, aggiungere i chicchi di melagrana e servire

# Risotto gamberi, salsiccia e mele

## Ingredienti per 5 persone:

- 1 cipolla mondata e tagliata in  $\frac{1}{4}$  (60 g)
- 30 g di olio evo
- 200 g di salsiccia di carne di maiale macinata fine a pezzi
- 400 g di riso Carnaroli, cottura 18 min.
- 100 g di vino bianco secco
- 850-900 g di brodo di carne bollente\* (o acqua + dado di carne Bimby)
- sale q.b.
- 300 g di gamberetti sgusciati
- 2 mele pelate e tagliate a dadini (400 g circa)
- 40 g di burro

*\*Usare 850 g di brodo se si desidera un risotto più asciutto, 900 g se lo si preferisce più all'onda*

## Esecuzione

- Mettere nel boccale la cipolla e tritare 5 sec. **vel. 7.**
- Riunire sul fondo con la spatola. Aggiungere l'olio e insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Aggiungere la salsiccia e insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il riso e tostare **3 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Sfumare con il vino **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Aggiungere il brodo e salare, cuocere **15-16 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Versare i gamberetti e le mele dal foro del coperchio dopo 6 min. di cottura.
- A cottura ultimata, controllare di sale e versare in una risottiera.
- Mantecare con il burro e servire.

---

# Cous cous colorato con frutta secca, kiwi e gelsi

Team Autonome Divisione Nissena

## Ingredienti per 5 persone:

- 30 g di pistacchi sgusciati e senza pellicina
- 50 g di mandorle sgusciate e senza pellicina
- 30-50 g di noci sgusciate
- 2-3 fichi secchi o freschi, secondo il gusto
- 50-60 g di uvetta sultanina
- 100 g di Vin Santo o zibibbo (o altro vino dolce)
- 600 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 200 g di cous cous precotto
- 200 g di acqua calda
- 200 g di fave novelle sbucciate olio evo q.b.
- 2 kiwi pelati e tagliati a pezzi piccoli
- 200 g di gelsi rossi (facoltativo)
- 1 pomodoro maturo tagliato a cubetti (dadolata) (250 g)
- sale fino q.b.
- $\frac{1}{2}$  zenzero fresco grattugiato

## Esecuzione

- Mettere nel boccale i pistacchi, le mandorle e le noci, tritare **vel. Turbo (2 sec)**. Tenere da parte.
- Se si utilizzano fichi secchi, metterli nel boccale e tritare **6 sec. vel. 5**.
- Unirli all'uvetta in una ciotola e bagnare il tutto

con il vino. Tenere a bagno per almeno 10-15 minuti.

- Senza lavare il boccale, versare l'acqua e il sale, portare a bollore **7 min. 100° vel. 1**
- Nel frattempo, versare il cous cous in una terrina e ricoprirlo con l'acqua molto calda, lasciare riposare e gonfiare 5 min.
- Dopo aver portato l'acqua a bollore, sistemare le fave e il cous cous scolato nel recipiente del Varoma, precedentemente foderato di carta forno bagnata e ben strizzata, posizionare il Varoma e cuocere **10 min. Varoma vel. 1**
- A cottura ultimata, disporre su un piatto da portata il cous cous e le fave; sgranare il cous cous con una forchetta e condire con l'olio.
- Aggiungere la frutta fresca, quella secca tenuta da parte e ben scolata, unire poi i pomodori, salare, insaporire con lo zenzero e mettere in frigorifero.
- Servire freddo.

*NOTA: Se non si trovano i gelsi rossi, si possono utilizzare solo i kiwi.*

# Sedanini al pompelmo con polpettine alla mela verde

Team Melchiorri Divisione Leopardiana

## Ingredienti per 6 persone:

Per le polpettine:

- 30 g di Parmigiano Reggiano a pezzi
- 1 ciuffo di prezzemolo lavato e asciutto, le foglioline
- 5 noci sgusciate
- 1 mela acidula verde pulita e a fettine
- 1 tuorlo
- 250 g di carne trita mista sale e pepe q.b. pangrattato q.b.
- olio evo q.b. per oliare il vassoio del Varoma
- 600 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 rametto di rosmarino, gli aghi
- 20 g di cipolla mondata timo q.b. lavato e asciutto
- maggiorana q.b. lavata e asciutta

Per la pasta:

- mandorle pelate
- 20 g di cipolla mondata
- 40 g di burro
- 120 g di succo di pompelmo rosa filtrato
- 400 g di acqua salata
- 1 pizzico di peperoncino in polvere a piacere
- 1 cucchiaino di dado vegetale Bimby (o 1 dado vegetale)
- 1 bustina di zafferano
- 250 g di pasta (permette o sedanini) cottura 9 min.

Per decorare:

- 1 pompelmo, la scorza a julienne
- qualche foglia di basilico

## Esecuzione

### Preparare le polpette:

- Mettere nel boccale il parmigiano, grattugiare **10 sec. vel. 9**. Mettere da parte
- Tritare il prezzemolo **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire le noci e metà della mela, tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere il tuorlo, il parmigiano grattugiato e la carne, salare e pepare **15 sec. vel. 5**
- Preparare con il composto delle polpette piccole, impanarle nel pangrattato e sistemarle sul vassoio del Varoma leggermente oliato.
- Senza lavare il boccale, versare l'acqua e tutti gli altri ingredienti per le polpettine, chiudere il coperchio, posizionare il Varoma e cuocere **30 min. Varoma vel. 1**. Tenere da parte.

### Preparare la pasta:

- Svuotare il boccale, lavarlo ed asciugarlo. Mettere le mandorle nel boccale e tritare **5 sec. vel. 5** Tenere da parte.
- Mettere la cipolla nel boccale **5 sec. vel. 7**
- Riunire sul fondo con la spatola. Aggiungere il burro **3 min. 90° vel. 1**
- Unire il succo di pompelmo, l'acqua, il peperoncino, il dado e lo zafferano, portare ad ebollizione **5-6 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Aggiungere la pasta e cuocere **7 min. 100° Antiorario vel. 1** (La pasta va cotta per 2 min. meno del tempo indicato sulla confezione). A metà cottura spatolare di modo che tutta la pasta sia irrorata dall'acqua.
- A cottura ultimata, versare la pasta in una ciotola e attendere che si raffreddi e finisca di assorbire il suo sugo.
- Servire la pasta su un piatto da portata spolverizzandola con le mandorle tritate messe da parte, guarnendola con buccia di pompelmo tagliata a julienne e foglioline di basilico, accompagnarla con le polpettine.

***NOTA:** Questo piatto può essere consumato sia caldo, che a temperatura ambiente.*

## Crema di cipolle e castagne

### Ingredienti per 3 persone:

- 20 g di funghi porcini secchi acqua q.b.
- 2 cipolle in  $\frac{1}{4}$  (120 g)
- 20 g di olio evo più q.b. per condire
- 20 g di burro
- 400 g di brodo vegetale o acqua + dado vegetale Bimby
- 250 g di castagne sbucciate e lessate
- sale q.b.
- crostini q.b. per accompagnare

### Esecuzione

- Mettere i funghi secchi in ammollo in poca acqua e tenere da parte.
- Mettere le cipolle nel boccale **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire l'olio e il burro **3 min. 100° vel. 1**
- Aggiungere il brodo vegetale, i funghi ammollati con la loro acqua filtrata e le castagne **35 min. Varoma vel. 1**
- Lasciare raffreddare qualche minuto e ridurre in crema **20 sec. vel. 8**
- Servire in una zuppiera dopo aver condito con un giro d'olio, accompagnando con crostini.

---

## Fettine di lonza ai mandarini cinesi

### Ingredienti per 4 persone:

Per i mandarini canditi:

- 300 g di mandarini cinesi tagliati a  $\frac{1}{2}$  e privati dei semi (con la buccia)
- acqua q.b.
- 20 g di burro
- 510 g di zucchero
- 30 g di Grand Marnier

Per la lonza:

- $\frac{1}{2}$  gambo di sedano tagliato a pezzi
- 1 carota piccola mondata e tagliata a pezzi
- 1 cipolla mondata e tagliata in  $\frac{1}{4}$
- 30 g di olio evo
- 2-3 togliie di salvia sminuzzate
- 400 g di lonza di maiale a striscioline
- 80 g di vino bianco secco
- sale e pepe q.b.

### Esecuzione

Preparare i mandarini canditi:

- Mettere a bagno i mandarini tagliati a metà e privati dei semi per 30 min.
- Mettere il burro nel boccale **1 min. 80° vel. 1**
- Aggiungere i mandarini ben scolati e lo zucchero **6 min. 100° vel. 1**
- Sfumare con il Grand Marnier e continuare la cottura **4 min. Varoma vel. 1**. Tenere da parte.

Preparare la lonza:

- Senza lavare il boccale, mettere il sedano, la carota e la cipolla, tritare **5 sec. vel. 7**
- Riunire sul fondo con la spatola. Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire la salvia e la lonza **4 min. 100° vel. 1**, spatolando di tanto in tanto.
- Sfumare con il vino bianco, salare e pepare, continuare la cottura **6 min. 100° vel. 1**
- Servire la lonza calda accompagnata dai mandarini canditi.

## Bocconcini di vitello con mele cotogne

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 scalogno mondato e tagliato in ¼ (40 g)
- 30 g di olio evo
- metà cucchiaio abbondante di bacche di ginepro
- 500 g di spezzatino di vitello a pezzi molto piccoli
- farina q.b. per infarinare la carne
- 50 g di vino bianco secco sale e pepe q.b.
- 1 mela cotogna pelata e a pezzetti (200 g)
- 1 mela rossa pelata e a pezzetti (180 g)
- 400 g di brodo di carne bollente (o acqua calda e dado Bimby)

### Esecuzione

- Mettere nel boccale lo scalogno **5 sec. vel. 7.** Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il ginepro e la carne infarinata **3 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Sfumare con il vino **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Salare, pepare e aggiungere le due mele **3 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Unire il brodo caldo e cuocere **20 min. 100° Antiorario vel. 1** e **20 min. Varoma Antiorario vel. 1** senza misurino.
- Controllare di sale, versare la carne con il sughetto in un piatto da portata e servire caldo.

---

## Pollo al curry e banana

### Ingredienti per 4 persone:

- 1 spicchio di aglio mondato e senz'anima
- 400 g di petto di pollo a listarelle sale q.b.
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 3 cucchiaini di olio evo + 30 g per il soffritto
- 1 cipolla mondata e tagliata in ¼ (60 g)
- 1 cucchiaino di zenzero
- 2 cucchiaini di curry peperoncino rosso q.b.
- 150-200 g di brodo caldo
- 1 banana sbucciata e tagliata a rondelle grosse (110 g)

### Esecuzione

- Mettere nel boccale l'aglio **5 sec. vel. 7.** Riunire sul fondo con la spatola.
- Cospargere il pollo con l'aglio tritato, il sale, la paprika e l'olio, lasciare marinare per almeno 30 min.
- Mettere nel boccale la cipolla **5 sec. vel. 7**
- Riunire sul fondo con la spatola. Aggiungere i 30 g di olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il pollo e cuocere **3 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Aggiungere lo zenzero, il curry, il peperoncino e il brodo, continuare la cottura **5 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Aggiungere la banana e continuare la cottura **3 min. 100° Antiorario vel. 1**, la banana si disferà.
- Servire subito, accompagnato a piacere da riso bollito.

# Rotolini di pollo alle mele verdi

Team Tavana Divisione Leonessa

## Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di filetti di petto di pollo battuti
- sale e pepe q.b.
- 2 fette di pane a cassetta senza crosta, a pezzettoni (30 g ognuna)
- 30 g di latte
- 100 g di rucola più q.b. per guarnire
- 200 g di speck a fette sottili
- 3 mele acidule verdi Granny Smith tagliate in ¼ (da 220 g ognuna)
- 600 g di acqua
- aceto balsamico q.b.
- citronette q.b. a piacere, come da ricetta del l. b. "Io e il mio Bimby"

**Accessori utili:** carta argento

## Esecuzione

- Pulire le fettine di pollo togliendo le parti grasse (tenere da parte), salare e pepare le fettine.
- Mettere nel boccale gli scarti di pollo (50 g circa), il pancarrè, il latte e 30 g di rucola, salare, pepare e tritare **10 sec. vel. 7**
- Posizionare una accanto all'altra qualche fetta di speck su un foglio di carta di alluminio,

adagiarvi sopra una fetta di pollo e farcire con una parte del ripieno alla rucola.

- Arrotolare tutto formando un salamino e richiudere con la carta di alluminio
- Ripetere per tutte le altre fette di pollo, utilizzando tutto il ripieno e posizionare i rotolini avvolti nella carta argento nel recipiente del Varoma.
- Sistemare le mele nel cestello, versare l'acqua nel boccale, posizionare il cestello, chiudere il coperchio, posizionare il Varoma e cuocere **30 min. Varoma vel. 2**
- Mettere la rucola rimasta su un piatto da portata, tagliare gli involtini a rondelle e disporveli sopra.
- Accompagnare con le mele cotte insaporite da qualche goccia di aceto balsamico e, a piacere, con della citronette.

**NOTA:** Anziché solo mele verdi, possono essere utilizzate insieme mele verdi e rosse o solo mele rosse

---

# Involtoni di petto di pollo all'ananas in salsa kiwi

Team Autonome Divisione Etna

## Ingredienti per 8 persone:

- 8 tette di petto di pollo ben battute (800 g)
- 50 g di olio evo sale q.b.
- 3 fette di ananas pulite e tagliate a pezzetti (180 g)
- 200 g di provolone piccante a listarelle sottili
- 2 cipollotti mondati e tagliati in quarti (80 g)
- 3 kiwi puliti e tagliati a pezzetti (200 g)
- 250 g di latte intero
- 15-30 g di aceto di mele, secondo il gusto

## Esecuzione

- Pennellare le fettine di carne con 20 g di olio e salarle.
- Farcire con i pezzetti di ananas (utilizzare solo due delle tre fette) e il provolone, arrotolare ogni fetta ad involtino, fermare con uno stecchino e

sistemare nel recipiente del Varoma.

- Mettere nel boccale i cipollotti, tritare **5 sec. vel. 7** Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere i rimanenti 30 g di olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire tutti gli altri ingredienti, tranne uno dei tre kiwi, chiudere con il coperchio, posizionare il Varoma e cuocere **17 min. Varoma vel. 1**
- Togliere il Varoma e sistemare gli involtini su un piatto da portata preferibilmente caldo. Omogeneizzare la salsa di kiwi **30 sec. vel. 7**, salare se necessario.
- Versare la salsa sugli involtini, guarnire con la fetta di ananas e il kiwi a pezzetti tenuto da parte, servire subito.



# Coccole di pollo al latte di cocco

Team De Angelis Divisione Etruria

## Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di petto di pollo in cubetti (grandi come quelli per lo spezzatino)

## Per la marinata:

- 150 g di latte intero
- 1 ciuffo di prezzemolo lavato e asciugato, le foglioline
- 1 spicchio di aglio, affettato
- 2 cucchiaini di curry in polvere
- 2 cucchiaini di salsa di soia

## Per la preparazione:

- 10 g di Parmigiano grattugiato
- 1 bustina di zafferano
- sale q.b.
- 4-5 foglie di menta fresca
- 4 uova (da 60 g)
- 40 g di olio evo
- 50 g di vino bianco
- 165 g di latte di cocco (1 confezione)
- 1 o 2 cucchiaini di farina pieni
- paprika in polvere a piacere q.b.

## Esecuzione

### Preparare la marinatura:

- Mettere il pollo in una ciotola e ricoprirlo con gli ingredienti per la marinatura. Riporre in frigorifero per 8 ore.
- Trascorso il tempo, scolare il pollo dalla marinata e conservarla a parte togliendo aglio e prezzemolo.

### Completare la preparazione:

- Mettere nel boccale il parmigiano, lo zafferano, e la menta, tritare **10 sec. vel. 6**
- Unire le uova e 10 grammi di olio, frullare **5 sec. vel. 4**
- Versare il composto sul vassoio del Varoma, precedentemente foderato da carta forno bagnata e ben strizzata.
- Mettere il pollo nel boccale ben lavato, unire i rimanenti 30 grammi di olio, insaporire **3 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Aggiungere il vino bianco e sfumare **1 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Unire la marinata tenuta da parte, aggiungere il latte di cocco, chiudere il coperchio, posizionare il Varoma e cuocere **15 min. Varoma Antiorario vel. 1**
- A cottura ultimata, controllare la frittata, se non ancora completamente cotta proseguire qualche minuto a temperatura Varoma, dopo aver messo il pollo da parte, ma mantenendo il liquido nel boccale.
- Togliere il Varoma con la frittata e tenere da parte.
- Aggiungere al liquido nel boccale la farina e addensare **1 min. 100° vel. 4**
- Disporre la frittata su un piatto da portata preferibilmente ovale, appoggiarvi sopra lo spezzatino di pollo e condire con la salsa ottenuta.
- Spolverizzare, a piacere, con la paprika e servire.
- A piacere si può accompagnare con dei crostoni di pane tostato spolverizzato con la paprika.

# Petto d'anatra alla melagrana

## Ingredienti per 2 persone:

Per la marinatura:

- 150 g di vino bianco dolce
- 100 g di olio evo
- 100 g di Cognac
- 2 melagrane
- sale q.b.
- farina q.b.

## Esecuzione

### Preparare la marinatura:

- Mettere nel boccale il vino, l'olio e metà del cognac **5 sec. vel. 3**
- Versare il liquido in una ciotola, sopra il petto d'anatra e lasciare marinare in frigorifero almeno 24 ore.

### Completare la preparazione:

- Versare i chicchi di una melagrana nel boccale per ottenere il succo **5 sec. vel. 5** Tenere da parte.
- Scolare il petto dalla sua marinata e appoggiarlo

sulle lame dalla parte della pelle, irrorarlo con un poco di marinata e metà del succo di melagrana, salare e cuocere **5 min. 100° Antiorario vel. 1**

- Girare il petto dall'altra parte, aggiungere l'altra metà del succo di melagrana e un altro poco di marinata (se necessario, dipende dalla qualità della carne), salare e continuare la cottura **5 min. 100° Antiorario vel. 1**

- Affettare il petto, che dovrà risultare rosato e non troppo cotto, pepare e disporre su un piatto da portata.

- Se necessario, addensare leggermente il liquido di cottura aggiungendo un poco farina, stemperare **15 sec. vel. 6** e poi cuocere **3 min. 100° vel. 1**

- Servire guarnendo con i chicchi della seconda melagrana.

*Per i più esperti: a piacere, irrorare la carne con mezzo bicchiere di cognac e infiammare prima di servire.*

---

# Tonno agli agrumi

Team Mossa Divisione E. D'Arborea

## Ingredienti per 4 persone:

- 2 limoni non trattati
- 1 arancia non trattata
- 40 g di pane raffermo
- 1 cipolla mondata e tagliata a ½ (40 g)
- 50 g di olio evo
- 1 peperone rosso mondato e tagliato a dadini piccoli
- sale q.b.
- 500 g di tonno fresco rosso, la polpa tagliata a tacchetti di 3 cm

## Esecuzione

- Spremere un limone e l'arancia senza buttare la scorza, tenere da parte.
- Mettere la scorza di un limone e di mezza arancia nel boccale, unire il pane e tritare **15 sec. vel. 8-9** Tenere da parte.
- Nel boccale pulito e asciutto, mettere mezza

cipolla e tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire al centro con la spatola.

- Aggiungere 20 g di olio e il peperone a dadini, salare e cuocere: **10 min. 100° Antiorario vel. 1**. Tenere da parte.

- Passare i pezzetti di tonno nel trito di agrumi e pane grattugiato tenuto da parte, versare nel boccale (non occorre pulirlo) con il restante olio, salare e cuocere **6 min. 100° Antiorario vel. Soft**. A metà cottura, sfumare aggiungendo dal foro del coperchio il succo degli agrumi tenuto da parte.

- Regolare di sale, versare su un piatto da portata il tonno con il suo sughetto, contornare dalla tartare di peperoni.

- Guarnire a piacere con scorza di agrumi rimasta tagliata a julienne e servire.

# Sformato di patate e alici alle mandorle

## Ingredienti per 4 persone:

- 750 g di acqua salata
- 1,2 Kg di patate pelate e tagliate a fettine sottili (peso netto delle patate già pulite)
- 1 ciuffo di prezzemolo lavato e asciutto, le foglioline
- 1 spicchio di aglio mondato
- 100 g di mollica di pane a pezzi
- 100 g di mandorle pelate
- 100 g di olio evo più q.b. per condire
- 1 o 2 cucchiaini di origano secco
- sale q.b.
- 500 g di alici fresche, pulite e aperte

**Accessori utili:** teglia di circa 25 x 25

## Esecuzione

- Mettere l'acqua nel boccale, sistemare le patate nel recipiente e nel vassoio del Varoma,

posizionare il Varoma, cuocere **20 min. Varoma vel. 2**

- Mettere nel boccale, pulito e asciutto, il prezzemolo e l'aglio, tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere il pane e le mandorle, tritare **10 sec. vel. 8**
- Versare l'olio e l'origano e mescolare **10 sec. vel. 3**
- Ungere una teglia di circa 25x25 cm e foderare il fondo con uno strato di patate. Condire con un terzo del trito aromatico, salare poco e continuare con uno strato di alici.
- Ripetere con patate, trito, sale e alici per due volte (tre strati in tutto) e terminare con le patate.
- Condire con un giro d'olio e infornare in forno caldo a 200° per 20 min.
- Servire caldo o tiepido.

---

# Torta di clementine in crema di Grand Marnier

## Ingredienti per 8 persone:

Per la crema:

- 70 g di zucchero
- 1 uovo
- 20 g di Grand Marnier
- 200 g di mascarpone

Per la torta:

- 3 clementine senza semi (230 g)
- 2 uova (da 60 g)
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro, + q.b. per la teglia
- 1 bustina di lievito in polvere per dolci
- 200 g di farina

**Accessori utili:** tortiera di 24 cm imburata

## Esecuzione

### Preparare la crema:

- Posizionare la farfalla e versare nel boccale lo zucchero e l'uovo, lavorare **5 min. vel. 3**. Togliere la farfalla.
- Aggiungere il Grand Marnier e, con lame in movimento a **vel. 3**, unire il mascarpone a cucchiaiate dal foro del coperchio. Lavorare **1 min. vel. 3**

- Svuotare il boccale e tenere la crema da parte.

### Preparare la torta:

- Senza lavare il boccale, mettere i clementini tagliati in quarti, con la loro buccia ma senza semi, e lavorare **10 sec. vel. 9** (gradualmente). Riunire al centro con la spatola e continuare **1 min. vel. 4**
- Aggiungere le uova e lo zucchero e lavorare **20 sec. vel. 3** e **15 sec. vel. 4**
- Unire il burro, il lievito e la farina **1 min. vel. 4**
- Versare il composto in una tortiera di 24 cm imburata e cuocere in forno caldo a 200° per 30 min.
- Servire la torta accompagnata con la crema al Grand Marnier. A piacere decorare con zucchero a velo e scorza di clementine. Senza crema, è perfetta anche per la prima colazione.

**NOTA:** L'utilizzo della buccia dei clementini conferisce al dolce un gradevole gusto amarognolo. L'aroma degli agrumi è sottolineato dal Grand Marnier, un distillato che contiene essenza d'arancia.

# Torta di cioccolato e mandorle

## Ingredienti per 6 persone:

- 3 albumi
- 100 g di cioccolato fondente a pezzi
- 200 g di zucchero
- 110 g di burro morbido, + q.b. per la teglia
- 60 g di mandorle pelate
- 100 g di farina, + q.b. per la teglia
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

**Accessori utili:** teglia imburrata e infarinata Ø 20-22 cm

## Esecuzione

- Posizionare la farfalla e versare gli albumi, montare **3 min. 37° vel. 4**. Togliere la farfalla. Mettere da parte, lavare e asciugare il boccale.
- Tritare il cioccolato **5 sec. vel. 6**. Mettere da parte.
- Versare lo zucchero **20 sec. vel. 9** per ottenere lo zucchero a velo.
- Aggiungere il burro **1 min. vel. 3**
- Unire i rimanenti ingredienti e il cioccolato tritato messo da parte **30 sec. vel. 5-6 e 1 min. vel. 3**
- Trasferire il composto in una ciotola e aggiungere con delicatezza gli albumi montati a neve.
- Versare il tutto in una teglia imburrata e infarinata di 20-22 cm.
- Cuocere in forno caldo a 180° per 30-35 min. fino a quando la torta non si stacca dalle pareti della teglia.

***NOTA:** Spesso capita di scegliere ricette che richiedono di utilizzare solo i tuorli d'uovo. Questo dolce, facile e leggero, ci permette di impiegare gli albumi avanzati creando un'alternativa alle classiche meringhe!*

---

# Crema leggera di banane e amaretti

## Ingredienti per 4 persone:

- 150 g di amaretti
- 100 g di zucchero
- 4 tuorli
- 1 banana sbucciata e tagliata a pezzi (100 g)
- 300 g di yogurt greco di latte di pecora

## Esecuzione

- Mettere gli amaretti nel boccale, tenendone da parte qualcuno per la guarnizione **10 sec. vel. 5** Mettere da parte.
- Senza lavare il boccale, posizionare la farfalla, versare lo zucchero e i tuorli **6 min. 37° vel. 4**. Mettere da parte.
- Sbucciare la banana e metterla nel boccale

(non è necessario lavarlo) con 150 g di yogurt **20 sec. vel. 5**

- Aggiungere il restante yogurt, i tuorli montati e gli amaretti sbriciolati **10 sec. vel. 4**
- Versare in coppette individuali e riporre in frigorifero per almeno 1 ora.
- Servire guarnendo con un amaretto intero.

***NOTA:** L'amaretto è un dolcetto a base di mandorle, zucchero e albume. Ne esistono due versioni, quella croccante e friabile di Saranno e quella morbida di Sassello, più simile al Marzapane.*

# Crostata di mele alla crema di mascarpone

## Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta frolla:

- 1 scorza di limone e d'arancia a pezzetti
- 80 g di zucchero di canna
- 300 g di farina tipo 00
- 1 uovo (da 60 g)
- 1 tuorlo
- 130 g di burro freddo tagliato a pezzetti molto piccoli
- 1 cucchiaino di lievito in polvere

Per il ripieno:

- 3 uova (da 60 g)
- 80 g di zucchero
- 500 g di mascarpone
- 40 g di farina tipo 00
- 3 mele Golden pelate e tagliate a spicchi (250 cad.)
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 10 g di burro fuso

**Accessori utili:** *tortiera Ø 23 cm dai bordi alti, carta forno*

## Esecuzione

**Preparare la pasta:**

- Mettere nel boccale la scorza del limone e lo zucchero **10 sec. vel. 8**
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti **20 sec. vel. 5**
- Avvolgere l'impasto in pellicola trasparente e riporre in frigorifero per circa 15 min. prima di utilizzarlo.

**Nel frattempo preparare il ripieno:**

- Posizionare la farfalla, versare nel boccale uova e zucchero **6 min. vel. 3**
- Togliere la farfalla e, con lame in movimento a **vel. 4** aggiungere il mascarpone a cucchiaiate dal foro del coperchio.
- Aggiungere la farina e lavorare **10 sec. vel. 3-4**
- Foderare una tortiera di Ø 23 cm dai bordi alti con carta forno e ricoprirla con la pasta frolla, salendo bene anche sui bordi. Versarvi la crema e disporvi le fette di mele a raggiera in due strati, uno primo affogato nella crema, l'altro sopra.
- Spolverizzare con lo zucchero di canna e spennellare con il burro fuso.
- Cuocere in forno caldo a 180° per 50 min.

# Cheese-cake al lime

## Ingredienti per 6 persone:

Per la base:

- 180 g di biscotti secchi a pezzi
- 80 g di burro morbido a pezzi

Per il ripieno:

- 110 g di zucchero
- 450 g di ricotta vaccina
- 150 g di panna fresca
- 30 g di farina tipo 0
- 3 uova (da 60 g)
- 200 g di succo di lime
- ½ limone, il succo
- 1 bustina di vanillina
- fragole q.b. per guarnire

**Accessori utili:** carta forno, tortiera a cerniera di Ø 23 cm

## Esecuzione

- Foderare con carta forno il fondo di una tortiera a cerniera di Ø 23 cm e tenere da parte.

### Preparare la base:

- Mettere nel boccale i biscotti **15 sec. vel. 8**
- Aggiungere il burro **20 sec. vel. 5**
- Versare il composto sul fondo della tortiera e livellarlo bene premendo con il dorso di un cucchiaio.
- Cuocere in forno caldo a 150° per 10 minuti, togliere dal forno e lasciare raffreddare.

### Preparare il ripieno:

- Nel boccale pulito e asciutto mettere lo zucchero e la ricotta **10 sec. vel. 5**
- Aggiungere la panna, la farina, le uova, il succo di lime e limone, la vanillina **20 sec. vel. 4**
- Versare il composto nella tortiera e cuocere in forno caldo a 180° per 15 min.
- Ridurre la temperatura a 150° e cuocere per altri 50-55 min. fino a quando anche il centro della torta non si sarà rappreso. Lasciare raffreddare la torta nel forno spento.
- Servire a temperatura ambiente o a piacere dopo averla tenuta qualche ora in frigorifero, guarnendo, se si desidera, con fragole.

---

# Semolino dolce al limone con pinoli

## Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di latte intero
- 40 g di semolino
- 20 g di pinoli
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di zucchero
- qualche rametto di menta o rosmarino per guarnire

## Esecuzione

- Versare il latte nel boccale **5 min. 100° vel. Soft**

- Con le lame in movimento a **vel. 2** versare a pioggia il semolino dal foro del coperchio, poi lavorare **1 min. vel. 2**

- Unire i pinoli **8 min. 90° Antiorario vel. Soft**
- Aggiungere il succo di limone e lo zucchero **30 sec. Antiorario vel. Soft** Servire caldo o tiepido guarnito con le erbe aromatiche.

**NOTA:** Questo dolce, veloce e nutriente, piace molto ai bambini ed è particolarmente indicato per le stagioni fredde

---

## Crostata di frutta secca e miele

### Ingredienti per 8 persone:

- 200 g di noci sgusciate + q.b. per guarnire
- 170 g di miele di acacia
- 200 g di panna fresca
- 3 uova (da 60 g)
- 1 dose di pasta frolla scarsa, come da ricetta del l. b. "Io e il mio Bimby"

**Accessori utili:** *tortiera di Ø 26 cm*

### Esecuzione

- Tritare le noci nel boccale **3 sec. vel. 5**. Tenere da parte.
- Senza lavare il boccale, aggiungere il miele **4 min. 100° vel. 2**
- Unire la panna **1 min. Antiorario vel. 2**
- Con le lame in movimento **Antiorario vel. 2** aggiungere i tuorli, uno dopo l'altro. Tenere da parte in una ciotola.
- Nel boccale perfettamente pulito e asciutto posizionare la farfalla e montare i bianchi a neve **1 min. 37° vel. 4**
- Unire i bianchi montati al composto di miele e noci.
- Stendere la pasta frolla e foderare una tortiera di Ø 26 cm rialzando bene anche i bordi.
- Versarvi il composto di noci e cuocere in forno a 180° per 40 min. circa. In cottura è normale che la crema si gonfi. Controllare che la crema non colorisca troppo, nel caso abbassare leggermente la temperatura.
- Lasciare raffreddare e servire guarnita da qualche noce a piacere.

---

## Mandarini cinesi sciropati

### Ingredienti per 1 vasetto da 500g:

- 200 g di acqua
- 100 g di zucchero
- 16 mandarini cinesi

**Accessori utili:** *un vasetto da 500 g di vetro a chiusura ermetica sterilizzato*

### Esecuzione

- Versare nel boccale acqua e zucchero **5 min. 100° vel. Soft**.
- Nel frattempo tagliare a metà i mandarini per il lungo e togliere gli eventuali semi.
- Aggiungere i mandarini allo sciroppo di zucchero **25 min. 100° vel. Soft**
- Invasare i mandarini in un vaso di vetro, precedentemente sterilizzato, e ricoprirli con il loro sciroppo. Chiudere ermeticamente e lasciare raffreddare capovolto. Consumare entro due mesi.

**NOTA:** *Questi mandarini possono costituire una originale idea-regalo per Natale; si può prepararne qualche vasetto da regalare agli amici, saranno un accompagnamento gustoso a creme e dolci natalizi!*

---

# Torta quattro quarti agli agrumi

## Ingredienti per 12 persone:

- 260 g di uova (peso calcolato con il guscio)
- 260 g di zucchero
- 160 g di farina tipo 00
- 100 g di farina di riso
- 1 bustina di lievito in polvere
- 260 g di burro
- 60 g di succo d'arancia
- 60 g di succo di limone -1 pizzico di sale

*Accessori utili: stampo da plum cake*

## Esecuzione

- Dividere con attenzione i tuorli dagli albumi e tenere gli albumi da parte. Versare i tuorli nel boccale a aggiungere lo zucchero, posizionare la farfalla **1 min. vel. 3-4**. Togliere la farfalla.
- Unire le farine, il lievito, il burro, i succhi e il sale **1 min vel. 5-6** spatolando di tanto in tanto. Spostare in una ciotola, lavare e asciugare perfettamente il boccale.
- Posizionare la farfalla, versare gli albumi e montare **3 min. 37° vel. 4**. Togliere la farfalla.
- Aggiungere con molta delicatezza gli albumi montati al composto con un movimento dal basso verso l'alto.
- Versare in uno stampo da plum cake precedentemente imburato e cuocere in forno caldo a 180° per 45 min. circa fino a quando la crosta non sarà ben dorata.
- Lasciare raffreddare e servire.

*NOTA: Le uova medie pesano tra i 60 e i 65 g. Se il peso delle uova dovesse risultare diverso, uniformare a questo peso quello della farina, del burro e dello zucchero.*

---

# Torta di pere con salsa di cioccolato

## Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di pere Williams, pelate e tagliate a pezzetti
- 60 g di Rhum bianco
- 100 g di latte
- 50 g di noci sgusciate
- 200 g di farina tipo 00
- 150 g di zucchero
- 1 bustina di lievito in polvere
- 100 g di burro fuso, più q.b. per imburrare lo stampo
- 2 uova (da 60 g)
- 20 g di granella di pistacchi (o pistacchi non salati sgusciati e tritati a vel. 5-6)
- 1 dose di salsa al cioccolato (come da l.b. "Io e il mio Bimby")

*Accessori utili: teglia di Ø 23 cm precedentemente imburata*

## Esecuzione

- Mettere a bagno le pere a pezzetti in una ciotola con il Rhum e il latte.
- Nel frattempo mettere le noci nel boccale **5 sec. vel. 5**
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare **1 min. vel. 4** spatolando di tanto in tanto se necessario.
- Unire il composto di Rhum, latte e pere e lavorare **30 sec. Antiorario vel. 2** spatolando.
- Versare il composto in una teglia di Ø 23 cm precedentemente imburata. Infornare in forno caldo a 180° per 40 min. circa fino a quando uno stuzzicadente inserito al centro della torta non ne uscirà perfettamente asciutto.
- Lasciare raffreddare e servire con la salsa di cioccolato a parte



## Spiedini di frutta e gamberi con caramello

Team Garbati Divisione Irpinia

### Ingredienti per 8 persone:

Per il caramello sempre pronto:

- 250 g di zucchero
- 125 g di acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Per gli spiedini:

- 16 code di gambero
- 1 cucchiaino di sale
- 200 g di ananas fresco tagliato a dadini
- 200 g di mele pelate e tagliate a dadini
- 150-180 g di banane sbucciate e tagliate a rondelle
- 150 g di kiwi pelati e tagliati a dadini
- Metà limone, il succo
- 750 g di acqua
- 100 g di vino bianco secco

**Accessori utili:** *stecchini lunghi di legno*

### Esecuzione

#### Preparare il caramello sempre pronto:

- Mettere nel boccale 100 g di zucchero e 75 g di acqua, sciogliere **5 min. 90° vel. 1**
- Contemporaneamente in un pentolino antiaderente sciogliere, senza mai mescolare, 150 g di zucchero e 50 g di acqua a fuoco dolce fino a quando il composto non avrà raggiunto una colorazione ambrata.
- Aggiungere il succo di limone e aggiungere il tutto immediatamente allo sciroppo nel boccale mischiandolo con lo sciroppo presente **3 min. 100° vel. 4**
- Versare in un barattolo a chiusura ermetica e conservare in frigorifero.

#### Preparare gli spiedini:

- Pulire le code di gambero e salarle, tenere da parte.
  - Irrorare i pezzi di frutta con il limone e mettere da parte.
  - Confezionare gli spiedini infilando frutta e gamberi alternando.
  - Versare acqua e vino nel boccale, posizionare gli spiedini di frutta e gamberi nel recipiente e sul vassoio del Varoma, cuocere **20-25 min. Varoma vel. 1** (*il tempo dipende da quanto si gradisce cotto il pesce e morbida la frutta*).
  - Quando pronti, disporre gli spiedini su un piatto da portata, condirli con il caramello e servire.
-

# Avocado in citronette

Team **Autonome** Divisione **Il grifo**

## Ingredienti per 4 persone:

Per la citronette:

- 50 g di olio evo
- 1 limone, il succo
- sale e pepe q.b.

Per il ripieno:

- 100 g di olive verdi (farcite a piacere)
- 2 avocado
- 1 limone (qualche fetta e il succo)
- 1 cucchiaio di ketchup
- 1 cucchiaio di maionese

## Esecuzione

### Preparare la citronette:

- Mettere tutti gli ingredienti nel boccale **10 sec. vel. 3-4**. Tenere da parte.

### Preparare il ripieno:

- Tagliare gli avocado in due metà, togliere il nocciolo e con un cucchiaino scavarne la polpa facendo attenzione a non rompere il guscio che servirà da contenitore. Bagnare con qualche goccia di limone e tenere da parte.
- Mettere la polpa nel boccale, aggiungere le olive **20 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere la citronette, il ketchup e la maionese **10 sec. vel. 5**
- Riempire con la crema ottenuta i mezzi avocado, guarnire con fette di limone, lasciare raffreddare in frigorifero e servire.

---

# Avocado ripieno di crostacei

## Ingredienti per 4 persone:

- 750 g di acqua
- sale q.b.
- 150 g di gamberetti surgelati
- 2 avocado grossi
- 2 gambi di sedano lavati e tagliati a dadini piccoli
- 2-3 cucchiari di maionese come da ricetta del l. b. "Io e il mio Bimby"
- 2 cucchiari di yogurt intero bianco
- 150 g di polpa di granchio (in scatola)
- 1-2 pomodorini a fette per guarnire

## Esecuzione

- Mettere nel boccale acqua e gamberetti ancora surgelati nel **14 min. Varoma vel. 1**
- Nel frattempo, aprire a metà gli avocado nel senso della lunghezza, estrarre la polpa con un cucchiaino, facendo attenzione a non rompere la buccia. Tagliare a dadini la polpa e tenere da parte.
- A cottura ultimata, togliere i gamberetti e lasciarli raffreddare, svuotare e raffreddare il boccale e mettervi i gamberetti, tenendone da parte qualcuno per guarnire, il sedano, la polpa di avocado a dadini, la maionese, lo yogurt, la polpa di granchio sgocciolata e mescolare **30 sec. Antiorario vel. 1**
- Riempire con il composto i gusci di avocado, guarnire con qualche fetta di pomodoro a piacere e servire.

# Fresca insalata di patate e mango

Team **Glielmi Luigina** Divisione **Colleoni**

## Ingredienti per 4 persone:

- 40 g di mandorle pelate
- 400 g di patate pelate e tagliate a spicchi piccoli
- 700 g di acqua
- sale q.b.
- 100 g di panna fresca
- noce moscata grattugiata fresca q.b.
- paprica in polvere q.b. (o peperoncino in polvere)
- 1-2 pomodori tagliati a spicchi o insalata verde per guarnire
- 1 mango pelato e tagliato a cubetti (300 g)
- menta fresca q.b., le foglioline lavate e asciutte

## Esecuzione

- Mettere le mandorle nel boccale **5 sec. vel. 5**. Tenere da parte.
- Mettere le patate nel cestello, versare l'acqua e il sale nel boccale, posizionare il cestello e cuocere **20 min. Varoma vel. 2** Controllare la cottura delle patate e lasciare raffreddare.
- Svuotare il boccale, raffreddare le pareti sotto l'acqua fredda e versare la panna, unire la noce moscata e la paprica **10 sec. vel. 5**
- Sistemare su un piatto da portata i pomodori (o l'insalata), adagiarvi le patate e il mango, condire con la panna aromatizzata e decorare con le mandorle tritate.
- Aggiungere a piacere qualche fogliolina di menta.
- Lasciare riposare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servire.

---

# L'insolito gelato salato

Team **Papagni** Divisione **I Navigli**

## Ingredienti per 6 persone:

- 130 g di panna fresca
- 480 g di latte fresco
- 110 g di zucchero
- 90 g di gorgonzola a pezzi
- 60 g di mascarpone un pizzico di sale
- 1 pera pelata e tagliata a cubetti molto piccoli
- 1 fetta di melone retato, la polpa tagliata a cubetti molto piccoli (150 g)
- aceto balsamico di Modena q.b.
- 1 fogliolina di menta fresca per decorare
- insalata verde q.b. per decorare
- noci sgusciate q.b. per decorare

## Esecuzione

- Mettere nel boccale la panna, il latte e lo zucchero **7 min. 90° vel. 3**
- Aggiungere il gorgonzola, il mascarpone e il sale **30 sec. vel. 2**
- Versare il composto in una vaschetta di alluminio larga e bassa in modo che si formi uno strato sottile.
- Mettere in freezer per almeno 12 ore.
- Al momento dell'uso, tagliare il gelato a cubettoni e mantecare **25 sec. vel. 4** spatolando.
- Unire la pera e il melone a dadini **10 sec. vel. 3**
- Rimettere il gelato mantecato nel freezer se troppo morbido e lasciare rassodare. Sistemare una pallina di gelato sulla scorza della fetta di melone o su una costa di sedano bianco e su un quarto di finocchio a piacere.
- Spruzzare con aceto balsamico e decorare con la fogliolina di menta.
- Appoggiare su un letto di insalatina, decorare con gherigli di noce e servire.

# Torta salata di zucchine e bresaola all'ananas

## Ingredienti per 6 persone:

- 70 g di bresaola a fette sottili
- 1 dose di pasta phillo come da ricetta del l.b. "Io e il mio Bimby"
- 1 cipolla mondata e tagliata in ¼ (60 g)
- 20-30 g di olio evo
- 400 g di zucchine lavate e tagliate a rondelle
- 150 g di ananas fresco a pezzetti
- 250 g di ricotta vaccina
- 2 uova (da 60 g)
- sale q.b.
- latte q.b.

**Accessori utili:** una tortiera di alluminio di Ø 24 cm

## Esecuzione

- Mettere la bresaola nel boccale e tritare **10 sec. vel. 7**. Tenere da parte.
- Foderare una tortiera di alluminio di Ø 24 cm con la pasta phillo, facendola debordare.
- Mettere nel boccale la cipolla e tritare **5 sec.**

**vel. 7** Riunire sul fondo con la spatola.

- Aggiungere l'olio, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire le zucchine e cuocere **8 min. 100°**

**Antiorario vel. Soft.**

- A cottura ultimata, versare le zucchine nella tortiera e sovrapporvi prima la bresaola e poi l'ananas.
- Senza lavare il boccale, mettere la ricotta, le uova e il sale, lavorare **20 sec. vel. 7**
- Controllare che la crema non sia troppo densa, se così fosse, aggiungere un poco di latte.
- Versare la crema di uova e ricotta nella tortiera avendo cura di farla penetrare tra gli ingredienti, richiudere i bordi di pasta phillo verso l'interno.
- Cuocere in forno già caldo a 200° per 45 min. circa.
- Servire calda o a temperatura ambiente.

**NOTA:** Questa torta è buonissima anche fredda o servita il giorno dopo la cottura.

---

# Ricaccine salate alle ciliegie

Team Sciacca Divisione Etna

## Ingredienti per 8 pezzi:

- 150 g di ciliegie lavate
- 1 rametto di rosmarino lavato e asciutto, solo gli aghi
- 80 g di acqua
- 10 g di lievito di birra tresco in cubetto
- 200 g di farina tipo 00
- 10-20 g di olio evo
- 1 pizzico di sale

**Accessori utili:** canovaccio, carta forno, placca del forno

## Esecuzione

- Snocciolare le ciliegie e metterle in una ciotola. Tritare gli aghi di rosmarino **5 sec. vel. 7** e tenere da parte insieme alle ciliegie.
- Senza lavare il boccale, aggiungere acqua e

lievito, sciogliere **5 sec. vel. 5**

- Unire tutti gli altri ingredienti **2 min. vel. Spiga**. Se necessario, aggiungere 15 g di acqua. L'impasto deve risultare morbido ma elastico.
- Togliere l'impasto dal boccale, coprirlo con un canovaccio e lasciarlo riposare lontano da correnti d'aria per 30 min. circa.
- Unire all'impasto lievitato le ciliegie, il rosmarino e un pizzico di sale lavorando velocemente con le mani e suddividerlo in otto parti formando otto focaccine rotonde.
- Disporle sulla placca del forno ricoperta da carta forno un poco distanziate e cuocere in forno già caldo a 200° per 20 min. circa.
- Servire tiepide o fredde.

## Bicchierini di semolino alla prugna e cipolla

### Ingredienti per 8 persone:

- 250 g di latte intero
- 50 g di semolino di grano
- 300 g di prugne molto mature snocciolate e tagliate a tocchetti
- olio evo q.b.
- sale e pepe q.b.
- 1 zuccina mondata e tagliata a rondelle molto sottili
- 1 cipolla mondata e tagliata a rondelle sottili e poi tagliate a julienne

### Esecuzione

- Mettere nel boccale il latte **4-5 min. 100° vel. 1**
- Con lame in movimento a **vel. 3** unire il semolino a pioggia dal foro del coperchio. Cuocere **8 min. 90° vel. 2**
- Unire le prugne **30 sec. vel. 3**
- Condire con l'olio, salare, pepare e tenere da parte.
- Riempire più di metà di un bicchierino monodose con il semolino morbido alle prugne, coprire con una o due rondelle di zuccina e uno spicchio di cipolla tagliato a julienne, chiudere con un goccio di olio di oliva.
- Servire.

---

## Biscottini salati al formaggio con salsa di fichi

### Ingredienti per 6 persone:

Per i biscottini salati al formaggio:

- 25 g di mandorle spellate
- 25 g di pistacchi sgusciati
- 250 g di farina
- 100 g di burro morbido
- 1 cucchiaino di lievito in polvere colmo
- peperoncino in polvere q.b.
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 3 pizzichi di sale
- 1 cucchiaio di succo di limone

Per la salsa di fichi:

- 220 g di fichi pelati e tagliati a metà
- 25 g di vino dolce tipo passito o altro a piacere
- 100 g di zucchero

*Accessori utili: pellicola trasparente, carta forno, placca del forno*

### Esecuzione

**Preparare i biscottini salati al formaggio:**

- Mettere nel boccale mandorle e pistacchi **10 sec. vel. 5**. Tenere da parte.
- Versare nel boccale la farina, il burro, il lievito, il peperoncino, il parmigiano, il sale ed il limone **30 sec. vel. 3-4**

- Lasciare riposare il composto in frigorifero per almeno 30 min. avvolto in pellicola trasparente.
- Formare tante palline con il composto, ammorbidirle un poco con la lavorazione e rotolarle nella granella di mandorle e pistacchi, schiacciando per farla aderire bene.
- Foderare la placca con carta forno e posizionarvi le palline tenendole abbastanza distanti l'una dall'altra.
- Cuocere in forno caldo a 180-200° per circa 15 min. fino a quando non avranno assunto un bel colore dorato.
- Lasciare raffreddare e, solo quando saranno fredde, spostarle e servirle con delicatezza poiché, non essendoci uovo, sono molto friabili.

**Preparare la salsa:**

- Mettere nel boccale pulito e perfettamente asciutto tutti gli ingredienti **15 min. 100°**

**Antiorario vel. 1**

- Lasciare raffreddare e servire come antipasto o come accompagnamento ai biscottini alla fine della cena al posto del formaggio.
- La salsa si conserva in frigorifero per qualche giorno.

# Spuma di formaggi alla frutta

Team **Borgatti** Divisione **Due torri**

## Ingredienti per 8 persone:

- 200 g di formaggio tipo quartino a pezzi
- 200 g di gorgonzola a pezzi
- 200 g di ricotta vaccina (lasciare scolare per bene dal siero)
- 100 g di panna fresca
- 200 g di robiola
- 50 g di Vodka
- 1 cucchiaino di pepe rosa in grani
- 1 cestino di ribes o mirtilli
- 1 grappolo di uva bianca, rossa o mista
- 2 pesche pelate e tagliate a fettine

**Accessori utili:** *ciotola (o stampo a cupola), carta alluminio (o pellicola)*

## Esecuzione

- Mettere nel boccale il quartirolo **10 sec. vel. 6**
- Aggiungere il gorgonzola, la ricotta e la panna, lavorare **10 sec. vel. 7**
- Unire la robiola e la vodka **30 sec. vel. 6**
- Aggiungere il pepe rosa **10 sec. vel. 2**
- Foderare una ciotola (o uno stampo a cupola) con carta di alluminio o pellicola trasparente e riempirla con il composto preparato.
- Lasciare raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.
- Rovesciare la spuma su un piatto da portata e decorare con la frutta. Servire con crostini di pane o grissini.

---

# Trofie al melone e salmone

Team **Rizzo** Divisione **Barocco Leccese**

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 mazzetto di prezzemolo lavato e asciutto, solo le foglioline
- 1 scalogno mondato e tagliato in ¼
- 20 g di burro
- 30 g di olio evo
- 200 g di salmone affumicato a fette tagliato a pezzi non troppo piccoli
- 100 g di Brandy
- 600 g di acqua
- 1 cucchiaino di dado Bimby vegetale
- 1 bustina di zafferano
- 500 g di pasta tipo trofie cottura 10 min.
- 300 g di melone retato a dadoni
- 100 g di panna da cucina
- pepe q.b.

## Esecuzione

- Tritare il prezzemolo nel boccale **5 sec. vel. 7**. Mettere da parte.
- Tritare lo scalogno **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere burro e olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il salmone **3 min. 100° Antiorario vel. Soft**, sfumare a metà cottura con il Brandy e continuare senza misurino.
- Aggiungere l'acqua, il dado e lo zafferano e portare all'ebollizione **7-8 min. Varoma Antiorario vel. Soft**
- Versare la pasta ed il melone, cuocere **tempo di cottura della pasta + circa 2-3 min. 100° Antiorario vel. Soft** senza misurino.
- Se necessario, fare evaporare meglio il liquido di cottura, impostare la temperatura Varoma quando mancano 3 min. alla fine. A 2 minuti dalla fine aggiungere la panna dal foro del coperchio.
- Versare il tutto in una pirofila, aggiungere il prezzemolo e pepare. Lasciar riposare qualche minuto per far assorbire il condimento.
- Servire decorando a piacere con melone e salmone.

# Pasta fichi e peperoni

## Ingredienti per 5 persone:

- 1 scalogno mondato e tagliato a ½
- 30 g di olio evo
- 250 g di peperoni rossi a listarelle (220 g puliti)
- 220 g di fichi freschi con la buccia, lavati e asciugati, a pezzi
- peperoncino in polvere q.b. a piacere
- sale q.b.
- 400 g di pasta tipo mezze penne rigate

## Esecuzione

- Mettere lo scalogno nel boccale e tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio **3 min. 100° vel. 1**
- Unire i peperoni, i fichi ed il peperoncino **30 sec. 100° vel. 2**, salare e continuare la cottura **20 min. 100° vel. 1**
- Se necessario, aggiungere un poco di acqua durante la cottura (*dipende dal grado di acquosità di peperone e fichi*). Nel frattempo lessare la pasta in pentola. Utilizzare questo condimento per condire e servire.

---

# Mezze penne con squacquerone e fichi

Team Autonome Divisione I Navigli

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 scalogno mondato e tagliato a ½
- 30 g di olio evo
- 150 g di cavolo cappuccio rosso mondato e tagliato a striscioline
- 700 g di acqua
- 2 cucchiaini di sale grosso
- 350 g di pasta tipo mezze penne rigate
- 150 g di squacquerone
- 80 g di prosciutto crudo a dadini
- 4 fichi tagliati a spicchi

## Esecuzione

- Mettere lo scalogno nel boccale **3 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio e il cavolo rosso **10 min. 100° vel. 1**
- Versare l'acqua e il sale grosso, portare a bollire **5 min. 100° vel. 1**
- Versare la pasta e cuocere **11 min. 100° Antiorario vel. Soft**. Due minuti prima della fine inserire dal foro del coperchio lo squacquerone e il prosciutto crudo.
- Versare in un piatto da portata e attendere qualche minuto affinché la pasta termini di assorbire il suo sugo.
- Guarnire con i fichi, che si abbinano perfettamente al gusto della pasta.

# Risotto mazzancolle e ananas

Team **Glielmi Laura** Divisione **Colleoni**

## Ingredienti per 4 persone:

- prezzemolo q.b. lavato e asciutto
- 16 mazzancolle (300 g)
- 1 Kg di acqua
- alloro q.b.
- maggiorana fresca q.b.
- sale e pepe q.b.
- 50 g di olio evo
- 1 spicchio di aglio mondato
- 1 ananas fresco (1 kg)
- 1 cipolla mondata e tagliata in  $\frac{1}{4}$  (50 g)
- 320 g di riso Carnaroli cottura 18 min.
- 50 g di vino bianco secco
- 100 g di panna da cucina

## Esecuzione

- Tritare il prezzemolo nel boccale **5 sec. vel. 7.** Mettere da parte.

- Sgusciare e pulire le mazzancolle, mettere nel boccale le teste e i gusci, versare l'acqua, le erbe aromatiche e il pepe, bollire **20 min. 100°**

### Antiorario vel. 1

- Nel frattempo, tagliare l'ananas in due parti per lungo, dall'alto al basso, svuotare le due metà e tagliare la polpa a dadini. Tenere da parte la dadolata e le due metà svuotate.

- Filtrare il brodo ottenuto e tenere da parte. Lavare ed asciugare il boccale, mettere 20 g di olio e l'aglio **3 min. 100° Antiorario vel. 1**

- Eliminare l'aglio, aggiungere le mazzancolle sgusciate e insaporire **3 min. 100° Antiorario vel. 1**

- Unire 150 g della dadolata di ananas e continuare la cottura **2 min. 100° Antiorario vel. 1.** Togliere e tenere da parte.

- Mettere nel boccale la cipolla **5 sec. vel. 7.** Riunire sul fondo con la spatola.

- Aggiungere il rimanente olio (30 g) e insaporire **3 min. 100° vel. 1**

- Unire il riso e tostare **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.

- Sfumare con il vino **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.

- Aggiungere 750 grammi di brodo filtrato e salare, cuocere **16 min. 100° Antiorario vel. 1**

- Unire la panna e completare la cottura **1 min. 100° Antiorario vel. Soft.**

- Al termine, controllare la cottura del riso e il sale, versare in una risottiera, mantecare con le mazzancolle, l'ananas e il prezzemolo tritato.

- Servire il risotto nelle mezze forme di ananas precedentemente svuotate dalla polpa.



# Insalata di riso all'ananas "fresca estate"

Team Costantino Divisione Levante

## Ingredienti per 4 persone:

- 2 cucchiaini di uvetta sultanina
- 600 g di acqua + q.b. per ammolare l'uvetta
- 200 g di riso Parboiled cottura 14 min.
- 200 g di petto di pollo a fettine
- 1 ananas (1 kg)
- 170 g di uva bianca, qualità senza semi
- 100 g di sedano mondato e tagliato a fettine sottili
- 2 cucchiaini di mandorle pelate
- 250 g di formaggio tipo fiocchi di latte
- sale e pepe q.b.
- olio evo q.b.
- erba cipollina fresca q.b.

## Esecuzione

- Mettere l'uvetta in ammollo in poca acqua e lasciare ammorbire per almeno 30 min.
- Nel frattempo, versare l'acqua (600 g) nel boccale e sistemare il riso nel cestello, sciacquarlo sotto l'acqua.
- Mettere le fettine di pollo nel recipiente del Varoma, posizionare il cestello, chiudere con il coperchio e posizionare il Varoma. Cuocere **20 min. Varoma vel. 2**
- Nel frattempo, tagliare l'ananas in due metà per il lungo, partendo dall'alto verso il basso. Scavarne la polpa e tagliarla a dadini. Tenere da parte la polpa e le due metà svuotate.
- Al termine della cottura, tagliare il pollo a pezzetti, metterlo in una zuppiera. Scolare e unire il riso e l'ananas al pollo, condire con un filo di olio se necessario.
- Aggiungere l'uvetta scolata dall'acqua, l'uva sgranata, il sedano e le mandorle.
- Condire con i fiocchi di latte, sale, pepe e un filo di olio.
- Riempire con l'insalata di riso le due metà dell'ananas, cospargere con l'erba cipollina sforbiciata e servire.

---

# Pasta alla pancetta e fichi d'india

## Ingredienti per 4 persone:

- acqua salata q.b.
- 350 g di pasta tipo fusilli
- 3 cipollotti mondati e senza la parte verde (180 g puliti)
- 30 g di olio evo
- 1 cucchiaino di timo
- 3 fichi d'India pelati e tagliati a pezzi
- 90 g di pancetta dolce a dadini
- sale q.b.

## Esecuzione

- Cuocere la pasta in una pentola di acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.
  - Nel frattempo, mettere i cipollotti nel boccale **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
  - Versare l'olio e il timo nel boccale, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
  - Aggiungere i fichi d'India e la pancetta **10 min. 100° vel. 2-3**, salare il necessario.
  - Scolare la pasta e condirla con il sugo ottenuto. Servire subito.
-

# Crema di avocado e gamberetti

## Ingredienti per 4 persone:

- 1 cipollotto piccolo mondato e tagliato a metà (50 g)
- 1 ciuffetto di prezzemolo lavato e asciutto, le foglioline
- 750 g di acqua calda
- 200 g di gamberetti surgelati
- 2 avocado tagliati a metà per il lungo e senza nocciolo
- ½ limone, il succo
- 500 g di acqua fredda
- peperoncino in polvere q.b.
- sale e pepe q.b.

## Esecuzione

- Mettere nel boccale il cipollotto e il prezzemolo, tritare grossolanamente **5 sec. vel. 5**. Tenere da parte.
- Senza lavare il boccale, versare l'acqua,

posizionare i gamberetti ancora surgelati nel cestello e cuocere **14 min. Varoma vel. 1**

- Nel frattempo, scavare la polpa dell'avocado dalla scorza.
- A cottura ultimata, togliere i gamberetti e tenerli da parte. Svuotare il boccale, sciacquarlo e raffreddarlo.
- Mettere nel boccale la polpa degli avocado e tutti gli altri ingredienti (*ad esclusione dei gamberetti e del cipollotto e prezzemolo tritati*), emulsionare **30 sec. vel. 7**
- Aggiungere il cipollotto e il prezzemolo tenuti da parte **10 sec. vel. 4**
- Versare la crema in una ciotola, unire i gamberetti, tenendone da parte alcuni per guarnire e servire in coppe o fondine monoporzionamento (4 porzioni) o in bicchierini individuali (in questo caso si possono servire anche 10-12 piccole porzioni).

---

# Eclisse di riso al melone

Team Autonome Divisione Aleramica

## Ingredienti per 4 persone:

Per il risotto al melone:

- 1 scalogno mondato e tagliato a ½
- 40 g di olio evo
- 350 g di riso Carnaroli cottura 18 min.
- 100 g di vino bianco secco
- 800 g di brodo vegetale (o acqua + dado vegetale Bimby) bollente
- 150 g di polpa di melone retato a pezzetti + q.b. per guarnire

Per la salsa:

- 100 g di more + q.b. per guarnire
- 100 g di lamponi + q.b. per guarnire

**Accessori utili:** *pellicola trasparente, 4 stampi rotondi di Ø 8-10 cm*

## Esecuzione

Per il risotto al melone:

- Mettere nel boccale lo scalogno e tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul tondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il riso e tostare **1 min. 100° Antiorario**

**vel. 1** senza misurino.

- Sfumare con il vino **2 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino.

• Versare il brodo e cuocere **15 min. 100° Antiorario vel. 1**. A circa 3 min. dalla fine della cottura aggiungere il melone dal foro del coperchio.

- Nel frattempo, foderare con pellicola trasparente 4 stampi rotondi di Ø 8-10 cm. A cottura ultimata controllare il riso e, se necessario, continuare la cottura per 1 o 2 min.
- Riempire gli stampi con il riso schiacciando bene per mettere in forma.

**Preparare la salsa:**

- Mettere nel boccale pulito i frutti di bosco e frullare **5 sec. vel. 7**
- Comporre il piatto sformando al centro una porzione di riso, guarnire con melone e frutti di bosco.
- Accompagnare, a parte, con la salsa di frutti di bosco.

# Riso venere con melone nel melone

Team **Autonome** Divisione **Leopardiana**

## Ingredienti per 8 persone:

- 5-6 foglioline di menta lavate e asciutte
- 50 g di olio evo sale e pepe q.b.
- 1200 g di acqua
- 300 g di riso Venere cottura 18 min.
- 2 meloni retati
- 150 g di prosciutto crudo a fette non troppo sottili
- 200 g di Provolone piccante

**Accessori utili:** *scavino per il melone*

## Esecuzione

- Mettere nel boccale 3 o 4 foglioline di menta 5 sec. **vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere olio, sale e pepe 5 sec. **vel. 7**. Tenere da parte in un'ampia terrina.
- Senza lavare il boccale, versare l'acqua, salare leggermente, posizionare il cestello, pesarvi il riso e cuocere **28 min. Varoma vel. 2**
- Nel frattempo sciacquare per bene i meloni,

asciugarli, tagliarli a metà, togliere i semi e svuotarli con l'apposito attrezzo per ricavare dalla polpa piccole palline (*o a piacere ridurre la polpa in piccoli dadini*).

- Capovolgere i gusci vuoti per agevolare la scolatura del liquido di vegetazione. Tenere da parte.
- Tagliare il prosciutto e il formaggio a dadini e unire il tutto nella zuppiera.
- Quando il riso sarà cotto (*controllare la cottura e se necessario proseguire qualche minuto*), raffreddarlo sotto l'acqua fredda, scolarlo bene e unirlo a tutti gli altri ingredienti nella zuppiera, mescolare e riempire i meloni. Se avanzasse del riso, contornare i gusci come guarnizione o servirlo a parte.
- Decorare con le foglioline di menta tenute da parte intere e servire.

---

# Insalata di farro e melone al profumo di mare

Team **Autonome** Divisione **Maremma**

## Ingredienti per 6 persone:

- 1,2 Kg di acqua
- 1 carota pelata e pulita, tagliata a pezzi (60 g)
- 1 gambo di sedano lavato e tagliato a pezzi (40 g)
- ½ cipolla mondata e tagliata a ½ (30 g)
- 2 pomodori piccoli lavati e tagliati a pezzi
- sale grosso q.b.
- 300 g di farro cottura 20 min.
- 1 pezzetto di porro
- 30 g di olio evo + q.b. per condire
- 200 g di melone retato, la polpa tagliata a dadini
- 250 g di gamberetti sguosciati
- aceto balsamico q.b.

## Esecuzione

- Mettere nel boccale l'acqua, le verdure e il sale **14 min. 100° vel. 1**
- Posizionare il cestello con il farro e cuocere **20 min. 100° vel. 1**
- Scolare il farro e raffreddarlo sotto l'acqua fredda corrente, svuotare il boccale.
- Mettere nel boccale il porro 5 sec. **vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire il melone e i gamberetti, tenendone qualcuno intero crudo per guarnire il piatto, cuocere **4 min. 100° Antiorario vel. Soft**.
- Condire il farro con il sugo ottenuto, olio a piacere e una goccia di aceto balsamico. Servire subito o conservare in frigorifero.

# Quiche di patate, porri e ananas

Team Romanelli Divisione Sabaudia

## Ingredienti per 6 persone:

Per la pasta al vino:

- 100 g di semola rimacinata di grano duro
- 200 g di farina tipo 00
- 150 g di vino bianco secco
- 15 g di olio evo + q.b. per la teglia
- sale q.b.

Per il ripieno:

- 30 g di Parmigiano reggiano a pezzi
- 2 porri lavati e tagliati a pezzi (20 g puliti)
- 20 g di olio evo
- sale e pepe q.b.
- 3 patate pelate e tagliate a fettine sottilissime con la mandolina (500 g pulite)
- 150 g di ananas pulito a pezzetti (3 fette)
- 1 uovo
- 50 g di latte intero
- 100-150 g di formaggio di capra morbido

**Accessori utili:** carta forno, pellicola trasparente, teglia di Ø 26-28 cm

## Esecuzione

### Preparare la pasta al vino:

- Mettere nel boccale tutti gli ingredienti **40 sec. vel. 6**
- Avvolgere in pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 1 ora circa.

### Preparare il ripieno:

- Mettere il Parmigiano nel boccale e tritare **10 sec. vel. 9** Tenere da parte.
- Mettere i porri nel boccale, tritare **5 sec. vel. 7**. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio e salare, insaporire **3 min. 100° vel. 1**
- Unire le patate tagliate sottilissime **7 min. 100° Antiorario vel. Soft**. Togliere e tenere da parte.
- Foderare il fondo di una teglia di Ø26-28 cm con carta forno e rivestirla con la pasta al vino, rialzando per bene lungo i bordi.
- Ungere con un filo di olio la base, appoggiarvi sopra il composto di porri e patate e distribuirvi sopra i pezzetti di ananas.
- Mettere nel boccale tutti gli altri ingredienti, compreso il Parmigiano tenuto da parte **20 sec. vel. 5**
- Versare il composto sopra la farcia facendo attenzione a farlo penetrare bene tra gli ingredienti.
- Cuocere in forno caldo a 180° per 40-45 min. fino a quando la quiche sarà ben dorata in superficie.

# Filetto di maiale al Porto con salsa di ciliegie

Team **Autonome** Divisione **Capitolina**

## Ingredienti per 4 persone:

Per la carne:

- 50 g di olio evo
- sale e pepe q.b.
- 600 g di filetto di maiale senza parti grasse e filamenti
- 30 g di porro
- 25 g di burro
- 180 g di Porto
- 1 ciuffo abbondante di maggiorana fresca (tenere da parte qualche ciuffetto per la decorazione)

Per la salsa:

- 200 g di vino rosso
- 50 g di acqua
- 60 g di zucchero
- 350-400 g di ciliegie lavate, asciugate e snocciolate
- sale e pepe q.b.

**Accessori utili:** *carta alluminio*

## Esecuzione

### Preparare la carne:

- Mescolare 20 g di olio con il sale e il pepe e massaggiare la carne in modo uniforme.
- Mettere nel boccale il porro **5 sec. vel. 7.** Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere il rimanente olio e il burro **3 min. 100° vel. 1**
- Posizionare la carne sopra le lame all'interno del boccale e cuocere **5 min. Varoma Antiorario vel. 1**
- Unire il Porto e la maggiorana e continuare la cottura **20 min. 100° Antiorario vel. 1.** Controllare la cottura e, se necessario, continuare altri 5 min.
- A fine cottura, avvolgere la carne in carta di alluminio e lasciarla riposare 10 min.

### Preparare la salsa:

- Mettere nel boccale il vino, l'acqua e lo zucchero **4 min. 90° vel. 1**
- Aggiungere le ciliegie e continuare la cottura **5 min. 100° Antiorario vel. Soft.**
- Unire il fondo di cottura filtrato, salare, pepare e terminare la cottura **3 min. 100° Antiorario vel. Soft.**
- Tagliare la carne a fette e condire con la salsa decorando con maggiorana fresca.

## Bracioline di maiale alle pere

### Ingredienti per 4 persone:

- 60 g di burro
- 2 pere mature pelate e tagliate a pezzetti (300 g)
- 100 g di vino bianco secco
- 700 g di bracioline di maiale senza osso tagliate a fettine fini
- farina q.b.
- 8-12 bacche di ginepro
- sale e pepe q.b.

### Esecuzione

- Mettere nel boccale 30 g di burro e le pere **5 min. 100° vel. 1**
- Bagnare con 50 g di vino e cuocere **10 min. 100° vel. 1** senza misurino.
- Ridurre in crema **10 sec. vel. 7**, togliere e mettere da parte.
- Passare le fette di maiale nella farina e scuoterne via l'eccesso.
- Senza lavare il boccale, mettere il rimanente burro e sciogliere **1 min. 100° vel. 1**
- Aggiungere la carne e le bacche di ginepro cuocere **5 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Sfumare con il rimanente vino bianco, salare e pepare **5 min. 100° Antiorario vel. 1** senza misurino. Controllare la cottura e, se necessario, continuare ancora qualche minuto.
- Disporre sul piatto le fette di carne con il loro sughetto e accompagnarle con la crema di pere.
- Servire subito.

---

## Fettine di vitello scottate al mango e olive

### Ingredienti per 4 persone:

- 4 fettine di vitello tagliate a listarelle (400 g)
- 1 limone e ½, il succo
- 1 mango (600 g)
- 80 g di olive snocciolate
- 200 g di pomodorini ciliegino tagliati a metà
- sale q.b.
- olio evo q.b.
- 100 g di radicchio rosso per decorare, tagliato a listarelle

### Esecuzione

- Mettere le listarelle di carne di vitello in una terrina e irrorare con il succo di 1 limone. Lasciare marinare 30 min.
- Nel frattempo tagliare il mango a metà, snocciolarlo e sbucciarlo. Ridurre la polpa a dadini e spruzzarla subito il succo del mezzo limone rimasto. Tenere da parte.
- Mettere le olive nel boccale e tritare **5 sec. vel. 7**
- Aggiungere la carne scolata dal liquido di marinatura, i pomodori e il mango, salare e insaporire **10 min. 100° Antiorario vel. 1**
- Condire con un giro di olio crudo e servire sul letto di radicchio.

# Pollo all'ananas al profumo di more

Team **Autonome** Divisione **Angioina**

## Ingredienti per 2 persone:

- farina q.b.
- 250 g di petti di pollo a tocchetti
- 6 fette di ananas sciroppato (200 g perso sgocciolato)
- 20 g di olio evo
- 30 g di burro
- 150 g di succo di ananas sciroppato (*ricavato dal liquido di conservazione dell'ananas in scatola*)
- sale e pepe q.b.
- more o mirtilli per guarnire.

## Esecuzione

- Infarinare i tocchetti di pollo, tagliare una fetta di ananas a tocchetti e le rimanenti 5 a metà. Tenere tutto da parte.
- Mettere nel boccale l'olio e il burro, sciogliere 3

min. 100° vel. 1

- Aggiungere il pollo e la metà dei tocchetti di ananas **3 min. Varoma Antiorario Soft**.
- Sfumare con il succo sciroppato di ananas, salare e cuocere **5 min. Varoma Antiorario vel. 1**. Controllare la cottura e il sale e, se necessario, cuocere qualche minuto in più.
- Posizionare il pollo al centro del piatto da portata, pepare, aggiungere i tocchetti di ananas rimasti e contornare con le mezze fette per decorare.
- Guarnire con more o lamponi e servire.

*NOTA: A piacere, le dosi possono essere raddoppiate, in questo caso proseguire la cottura del pollo per almeno 5 min.*

---

# Spuma di sgombro al lime con gelatina al vino rosé e mirtilli

Team **Ronchetti** Divisione **Etruria**

## Ingredienti per 4 persone:

Per la gelatina al vino rosé e mirtilli:

- 12 g di colla di pesce (dose per 500 g di liquido)
- acqua tiepida q.b.
- 300 g di vino rosé
- 200 g di succo di mirtilli non dolcificato

Per la spuma:

- 150 g di sgombro sott'olio (peso sgocciolato)
- 1 lime, il succo
- sale q.b.
- affumicato danese facoltativo
- 2-3 foglie di coriandolo pepe q.b.
- 150 g di formaggio di capra fresco

*Accessori utili: contenitore largo e basso*

## Esecuzione

### Preparare la gelatina:

- Mettere a bagno la colla di pesce in acqua tiepida.
- Nel frattempo, versare nel boccale il vino e il succo **5 min. 100° vel. 1**

• Aggiungere la colla di pesce ben strizzata **2 min. 100° vel. 3**

- Versare il composto in un recipiente largo e basso e lasciare raffreddare.
- Riporre in frigorifero per almeno 4 ore fino a quando la gelatina non si sarà ben solidificata.
- Tagliarla a cubetti e tenerla da parte.

### Preparare la spuma:

- Mettere nel boccale lo sgombro ben sgocciolato, il lime, il sale, il coriandolo e il pepe **10 sec. vel. 5**
- Aggiungere il formaggio e lavorare **20 sec. lentamente da vel. 2 a vel. 4**, controllando dal foro del coperchio che il composto sia ben amalgamato. Tenere da parte in frigorifero.

### Al momento di servire:

- Versare la spuma in coppe accompagnato dalla gelatina. Ottimo anche servito con ribes fresco o sorbetto di ribes.

# Filetto di salmone in salsa di mango

Team Agazzi Divisione Colleoni

## Ingredienti per 4 persone:

Per la salsa:

- ½ mango pelato e tagliato a pezzi
- 1 cipolla rossa pelata e tagliata in ¼ (60 g)
- ½ cetriolo lavato e tagliato a pezzi
- 3 foglie di menta fresca sminuzzate a mano
- sale e pepe q.b.

Per il salmone:

- 1 limone, la scorza
- 200 g di riso Arborio
- 800 g di salmone a tranci o medaglioni rotondi (possibilmente senza lisce)
- sale q.b.
- 700 g di acqua

*Accessori utili: formine rotonde o coppapasta*

## Esecuzione

### Preparare la salsa:

- Mettere tutti gli ingredienti nel boccale, tenendo da parte un poco di menta sminuzzata, lavorare **50 sec. vel. 7**. Mettere da parte.

### Preparare il salmone:

- Mettere la scorza di limone nel boccale pulito e asciutto, tritare **10 sec. vel. 9**. Tenere da parte.
- Versare il riso nel cestello e sistemare il salmone, massaggiato con sale e la scorza di limone tenuta da parte, nel recipiente del Varoma.
- Versare l'acqua nel boccale, inserire il cestello, chiudere il coperchio e posizionare il Varoma, cuocere **20 min. Varoma vel. 2**
- A cottura ultimata, riempire di riso delle formine rotonde o dei coppapasta, premendo leggermente per dare la forma e rovesciare poi su piattini individuali. Accompagnare con il salmone, cospargere di salsa e guarnire con la menta.
- Servire subito.

---

# Merluzzo con dadolata di papaya e peperone

## Ingredienti per 4 persone:

- 2-3 limoni, il succo
- 4 cucchiaini di olio evo
- 2 pizzichi di sale e pepe
- 1 ciuffo di prezzemolo lavato e asciutto, le foglioline
- 600 g di merluzzo sottosale già tenuto a mollo nell'acqua e dissalato
- 1 mazzetto di cipollotti, mondati e tagliati a pezzi (35 g)
- 1 peperone rosso, mondato e tagliato a pezzetti (100 g)
- 1 papaya pelata e tagliata a dadini (350 g)
- basilico q.b.

## Esecuzione

- Mettere in una ciotola il succo di limone, l'olio, sale, pepe e prezzemolo.
- Aggiungere il merluzzo e lasciare marinare almeno un'ora.

- Nel frattempo, mettere nel boccale i cipollotti e mezzo peperone, tritare grossolanamente **5 sec. vel. 5**. Spostare in una terrina insieme alla papaya.
- Senza lavare il boccale, tritare finemente l'altra metà del peperone **10 sec. vel. 9**, aggiungerlo alla terrina con i cipollotti, la papaya, e l'altra metà di peperone e aggiungere il basilico, salare.
- Pelare e tagliare il merluzzo a pezzettoni, metterlo nel boccale (*non occorre lavarlo*) insieme alla sua marinata, salare moderatamente, cuocere **15 min. 100° Antiorario vel. Soft**. Controllare la cottura, a seconda del gusto personale, proseguire ancora qualche minuto.
- Scolare il merluzzo dalla marinata e servire accompagnato dalla dadolata di papaya, cipollotti e peperone.



# Polpettine di salmone con crema di prugne

## Ingredienti per 2 persone:

Per la crema:

- 4 cipollotti, mondati e tagliati in  $\frac{1}{4}$  (1 mazzolino da 20 g)
- 4 prugne viola lavate e snocciolate (circa 140 g)
- 20 g di succo di pompelmo rosa
- 1 cucchiaino di capperi dissalati basilico q.b.
- sale e pepe q.b.

Per le polpette:

- 250 g di filetti di salmone senza pelle e senza lisce
- 40 g di farina bianca
- 30 g di mollica di pane
- 1 uovo (60 g)
- 1 limone, la scorza
- farina di semola rimacinata q.b.
- olio per friggere q.b.
- sale q.b.

**Accessori utili:** padella antiaderente, carta assorbente da cucina

---

## Esecuzione

### Preparare la crema:

- Mettere nel boccale tutti gli ingredienti per la crema, emulsionare **30 sec. vel. 9**. Tenere da parte.

### Preparare le polpettine:

- Sciacquare velocemente il boccale. Mettere nel boccale il salmone, la farina, la mollica di pane, l'uovo, la scorza di limone **20 sec. vel. 7**
- Formare con il composto tante polpettine piccole e passarle nella farina di semola.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente, friggere le polpettine e lasciare asciugare su un foglio di carta da cucina assorbente, salare.
- Servire calde con la crema di prugne a parte.

# Crostata con crema al melone e frutta fresca

## Ingredienti per 10 persone:

- 1 dose di pasta frolla come da ricetta del l. b. "Io e il mio Bimby" + 20 g di farina

## Per la gelatina:

- 80 g di acqua + q.b. per ammollare la gelatina
- 1 foglio di colla di pesce (2 g)

## Per la crema:

- 500 g di latte intero
- 100 g di zucchero
- 2 uova (da 60 g)
- 60-70 g di farina tipo 0
- 1 bustina di vanillina
- 2 fette di melone retato pulite (200-250 g)

## Per guarnire

- 1 papaia sbucciata e tagliata a spicchi sottili
- 3 fette di melone senza scorza e tagliate a spicchi sottili
- 10-12 fragole grosse tagliate a pezzi

**Accessori utili:** teglia di Ø 28 cm, carta forno

## Esecuzione

### Preparare la base:

- Foderare con la pasta frolla una teglia di Ø 28 cm. Appoggiarvi sopra un foglio di carta forno e sopra dei fagioli secchi.
- Cuocere in forno a 180° per 20-30 min. circa fino a quando la crosta non sarà ben dorata. A cottura ultimata, lasciare raffreddare e sfornare su un piatto da portata.
- Nel frattempo, mettere a bagno la gelatina in poca acqua tiepida e tenere da parte.

### Preparare la crema al melone:

- Versare il melone nel boccale **5 sec. vel. 7**
- Aggiungere tutti gli altri ingredienti **7 min. 90° vel. 4**
- Tenere da parte coperto con pellicola trasparente a contatto con la crema affinché non si formi la crosticina. Non appena la torta sarà stata sfornata, riempirla con la crema, lasciare raffreddare e mettere in frigorifero.

### Preparare la gelatina:

- Nel boccale pulito versare l'acqua **3 min. 100° vel. 1**
  - Unire e la gelatina ben strizzata **10 sec vel. 6**
  - Quando la crostata con la crema si sarà ben rassodata, guarnire la superficie con la frutta decorando a piacere e spennellare con la gelatina intiepidita, ma non del tutto fredda.
  - Servire
-

# Tarte tatin alle prugne salsa di caramello

## Ingredienti per 6 persone:

Per il caramello sempre pronto:

- 500 g di zucchero
- 250 g di acqua
- 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone

Per la torta:

- 20 g di burro morbido
- 500 g di prugne tagliate a fettine
- 200 g di pasta sfoglia, come da ricetta del l. b.

**Accessori utili:** teglia di Ø 23 cm

## Esecuzione

### Preparare il caramello sempre pronto:

- Versare nel boccale 200 g di zucchero, unire 150 g di acqua **5 min. 90° vel. 1**
- Contemporaneamente in una casseruola antiaderente sciogliere senza mescolare, a fuoco moderato, 300 g di zucchero con 100 g di acqua, finché avrà preso un bel colore mogano chiaro.
- Unire l'aceto o il succo di limone e versare immediatamente il tutto allo sciroppo nel boccale **3 min. 100° vel. 4**

- Travasare il caramello ottenuto in un barattolo di vetro a chiusura ermetica e conservare in frigorifero.

### Preparare la torta:

- Ungere una teglia di Ø 23 cm con il burro, lasciandone alcuni fiocchetti sparsi qua e là.
- Versarvi 3 o 4 cucchiaini di caramello sempre pronto e ricoprire con le fettine di prugna ben allineati a raggiera.
- Ricoprire le prugne con altro caramello sempre pronto facendo attenzione che il liquido penetri bene tra la frutta. *(La quantità di caramello varia a seconda del gusto da 4 a 6 cucchiaini circa)*
- Ricoprire con la pasta sfoglia rimboccandola con attenzione sotto la frutta.
- Bucherellare la sfoglia con una forchetta e cuocere in forno caldo a 160° per 15 min. e a 180° per 15 min.
- Sfornare subito, lasciare intiepidire ma non raffreddare completamente e capovolgere su un piatto da portata.
- Servire, a piacere, con del gelato alla crema irrorato dal sughetto della torta stessa.

---

# Coppette di fiocchi di riso con mandorle e frutta rossa

## Ingredienti per 6 persone:

- 2 fogli di colla di pesce (4 g totali)
- acqua q.b.
- 1 pera sbucciata senza torsolo e tagliata a pezzetti piccoli (200 g)
- 80 g di fiocchi di riso, con frutta rossa integrali o interi
- 450 g di latte, intero o latte di riso o latte di soia
- 1 cucchiaino colmo di miele
- 30 g di cocco grattugiato
- 50 g di mandorle pelate
- frutta rossa q.b. per guarnire

**Accessori utili:** 6 coppette da dessert

## Esecuzione

- Mettere la colla di pesce ad ammolare in poca acqua.

- Versare nel boccale pera, fiocchi di riso e latte **15 min. 100° Antiorario vel. Soft.**
- Aggiungere la colla di pesce ben strizzata e il miele **2 min. 100° Antiorario vel. Soft.** Spatolare di tanto in tanto.
- Unire il cocco **1 min. 100° Antiorario vel. Soft** spatolando.
- Versare in coppette individuali, guarnire con le mandorle e la frutta rossa e riporre in frigorifero per qualche ora.
- Servire freddo o a temperatura ambiente.

**NOTA:** *Ottima soluzione per consumare fiocchi di riso, avena, mais avanzati dalle colazioni. Si possono anche aggiungere scaglie di cioccolato, noci, uvetta arricchendo ulteriormente questa proposta di dessert!*

## Fragole in gelatina morbida al tè

### Ingredienti per 8 persone:

- 8 g di gelatina in fogli (12 g)
- 500 g di acqua
- 2 bustine di tè aromatizzate alla frutta
- 80 g di zucchero
- il succo di 1 limone
- 300 g di fragole a pezzetti
- 3-4 foglie di menta lavate e asciugate
- zucchero a velo q.b.

**Accessori utili:** 8 stampini monouso Ø 8 cm.

### Esecuzione

- Mettere la gelatina a bagno in acqua appena tiepida.
- Nel frattempo, versare nel boccale l'acqua **6 min. 100° vel. 1**
- Ad apparecchio spento, mettere in infusione le bustine di tè e lasciarle per almeno 5 minuti fino a quando l'infuso non sarà ben colorato. Trascorso

questo tempo, togliere le bustine, aggiungere lo zucchero, la gelatina strizzata per bene e il succo di limone **3 min. 100° vel. 2**

- Lasciare nel boccale a raffreddare.
- Nel frattempo coprire il fondo di 8 stampini monouso Ø 8 cm. con mezzo cm. circa di liquido.
- Trasferire il resto della gelatina calda in una ciotola e lasciarla intiepidire.
- Quando il fondo degli stampini si sarà solidificato, aggiungere le fragole dividendole in parti uguali per ogni stampino.
- Riempire con la gelatina intiepidita, ma non del tutto solida, e riporre in frigorifero per almeno 5 ore.
- Servire dopo aver sformato il composto in coppette da macedonia e guarnire con foglioline di menta e zucchero a velo.

**NOTA:** A piacere, si possono usare anche frutti di bosco; il composto finale deve risultare morbido.

## Panna cotta di yogurt al limone

### Ingredienti per 6 persone:

- 3 fogli di gelatina (6 g totali)
- acqua fredda q.b.
- 150 g di panna liquida o latte
- 2 cucchiaini di zucchero
- 350 g di yogurt al limone
- 1 limone tagliato a fette per guarnire
- frutta rossa q.b. per guarnire
- cocco grattugiato q.b. per guarnire

**Accessori utili:** stampini monouso in alluminio Ø 8 cm

### Esecuzione

- Mettere la gelatina in acqua fredda e farla ammolare.
- Nel frattempo, mettere nel boccale panna e zucchero **5 min. 80° vel. 3**
- Strizzare la gelatina e aggiungerla nel boccale **30 sec. 80° vel. 3**
- Aggiungere lo yogurt **10 sec. vel. 3**
- Versare in formine di alluminio di Ø 8 cm e lasciare raffreddare. Quando fredde, mettere in frigorifero fino al completo rassodamento.
- Sformare su piattini individuali e servire guarnendo con fette di limone, frutta rossa e scaglie di cocco.

**NOTA:** Per questa preparazione è stata utilizzata metà dose della gelatina in commercio che prevede l'uso di 12 g di gelatina per 500 g di liquido.

# Tiramisù all'ananas

## Ingredienti per 8 persone:

- 250 g di ananas sciropato in scatola (peso sgocciolato, tenere da parte lo sciroppo)
- 200 g di panna fresca da montare
- 200 g di yogurt bianco
- 100 g di marmellata d'amarena
- 300 g di savoiardi

**Accessori utili:** teglia quadrata di 25 cm per lato

## Esecuzione

- Tagliare a pezzi non troppo piccoli l'ananas e mettere da parte.
- Posizionare la farfalla e mettere nel boccale la panna, montare circa **3 min. vel. 3** (controllare la montatura dal coperchio). Togliere la farfalla.
- Versare la panna in una ciotola e incorporare lo yogurt, poco alla volta, dal basso verso l'alto per mantenere il composto gonfio.
- Senza lavare il boccale versare la marmellata **2 min. 90° vel. 2**

- Intingere i savoiardi nello sciroppo di ananas, scolarli e adagiarne uno strato sul fondo di una teglia rettangolare o quadrata di circa 25 cm. di lato.
- Coprire con la metà dei dadini di ananas e poi con uno strato di panna montata e yogurt. Stendere un velo di marmellata fatta raffreddare.
- Proseguire nello stesso modo per il secondo strato e chiudere con la panna montata e la marmellata.
- Tenere in frigorifero almeno 6 ore prima di servire.

**NOTA:** Al posto dello yogurt bianco si può usare lo yogurt aromatizzato alla vaniglia che darà un gusto ancora più delicato al dolce; oppure uno yogurt all'ananas, per ottenere un sapore di frutta più deciso.

---

# Bicchierini di crema al vino bianco, amaretti e fragole

## Ingredienti per 6 persone:

- 1 limone, il succo filtrato
- 350 g di fragole pulite e tagliate pezzettoni
- 80 g di zucchero
- 300 g di vino bianco secco
- 2 uova (da 60 g)
- 30 g di maizena
- 1 bustina di vanillina
- 350 g di yogurt bianco intero
- 12-15 amaretti sbriciolati

**Accessori utili:** 6 bicchierini (o piccole boule o vasetti)

## Esecuzione

- Mettere nel boccale il succo di limone, le fragole e 10 g di zucchero **5 min. 100° vel. 2**
- Attendere due minuti, posizionare il misurino e frullare **5 sec. vel. 7**. Tenere da parte.
- Sciacquare il boccale e versare i rimanenti 70 g di zucchero, aggiungere il vino, le uova, la farina e

la vanillina **5-6 min. 90° vel. 4**

- Lasciare intiepidire la crema ma non del tutto, e aggiungere lo yogurt **20 sec. vel. 4-5**

## Riempire i 4 bicchierini:

- Suddividere la salsa di fragole e la crema allo yogurt e vino bianco in quattro parti.
- Riempire il primo bicchierino cominciando con un poco di una parte di crema, sbriciolare sopra uno o due amaretti, coprire con un poco di un quarto di salsa alle fragole e continuare a strati fino ad esaurimento degli ingredienti destinati al primo bicchierino.
- Ripetere con gli altri tre bicchierini. Se si preferisce anziché i bicchierini si può utilizzare una boule trasparente o un vasetto.
- Lasciare raffreddare completamente, conservare in frigorifero fino al momento di servire.

## Sorbetto al ribes

### Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di ribes sgranato lavato e asciutto + qualche rametto non sgranato per decorare
- 300 g di acqua
- 200 g di zucchero
- ½ limone, il succo

**Accessori utili:** contenitore di alluminio largo e basso

### Esecuzione

- Mettere nel boccale acqua e zucchero **2 min. 50° vel. 2** e mettere da parte a raffreddare.
- Versare nel boccale i ribes e il succo di limone

**20 sec. vel. 10**

- Unire lo sciroppo raffreddato e amalgamare **5 sec. vel. 6**
- Versare il composto ottenuto in un contenitore di alluminio largo e basso e porlo nel congelatore per almeno 12 ore.
- Togliere dal congelatore, dividere il composto in pezzi, metterli nel boccale e mantecare **20 sec. vel. 9** e **30 sec. vel. 6** spatolando.
- Servire subito in coppette, guarnite con un rametto di ribes fresco o porre in congelatore ancora per ½ ora circa.

---

## Gelato all'amarena

### Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di latte intero
- 250 g di panna fresca
- 150 g di zucchero
- 2 tuorli
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale
- 40 g di amarene sciroppate + q.b. per decorare

### Esecuzione

- Versare nel boccale il latte, la panna, lo zucchero, i tuorli, la vanillina, il pizzico di sale **6 min. 80° vel. 3**. Versare in una ciotola e far

raffreddare.

- Nel boccale mettere 40 g di amarene sciroppate **10 sec. vel. 6**
- Aggiungere il composto raffreddato tenuto da parte, mescolare **10 sec. vel. 4**
- Versare in un contenitore di alluminio largo e basso, mettere nel congelatore fino a completo raffreddamento (almeno 6 ore).
- Prima di servire, tagliare a pezzi il gelato e metterlo nel boccale, mantecare **20 sec. vel. 7**
- Servire subito in coppette e su ciascuna coppetta mettere delle amarene sciroppate.

---

## Smoothie alla fragola e prugne

### Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di fragole lavate e tagliate a pezzettoni
- 200 g di mele sbucciate e tagliate a pezzettoni
- 300 g di yogurt bianco intero
- 3-4 cubetti di ghiaccio
- 50 g di acqua di fiori d'arancio frutta fresca per guarnire
- 3-4 foglioline di menta per guarnire

### Esecuzione

- Mettere nel boccale tutti gli ingredienti, posizionare il misurino **30 sec. vel. 9-10** (portare

gradualmente la manopola alla velocità 9-10).

- Conservare in frigorifero per almeno 3 ore, servire guarnendo, a piacere, con frutta fresca o foglie di menta.
- Può essere realizzato con la frutta che si preferisce, lo yogurt può essere anche alla frutta e si può aggiungere, a piacere, zucchero o miele.

**NOTA:** Lo "smoothie" è un gustoso frullato e si serve al posto della frutta come dessert sano e a ridotto contenuto di calorie.