

Marco Orsini



CARTOLINA  
DALLA  
CUCINA

# Juice Expert

un pieno di salute



**50 modi  
per estrarre  
succhi e sapori**

BIBLIOTHECA CULINARIA



## Banane, fragole e limone

*La banana è molto energetica e ricca di potassio, regolatore della pressione arteriosa. Fragole e limone sono ricchi di vitamina C, che rinforza il sistema immunitario. In più, il limone ha anche un'azione alcalinizzante, che favorisce la digestione. Un ottimo mix per la prima colazione.*

Per 2 bicchieri  
Preparazione:

5 minuti



200 g di fragole  
2 banane  
Succo di ½ limone

Lavare delicatamente le fragole e privarle del picciolo. Sbucciare le banane. Montare lo SmoothieMix e passare le banane, le fragole e il mezzo limone sbucciato. Per ottenere nel bicchiere un effetto a strati, lavorare prima banane e limone e versare il nettare ottenuto in un bicchiere; successivamente, passare nello SmoothieMix le fragole da sole e versare delicatamente il succo ottenuto sopra quello di banana.

## Cocktail mela verde, cocco e litchi

*Il succo della polpa di cocco è molto energetico. Il litchi è ricco di vitamine C e B e di minerali ed è povero di sodio. La mela è una fonte eccellente di una grande varietà di antiossidanti e vitamine, in particolare di vitamina A. Il lime e lo zenzero aiutano la digestione. La menta aggiunge una nota di freschezza.*

Per 2 bicchieri  
Preparazione:

5 minuti



½ cocco  
1 mela verde  
6 litchi  
1 lime  
2 cm di zenzero fresco  
10 foglioline di menta

Lavare la mela, tagliare a pezzi la polpa del cocco (privo del suo guscio), sgusciare e denocciolare i litchi, tagliare a metà il lime. Passare il cocco per primo nella centrifuga; la polpa che rimane nel cestello può essere utilizzata per eventuali preparazioni o guarnizioni dolci. Passare anche lo zenzero e liberare il cestello dai residui. Passare successivamente tutti gli altri ingredienti. Mescolare il succo ottenuto.





## Granita di pompelmi rosa

*Una granita naturale, gustosa e rinfrescante. Il pompelmo è ricco di vitamina C, aiuta contro le aggressioni esterne e la fatica.*

*Ha un'ottima azione alcalinizzante che aiuta la digestione.*

*Con lo stesso procedimento è possibile realizzare granite di gusti diversi, utilizzando frutta a piacere, dai frutti di bosco alle mele.*

Per circa 2 bicchieri

Preparazione:

5 minuti

Congelamento:

24 ore



4-5 pompelmi rosa

10 cl di sciroppo di zucchero di canna (facoltativo)

Buccia di limone candita

Tagliare a metà i pompelmi e spremerli con l'accessorio spremiagrumi. Aggiungere lo sciroppo di zucchero di canna e mescolare bene. Versare nelle vaschette per cubetti di ghiaccio e congelare in freezer per 24 ore. Inserire i cubetti di ghiaccio nella centrifuga per qualche minuto sino a ottenere un ghiaccio tritato abbastanza finemente.

Raccogliere il contenuto con la spatola e servire subito con qualche buccia di limone candita.

## Granita di melone

*Questa ricetta ci ricorda che la granita può essere felicemente inserita in menu come componente di un antipasto o per pulire il palato tra portate diverse. Protagonista salutare di un "happy hour",*

*è un eccellente dissetante analcolico. Per via del suo elevato contenuto di acqua, il melone presenta un buon potere diuretico.*

*Può contribuire a mantenere la salute dei reni.*

Per circa 2 bicchieri

Preparazione:

5 minuti

Congelamento:

24 ore



1 melone maturo e profumato

(Cantalupo o Charentais)

Il succo di ½ limone

Prosciutto crudo (facoltativo)

Tagliare il melone a metà; eliminare i semi e i filamenti. Rimuovere la buccia e tagliare la polpa a pezzi. Passare la frutta con l'accessorio SmoothieMix, aggiungendo il succo di limone (per combattere l'ossidazione e assicurare alla granita un bel colore brillante). Versare il succo di melone nelle vaschette per cubetti di ghiaccio e congelare in freezer per 24 ore. Inserire i cubetti di succo nella centrifuga per qualche minuto sino a ottenere un ghiaccio tritato abbastanza finemente.

Raccogliere il contenuto con la spatola e servire subito con fette di prosciutto crudo.





## Vellutata di cavolfiore

Per 4 persone  
Preparazione:  
10 minuti  
Cottura:  
30 minuti



1 grande cavolfiore  
(circa 800 g)  
1 cipolla media  
700 ml di brodo vegetale  
Olio extravergine di oliva  
Crostini di pane  
Sale, pepe di mulinello

*Il cavolfiore è ricco di fibre, sali minerali, vitamine C e B9. Molto nutriente, ma con un modesto contenuto calorico, offre molteplici benefici al nostro organismo.*

Sbucciare la cipolla, lavare il cavolfiore e tagliarlo a pezzi, mettendo da parte qualche cimetta per la guarnizione. Cuocere la cipolla ed il cavolfiore a vapore o in acqua per circa 15 minuti. Passare il tutto con l'accessorio SmoothieMix. Aggiustare di sale e diluire, se necessario, con il brodo vegetale per ottenere la consistenza desiderata. Spolverizzare con pepe di mulinello e servire guarnendo con dei crostini di pane e le cimette di cavolfiore riservate.

## Vellutata di zucchine e broccoli

Per 4 persone  
Preparazione:  
10 minuti  
Cottura:  
15 minuti



400 g di broccoli  
600 g di zucchine  
1 cucchiaino di curcuma  
2 cucchiaini di olio  
extravergine d'oliva  
Sale

*I broccoli sono verdure della famiglia delle crucifere, di cui fanno parte anche cavolfiori e tutte le tipologie di cavolo: molto nutrienti, vengono loro attribuite importanti proprietà preventive e terapeutiche. Questi ortaggi andrebbero cotti il meno possibile per preservarne appieno le virtù benefiche e per evitare, tra l'altro, il cattivo odore che emanano durante le cotture prolungate, dovuto allo zolfo in esse contenuto. Le zucchine sono ricche di sali minerali e vitamine e sono utili per problemi digestivi e intestinali.*

Lavare i broccoli e le zucchine e cuocere a vapore per 15 minuti. Passare le verdure ancora calde con l'accessorio SmoothieMix, aggiungendo un cucchiaino di curcuma e un po' di liquido di cottura per ottenere la consistenza desiderata. Servire subito con l'aggiunta di un filo d'olio e sale a piacere.



# Juice Expert

un pieno di salute ♦ 50 modi per estrarre succhi e sapori

Spremuti, estratti, centrifugati: i preziosi succhi contenuti nella frutta e nelle verdure crude sono diventati i protagonisti di una gamma di bevande colorate ed energetiche, piacevoli per l'occhio quanto appaganti per il palato. Con elettrodomestici sempre più efficienti per estrarre ogni goccia di linfa vitale dai vegetali, perché limitarsi a smoothie e centrifugati quando è possibile fare anche vellutate, salse, sorbetti, ghiaccioli, confetture e gelatine?

Juice Expert offre ispirazione oltre il bicchiere. Con tabelle dettagliate sui benefici specifici di singoli frutti e ortaggi, è possibile scoprire come modellare le proprie scelte in base ai diversi fabbisogni nutrizionali.

Fonti di vitamine e minerali essenziali per il nostro organismo e privi di coloranti e additivi, i succhi diventano parte integrante di un'alimentazione più sana e anche molto più gustosa. Dal *Sorbetto di mirtillo* alla *Tisana rivitalizzante*, dalla *Vellutata di gamberi* al *Gelato di mozzarella*, Marco Orsini offre ispirazione per fare di un singolo elettrodomestico il vero jolly della cucina.



€ 13,90

ISBN 978-88-97932-54-3



9 788897 932543