

# cucinare per la linea



**Moulinex**<sup>®</sup>  
cuisine companion



## COCKTAIL DELL'ORTO

### PER 4 PERSONE

- ▣ 100 g di cetriolo
- ▣ 8 foglie di lattuga
- ▣ 4 gambi di sedano con foglie
- ▣ 1/2 finocchio
- ▣ 1 fettina di limone  
senza scorza
- ▣ 400 ml di acqua
- ▣ cubetti di ghiaccio

Lavare le verdure, tagliarle a pezzi e versarli nel recipiente, con la **lama ultrablade** inserita, insieme al limone e all'acqua. Frullare per **1 minuto** con **velocità 12**. Riunire sul fondo il trito con l'aiuto di una spatola. Avviare l'apparecchio per **1 minuto** con **velocità 12**. Se necessario ripetere l'operazione. Servire freddo con cubetti di ghiaccio o ghiaccio tritato, decorando con una foglia di sedano.





## DECOTTO

### PER 1 PERSONA

- 1 litro di acqua
- 20 g di decotto, composto da 8 g di radice di gramigna, 6 g di radice di ciliegio, 2 g di radice di bardana, 2 g di radice di tarassaco

Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, mettere l'acqua, tutte le radici, e avviare l'apparecchio per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Lasciare raffreddare e poi filtrare con il **cestello vapore**. Consumare tutto il decotto lungo l'arco della giornata per ottenere un effetto depurante.





## FRULLATO DI ANANAS E ZENZERO

### PER 4 PERSONE

- 1,5 kg di ananas
- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere

Pulire l'ananas solo all'esterno mantenendo il gambo interno. Nel recipiente, con la **lama per impastare**, inserire l'ananas a pezzi, versare l'acqua e tritare per **4 minuti** con **velocità 12**. Se ci sono ancora pezzi frullare nuovamente. Aggiungere lo zenzero, mescolare per **10 secondi** con **velocità 10**. Versare nei bicchieri e consumare subito.





## SUCCO DI POMPELMO, CETRIOLO E MENTA

### PER 4 PERSONE

- ▣ 1 carota
- ▣ 1 cetriolo
- ▣ 1 pompelmo
- ▣ qualche foglia di menta
- ▣ 600 ml di acqua

Pelare la carota, lavare il cetriolo e tagliarli a pezzi piccoli. Sbucciare il pompelmo e ridurlo a spicchi. Sciacquare le foglie di menta. Inserire tutto nel recipiente, con la **lama per impastare**, aggiungere l'acqua e avviare l'apparecchio per **1 minuto** con **velocità 12**. Filtrare con il **cestello vapore** e servire.





## TISANA DI ERBE

### PER 4 PERSONE

- 800 ml di acqua
- 4 cucchiaini di radice di gramigna
- 4 cucchiaini di foglie secche di betulla
- 4 cucchiaini di peduncoli di ciliegio
- 4 cucchiaini di foglie di tè verde

Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, mettere l'acqua e portare a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**.

Aggiungere le radici e le foglie e riavviare l'apparecchio, per **5 minuti** con **velocità 2**. Filtrare con il **cestello vapore** e servire la tisana calda in quattro tazze.

Questo infuso ha un effetto drenante per aiutare a sentirsi più leggero e in forma. Assumere lontano dai pasti.





## CREMA DI CATALOGNA

### PER 4 PERSONE

- 350 g di catalogna
- 400 ml di acqua
- sale iodato
- 80 g di formaggio light
- germogli di soia

Lavare la catalogna, tagliarla a pezzi e inserirla nel recipiente, con la **lama ultrablade**. Aggiungere l'acqua, il sale e cuocere col programma **soup P1** per **20 minuti**.

Al termine servire aggiungendo il formaggio con un cucchiaino e decorando con germogli di soia.





## GAMBERETTI IN GUAZZETTO

### PER 4 PERSONE

- 1 litro di acqua
- 150 g di fagiolini
- 150 g di spinaci
- sale iodato
- 600 g di gamberetti sgusciati
- 1/2 arancia non trattata

Versare l'acqua nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, e portare a ebollizione per **8 minuti a 130°C** con **velocità 2**. Nel frattempo lavare e spuntare i fagiolini e gli spinaci. Quando l'acqua bolle, inserire le verdure, il sale e avviare l'apparecchio per per **15 minuti a 100°C** con **velocità 2**. Unire i gamberetti e l'arancia lavata e cuocere per **5 minuti a 100°C** con **velocità 2**. Servire il guazzetto caldo.





## LATTUGA RIPIENA IN BRODO

### PER 4 PERSONE

- 1 gambo di sedano
- 12 foglie grandi di lattuga
- 60 g di carote
- 100 g di petto di pollo
- 1 litro di acqua
- sale iodato
- erba cipollina

Lavare il sedano e la lattuga. Pelare le carote. Tagliare il sedano e le carote a pezzi grandi. Inserirli nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, aggiungere il pollo, l'acqua e salare. Nel **cestello vapore** inserire le foglie di lattuga. Posizionare il cestello sul recipiente e avviare il programma **steam**. Al termine scolare le verdure e il pollo tenendo da parte il brodo caldo. Nel recipiente, con la **lama ultrablade**, inserire il pollo e le verdure e tritare per **20 secondi** con **velocità 12**.

Con il composto ottenuto riempire le foglie di lattuga cotte al vapore e farne degli involtini da chiudere con fili di erba cipollina. Versarli nel brodo caldo e servirli.





## ORZOTTO COL TACCHINO

### PER 4 PERSONE

- 50 g di bresaola
- 50 g di petto di tacchino cotto al forno
- 1 carota
- olio extravergine di oliva
- 250 g di orzotto
- 750 ml di acqua
- sale iodato
- salvia

Nel recipiente, con la **lama ultrablade**, mettere la bresaola e il tacchino, la carota sbucciata e tagliata a pezzi. Tritare per **30 secondi** con **velocità 12**. Raccogliere il trito sul fondo, sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**. Unire un filo d'olio, l'orzotto e tostare per **2 minuti** a **130°C** con **velocità 3**. Versare l'acqua, il sale e avviare il programma **slow cook P3** per il tempo indicato sulla confezione dell'orzotto. Servire guarnendo con della salvia.





## FUSILLI INTEGRALI AL FINOCCHIO

### PER 4 PERSONE

- 1 finocchio
- 500 ml di acqua
- 100 ml di latte scremato
- sale iodato
- 350 g di fusilli integrali

Lavare il finocchio togliendo le foglie verdi. Inserirlo nel recipiente, con la **lama ultrablade**, e tritare per **15 secondi** con la velocità **pulse**. Sostituire la lama l'**accessorio per mescolare**. Versare l'acqua e il latte, il sale e cuocere per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**.

Inserire la pasta e cuocerla senza tappo per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 4**. Servire subito.





## RISO INTEGRALE CON TONNO

### PER 4 PERSONE

- olio extravergine di oliva
- 175 g di riso integrale
- qualche foglia di rucola
- 500 ml di acqua calda
- sale iodata
- 60 g di tonno in scatola al naturale

Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, versare un filo d'olio. Unire il riso, la rucola, e tostare col programma **slow cook P2** per **2 minuti**. Aggiungere l'acqua, salare e avviare senza tappo il programma **slow cook P3**. A 5 minuti dal termine aggiungere il tonno. Finita la cottura fa riposare per 2 minuti prima di servire.





## RISO VENERE CON GAMBERI E POMODORI

### PER 4 PERSONE

- 4 zucchine
- 1 pomodoro
- 100 g di gamberi sgucciati
- 1 litro di acqua
- 175 g di riso venere
- sale
- 60 g di tonno in scatola al naturale

Lavare le zucchine, spuntarle e tagliarle a fettine. Lavare il pomodoro e ridurlo a dadini. Sciacquare i gamberi. Versare l'acqua nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, e portare a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 1**. Inserire il riso e salare. Mettere nel **cestello vapore** le zucchine e i gamberi e posizionarlo sopra il recipiente. Avviare l'apparecchio per **12 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Scolare il riso, poi rimetterlo nel recipiente insieme al tonno, ai gamberi e alle zucchine cotti al vapore. Aggiungere i dadini di pomodoro e mescolare per **1 minuto** con **velocità 6**.





## VELLUTATA DI FINOCCHI CON GAMBERI

### PER 4 PERSONE

- ▣ 2 cipollotti
- ▣ 800 g di finocchi
- ▣ 800 ml di acqua
- ▣ sale
- ▣ 12 code di gamberi
- ▣ ciuffi di prezzemolo

Pulire i cipollotti e i finocchi e tagliarli grossolanamente. Versarli nel recipiente, con inserita la **lama ultrablade**. Versare l'acqua, salarla. Sciacquare le code di gamberi e metterle nel **cestello vapore**. Posizionare il cestello nel recipiente. Avviare il programma **soup P1** per **35 minuti**. Dopo 5 minuti togliere il cestello e sbucciare i gamberi. Al termine del programma servire la vellutata guarnendo con i gamberi e i ciuffi di prezzemolo.





## VELLUTATA ERBETTE E ZENZERO

### PER 4 PERSONE

- ▣ 250 g di erbe
- ▣ 1/2 scalogno
- ▣ 250 ml di acqua
- ▣ 2 fette di limone
- ▣ sale iodato
- ▣ 1/2 radice di zenzero fresca

Lavare le erbe, metterle nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, insieme allo scalogno sbucciato. Aggiungere l'acqua, il limone, sale e cuocere col programma **soup P2** per **35 minuti**. Servire la vellutata condendo grattugiando sopra la radice di zenzero.





## ZUPPA DI CAROTE E BRANZINO

### PER 4 PERSONE

- ▣ 600 ml di acqua
- ▣ sale iodato
- ▣ 300 g di carote
- ▣ 200 g di filetto di branzino
- ▣ olio extravergine di oliva
- ▣ germogli di soia

Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, versare l'acqua, il sale e mettere le carote pelate e tagliate a dadini. Cuocere per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 4**. Aggiungere il branzino tagliato a pezzi e avviare l'apparecchio per **5 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Servire caldo, condendo con un filo di olio e guarnendo con i germogli di soia.





## BOCCONCINI DI TACCHINO E ERBETTE

### PER 4 PERSONE

- 400 g di petto di tacchino
- olio extravergine di oliva
- 2 foglie di alloro
- 100 ml di acqua
- 1 carota
- 100 g di spinaci
- il succo di 1 limone

Tagliare il petto di tacchino a bocconcini. Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, inserire l'olio, l'alloro e i pezzetti di tacchino e cuocere col programma **slow cook P1**. Aggiungere l'acqua, la carota pelata e tagliata a rondelle e gli spinaci lavati e avviare il programma **slow cook P3**. Servire condendo con il succo di limone.





## CONIGLIO ALLA RUCOLA

### PER 4 PERSONE

- 400 g di lombatina di coniglio
- olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 2 rametti di timo
- 1 mazzetto di rucola
- 40 ml di acqua
- 8 pomodorini
- sale iodato

Tagliare il coniglio a cubetti. Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, inserire l'olio, l'aglio, il timo e i pezzetti di coniglio e cuocere col programma **slow cook P1**. Aggiungere mezzo mazzetto di rucola lavata, l'acqua, il sale e i pomodorini tagliati a metà e avviare il programma **slow cook P3**. Servire accompagnando con la rucola fresca rimasta.





## FRITTATA ALLE ERBE

### PER 4 PERSONE

- timo
- erba cipollina
- rosmarino
- salvia
- origano
- 6 uova
- sale iodato
- 700 ml di acqua

Nel recipiente, con **lama ultrablade**, mettere le erbe sciacquate e tritare per **30 secondi** con **velocità pulse**. Raccogliere il trito sul fondo con l'aiuto di una spatola, sostituire la lama con l'**accessorio sbattitore**. Aggiungere le uova, il sale e mescolare per **1 minuto** con **velocità 4**. Versare il composto nel **cestello vapore** ricoperto di carta da forno inumidita. Mettere l'acqua nel recipiente, posizionarvi sopra il cestello vapore e avviare il programma **steam**. Servire accompagnando con insalata.





## FARRO CON MELONE E BRESAOLA

### PER 4 PERSONE

- 50 g di bresaola
- 1 litro di acqua
- 175 g di farro
- sale iodato
- 100 g di melone

Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, la bresaola e tritare per **15 secondi** con **velocità 12**. Mettere da parte. Versare l'acqua nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, e portare a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 1**. Inserire il farro, salare e avviare l'apparecchio per **12 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Scolare, rimettere nel recipiente insieme al melone sbucciato e tagliato a pezzettini, la bresaola precedentemente tritata e mescolare per **1 minuto** con **velocità 6**.





## INSALATA DI QUINOA CON VERDURE

### PER 4 PERSONE

- ▣ 200 g di zucchine
- ▣ 100 g di fagiolini
- ▣ 150 g di carote
- ▣ 700 ml di acqua
- ▣ sale iodato
- ▣ 300 g di quinoa mista
- ▣ olio extravergine d'oliva

Lavare le zucchine e i fagiolini. Pelare le carote. Tagliare le verdure a dadini o fettine piccole. Disporre i pezzetti nel **cestello vapore**. Versare nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, l'acqua, il sale e la quinoa. Posizionarci sopra il cestello vapore e avviare il programma **steam**. Al termine versare le verdure del cestello nel recipiente, aggiungere un filo d'olio e avviare l'apparecchio per **1 minuto** con **velocità 6**.





## POLPETTE DI PLATESSA

### PER 6 PERSONE

- ▣ 300 g di filetto di platessa
- ▣ 200 g di calamari puliti
- ▣ 1 spicchio di aglio
- ▣ salvia
- ▣ 700 ml di acqua
- ▣ 100 g di spinaci
- ▣ sale iodato

Nel recipiente, con la **lama ultrablade**, mettere il pesce tagliato a pezzi, l'aglio sbucciato, la salvia sciacquata e tritare per **1 minuto** con **velocità turbo**. Con l'impasto ottenuto preparare delle polpette e disporle nel **cestello vapore**. Versare nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, l'acqua, gli spinaci lavati, il sale e posizionarvi sopra il cestello vapore. Avviare il programma **steam** per **20 minuti**. Scolare gli spinaci e servirli insieme alle polpette.





## SEPPIE ALLA PROVENZALE

### PER 4 PERSONE

- ▣ 200 g di passata di pomodoro
- ▣ olio extravergine di oliva
- ▣ origano tritato
- ▣ 1 carota
- ▣ 1 peperoncino
- ▣ 1 spicchio di aglio
- ▣ 50 ml di acqua
- ▣ 500 g di seppie pulite
- ▣ sale iodato
- ▣ paprica

Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, versare la passata di pomodoro con un filo d'olio, l'origano, la carota pelata e tagliata a dadini, il peperoncino, l'aglio sbucciato e avviare il programma **sauce**. Dopo 4 minuti versare l'acqua dal foro del coperchio. Nel frattempo tagliare le seppie a strisciole. Aggiungerle nel recipiente, salare e cuocere col programma **slow cook P3**. Servire le seppie calde spolverizzando con la paprica.





## SOGLIOLA AL VAPORE CON VERDURE

### PER 6 PERSONE

- 150 g di carote
- 150 g di zucchine
- 700 ml di acqua
- sale iodato
- 500 g di filetto di sogliola
- olio extravergine di oliva
- origano tritato

Pelare le carote e tagliarle a fettine. Lavare le zucchine e ridurle a rondelle. Versare l'acqua nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**. Inserirci le verdure, salare e posizionarci sopra il **cestello vapore** con all'interno i filetti di sogliola. Avviare il programma **steam** per **20 minuti**. Scolare le verdure e servirle insieme al pesce. Accompagnare il piatto con insalatina e pomodorini e condire con un filo di olio e origano.





## SALSA ALLO YOGURT

### PER 8 PERSONE

- 10 g di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 250 g di yogurt bianco magro
- il succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale

Nel recipiente, con la **lama ultrablade**, tritare il basilico, sciacquato e asciugato insieme allo spicchio d'aglio per **10 secondi** velocità **pulse**. Sostituire la lama con l'**accessorio sbattitore**, unire lo yogurt e il succo di limone, sale. Avviare l'apparecchio per **30 secondi** e nel frattempo dal foro del coperchio versare a filo l'olio.

Ottenuto un composto omogeneo, versare il composto in una ciotola e dopo averla coperta con della carta argentata o della pellicola, riporla nel frigorifero, per circa 30 minuti, al fine di farla raffermare. Questa salsa può essere utilizzata per accompagnare insalate, pesce, pollo o altre carni grigliate o anche verdure.





## MARMELLATA DI FRUTTA SENZA ZUCCHERO

PER 2 VASETTI

- ▣ 700 g di pesche
- ▣ 1 mela
- ▣ 400 g di susine

Sbucciare le pesche e la mela. Lavare le susine e snocciolare tutta la frutta. Tagliarla a pezzi e inserirla nel recipiente con la **lama per impastare**. Avviare l'apparecchio per **50 minuti a 105°C** con **velocità 4**. Dopo 20 minuti togliere il tappo per far addensare. La marmellata si può conservare a lungo se messa in vasetti di vetro ben sterilizzati e chiusi ermeticamente sottovuoto.





**Moulinex**<sup>®</sup>  
cuisine companion

© GROUPE SEB MOULINEX Spa  
via Montefeltro 4  
20156 Milano

[www.cuisinecompanion.moulinex.it](http://www.cuisinecompanion.moulinex.it)

