



# RICETTE ESTIVE

Facili, veloci e soprattutto freschissime!

L'Estate è la stagione degli ingredienti colorati e fantasiosi, ma non sempre viene voglia di mettersi ai fornelli con questo caldo!

In questa piccola guida vediamo 5 ricette semplici e gustose che non richiedono cottura, da preparare velocemente e che piacciono anche ai bambini.

Vediamo insieme come realizzarle facilmente con i prodotti [CLASSEITALY!](http://CLASSEITALY!)

# 1) GATZPACHO DI POMODORO

Con l'[Estrattore Vivo Big Mouth](#)

## Ingredienti

- 6 pomodori maturi medi
- 1 gambo di sedano
- 1 cetriolo
- ¼ di lime
- 3 foglie di basilico
- sale
- pepe
- olio extra vergine di oliva
- Filtro
- Filtro Stretto
- Filtro a fori stretti

## Preparazione

Tagliare i pomodori in piccoli pezzi  
Togliere i filamenti al sedano e ridurlo in piccoli pezzi  
Pelare il cetriolo e ridurre anch'esso in piccoli pezzi  
Togliere la buccia del lime e inserire tutto nell'estrattore assieme alle foglie di basilico sminuzzate con le mani  
Azionare l'estrattore Vivo big Mouth tenendo chiuso il tappo salvagoccia per far amalgamare bene gli ingredienti  
Raccogliere tutto il succo nell'apposita caraffa, completare con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio, mescolare bene e servire freddo



## Suggerimenti

Una volta preparato il gazpacho deve essere riposto in un contenitore con chiusura ermetica, per mantenere più a lungo le sue caratteristiche, in quanto il pomodoro si ossida facilmente. Essendo realizzato interamente con ingredienti freschi e crudi, si consiglia di conservarlo in frigorifero per non più di ventiquattro ore.

## Strumenti

Hai capito bene, con l'estrattore di succo puoi realizzare una buonissima zuppa fredda! Noi con il nostro [Estrattore Vivo Big Mouth](#) abbiamo preparato un gazpacho in cui il protagonista assoluto è il pomodoro, ortaggio simbolo dell'estate.

## Le proprietà della ricetta

Il pomodoro è ricco di sali minerali, vitamine come la C e la K, ed è anche un'ottima fonte di antiossidanti. Il suo alto contenuto di potassio contrasta i crampi muscolari, risulta protettivo per la vista e per la salute delle ossa. Particolarmente ricco di acqua ha anche effetti diuretici e risulta quindi utile in caso di ritenzione idrica.

**Il gazpacho risulta così una ricetta naturale, priva di grassi, che con l'utilizzo di ingredienti freschi di stagione e di un buon olio d'oliva stupirà voi e tutti i vostri ospiti. Il suo sapore unico e rinfrescante è un'ottima proposta per le prime cene estive all'aperto!**



## 2) VELLUTATA DI BARBABIETOLA E YOGURT

Con il [Frullatore Multifunzione Vivo](#)

### Ingredienti

- 300 g di barbabietole
- 1 vasetto di yogurt magro (oppure yogurt greco)
- 30 g di burro
- 40 g di farina
- 2 carote
- 1 cipolla
- 40 cl brodo vegetale
- prezzemolo
- olio, sale, pepe
- Programma utilizzato

### Preparazione

Lavare e mondare le verdure

Tagliare dei sottilissimi stick di barbabietola da lasciare crudi per guarnire il piatto

Inserite nella caraffa tutti gli ingredienti ESCLUSI lo yogurt ed il prezzemolo

Azionare il blender con la funzione Soup

Al completamento del programma aggiustare di sale e consistenza, se necessario (vedi come aggiustare la consistenza o aggiungere ingredienti) e

contemporaneamente aggiungere il vasetto di yogurt. Miscelate 3 o 4 volte per 20 secondi consecutivi usando la funzione Touch

Impiattate aggiungendo i bastoncini di barbabietola cruda, il prezzemolo fresco e frutta secca o semi a piacere. Noi nella ricetta abbiamo aggiunto anche un po' di gocce di yogurt a freddo e sbriciolato alcuni Wasa, per renderla ancora più gustosa.





## Suggerimenti

Se volete modificare la densità di una crema o di una vellutata, potete farlo aggiungendo farina integrale se risulta troppo liquida, oppure aggiungendo acqua o brodo se risulta troppo densa.

## Strumenti

Con [il Frullatore Multifunzione Vivo](#) la vostra vellutata sarà pronta in soli 30 minuti, semplicemente inserendo parte degli ingredienti nella caraffa e aggiungendo, a fine cottura, il vostro tocco personale. La funzione Soup è utilizzata principalmente per vellutate o creme che possono includere anche l'uso di carni o pesce, oltre ovviamente alle verdure. Il risultato è una crema piuttosto omogenea, liscia e corposa. Questa è la funzione con il tempo più lungo di cottura.

## Le proprietà della ricetta

La barbabietola rossa è un alimento ricco di fibre, vitamine e sali minerali, composto al 91% di acqua e quindi ottimo per combattere la ritenzione idrica e favorire il senso di sazietà, il tutto con un apporto calorico davvero basso, circa 43 calorie per 100gr di prodotto cotto.

**Le fibre presenti nella barbabietola aiutano l'intestino e contribuiscono a mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue, mentre i sali minerali tra cui ferro, potassio e magnesio, insieme con le vitamine del gruppo B, aiutano a rafforzare il sistema immunitario.**

# 3) YOGURT FATTO IN CASA

Con l'[Essiccatore Vivo Dry](#)

## Ingredienti

- Latte intero
- Fermenti lattici liofilizzati o un vasetto di yogurt ( fresco con fermenti lattici vivi, con data di scadenza più lontana possibile )
- Termometro da cucina
- Essiccatore
- Vasetti in vetro ermetici

## Preparazione

Scaldare il latte fino a 40° in base al tipo di latte potrebbe essere necessario portarlo prima ad ebollizione e poi attendere che raffreddi fino a 43° circa. Unire i fermenti lattici liofilizzati oppure un vasetto di yogurt (avendo cura che il latte non superi i 45°

altrimenti i fermenti morirebbero subito)

Mescolare bene e posizionare il contenitore all'interno dell'essiccatore dopo aver rimosso tutti i vassoi .

NB: per questa preparazione è necessario l'essiccatore orizzontale

Lasciare fermentare per il tempo necessario in base al risultato che si vuole ottenere ( dalle 4 alle 12 ore )

Al termine suddividete in vasetti e raffreddateli in frigo

Consumare entro 8/10 giorni al massimo

Se amate lo yogurt con la frutta, potete fare una macedonia ed aggiungere lo yogurt, oppure inserire frutta

e yogurt nel frullatore ed ottenere uno yogurt aromatizzato.





## Suggerimenti

Se non avete molta esperienza con questa preparazione ed in generale con l'essiccatore, nella fase di fermentazione controllate più volte la temperatura interna con il termometro e regolatela di conseguenza, poichè dovrebbe stare fra i 40 ed i 45°C al massimo, altrimenti la fermentazione non avviene correttamente.

## Strumenti

Preparare lo yogurt fatto in casa con l'ausilio dell'[Essiccatore Vivo Dry](#) è veramente facile perché ci permette di mantenere una certa temperatura per tutto il tempo che vogliamo evitando quindi di utilizzare una apposita yogurtiera.

Lo yogurt infatti viene prodotto a partire dal latte che grazie all'azione di alcune ore dei fermenti lattici vivi che restando ad una temperatura intorno ai 43°C avviano la fermentazione, trasformando il latte in yogurt.

## Proprietà della ricetta

Lo yogurt fatto in casa è un toccasana per il nostro apparato intestinale ma non solo... Infatti oltre ai conosciuti fermenti lattici, contiene anche moltissimi minerali e vitamine etc:

- minerali come calcio, sodio, fosforo, potassio, magnesio, ferro, zinco
- vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C
- acido pantotenico
- proteine
- grassi
- fermenti probiotici come Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus lactis,
- Bifidobacterium bifidum
- fermenti lattici Lactobacillus bulgaricus
- carboidrati

**Lo yogurt riequilibra la flora batterica intestinale, facilita la digestione, rafforza il sistema immunitario, stimola l'attività intestinale contrastando la stitichezza, contrasta l'ipercolesterolemia se contiene fitosteroli, previene l'osteoporosi, previene le infiammazioni intestinali, favorisce il ricambio della bile, aiuta a regolare la pressione arteriosa, aiuta a mantenersi in forma perché è un ottimo spuntino che blocca il senso di fame.**

# 4) GELATO SENZA GELATIERA

Con [Estrattore Vivo Big Mouth](#)

## Ingredienti

- 300gr di frutta a piacere
- 200gr di latte intero, parzialmente scremato, scremato o di bevanda vegetale
- miele, sciroppo d'acero, stevia o altro dolcificante a piacere
- succo di limone Filtro utilizzato

## Preparazione

Sbuccia e taglia a pezzettini la frutta, bagnandola con del succo di limone per rallentarne l'ossidazione e riponila in freezer. Prendi del latte vaccino o una bevanda vegetale a tua scelta e congelala nella quantità necessaria, con l'aggiunta di un po' di miele o di un altro dolcificante a piacere. Mantieni il tutto in freezer per almeno 12 ore. Inserisci nell'estrattore il filtro chiuso e chiudi con l'apposito tappo il beccuccio dove normalmente esce il succo. Riponi una caraffa o una ciotola sotto al beccuccio da dove esce solitamente lo scarto. Togli gli ingredienti dal freezer, bagnali con un po' di acqua per ammorbidire ed inizia a inserirli nell'estrattore. Mescola delicatamente il composto ottenuto grazie all'estrattore, aggiustando la densità a seconda delle tue preferenze con altro latte o altra frutta. Gusta subito il tuo gelato fatto in casa oppure ricordati di conservarlo in freezer.





## Suggerimenti

Per avere un ottimo risultato occorre fare molta attenzione ( e pratica ) al grado di congelamento degli alimenti prima di inserirli nell'estrattore. Infatti se si inseriscono troppo congelati il rischio è di rovinare il filtro dell'estrattore, se invece sono poco congelati il risultato potrebbe risultare troppo liquido.

Il giusto grado di congelamento è riconoscibile provando a tagliare i pezzi di frutta. Quando sono ancora un po' duri ma si riescono a tagliare con il coltello, allora è il momento di inserirli nell'estrattore.

## Strumenti

Con l'aiuto dell'[Estrattore Vivo Big Mouth](#) non hai bisogno di una gelatiera per ottenere un gelato cremoso, senza coloranti e conservanti, che piace a grandi e piccini! Il segreto sta nel consumare del gelato che contenga solo ingredienti freschi e genuini, al naturale, e il modo migliore per farlo è prepararlo in casa propria. Non è affatto difficile e anzi, con un estrattore di succo è un vero gioco da ragazzi.

**Preparalo anche tu! il risultato sarà del gelato fresco ogni giorno, prodotto utilizzando solo frutta scelta da te, addolcito o personalizzato con le aggiunte che preferisci, senza conservanti e coloranti, con un gusto unico e genuino e senza sensi di colpa! Le fibre presenti nella barbabietola aiutano l'intestino e contribuiscono a mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue, mentre i sali minerali tra cui ferro, potassio e magnesio, insieme con le vitamine del gruppo B, aiutano a rafforzare il sistema immunitario.**