

FRIGO WEEKLY 131

INIZIATIVE



Hurom H330P è un estrattore di succo premium ad alte prestazioni che unisce la qualità alla praticità nel lavaggio dei componenti anche in lavastoviglie.

“

PLATONE

Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene.

Hurom

L' M100 è uno dei modelli più versatili della linea, in quanto combina in un unico apparecchio un estrattore di succhi con un frullatore ad alta velocità. Potrai utilizzarlo sia per preparare succhi, frullati e smoothies, sia per fare creme, salse, la miscela per le frittelle della colazione o quello che vuoi. E davvero molto versatile.



A LEZIONE DI SOSTENIBILITÀ Per ridurre la deforestazione e le emissioni è sufficiente diminuire il consumo carne.

A LEZIONE DI BENESSERE

A lezione di Benessere è un'attività che diffonde una cultura e uno stile di vita più salutare partendo da quello che si mangia, e lo fa attraverso gli insegnanti delle scuole di cucina amatoriali e professionali, che aderiscono al progetto.

Con Hurom, azienda leader nella produzione di estrattori, sono state ingaggiate le scuole che stanno inventando ricette e preparazioni durante le lezioni.

RISOTTO 2.0 ZUCCA E SPUMA DI GORGONZOLA

Ricetta realizzata da: Cucina 16 - TO

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Carnaroli
1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla 300 g di zucca pulita al netto degli scarti 30 ml di aceto di mele
50 g di parmigiano grattugiato
30 g di burro
100 g di mascarpone 100 g di gorgonzola
Salvia secca sbriciolata



Preparazione

Far bollire dell'acqua leggermente salata da utilizzare per la cottura del risotto. Con l'estrattore, estrarre il succo da carota-sedano-cipolla. Con l'estrattore, estrarre il succo dalla zucca. Conservare la zucca eliminata. Cuocere la zucca scartata dall'estrattore con un filo d'olio e sale. Tostare il riso a secco, bagnare il riso con il succo di carota-sedano-cipolla, appena asciuga bagnare con l'aceto, appena asciuga bagnare con l'estratto di zucca, terminare l'estratto di zucca e continuare a bagnare con acqua salata fino a cottura. A metà cottura unire la polpa di zucca cotta separatamente. Aggiustare di sale e mantecare con burro e parmigiano. Montare il mascarpone e unire la gorgonzola. Mettere in sac a poche. Servire il risotto guarnendo con la spuma di gorgonzola e la salvia essiccata.

TZATZIKI INVERNALE

Ricetta realizzata da: Mind - Roma

Tzatziki invernale è la famosissima salsa greca in versione invernale con la barbabietola invece del tradizionale cetriolo. Dal colore rosso intenso, leggera e gustosa, ottima per accompagnare carni bianche e rosse.

Ingredienti

100 g di yogurt greco
1 cucchiaino di aceto
2 cucchiaini di olio
Sale q.b.

Preparazione

Con la barbabietola cotta
Frullare la barbabietola cotta e ricavarne una crema senza grumi.
Mescolare con lo yogurt e condire con sale, olio e aceto, decorare con qualche foglia di prezzemolo.
Con la barbabietola cruda
Estrarre il succo della barbabietola cruda e mescolare con lo yogurt e condire con sale, olio e aceto, decorare con qualche foglia di prezzemolo.
Aggiungere uno spicchio d'aglio se gradito.



PASTA FRESCA ROSSA

Ricetta realizzata da Zen and Cook - Genova

Ingredienti

600 g farina 00
250 g uova
50 g estratto di barbabietola



HUROM
ITALIA