

Betty Bossi



Midi Spiralizer

Instructions and recipes
Gebrauchsanleitung und Rezepte
Instructions et recettes
Instrucciones y recetas
Istruzioni e ricette
Gebruiksaanwijzing en recepten



Clever ideas for clever cooks



Midi Spiralizer

Spiral vegetable and fruit cutter
Spiralschneider für Gemüse und Früchte
Tourniquet à légumes et fruits
Cortador en espiral para verdura y fruta
Tagliaverdure a spirale per verdura e frutta
Spiraalsnijder voor groenten en fruit

EN

Midi Spiralizer Spiral vegetable and fruit cutter

Not too big, not too small and therefore ideal for daily use. The Midi Spiralizer is the best compromise in terms of ease of use, versatility and space-saving storage. This handy device not only produces the popular vegetable spaghetti but also a new type of tagliatelle in no time at all.

- Make vegetables and fruit spaghetti and tagliatelle
- Decorative, versatile, creative
- Suitable for potatoes, carrots, beets, apples, pears etc.
- Perfect for everyday use: always at hand and ready for use
- Convenient size, ergonomic handle
- Easy to use and fast
- Requires little force thanks to an innovative tightening system
- Space-saving storage
- Dishwasher safe (excl. blade attachments)



DE

Midi Spiralizer Spiralschneider für Gemüse und Früchte

Nicht zu gross, nicht zu klein und deshalb ideal für den täglichen Einsatz. Der Midi Spiralizer ist der beste Kompromiss in Bezug auf einfache und praktische Bedienung, vielfältigen Einsatz und platzsparende Aufbewahrung. Das handliche Gerät produziert nebst den beliebten Gemüse-Spaghetti auch die neue Schnittart Tagliatelle im Nu.

- Spaghetti und Tagliatelle aus Gemüse und Obst fertigen
- Dekorativ, vielseitig, kreativ
- Geeignet für Kartoffeln, Karotten, Rote Bete, Äpfel, Birnen etc.
- Perfekt für den Alltag: immer griff- und einsatzbereit
- Handliche Größe, ergonomische Handhabung
- Einfach und schnell in der Anwendung
- Benötigt wenig Kraft dank innovativem Schraubsystem
- Platzsparend aufzubewahren
- Spülmaschinengeeignet (exkl. Messeraufsätze)





FR

Midi Spiralizer Tourniquet à légumes et fruits

Ni trop grand, ni trop petit et donc idéal pour tous les jours. Le Midi Spiralizer est le meilleur compromis en ce qui concerne l'utilisation facile et pratique, la polyvalence et le rangement compact. L'appareil très maniable produit aussi en un clin d'œil, en plus des populaires spaghetti de légumes, la nouvelle coupe des tagliatelle.

- Réaliser des spaghetti et tagliatelle de légumes et de fruits
- Décoratifs, variés, créatifs.
- Convient pour pommes de terre, carottes, betteraves, pommes, poires, etc.
- Parfait au quotidien : toujours à portée de main et prêt
- Taille pratique, maniement ergonomique
- Facile et rapide à utiliser
- Nécessite peu de force grâce à un système de vis innovant
- Rangement compact
- Va au lave-vaisselle (sauf les cônes couteau)

ES

Midi Spiralizer Cortador en espiral para verdura y fruta

Ni demasiado grande ni demasiado pequeño: ideal para usarlo a diario. El Midi Spiralizer es la mejor solución en cuanto a facilidad de uso y carácter práctico se refiere, versatilidad y por el poco espacio que ocupa. Con este práctico aparato no sólo podrá producir los conocidos espaguetis de verdura, sino también los tagliatelle con el nuevo tipo de corte.

- Elaboración de espaguetis y tagliatelle con fruta y verdura
- Decorativo, versátil, creativo
- Ideal para patatas, zanahorias, remolachas, manzanas, peras, etc.
- Perfecto para usar todos los días: siempre a mano y listo para su uso
- Tamaño práctico, de manejo ergonómico
- De uso sencillo y rápido
- Gracias a su innovador sistema roscado, no requiere aplicar mucha fuerza
- Ocupa muy poco espacio de almacenamiento
- Apto para el lavavajillas (salvo los accesorios de las cuchillas)

Midi Spiralizer

Tagliaverdure a spirale per verdura e frutta

Né troppo grande, né troppo piccolo: semplicemente ideale per l'uso quotidiano. Midi Spiralizer è il miglior compromesso in termini di facilità e praticità d'uso, versatilità e risparmio di spazio. Oltre ai famosi spaghetti di verdura, grazie a un nuovo formato di taglio, questo maneggevole utensile preparerà in un lampo anche delle gustose tagliatelle.

- Prepara spaghetti e tagliatelle di verdura e frutta
- Decorativo, versatile, creativo
- Adatto per patate, carote, barbabietole, mele, pere, ecc.
- Perfetto per l'uso quotidiano: sempre a portata di mano e pronto all'utilizzo
- Dimensioni pratiche, maneggevolezza ergonomica
- Facile e veloce da usare
- Richiede poca forza grazie all'innovativo sistema di avvitamento
- Si ripone in poco spazio
- Lavabile in lavastoviglie (lame intercambiabili escluse)

Midi Spiralizer

Spiraalsnijder voor groenten en fruit

Niet te groot, niet te klein en dus ideaal voor dagelijks gebruik. De Midi Spiralizer is het beste compromis wanneer het gaat om eenvoudige en handige bediening, veel toepassingsmogelijkheden en ruimtebesparend opbergen. Met dit handige apparaat maakt u in een oogwenk niet alleen de populaire groentespaghetti maar ook de nieuwe variant, tagliatelle.

- Spaghetti en tagliatelle maken van groente en fruit
- Decoratief, veelzijdig, creatief
- Geschikt voor aardappelen, wortelen, rode bieten, appels, peren enz.
- Perfect voor elke dag: steeds bij de hand en klaar voor gebruik
- Handig formaat, ergonomisch
- Eenvoudig en snel in gebruik
- Weinig kracht nodig dankzij het innovatieve schroefstelsel
- Ruimtebesparend op te bergen
- Vaatwasserbestendig (uitgezonderd de messen)



Step by step

1



2



3



4



5



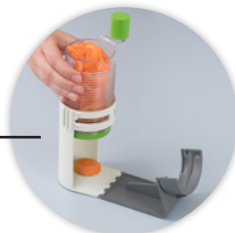
6



7



8



EN

Instructions for use

1. Place the Midi Spiralizer on a flat clean surface. Fold the foot the down.

2. Remove the container from the holder.

3. Remove both blade attachments from the container by turning it counterclockwise.

4. Select the desired blade attachment (spaghetti or tagliatelle) and screw it clockwise on the container.

5. Cut the vegetables or fruit to the appropriate length (ca. 8 cm) and place into the vegetable/fruit holder. Insert the container on top of the holder until it rests on the piece of vegetable or fruit.

6. Fold the holder with the container onto the foot until it clicks.

7. Turn the container clockwise with the crank all the way down.

8. Fold back the container with the holder and pull the container up. Repeat steps 5-8.

Cleaning: Dishwasher safe (excl. blades). Clean with warm water and detergent before first use. Do not use any scouring agents, abrasive cleaners or wire wool.

DE

Gebrauchsanleitung

1. Midi Spiralizer auf eine glatte, sauber Oberfläche stellen. Standfuß nach unten klappen.

2. Behälter nach oben aus der Halterung entnehmen.

3. Beide Messeraufsätze durch Drehen im Gegenuhrzeigersinn vom Behälter abnehmen.

4. Den gewünschten Messeraufsatz wählen (Spaghetti oder Tagliatelle) und im Uhrzeigersinn auf den Behälter aufschrauben.

5. Gemüse oder Frucht in die passende Länge schneiden (ca. 8 cm) und auf die Gemüse- und Fruchthalterung aufsetzen. Den Behälter von oben in die Halterung einführen, bis er auf dem Gemüse- oder Fruchtstück aufliegt.

6. Halterung mit dem Behälter auf den Standfuß klappen, bis er einrastet.

7. Behälter mit der Kurbel im Uhrzeigersinn bis ganz nach unten drehen.

8. Halterung mit dem Behälter aufklappen und den Behälter nach oben entnehmen. Schritte 5-8 wiederholen.

Reinigung: Spülmaschinengeeignet (exkl. Klingen). Vor dem ersten Gebrauch mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwolle verwenden.

Step by step

1



2



3



4



5



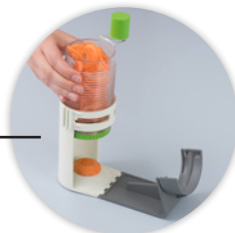
6



7



8



FR

Mode d'emploi

1. Poser le Midi Spiralizer sur une surface lisse, propre. Rabattre le pied vers le bas.
2. Retirer le réservoir du support vers le haut.
3. Retirer les cônes couteau du réservoir en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Choisir le cône couteau voulu (spaghetti ou tagliatelle) et visser sur le réservoir dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Couper les légumes ou les fruits à la longueur appropriée (env. 8 cm) et poser sur le porte légumes ou fruits. Insérer le réservoir dans le support par en haut jusqu'à ce qu'il repose sur le morceau de légume ou de fruit.
6. Rabattre le support avec le réservoir sur le pied jusqu'à ce qu'il s'enclenche.
7. Tourner le réservoir à la manivelle jusqu'en bas dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
8. Ouvrir le support avec le réservoir et retirer le réservoir vers le haut.
Répéter les étapes 5-8.

Nettoyage : Passe au lave-vaisselle (sauf les lames). Nettoyer avec de l'eau chaude et du produit vaisselle avant la première utilisation. Ne pas utiliser de produit abrasif, de produit nettoyant puissant ou de paille de fer.

ES

Modo de empleo

1. Ponga el Midi Spiralizer en una superficie plana y limpia. Baje el pie.
2. Extraiga el recipiente del soporte tirando de él hacia arriba.
3. Extraiga los dos accesorios de cuchilla del recipiente haciéndolos girar en el sentido contrario a las agujas del reloj.
4. Seleccione la cuchilla deseada (para espaguetis o tagliatelle) y enrósquela en el recipiente en el sentido de las agujas del reloj.
5. Corte la fruta o verdura en la longitud adecuada (aprox. 8 cm) y resérvelos en el soporte. Introduzca el recipiente en el soporte desde arriba hasta que toque la pieza de fruta o verdura.
6. Cierre el soporte con el recipiente sobre el pie hasta que encaje.
7. Gire el recipiente con la manivela en el sentido de las agujas del reloj hasta que llegue al fondo.
8. Abra el soporte con el recipiente y tire de este hacia arriba.
Repita los pasos 5 a 8.

Limpieza: Apto para el lavavajillas (salvo las cuchillas). Limpie el producto con agua caliente y detergente antes de utilizarlo por primera vez. No utilice productos abrasivos, detergentes fuertes ni estropajos de acero.

Step by step

1



2



3



4



5



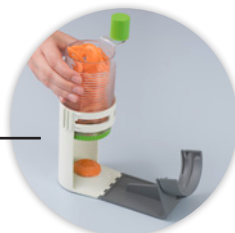
6



7



8



IT

Istruzioni per l'uso

1. Posizionare Midi Spiralizer su una superficie liscia e pulita. Abbassare il piede di sostegno.
2. Rimuovere il contenitore dal supporto estraendolo dall'alto.
3. Rimuovere entrambe le lame intercambiabili dal contenitore, ruotandole in senso antiorario.
4. Selezionare la lama intercambiabile desiderata (per spaghetti o tagliatelle) e avvitare in senso orario sul contenitore.
5. Tagliare le verdure o la frutta alla giusta lunghezza (circa 8 cm) e introdurre nell'apposito supporto. Inserire il contenitore nel supporto dall'alto fino a quando non poggia sul pezzo di frutta o verdura.
6. Abbassare il supporto con il contenitore sul piede di sostegno fino a quando non scatta in posizione.
7. Girare il contenitore con la manovella ruotandolo in senso orario fino in fondo.
8. Aprire il supporto con il contenitore e rimuoverlo estraendolo dall'alto. Ripetere i passaggi da 5 a 8.

Indicazioni per la pulizia: lavabile in lavastoviglie (lame escluse). Pulire con acqua calda e detersivo prima del primo utilizzo. Non utilizzare detergenti o prodotti abrasivi né lana d'acciaio.

NL

Gebruiksaanwijzing

1. Plaats de Midi Spiralizer op een glad en schoon oppervlak. Klap de voet naar onderen.
2. Trek het opvangbakje naar boven uit de houder.
3. Draai de twee messen tegen de klok in om van het opvangbakje te halen.
4. Kies het gewenste mes (spaghetti of tagliatelle) en draai met de klok mee op het opvangbakje vast.
5. Snij groente en fruit op de geschikte lengte (ca. 8 cm) en steek ze op de groente- en fruithouder. Schuif het opvangbakje van bovenaf in de houder, tot het bakje de groente of het fruit raakt.
6. Opvangbakje met houder op de voet zetten, tot het vastklikt.
7. Draai met de hendel het opvangbakje tegen de klok in tot helemaal onderaan.
8. Opvangbakje met houder rechtop zetten en het opvangbakje naar boven trekken om eruit te halen. Herhaal stap 5-8.

Reiniging: Mag in de vaatwasser (uitgezonderd de messen). Voor het eerste gebruik afwassen in warm water met wat afwasmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen, agressieve reinigingsmiddelen of staalwol.

Red Beet salad with avocado cream

Preparation time: approx. 20 min. | For 4 glasses

4 tbsp **avocado**, in pieces
4 tbsp **crème fraîche**
1 tbsp **lemon juice**
1 **bunch of basil**
½ tsp **salt**
a little **pepper**

600 g **small red beets**, peeled, turned into spaghetti with the Midi Spiralizer

4 tbsp **olive oil**
½ tsp **salt**

Portion: 264 kcal, F 22 g, Ch 11 g, P 3 g

1. Place the avocado, crème fraîche, lemon juice and basil leaves in a measuring cup, purée, season. Split the avocado cream into the glasses.
2. Mix the red beets with oil, salt, spread on top of the avocado cream.



Radish apple salad with feta

Preparation time: approx. 20 min.

4 tbsp **apple vinegar**
5 tbsp **olive oil**
1 tbsp **honey**
1 tbsp **coarse grain mustard**
½ tsp **salt**
a little **pepper**

600 g **radish**, peeled, turned into tagliatelle with the Midi Spiralizer
2 **small red apples**, core removed, turned into tagliatelle with the Midi Spiralizer
100 g **feta**, crumbled
4 tbsp **unsalted peeled pistachios**

1. Mix the vinegar, oil, honey and mustard, season.
2. Put the radish and apples in a bowl, pour the sauce on it, sprinkle the feta and pistachios on top.

Portion: 339 kcal, F 26 g, Ch 15 g, P 8 g



1 Nuts and pears tart

Preparation time: approx. 30 min. | Baking time: approx. 25 Min. | For a baking tray of approx. 28 cm Ø

250 g **sugar**
 3 tbsp **water**
 300 g **walnuts or pecans**, roughly chopped
 50 g **dried cranberries**
 250 ml **cream** (35% fat)

rolled short crust pastry
 (approx. 32 cm Ø)

2 **small pears**, core removed, turned into tagliatelle with the Midi Spiralizer
 2 tbsp **lemon juice**
 1 tbsp **liquid honey**

1. Put the sugar and water in a wide pan and bring to a boil without stirring. Reduce the heat, simmer stirring occasionally, until obtaining a light brown caramel. Remove the pan from the heat, add the walnuts and cranberries, stir. Add the cream and let simmer at low heat for about 10 Min.
2. Unroll the dough, place on the tray, prick the dough with a fork. Pour in the filling.
3. **Bake** for about 25 Min. in the bottom shelf on an oven preheated at 200 degrees. Take out, let it cool down a little.
4. Combine the pears and lemon juice, spread over the tart, drizzle honey on top.

Portion (1/8): 707 kcal, F 46 g, Ch 64 g, P 9 g

2 Carrot Couscous Salad

Preparation time: about 30 min. | For 4 bowls of 500 ml each

100 g **couscous**
 100 ml **water**
 1 **organic lemon**, a little grated peel and all juice
 ½ tbsp **olive oil**
 ¼ tsp **salt**
 ½ tsp **sambal oelek**

500 g **carrots**, in spaghetti with the Midi Spiralizer
 1 **spring onion with green leaves**, onion finely chopped, green leaves in rings

1 tbsp **olive oil**

1. Put couscous in the glass jars. Mix water, lemon zest and 2 tablespoons of lemon juice with oil, salt and sambal oelek and pour over the couscous.
2. Spread the carrots and onions on couscous, cover and leave to stand for about 15 min.
3. Mix the oil with the rest of the lemon juice and drizzle over just before serving.

Can be prepared in advance: Prepare couscous and carrots about 1 day in advance, keep covered in the refrigerator. Sprinkle with oil and lemon juice just before serving.

Serving: 174 kcal, F 5 g, Ch 27 g, P 4 g



Rote Bete Salat mit Avocadocreme

(S. 12)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Für 4 Gläser

4 EL Avocado, in Stücken
4 EL Creme Fraîche
1 EL Zitronensaft
1 Bund Basilikum
½ TL Salz
wenig Pfeffer

600 g kleine Rote Bete, geschält, mit dem Midi Spiralizer in Spaghetti gedreht

4 EL Olivenöl
½ TL Salz

1. Avocado mit dem Creme Fraîche, Zitronensaft und Basilikumblätter in einen Massbecher geben, pürieren, würzen. Avocado Creme in Gläser verteilen.
 2. Rote Bete mit Öl mischen, salzen, auf die Avocado Creme verteilen.
-

Portion: 264 kcal, F 22 g, Kh 11 g, E 3 g

Rettich-Apfelsalat mit Feta (S. 13)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

4 EL Apfelessig
5 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL grobkörniger Senf
½ TL Salz
wenig Pfeffer

600 g Rettich, geschält, mit dem Midi Spiralizer in Tagliatelle gedreht

2 kleine rotschalige Äpfel, Kerngehäuse entfernt, mit dem Midi Spiralizer in Tagliatelle gedreht

100 g Feta, zerbröckelt
4 EL ungesalzene geschälte Pistazien

1. Essig und alle Zutaten bis und mit Senf verrühren, würzen.
 2. Rettich und Äpfel in eine Schüssel geben, Sauce darübergiessen, mischen. Feta, und Pistazien darauf verteilen.
-

Portion: 339 kcal, F 26 g, Kh 15 g, E 8 g

Nuss-Birnen-Tarte (S. 14)

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 25 Min.

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø

250 g Zucker
3 EL Wasser
300 g Walnusskerne oder Pekannüsse, grob gehackt
50 g getrocknete Cranberrys
250 ml Sahne (35% fett)

ausgewallter Mürbeteig (ca. 32 cm Ø)

2 kleine Birnen, Kerngehäuse entfernt, mit dem Midi Spiralizer in Tagliatelle gedreht

2 EL Zitronensaft
1 EL flüssiger Honig

1. Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Karamell entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Walnusskerne und Cranberrys begeben, mischen. Sahne dazugießen, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.
 2. Teig entrollen, in das Blech legen, mit einer Gabel Teig dicht einstechen. Füllung darauf verteilen.
 3. **Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.
 4. Birnen mit Zitronensaft mischen, auf der Tarte verteilen, Honig darauf verteilen.
-

Stück (1/6): 707 kcal, F 46 g, Kh 64 g, E 9 g

Kartotten-Couscous-Salat (S. 15)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Für 4 Gläser von je ca. 500 ml

100 g Couscous
100 ml Wasser
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz
½ TL Sambal Oelek

500 g Karotten, in Spaghetti mit dem Midi Spiralizer

1 Lauchzwiebel mit dem Grün, Zwiebel fein gehackt, grün in Ringen

1 EL Olivenöl

1. Couscous in die Gläser verteilen. Wasser, Zitronenschale und 2 EL -saft mit Öl, Salz und Sambal Oelek verrühren, über das Couscous gießen.
2. Karotten und Zwiebel auf dem Couscous verteilen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen.
3. Öl mit dem restlichen Zitronensaft verrühren, kurz vor dem Servieren darüberträufeln.

Lässt sich vorbereiten: Couscous und Karotten ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Öl und Zitronensaft kurz vor dem Servieren darüberträufeln.

Portion: 174 kcal, F 5 g, Kh 27 g, E 4 g

Salade de betterave rouge à la crème d'avocat (p. 12)

Préparation : env. 20 min.

Pour 4 verres

4 c avocat en morceaux
à soupe de crème fraîche
1 c à soupe de jus de citron
1 bouquet de basilic
½ c à café de sel
un peu de poivre

600 g de petites betteraves crues, épluchées, émincées en spaghetti avec le Midi Spiralizer
4 c à soupe d'huile d'olive
½ c à café de sel

1. Mettre l'avocat avec la crème fraîche, le jus de citron et les feuilles de basilic dans un verre doseur, mixer, assaisonner. Répartir la crème d'avocat dans les verres.
 2. Mélanger la betterave rouge avec l'huile, saler et répartir sur la crème d'avocat.
-

Part : 264 kcal, lip 22 g, glu 11 g, pro 3 g

Salade de radis noir aux pommes et feta (p. 13)

Préparation : env. 20 min.

4 c à soupe de vinaigre de pomme
5 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de miel
1 c à soupe de moutarde à l'ancienne
½ c à café de sel
un peu de poivre

600 g de radis noir épluché, émincé en tagliatelle avec le coupe Midi Spiralizer
2 pommes rouges, trognons retirés, émincées en tagliatelle avec le Midi Spiralizer
100 g de fêta, émietlée
4 c à soupe de pistaches décortiquées, non salées

1. Mélanger le vinaigre et tous les ingrédients jusqu'à la moutarde comprise, assaisonner
 2. Mettre le radis noir et les pommes dans un saladier, arroser de sauce, mélanger. Répartir dessus la fêta et les pistaches.
-

Part : 339 kcal, lip 26 g, glu 15 g, pro 8 g

Tarte aux poires et aux noix (p. 14)

Préparation : env. 30 min.

Cuisson : env. 25 min.

Pour un moule d'env. 28 cm Ø

250 g de sucre
3 c à soupe d'eau
300 g de cerneaux de noix ou de noix de pécan grossièrement hachés de cranberries séchées
50 g
250 ml de crème (35% de matières grasses)

Pâte Brisée abaissée (env. 32 cm Ø)

2 petites poires, évidées, émincées en tagliatelle avec le Midi Spiralizer
2 c à soupe de jus de citron
1 c à soupe de miel liquide

1. Dans une autre poêle, porter le sucre et l'eau à ébullition sans remuer. Réduire la température, laisser frémir en remuant la poêle de temps en temps de droite à gauche jusqu'à la formation d'un caramel clair. Retirer la poêle du feu, ajouter les cerneaux de noix et les cranberries, mélanger. Verser la crème, laisser frémir en remuant env. 10 min. à faible température.
 2. Dérouler la pâte, étaler dans le moule, piquer avec une fourchette. Répartir la garniture dessus.
 3. **Cuisson** : env. 25 min. dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200°C. Sortir du four, laisser refroidir un peu.
 4. Mélanger les poires avec le jus de citron, répartir sur la tarte, répartir le miel dessus.
-

Part (1/6) : 707 kcal, lip 46 g, glu 64 g, pro 9 g

Salade carottes-couscous (p. 15)

Mise en place et préparation : env. 30 min

Pour 4 verrines d'env. 500 ml

100 g de couscous
100 ml d'eau
1 citron bio, un peu de zeste râpé et tout le jus
½ c.s. d'huile d'olive
¼ c.c. de sel
½ c.c. de sambal oelek

500 g de carottes, taillées en spaghetti avec le Midi Spiralizer
1 oignon avec fanes, bulbe haché finement, fanes en rouelles

1 c.s. d'huile d'olive

1. Répartir le couscous dans les verrines. Mélanger eau, zeste de citron et 2 c. s. de jus avec huile, sel et sambal oelek, arroser le couscous.
2. Répartir les carottes et l'oignon sur le couscous, laisser macérer env. 15 min à couvert.
3. Mélanger l'huile avec le reste du jus de citron, arroser en filet au moment de servir.

Préparation à l'avance : couscous et carottes env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur. Arroser d'un filet d'huile et de jus de citron au moment de servir.

Portion: 174 kcal, lip 5 g, glu 27 g, pro 4 g

Ensalada de remolacha con guacamole (ver pág. 12)

Preparación: aprox. 20 min.
Para 4 vasos

-
- 4 aguacate, en trozos
 - 4 cucharadas de nata fresca
 - 1 cucharada de zumo de limón
 - 1 manojo de albahaca
 - ½ cucharadita de sal
 - un poco de pimienta
-

- 600 g de remolachas crudas pequeñas, peladas, cortadas en forma de espaguetis con el Midi Spiralizer
 - 4 cucharadas de aceite de oliva
 - ½ cucharadita de sal
-

1. Eche el aguacate junto con la nata fresca, el zumo de limón y las hojas de albahaca en un vaso de medir, triture y sazone. Distribuya el guacamole en los vasos.
 2. Mezcle las remolachas con el aceite, añada sal y vierta la mezcla sobre el guacamole.
-

Ración: 264 kcal, G 22 g, HC 11 g, P 3 g

Ensalada de rábano y manzana con queso feta (ver pág. 13)

Preparación: aprox. 20 min.

-
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
 - 5 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadas de miel
 - 1 cucharada de mostaza de grano grueso
 - ½ cucharadita de sal
 - un poco de pimienta
-

- 600 g de rábanos pelados y cortados en forma de tagliatelle con el Midi Spiralizer
 - 2 manzanas rojas pequeñas, sin el corazón y cortadas en forma de tagliatelle con el Midi Spiralizer
 - 100 g de queso feta desmenuzado
 - 4 cucharadas de pistachos pelados sin sal
-

1. Mezcle el vinagre con todos los ingredientes, incluyendo la mostaza, y sazone.
 2. Ponga los rábanos y las manzanas en un bol, eche la salsa por encima y mezcle. Eche el queso feta y los pistachos.
-

Ración: 339 kcal, G 26 g, HC 15 g, P 8 g

Tarta de nueces y peras (ver pág. 14)

Preparación: aprox. 30 min.

Horneado: aprox. 25 min.

Para una bandeja de horbo de aprox. 28 cm Ø

-
- 250 g de azúcar
 - 3 cucharadas de agua
 - 300 g de nueces o nueces pecán, picadas en trozos grandes
 - 50 g de arándanos deshidratados
 - 250 ml de nata (35 % de grasa)
-

- 1 masa quebrada enrollada (aprox. 32 cm Ø)
-

- 2 peras pequeñas, sin el corazón y cortadas en forma de tagliatelle con el Midi Spiralizer
 - 2 cucharadas de zumo de limón
 - 1 cucharada de miel líquida
-

1. Cueza el agua y el azúcar en una sartén ancha sin remover. Baje el fuego, mueva de vez en cuando la sartén hasta que se forme un caramelo de color marrón claro. Retire la sartén del fuego, añada las nueces y los arándanos y mezcle. Incorpore la nata y cueza a fuego lento unos 10 min sin dejar de remover.
 2. Desenrolle la masa, colóquela en la fuente de horno y pínchela con un tenedor. Extienda el relleno por encima.
 3. **Horneado:** aprox. 25 min. en la parte inferior del horno, precalentado a 200 grados. Saque del horno y deje enfriar un poco.
 4. Mezcle las peras con el zumo de limón, extienda sobre la tarta y añada la miel por encima.
-

Unidad (¼): 707 kcal, G 46 g, HC 64 g, P 9 g

Ensalada de couscous y zanahorias (ver pág. 15)

Preparación y elaboración: aprox. 30 min.
Para 4 vasos cada uno de aprox. 500 ml

-
- 100 g de couscous
 - 100 ml agua
 - 1 limón ecológico, un poco de cáscara rallada y 1 cucharada de zumo
 - ½ cucharada de aceite de oliva
 - ¼ cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de Sambal Ulek
-

- 500 g de zanahorias, cortadas en forma de espaguetis con el Midi Spiralizer
 - 1 cebolleta con la parte verde, con la cebolla troceada bien pequeña, la parte verde en aros
-

- 1 cucharada de aceite de oliva
-

1. Distribuir el couscous en los vasos. Mezclar el agua, la cáscara de limón y 2 cucharadas de zumo con el aceite, la sal y el Samba Ulek, a continuación verter sobre el couscous.
2. Distribuir las zanahorias y la cebolla sobre el couscous y dejar reposar tapado aprox. 15 min.
3. Mezclar el aceite con el resto del zumo de limón y poco antes de servir verter poco a poco sobre el couscous.

Puede prepararse previamente: El couscous y las zanahorias pueden prepararse aprox. 1 día antes y guardarse tapado en la nevera. Poco antes de servir verter poco a poco sobre el couscous el aceite y el zumo de limón.

Ración: 174 kcal, G 5 g, HC 27 g, P 4 g

Insalata di barbabietole con crema di avocado (p. 12)

Preparazione: ca. 20 minuti
Per 4 bicchieri

-
- 1 avocado tagliato a pezzetti
 - 4 cucchiaini di panna da cucina
 - 1 cucchiaino di succo di limone
 - 1 mazzetto di basilico
 - 1/2 cucchiaino di sale
 - un pizzico di pepe
-

- 600 g di barbabietole piccole spiralizzate in spaghetti usando Midi Spiralizer
 - 4 cucchiaini di olio d'oliva
 - 1/2 cucchiaino di sale
-

1. Versare l'avocado con la panna da cucina, il succo di limone e le foglie di basilico in un recipiente graduato, frullare, salare e pepare. Versare la crema di avocado nei bicchieri.
 2. Mescolare le barbabietole con l'olio, salare, quindi versare sulla crema di avocado.
-

Porzione: 264 kcal, grassi 22 g, carboidrati 11 g, proteine 3 g

Insalata di rafano e mele con feta (p. 13)

Preparazione: ca. 20 minuti

-
- 4 cucchiaini di aceto di mele
 - 5 cucchiaini di olio d'oliva
 - 1 cucchiaino di miele
 - 1 cucchiaino di senape in grani grossi
 - 1/2 cucchiaino di sale
 - un pizzico di pepe
-

- 600 g di radici di rafano spiralizzate in tagliatelle usando Midi Spiralizer
 - 2 piccole mele rosse private del torsolo, spiralizzate in tagliatelle usando Midi Spiralizer
 - 100 g di feta sbriciolata
 - 4 cucchiaini di pistacchi sbucciati non salati
-

1. Mescolare l'aceto con tutti gli ingredienti, inclusa la senape, salare e pepare.
 2. Porre il rafano e le mele in una ciotola, versarvi sopra la salsa e mescolare. Cospargere con la feta e i pistacchi.
-

Porzione: 339 kcal, grassi 26 g, carboidrati 15 g, proteine 8 g

Torta pere e noci (p. 14)

Preparazione: ca. 30 minuti
Cottura: ca. 25 minuti
Per uno stampo da forno con un diametro da 28 cm ca.

-
- 250 g di zucchero
 - 3 cucchiaini di acqua
 - 300 g di gherigli di noci o di noci di pecan tritate grossolanamente.
 - 50 g di mirtilli rossi americani secchi
 - 250 ml di panna (35% di massa grassa)
-

- 1 base di pasta frolla già stesa (ca. 32 cm di diametro)
-

- 2 piccole pere private del torsolo, spiralizzate in tagliatelle usando Midi Spiralizer
 - 2 cucchiaini di succo di limone
 - 1 cucchiaino di miele liquido
-

1. Portare a ebollizione lo zucchero e l'acqua in una padella larga senza mescolare. Abbassare la fiamma e far cuocere muovendo di tanto in tanto la padella avanti e indietro fino ad ottenere un caramello color marrone chiaro. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere i gherigli di noce e i mirtilli rossi secchi, quindi mescolare. Aggiungere la panna e cuocere a fuoco lento per 10 minuti circa mescolando.
 2. Srotolare la pasta frolla, stenderla sullo stampo, quindi bucherellare la pasta con i rebbi di una forchetta. Versare la farcia sulla base.
 3. **Cottura:** 25 min ca. nella scanalatura inferiore del forno preriscaldato a 200 °C. Sforare, lasciare raffreddare brevemente.
 4. Mescolare le pere con il succo di limone, versarle sulla base della torta, cospargere con il miele.
-

Fetta (1/8): 707 kcal, grassi 46 g, carboidrati 64 g, proteine 9 g

Insalata di couscous alle carote (p. 15)

Operazioni preliminari e preparazione: circa 30 min.
Per 4 bicchieri da circa 500 ml ciascuno

-
- 100 g di couscous
 - 100 ml d'acqua
 - 1 limone bio, poca scorza grattugiata e tutto il succo
 - 1/2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva
 - 1/4 cucchiaino da tè di sale
 - 1/2 cucchiaino da tè di sambal oelek
-

- 500 g di carote, spiralizzate in spaghetti usando Midi Spiralizer
 - 1 cipollotto con il gambo, il cipollotto tagliato fine, il gambo tagliato ad anelli
-

- 1 cucchiaino da tavola di olio d'oliva
-

1. Distribuire il couscous nelle ciotole. Mescolare l'acqua, la scorza di limone e 2 cucchiaini da tavola di succo con olio, sale e sambal oelek, versare sul couscous.
2. Distribuire le carote e le cipolle sul couscous, far riposare al coperto per circa 15 min..
3. Mescolare l'olio con il succo di limone restante, distribuirlo sopra poco prima di servirlo.

Preparazione: Preparare il couscous e le carote con un giorno di anticipo, conservandoli in frigorifero con un coperchio. Poco prima di servire, versare sopra l'olio e il succo di limone.

Porzione: 174 kcal, grassi 5 g, carboidrati 27 g, proteine 4 g

Salade van rode biet met avococrème (p. 12)

Vorbereitung en bereiding: ca. 20 min.
Voor 4 glazen

4 el avocado, in stukjes
4 el verse room
1 el citroensap
1 bosje basilicum
½ tl zout
een beetje peper

600 g kleine rauwe rode bieten, geschild, met de Midi Spiralizer tot spaghetti gedraaid
4 el olijfolie
½ tl zout

1. Doe de avocado met de verse room, het citroensap en de basilicumblaadjes in een maatbeker en pureer, kruid af. Verdeel de avococrème over de glazen.
2. Meng de rode bieten met olie, voeg zout toe, verdeel over de avococrème.

Portie: 264 kcal, F 22 g, Kh 11 g, E 3 g

Salade van rammenas en appel met feta (p. 13)

Vorbereitung en bereiding: ca. 20 min.

4 el appelazijn
5 el olijfolie
1 el honing
1 el graanmosterd
½ tl zout
een beetje peper

600 g rammenas, geschild, met de Midi Spiralizer tot tagliatelle gedraaid
2 kleine rode appels, klokhuis verwijderd, met de Midi Spiralizer tot tagliatelle gedraaid
100 g feta, verbrossend
4 g ongezouten en gepelde pistachenoten

1. Meng de azijn en alle ingrediënten tot en met de mosterd, kruid af.
2. Doe de rammenas en appels in een schaal, giet de dressing erover en meng. Strooi er de feta en pistachenoten over.

Portie: 339 kcal, F 26 g, Kh 15 g, E 8 g

Perentaart met noten (p. 14)

Vorbereitung en bereiding: ca. 30 min.
Bakken: ca. 25 min.
Voor een bakvorm van ca. 28 cm Ø

250 g suiker
3 el water
300 g gepelde walnoten of pecannoten, grof gehakt
50 g gedroogde cranberries
250 ml room (35% vetgehalte)

1 uitgerold zanddeeg (ca. 32 cm Ø)

2 kleine peren, klokhuis verwijderd, met de Midi Spiralizer tot tagliatelle gedraaid
2 el citroensap
1 el vloeibare honing

1. Doe de suiker en het water in een ruime pan en breng aan de kook, zonder te roeren. Draai het vuur lager, laat pruttelen en beweeg de pan af en toe heen en weer tot een lichtbruine karamel ontstaat. Neem de pan van het vuur en roer er de walnoten en cranberries onder. Giet de room erbij, en laat ongeveer 10 minuten pruttelen op een laag vuur en onder voortdurend roeren.
2. Rol het deeg uit, leg in het bakblik en prik met een vork gaatjes in de bodem. Giet er de vulling op.
3. **Bakken:** ongeveer 25 minuten in de onderste helft van een op 200 graden voorverwarmde oven. Haal de taart uit de oven laat even afkoelen.
4. Meng de peren met het citroensap, verdeel over de taart en giet er de honing over.

Per stuk (1/6): 707 kcal, F 46 g, Kh 64 g, E 9 g

Wortelen-couscoussalade (p. 15)

Voor- en toebereden: ca. 30 min.
Voor 4 glazen van ieder ca. 500 ml

100 g Couscous
100 ml water
1 biologische citroen, enkele geraspte schillen en sap
½ el olijfolie
¼ tl zout
½ tl Sambal Oelek

500 g wortelen, geschild, met de Midi Spiralizer tot spaghetti gedraaid
1 spreij met groen, uien fijngehakt, groen in ringen

1 el olijfolie

1. Couscous over de glazen verdelen. Water, citroenschillen en 2 el -sap met olie, zout en sambal oelek onder elkaar roeren en over de couscous gieten.
2. Wortelen en uien over de couscous verdelen en afgedekt ca. 15 min. laten trekken.
3. Olie met het overige citroensap onder elkaar roeren en net voor het serveren besprenkelen.

Vorbereitung: Couscous en wortelen ca. 1 dag vooraf bereiden en afgedekt in de koelkast bewaren. Olie en citroensap kort voor het serveren besprenkelen.

Portie: 174 kcal, F 5 g, Kh 27 g, E 4 g