

frullare.it

100 ricette da frullare

Smoothie, vellutate, pesti, creme e dessert

GUIDA GRATUITA · DOSI E PASSAGGI · INDICE CLICCABILE

Edizione ottobre 2026 | Un progetto di Studio 511 S.r.l.

BENVENUTO

La tua cucina, una ricetta alla volta

Il frullatore entra nella cucina di tutti i giorni: un bicchiere a colazione, una vellutata a pranzo, un pesto o una crema da condividere.

Cosa trovi in questa guida

100 ricette tratte dal ricettario del sito, riordinate per categoria. Ogni scheda contiene dosi per le porzioni indicate, procedimento e suggerimenti. I collegamenti aprono la versione online, dove trovi eventuali aggiornamenti.

Come usarla

Scegli dal sommario: il titolo è cliccabile e porta direttamente alla scheda. I segnalibri del PDF permettono di navigare per categoria e ricetta. Salva il file sul telefono o stampa le sole pagine che ti servono.

Dosi, tempi e ingredienti

Dosi e tempi sono indicativi e vanno adattati agli ingredienti e all’apparecchio. Il ricettario propone preparazioni redazionali; non dichiara prove pratiche su ogni modello. Le quantità d’olio per friggere sono quelle della vasca o pentola, non l’olio assorbito da una porzione.

Allergeni e varianti

Leggi le etichette di tutti gli ingredienti: latte, uova, cereali, frutta a guscio, arachidi, pesce e altri allergeni possono comparire nelle ricette. Una sostituzione non rende automaticamente la preparazione priva di allergeni.

Le ricette continuano online

Visita frullare.it/ricette per la raccolta completa e consulta le guide per scegliere e usare gli strumenti.

IL METODO

Prima di cominciare

Scegli il recipiente

Segui il manuale del tuo frullatore o mixer: capacità, temperatura, ordine di carico e durata dei cicli dipendono dal modello. Non superare la linea MAX.

Regola la consistenza

Parti dalle dosi indicate. Per alleggerire, aggiungi poco liquido alla volta; per addensare, aumenta gradualmente gli ingredienti morbidi. Ferma e scollega l’apparecchio prima di intervenire.

Ghiaccio e congelati

Usali soltanto se autorizzati per l’apparecchio e il recipiente montato. In caso contrario ometti il ghiaccio e usa ingredienti refrigerati; le ricette congelate richiedono un modello compatibile.

Preparazioni calde

Preferisci un mixer a immersione compatibile con la temperatura. Non frullare liquidi caldi in bicchieri chiusi non ventilati; per la caraffa segui le istruzioni specifiche del produttore.

Organizza gli ingredienti

Lava frutta e ortaggi, elimina noccioli e parti dure, taglia pezzi regolari. Le ricette con legumi o altri ingredienti già cotti partono dalle quantità cotte e scolate indicate.

Pulisci subito

Spegni e scollega prima di smontare o lavare. Segui il manuale per lame, guarnizioni e lavastoviglie; non immergere la base motore.

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 1/4

Smoothie e frullati

01. Smoothie banana e cacao cremoso 8
02. Smoothie verde mela e kiwi 9
03. Frappè fragola e yogurt 10
04. Smoothie pesca e avena 11
05. Smoothie mango, arancia e curcuma 12
06. Smoothie freddo caffè e mandorla 13
07. Frullato pera e cannella 14
08. Smoothie ananas e cocco 15
09. Smoothie mirtilli e yogurt 16
10. Frullato mela e carota 17
11. Smoothie avocado e lime 18
12. Smoothie lampone e banana 19
13. Frullato melone e menta 20
14. Smoothie anguria e fragola 21
15. Frullato albicocca e ricotta 22
16. Smoothie ciliegia e vaniglia 23
17. Frullato fichi e noci 24
18. Smoothie uva e pera 25
19. Frullato cachi e cacao 26
20. Smoothie kiwi e ananas 27
21. Frullato banana e arachidi 28
22. Smoothie fragola e basilico 29
23. Frullato pera e zenzero 30
24. Smoothie arancia e carota cotta 31
25. Smoothie mango e yogurt 32

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 2/4

Smoothie e frullati

26. Frullato prugna e avena 33
27. Smoothie pompelmo rosa e banana 34
28. Frullato mela e cannella con avena 35
29. Smoothie pesca e lampone 36
30. Frullato banana e sesamo 37
31. Smoothie ananas e cetriolo 38
32. Frullato cacao e datteri 39
33. Smoothie ribes e mela 40
34. Frullato banana e carruba 41
35. Smoothie fragola e kefir 42
36. Frullato castagne e cacao 43

Vellutate e zuppe

37. Vellutata di zucca con mixer a immersione 44
38. Vellutata di zucchine e patate 45
39. Vellutata di carote e zenzero 46
40. Crema di piselli e menta 47
41. Vellutata di cavolfiore e curcuma 48
42. Crema di broccoli e limone 49
43. Vellutata di finocchi e patate 50
44. Crema di porri e patate 51
45. Vellutata di funghi champignon 52
46. Crema di lenticchie rosse 53
47. Vellutata di ceci e rosmarino 54
48. Crema di cannellini e salvia 55
49. Vellutata di spinaci e ricotta 56
50. Crema di asparagi 57

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 3/4

Vellutate e zuppe

51. Vellutata di sedano rapa 58
52. Crema di pomodoro arrosto 59
53. Vellutata di patate dolci e paprika 60
54. Crema di barbabietola e yogurt 61
55. Vellutata di carciofi 62
56. Crema di mais e patate 63
57. Vellutata di zucca e lenticchie 64

Pesti e salse

58. Pesto di basilico con mixer 65
59. Pesto di rucola e mandorle 66
60. Pesto di zucchine e basilico 67
61. Pesto di pomodori secchi 68
62. Salsa di noci per la pasta 69
63. Salsa yogurt e cetriolo 70
64. Salsa verde al prezzemolo 71
65. Salsa di peperoni arrosto 72
66. Salsa di pomodoro fresco frullata 73
67. Salsa di melanzane al forno 74
68. Salsa di avocado per tacos 75
69. Maionese con uovo pastorizzato 76
70. Maionese di soia senza uova 77
71. Salsa tonnata senza uova crude 78
72. Salsa di ricotta e limone 79
73. Pesto di spinaci e nocciole 80
74. Salsa tahina e limone 81
75. Salsa di carote e cumino 82

SOMMARIO

Scegli la ricetta · 4/4

Pesti e salse

76. Gazpacho domestico al pomodoro 83
77. Salsa di cannellini per crostini 84

Creme da spalmare

78. Hummus di ceci al limone 85
79. Hummus di barbabietola 86
80. Hummus di piselli 87
81. Crema di lenticchie e paprika 88
82. Crema di fagioli rossi 89
83. Crema di ricotta e basilico 90
84. Crema di feta e yogurt 91
85. Crema di olive nere 92
86. Crema di olive verdi e mandorle 93
87. Crema di peperoni e ceci 94
88. Crema di melanzane e tahina 95
89. Crema di carciofi per tartine 96
90. Crema di tonno e ricotta 97
91. Crema di tofu ed erbe 98
92. Crema di zucca e ricotta 99

Dessert al mixer

93. Crema dolce di ricotta e cacao 100
94. Crema dolce di avocado e cacao 101
95. Coppette di yogurt e mango 102
96. Coppette di banana e cacao 103
97. Crema di fragole e mascarpone 104
98. Crema di castagne alla vaniglia 105
99. Purea di mele e cannella 106
100. Coulis di lamponi 107

SMOOTHIE E FRULLATI · RICETTA 01

Smoothie banana e cacao cremoso

Cremoso, semplice e pronto in cinque minuti, con ingredienti facili da trovare.

1 porzioni · Preparazione: 5 min · Totale: 5 min · Facile

Ingredienti

- 1 banana matura
- 200 ml di latte o bevanda vegetale
- 80 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 3 cubetti di ghiaccio, facoltativi

Procedimento

01. Versa prima il latte nella caraffa.

02. Aggiungi yogurt, banana a pezzi e cacao.

03. Frulla a velocità crescente per 35–45 secondi.

04. Controlla la consistenza e aggiungi poco liquido soltanto se necessario.

Il consiglio in più

Congela la banana a rondelle per ottenere una consistenza più densa senza aggiungere troppo ghiaccio.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie verde mela e kiwi

Una bevanda fresca e vegetale, bilanciata dall’acidità del limone.

2 porzioni · Preparazione: 7 min · Totale: 7 min · Facile

Ingredienti

- 1 mela verde
- 2 kiwi
- 40 g di spinaci lavati
- 250 ml di acqua fredda
- 1 cucchiaio di succo di limone

Procedimento

01. Metti acqua e succo di limone nella caraffa.

02. Aggiungi spinaci, kiwi e mela a cubetti.

03. Frulla 45–60 secondi fino a ottenere una consistenza uniforme.

04. Servi subito; aggiungi acqua se lo preferisci più fluido.

Il consiglio in più

Taglia la mela in cubetti piccoli: il vortice si forma prima e le foglie restano meno a lungo sulle pareti.

Apri la ricetta su frullare.it

Frappè fragola e yogurt

Fragole, yogurt e una consistenza morbida senza preparazioni complicate.

2 porzioni · Preparazione: 6 min · Totale: 6 min · Facile

Ingredienti

- 200 g di fragole
- 150 g di yogurt bianco
- 80 ml di latte
- 1 cucchiaino di miele, facoltativo
- 4 cubetti di ghiaccio

Procedimento

01. Versa latte e yogurt nel bicchiere.

02. Unisci fragole pulite, miele e ghiaccio.

03. Frulla per 30–40 secondi.

04. Servi quando la consistenza è omogenea.

Il consiglio in più

Se le fragole sono molto mature, assaggia prima di aggiungere il miele: spesso non serve.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie pesca e avena

Un frullato più corposo con pesca, avena e una nota leggera di cannella.

1 porzioni · Preparazione: 5 min · Totale: 8 min · Facile

Ingredienti

- 1 pesca matura
- 220 ml di latte o bevanda vegetale
- 25 g di fiocchi d’avena fini
- 1 pizzico di cannella
- 2 cubetti di ghiaccio

Procedimento

01. Versa il liquido e aggiungi l’avena.

02. Lascia riposare tre minuti per ammorbidire i fiocchi.

03. Aggiungi pesca, cannella e ghiaccio.

04. Frulla 45 secondi e servi.

Il consiglio in più

Usa fiocchi d’avena fini o lasciali ammorbidire qualche minuto in più se il tuo frullatore è compatto.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie mango, arancia e curcuma

Fruttato e brillante, con mango maturo, agrumi e una piccola nota speziata.

2 porzioni · Preparazione: 8 min · Totale: 8 min · Facile

Ingredienti

• 250 g di mango maturo

• 180 ml di succo d’arancia

• 100 ml di acqua fredda

• 1 fettina sottile di curcuma fresca o un pizzico in polvere

• 4 cubetti di ghiaccio

Procedimento

01. Versa succo d’arancia e acqua nella caraffa.

02. Aggiungi mango, curcuma e ghiaccio.

03. Frulla a velocità alta per 40–50 secondi.

04. Assaggia e diluisci con poca acqua se necessario.

Il consiglio in più

La curcuma deve restare una nota: aggiungine poca e aumenta solo dopo aver assaggiato.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie freddo caffè e mandorla

Una pausa cremosa al caffè, servita fredda e addolcita dalla banana.

1 porzioni · Preparazione: 6 min · Totale: 6 min · Facile

Ingredienti

- 1 caffè espresso freddo
- 160 ml di bevanda di mandorla
- ½ banana matura
- 5 cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino di crema di mandorle, facoltativo

Procedimento

01. Prepara il caffè e lascialo raffreddare completamente.

02. Versa la bevanda di mandorla e il caffè nella caraffa.

03. Aggiungi banana, ghiaccio e crema di mandorle.

04. Frulla per 35–45 secondi e servi subito.

Il consiglio in più

Non versare caffè caldo nella caraffa insieme al ghiaccio: raffreddalo prima per proteggere materiali e consistenza.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato pera e cannella

Frullato pera e cannella: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. La pera matura addolcisce il bicchiere: usa la cannella con misura per non coprirne il profumo.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 pere mature
- 250 ml di latte freddo
- 100 g di yogurt bianco
- 1 pizzico di cannella

Procedimento

01. Lava le pere, elimina torsolo e semi e tagliale a piccoli pezzi. Se vuoi una consistenza molto fine, sbucciale; misura la cannella con la punta di un cucchiaino.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

La pera matura addolcisce il bicchiere: usa la cannella con misura per non coprirne il profumo.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie ananas e cocco

Smoothie ananas e cocco: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. La bevanda di cocco rende il risultato bevibile; il latte di cocco in lattina darebbe una consistenza molto più densa.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di ananas pulito
- 200 ml di bevanda di cocco
- 100 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di succo di lime

Procedimento

01. Elimina buccia e occhi dell’ananas, rimuovi il cuore più duro e pesa la polpa. Taglia a dadi piccoli e spremi il lime senza far cadere i semi.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

La bevanda di cocco rende il risultato bevibile; il latte di cocco in lattina darebbe una consistenza molto più densa.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie mirtilli e yogurt

Smoothie mirtilli e yogurt: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Per una texture meno densa, aumenta il latte di 30 ml alla volta.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 200 g di mirtilli freschi
- 200 g di yogurt bianco
- 150 ml di latte
- 1 cucchiaino di miele facoltativo

Procedimento

01. Lava e scola i mirtilli. Usa frutti freschi oppure scongelati secondo le indicazioni della confezione; mescola lo yogurt con il latte prima di caricare la caraffa.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Per una texture meno densa, aumenta il latte di 30 ml alla volta.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato mela e carota

Frullato mela e carota: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Se il tuo apparecchio non lavora ortaggi crudi, usa una carota cotta e completamente raffreddata.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 1 mela dolce
- 1 carota piccola
- 250 ml di succo d’arancia
- 100 ml di acqua

Procedimento

01. Lava e sbuccia la carota, grattugiala finemente e taglia la mela privata del torsolo. La grattugia riduce il lavoro richiesto al frullatore per la carota cruda.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Se il tuo apparecchio non lavora ortaggi crudi, usa una carota cotta e completamente raffreddata.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie avocado e lime

Smoothie avocado e lime: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. L’avocado addensa rapidamente: tieni pronto poco latte per correggere il vortice.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 1 avocado maturo
- 250 ml di latte freddo
- 100 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaio di succo di lime

Procedimento

01. Apri l’avocado, elimina nocciolo e buccia e taglia la polpa. Versa il succo di lime sulla superficie per limitare l’ossidazione mentre prepari gli altri ingredienti.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

L’avocado addensa rapidamente: tieni pronto poco latte per correggere il vortice.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie lampone e banana

Smoothie lampone e banana: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il colino elimina i semini, ma trattiene anche parte della polpa: lavora con il dorso di un cucchiaio.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 150 g di lamponi freschi
- 1 banana
- 200 ml di bevanda d’avena
- 100 g di yogurt bianco

Procedimento

01. Lava delicatamente i lamponi e sbuccia la banana. Per un bicchiere senza semini, passa i lamponi in un colino dopo averli schiacciati e usa la polpa ottenuta.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il colino elimina i semini, ma trattiene anche parte della polpa: lavora con il dorso di un cucchiaio.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato melone e menta

Frullato melone e menta: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Assaggia prima di unire la menta rimasta: il suo aroma diventa intenso anche con poche foglie.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 350 g di melone pulito
- 150 g di yogurt bianco
- 150 ml di acqua fredda
- 4 foglie di menta

Procedimento

01. Lava la superficie del melone prima di aprirlo, elimina buccia e semi e pesa la polpa. Lava le foglie di menta e aggiungine inizialmente solo due.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Assaggia prima di unire la menta rimasta: il suo aroma diventa intenso anche con poche foglie.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie anguria e fragola

Smoothie anguria e fragola: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. L’anguria contiene molta acqua: usa il liquido indicato come limite e riducilo se preferisci più corpo.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di anguria senza semi
- 150 g di fragole
- 100 ml di acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

01. Pulisci l’anguria eliminando tutti i semi e lava le fragole prima di togliere il picciolo. Taglia la frutta e tienila fredda fino al momento di frullare.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

L’anguria contiene molta acqua: usa il liquido indicato come limite e riducilo se preferisci più corpo.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato albicocca e ricotta

Frullato albicocca e ricotta: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Scegli albicocche morbide: quelle acerbe rendono la preparazione più acida e meno uniforme.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 6 albicocche mature
- 100 g di ricotta
- 250 ml di latte
- 1 cucchiaino di miele facoltativo

Procedimento

01. Lava le albicocche, apri i frutti e scarta i noccioli. Scola la ricotta dall’eventuale siero e scioglila in una parte del latte.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Scegli albicocche morbide: quelle acerbe rendono la preparazione più acida e meno uniforme.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie ciliegia e vaniglia

Smoothie ciliegia e vaniglia: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Pesa le ciliegie dopo averle snocciolate per rispettare il rapporto tra frutta e yogurt.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di ciliegie
- 200 g di yogurt bianco
- 150 ml di latte
- qualche goccia di estratto di vaniglia

Procedimento

01. Lava le ciliegie, togli piccioli e ogni nocciolo, poi controlla la polpa una seconda volta. Non caricare mai frutti ancora interi con il nocciolo.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Pesa le ciliegie dopo averle snocciolate per rispettare il rapporto tra frutta e yogurt.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato fichi e noci

Frullato fichi e noci: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Le noci vanno lavorate soltanto da un apparecchio adatto; per un mixer semplice usa crema di noci pura.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 4 fichi maturi
- 250 ml di latte
- 100 g di yogurt bianco
- 20 g di noci sgusciate

Procedimento

01. Lava o sbuccia i fichi e tagliali in quarti. Trita grossolanamente le noci con un accessorio autorizzato, oppure spezzettale con il coltello prima di unirle.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Le noci vanno lavorate soltanto da un apparecchio adatto; per un mixer semplice usa crema di noci pura.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie uva e pera

Smoothie uva e pera: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. La buccia dell’uva può lasciare piccoli residui anche dopo un ciclo lungo.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 180 g di uva senza semi
- 1 pera
- 200 g di yogurt bianco
- 100 ml di acqua

Procedimento

01. Lava l’uva e controlla che non ci siano semi. Togli il torsolo della pera e tagliala; se l’uva ha buccia spessa, passa il composto finito in un colino.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

La buccia dell’uva può lasciare piccoli residui anche dopo un ciclo lungo.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato cachi e cacao

Frullato cachi e cacao: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Un caco acerbo dà una sensazione astringente che la frullatura non corregge.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 cachi molto maturi
- 250 ml di latte
- 100 g di yogurt bianco
- 2 cucchiaini di cacao amaro

Procedimento

01. Rimuovi picciolo, pelle e eventuali semi dei cachi. Stempera il cacao con due cucchiai di latte per evitare grumi e usa soltanto polpa morbida.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Un caco acerbo dà una sensazione astringente che la frullatura non corregge.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie kiwi e ananas

Smoothie kiwi e ananas: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Servi subito: un riposo lungo separa più facilmente la parte liquida dalla polpa.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 kiwi
- 200 g di ananas pulito
- 250 ml di succo d’arancia
- 50 ml di acqua

Procedimento

01. Sbuccia i kiwi, pulisci l’ananas eliminando il cuore duro e taglia entrambi a dadi. Spremi le arance e filtra soltanto i semi.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Servi subito: un riposo lungo separa più facilmente la parte liquida dalla polpa.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato banana e arachidi

Frullato banana e arachidi: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Usa una crema liscia e dosa la quantità: basta poco per dare gusto e densità.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 banane piccole
- 300 ml di latte
- 25 g di crema di arachidi pura
- 1 pizzico di cannella

Procedimento

01. Sbuccia e affetta le banane. Mescola la crema di arachidi nel latte prima di caricare il recipiente, così non resta aderente sul fondo.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Usa una crema liscia e dosa la quantità: basta poco per dare gusto e densità.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie fragola e basilico

Smoothie fragola e basilico: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il basilico fresco deve accompagnare la fragola: evita gambi e foglie molto grandi.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di fragole
- 180 g di yogurt bianco
- 150 ml di acqua
- 3 foglie piccole di basilico

Procedimento

01. Lava le fragole prima di privarle dei piccioli. Lava il basilico e asciugalo, poi aggiungi inizialmente due foglie lasciando la terza per correggere l’aroma.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il basilico fresco deve accompagnare la fragola: evita gambi e foglie molto grandi.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato pera e zenzero

Frullato pera e zenzero: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Inizia con metà zenzero e assaggia; il gusto piccante cambia molto tra radici diverse.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 pere mature
- 250 ml di bevanda d’avena
- 100 g di yogurt bianco
- 2 g di zenzero fresco

Procedimento

01. Elimina il torsolo delle pere. Pela lo zenzero e grattugialo finemente: le fibre lunghe sono difficili da ridurre in un bicchiere piccolo.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Inizia con metà zenzero e assaggia; il gusto piccante cambia molto tra radici diverse.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie arancia e carota cotta

Smoothie arancia e carota cotta: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il tempo della ricetta riguarda l’assemblaggio con carota già cotta: prevedi circa 20 minuti in più se parti da crudo.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 1 carota media cotta e fredda
- 250 ml di succo d’arancia
- 1 banana piccola
- 100 ml di acqua

Procedimento

01. Cuoci la carota in acqua fino a renderla tenera e falla raffreddare completamente prima dell’uso; questo passaggio può essere fatto in anticipo. Sbuccia la banana e misura il succo.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il tempo della ricetta riguarda l’assemblaggio con carota già cotta: prevedi circa 20 minuti in più se parti da crudo.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie mango e yogurt

Smoothie mango e yogurt: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Un mango molto fibroso richiede pezzi più piccoli e può essere passato al colino dopo la frullatura.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di polpa di mango
- 200 g di yogurt bianco
- 150 ml di latte
- 1 cucchiaino di succo di lime

Procedimento

01. Sbuccia il mango e taglia la polpa intorno al nocciolo senza intaccarlo. Usa un frutto maturo e riduci la polpa in dadi piccoli.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Un mango molto fibroso richiede pezzi più piccoli e può essere passato al colino dopo la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato prugna e avena

Frullato prugna e avena: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. I fiocchi fini diventano più uniformi di quelli grandi e addensano il composto anche dopo la frullatura.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

• 4 prugne mature

• 250 ml di latte

• 20 g di fiocchi d’avena fini

• 100 g di yogurt bianco

Procedimento

01. Lava e snocciola le prugne. Lascia ammorbidire i fiocchi nel latte per 5 minuti mentre prepari la frutta, poi unisci lo yogurt.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

I fiocchi fini diventano più uniformi di quelli grandi e addensano il composto anche dopo la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie pompelmo rosa e banana

Smoothie pompelmo rosa e banana: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il pompelmo conserva una nota amara: assaggia prima di correggere con altra banana.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

• 200 ml di succo di pompelmo rosa

• 1 banana grande

• 150 g di yogurt bianco

• 50 ml di acqua

Procedimento

01. Spremi il pompelmo e filtra i semi. Non inserire la membrana bianca degli spicchi: accentua l’amaro. Sbuccia la banana e tagliala.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il pompelmo conserva una nota amara: assaggia prima di correggere con altra banana.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato mela e cannella con avena

Frullato mela e cannella con avena: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Grattugiare la mela aiuta anche i frullatori compatti a ottenere una texture uniforme.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

• 1 mela grande

• 300 ml di latte

• 25 g di fiocchi d’avena fini

• 1 pizzico di cannella

Procedimento

01. Lascia i fiocchi nel latte per 5 minuti. Lava la mela, elimina torsolo e semi e grattugiala grossolanamente prima di caricare il frullatore.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Grattugiare la mela aiuta anche i frullatori compatti a ottenere una texture uniforme.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie pesca e lampone

Smoothie pesca e lampone: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. I lamponi bilanciano la dolcezza della pesca senza richiedere succo di limone.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 pesche mature
- 120 g di lamponi freschi
- 180 g di yogurt bianco
- 150 ml di acqua

Procedimento

01. Lava la frutta, elimina i noccioli delle pesche e taglia la polpa. Se preferisci una texture senza residui, sbuccia le pesche e passa i lamponi al colino.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

I lamponi bilanciano la dolcezza della pesca senza richiedere succo di limone.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato banana e sesamo

Frullato banana e sesamo: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. La tahina può essere amarognola: dosa con precisione e usa banane mature.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 banane piccole
- 300 ml di latte
- 15 g di tahina
- 1 cucchiaino di miele facoltativo

Procedimento

01. Sbuccia e affetta le banane. Mescola bene la tahina nel suo vasetto prima di pesarla, quindi diluiscila con poco latte.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

La tahina può essere amarognola: dosa con precisione e usa banane mature.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie ananas e cetriolo

Smoothie ananas e cetriolo: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il cetriolo alleggerisce la consistenza: non aggiungere troppo liquido prima di frullare.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di ananas pulito
- 150 g di cetriolo
- 200 ml di acqua
- 1 cucchiaio di succo di lime

Procedimento

01. Pulisci l’ananas e rimuovi il cuore duro. Lava e sbuccia il cetriolo se la pelle è spessa; togli i semi solo se molto grandi e taglia tutto a piccoli dadi.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il cetriolo alleggerisce la consistenza: non aggiungere troppo liquido prima di frullare.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato cacao e datteri

Frullato cacao e datteri: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Per datteri molto secchi, falli ammorbidire più a lungo in frigorifero prima della preparazione.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 300 ml di latte
- 1 banana
- 3 datteri denocciolati
- 2 cucchiaini di cacao amaro

Procedimento

01. Controlla che i datteri non contengano noccioli, tagliali molto piccoli e immergili nel latte per 5 minuti. Stempera il cacao con poco latte e sbuccia la banana.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Per datteri molto secchi, falli ammorbidire più a lungo in frigorifero prima della preparazione.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie ribes e mela

Smoothie ribes e mela: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il ribes è acidulo: una mela dolce dà equilibrio senza coprirne il gusto.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 100 g di ribes rosso
- 1 mela dolce
- 200 g di yogurt bianco
- 150 ml di acqua

Procedimento

01. Lava e sgrana il ribes. Elimina torsolo e semi della mela e tagliala finemente; per ridurre i semini passa il ribes schiacciato in un colino.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il ribes è acidulo: una mela dolce dà equilibrio senza coprirne il gusto.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato banana e carruba

Frullato banana e carruba: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. La polvere di carruba ha un gusto naturalmente dolce: assaggia prima di aggiungere zucchero.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 2 banane piccole
- 300 ml di latte
- 2 cucchiaini di farina di carruba per uso alimentare
- 100 g di yogurt bianco

Procedimento

01. Sbuccia le banane. Stempera la farina di carruba in poco latte, verificando che si tratti di polvere del frutto per bevande e non di addensante di semi.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

La polvere di carruba ha un gusto naturalmente dolce: assaggia prima di aggiungere zucchero.

Apri la ricetta su frullare.it

Smoothie fragola e kefir

Smoothie fragola e kefir: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Il kefir è già fluido: aggiungi l’acqua soltanto se necessaria dopo il primo ciclo.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di fragole
- 300 ml di kefir di latte
- 1 banana piccola
- 50 ml di acqua

Procedimento

01. Lava le fragole, elimina i piccioli e tagliale a metà. Usa kefir freddo confezionato e sbuccia la banana, che attenua la nota acidula.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Il kefir è già fluido: aggiungi l’acqua soltanto se necessaria dopo il primo ciclo.

Apri la ricetta su frullare.it

Frullato castagne e cacao

Frullato castagne e cacao: una preparazione fredda con dosi per 2 porzioni. Usa castagne completamente cotte e fredde: la ricetta non prevede di frullare castagne crude.

2 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 160 g di castagne già cotte e pelate
- 300 ml di latte
- 1 banana piccola
- 1 cucchiaino di cacao

Procedimento

01. Controlla che dalle castagne cotte siano state tolte tutte le pellicine. Sbriciolale con le dita, mescola il cacao nel latte e sbuccia la banana.

02. Versa prima la parte liquida e gli ingredienti morbidi nella caraffa; segui l’ordine diverso eventualmente richiesto dal manuale del tuo recipiente. Non superare la tacca massima: dividi il composto in due cicli se necessario.

03. Chiudi il coperchio e frulla iniziando dalla velocità bassa, poi aumentala per 30–45 secondi o per il ciclo previsto dal produttore. Ferma l’apparecchio prima di controllare la consistenza o usare una spatola.

04. Se il composto è troppo denso, aggiungi 20–30 ml di acqua o della bevanda indicata e riparti brevemente. Versa nei bicchieri e servi subito; assaggia prima di aggiungere eventuali dolcificanti.

Il consiglio in più

Usa castagne completamente cotte e fredde: la ricetta non prevede di frullare castagne crude.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di zucca con mixer a immersione

Una vellutata autunnale liscia e regolabile, preparata direttamente in pentola con zucca, patata e mixer a immersione.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 800 g di polpa di zucca
- 250 g di patate
- 1 cipolla piccola
- 750 ml di brodo vegetale non salato o acqua calda
- 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- sale e pepe quanto basta
- noce moscata, facoltativa
- semi di zucca tostati per servire, facoltativi

Procedimento

01. Taglia zucca e patate in cubetti simili. Affetta la cipolla.

02. Scalda l’olio in una pentola capiente, unisci la cipolla e falla appassire a fuoco dolce per 5 minuti senza scurirla.

03. Aggiungi zucca e patate, mescola e versa 650 ml di brodo. Porta a leggero bollore, copri parzialmente e cuoci per 22–25 minuti, finché i cubetti cedono facilmente alla forchetta.

04. Spegni il fuoco e attendi che il bollore sia cessato. Appoggia la campana del mixer sul fondo prima di avviarlo; frulla a velocità bassa con movimenti brevi, mantenendo sempre le lame immerse.

05. Aggiungi poco alla volta il brodo rimasto fino alla consistenza desiderata. Regola di sale, pepe e noce moscata.

06. Riscalda per un minuto a fuoco dolce se necessario e servi con semi di zucca e un filo d’olio.

Il consiglio in più

Per limitare gli schizzi, usa una pentola alta, spegni il fuoco prima di frullare e non sollevare la campana sopra la superficie. Verifica sempre nel manuale del tuo mixer la temperatura massima ammessa.

Approfondimenti: CREA — Linee guida per una sana alimentazione · Braun Household — Manuali e istruzioni per mixer a immersione

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di zucchine e patate

Vellutata di zucchine e patate, per quattro persone. Aggiungere le zucchine dopo le patate evita di cuocerle più del necessario.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di zucchine
- 250 g di patate
- 1 cipolla piccola
- 700 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Fai appassire la cipolla nell’olio per 5 minuti. Unisci le patate a dadi, il brodo e cuoci 10 minuti; aggiungi le zucchine e continua per altri 10 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Aggiungere le zucchine dopo le patate evita di cuocerle più del necessario.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di carote e zenzero

Vellutata di carote e zenzero, per quattro persone. Grattugia lo zenzero prima della cottura per non lasciare fibre nella crema.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

- 700 g di carote
- 200 g di patate
- 1 cipolla
- 750 ml di brodo vegetale
- 5 g di zenzero fresco
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci la cipolla con l’olio per 5 minuti. Aggiungi carote, patate, zenzero grattugiato e brodo; cuoci a leggero bollore per 25 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Grattugia lo zenzero prima della cottura per non lasciare fibre nella crema.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di piselli e menta

Crema di piselli e menta, per quattro persone. Per un verde più vivo limita la cottura dei piselli al tempo necessario a renderli teneri.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di piselli surgelati
- 150 g di patate
- 1 scalogno
- 700 ml di brodo vegetale
- 4 foglie di menta
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci lo scalogno nell’olio per 5 minuti, unisci patate e brodo e cuoci 10 minuti. Aggiungi i piselli e cuoci secondo confezione, indicativamente 8–10 minuti; unisci la menta a fuoco spento.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Per un verde più vivo limita la cottura dei piselli al tempo necessario a renderli teneri.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di cavolfiore e curcuma

Vellutata di cavolfiore e curcuma, per quattro persone. Cimette piccole cuociono insieme alle patate e danno una crema più uniforme.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

• 700 g di cavolfiore

• 200 g di patate

• 1 porro piccolo

• 750 ml di brodo vegetale

• mezzo cucchiaino di curcuma

• 2 cucchiai di olio extravergine

• sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci il porro per 5 minuti nell’olio. Unisci patate, cimette, curcuma e brodo; cuoci a pentola parzialmente coperta per 25 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Cimette piccole cuociono insieme alle patate e danno una crema più uniforme.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di broccoli e limone

Crema di broccoli e limone, per quattro persone. Preleva soltanto la parte gialla della scorza e dosa il limone a fine preparazione.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

• 650 g di broccoli

• 200 g di patate

• 1 cipolla

• 700 ml di brodo vegetale

• mezzo limone non trattato

• 2 cucchiai di olio extravergine

• sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Cuoci cipolla e patate nel brodo per 12 minuti, poi unisci broccoli a cimette e cuoci altri 10–13 minuti. Aggiungi olio e poca scorza di limone dopo la frullatura.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Preleva soltanto la parte gialla della scorza e dosa il limone a fine preparazione.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di finocchi e patate

Vellutata di finocchi e patate, per quattro persone. Scarta le guaine molto fibrose: un ciclo lungo non sempre elimina i loro filamenti.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

• 700 g di finocchi

• 250 g di patate

• 1 scalogno

• 700 ml di brodo vegetale

• 2 cucchiai di olio extravergine

• sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci lo scalogno nell’olio per 5 minuti. Unisci finocchi a fettine sottili, patate e brodo; cuoci 25 minuti, controllando soprattutto le parti più esterne del finocchio.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Scarta le guaine molto fibrose: un ciclo lungo non sempre elimina i loro filamenti.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di porri e patate

Crema di porri e patate, per quattro persone. Frulla solo quanto serve: le patate lavorate a lungo possono diventare collose.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

- 350 g di porri
- 450 g di patate
- 800 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Lava i porri anche tra gli strati e falli appassire nell’olio per 7 minuti senza scurirli. Unisci patate e brodo e cuoci 23 minuti a leggero bollore.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Frulla solo quanto serve: le patate lavorate a lungo possono diventare collose.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di funghi champignon

Vellutata di funghi champignon, per quattro persone. Fai evaporare parte dell’acqua dei funghi prima del brodo per un sapore più concentrato.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

• 600 g di champignon

• 200 g di patate

• 1 cipolla

• 650 ml di brodo vegetale

• 1 rametto di timo

• 2 cucchiai di olio extravergine

• sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci la cipolla nell’olio per 5 minuti. Aggiungi funghi affettati e cuoci 5 minuti; versa il brodo, unisci le patate e continua 20 minuti. Togli il rametto di timo prima di frullare.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Fai evaporare parte dell’acqua dei funghi prima del brodo per un sapore più concentrato.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di lenticchie rosse

Crema di lenticchie rosse, per quattro persone. Le lenticchie assorbono molto liquido: tieni acqua calda pronta e controlla il fondo.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 l di acqua
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Sciacqua le lenticchie. Appassisci cipolla e carota nell’olio per 5 minuti, unisci lenticchie e acqua e cuoci 20–25 minuti o secondo confezione; aggiungi la paprika negli ultimi minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Le lenticchie assorbono molto liquido: tieni acqua calda pronta e controlla il fondo.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di ceci e rosmarino

Vellutata di ceci e rosmarino, per quattro persone. Usare ceci già morbidi evita una consistenza granulosa; passa la crema al setaccio se necessario.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di ceci già cotti scolati
- 1 carota
- 1 cipolla
- 650 ml di brodo vegetale
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci cipolla e carota nell’olio per 5 minuti. Aggiungi ceci, brodo e rosmarino, cuoci 20 minuti e rimuovi il rametto prima di frullare.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Usare ceci già morbidi evita una consistenza granulosa; passa la crema al setaccio se necessario.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di cannellini e salvia

Crema di cannellini e salvia, per quattro persone. I cannellini addensano durante il riposo: mantieni la crema leggermente più fluida in pentola.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 35 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di cannellini cotti scolati
- 1 scalogno
- 600 ml di brodo vegetale
- 3 foglie di salvia
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci lo scalogno con l’olio per 5 minuti. Unisci cannellini, salvia e brodo e cuoci 15 minuti; elimina la salvia prima della frullatura.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

I cannellini addensano durante il riposo: mantieni la crema leggermente più fluida in pentola.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di spinaci e ricotta

Vellutata di spinaci e ricotta, per quattro persone. La ricotta va aggiunta dopo la cottura degli ortaggi per mantenere una consistenza delicata.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

• 500 g di spinaci freschi puliti

• 250 g di patate

• 150 g di ricotta

• 700 ml di brodo vegetale

• 2 cucchiai di olio extravergine

• sale e noce moscata q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Cuoci le patate nel brodo per 18 minuti, aggiungi gli spinaci e continua 5–7 minuti fino a completa cottura. Unisci ricotta e olio a fuoco spento, quindi frulla.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

La ricotta va aggiunta dopo la cottura degli ortaggi per mantenere una consistenza delicata.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di asparagi

Crema di asparagi, per quattro persone. Se i gambi sono fibrosi, passa la vellutata in un setaccio prima di servirla.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di asparagi
- 250 g di patate
- 1 scalogno
- 700 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Elimina la base legnosa degli asparagi. Appassisci lo scalogno per 5 minuti, aggiungi patate, gambi e brodo e cuoci 20 minuti; unisci le punte per gli ultimi 5 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Se i gambi sono fibrosi, passa la vellutata in un setaccio prima di servirla.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di sedano rapa

Vellutata di sedano rapa, per quattro persone. Taglia il sedano rapa in cubetti piccoli: è più compatto della patata.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Totale: 60 min · Facile

Ingredienti

- 700 g di sedano rapa pulito
- 200 g di patate
- 1 cipolla
- 800 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Pela il sedano rapa fino a rimuovere la scorza fibrosa. Appassisci la cipolla per 5 minuti, unisci gli ortaggi a dadi e il brodo e cuoci 30 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Taglia il sedano rapa in cubetti piccoli: è più compatto della patata.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di pomodoro arrosto

Crema di pomodoro arrosto, per quattro persone. Passa la crema al setaccio per eliminare semi e bucce senza prolungare la frullatura.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 60 min · Facile

Ingredienti

- 900 g di pomodori maturi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d’aglio
- 300 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- 4 foglie di basilico
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Disponi pomodori a metà, cipolla a spicchi e aglio in una teglia con olio e sale. Cuoci a 200 °C per 35 minuti; trasferisci in pentola con il brodo e fai sobbollire 5 minuti. Unisci il basilico a fuoco spento.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Passa la crema al setaccio per eliminare semi e bucce senza prolungare la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di patate dolci e paprika

Vellutata di patate dolci e paprika, per quattro persone. Usa poca paprika affumicata: la patata dolce deve restare il sapore principale.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

- 700 g di patate dolci
- 1 cipolla
- 750 ml di brodo vegetale
- mezzo cucchiaino di paprika affumicata
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci la cipolla nell’olio per 5 minuti. Unisci patate dolci a dadi e brodo e cuoci 25 minuti; aggiungi la paprika negli ultimi 2 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Usa poca paprika affumicata: la patata dolce deve restare il sapore principale.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di barbabietola e yogurt

Crema di barbabietola e yogurt, per quattro persone. Lo yogurt entra nella crema tiepida e non deve bollire dopo l’aggiunta.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

• 500 g di barbabietole già cotte

• 200 g di patate

• 150 g di yogurt bianco

• 500 ml di brodo vegetale

• 1 cucchiaio di olio extravergine

• sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Cuoci le patate nel brodo per 20 minuti. Aggiungi barbabietole a dadi e cuoci altri 5 minuti; frulla, lascia intiepidire e unisci yogurt e olio.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Lo yogurt entra nella crema tiepida e non deve bollire dopo l’aggiunta.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di carciofi

Vellutata di carciofi, per quattro persone. Le fibre dei carciofi richiedono spesso un passaggio al setaccio anche con un buon mixer.

4 porzioni · Preparazione: 20 min · Totale: 60 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di carciofi già puliti
- 250 g di patate
- 1 scalogno
- 750 ml di brodo vegetale
- mezzo limone
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Tieni i carciofi puliti in acqua e limone, poi scolali. Appassisci lo scalogno per 5 minuti, unisci carciofi a spicchi, patate e brodo e cuoci 30 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Le fibre dei carciofi richiedono spesso un passaggio al setaccio anche con un buon mixer.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di mais e patate

Crema di mais e patate, per quattro persone. Per una crema liscia passa al setaccio le pellicine del mais dopo la frullatura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 400 g di mais cotto scolato
- 300 g di patate
- 1 cipolla
- 650 ml di brodo vegetale
- 100 ml di latte
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Appassisci la cipolla per 5 minuti nell’olio. Unisci patate e brodo e cuoci 20 minuti; aggiungi mais e latte e fai sobbollire altri 5 minuti.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

Per una crema liscia passa al setaccio le pellicine del mais dopo la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Vellutata di zucca e lenticchie

Vellutata di zucca e lenticchie, per quattro persone. La zucca dà dolcezza e le lenticchie corpo: aggiungi brodo se la crema si addensa troppo.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 50 min · Facile

Ingredienti

- 500 g di zucca pulita
- 150 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla
- 900 ml di brodo vegetale
- 2 cucchiai di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Lava e pulisci gli ortaggi, elimina bucce o parti dure e taglia in pezzi regolari. Misura il liquido prima di iniziare e tienine una piccola parte da aggiungere solo se necessaria.

02. Sciacqua le lenticchie, appassisci la cipolla per 5 minuti e unisci zucca, lenticchie e brodo. Cuoci circa 25 minuti o fino a completa tenerezza, mescolando sul fondo.

03. Quando gli ingredienti cedono facilmente alla forchetta, spegni il fuoco e aspetta che il bollore termini. Usa un mixer a immersione adatto alla temperatura, mantenendo la campana immersa; se usi una caraffa, lascia raffreddare e segui le istruzioni per i liquidi caldi. Non usare un bicchiere chiuso non ventilato per preparazioni calde.

04. Frulla in brevi cicli fino a ottenere una crema. Aggiungi poco liquido alla volta, assaggia e correggi di sale e pepe. Rimetti sul fuoco dolce, se occorre, mescolando per riportare alla temperatura di servizio.

05. Dividi nelle ciotole, aggiungi l’olio previsto a crudo se non già usato e servi. Tieni separati eventuali crostini, per conservarne la consistenza.

Il consiglio in più

La zucca dà dolcezza e le lenticchie corpo: aggiungi brodo se la crema si addensa troppo.

Apri la ricetta su frullare.it

Pesto di basilico con mixer

Pesto di basilico con mixer, con dosi per 4 porzioni. Gli impulsi brevi limitano il riscaldamento del basilico e mantengono un gusto più fresco.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 50 g di basilico
- 30 g di pinoli
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 70 ml di olio extravergine
- mezzo spicchio d’aglio
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava il basilico e asciugalo senza schiacciarlo. Trita l’aglio dopo aver tolto il germoglio.

02. Metti nel tritatutto autorizzato pinoli, aglio e metà olio. Lavora a impulsi brevi, poi aggiungi basilico e olio rimasto.

03. Ferma il motore tra gli impulsi e raccogli il composto soltanto ad apparecchio scollegato. Unisci parmigiano e poco sale con una spatola.

04. Per condire 320 g di pasta, diluisci con poca acqua di cottura e mescola lontano dal fuoco.

Il consiglio in più

Gli impulsi brevi limitano il riscaldamento del basilico e mantengono un gusto più fresco.

Apri la ricetta su frullare.it

Pesto di rucola e mandorle

Pesto di rucola e mandorle, con dosi per 4 porzioni. La rucola può essere molto piccante: scegli foglie giovani e assaggia prima di aggiungere pepe.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 80 g di rucola
- 40 g di mandorle pelate
- 40 g di parmigiano
- 70 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e asciuga la rucola. Trita le mandorle con un accessorio adatto alla frutta secca.

02. Aggiungi metà olio, rucola e limone e lavora a impulsi, fermandoti per raccogliere il composto.

03. Unisci parmigiano e olio rimasto, amalgama brevemente e assaggia prima di salare.

04. Diluisci con acqua di cottura per la pasta oppure servi in piccole quantità su pane.

Il consiglio in più

La rucola può essere molto piccante: scegli foglie giovani e assaggia prima di aggiungere pepe.

Apri la ricetta su frullare.it

Pesto di zucchine e basilico

Pesto di zucchine e basilico, con dosi per 4 porzioni. Scola bene le zucchine dopo il vapore per evitare una salsa acquosa.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 30 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di zucchine
- 30 g di mandorle
- 30 g di parmigiano
- 40 ml di olio extravergine
- 8 foglie di basilico
- sale q.b.

Procedimento

01. Taglia le zucchine e cuocile al vapore per 8–10 minuti, poi scolale e falle intiepidire.

02. Trita le mandorle nell’accessorio adatto, aggiungi zucchine, olio e basilico e lavora a impulsi.

03. Unisci parmigiano e sale con una spatola. Se serve, aggiungi un cucchiaio di acqua.

04. Condisci la pasta fuori dal fuoco oppure spalma su crostini appena tostati.

Il consiglio in più

Scola bene le zucchine dopo il vapore per evitare una salsa acquosa.

Apri la ricetta su frullare.it

Pesto di pomodori secchi

Pesto di pomodori secchi, con dosi per 4 porzioni. L’acqua ammorbidisce la salsa senza dover aggiungere molto olio.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 120 g di pomodori secchi sott’olio scolati
- 30 g di mandorle
- 30 g di parmigiano
- 40 ml di olio extravergine
- 50 ml di acqua
- 4 foglie di basilico

Procedimento

01. Scola i pomodori e tagliali grossolanamente. Se usi pomodori secchi non sott’olio, reidratali secondo confezione prima di pesarli.

02. Trita le mandorle con l’accessorio adatto, poi unisci pomodori, acqua e olio.

03. Frulla a impulsi e aggiungi basilico e parmigiano solo alla fine.

04. Assaggia: spesso i pomodori sono già abbastanza salati. Diluisci con altra acqua per condire la pasta.

Il consiglio in più

L’acqua ammorbidisce la salsa senza dover aggiungere molto olio.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di noci per la pasta

Salsa di noci per la pasta, con dosi per 4 porzioni. Una breve lavorazione conserva il profumo delle noci ed evita di scaldare troppo la crema.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 100 g di noci sgusciate
- 100 ml di latte
- 30 g di mollica di pane
- 25 g di parmigiano
- 20 ml di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Ammorbidisci la mollica nel latte per 5 minuti. Controlla le noci eliminando ogni frammento di guscio.

02. Trita le noci in un accessorio adatto e unisci pane, latte e olio.

03. Lavora a impulsi fino a una crema, poi incorpora parmigiano e poco sale.

04. Diluisci con acqua di cottura e condisci la pasta senza far bollire la salsa.

Il consiglio in più

Una breve lavorazione conserva il profumo delle noci ed evita di scaldare troppo la crema.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa yogurt e cetriolo

Salsa yogurt e cetriolo, con dosi per 4 porzioni. Strizzare il cetriolo è il passaggio decisivo per conservare una salsa compatta.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di yogurt greco
- 1 cetriolo piccolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 4 foglie di menta
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava il cetriolo, grattugialo e strizzalo in un telo pulito.

02. Frulla yogurt, olio, limone e menta per pochi secondi in un recipiente stretto.

03. Incorpora il cetriolo a mano: frullarlo con tutto il composto renderebbe la salsa troppo fluida.

04. Assaggia e sala, poi servi con verdure o pane. Conserva al freddo fino al servizio.

Il consiglio in più

Strizzare il cetriolo è il passaggio decisivo per conservare una salsa compatta.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa verde al prezzemolo

Salsa verde al prezzemolo, con dosi per 4 porzioni. I capperi devono essere ben dissalati; aggiungi sale soltanto dopo l’assaggio.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 50 g di foglie di prezzemolo
- 30 g di mollica di pane
- 1 cucchiaio di capperi dissalati
- 60 ml di olio extravergine
- 20 ml di aceto
- 20 ml di acqua

Procedimento

01. Lava e asciuga il prezzemolo. Bagna il pane con acqua e aceto e lascialo ammorbidire 5 minuti.

02. Metti pane, capperi e olio nel bicchiere del mixer e lavora brevemente.

03. Aggiungi il prezzemolo e frulla a impulsi fino alla consistenza desiderata.

04. Assaggia prima di salare e servi con verdure cotte o carni già cucinate.

Il consiglio in più

I capperi devono essere ben dissalati; aggiungi sale soltanto dopo l’assaggio.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di peperoni arrosto

Salsa di peperoni arrosto, con dosi per 4 porzioni. Pesa e lavora soltanto la polpa dopo averla scolata: il liquido della teglia può rendere la salsa troppo lenta.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 55 min · Facile

Ingredienti

- 2 peperoni rossi
- 30 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 spicchio d’aglio piccolo
- sale q.b.

Procedimento

01. Cuoci i peperoni interi a 220 °C per circa 30 minuti, girandoli una volta. Lasciali intiepidire coperti per 10 minuti.

02. Elimina buccia, semi e filamenti e scola il liquido in eccesso.

03. Frulla la polpa fredda con olio, aceto e poco aglio.

04. Regola di sale e servi su pane, con verdure o come condimento per la pasta.

Il consiglio in più

Pesa e lavora soltanto la polpa dopo averla scolata: il liquido della teglia può rendere la salsa troppo lenta.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di pomodoro fresco frullata

Salsa di pomodoro fresco frullata, con dosi per 4 porzioni. La riduzione dopo la frullatura concentra il gusto senza aggiungere farina o addensanti.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 700 g di pomodori maturi
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiai di olio extravergine
- 6 foglie di basilico
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava e taglia i pomodori. Appassisci la cipolla nell’olio per 5 minuti.

02. Unisci i pomodori e cuoci 20–25 minuti a fuoco dolce, mescolando.

03. Spegni e frulla con un mixer adatto alla temperatura; passa al setaccio se desideri eliminare bucce e semi.

04. Rimetti sul fuoco per pochi minuti se è troppo liquida. Unisci sale e basilico alla fine.

Il consiglio in più

La riduzione dopo la frullatura concentra il gusto senza aggiungere farina o addensanti.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di melanzane al forno

Salsa di melanzane al forno, con dosi per 4 porzioni. La polpa deve essere completamente morbida: prolunga il forno se la forchetta incontra resistenza.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 65 min · Facile

Ingredienti

- 2 melanzane medie
- 30 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 5 foglie di basilico
- sale q.b.

Procedimento

01. Taglia le melanzane a metà e cuocile con il taglio verso il basso su teglia a 200 °C per 35–40 minuti.

02. Falle intiepidire, preleva la polpa e lasciala scolare in un colino per 10 minuti.

03. Frulla la polpa fredda con olio, limone e basilico in brevi cicli.

04. Sala dopo l’assaggio e usa per crostini o per condire pasta corta.

Il consiglio in più

La polpa deve essere completamente morbida: prolunga il forno se la forchetta incontra resistenza.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di avocado per tacos

Salsa di avocado per tacos, con dosi per 4 porzioni. Il lime aiuta a conservare il colore, ma la salsa resta migliore appena preparata.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 1 avocado maturo
- 150 g di yogurt bianco
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 20 ml di acqua
- sale q.b.

Procedimento

01. Elimina buccia e nocciolo dell’avocado e taglia la polpa.

02. Versa yogurt, acqua e lime nel bicchiere, poi aggiungi avocado.

03. Frulla brevemente fino a una salsa liscia, aggiungendo poca acqua solo se necessaria.

04. Regola il sale e prepara poco prima del servizio per limitare l’ossidazione.

Il consiglio in più

Il lime aiuta a conservare il colore, ma la salsa resta migliore appena preparata.

Apri la ricetta su frullare.it

Maionese con uovo pastorizzato

Maionese con uovo pastorizzato, con dosi per 4 porzioni. La larghezza del bicchiere deve essere poco superiore a quella della campana del mixer.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 1 uovo intero pastorizzato da 50 g
- 200 ml di olio di girasole
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- sale q.b.

Procedimento

01. Usa un bicchiere stretto adatto al mixer e ingredienti alla stessa temperatura. Versa uovo pastorizzato, senape, limone, sale e olio.

02. Appoggia la campana sul fondo e avvia senza muoverla finché sotto si forma un’emulsione chiara.

03. Solleva lentamente il mixer, mantenendolo immerso, per incorporare l’olio superiore.

04. Ferma appena la salsa è compatta e riponila subito in frigorifero in un contenitore pulito; rispetta le istruzioni dell’uovo pastorizzato.

Il consiglio in più

La larghezza del bicchiere deve essere poco superiore a quella della campana del mixer.

Apri la ricetta su frullare.it

Maionese di soia senza uova

Maionese di soia senza uova, con dosi per 4 porzioni. Se resta fluida, verifica bevanda e contenitore prima di aggiungere altro olio.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 100 ml di bevanda di soia senza zucchero
- 180 ml di olio di girasole
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- sale q.b.

Procedimento

01. Controlla che la bevanda sia di soia e non aromatizzata; altre bevande vegetali non emulsionano nello stesso modo.

02. Versa soia, senape e limone nel bicchiere stretto del mixer e aziona per pochi secondi.

03. Aggiungi l’olio a filo continuando a frullare, fino a una consistenza cremosa.

04. Regola di sale e riponi in frigorifero fino al servizio.

Il consiglio in più

Se resta fluida, verifica bevanda e contenitore prima di aggiungere altro olio.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa tonnata senza uova crude

Salsa tonnata senza uova crude, con dosi per 4 porzioni. Il tonno e i capperi possono essere già salati: evita il sale prima dell’assaggio.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 160 g di tonno sott’olio scolato
- 150 g di yogurt greco
- 1 cucchiaio di capperi dissalati
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 20 ml di acqua

Procedimento

01. Scola bene il tonno e sciacqua i capperi dissalati.

02. Metti yogurt, limone, senape e acqua nel bicchiere, poi aggiungi tonno e capperi.

03. Frulla a impulsi brevi fino a una crema, fermando il mixer prima di raccogliere i bordi.

04. Assaggia e diluisci se serve; tieni in frigorifero fino al servizio.

Il consiglio in più

Il tonno e i capperi possono essere già salati: evita il sale prima dell’assaggio.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di ricotta e limone

Salsa di ricotta e limone, con dosi per 4 porzioni. La scorza profuma senza l’acidità del succo: aggiungila gradualmente.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di ricotta
- 40 ml di latte
- 20 g di parmigiano
- mezzo limone non trattato
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Scola la ricotta e lava il limone. Grattugia soltanto la parte gialla della scorza.

02. Frulla ricotta, latte e olio per pochi secondi in un bicchiere stretto.

03. Unisci parmigiano, scorza e pepe con una spatola; sala dopo l’assaggio.

04. Condisci la pasta fuori dal fuoco, diluendo con poca acqua di cottura.

Il consiglio in più

La scorza profuma senza l’acidità del succo: aggiungila gradualmente.

Apri la ricetta su frullare.it

Pesto di spinaci e nocciole

Pesto di spinaci e nocciole, con dosi per 4 porzioni. Strizzare gli spinaci evita che il pesto si separi e diventi acquoso.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 25 min · Facile

Ingredienti

- 180 g di spinaci freschi puliti
- 40 g di nocciole tostate
- 30 g di parmigiano
- 50 ml di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Sbollenta gli spinaci per 2 minuti, scolali, falli raffreddare e strizzali.

02. Trita le nocciole con un accessorio idoneo alla frutta secca.

03. Unisci spinaci e olio e lavora a impulsi, poi incorpora il parmigiano.

04. Sala dopo l’assaggio e diluisci con acqua di cottura se usi il pesto per la pasta.

Il consiglio in più

Strizzare gli spinaci evita che il pesto si separi e diventi acquoso.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa tahina e limone

Salsa tahina e limone, con dosi per 4 porzioni. Aggiungere l’acqua gradualmente permette di scegliere una consistenza da salsa o da crema.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 80 g di tahina
- 50 ml di acqua
- 30 ml di succo di limone
- mezzo spicchio d’aglio facoltativo
- sale q.b.

Procedimento

01. Mescola la tahina nel vasetto prima di pesarla, incorporando l’olio eventualmente separato.

02. Frulla tahina e limone in un bicchiere piccolo adatto alla quantità.

03. Aggiungi acqua un cucchiaio alla volta: il composto può prima rassodarsi e poi diventare cremoso.

04. Unisci poco aglio se lo desideri, regola il sale e servi con verdure o polpette di legumi.

Il consiglio in più

Aggiungere l’acqua gradualmente permette di scegliere una consistenza da salsa o da crema.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di carote e cumino

Salsa di carote e cumino, con dosi per 4 porzioni. Il cumino cambia molto il gusto: parti da un pizzico e correggi alla fine.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

- 400 g di carote
- 40 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- mezzo cucchiaino di cumino
- 50 ml di acqua
- sale q.b.

Procedimento

01. Pela le carote e cuocile a vapore per 15–20 minuti fino a tenerezza.

02. Lasciale raffreddare e trasferiscile nel bicchiere con acqua e olio.

03. Frulla brevemente, poi aggiungi limone e una parte del cumino.

04. Assaggia prima di unire il cumino rimasto e il sale; servi con pane o cereali cotti.

Il consiglio in più

Il cumino cambia molto il gusto: parti da un pizzico e correggi alla fine.

Apri la ricetta su frullare.it

Gazpacho domestico al pomodoro

Gazpacho domestico al pomodoro, con dosi per 4 porzioni. La qualità dei pomodori determina il gusto: scegli frutti maturi e profumati.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di pomodori maturi
- 150 g di cetriolo
- 100 g di peperone rosso
- 40 g di mollica di pane
- 30 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di aceto
- 100 ml di acqua
- sale q.b.

Procedimento

01. Lava gli ortaggi, elimina i semi del peperone e taglia tutto a piccoli pezzi. Bagna il pane nell’acqua per 5 minuti.

02. Metti acqua, pane e ortaggi nella caraffa, divisi in più cicli se necessario.

03. Frulla fino a una consistenza fine, poi unisci olio e aceto con un breve impulso.

04. Passa al setaccio se desideri eliminare bucce e semi, sala e lascia raffreddare in frigorifero 30 minuti prima di servire.

Il consiglio in più

La qualità dei pomodori determina il gusto: scegli frutti maturi e profumati.

Apri la ricetta su frullare.it

Salsa di cannellini per crostini

Salsa di cannellini per crostini, con dosi per 4 porzioni. I fagioli devono essere ben cotti: una polpa morbida richiede meno tempo di frullatura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di cannellini cotti scolati
- 40 ml di acqua
- 25 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 rametto di timo
- sale q.b.

Procedimento

01. Scola e sciacqua i cannellini se in barattolo. Lava il timo e separa le foglioline.

02. Versa acqua, olio e limone nel bicchiere, poi aggiungi i fagioli.

03. Frulla a brevi cicli, aggiungendo un cucchiaio di acqua se il composto non circola.

04. Unisci timo e sale con una spatola e servi su pane tostato.

Il consiglio in più

I fagioli devono essere ben cotti: una polpa morbida richiede meno tempo di frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Hummus di ceci al limone

Hummus di ceci al limone, con dosi per 4 porzioni. Per una crema più fine, elimina parte delle pellicine dei ceci prima di frullare.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di ceci cotti scolati
- 40 g di tahina
- 30 ml di succo di limone
- 60 ml di acqua
- 20 ml di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Sciacqua i ceci e controlla che siano morbidi. Mescola la tahina prima di pesarla.

02. Frulla acqua, limone e tahina, poi aggiungi i ceci in due riprese.

03. Lavora in cicli brevi e diluisci con poca acqua se le lame girano a vuoto.

04. Incorpora olio e sale e servi con verdure o pane.

Il consiglio in più

Per una crema più fine, elimina parte delle pellicine dei ceci prima di frullare.

Apri la ricetta su frullare.it

Hummus di barbabietola

Hummus di barbabietola, con dosi per 4 porzioni. La barbabietola aggiunge liquido: regola l’acqua dopo il primo ciclo.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di ceci cotti
- 150 g di barbabietola cotta
- 30 g di tahina
- 25 ml di succo di limone
- 40 ml di acqua
- 20 ml di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Scola i ceci e taglia la barbabietola già cotta a piccoli dadi.

02. Versa acqua e limone nel bicchiere e aggiungi tahina, barbabietola e ceci.

03. Frulla in brevi cicli fino a una crema, fermandoti prima di raccogliere i bordi.

04. Aggiungi olio e sale dopo l’assaggio e servi freddo.

Il consiglio in più

La barbabietola aggiunge liquido: regola l’acqua dopo il primo ciclo.

Apri la ricetta su frullare.it

CREME DA SPALMARE · RICETTA 80

Hummus di piselli

Hummus di piselli, con dosi per 4 porzioni. Scola accuratamente i piselli per conservare una consistenza da spalmare.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 30 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di piselli surgelati
- 30 g di tahina
- 20 ml di succo di limone
- 40 ml di acqua
- 20 ml di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Cuoci i piselli secondo confezione, poi scolali e falli raffreddare.

02. Frulla acqua, limone e tahina, poi aggiungi i piselli freddi.

03. Lavora a impulsi, correggendo la densità con poca acqua.

04. Incorpora olio e sale e servi con crostini.

Il consiglio in più

Scola accuratamente i piselli per conservare una consistenza da spalmare.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di lenticchie e paprika

Crema di lenticchie e paprika, con dosi per 4 porzioni. La paprika dolce dà colore e aroma senza la nota marcata della versione affumicata.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di lenticchie cotte scolate
- 40 ml di acqua
- 25 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- mezzo cucchiaino di paprika dolce
- sale q.b.

Procedimento

01. Usa lenticchie completamente cotte e fredde e scolale bene.

02. Versa acqua, limone e olio nel recipiente e aggiungi le lenticchie.

03. Frulla a brevi cicli fino a una consistenza compatta.

04. Unisci paprika e sale dopo l’assaggio e usa per tartine.

Il consiglio in più

La paprika dolce dà colore e aroma senza la nota marcata della versione affumicata.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di fagioli rossi

Crema di fagioli rossi, con dosi per 4 porzioni. Usare fagioli in barattolo rende i tempi realistici e garantisce una polpa già morbida.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di fagioli rossi cotti in barattolo scolati
- 40 ml di acqua
- 25 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di lime
- mezzo cucchiaino di cumino
- sale q.b.

Procedimento

01. Scola e sciacqua i fagioli già cotti; questa ricetta parte da un prodotto pronto, non da fagioli crudi.

02. Metti liquidi e fagioli nel bicchiere e lavora a impulsi.

03. Aggiungi cumino gradualmente e frulla ancora pochi secondi.

04. Regola il sale e servi con pane o verdure cotte.

Il consiglio in più

Usare fagioli in barattolo rende i tempi realistici e garantisce una polpa già morbida.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di ricotta e basilico

Crema di ricotta e basilico, con dosi per 4 porzioni. Una lavorazione breve mantiene la ricotta cremosa senza renderla troppo liquida.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di ricotta
- 20 ml di olio extravergine
- 20 ml di latte
- 8 foglie di basilico
- sale e pepe q.b.

Procedimento

01. Scola la ricotta e lava e asciuga il basilico.

02. Frulla latte, olio e ricotta in un recipiente stretto per pochi secondi.

03. Aggiungi basilico e lavora soltanto fino a distribuirlo.

04. Regola sale e pepe e servi con pane tostato.

Il consiglio in più

Una lavorazione breve mantiene la ricotta cremosa senza renderla troppo liquida.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di feta e yogurt

Crema di feta e yogurt, con dosi per 4 porzioni. La feta è sapida: lo yogurt bilancia il gusto e facilita la frullatura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 180 g di feta
- 150 g di yogurt greco
- 20 ml di olio extravergine
- mezzo limone non trattato
- pepe q.b.

Procedimento

01. Sbriciola la feta e grattugia poca scorza di limone lavato.

02. Frulla yogurt e feta in brevi impulsi nel bicchiere piccolo.

03. Unisci olio e scorza con un ultimo breve ciclo.

04. Assaggia prima di aggiungere sale, solitamente superfluo, e completa con pepe.

Il consiglio in più

La feta è sapida: lo yogurt bilancia il gusto e facilita la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di olive nere

Crema di olive nere, con dosi per 4 porzioni. Controllare i noccioli protegge il gruppo lame e rende la preparazione più sicura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 180 g di olive nere denocciolate
- 20 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

01. Controlla ogni oliva per escludere frammenti di nocciolo e scola bene.

02. Metti olive e capperi nel tritatutto con olio e limone.

03. Lavora a impulsi per una crema ancora leggermente granulosa.

04. Servi in piccoli strati su pane tostato; non salare prima dell’assaggio.

Il consiglio in più

Controllare i noccioli protegge il gruppo lame e rende la preparazione più sicura.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di olive verdi e mandorle

Crema di olive verdi e mandorle, con dosi per 4 porzioni. L’acqua aiuta a incorporare le mandorle senza trasformare la crema in una salsa oleosa.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 160 g di olive verdi denocciolate
- 30 g di mandorle pelate
- 30 ml di acqua
- 20 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

01. Controlla le olive e sciacquale se molto salate.

02. Trita le mandorle con l’accessorio adatto, poi unisci olive, acqua e olio.

03. Lavora a impulsi e aggiungi il limone alla fine.

04. Assaggia e usa in piccole quantità su crostini o panini.

Il consiglio in più

L’acqua aiuta a incorporare le mandorle senza trasformare la crema in una salsa oleosa.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di peperoni e ceci

Crema di peperoni e ceci, con dosi per 4 porzioni. Il tempo indicato parte da peperoni già pronti; per arrostirli da crudi prevedi altri 40 minuti.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 200 g di peperoni arrosto già pelati
- 250 g di ceci cotti scolati
- 25 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale q.b.

Procedimento

01. Parti da peperoni già arrostiti e freddi; scolali bene. Sciacqua i ceci e controlla la morbidezza.

02. Metti limone, olio e peperoni nel recipiente, poi aggiungi i ceci.

03. Frulla a impulsi fino a una crema compatta, aggiungendo poca acqua solo se serve.

04. Regola il sale e servi su pane.

Il consiglio in più

Il tempo indicato parte da peperoni già pronti; per arrostirli da crudi prevedi altri 40 minuti.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di melanzane e tahina

Crema di melanzane e tahina, con dosi per 4 porzioni. Scolare la polpa prima del mixer dà una crema più concentrata e stabile.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 65 min · Facile

Ingredienti

- 2 melanzane medie
- 40 g di tahina
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 20 ml di olio extravergine
- sale q.b.

Procedimento

01. Cuoci le melanzane tagliate a metà a 200 °C per 35–40 minuti fino a polpa tenera.

02. Lasciale intiepidire, preleva la polpa e scolala per 10 minuti.

03. Frulla la polpa fredda con tahina, limone e olio in brevi impulsi.

04. Assaggia e sala; servi con pane o verdure.

Il consiglio in più

Scolare la polpa prima del mixer dà una crema più concentrata e stabile.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di carciofi per tartine

Crema di carciofi per tartine, con dosi per 4 porzioni. Carciofi sott’olio e ricotta danno già corpo: evita altro olio prima di assaggiare.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di carciofi sott’olio scolati
- 100 g di ricotta
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 20 ml di acqua
- pepe q.b.

Procedimento

01. Scola i carciofi e tampona l’olio in eccesso. Elimina eventuali foglie dure.

02. Frulla acqua, ricotta e carciofi in brevi cicli.

03. Aggiungi limone e pepe e valuta la densità.

04. Passa al setaccio se rimangono fibre e tieni al freddo fino al servizio.

Il consiglio in più

Carciofi sott’olio e ricotta danno già corpo: evita altro olio prima di assaggiare.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di tonno e ricotta

Crema di tonno e ricotta, con dosi per 4 porzioni. Per un composto più soffice usa ricotta ben scolata e non prolungare la frullatura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 160 g di tonno sott’olio scolato
- 200 g di ricotta
- 20 ml di acqua
- mezzo limone non trattato
- pepe q.b.

Procedimento

01. Scola tonno e ricotta e grattugia poca scorza del limone lavato.

02. Versa acqua e ricotta nel bicchiere, poi unisci il tonno.

03. Frulla per pochi secondi, fermati e controlla la texture.

04. Unisci scorza e pepe a mano e conserva al freddo fino al servizio.

Il consiglio in più

Per un composto più soffice usa ricotta ben scolata e non prolungare la frullatura.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di tofu ed erbe

Crema di tofu ed erbe, con dosi per 4 porzioni. Il tofu compatto richiederebbe più liquido: per questa crema scegli la versione morbida.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di tofu morbido
- 20 ml di olio extravergine
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 10 g di prezzemolo
- 5 foglie di basilico
- sale q.b.

Procedimento

01. Usa tofu morbido pronto al consumo, scolato secondo confezione. Lava e asciuga le erbe.

02. Frulla tofu, olio e limone nel bicchiere piccolo.

03. Aggiungi le erbe e lavora brevemente fino a distribuirle.

04. Regola di sale e servi con pane o verdure; tieni in frigorifero fino al servizio.

Il consiglio in più

Il tofu compatto richiederebbe più liquido: per questa crema scegli la versione morbida.

Apri la ricetta su frullare.it

Crema di zucca e ricotta

Crema di zucca e ricotta, con dosi per 4 porzioni. La zucca al forno è più asciutta di quella lessata e mantiene la crema spalmabile.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 10 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di zucca cotta al forno e fredda
- 150 g di ricotta
- 20 ml di olio extravergine
- 20 g di parmigiano
- sale e noce moscata q.b.

Procedimento

01. Parti da zucca già cotta e fredda, senza bucce, e scola la ricotta.

02. Frulla zucca e ricotta con l’olio in brevi impulsi.

03. Incorpora parmigiano, noce moscata e sale con una spatola.

04. Servi su pane tostato e prepara poco prima dell’uso.

Il consiglio in più

La zucca al forno è più asciutta di quella lessata e mantiene la crema spalmabile.

Apri la ricetta su frullare.it

DESSERT AL MIXER · RICETTA 93

Crema dolce di ricotta e cacao

Crema dolce di ricotta e cacao, con dosi per 4 porzioni. Il cacao setacciato evita piccoli grumi e permette una lavorazione più breve.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di ricotta
- 20 g di cacao amaro
- 40 g di zucchero a velo
- 60 ml di latte

Procedimento

01. Scola la ricotta e setaccia cacao e zucchero.

02. Frulla latte e ricotta in brevi impulsi, poi aggiungi le polveri.

03. Ferma il mixer, raccogli il composto in sicurezza e lavora ancora pochi secondi.

04. Dividi in quattro coppette e lascia in frigorifero 30 minuti.

Il consiglio in più

Il cacao setacciato evita piccoli grumi e permette una lavorazione più breve.

Apri la ricetta su frullare.it

DESSERT AL MIXER · RICETTA 94

Crema dolce di avocado e cacao

Crema dolce di avocado e cacao, con dosi per 4 porzioni. Usa avocado morbidi e senza parti brunite per un gusto più delicato.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 30 min · Facile

Ingredienti

- 2 avocado maturi
- 25 g di cacao amaro
- 50 ml di latte
- 40 g di miele

Procedimento

01. Elimina buccia e noccioli degli avocado e pesa soltanto la polpa.

02. Versa latte e miele nel bicchiere, aggiungi polpa e cacao setacciato.

03. Frulla a impulsi fino a una crema, aggiungendo un cucchiaio di latte se necessario.

04. Dividi in quattro coppette e raffredda 20 minuti prima del servizio.

Il consiglio in più

Usa avocado morbidi e senza parti brunite per un gusto più delicato.

Apri la ricetta su frullare.it

DESSERT AL MIXER · RICETTA 95

Coppette di yogurt e mango

Coppette di yogurt e mango, con dosi per 4 porzioni. Tenere i biscotti separati fino all’ultimo mantiene la parte croccante.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 15 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di mango pulito
- 300 g di yogurt greco
- 20 g di miele
- 40 g di biscotti secchi

Procedimento

01. Sbuccia il mango e taglia la polpa lontano dal nocciolo.

02. Frulla mango e miele fino a una purea.

03. Mescola metà purea con lo yogurt a mano e sbriciola i biscotti separatamente.

04. Alterna yogurt e purea nelle coppette; aggiungi i biscotti solo al servizio.

Il consiglio in più

Tenere i biscotti separati fino all’ultimo mantiene la parte croccante.

Apri la ricetta su frullare.it

Coppette di banana e cacao

Coppette di banana e cacao, con dosi per 4 porzioni. La banana tende a scurire: prepara le coppette vicino al momento del servizio.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 30 min · Facile

Ingredienti

- 2 banane mature
- 250 g di yogurt greco
- 15 g di cacao amaro
- 20 g di miele facoltativo
- 20 ml di latte

Procedimento

01. Sbuccia le banane e setaccia il cacao.

02. Frulla latte, yogurt e banana in brevi impulsi.

03. Unisci cacao e miele solo dopo aver assaggiato la dolcezza della frutta.

04. Distribuisci in quattro coppette e servi subito oppure raffredda 20 minuti.

Il consiglio in più

La banana tende a scurire: prepara le coppette vicino al momento del servizio.

Apri la ricetta su frullare.it

DESSERT AL MIXER · RICETTA 97

Crema di fragole e mascarpone

Crema di fragole e mascarpone, con dosi per 4 porzioni. Incorporare la purea a mano evita di rendere il mascarpone troppo fluido.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di fragole
- 250 g di mascarpone
- 40 g di zucchero a velo
- 1 cucchiaino di succo di limone

Procedimento

01. Lava le fragole, togli i piccioli e asciugale.

02. Frulla fragole e limone fino a una purea fine.

03. Mescola mascarpone e zucchero con una spatola, poi incorpora la purea gradualmente senza frullare a lungo il formaggio.

04. Dividi in quattro coppette e raffredda per 30 minuti.

Il consiglio in più

Incorporare la purea a mano evita di rendere il mascarpone troppo fluido.

Apri la ricetta su frullare.it

DESSERT AL MIXER · RICETTA 98

Crema di castagne alla vaniglia

Crema di castagne alla vaniglia, con dosi per 4 porzioni. Il tempo parte da castagne già cotte; se parti da crude aggiungi pulizia e cottura.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 45 min · Facile

Ingredienti

- 300 g di castagne cotte e pelate
- 180 ml di latte
- 40 g di zucchero
- mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia

Procedimento

01. Controlla le castagne già cotte eliminando ogni pellicina.

02. Scalda latte, zucchero e castagne per 5 minuti a fuoco dolce, mescolando.

03. Lascia intiepidire e usa un mixer adatto alla temperatura, aggiungendo la vaniglia.

04. Dividi in quattro coppette e lascia raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

Il consiglio in più

Il tempo parte da castagne già cotte; se parti da crude aggiungi pulizia e cottura.

Apri la ricetta su frullare.it

Purea di mele e cannella

Purea di mele e cannella, con dosi per 4 porzioni. Aggiungi poca acqua durante la cottura solo se il fondo si asciuga.

4 porzioni · Preparazione: 15 min · Totale: 40 min · Facile

Ingredienti

- 600 g di mele pulite
- 80 ml di acqua
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 pizzico di cannella

Procedimento

01. Sbuccia le mele, elimina torsoli e semi e taglia a cubetti.

02. Metti in pentola con acqua e limone e cuoci coperte a fuoco dolce per 15–20 minuti.

03. Spegni, lascia intiepidire e frulla con un mixer adatto alla temperatura.

04. Aggiungi cannella e servi tiepida o fredda, da sola oppure con yogurt.

Il consiglio in più

Aggiungi poca acqua durante la cottura solo se il fondo si asciuga.

Apri la ricetta su frullare.it

Coulis di lamponi

Coulis di lamponi, con dosi per 4 porzioni. Premi con il dorso di un cucchiaio nel colino per recuperare la polpa senza i semi.

4 porzioni · Preparazione: 10 min · Totale: 25 min · Facile

Ingredienti

- 250 g di lamponi freschi
- 35 g di zucchero
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 20 ml di acqua

Procedimento

01. Lava delicatamente i lamponi e scolali.

02. Scalda in un pentolino lamponi, acqua, zucchero e limone per 5 minuti mescolando.

03. Lascia raffreddare, frulla brevemente e passa in un colino per eliminare i semi.

04. Servi come salsa su yogurt, gelato o dolci già pronti e tieni al freddo fino all’uso.

Il consiglio in più

Premi con il dorso di un cucchiaio nel colino per recuperare la polpa senza i semi.

Apri la ricetta su frullare.it

CI VEDIAMO ONLINE

Altre idee per la tua cucina

Il PDF resta con te. Il sito raccoglie le schede consultabili, le guide e i prossimi aggiornamenti: torna quando vuoi cercare una nuova idea.

Tutte le ricette
https://frullare.it/ricette

Guide per frullare
https://frullare.it/guide

Come scegliere il frullatore
https://frullare.it/migliori-frullatori

Condividi la guida

Puoi invitare amici e familiari a scaricarla gratuitamente da frullare.it/ricettario-pdf. In questo modo troveranno la versione messa a disposizione dal sito.

Crediti

Ricette e fotografie: contenuti presenti su frullare.it alla data del 6 ottobre 2026. Progetto editoriale: Studio 511 S.r.l. Edizione digitale gratuita per uso personale. Le ricette online possono essere aggiornate dopo la pubblicazione del PDF.