

Betty Bossi



Maxi Spiralizer

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



Clever ideas for clever cooks



Maxi Spiralizer

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

EN

Maxi Spiralizer Spiral vegetable and fruit cutter

Thanks to the innovative Maxi Spiralizer, you can quickly create awesome spirals or spaghetti from vegetables and fruits. Whether zucchini, potatoes, beets or apples, pears, kiwi and star fruit – there are no limits for your ideas.

- With a convenient collection container for tidy working and preparing larger quantities
- Minimal strength required, thanks to the screw system
- Ergonomically designed – suitable for left- and right-handers
- Odorless and flavour-neutral
- Easy to clean
- Simple and quick preparation
- Dishwasher safe (exclusive blades and suction cup)

Clean with hot water and dishwashing liquid prior to initial use. Do not use harsh detergents or sponges.

Tip:

The perfect vegetables and fruits for fantastic recipe ideas: Broccoli stems, fennel, cucumbers, potatoes, kohlrabi, pumpkin, parsnip, beets (boiled), radish, red cabbage, carrots, celeriac, sweet potatoes, white cabbage, zucchini or onions. Apples, pears, kiwi (peeled and not too soft) and, for example, star fruit.

DE

Maxi Spiralizer Spiralschneider für Gemüse und Früchte

Mit dem innovativen Maxi Spiralizer gelangen Ihnen tolle Spiralen oder Spaghetti aus Gemüse und Früchten wie im Handumdrehen. Egal ob Zucchini, Kartoffeln, Rote Bete oder Äpfel, Birnen, Kiwi, Sternfrüchte – Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

- Mit praktischem Auffangbehälter für sauberes Arbeiten und Zubereiten großer Mengen
- Geringer Kraftaufwand dank Schraubsystem
- Ergonomisch geformt – für Links- und Rechtshänder geeignet
- Geruchs- und geschmacksneutral
- Leicht zu reinigen
- Einfach und schnell zubereitet
- Spülmaschinengeeignet (exkl. Klingen und Saugnapf)

Vor dem ersten Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine scheuernden Reinigungsmittel oder Schwämme verwenden.

Unser Tipp für Sie:

Geeignetes Gemüse und Früchte für tolle Rezeptideen: Broccolistiele, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Pastinaken, Rote Bete (gekocht), Rettich, Rotkohl, Mohrrüben, Sellerie, Süßkartoffeln, Weisskohl, Zucchini oder Zwiebeln. Äpfel, Birnen, Kiwi (geschält, nicht zu weich) und z.B. Sternfrüchte.



Maxi Spiralizer Tourniquet à légumes et fruits

Grâce au Maxi Spiralizer, vous préparez en un tour de main de superbes spirales et spaghettis à partir de légumes et de fruits. Peu importe qu'il s'agisse de courgettes, pommes de terre, betteraves rouges ou de pommes, poires, kiwis, caramboles, etc. - Laissez libre cours à votre imagination.

- Avec bac de récupération pratique pour un travail en toute propreté et la préparation de grandes quantités
- Effort minimum grâce au raccord à vis
- Forme ergonomique – convient aux gauchers et aux droitiers
- N'altère ni le goût ni l'odeur
- Facile à nettoyer
- Simple et rapide d'utilisation
- Lave-vaisselle autorisé (sauf les lames et la ventouse)

Avant la première utilisation, laver à l'eau très chaude additionnée de liquide vaisselle. Ne pas utiliser de détergeant abrasif ou d'éponge à récurer.

Notre recommandation :

Fruits et légumes appropriés à la réalisation de formidables recettes : Tiges de brocoli, fenouils, concombres, pommes de terre, choux-raves, potirons, panais, betterave rouge (cuite), radis, choux rouge, carottes, céleris, patates douces, choux blanc, courgettes ou oignons. Pommes, poires, kiwis (épiluchés, pas trop mous) et par ex. des caramboles.

Maxi Spiralizer Cortador en espiral para verdura y fruta

Con la innovadora Maxi Spiralizer podrá elaborar fantásticas espirales o espaguetis de verduras y frutas en un abrir y cerrar de ojos. Tanto si se trata de calabacines, patatas, remolacha o manzanas, peras, kiwis o fruta de estrella: sus ideas no tendrán límite.

- Con un práctico recipiente colector para trabajar de forma limpia y para la preparación de cantidades grandes
- Poco esfuerzo gracias al sistema roscado
- Forma ergonómica: adecuado para diestros y zurdos
- Neutro en cuanto a olores y sabores
- Fácil de limpiar
- Sencillo y rápido
- Adecuado para lavavajillas (ventosa y cuchillas exclusivas)

Antes del primer uso se deberán lavar con agua caliente y líquido lavavajillas. No utilizar limpiadores ni esponjas abrasivos.

Nuestro consejo:

Verduras y frutas adecuadas para ideas de recetas fantásticas: tallos de brócoli, hinojo, pepinos, patatas, colirrábanos, calabaza, chirivías, remolacha (cocida), rábano, col lombarda, zanahorias, apio, boniatos, col blanca, calabacín o cebolla. Manzanas, peras, kiwis (pelados, no demasiado maduros) y p. ej. frutas de estrella.

Maxi Spiralizer Tagliaverdure a spirale per verdura e frutta

Con l'innovativo Maxi Spiralizer riuscite a fare fantastiche spirali o "spaghetti" di frutta e verdura, e in un batter d'occhio. Zucchine, patate, barbabietole rosse o mele, pere, kiwi, carambole: non ci sono limiti alle vostre idee.

- Con pratico contenitore di raccolta per lavorare in maniera pulita e preparare grandi quantità di prodotto
- Poca forza necessaria grazie al sistema a vite
- Forma ergonomica – adatto a mancini e Destrorsti
- Non lascia gusto né odore
- Semplice da pulire
- Facile e veloce
- Adatto al lavaggio in lavastoviglie (Lama e ventosa escluse)

Prima del primo utilizzo, lavare con acqua calda e detersivo. Non utilizzare mezzi di pulizia o spugne abrasive.

Il nostro consiglio:

Frutta e verdura adatte per creare fantastiche ricette: gambi di broccoli, finocchi, cetrioli, patate, cavolo rapa, zucca, pastinaca, barbabietole rosse (cotte), rafano, cavolo rosso, carote, sedano, patate dolci, cavolo bianco, zucchine o cipolla. Mele, pere, kiwi (sbucciati, non troppo morbidi) e ad es. carambole.

Maxi Spiralizer Spiraalsnijder voor groenten en fruit

Met de innovatieve Maxi Spiralizer kunt u in een handomdraai fantastische spiralen of spaghetti van groente en fruit maken. Courgette, aardappelen, rode bieten, appels, peren, kiwi, sterfruit het maakt niet uit – aan uw ideeën zijn geen beperkingen gesteld.

- Met praktische opvangbeker voor het werken op een nette manier en het bereiden van grote hoeveelheden
- Geringe inspanning dankzij het schroefstelsel
- Ergonomisch gevormd – geschikt voor zowel links- als rechtshandigen
- Geur- en smaakneutraal
- Gemakkelijk te reinigen
- Eenvoudig en snel
- Geschikt voor de vaatwasser (exclusief messen en zuignap)

Vóór het eerste gebruik met heet water en afwasmiddel reinigen. Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen of sponzen.

Onze tip voor u:

Geschikte groente en fruit voor geweldige receptideeën: broccolistelen, venkel, komkommers, aardappelen, koolrabi, pompoen, pastinaak, rode bieten (gekookt), rettich, rodekool, wortelen, selderie, zoete aardappelen, wittekool, courgette of uien. Appels, peren, kiwi (gepeld, niet te zacht) en bijv. sterfruit.

Step by step

1



2



3



4



5



6



7



8



EN

Instructions for use

1. Place the Maxi Spiralizer on an even, clean and grease-free surface and flip the lever as shown in the illustration.
2. Turn the green ring counter-clockwise until the stop and pull the transparent container upwards from its guide.
3. Detach both cutting blades' inserts from the container by turning counter-clockwise.
4. Select the required cutting blades (spiral or spaghetti) and screw clockwise onto the transparent container.
5. Use the holder markings as a guide to cut your vegetable or fruit into the correct length of your produce (max. 10 cm).
6. Press the vegetable or fruit segment onto the holder.
7. Insert the holder into the Maxi Spiralizer. Push the transparent container from the top into the guide until it touches the produce. Push the green ring clockwise back to the stop.
8. Turn the transparent container clockwise down to the bottom. Open the ring counter-clockwise and remove the transparent container.

DE

Gebrauchsanleitung

1. Den Maxi Spiralizer auf eine glatte, saubere und fettfreie Oberfläche stellen und den Hebel wie in der Abbildung gezeigt umklappen.
2. Den grünen Drehring im Gegenuhrzeigersinn bis an den Anschlag drehen und den transparenten Behälter nach oben aus der Führung ziehen.
3. Beide Messeraufsätze durch Drehen im Gegenuhrzeigersinn vom transparenten Behälter abnehmen.
4. Den gewünschten Messeraufsatz (Spaghetti oder Spiralen) wählen und durch Drehen im Uhrzeigersinn auf den transparenten Behälter aufschrauben.
5. Gemüse oder Frucht mithilfe der Halterungsmarkierungen in die richtige Länge schneiden (max. 10 cm).
6. Das Gemüse- oder Fruchtstück mit Druck auf die Halterung aufsetzen.
7. Die Halterung in den Maxi Spiralizer einsetzen. Den transparenten Behälter von oben in die Führung schieben, bis sie auf dem Gemüsestück aufliegt. Den grünen Drehring im Uhrzeigersinn bis an den Anschlag zurückschieben.
8. Den transparenten Behälter im Uhrzeigersinn bis ganz nach unten drehen. Den Drehring im Gegenuhrzeigersinn öffnen und den transparenten Behälter entnehmen.

Step by step

1



2



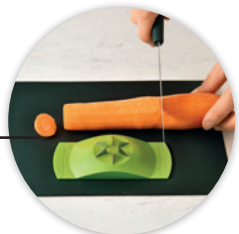
3



4



5



6



7



8



FR

Mode d'emploi

1. Placer le Maxi Spiralizer sur une surface lisse, propre et exempt de graisse puis basculer le levier de la manière indiquée sur la figure.
2. Tourner à fond l'anneau rotatif vert dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis tirer le récipient transparent du tourniquet vers le haut hors de son guide.
3. Retirer les deux porte-lames en les tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre du récipient transparent.
4. Choisir le porte-lame approprié (spaghettis ou spirales) puis le visser sur le récipient transparent du tourniquet en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
5. Couper le fruit ou le légume à la bonne longueur (max. 10 cm) à l'aide des repères sur le support.
6. Piquer fermement le morceau de fruit ou légume sur le support.
7. Installer le support dans le Maxi Spiralizer. Glisser le récipient transparent par le haut dans le guide jusqu'à ce qu'il repose sur le morceau de légume. Tourner à fond l'anneau rotatif vert en sens inverse dans le sens des aiguilles d'une montre.
8. Tourner complètement le récipient transparent du Maxi Spiralizer vers le bas dans le sens des aiguilles d'une montre. Ouvrir l'anneau rotatif en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre puis retirer le récipient transparent du Maxi Spiralizer.

ES

Modo de empleo

1. Colocar la Maxi Spiralizer sobre una superficie lisa, limpia y sin grasa y abrir la palanca como se indica en la figura.
2. Girar el anillo giratorio en el sentido antihorario hasta el tope y extraer hacia arriba de la guía el recipiente de la mandolina transparente.
3. Sacar los dos insertos de cuchilla del depósito de la mandolina transparente girando en el sentido antihorario.
4. Seleccionar el inserto de cuchilla deseado (espaguetis o espirales) y enroscarlo en el recipiente de la mandolina transparente girando en el sentido horario.
5. Cortar la verdura o la fruta con ayuda de las marcas del soporte a la longitud adecuada (máx. 10 cm).
6. Colocar la pieza de verdura o fruta en el soporte ejerciendo presión.
7. Insertar el soporte en la Maxi Spiralizer. Insertar el recipiente transparente desde arriba en la guía hasta que se sitúe sobre la pieza de verdura. Empujar hacia atrás el anillo giratorio verde en el sentido horario hasta el tope.
8. Girar el máximo hacia abajo el recipiente de la mandolina transparente en el sentido horario. Abrir el anillo giratorio en el sentido antihorario y sacar el recipiente de la mandolina transparente.

Step by step

1



2



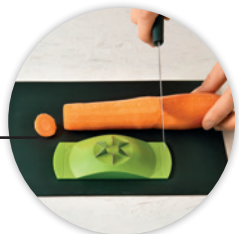
3



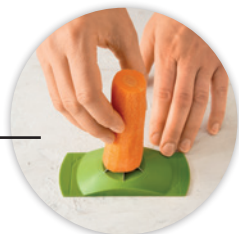
4



5



6



7



8



IT

Istruzioni per l'uso

1. Mettere il Maxi Spiralizer su una superficie liscia, pulita e non unta e ribaltare la leva come mostrato in figura.
2. Girare l'anello rotante verde in senso antiorario fino all'arresto, ed estrarre il contenitore trasparente del facendolo scorrere verso l'alto sulla guida.
3. Togliere entrambe le lame dal contenitore trasparente del facendole ruotare in senso antiorario.
4. Scegliere la lama che si desidera ("spaghetti" o "spirale") e avviarla nel contenitore trasparente del ruotando in senso orario.
5. Tagliare la frutta o la verdura alla giusta lunghezza (max. 10 cm), con l'aiuto dei segni sul supporto.
6. Posizionare il pezzo di frutta o verdura sul supporto, esercitando una certa pressione.
7. Inserire il supporto nel Maxi Spiralizer. Spingere il contenitore trasparente dall'alto nella guida, fino a che non arriva a poggiare sul pezzo di verdura. Riportare indietro l'anello girevole verde ruotandolo in senso orario fino all'arresto.
8. Ruotare il contenitore trasparente del Maxi Spiralizer in senso orario, portandolo in basso fino in fondo. Aprire l'anello rotante ruotandolo in senso antiorario e togliere il contenitore trasparente del Maxi Spiralizer.

NL

Gebruiksaanwijzing

1. Zet de Maxi Spiralizer op een glad, schoon en vetvrij oppervlak neer en klap de hendel om zoals weergegeven in de afbeelding.
2. Draai de groene draairing linksom tot aan de aanslag en trek de doorzichtige beker vanaf de bovenkant uit de houder.
3. Verwijder de beide mesopzetstukken van de doorzichtige beker, door ze linksom te draaien.
4. Kies het gewenste mesopzetstuk (spaghetti of spiralen) en draai het opzetstuk, door rechtsom te draaien, op de doorzichtige beker.
5. Snijd de groenten en het fruit met behulp van de markeringen op de houder op de juiste lengte (max. 10 cm).
6. Breng de groente of het fruit met wat druk op de houder aan.
7. Plaats de houder in de Maxi Spiralizer. Schuif de doorzichtige beker vanaf de bovenkant in de voering tot tegen de groente of het fruit aan. Draai de groene draairing rechtsom terug tot aan de aanslag.
8. Draai de doorzichtige beker, rechtsom, volledig naar onder. Open de draairing linksom en verwijder deze van de doorzichtige beker.

Zucchini spaghetti with scampi

Preparation and cooking: approx. 20 min.

8	Roasted sesame oil for frying	<ol style="list-style-type: none">1. Heat up little oil in a coated frying pan. Fry the scampi for approx. 1 min., turn, add garlic and ginger and fry for another minute. Remove, salt and put aside. If necessary, add some more oil to the same pan.2. Stir-fry tomatoes and corn for approx. 3 min., add soy sauce and zucchinis and mix well.3. Add the scampi and the cilantro, stir and and re-heat without frying..
1	Raw, peeled scampi (approx. 120 g)	
1 cm	Garlic clove , pressed	
¼ Tsp	Ginger root , finely grated	
150 g	Salt	
1 jar	Cherry tomatoes , halved	
	Baby corn (approx. 210 g), rinsed, dried, lengthwise halved	
3 Tbsp	Light soy sauce	
800 g	Zucchini spaghetti	
3 Tbsp	Cilantro , finely chopped	

Per serving: 129 kcal, F 4 g, Carbs 9 g, E 11 g



Kohlrabi salad (Som Tam)

Preparation and cooking: approx. 35 min.

1½ Tbsp	Unrefined sugar	<ol style="list-style-type: none">1. Mix the sugar with fish sauce and lime juice in a large bowl. Add peanuts, garlic and chili pepper.2. Add kohlrabi, snow peas and tomatoes, mix and marinate for approx. 15 min.
2 Tbsp	Fish sauce	
1 Tbsp	Lime juice	
60 g	Salted peanuts , coarsely chopped	
2	Garlic cloves , pressed	
1	Red chili pepper , seeds removed and finely chopped	
1 kg	Kohlrabi spaghetti	
100 g	Snow peas , bias-cut in narrow strips	
2	Tomatoes , seeds removed and diced	

Per serving: 207 kcal, F 8 g, Carbs 19 g, E 10 g

Waldorf salad

Preparation and cooking: approx. 20 min.

1 Tbsp Mild mustard
2 Tbsp Lemon juice
180 g Plain yoghurt
3 Tbsp Liquid cream
½ Tsp Salt
Ground pepper to taste

500 g Celeriac spaghetti
2 Red apples, cored, in spirals
50 g Walnuts, coarsely chopped

Per serving: 234 kcal, F 15 g, Carbs 14 g, E 6 g

1. Stir together all ingredients.
2. Add celeriac and apple, mix. Sprinkle walnut on top.



Greek salad

Preparation and cooking: approx. 25 min.

2 Tbsp Herb vinegar
1½ Tbsp Olive oil
100 ml Vegetable stock
1 Tbsp Raspberry jam

1 Zucchini, in spirals
1 Cucumber, in spirals
200 g Feta cheese, cubed
40 g Black olives
1 bunch Basil, cut in narrow strips

1. Blend vinegar, oil, stock and jam in a bowl.
2. Add zucchinis and remaining ingredients, mix well.

Per serving: 234 kcal, F 18 g, Carbs 5 g, E 11 g





Potato chips

Preparation and cooking: approx. 20 min.

- 1 kg** Oil for frying
2 EL Waxy potatoes in spirals
1 Tsp Merkén spice (Chilean condiment)
1 Tsp Fleur de Sel

Fill a frying pot to $\frac{1}{3}$ height with oil and heat to approx. 180 °C. Deep-fry the potatoes in batches, turning them occasionally, until they are golden-yellow (approx. 3 min.). Remove and drain on kitchen paper, season.

Tip:

- Alternatively, use sweet potatoes.
- Use Raz el Hanout or curry powder instead of Merkén.

Per serving: 403 kcal, F 27 g, Carbs 31 g, E 4 g

Tarte Tatin

Preparation and cooking: approx. 15 min. | Caramelising/baking: approx. 40 min
Precisely line the bottom of a baking tin of approx. 28 cm Ø with baking paper

- 80 g** Sugar
- 25 g** Butter, cubed
- 1 kg** Apples (e.g., Braeburn), cored, in spirals
- 1 Tbsp** Cinnamon
- 1** Puff pastry, rolled out (approx. 32 cm Ø)

Icing sugar for dusting

1. Evenly spread the sugar on the prepared baking tin.
2. **Caramelising:** approx. 10 min. in the lower half of the oven preheated to 220 °C until sugar is light-brown. Remove and spread butter on the caramel, place apple on top.
3. **Baking:** approx. 15 min. in the middle of the oven preheated to 220 °C. Remove and dust with cinnamon. Use a fork to frequently pierce the pastry and place loosely on top of the apples. Push the pastry edges between the apples and tin rim.
4. **Finish baking:** approx. 15 min. Remove tarte, let sit for approx. 2 min. and carefully invert onto plate. Remove the baking paper, dust with icing sugar, serve lukewarm.

Tip: Top with fluffy cream or vanilla ice cream.

Per slice ($\frac{1}{8}$): 250 kcal, F 10 g, Carbs 36 g, E 2 g



Zucchini-Spaghetti mit Crevetten (S. 12)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

-
- 8 geröstetes Sesamöl** zum Braten
rohe geschälte Riesencrevetten
(ca. 120g)
- 1 Knoblauchzehe**, gepresst
- 1 cm Ingwer**, fein gerieben
- ¼ TL Salz**
-

- 150 g Cherry-Tomaten**, halbiert
- 1 Glas Maiskölbchen** (ca. 210 g), abgespült, abgetropft, längs halbiert
- 3 EL helle (light) Sojasauce**
- 800 g Zucchini**, in Spaghetti
-

- 3 EL Koriander**, fein geschnitten
-

1. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten ca. 1 Min. braten, wenden, Knoblauch und Ingwer begeben, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, salzen, beiseite stellen. Evtl. wenig Öl in dieselbe Pfanne geben.
 2. Tomaten und Mais ca. 3 Min. rührbraten, Sojasauce und Zucchini begeben, mischen.
 3. Crevetten wieder begeben, Koriander daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.
-

Portion: 129 kcal, F 4 g, Kh 9 g, E 11 g**Kohlrabisalat (Som Tam)** (S. 13)

Vor- und Zubereiten: ca. 35 Min.

-
- 1½ EL Rohzucker**
- 2 EL Fischsauce**
- 1 EL Limettensaft**
- 60 g gesalzene Erdnüsse**, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 roter Chili**, entkernt, fein gehackt
-

- 1 kg Kohlrabi**, in Spaghetti
- 100 g Zuckerschoten**, schräg in feinen Streifen
- 2 Tomaten**, entkernt, klein gewürfelt
-

1. Rohzucker mit Fischsauce und Limettensaft in einer Schüssel verrühren. Erdnüsse, Knoblauch und Chili begeben, mischen.
 2. Kohlrabi, Zuckerschoten und Tomaten begeben, mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen.
-

Portion: 207 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 10 g**Waldorfsalat** (S. 14)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

-
- 1 TL milder Senf**
- 2 EL Zitronensaft**
- 180 g Naturjoghurt**
- 3 EL flüssige Sahne**
- ½ TL Salz**
- wenig Pfeffer**
-

- 500 g Sellerie**, in Spaghetti
- 2 rotschalige Äpfel**, Kerngehäuse entfernt, in Spiralen
- 50 g Walnusskerne**, grob gehackt
-

1. Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
 2. Sellerie und Äpfel begeben, mischen. Walnusskerne darauf verteilen.
-

Portion: 234 kcal, F 15 g, Kh 14 g, E 6 g**Griechischer Salat** (S. 15)

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

-
- 2 EL Kräuternessig**
- 1½ EL Olivenöl**
- 100 ml Gemüsebouillon**
- 1 EL Himbeerkonfitüre**
-

- 1 Zucchini**, in Spiralen
- 1 Gurke**, in Spiralen
- 200 g Feta**, klein gewürfelt
- 40 g schwarze Oliven**
- 1 Bund Basilikum**, in feinen Streifen
-

1. Essig, Öl, Bouillon und Konfitüre in einer Schüssel verrühren.
 2. Zucchini und alle restlichen Zutaten begeben, mischen.
-

Portion: 234 kcal, F 18 g, Kh 5 g, E 11 g**Kartoffelchips** (S. 16)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

-
- Öl zum Frittieren**
- 1 kg fest kochende Kartoffeln**, in Spiralen
- 2 EL Merquén-Gewürzmischung** (Fine Food)
- 1 TL Fleur de Sel**
-

Bratpfanne bis $\frac{1}{3}$ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 180 °C erhitzen. Kartoffeln portionenweise unter gelegentlichem Wenden ca. 3 Min. goldgelb frittieren. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, würzen.

Tipps:

- Statt fest kochende Kartoffeln Süsskartoffeln verwenden.
 - Statt Merquén-Gewürzmischung Raz el Hanout oder Curry verwenden.
-

Portion: 403 kcal, F 27 g, Kh 31 g, E 4 g**Tarte Tatin** (S. 17)

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

Karamellisieren/backen: ca. 40 Min.

Für eine Backform von ca. 28 cm Ø Boden exakt mit Backpapier belegt

-
- 80 g Zucker**
-

- 25 g Butter**, in Stücken
- 1 kg Äpfel** (z. B. Braeburn), Kerngehäuse entfernt, in Spiralen
-

- 1 EL Zimt**
- 1 ausgewallter Blätterteig** (ca. 32 cm Ø)
-

Puderzucker zum Bestäuben

1. Zucker auf dem vorbereiteten Blech verteilen.
 2. **Karamellisieren:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, Butter auf dem Caramel verteilen, Äpfel darauflegen.
 3. **Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Zimt darüberstäuben. Teig mit einer Gabel dicht einstechen, locker über die Äpfel legen. Teigrand zwischen die Äpfel und den Blechrand schieben.
 4. **Fertig backen:** ca. 15 Min. Tarte herausnehmen, ca. 2 Min. stehen lassen, sorgfältig auf eine Platte stürzen. Backpapier entfernen, mit Puderzucker bestäuben, lauwarm servieren.
-

Dazu passt: flaumig geschlagene Sahne oder Vanilleeis.**Portion** ($\frac{1}{8}$): 250 kcal, F 10 g, Kh 36 g, E 2 g

Spaghettis de courgettes aux crevettes (p. 12)

Mise en place et préparation : env. 20 min

8 **1** **1 cm** **¼ c.c.** **Huile de sésame grillée** pour la cuisson
crevettes géantes crues (env. 120 g)
gousse d'ail, écrasée
de gingembre, finement haché
de sel

150 g **de tomates cerises**, coupées en deux
1 verre **de petits épis de maïs** (env. 210 g),
lavés, égouttés, coupés dans le sens de la
longueur

3 c.s. **de sauce de soja claire** (light)
800 g **de courgettes**, en spaghettis

3 c.s. **de coriandre**, finement haché

1. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Cuire les crevettes pendant env. 1 min, les retourner, ajouter l'ail et le gingembre, cuire encore pendant env. 1 min. Retirer de la poêle, saler, mettre sur le côté. Éventuellement ajouter un peu d'huile dans la même poêle.
2. Faire revenir les tomates et le maïs pendant env. 3 min en remuant, ajouter la sauce de soja et les courgettes, mélanger.
3. Ajouter de nouveau les crevettes, incorporer la coriandre, le temps de bien faire chauffer.

Portion : 129 kcal, lip 4 g, glu 9 g, pro 11 g

Salade de chou-rave (Som Tam) (p. 13)

Mise en place et préparation : env. 35 min

1½ c.s. **de sucre roux**
2 c.s. **de sauce de poisson**
1 c.s. **de jus de citron vert**
60 g **de cacahuètes salées**, grossièrement
hachées
2 **gosses d'ail**, écrasées
1 **piment rouge**, épépiné, finement haché

1 kg **de chou-rave**, en spaghettis
100 g **de pois mange-tout**, biseautés en fines
lamelles
2 **tomates**, épépinées, en dés

1. Mélanger le sucre roux avec la sauce de poisson et le jus du citron vert dans un saladier. Ajouter les cacahuètes, l'ail et le piment, mélanger.
2. Ajouter le chou-rave, les pois mange-tout et les tomates, mélanger, laisser pocher pendant env. 15 min.

Portion : 207 kcal, lip 8 g, glu 19 g, pro 10 g

Salade Waldorf (p. 14)

Mise en place et préparation : env. 20 min

1 c.c. **de moutarde douce**
2 c.s. **de jus de citron**
180 g **de yaourt nature**
3 c.s. **de crème liquide**
½ c.c. **de sel**
Un peu **de poivre**
500 g **de céleri**, en spaghettis
2 **pommes rouges**, cœur évidé, en spirales
50 g **de cerneaux de noix**, grossièrement
hachées

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Ajouter le céleri et les pommes, mélanger. Décorer avec les cerneaux de noix.

Portion : 234 kcal, lip 15 g, glu 14 g, pro 6 g

Salade grecque (p. 15)

Mise en place et préparation : env. 25 min

2 c.s. **de vinaigre aux fines herbes**
1½ c.s. **d'huile d'olive**
100 ml **de bouillon de légumes**
1 c.s. **de confiture de framboises**

1 **courgette**, en spirales
1 **concombre**, en spirales
200 g **de feta**, en dés
40 g **d'olives noires**
1 botte **de basilic**, en fines lamelles

1. Mélanger le vinaigre, l'huile, le bouillon et la confiture dans un saladier.
2. Ajouter la courgette et tous les autres ingrédients, mélanger.

Portion : 234 kcal, lip 18 g, glu 5 g, pro 11 g

Chips de pommes de terre (p. 16)

Mise en place et préparation : env. 20 min

1 kg **Huile à frire**
de pommes de terre à chair ferme,
en spirales
2 c.s. **de mélange d'épices merkén** (Fine Food)
1 c.c. **de fleur de sel**

Remplir d'huile un tiers du faitout, chauffer à env. 180 °C. Frire les pommes de terre par portions en les retournant de temps à autre pendant env. 3 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer, égoutter sur du papier absorbant, assaisonner.

Astuces :

- Employer des patates douces à la place des pommes de terre à chair ferme.
- Employer du ras el hanout ou du curry à la place du mélange d'épices merkén.

Portion : 403 kcal, lip 27 g, glu 31 g, pro 4 g

Tarte Tatin (p. 17)

Mise en place et préparation : env. 15 min

Caramélisation / cuisson : env. 40 min

Pour un moule d'env. 28 cm de Ø
chemisé proprement avec du papier de cuisson

80 g **de sucre**

25 g **de beurre**, en morceaux
1 kg **de pommes** (par ex. Braeburn), cœur
évidé, en spirales

1 c.s. **de cannelle**
1 **abaisse de pâte feuilletée** (Ø env. 32 cm)

sucre glace pour le décor

1. Répartir le sucre sur la plaque de cuisson préparée.
2. **Caraméliser** : pendant env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220 °C jusqu'à ce que le sucre soit brun clair. Retirer, répartir le beurre sur le caramel, ajouter les pommes.
3. **Cuisson** : env. 15 min au milieu du four préchauffé à 220 °C. Retirer, saupoudrer de cannelle. Piquer généreusement la pâte à la fourchette, la poser délicatement sur les pommes. Presser le bord de pâte entre les pommes et le bord de la plaque de cuisson.
4. **Terminer la cuisson** : env. 15 min, sortir la tarte du four, laisser reposer env. 2 min, démouler avec précaution sur un plat à tarte. Retirer le papier de cuisson, saupoudrer de sucre glace, servir tiède.

Accompagnement : crème légèrement fouettée ou glace à la vanille.

Portion (1/6) : 250 kcal, lip 10 g, glu 36 g, pro 2 g

Espaguetis de calabacín con gambas

(ver pág. 12)

Preparación: aprox. 20 min.

8	aceite de sésamo tostado para cocinar
	gambas grandes peladas crudas (aprox. 120 g)
1	diente de ajo , machacado
1 cm	jengibre , rallado fino
¼	cucharadita sal

150 g	tomates Cherry , partidos por la mitad
1 vaso	maíz "baby" (aprox. 210 g), lavado, secado, partido por la mitad a lo largo
3	cucharadas salsa de soja clara (ligera)
800 g	calabacín , en espaguetis

3	cucharadas cilantro , cortado fino
----------	---

1. Calentar un poco de aceite en una sartén con revestimiento antiadherente. Freír las gambas aprox. 1 min., girarlas, añadir el ajo y el jengibre y terminar de freír aprox. 1 min. más. Extraer, salar y dejar reposar. Verter un poco más de aceite en la misma sartén.
2. Sofreír removiendo los tomates y el maíz aprox. 3 min., añadir la salsa de soja y los calabacines y mezclar.
3. Volver a añadir las gambas, mezclar con el cilantro y esperar a que se caliente.

Cada porción: 129 kcal, F 4 g, Kh 9 g, E 11 g

Ensalada de colirrábanos (Som Tam)

(ver pág. 13)

Preparación: aprox. 35 min.

1½	cucharada azúcar rubia
2	cucharadas salsa de pescado
1	cucharada zumo de lima
60 g	cacahuets salados , cortados gruesos
2	dientes de ajo , machacados
1	chile rojo , sin pepitas, cortado fino

1 kg	colirrábanos , en espaguetis
100 g	tirabeques , cortados en tiras finas
2	tomates , sin pepitas, en cubos

1. Mezclar en una fuente el azúcar rubia y el zumo de lima. Añadir los cacahuets, el ajo y el chile y mezclar.
2. Añadir los colirrábanos, los tirabeques y los tomates, mezclar y dejar reposar aprox. 15 min.

Cada porción: 207 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 10 g

Ensalada Waldorf (ver pág. 14)

Preparación: aprox. 20 min.

1	cucharadita mostaza suave
2	cucharadas zumo de limón
180 g	yogur natural
3	cucharadas nata líquida
¼	cucharadita sal
	un poco de pimienta
500 g	apio , cortado en forma de espaguetis
2	manzanas rojas , sin pepitas, cortadas en espirales
50 g	nueces peladas , en trozos grandes

1. Mezclar todos los ingredientes entre sí.
2. Añadir el apio y las manzanas y mezclar. Distribuir las nueces peladas por encima.

Cada porción: 234 kcal, F 15 g, Kh 14 g, E 6 g

Ensalada griega (ver pág. 15)

Preparación: aprox. 25 min.

2	cucharadas vinagre aromático o de hierbas
1½	cucharada aceite de oliva
100 ml	verdura colada
1	cucharada mermelada de frambuesa

1	calabacín , cortado en espirales
1	pepino , cortado en espirales
200 g	queso Feta , en cubos
40 g	aceitunas negras
1	manojo de albahaca , en tiras finas

1. Mezclar en una fuente el vinagre, el aceite, la verdura y la mermelada.
2. Añadir los calabacines y todo el resto de ingredientes y mezclar.

Cada porción: 234 kcal, F 18 g, Kh 5 g, E 11 g

Patatas chip (ver pág. 16)

Preparación: aprox. 20 min.

	Aceite para freír
1 kg	patatas hervidas , cortadas en espirales
2	cucharadas mezcla de especias Merquén (Fine Food)
1	cucharadita flor de sal

Lenar la cazuela con aceite hasta $\frac{1}{3}$ de altura y calentar a aprox. 180 °C. Freír las patatas en porciones removiendo de vez en cuando hasta que estén doradas aprox. 3 min. Sacarlas del fuego, dejarlas escurrir en papel de cocina y sazónarlas.

Consejos:

- En lugar de patatas hervidas pueden utilizarse boniatos o camotes.
- En lugar de la mezcla de especias Merquén puede utilizarse Raz el Hanout o curry.

Cada porción: 403 kcal, F 27 g, Kh 31 g, E 4 g

Tarta Tatin (ver pág. 17)

Preparación: aprox. 15 min.

Caramelizado/horneado: aprox. 40 min.

Para un molde de aprox. 28 cm Ø

Base bien cubierta con papel para horno

80 g	azúcar
25 g	mantequilla , en trozos
1 kg	manzanas (p. ej. Braeburn), sin pepitas, cortadas en espirales
1	cucharada canela
1	hojaldre extendido (aprox. 32 cm Ø)

Azúcar en polvo para espolvorear

1. Espolvorear el azúcar sobre la bandeja preparada.
2. Caramelizado: aprox. 10 min. en la mitad inferior del horno precalentado a 220 °C. Retirar, distribuir la mantequilla sobre el caramelo y colocar las manzanas encima.
3. Horneado: aprox. 15 min. en el centro del horno precalentado a 220 °C. Extraer y espolvorear por encima las especias canela. Pinchar bien la pasta con un tenedor y colocarla suelta sobre las manzanas. Cortar el borde de la pasta entre las manzanas y el borde de la bandeja.
4. Cocción final: tras aprox. 15 min. sacar la tarta, dejar reposar aprox. 2 min. y una vez fuera del molde colocarla con cuidado sobre una bandeja. Retirar el papel para horno, espolvorear el azúcar en polvo y servir tibio.

Si se desea, puede añadirse nata montada o helado de vainilla.

Cada porción: (1/8): 250 kcal, F 10 g, Kh 36 g, E 2 g

"Spaghetti" di zucchine con gamberetti (p. 12)

Preparazione e lavorazione: ca. 20 minuti

8 olio di sesamo per la cottura
8 gamberoni sgusciati crudi (circa 120g)
1 spicchio d'aglio, pressato
1 cm di zenzero, grattugiato finemente
¼ cucchiaino da tè di sale

150 g di pomodori ciliegini, tagliati a metà
1 barattolo di pannocchiette di mais (circa 210 g), sciacquate, sgocciate, tagliate per il lungo
3 cucchiai da tavola di salsa di soia chiara (light)
800 g di zucchine, tagliate a "spaghetti"

3 cucchiai da tavola di coriandolo, tagliato finemente

1. Scaldare poco olio in una padella rivestita finché non diventa bollente. Cuocere i gamberoni per circa 1 min., girarli, aggiungere l'aglio e lo zenzero, completare la cottura per circa 1 altro minuto. Togliere dal fuoco, salare, mettere da parte. Eventualmente, aggiungere poco olio nella stessa padella.
2. Cuocere pomodori e mais per circa 3 min. sempre mescolando, aggiungere salsa di soia e zucchine, mescolare ancora.
3. Aggiungere nuovamente i gamberetti, quindi il coriandolo, mescolare e rimettere sul fuoco soltanto per scaldare bene il tutto.

Porzione:

129 kcal, grassi 4 g, carboidrati 9 g, proteine 11 g

Insalata di cavolo rapa (Som Tam) (p. 13)

Preparazione e lavorazione: ca. 35 minuti

1½ cucchiaio da tavola di zucchero grezzo
2 cucchiai da tavola di salsa di pesce
1 cucchiaio da tavola di succo di lime
60 g di arachidi salati, tritati grossolanamente
2 spicchi d'aglio, pressati
1 peperoncino rosso, privato dei semi, tritato finemente

1 kg di cavolo rapa, tagliato a "spaghetti"
100 g di piselli mangiatutto, tagliati in diagonale a strisciole sottili
2 pomodori, privati dei semi, a cubetti

1. In una ciotola, mescolare lo zucchero grezzo con la salsa di pesce e il succo di lime. Aggiungere gli arachidi, l'aglio e il peperoncino.
2. Aggiungere il cavolo rapa, i piselli mangiatutto e i pomodori, mescolare, far stufare per circa 15 minuti.

Porzione:

207 kcal, grassi 8 g, carboidrati 19 g, proteine 10 g

Insalata Waldorf (p. 14)

Preparazione e lavorazione: ca. 20 minuti

1 cucchiaino da tè di senape delicata
2 cucchiai da tavola di succo di limone
180 g di yogurt naturale
3 cucchiai da tavola di panna liquida
½ cucchiaino da tè di sale
poco pepe

500 g di sedano, tagliato a "spaghetti"
2 mele rosse, private del torsolo, tagliate a spirali
50 g di gherigli, tritati grossolanamente

1. Mescolare assieme tutti gli ingredienti.
2. Aggiungere sedano e mele, mescolare. Distribuire i gherigli sopra il tutto.

Porzione:

234 kcal, grassi 15 g, carboidrati 14 g, proteine 6 g

Insalata greca (p. 15)

Preparazione e lavorazione: ca. 25 minuti

2 cucchiai da tavola di aceto alle erbe
1½ cucchiaio da tavola di olio d'oliva
100 ml di brodo di verdure
1 cucchiaio da tavola di confettura di fragole

1 zuccina, tagliata a spirali
1 cetriolo, tagliato a spirali
200 g di feta, a cubetti
40 g di olive nere
1 mazzetto di basilico, a strisciole sottili

1. In una ciotola, mescolare aceto, olio, brodo e confettura.
2. Aggiungere la zuccina e tutti gli altri ingredienti, mescolare.

Porzione:

234 kcal, grassi 18 g, carboidrati 5 g, proteine 11 g

Chips di patate (p. 16)

Preparazione e lavorazione: ca. 20 minuti

1 kg Olio per friggere
1 kg di patate che tengono bene la cottura, tagliate a spirali
2 cucchiai da tavola di miscela di spezie Merquén (Fine Food)
1 cucchiaino da tè di Fleur de Sel

Riempire la padella di olio fino a 1/3 dell'altezza e scaldarlo a 180°C. Friggere le patate immergendole nell'olio una pozione alla volta e girandole di tanto in tanto, per circa 3 min., finché non assumono un colore giallo dorato. Tirarle fuori, farle sgocciare su carta da cucina, speziarle.

Consigli:

- Al posto delle patate che tengono bene la cottura si possono utilizzare patate dolci.
- Al posto della miscela di spezie Merquén si possono utilizzare Raz el Hanout o curry.

Porzione:

403 kcal, grassi 27 g, carboidrati 31 g, proteine 4 g

Tarte Tatin (p. 17)

Preparazione e lavorazione: ca. 15 minuti

Caramellizzazione/cottura: circa 40 min.

Per uno stampo per dolci di circa 28 cm Ø

Rivestire con precisione il bordo con carta da forno

80 g di zucchero

25 g di burro, a pezzetti
1 kg di mele (ad es. Braeburn), private del torsolo, tagliate a spirali

1 cucchiaio da cannella
1 pasta sfoglia srotolata (circa 32 cm Ø)

Zucchero a velo per spolverare

1. Distribuire lo zucchero sulla teglia preparata.
2. **Caramellizzazione:** circa 10 min. nella metà inferiore del forno preriscaldato a 220 °C, fino a che lo zucchero non assume un colore marrone chiaro. Togliere dal forno, cospargere il burro sul caramello, mettervi sopra le mele.
3. **Cottura:** circa 15 min. al centro del forno preriscaldato a 220 °C. Togliere dal forno, spolverare con la spezia per cannella. Praticare sulla pasta una fitta rete di forellini con una forchetta, quindi stenderla morbida sopra le mele. Spingere il bordo della pasta tra le mele e il bordo della teglia.
4. **Completare la cottura:** circa 15 min. Togliere la tarte dal forno, lasciarla riposare per circa 2 min., quindi rovesciarla con cautela su un piatto. Togliere la carta da forno, cospargere di zucchero a velo, servire tiepida.

Come accompagnamento è ottima della morbida panna montata o del gelato alla vaniglia.

Porzione (1/8):

250 kcal, grassi 10 g, carboidrati 36 g, proteine 2 g

Courgette-spaghetti met garnalen (p. 12)

Voor- en toebereiden: ca. 20 min.

8 Geroosterd sesamolie om te braden
1 Ruwe gepelde grote garnalen (ca. 120 g)
1 Knoflookteentje, geperst
1 cm Gember, fijn geraspt
¼ tl Zout

150 g Cherrytomaatjes, gehalveerd
1 glas Maïskolven (ca. 210 g), afgespoeld, gedept, in de lengte gehalveerd
3 el Lichte sojasaus
800 g Courgette, in spaghetti

3 el Koriander, fijngesneden

1. Laat een beetje olie in een braadpan met antiaanbaklaag heet worden. Bak de garnalen ca. 1 min., draai ze om, voeg wat knoflook en gember toe en bak het geheel ca. 1 min. af. Haal het gerecht uit de pan, zouten en klaarzetten. Voeg eventueel een beetje olie in dezelfde pan toe.
2. Roerbak de tomaten en het maïs ca. 3 min. en voeg de sojasaus en courgette toe.
3. Voeg weer wat garnalen toe en meng wat koriander eronder en laat het geheel heet worden.

Portie: 129 kcal, F 4 g, Kh 9 g, E 11 g

Koolrabisalade (Som Tam) (p. 13)

Voor- en toebereiden: ca. 35 min.

1½ el Ongeraffineerde suiker
2 el Vissaus
1 el Limoensap
60 g Gezouten pinda's, grof gehakt
2 Knoflookteentjes, geperst
1 Rode chili, ontpit, fijngehakt

1 kg Koolrabi, in spaghetti
100 g Peultjes, schuin in fijne strookjes
2 Tomaten, ontpit, in blokjes

1. Roer de ongeraffineerde suiker met vissaus en limoensap in een kom door elkaar. Voeg de pinda's, knoflook en chili toe en roer het geheel door elkaar.
2. Voeg de koolrabi, peultjes en tomaten toe, mengen en ca. 15 min. laten trekken.

Portie: 207 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 10 g

Waldorfsalade (p. 14)

Voor- en toebereiden: ca. 20 min.

1 tl Milde mosterd
2 el Citroensap
180 g Natuurjoghurt
3 el Vloeibare room
½ tl Zout
beetje peper

500 g Selderie, in spaghetti
2 Appels met rode schaal, klokhuis verwijderd, in spiralen
50 g Walnootpitten, grof gehakt

1. Roer alle ingrediënten door elkaar.
2. Voeg de selderie en appels toe, mengen. Verdeel de walnootpitten hierover.

Portie: 234 kcal, F 15 g, Kh 14 g, E 6 g

Griekse salade (p. 15)

Voor- en toebereiden: ca. 25 min.

2 el Kruidenazijn
1½ el Olijfolie
100 ml Groentebouillon
1 el Frambozenjam

1 Courgette, in spiralen
1 Komkommer, in spiralen
200 g Feta, in blokjes
40 g Zwarte olijven
1 Bosje basilicum, in fijne strookjes

1. Roer de azijn, olie, bouillon en jam in een kom door elkaar.
2. Voeg de zucchini en alle overige ingrediënten toe, mengen.

Portie: 234 kcal, F 18 g, Kh 5 g, E 11 g

Aardappelchips (p. 16)

Voor- en toebereiden: ca. 20 min.

1 kg Olie om te frituren
1 kg Vastkokende aardappelen, in spiralen
2 el Merquén-kruidenmix (Fine Food)
1 tl Fleur de Sel

Vul de braadpan tot 1/3 met olie en verwarm de olie op ca. 180 °C. Draai de aardappelen per portie af en toe om en frituur de aardappelen ca. 3 min. goudgeel. Haal de aardappelen eruit en laat ze op keukenpapier uitrustellen, kruiden.

Tips:

- Gebruik in plaats vastkokende aardappelen zoete aardappelen.
- Gebruik in plaats van een Merquén-kruidenmix Raz el Hanout of curry.

Portie: 403 kcal, F 27 g, Kh 31 g, E 4 g

Tarte Tatin (p. 17)

Voor- en toebereiden: ca. 15 min.

Karamelliseren/bakken: ca. 40 min.

Voor een bakvorm van ca. 28 cm Ø

Bodem exact met bakpapier bedekken

80 g Suiker

25 g Boter, in stukken
1 kg Appels (bijv. Braeburn), klokhuis verwijderd, in spiralen

1 el Kaneel
1 Gekozen bladerdeeg (ca. 32 cm Ø)

Poedersuiker voor het bestrooien

1. Verdeel de suiker over de voorbereide bakvorm.
2. **Karamelliseren:** ca. 10 min. op het onderste deel van op 220 °C voorverwarmde oven, tot de suiker lichtbruin is. Haal de bakvorm eruit, verdeel de boter over de karamel en leg de appels erop.
3. **Bakken:** ca. 15 min. in het midden van de op 220 °C voorverwarmde oven. Haal de bakvorm eruit en strooi de kaneel hierover. Steek met een vork in de deeg en leg de deeg los over de appels heen. Schuif de deegrand tussen de appels en de rand van de bakvorm.
4. **Afbakken:** ca. 15 min. haal de taart eruit, laat de taart ca. 2 min. staan en schuif de taart voorzichtig op een bakvorm of bord. Verwijder het bakpapier, strooi er poedersuiker overheen en lauwwarm serveren.

Hierbij past: lichte geklopte room of vanille-ijs.

Portie (1/6): 250 kcal, F 10 g, Kh 36 g, E 2 g

Betty Bossi

Betty Bossi AG
8021 Zürich, Switzerland
www.bettybossi.org



**BPA 2 years
free guarantee**



CAUTION

scharfe Teile / sharp parts / bords coupants /
piezas afiladas / parti appuntite / scherpe delen

Protected by register design
Made in China

Find out more about our products: www.bettybossi.org

