

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM

S O M M A R I O

p.77 Precauzioni per l'uso

p.78 01. Come preparare ogni ingrediente

p.80 02. Ricetta HUROM

Facili succhi

Succo rosso / Pomodori ciliegini

Succo giallo / Ananas

Succo verde / Verza

Succo bianco / Mela

Succo verde / Verza

Succhi misti con vari gusti

Succo di mela e melone (melone, mela, cavolo cinese, sedano)

Succo plus di semi di Chia (semi di Chia, mela, limone, cetriolo, sedano)

Succhi salutari per il corpo

Succo idratante vitaminico (arancia, carota, mela)

Succo leggero (pompelmo, arancia, ananas, carota)

Succo del buongiorno (ashitaba, pera, uva)

Succo per migliorare la circolazione (barbabietola, mela, limone)

Latte e gelato

Latte di mandorla · Latte di anacardi

Cucinare con HUROM

Muffin con mela e cannella

Vellutata cremosa di pomodoro

PRECAUZIONI PER L'USO

Per garantire la massima durabilità dell'estrattore, preparare gli ingredienti come raccomandato. Fare riferimento al manuale e al ricettario per suggerimenti su come preparare gli ingredienti in modo appropriato.

SEGUIRE QUESTI PASSAGGI

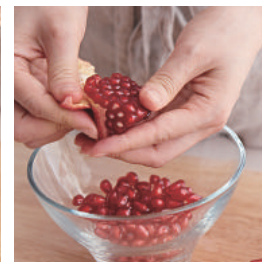
1. Non usare ingredienti da cui non si estrae il succo, quali sesamo, fagioli, pepe cinese, corteccia, radice, mela cotogna, enzimi liquidi e frutti conservati in alcol, miele, zucchero, né ingredienti difficili da spremere come fiori di tiglio, cactus, aloe, banane e materiali bolliti. Questi ingredienti possono causare danni al prodotto.
2. Non inserire ingredienti di grandi dimensioni o con contenuto di fibre molto elevato. Rimuovere dai frutti con nocciolo i semi non masticabili (ad esempio, mango, cachi, prugne, pesche, ciliegie e così via). Questi ingredienti possono comportare rischi di danni al prodotto.
3. Per spingere gli ingredienti nell'estrattore usare esclusivamente il pestello fornito nell'imballaggio originale. Non inserire dita, bastoncini o altri oggetti nel beccuccio di fuoriuscita del succo di questo apparecchio. Questo può comportare rischi di danni al prodotto o lesioni personali.
4. Aprire il juice cap durante il funzionamento.
5. Quando si effettuano spremiture molteplici o di grandi quantità, rimuovere la polpa e pulire bene il contenitore prima del funzionamento. Potrebbe comportare un aumento di pressione all'interno dell'apparecchio, ostacolare l'apertura del coperchio del serbatoio o provocare danni ai componenti.
6. In caso di ingredienti fortemente fibrosi o contenenti semi, l'estrattore deve essere smontato e pulito dopo ogni utilizzo con 1 kg di materiale.
7. È necessaria la massima attenzione per evitare che questo apparecchio sia utilizzato da bambini senza la supervisione di un adulto.
8. Alcuni materiali sono difficili da estrarre a seconda del modello del prodotto. Fare riferimento al manuale.
9. Non tentare di estrarre succo da polpa da cui è già stato estratto succo. Il filtro potrebbe intasarsi.

01 COME PREPARARE OGNI INGREDIENTE



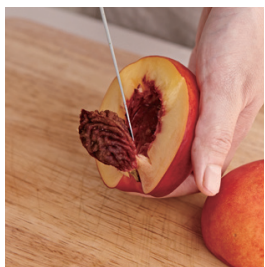
Agrumi (pompelmo, arancia, limone e così via)

Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere tutti i semi duri non masticabili o i noccioli prima dell'inserimento.



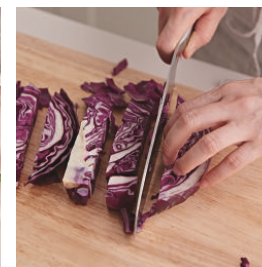
Frutti con buccia spessa (ananas, frutto del drago, melone, anguria, melagrana e così via)

Preparare gli ingredienti sbucciandoli e tagliandoli in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Rimuovere eventuali semi difficili da masticare prima dell'inserimento.



Frutti con semi (uva, mela, pesca, caco, prugna, ciliegia, pera, melone e così via)

Usare solo la polpa dopo aver rimosso le parti dure e non masticabili del frutto, come il nocciolo della pesca. Rimuovere i semi della mela, se possibile, perché possono essere tossici quando sono macinati. Per l'uva, staccare ogni acino dal grappolo dopo averlo sciacquato.



Ortaggi con gambo e foglie (sedano, verza, cavolo, prezzemolo, germogli di grano, erba cipollina e così via)

Tagliare gli ingredienti in pezzi da 3 cm o più piccoli per l'estrazione. Poiché gli ortaggi con gambo a foglie sono duri e fibrosi, non vengono spremuti facilmente e la coclea può incastrarsi.



Radici (carota, barbabietola, zenzero, patata dolce, patata, aglio e così via)

Rimuovere sporcizia e detriti dalle radici lavandole con acqua corrente. Rimuovere la buccia esterna di ingredienti fibrosi come lo zenzero e tagliare gli ingredienti lunghi nel senso della lunghezza per l'estrazione.



Frutti morbidi (fragola, kiwi, banana, pomodoro, mango e così via)

In caso di ingredienti secchi e viscosi, mescolarli con altri ingredienti per l'estrazione. Rimuovere bucce e gambi in anticipo. Rimuovere i semi del mango.

FACILI SUCCHI

SUCCO DI POMODORI CILIEGINI

#ROSSO- LICOPENE

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli sotto acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

I pomodori ciliegini potrebbero risultare un po' densi al palato. Aggiungere uva o pere per gustare un succo più liquido.

SUCCO DI ANANAS

#GIALLO-BETA CAROTENE

1. Sbucciare l'ananas e affettarlo nel senso della lunghezza.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Gli ananas acerbi contengono molti acidi. Attendere che si maturino per evitare ulcere alla bocca.

SUCCO DI VERZA

#VERDE-LUTEINA

1. Lavare bene la verza e tagliarla in pezzi da 3 cm o più piccoli.
2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Per ridurre il sapore amaro della verza, spremere insieme a una pera per aggiungere morbidezza e dolcezza.

SUCCO DI MELA

#BIANCO-QUERCETINA

1. Lavare la mela con la buccia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.

2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO DI UVA ROSSA

#VIOLA-ANTOCIANINE

1. Separare gli acini dal grappolo e lavarli sotto acqua corrente.

2. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCHI MISTI CON VARI GUSTI

SUCCO DI MELA E MELONE

114kcal /
Melone 200 g, Mela 130 g, Cavolo cinese 50 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il melone e tagliarlo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare la mela e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare bene il cavolo cinese e il sedano e tagliarli in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.

SUGGERIMENTO

Il melone può essere sostituito con melone cinese Hami.



SUCCO PLUS DI SEMI DI CHIA

198kcal / Semi di Chia 10 g, Mela 150 g, Limone 50 g, Cetriolo 70 g, Sedano 50 g

1. Sbucciare il limone.
2. Tagliare la mela e il cetriolo in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
3. Lavare il sedano e tagliarlo in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
5. Mescolare i semi di Chia nel succo estratto.



SUCCO ARANCIA CAROTA

127kcal / Arancia 200 g, Carota 100 g, Mela 140 g

1. Sbucciare l'arancia e tagliarla in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e la mela e tagliarle nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO POMPELMO ARANCIA

74kcal / Pompelmo 100 g, Arancia 70 g, Ananas 180 g, Carota 20 g

1. Sbucciare il pompelmo, l'ananas e l'arancia e tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
2. Lavare bene la carota e tagliarla nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO PERA ASHITABA

121kcal / Pera 109 g, Ashitaba 134 g, Uva verde 118 g

1. Separare gli acini di uva verde dal grappolo e lavarli bene.
2. Tagliare la mela in piccoli pezzi per inserirli nel serbatoio. Tagliare l'ashitaba in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO BARBABIETOLA MELA

148kcal / Barbabietola 20 g, Mela 350 g, Limone 20 g

1. Sbucciare la barbabietola e il limone e affettarli nel senso della lunghezza.
2. Lavare bene la mela e tagliarla nel senso della lunghezza per inserirla nel serbatoio.
3. Inserire gli ingredienti nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.



LATTE DI MANDORLA

90 g di mandorle (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente le mandorle e metterle in ammollo in acqua per più di 6 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e mandorle insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

SUGGERIMENTO. Tipo di latte popolare negli Stati Uniti, il latte di mandorla ha pochi grassi e sale, e un ricco contenuto di acidi grassi, che migliora il metabolismo per migliorare la salute del cuore e mantenere un buon equilibrio nutrizionale. Invece dell'acqua si possono usare latte o latte di soia.



LATTE DI ANACARDI

80 g di anacardi (1 bicchiere di carta), 300 mL d'acqua (2 bicchieri di carta), 2 cucchiaini di zucchero, 1 pizzico di sale

1. Pulire accuratamente gli anacardi e metterli in ammollo in acqua per più di 2 ore.
2. Chiudere l'otturatore e versare acqua e anacardi insieme per l'estrazione.
3. Una volta che la purea si è scaricata a sufficienza, aprire l'otturatore.
4. Aggiungere zucchero e sale a piacere.

SUGGERIMENTO. Il latte di anacardi può essere usato per varie preparazioni, tra cui yogurt, panna e formaggio. Il selenio e l'acido linoleico contenuti negli anacardi aiutano a ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Quando si estrae il latte, non usare più di 350 mL d'acqua.



CUCINARE CON **HUROM**



MUFFIN CON MELA E CANNELLA

Farina media 200 g, 1 Uovo, Zucchero di canna 60 g, Burro 60 g, Lievito in polvere 3 g, Succo di carota e mela 70 ml, Purè di mela e carota 50 g, Polvere di cannella 1/2 cc, Sale

1. Preparare una mela e una carota lavandole e tagliandole nel senso della lunghezza per inserirle nel serbatoio.
2. Inserire gli ingredienti preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
3. Setacciare la farina media, il lievito in polvere e il sale in una ciotola.
4. Mescolare il burro a temperatura ambiente, l'uovo e lo zucchero di canna in una terrina.
5. Aggiungere 1/3 di tazza di succo di mela e carota, polvere di cannella, farina setacciata e purè di mela e carota e amalgamare bene.
6. Ungere una teglia per muffin con il burro e versare 1/7 o 1/8 della miscela dalla parte superiore dello stampo. Cuocere per 20-25 minuti in una pentola a vapore.

SUGGERIMENTO

Conservare il burro e l'uovo a temperatura ambiente prima di utilizzarli. È anche possibile usare un forno o una friggitrice ad aria. (180°, 20 minuti)

VELLUTATA CREMOSA DI POMODORO

Carota 100 g, mezza cipolla, 3 spicchi d'aglio, pomodori ciliegini 500 g, burro 1 cc, brodo di pollo (o brodo vegetale), timo secco 1/2 cc, panna fresca 2 CT, schegge di parmigiano, sale, pepe

1. Rimuovere gli steli dai pomodori ciliegini e lavarli bene.
2. Sbucciare la cipolla, l'aglio e la carota quindi tagliarli nel senso della lunghezza per inserirli nel serbatoio.
3. Inserire i pomodori ciliegini, la cipolla, l'aglio e la carota preparati nel serbatoio e chiudere il coperchio. Estrarre il succo.
4. Riscaldare il purè su una padella imburrata a fuoco medio. Guarnire con il timo secco a fuoco lento.
5. Aggiungere il succo e il brodo e portare a ebollizione. Aggiungere la panna fresca mescolando per 10 minuti a fuoco lento.
6. Aggiungere sale e pepe a piacere.

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM