

Betty Bossi



Veggie Drill

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



Clever ideas for clever cooks



Veggie Drill

Fruit and vegetable scoop
 Aushöhler für Früchte und Gemüse
 Evideur pour fruits et légumes
 Pelador para fruta y verdura
 Levatorsoli per frutta e verdura
 Uitholler voor fruit en groenten

EN

Veggie Drill **Fruit and vegetable scoop**

Vegetables and fruit are easily and effectively cored or scooped with our Veggie Drill. Conjure amazing snacks and dishes with savory or sweet filling!

The 4 differently-sized drilling heads make the Veggie Drill extremely versatile.

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

DE

Veggie Drill **Aushöhler für Früchte und Gemüse**

Mit dem Veggie Drill lassen sich Gemüse und Obst einfach und effektiv aushöhlen. Zaubern Sie überraschende Snacks und Gerichte mit pikanter oder süßer Füllung!

Der Veggie Drill wird mit 4 unterschiedlich großen Aufsätzen geliefert und ist vielseitig einsetzbar.

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



FR

Veggie Drill **Évideur pour fruits et légumes**

Créez la surprise grâce à Veggie Drill qui permet d'évider les légumes et les fruits pour une présentation du plus bel effet. Utilisations multiples pour farces salées et sucrées.

Veggie Drill comprend 4 accessoires de découpe de différentes tailles pour évider facilement et avec précision les fruits et les légumes pour de délicieuses garnitures.

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

ES

Veggie Drill **Pelador para fruta y verdura**

Con el Veggie Drill pueden vaciarse fácilmente y con gran efectividad verduras y frutas. ¡Elabore sorprendentes aperitivos y platos con relleno picante o dulce!

Veggie Drill se suministra con 4 accesorios de distinto tamaño y puede utilizarse de forma versátil.

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

IT

Veggie Drill **Levatorsoli per frutta e verdura**

Con il Veggie Drill frutta e verdura si scavano in maniera semplice e d'effetto. Create come per magia sorprendenti snack e ricette con ripieno dolce o salato!

Il Veggie Drill viene fornito con accessori di 4 misure diverse, e si utilizza in maniera versatile.

Prima del primo utilizzo, lavare con acqua calda e detersivo. Non utilizzare mezzi di pulizia o spugne abrasivi. Adatto al lavaggio in lavastoviglie.

NL

Veggie Drill **Uitholler voor fruit en groenten**

Met de Veggie Drill kunt u groente en fruit eenvoudig en effectief uithollen. Tover verrassende hapjes en gerechten op tafel met pikante of zoete vulling!

De Veggie Drill wordt geleverd met 4 verschillende grote opzetstukken en kan veelzijdig worden gebruikt.

Gebruik geen schurende reinigingsmiddelen of sponzen. Niet snijvast. Geschikt voor de vaatwasser.



Step by step

1



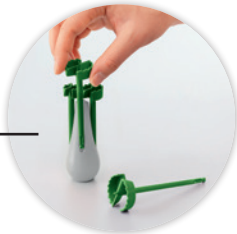
2



3



4



EN

Instructions for use

1. Attachment selection

Remove all coring/scooping attachments from their brackets at the handle. Select a suitable coring/scooping attachment (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm) and plug it into the handle opening.

2. Vegetable or fruit scooping

Prepare the vegetable or fruit as required by the recipe. Remove the pulp by continuously turning the Veggie Drill clockwise. Leave approx. 5 mm at the base for holding the filling.

3. Vegetable or fruit filling

Prepare the filling according to your recipe and use a spoon or piping bag for filling.

4. Stowing the drilling heads

Press the smallest drilling head into a bracket. Place the next-sized drilling head in the opposite bracket and continue until all four drilling heads are secured.

DE

Gebrauchsanleitung

1. Aufsatz auswählen

Alle Aushöler-Aufsätze aus den Griffhalterungen nehmen. Den passenden Aushöler-Aufsatz (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm) wählen und in die Grifföffnung einklicken.

2. Gemüse oder Frucht aushöhlen

Gemüse oder Frucht gemäß Rezept vorbereiten. Den Inhalt mit dem Veggie Drill durch fortlaufende Drehbewegungen im Uhrzeigersinn herauslösen. Damit die Füllung nicht ausläuft, einen ca. 5 mm dicken Boden belassen.

3. Gemüse oder Frucht füllen

Füllung nach Rezept vorbereiten und mit einem Teelöffel oder einem Spritzbeutel nach Rezeptangaben einfüllen.

4. Aufsätze verstauen

Zum Verstauen den kleinsten Aushöler-Aufsatz in eine Griffhalterung drücken. Den nächstgrößeren Aufsatz gegenüberliegend einsetzen, der Größe nach weiterverfahren.

FR

Mode d'emploi

1. Choisir l'accessoire de découpe

Retirer tous les accessoires de découpe du porte-manche. Choisir l'accessoire de découpe adéquat (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm), l'enclencher dans l'ouverture du manche.

2. Evider vos légumes et fruits

Evider selon la recette choisie vos légumes et fruits. Expulser le contenu en faisant tourner Veggie Drill dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous conseillons de laisser un fond d'env. 5 mm d'épaisseur pour que la farce ne coule pas.

3. Farcir les légumes et fruits

Selon la recette choisie : farcir les légumes ou fourrer les fruits à l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille.

4. Rangement des accessoires de découpe

Pour ranger les éléments, enfoncer d'abord le plus petit accessoire dans le porte-manche. Puis sur le côté opposé, le suivant par ordre de grandeur et ainsi de suite.

Step by step

1



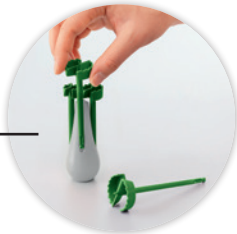
2



3



4



ES

Modo de empleo

1. Seleccionar el accesorio

Extraer todos los accesorios del vaciador de los soportes. Seleccionar el accesorio de Veggie Drill adecuado (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm) e insertarlo mediante clic en el orificio de la empuñadura.

2. Vaciar la verdura o fruta

Preparar la verdura o fruta según la receta. Soltar el contenido con el Veggie Drill mediante movimientos giratorios continuos en sentido horario. Para que el relleno no sobresalga, dejar una base de aprox. 5 mm de grosor.

3. Rellenar la verdura o la fruta

Preparar el relleno según la receta y rellenar con una cucharita o una manga pastelera según las indicaciones de la receta.

4. Guardar los accesorios

Para el guardado, presionar el accesorio del Veggie Drill más pequeño en uno de los soportes. Insertar el siguiente accesorio en función del tamaño y así sucesivamente.

IT

Istruzioni per l'uso

1. Scegliere l'accessorio

Togliere tutti gli accessori dello Veggie Drill dai supporti dell'impugnatura. Scegliere l'accessorio dello scavino adatto (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm) e inserirlo nell'apertura dell'impugnatura.

2. Scavare frutta o verdura

Preparare la frutta o la verdura secondo la ricetta. Estrarre il contenuto con il Veggie Drill, effettuando continui movimenti rotatori in senso orario. Per evitare che il contenuto fuoriesca, lasciare un fondo spesso circa 5 mm.

3. Farcire frutta o verdura

Preparare il ripieno secondo la ricetta, e farcire con un cucchiaino da tè o con una sac à poche, come indicato nella ricetta.

4. Riporre gli attacchi

Per riporre gli attacchi, premere il più piccolo in un supporto dell'impugnatura. Inserire il secondo supporto in ordine di grandezza di fronte al primo, e proseguire con i più grandi.

NL

Gebruiksaanwijzing

1. Opzetstuk kiezen

Haal alle opzetstukken van de Veggie Drill uit de houdergreep. Kies het geschikte opzetstuk voor de uitholler (18 mm, 24 mm, 30 mm, 40 mm) en klik deze in de opening van de greep.

2. Groente of fruit uithollen

Bereid de groente of het fruit overeenkomstig het recept. Haal de inhoud eruit met de Veggie Drill door continue draaibewegingen naar rechts. Zodat de vulling er niet uitloopt en houd de bodem ca. 5 mm dik.

3. Groente of fruit vullen

Bereid de vulling overeenkomstig het recept en vul met een theelepel of spuitzakje hiermee de groente of het fruit.

4. Opzetstukken opbergen

Druk voor het opbergen van de opzetstukken het kleinste opzetstuk van de Veggie Drill in een greephouder. Daarna dient u het op een na kleinste opzetstuk tegenover het kleinste opzetstuk in de greephouder te plaatsen en zo verder.

Strawberry fancy

Preparation: approx. 20 min.
Cooling time: approx. 1 hour

100 g	White chocolate , finely chopped
1 Tbsp	Ginger , finely grated
200 ml	Whipping cream
250 g	Strawberries , cored

1. Place chocolate in a thin-walled bowl and suspend above slightly boiling water - the bowl must not touch the water. Melt the chocolate and stir until smooth. Remove, slightly cool down and stir in the ginger.
2. Whip the cream until it has just stiffened and then thoroughly fold into the chocolate. Spoon the resulting mousse into a piping bag with a serrated nozzle (approx. 8 mm Ø) and cool for approx. 1 hour. Pipe the mousse into the strawberries.

Per serving: 325 kcal, F 26 g, Carbs 19 g, E 3 g

Apples with blueberries

Preparation: approx. 10 min.
Baking: approx. 30 min.

125 g	Quark , semi-fat
2 Tbsp	Almonds , peeled and ground
1 Tbsp	Pear syrup or liquid honey
1	Egg
60 g	Blueberries
4	Apples (approx. 160 g each, e. g. Gravenstein), cored

1. Thoroughly mix the quark, almonds, pear syrup and egg and fold in the blueberries. Stuff the apples with the mixture and place in an oven-proof deep dish.
2. **Baking:** approx. 30 min. in the middle of the oven preheated to 200 °C.

Per serving: 175 kcal, F 6 g, Carbs 24 g, E 6 g

Quinoa salad

Preparation: approx. 40 min.
Filling for approx. 24 cherry tomatoes or similar-sized vegetable segments

1 Tbsp	Olive oil
1	Onion , finely chopped
1 Tbsp	Liquid honey
125 g	Quinoa (e.g., Tricolore)
200 ml	Water
1 Tsp	Salt

1 Tbsp	Coarse mustard
1 Tbsp	White balsamic vinegar
2 Tbsp	Olive oil
	Salt and pepper as required

1. Warm up the oil in a pan. Slightly sauté the onion, add honey and quinoa, sauté for a short while. Add water, salt, bring to a boil, cover and simmer at low heat for approx. 20 min.
2. Combine the mustard, balsamic and oil. Add the quinoa, mix well and season. Stuff the vegetables.

Per serving: 227 kcal, F 11 g, Carbs 26 g, E 15 g

Cheese mousse

Preparation: approx. 20 min.
Filling for approx. 24 cherry tomatoes or similar-sized vegetable segments

100 g	Gorgonzola
½	Bunch parsley
200 ml	Whipping cream
	Salt and pepper as required
	Some parsley twigs as garnish

Purée the Gorgonzola with the parsley and the cream and season. Spoon the resulting mousse into a piping bag with serrated nozzle (approx. 8 mm Ø). Stuff the vegetables and garnish with parsley.

Per serving: 255 kcal, F 25 g, Carbs 2 g, E 6 g



Savoury potatoes

Preparation: approx. 25 min.
Baking: approx. 20 min.

500 g Potatoes, small
100 g Prosciutto or similar,
sliced and halved lengthwise
20 Sage leaves

1. Core the potatoes, stuff with prosciutto and sage leaves and place in oven-proof dish.
2. **Baking:** approx. 20 min. in the middle of the oven preheated to 180 °C.

Per serving: 145 kcal, F 4 g, Carbs 16 g, E 9 g

Nutty zucchini

Preparation: approx. 15 min.
Baking: approx. 20 min.

2 Tbsp Olive oil
100 g Walnuts, finely chopped
50 g Black olives, pitted,
finely chopped
2 Zucchini sliced to 2 cm
thickness, cored

1. Mix oil, nuts and olives. Stuff the zucchini slices with the mixture and place in an oven-proof deep dish.
2. **Baking:** approx. 20 min. in the middle of the oven preheated to 180 °C.

Per serving: 283 kcal, F 28 g, Carbs 3 g, E 6 g

Stuffed kohlrabi

Preparation: approx. 10 min.
Baking: approx. 30 min.

150 g Goat cream cheese
40 g Dried apricots, finely chopped
2 Tbsp Chives, finely chopped
2 Kohlrabi, halved and in cut in
wedges, cored

1. Mix cheese, apricots and chives. Stuff the kohlrabi wedges with the mixture and place in an oven-proof deep dish.
2. **Baking:** approx. 30 min. in the middle of the oven preheated to 200 °C.

Per serving: 98 kcal, F 5 g, Carbs 9 g, E 5 g

Aubergine with minced meat

Preparation: approx. 25 min.
Baking: approx. 30 min.

300 g Minced meat (poultry)
1 Onion, finely chopped
1 Garlic clove, pressed
¼ Tsp Cayenne pepper
1 Tsp Salt
2 Crosswise cut the aubergines
in three pieces, core and pierce
the skin with a fork

1. In a bowl, mix the meat with all spices, thoroughly knead until all ingredients combine to a solid mass that no longer sticks to your hands. Stuff the aubergines with this mass and place on a baking tray lined with baking paper.
2. **Baking:** approx. 30 min. in the lower half of the oven preheated to 200 °C.

Per serving: 121 kcal, F 4 g, Carbs 5 g, E 16 g



Erdbeer-Traum (S. 10)

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Stunde

100 g weiße Schokolade, fein gehackt
1 EL Ingwer, fein gerieben

200 ml Vollrahm (Sahne)
250 g Erdbeeren, ausgehöhlt

- Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Ingwer daruntermischen.
- Sahne knapp steif schlagen, sorgfältig unter die Schokolade ziehen. Mousse in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle (ca. 8 mm Ø) geben, ca. 1 Std. kühl stellen. Erdbeeren damit füllen.

Portion: 325 kcal, F 26 g, Kh 19 g, E 3 g**Äpfel mit Heidelbeeren**

Vor- und Zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 30 Min.

125 g Halbfettquark
2 EL gemahlene, geschälte Mandeln
1 EL Birnendicksaft oder flüssiger Honig
1 Ei
60 g Heidelbeeren
4 Äpfel (je ca. 160 g, z. B. Gravensteiner), ausgehöhlt

- Quark, Mandeln, Birnendicksaft und Ei verrühren, Heidelbeeren daruntermischen. Äpfel damit füllen, in eine ofenfeste Form stellen.
- Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Portion: 175 kcal, F 6 g, Kh 24 g, E 6 g**Quinoa-Salat** (S. 11)

Vor- und Zubereiten: ca. 40 Min.

Füllung für ca. 24 Cherry-Tomaten oder Gemüsestücke

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL flüssiger Honig
125 g Quinoa (z. B. Tricolore)
200 ml Wasser

1 TL Salz
1 EL grobkörniger Senf
1 EL Aceto balsamico bianco
2 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Honig und Quinoa begeben, kurz mitdämpfen. Wasser dazugießen, salzen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.
- Senf, Aceto und Öl verrühren. Quinoa daruntermischen, würzen. Gemüse damit füllen.

Portion: 227 kcal, F 11 g, Kh 26 g, E 5 g**Käsemousse**

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Füllung für ca. 24 Cherry-Tomaten oder Gemüsestücke

100 g Gorgonzola
½ Bund Petersilie
200 ml Vollrahm (Sahne)
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf
 etwas Petersilie

Gorgonzola mit der Petersilie und dem Rahm pürieren, würzen. Mousse in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle (ca. 8 mm Ø) geben. Gemüse damit füllen, mit Petersilie garnieren.

Portion: 255 kcal, F 25 g, Kh 2 g, E 6 g**Genuss-Kartoffeln** (S. 12)

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 20 Min.

500 g kleine Kartoffeln
100 g Rohschinken in Scheiben, längs halbiert
20 Salbeiblätter

- Kartoffeln aushöhlen und mit Rohschinken und Salbeiblättern füllen, in eine ofenfeste Form geben.
- Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

Portion: 145 kcal, F 4 g, Kh 16 g, E 9 g**Nuss-Zucchini**

Vor- und Zubereiten: ca. 15 Min.

Backen: ca. 20 Min.

2 EL Olivenöl
100 g Walnussskerne, fein gehackt
50 g schwarze Oliven, entsteint, fein gehackt
2 Zucchini, in ca. 2 cm dicken Stücken, ausgehöhlt

- Öl, Nüsse und Oliven mischen. Zucchini damit füllen, in eine ofenfeste Form stellen.
- Backen:** ca. 20 Min. in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.

Portion: 283 kcal, F 28 g, Kh 3 g, E 6 g**Gefüllte Kohlrabi** (S. 13)

Vor- und Zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 30 Min.

150 g Ziegenfrischkäse
40 g Dörraprikosen, fein gehackt
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 Kohlrabi, halbiert, in Schnitzen, ausgehöhlt

- Frischkäse, Aprikosen und Schnittlauch mischen. Kohlrabi damit füllen, in eine ofen-feste Form geben.
- Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Portion: 98 kcal, F 5 g, Kh 9 g, E 5 g**Aubergine mit Hackfleisch**

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 30 Min.

300 g Hackfleisch (Geflügel)
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz
2 Auberginen, quer in 3 Teile geschnitten, ausgehöhlt, Haut mit Gabel eingestochen

- Fleisch mit allen Gewürzen in einer Schüssel mischen, gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Auberginen damit füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
- Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Portion: 121 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 16 g

Fraises fourrées (p. 10)

Mise en place et préparation : env. 20 min

Mise au frais : env. 1 h

100 g de **chocolat blanc**, haché finement
1 c.s. de **gingembre**, râpé finement

200 ml de **crème entière**
250 g de **fraises**, évidées

1. Mettre le chocolat dans un bol à parois minces, placer au-dessus d'un bain-marie frémissant, sans lui faire toucher l'eau. Laisser fondre le chocolat, lisser. Retirer, laisser tiédir un peu, incorporer le gingembre.
2. Fouetter légèrement la crème, incorporer délicatement au chocolat. Remplir une poche à douille cannulée (Ø env. 8 mm), mettre la mousse env. 1 h au frais. Fourrer les fraises.

Portion : 325 kcal, lip 26 g, glu 19 g, pro 3 g

Pommes aux myrtilles

Mise en place et préparation : env. 10 min

Cuisson au four : env. 30 min

125 g de **séré demi-gras**
2 c.s. d'**amandes mondées moulues**
1 c.s. de **concentré jus de poire**
ou de **miel liquide**
1 **œuf**
60 g de **myrtilles**
4 **pommes** (d'env. 160 g, p. ex. gravenstein), évidées

1. Mélanger le séré et tous les ingrédients, œuf compris, incorporer les myrtilles. Fourrer les pommes, mettre dans un plat à gratin.
2. **Cuisson** : env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

Portion : 175 kcal, lip 6 g, glu 24 g, pro 6 g

Salade de quinoa (p. 11)

Mise en place et préparation : env. 40 min.

Farce pour env. 24 tomates cerises ou autres petits légumes (petits radis, tronçons de carottes, radis blanc, etc).

1 c.s. d'**huile d'olive**
1 **oignon**, haché finement
1 c.s. de **miel liquide**
125 g de **quinoa** (p. ex. tricolore)
200 ml d'**eau**
1 c.c. de **sel**

1 c.s. de **moutarde à l'ancienne**
1 c.s. de **vinaigre balsamique blanc**
2 c.s. d'**huile d'olive**
sel, poivre, selon goût

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon, ajouter le miel et le quinoa, mijoter un instant. Ajouter l'eau, saler, porter à ébullition, laisser cuire env. 20 min à couvert sur feu doux.
2. Mélanger moutarde, vinaigre et huile. Incorporer le quinoa, rectifier l'assaisonnement. Farcir les légumes.

Portion : 227 kcal, lip 11 g, glu 26 g, pro 5 g

Choux-raves farcis

Mise en place et préparation : env. 10 min

Cuisson au four : env. 30 min

150 g de **fromage de chèvre frais**
40 g d'**abricots secs**, hachés finement
2 c.s. de **ciboulette**, ciselée
2 **choux-raves**, coupés en deux, en quartiers, évidés

1. Mélanger fromage, abricots et ciboulette. Farcir les choux, mettre dans un plat à gratin.
2. **Cuisson** : env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200° C.

Portion : 98 kcal, lip 5 g, glu 9 g, pro 5 g

Grenailles farcies (p. 12)

Mise en place et préparation : env. 40 min.

500 g de **pommes de terre grenaille**, évidées
100 g de **jambon cru en tranches**, en deux dans la longueur
20 **feuilles de sauge**

Farcir les grenailles avec le jambon cru et la sauge, mettre dans un plat à gratin. Faire cuire comme les courgettes farcies.

Portion : 145 kcal, lip 4 g, glu 16 g, pro 9 g

Courgettes farcies

Mise en place et préparation : env. 15 min

Cuisson au four : env. 20 min

2 c.s. d'**huile d'olive**
100 g de **cerneaux de noix**, hachés finement
50 g d'**olives noires dénoyautées**, hachées finement
2 **courgettes**, en tronçons d'env. 2 cm d'épaisseur, évidés

1. Mélanger huile, noix et olives. Farcir les courgettes, mettre dans un plat à gratin.
2. **Cuisson** : env. 20 min au milieu du four préchauffé à 180° C.

Portion : 283 kcal, lip 28 g, glu 3 g, pro 6 g

Mousse au fromage (p. 13)

Mise en place et préparation : env. 25 min

Farce pour env. 24 tomates cerises ou autres petits légumes (petits radis, tronçons de carottes, radis blanc, etc).

100 g de **gorgonzola**
½ **bouquet de persil**
200 ml de **crème entière**
sel, poivre, selon goût
un peu de persil

Mixer le gorgonzola avec le persil et la crème, rectifier l'assaisonnement. Remplir une poche à douille cannulée (Ø env. 8 mm). Farcir les légumes, décorer de persil.

Portion : 255 kcal, lip 25 g, glu 2 g, pro 6 g

Aubergine au poulet

Mise en place et préparation : env. 25 min

Cuisson au four : env. 30 min

300 g de **hachis** (poulet)
1 **oignon**, haché finement
1 **gousse d'ail**, pressée
¼ de **c.c. de piment de Cayenne**
1 c.c. de **sel**
2 **aubergines**, en trois, évidées, peau percée avec une fourchette

1. Mélanger dans un grand bol le hachis et tous les ingrédients, sel compris, bien pétrir jusqu'à obtention d'une masse compacte qui ne colle plus aux mains. Farcir les aubergines, mettre sur une plaque chemisée de papier cuisson.
2. **Cuisson** : env. 30 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 200° C.

Portion : 121 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 16 g

Sueño de fresas (ver pág. 10)

Preparación y elaboración: aprox. 20 min.
Tiempo de enfriamiento: aprox. 1 hora

100 g	chocolate blanco, bien troceado
1	cucharada jengibre, rallado fino
200 ml	crema (nata)
250 g	fresas, vaciadas

1. Añadir el chocolate en una fuente de paredes finas, colocar la fuente con suavidad en el baño maría sin que el chocolate toque el agua. Fundir el chocolate y agitar. Retirar la fuente, dejar enfriar un poco y añadir el jengibre.
2. Batir la nata a punto de nieve y situarla con cuidado debajo del chocolate. Introducir el mousse en una manga pastelera con boquilla dentada (aprox. 8 mm Ø) y dejar reposar aprox. 1 hora. Rellenar las fresas con la misma.

Ración: 325 kcal, F 26 g, Kh 19 g, E 3 g

Manzanas con arándanos

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.
Horneado: aprox. 30 min.

125 g	queso quark semigraso
2	cucharada almendras trituradas peladas
1	cucharada jarabe de peras o miel líquida
1	huevo
60 g	arándanos
4	manzanas (cada una aprox. 160 g, p. ej. Gravensteiner), vaciadas

1. Triturar el queso quark, las almendras, el jarabe de peras y el huevo y a continuación mezclar con los arándanos. Rellenar las manzanas con esta masa en un molde apto para horno.
2. **Horneado:** aprox. 30 min. en el centro del horno precalentado a 200 °C.

Ración: 175 kcal, F 6 g, Kh 24 g, E 6 g

Ensalada de quinoa (ver pág. 11)

Preparación y elaboración: aprox. 40 min.
Relleno para aprox. 24 tomates Cherry o trozos de verdura

1	cucharada aceite de oliva
1	cebolla, picada fina
1	cucharada miel líquida
125 g	quinoa (p. ej. tricolor)
200 ml	agua
1	cucharadita sal
1	cucharada mostaza de grano grueso
1	cucharada vinagre balsámico blanco
2	cucharadas aceite de oliva
	sal, pimienta, según sea necesario

1. Calentar el aceite en una sartén. Calentar la cebolla al vapor, añadir la miel y quinoa y calentar brevemente al vapor. Añadir agua, salar, llevar a ebullición y cocer tapado a fuego lento aprox. 20 min.
2. Mezclar la mostaza, el vinagre y el aceite. Añadir y mezclar la quinoa y condimentar. Rellenar la verdura con la masa.

Ración: 227 kcal, F 11 g, Kh 26 g, E 15 g

Mouse de queso

Preparación y elaboración: aprox. 20 min.
Relleno para aprox. 24 tomates Cherry o trozos de verdura

100 g	Gorgonzola
½	manojito de perejil
200 ml	crema (nata)
	Sal, pimienta, según sea necesario
	Un poco de perejil

Triturar el queso Gorgonzola con el perejil y la nata y condimentar. Introducir el mousse en una manga pastelera con boquilla dentada (aprox. 8 mm Ø). Rellenar la verdura y adornar con perejil.

Ración: 255 kcal, F 25 g, Kh 2 g, E 6 g

Patatas condimentadas (ver pág. 12)

Preparación y elaboración: aprox. 25 min.
Horneado: aprox. 20 min.

500 g	patatas pequeñas
100 g	jamón crudo en rodajas, partido por la mitad a lo largo
20	hojas de salvia

1. Vaciar las patatas y rellenarlas con el jamón crudo y las hojas de salvia, colocarlas en un molde apto para el horno.
2. **Horneado:** aprox. 20 min. en el centro del horno precalentado a 180 °C.

Ración: 145 kcal, F 4 g, Kh 16 g, E 9 g

Calabacines con nueces

Preparación y elaboración: aprox. 15 min.
Horneado: aprox. 20 min.

2	cucharadas aceite de oliva
100 g	nueces peladas, bien troceadas
50 g	olivas negras, deshuesadas, bien troceadas
2	calabacines, en trozos de aprox. 2 cm, vaciados

1. Mezclar el aceite, las nueves y las olivas. Rellenar los calabacines con la mezcla y colocarlos en un molde apto para horno.
2. **Horneado:** aprox. 20 min. en el centro del horno precalentado a 180 °C.

Ración: 283 kcal, F 28 g, Kh 3 g, E 6 g

Colirrábanos rellenos (ver pág. 13)

Preparación y elaboración: aprox. 10 min.
Horneado: aprox. 30 min.

150 g	queso de cabra
40 g	orejones, bien troceados
2	cucharadas cebollino, cortado fino
2	colirrábanos, partidos por la mitad, en rodajas, vaciados

1. Mezclar el queso fresco, los orejones y el cebollino. Rellenar los colirrábanos con la mezcla y colocarlos en un molde apto para horno.
2. **Horneado:** aprox. 30 min. en el centro del horno precalentado a 200 °C.

Ración: 98 kcal, F 5 g, Kh 9 g, E 5 g

Berenjena con carne picada

Preparación y elaboración: aprox. 25 min.
Horneado: aprox. 30 min.

300 g	carne picada (ave de corral)
1	cebolla, picada fina
1	diente de ajo, machacado
¼	cucharadita pimienta roja
1	cucharadita sal
2	berenjenas, cortadas transversalmente en 3 partes, vaciadas y con la piel pinchada con un tenedor

1. Mezclar la carne con todas las especias en una fuente, amasar bien hasta que todos los ingredientes formen una masa compacta que no quede adherida en las manos. Rellenar las berenjenas con dicha masa y colocarlas sobre una bandeja cubierta con papel de horno.
2. **Horneado:** aprox. 30 min. en la mitad inferior del horno precalentado a 200 °C.

Ración: 121 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 16 g

Sogno di fragola (p. 10)

Operazioni preliminari e preparazione: circa 20 min.
Riporre al fresco: circa 1 ora

100 g di cioccolato bianco, tritato finemente
1 cucchiaio da tavola di zenzero, grattugiato finemente

200 ml di panna intera (per dolci)
250 g di fragole, scavate

1. Versare il cioccolato in una ciotola dalle pareti sottili, metterla a bagnomaria su acqua in leggera ebollizione, non deve toccare l'acqua. Far sciogliere il cioccolato, sbatterlo fino a renderlo liscio. Togliere dal bagnomaria, lasciarlo raffreddare un po', aggiungere lo zenzero.
2. Sbattere la panna fino a renderla quasi del tutto compatta, quindi amalgamarla delicatamente al cioccolato. Versare la mousse in una sac à poche con beccuccio dentellato (circa 8 mm Ø), riporre al fresco per circa 1 ora. Farcire le fragole con la mousse ottenuta.

Porzione: 325 kcal, grassi 26 g, carboidrati 19 g, proteine 3 g

Cavolo rapa ripieno

Operazioni preliminari e preparazione: circa 10 min.
Cottura: circa 30 min.

150 g di formaggio fresco di capra
40 g di albicocche secche, tritate finemente
2 cucchiaini da tavola di erba cipollina, tagliata finemente
2 cavoli rapa, tagliati a metà, a pezzetti, scavati

1. Mescolare formaggio fresco, albicocche ed erba cipollina. Riempire i cavoli rapa con il composto ottenuto, quindi metterli in uno stampo che possa andare in forno.
2. **Cottura:** circa 30 min. al centro del forno preriscaldato a 200 °C.

Porzione: 98 kcal, grassi 5 g, carboidrati 9 g, proteine 5 g

Insalata di quinoa (p. 11)

Operazioni preliminari e preparazione: circa 40 min.
Ripieno per circa 24 pomodori ciliegini o pezzi di verdura

1 cucchiaio da tavola di olio d'oliva
1 cipolla, tritata finemente
1 cucchiaio da tavola di miele fluido
125 g di quinoa (ad es. Tricolore)
200 ml d'acqua
1 cucchiaino da tè di sale

1 cucchiaio da tavola di senape a grana grossa
1 cucchiaio da tavola di aceto balsamico bianco
2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva
Sale, pepe q.b.

1. Scaldare l'olio in una padella. Cuocere brevemente a vapore le cipolle, aggiungere miele e quinoa, far cuocere ancora un po' a vapore il tutto. Aggiungere l'acqua, salare, portare a ebollizione, coprire e continuare la cottura a fiamma bassa per circa 20 min.
2. Sbattere assieme senape, aceto e olio. Mescolare al composto la quinoa, aggiungere spezie. Farcire le verdure con il composto ottenuto.

Porzione: 227 kcal, grassi 11 g, carboidrati 26 g, proteine 15 g

Patate golose

Operazioni preliminari e preparazione: circa 25 min.
Cottura: circa 20 min.

500 g di patate piccole
100 g di prosciutto crudo a fette, tagliate a metà lungo il lato lungo
20 foglie di salvia

1. Scavare le patate e riempirle di prosciutto crudo e foglie di salvia, quindi metterle in uno stampo che possa andare in forno.
2. **Cottura:** circa 20 min. al centro del forno preriscaldato a 180 °C.

Porzione: 145 kcal, grassi 4 g, carboidrati 16 g, proteine 9 g

Mele con mirtilli (p. 12)

Operazioni preliminari e preparazione: circa 10 min.
Cottura: circa 30 min.

125 g di formaggio quark semigrasso
2 cucchiaini da tavola di mandorle sbucciate tritate
1 cucchiaio da tavola di succo denso di pera o miele fluido
1 uovo
60 g di mirtilli
4 mele (circa 160 g ciascuna, ad es. Gravensteiner), scavate

1. Sbattere assieme il quark, il succo denso di pera e l'uovo, aggiungere i mirtilli e mescolare. Riempire le mele con il composto ottenuto, quindi metterle in uno stampo che possa andare in forno.
2. **Cottura:** circa 30 min. al centro del forno preriscaldato a 200 °C.

Porzione: 175 kcal, grassi 6 g, carboidrati 24 g, proteine 6 g

Zucchine alle noci

Operazioni preliminari e preparazione: circa 15 min.
Cottura: circa 20 min.

2 cucchiaini da tavola di olio d'oliva
100 g di gherigli, tritati finemente
50 g di olive nere, denocciolate, tritate finemente
2 zucchine, a pezzetti spessi circa 2 cm, scavati

1. Mescolare olio, noci e olive. Riempire le zucchine con il composto ottenuto, quindi metterle in uno stampo che possa andare in forno.
2. **Cottura:** circa 20 min. al centro del forno preriscaldato a 180 °C.

Porzione: 283 kcal, grassi 28 g, carboidrati 3 g, proteine 6 g

Mousse al formaggio (p. 13)

Operazioni preliminari e preparazione: circa 20 min.
Ripieno per circa 24 pomodori ciliegini o pezzi di verdura

100 g di gorgonzola
½ mazzetto di prezzemolo
200 ml di panna intera (per dolci)
Sale, pepe q.b.
un po' di prezzemolo

Ridurre in purea il gorgonzola assieme al prezzemolo e alla panna. Versare la mousse in una sac à poche con beccuccio dentellato (circa 8 mm Ø). Farcire le verdure con la mousse, decorare con del prezzemolo.

Porzione: 255 kcal, grassi 25 g, carboidrati 2 g, proteine 6 g

Melanzana con macinato

Operazioni preliminari e preparazione: circa 25 min.
Cottura: circa 30 min.

300 g di macinati (pollame)
1 cipolla, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, pressato
¼ di cucchiaino da tè di pepe di Cayenna
1 cucchiaino da tè di sale
1 melanzane, tagliate trasversalmente in 3 pezzi, scavate, pelle forata con una forchetta
2

1. In una ciotola, mescolare la carne con tutte le spezie, impastare bene fino a che gli ingredienti non si legano in un composto compatto che non rimane più attaccato alle mani. Riempire le melanzane con il composto ottenuto, quindi metterle su una teglia rivestita di carta da forno.
2. **Cottura:** circa 30 min. nella metà inferiore del forno preriscaldato a 200 °C.

Porzione: 121 kcal, grassi 4 g, carboidrati 5 g, proteine 16 g

Aardbeiendroom (p. 10)

Voor- en voorbereiden: ca. 20 min.
Koel neerzetten: ca. 1 uur

100 g Witte chocolade, fijn gehakt
1 el Gember, fijn geraspt

200 ml Volle (room)
250 g Aardbeien, uitgehold

1. Doe de chocolade in een dunwandige kom en hang deze boven het licht kokend waterbad. De chocolade mag niet in contact komen met het water. Laat de chocolade smelten en strijk deze glad. Haal de chocolade eruit, laat deze een beetje afkoelen en meng de gember eronder.
2. Klop de room stijf en trek de room zorgvuldig onder de chocolade. Plaats de mousse in een spuitzak met getande tuit (ca. 8 mm Ø), ca. 1 uur op een koele plaats neerzetten. Vul de aardbeien hiermee.

Portie: 325 kcal, F 26 g, Kh 19 g, E 3 g

Appel met bosbessen

Voor- en voorbereiden: ca. 10 min.
Bakken: ca. 30 min.

125 g Halfvolle kwark
2 el Gepelde, gemalen amandelen
1 el Geconcentreerd perensap of vloeibare honing
1 Ei
60 g Bosbessen
4 Appels (ieder ca. 160 g, bijv. Gravensteiner), uitgehold

1. Meng de kwark, de amandelen, het geconcentreerde perensap en het ei door elkaar en meng daarna de bosbessen eronder. Vul de appels hiermee en plaats de appels in een ovenvaste vorm.
2. **Bakken:** ca. 30 min. in het midden van de op 200 °C voorverwarnde oven.

Portie: 175 kcal, F 6 g, Kh 24 g, E 6 g

Quinoa-salade (p. 11)

Voor- en voorbereiden: ca. 40 min.
Vulling voor ca. 24 cherrytomaatjes of stukken groente

1 el Olijfolie
1 Ui, fijn gehakt
1 el Vloeibare honing
125 g Quinoa (bijv. tricolore)
200 ml Water
1 tl Zout

1 el Grove mosterd
1 el Aceto balsamico bianco
2 el Olijfolie
Zout, peper, al naar gelang

1. Laat de olie in een pan heet worden. Fruit de uien, voeg de honing en quinoa toe en laat het geheel kort stomen. Voeg het water en het zout toe en breng het geheel aan de kook. Laat het gerecht ca. 20 min. afgedekt op een lage stand sudderen.
2. Roer de mosterd, aceto en olie door elkaar. Meng de quinoa eronder en kruiden. Vul de groente hiermee.

Portie: 227 kcal, F 11 g, Kh 26 g, E 15 g

Kaasmousse

Voor- en voorbereiden: ca. 20 min.
Vulling voor ca. 24 cherrytomaatjes of stukken groente

100 g Gorgonzola
½ Bosje peterselie
200 ml Volle (room)
Zout, peper, al naar gelang
een beetje peterselie

Pureer de gorgonzola met de peterselie en de room en kruiden. Plaats de mousse in een spuitzak met getande tuit (ca. 8 mm Ø). Vul de groente hiermee en garneren met peterselie.

Portie: 255 kcal, F 25 g, Kh 2 g, E 6 g

Consumptieaardappelen (p. 12)

Voor- en voorbereiden: ca. 25 min.
Bakken: ca. 20 min.

500 g Kleine aardappelen
100 g Rauwe ham in schijfjes, in de lengte gehalveerd
20 Saliebladeren

1. Hol de aardappelen uit en vul de aardappelen met rauwe ham en saliebladeren. Plaats de aardappelen in een ovenvaste vorm.
2. **Bakken:** ca. 20 min. in het midden van de op 180 °C voorverwarnde oven.

Portie: 145 kcal, F 4 g, Kh 16 g, E 9 g

Noten-courgette

Voor- en voorbereiden: ca. 15 min.
Bakken: ca. 20 min.

2 el Olijfolie
100 g Walnootpitten, fijn gehakt
50 g Zwarte olijven, pitloos, fijn gehakt
2 Courgette, in ca. 2 cm dikke stukken, uitgehold

1. Meng de olie, noten en olijven door elkaar. Vul de courgette hiermee en plaats de zucchini in een ovenvaste vorm.
2. **Bakken:** ca. 20 min. in het midden van de op 180 °C voorverwarnde oven.

Portie: 283 kcal, F 28 g, Kh 3 g, E 6 g

Gevulde koolrabi (p. 13)

Voor- en voorbereiden: ca. 10 min.
Bakken: ca. 30 min.

150 g Geitenkaas
40 g Gedroogde abrikozen, fijn gehakt
2 el Bieslook, fijngesneden
2 Koolrabi, gehalveerd, in stukjes, uitgehold

1. Meng de geitenkaas, abrikozen en bieslook door elkaar. Vul de koolrabi hiermee en plaats de koolrabi in een ovenvaste vorm.
2. **Bakken:** ca. 30 min. in het midden van de op 200 °C voorverwarnde oven.

Portie: 98 kcal, F 5 g, Kh 9 g, E 5 g

Aubergine met gehakt

Voor- en voorbereiden: ca. 25 min.
Bakken: ca. 30 min.

300 g Gehakt (gevogelte)
1 Ui, fijn gehakt
1 Knoflookteentje, geperst
¼ tl Cayennepeper
1 tl Zout
2 Aubergines, dwars in 3 delen gesneden, uitgehold, huid met vork erin gestoken

1. Meng het gehakt met alle kruiden in een kom en kneed het geheel goed tot de ingrediënten een compacte massa vormen die niet meer aan de handen plakt. Vul de aubergines hiermee en leg de aubergines op een plaat met bakpapier.
2. **Bakken:** ca. 30 min. in het onderste deel van de op 200 °C voorverwarnde oven.

Portie: 121 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 16 g

Betty Bossi

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



BPA free **2 years**
guarantee

Protected by register design
Protected by Patent
Made in China

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

