



Betty Bossi

Veggie Sheet Slicer

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



Clever ideas for clever cooks

Veggie Sheet Slicer

To make vegetable and fruits strips
Zur Herstellung von Gemüse- und Fruchstreifen
Pour préparer des feuilles de légumes et de fruits
Para preparar frutas y verduras en láminas
Per la preparazione di sottili fette di verdure e frutta
Om groente- en fruitreepjes te maken



EN

Veggie Sheet Slicer To make vegetable and fruits strips

Amazing everyday cooking! Thanks to the Veggie Sheet Slicer, you can conjure up wafer-thin sheets from raw zucchinis, potatoes, beets & co. and use those to reinvent many classic dishes. For example, you can replace the pasta in lasagna with light vegetable sheets and have a home-made crunchy alternative to bagged potato chips.

- Cut vegetables and fruits into wafer-thin sheets
- Innovative cutting types for zucchini, potatoes, beets, apples etc.
- Culinary wow results: layered, rolled – and healthy
- Ideal for low-carb cooking
- Recipes booklet with many reinterpreted everyday dishes

Cleaning: Clean Veggie Sheet Slicer with warm water and mild washing-up liquid. Do not use scouring cream, strong detergents or steel wool, as this would scratch the surface. Wash the blade with great care.

DE

Veggie Sheet Slicer Zur Herstellung von Gemüse- und Fruchstreifen

Alltagsküche zum Staunen! Mit dem Veggie Sheet Slicer lassen sich hauchdünne Blätter aus rohen Zucchini, Kartoffeln, Rinden & Co. zaubern, mit denen viele klassische Gerichte neu erfunden werden können. So wird beispielsweise die Pasta in der Lasagne mit leichten Gemüseblättern ersetzt und anstatt Kartoffel-Chips aus der Tüte gibt es jetzt eine hausgemachte Knusper-Alternative.

- Gemüse und Obst in hauchdünne Blätter schneiden
- Innovative Schnittart für Zucchini, Kartoffeln, Rote Bete, Äpfel etc.
- Kulinarische Wow-Ergebnisse: geschichtet, gerollt – und gesund
- Ideal für die Low Carb-Küche
- Rezeptbüchlein mit vielen Alltagsgerichten neu interpretiert

Reinigung: Veggie Sheet Slicer mit warmen Wasser und mildem Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starke Reinigungsmittel oder Stahlwolle verwenden, da sonst die Oberfläche zerkratzt wird. Waschen Sie die Klinge mit großer Vorsicht.

Veggie Sheet Slicer

Pour préparer des feuilles de légumes et de fruits

Une cuisine de tous les jours étonnante ! La Veggie Sheet Slicer coupe courgettes, pommes de terre, betteraves crues et autres en tranches fines comme du papier qui permettent de revisiter de nombreuses recettes classiques. Ainsi, les feuilles de pâte dans les lasagnes sont remplacées par exemple par de fines tranches de légumes et au lieu de chips de pomme de terre en sachet, vous pouvez servir dorénavant des chips maison.

- Couper légumes et fruits en tranches fines comme du papier
- Coupe innovante pour courgettes, pommes de terre, betteraves, pommes, etc.
- Résultats bluffants : en couches, en rouleaux - et équilibrés
- Idéal pour la cuisine low-carb
- Petit livre de recettes avec de nombreux plats du quotidien réinterprétés

Nettoyage : nettoyez le Veggie Sheet Slicer avec de l'eau chaude et un produit vaisselle doux. Ne pas utiliser de produit abrasif, de produit nettoyant puissant ou de paille de fer pour éviter de griffer la surface. Lavez la lame avec grande prudence.



Veggie Sheet Slicer

Para preparar frutas y verduras en láminas

¡Cocina diaria para chuparse los dedos! Con el Veggie Sheet Slicer se pueden cortar láminas finas con verduras crudas como calabacines, patatas, remolacha, etc. que le permitirán reinventar muchas recetas clásicas. Así, por ejemplo, puede sustituir la pasta de la lasaña por ligeras láminas de verdura y las patatas fritas de bolsa tienen ahora una crujiente alternativa casera.

- Corta frutas y verduras en finísimas láminas
- Innovador método de corte para calabacines, patatas, remolachas, manzanas etc.
- Resultados culinarios sorprendentes: en capas, enrollados... ¡y saludables!
- Ideal para dietas pobres en hidratos de carbono
- Libro de recetas con nuevas versiones de gran cantidad de platos cotidianos

Limpieza: Limpiar el Veggie Sheet Slicer con agua caliente y un detergente suave. No utilizar productos abrasivos, detergentes fuertes ni estropajos de acero, ya que estos rayarán la superficie. Lavar la hoja con mucho cuidado.



Image: Zucchini pickles



Image: Apple roses

IT

Veggie Sheet Slicer Per la preparazione di sottili fette di verdure e frutta

Lo stupore della cucina di tutti i giorni! Con Veggie Sheet Slicer è possibile preparare sottilissime sfoglie di zucchine, patate, barbabietole e altre verdure crude per reinventare molti dei grandi classici in cucina. Così, ad esempio, le lasagne di pasta lasciano il posto a leggere sfoglie di verdura e, anziché le patatine fritte in sacchetto, ecco ora un'alternativa croccante fatta in casa.

- Taglia verdure e frutta in sfoglie sottili
- Formato di taglio innovativo per zucchine, patate, barbabietole, mele, ecc.
- Risultati culinari sorprendenti: cibi sani, a strati o arrotolati
- Ideale per una cucina a basso contenuto di carboidrati
- Ricettario con tanti piatti della vita quotidiana rivisitati

Pulizia: pulire Veggie Sheet Slicer con acqua calda e detergente delicato. Non utilizzare detergenti o prodotti abrasivi né lana d'acciaio per evitare di graffiare la superficie. Lavare la lama con estrema cautela.

NL

Veggie Sheet Slicer Om groente- en fruitreepjes te maken

Dagelijkse gerechten verrassend anders! Met de Veggie Sheet Slicer tovert u flinterdunne velletjes van rauwe courgette, aardappelen, rode bieten & co., waarmee u tal van klassieke gerechten eens heel anders presenteert. Zo kunt u de pastavellen van een lasagne vervangen door lichte groentevellen en in plaats van chips uit een pakje maakt u nu zelf lekkere krokante alternatieven.

- Groente en fruit in flinterdunne vellen snijden
- Innovatieve snijtechniek voor courgette, aardappelen, rode bieten, appels enz.
- Culinaire creaties met wauw-effect: in laagjes, als rolletjes – en altijd gezond
- Ideaal voor low carb koken
- Receptenboekje met veel dagelijkse gerechten op geheel nieuwe wijze

Schoonmaken: de Veggie Sheet Slicer reinigen met warm water en een mild afwasmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen, agressieve afwasproducten of staalwol, zo maakt u krassen in het oppervlak. Maak het mes heel voorzichtig schoon.



Step by step

1



2



3



4



5



6



7



8



EN

Instructions for use

1. Pull vegetable holder and skewer out of the Veggie Sheet Slicer.
2. Lift up cutting flap until it clicks into place.
3. Cut top and bottom of vegetable as straight as possible (max. length 11 cm), place Veggie Sheet Slicer with base on a level surface (with central hole facing upwards) and place vegetable in the Veggie Sheet Slicer.
4. Insert skewer from above into the Veggie Sheet Slicer and push it all the way down through the center of the vegetable.
5. Hold the Veggie Sheet Slicer in your hand, insert the vegetable holder at the base and insert it all the way into the vegetable. At the same time, hold the vegetable in place and ensure that the vegetable is inserted on the vegetable holder with no gap.
6. **Remove blade guard.** Slightly raise cutting flap, release lock (green sliding knob) and lower cutting flap onto the vegetable.
7. To cut the vegetable, turn vegetable holder clockwise.
8. Once cutting is complete, lift up the cutting flap until it clicks into place, **apply blade guard** and then pull vegetable holder and skewer out of the Veggie Sheet Slicer. Tip: For hard vegetables, cut into the remainder lengthwise. Repeat steps 3 to 8.

Caution: The blade is very sharp. For your safety, ensure that the blade guard is always attached and is only removed for cutting (point 7).

DE

Gebrauchsanleitung

1. Gemüsehalter und Spieß aus dem Veggie Sheet Slicer ziehen.
2. Schneideklappe hochklappen bis sie einrastet.
3. Gemüse unten und oben möglichst gerade abschneiden (max. Länge 11 cm), Veggie Sheet Slicer mit Standfläche auf gerade Oberfläche stellen (zentrales Loch nach oben) und Gemüse in den Veggie Sheet Slicer geben.
4. Spieß von oben in den Veggie Sheet Slicer stecken und mittig durch das Gemüse bis ganz nach unten drücken.
5. Veggie Sheet Slicer in die Hand nehmen, den Gemüsehalter bei der Standfläche einsetzen und bis zum Einrasten in das Gemüse drücken. Dabei das Gemüse mit beiden Daumen anhalten und darauf achten, dass es nicht über die Schneidfläche hinaus ragt.
6. **Klingenschutz abnehmen.** Schneideklappe leicht anheben, Verriegelung (grüner Schiebeknopf) entriegeln und Schneideklappe auf das Gemüse absenken.
7. Zum Schneiden des Gemüses, Gemüsehalter im Uhrzeigersinn drehen.
8. Nach dem Schneiden, Schneideklappe bis zum Einrasten hochklappen, **Klingenschutz aufsetzen**, dann Gemüsehalter und Spieß aus dem Veggie Sheet Slicer ziehen. Tipp: Bei festem Gemüse, Rest der Länge nach einschneiden. Schritt 3 bis 8 wiederholen.

Achtung: Die Klinge ist sehr scharf. Achten Sie zu Ihrer Sicherheit darauf, dass der Klingenschutz immer aufgesetzt ist und nur zum Schneiden (Punkt 7) abgenommen wird.

Step by step

1



2



3



4



5



6



7



8



FR

Mode d'emploi

1. Retirez le porte-légumes et le pic du Veggie Sheet Slicer.
2. Remonter le volet de coupe jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.
3. Coupez les extrémités des légumes aussi droit que possible (longueur maximale 11 cm), placez le support du Veggie Sheet Slicer sur une surface plane (trou central vers le haut) et introduisez les légumes dans le Veggie Sheet Slicer.
4. Introduisez le pic dans le Veggie Sheet Slicer et enfoncez les légumes bien au milieu jusqu'au fond.
5. Prenez le Veggie Sheet Slicer en main, introduisez le porte-légumes dans le support et enfoncez-le dans les légumes jusqu'au verrouillage. Tenez les légumes et assurez-vous qu'ils se trouvent bien et sans écart sur le porte-légumes.
6. **Retirez le protège-lame.** Soulevez légèrement le volet de coupe, déverrouillez-le (bouton vert coulissant) et abaissez le volet de coupe sur les légumes.
7. Pour couper les légumes, tournez le porte-légume dans le sens des aiguilles d'une montre.
8. Après la coupe, relevez et verrouillez le volet de coupe, **remettez le protège-lame**, puis retirez le porte-légumes et le pic du Veggie Sheet Slicer. Conseil : pour les légumes fermes, coupez le reste dans le sens de la longueur. Répéter les étapes 3 à 8.

Attention : La lame est très tranchante. Pour votre sécurité, assurez-vous que le protège-lame est toujours fixé et retiré uniquement pour la coupe (point 7).

ES

Modo de empleo

1. Saque el soporte para verduras y el eje del Veggie Sheet Slicer.
2. Levante la tapa hasta que encaje.
3. Corte la verdura abajo y arriba lo más recto posible (longitud máxima 11 cm), coloque el Veggie Sheet Slicer con la base en una superficie plana (apertura central hacia arriba) e introduzca la verdura en el Veggie Sheet Slicer.
4. Introduzca el eje en el Veggie Sheet Slicer desde arriba, de forma centrada, y presione para que atraviese la verdura hasta el final.
5. Coja el Veggie Sheet Slicer con las manos, coloque el soporte para la verdura en la base y presiónelo en la verdura hasta que encaje. Mientras haga esto, sujete la verdura y asegúrese de que no quede ningún hueco entre la verdura y el soporte.
6. **Retire la protección de la hoja.** Levante la tapa ligeramente, abra el cierre (botón deslizante verde) y baje la tapa hasta que toque la verdura.
7. Para cortar la verdura, gire el soporte para la verdura en el sentido de las agujas del reloj.
8. Después de cortar, levante la tapa hasta que encaje, **coloque la protección de la hoja** y luego saque el soporte para la verdura y el eje del Veggie Sheet Slicer. Consejo: En el caso de verduras duras, haga un corte a lo largo en la parte restante. Repita los pasos 3 a 8.

Atención: La hoja es muy afilada. Por su seguridad, asegúrese de que la protección de la hoja esté siempre en su sitio y de que se retire únicamente para cortar (punto 7).

Step by step

1



2



3



4



5



6



7



8



IT

Istruzioni per l'uso

1. Estrarre il porta verdure e lo spiedino dal Veggie Sheet Slicer.
2. Sollevare la lamella di taglio fino a quando scatta in posizione.
3. Tagliare l'estremità superiore e inferiore dell'ortaggio il più dritto possibile (lunghezza massima 11 cm), posizionare Veggie Sheet Slicer su una superficie piana (foro centrale rivolto verso l'alto) e inserire le verdure in Veggie Sheet Slicer.
4. Inserire lo spiedino dall'alto all'interno di Veggie Sheet Slicer e infilzare l'ortaggio fino in fondo premendo al centro.
5. Prendere in mano Veggie Sheet Slicer, avvalersi del porta verdure sul piano d'appoggio per introdurre le lame nell'ortaggio fino a bloccarle. Continuare a reggere l'ortaggio assicurandosi che sia sempre a contatto con il porta verdure.
6. **Rimuovere la protezione della lama.** Sollevare leggermente la lamella di taglio, bloccarla (usare il pulsante scorrevole verde) e abbassarla sull'ortaggio.
7. Per tagliare l'ortaggio, ruotare il porta verdure in senso orario.
8. Dopo il taglio, risollevare la lamella di taglio fino a quando scatta in posizione, **inserire la protezione della lama**, quindi estrarre il porta verdure e lo spiedino da Veggie Sheet Slicer. Consiglio: per verdure a polpa soda, tagliare il resto nel senso della lunghezza. Ripetere i punti da 3 a 8.

Attenzione: la lama è molto affilata. Per la propria sicurezza, assicurarsi che la protezione della lama sia sempre presente e rimuoverla solo per procedere al taglio (punto 7).

NL

Gebruiksaanwijzing

1. Trek de groentehouder en de spies uit de Veggie Sheet Slicer.
2. Klap het snijklepje omhoog tot het vastklikt.
3. Snijd de groenten langs beide kanten zo recht mogelijk af (maximale lengte 11 cm), plaats de Veggie Sheet Slicer met de basis op een effen oppervlak (met de centrale opening naar boven) en plaats de groente in de Veggie Sheet Slicer.
4. Schuif de spies van bovenaf in de Veggie Sheet Slicer en duw in het midden van de groente helemaal tot beneden.
5. Neem de Veggie Sheet Slicer in de hand, schuif de houder bij de basis in de groente en duw helemaal in de groente. Houd daarbij de groente tegen en let erop dat de houder er volledig in zit, er mag geen tussenruimte zijn.
6. **Verwijder de mesbeschermer.** Til het snijklepje licht omhoog, open de vergrendeling (met de groene schuifknop) en laat het snijklepje zakken op de groente.
7. Draai de groentehouder in wijerzin om de groente te snijden.
8. Klap na het snijden het snijklepje weer omhoog tot het vastklikt, plaats de **mesbeschermer terug** en trek vervolgens de groentehouder en de spies uit de Veggie Sheet Slicer. Een tip: bij harde groenten de rest in de lengte snijden. Stap 3 tot 8 herhalen.

Let op: het mes is vlijmscherp. Voor uw eigen veiligheid raden we daarom aan om de mesbeschermer altijd op het mes te plaatsen en enkel af te nemen wanneer u gaat snijden (punt 7).



Potato roses

Preparation time: approx. 25 min. | For a muffin pan with 12 cups of about 7 cm Ø each
Baking time: approx. 45 Min. | Yield 12 portions | Side dish for 4 people

6 waxy potatoes (approx. 180 g each)

1 sprig of rosemary
150 ml olive oil
1 tsp salt
a little pepper

1. Preheat oven to 200 degrees.
2. Cut an unpeeled potato into strips using the Veggie Sheet Slicer. Join and slightly overlap the vegetable strips until they reach approximately 40 cm in length. Roll the potato ribbon loosely, halve crosswise and place it on the pan with the cut surface facing down. Shape the remaining potatoes the same way.
3. Finely chop the rosemary, combine with oil, salt and pepper, drizzle over the potato roses.
4. **Bake** for about 45 Min. in the middle of the oven.

Portion: 497 kcal, F 38 g, Ch 33 g, P 4 g

Alternatives:

- **Cheesy potato roses:** cut 200 g of semi-hard cheese (e.g. gruyere) into strips using a potato peeler. Place them in the potato ribbon, roll loosely, halve, place in the cups of the muffin pan. Bake as above.
- **Salami potato roses:** put 6 slices of salami in the potato ribbon, roll loosely, halve, place in the cups of the muffin pan. Bake as above.

Tips:

- Use blue St. Galler potatoes instead of waxy potatoes.
- Serve the potato roses with a green salad as a main course for 4 people or as a side dish with grilled meat for 6 people.

Red beets carpaccio

Preparation time: approx. 30 Min. | Appetizer for 4 people

4 red beets (approx. 180 g each)

50 g pine nuts
50 g walnuts or hazelnuts

1 organic lemon
4 tbsp olive oil
½ tsp salt
a little pepper

30 g micro greens or shoots

1. Peel the red beets and cut into strips using the Veggie Sheet Slicer. Place the red beet strips loosely on a plate.
2. Roast the nuts in a frying pan without fat, remove from pan and chop roughly. Grate the peel of the lemon, squeeze juice out, combine with oil and pepper, drizzle over the red beet carpaccio, sprinkle the nuts on top.

Alternatives:

- **Celery carpaccio:** use peeled celery instead of beets.

Portion: 347 kcal, F 27 g, Ch 16 g, P 8 g





Vegetable gratin

Preparation time: approx. 35 min. | Baking time: approx. 35 Min.

For a round ovenproof dish of about 3 liter (approx. 20 cm Ø), greased | Main course for 4 people

- 4 **yellow squash** (je approx. 250 g)
- 2 **kohlrabi** (approx. 250 g each), peeled
- 2 **tomatoes**

- 1 **onion**
- 2 **garlic cloves**
- 1 **tblsp rosemary**
- 1 **tblsp thyme**
- 1 **tblsp oregano**

200 **ml single cream** (approx. 25% fat)
or crème fraîche

- 50 **g grated parmesan**
- ½ **tsp salt**
- a little pepper**

1. Preheat the oven at 200 degrees.
2. Cut the unpeeled squash and kohlrabi into strips using the Veggie Sheet Slicer. Fold the vegetable strips loosely and place in the prepared dish. Slice the tomatoes, place between the vegetable strips.
3. Finely chop the onion and garlic, finely chop the herbs, add to the cream and cheese and mix, season, pour over the vegetables.
4. **Bake** for approx. 35 Min. in the middle of the oven.

Goes well with: noodles, grilled meats and fish.

Portion: 269 kcal, F 17 g, Ch 14 g, P 13 g

Apple tart

Preparation time: approx. 45 Min. | Refrigeration time: approx. 1 hour | Baking time: approx. 40 Min.

- 200 **g flour**
- 50 **g ground almonds**
- 80 **g sugar**
- 2 **pinches of salt**
- 120 **g butter**, cold
- 1 **organic lemon**
- 1 **egg**

- 30 **g butter**
- 4 **red apples** (approx. 140 g each)
- 2 **tblsp sugar**

1. Mix the flour, almonds, sugar and salt in a bowl. Cut the butter into pieces, add in, rub by hand to form a uniform and crumbly mass. Grate a little bit of lemon zest, set aside 2 **tblsp** of juice. Add the lemon zest and egg, mix quickly into a soft dough, do not knead. Flatten the dough, cover, refrigerate for about 1 hour.

2. Preheat the oven to 180 degrees.
3. Roll the dough out on a little flour, to reach a thickness of about 2 mm (and approx. 40 × 35 cm), place on a pan lined with baking paper. Prick the dough with a fork.
4. Melt the butter in a small pan. Cut the unpeeled apples into strips using the Veggie Sheet Slicer, combine carefully with the lemon juice set aside, distribute over the dough. Dot with the butter pieces, sprinkle with sugar.
5. **Bake** for approx. 40 Min. on the lower shelf of the oven. Take the apple tart out, let it cool down a little, place it on a cooling grid with the baking paper, cool down.

Goes well with: whipped cream, vanilla ice cream.

Portion (1/8): 372 kcal, F 21 g, Ch 38 g, P 5 g



Kartoffelrosen (S. 14)

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø | Backen: ca. 45 Min. | Ergibt 12 Stück
Beilage für 4 Personen

6 fest kochende Kartoffeln (je ca. 180 g)

- 1 Zweiglein Rosmarin**
150 ml Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Eine Kartoffel samt Schale mit dem Veggie Sheet Slicer in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen leicht überlappend aneinanderlegen, bis eine Länge von ca. 40 cm erreicht ist. Die Kartoffelbahn locker aufrollen, quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in das Blech stellen. Restliche Kartoffeln gleich formen.
3. Rosmarin fein schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über die Kartoffelrosen träufeln.
4. **Backen:** ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens.

Varianten:

- **Käse-Kartoffelrosen:** 200 g Halbhartkäse (z.B. Gruyère) mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Diese auf die Kartoffelbahnen legen, locker aufrollen, halbieren, in die Vertiefungen des Muffinsblech stellen. Backen wie oben.
- **Salami-Kartoffelrosen:** je 6 Tranchen Salami auf die Kartoffelbahnen legen, locker aufrollen, halbieren, in eine Vertiefung des Muffinsblech stellen. Backen wie oben.

Tipps:

- Statt fest kochende Kartoffeln blaue St. Galler Kartoffeln verwenden.
- Kartoffelrosen mit Blattsalat als Hauptgericht für 4 Personen oder als Beilage zu Grilladen für 6 Personen.

Portion: 497 kcal, F 38 g, Kh 33 g, E 4 g

Rote-Beete-Carpaccio (S. 15)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

4 Rote Bete (je ca. 180 g)

- 50 g Pinienkerne**
50 g Walnusskerne oder Haselnüsse

- 1 Bio-Zitrone**
4 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

30 g Micro Greens oder Sprossen

1. Rote Beete schälen, mit dem Veggie Sheet Slicer in Streifen schneiden. Rote-Bete-Streifen locker auf Tellern verteilen.
2. Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, grob hacken. Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit dem Öl, Salz und Pfeffer mischen, über das Rote-Bete-Carpaccio träufeln, Nüsse drüberstreuen.

Variante:

- **Sellerie-Carpaccio:** Statt Rote Bete Sellerie, geschält, verwenden.

Portion: 347 kcal, F 27 g, Kh 16 g, E 8 g

Gemüsegratin (S. 16)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. | Backen: ca. 35 Min.
Für 1 runde ofenfeste Form von ca. 3 Liter (ca. 20 cm Ø), gefettet
Hauptgericht für 4 Personen

- 4 gelbe Zucchini** (je ca. 250 g)
2 Kohlrabi (je ca. 250 g), geschält
2 Tomaten

- 1 Zwiebel**
2 Knoblauchzehen
1 EL Rosmarin
1 EL Thymianblättchen
1 EL Oregano
200 ml Saucenhalbrahm (ca. 25 % fett) oder Crème fraîche
50 g geriebener Parmesan
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Zucchini samt Schale und Kohlrabi, mit dem Veggie Sheet Slicer in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen locker zusammenfalten, in die vorbereitete Form stellen. Tomaten in Scheiben schneiden, zwischen die Gemüsescheiben stecken.
3. Zwiebel, Knoblauch fein hacken, Kräuter fein schneiden, mit Saucenhalbrahm und Käse mischen, würzen, über das Gemüse gießen.
4. **Backen:** ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passen: Nudeln, grilliertes Fleisch und Fisch.

Portion: 269 kcal, F 17 g, Kh 14 g, E 13 g

Apfel Tarte (S. 17)

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std. | Backen: ca. 40 Min.

- 200 g Mehl**
50 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
2 Prisen Salz
120 g Butter, kalt
1 Bio-Zitrone
1 Ei

- 30 g Butter**
4 rotschalige Äpfel (je ca. 140 g)
2 EL Zucker

1. Mehl, Mandeln, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Von der Zitrone wenig Schale abreiben, 2 EL Saft beiseite stellen. Zitronenschale und Ei begeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
2. Ofen auf 180 °C vorheizen.
3. Teig auf wenig Mehl ca. 2 mm dick (ca. 40 × 35 cm) auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen.
4. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Äpfel samt Schale mit dem Veggie Sheet Slicer in Streifen schneiden, mit beiseite gestelltem Zitronensaft sorgfältig mischen, auf dem Teig verteilen. Butter darüber träufeln, Zucker drüberstreuen.
5. **Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Apfel Tarte herausnehmen, etwas abkühlen, mit dem Backpapier auf ein Gitter schieben, auskühlen.

Dazu passen: Schlagsahne, Vanilleeis.

Portion (1½): 372 kcal, F 21 g, Kh 38 g, E 5 g

Roses de pommes de terre (p. 14)

Préparation : env. 25 min.
Pour une plaque à muffins de 12 trous d'env. 7 cm Ø chacun | Cuisson : env. 45 min. | Pour 12 muffins
Accompagnement pour 4 personnes

6 **pommes de terre à chair ferme**
(env.180 g chacune)

1 **brin de romarin**
150 ml **d'huile d'olive**
1 c **à café de sel**
 un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper une pomme de terre avec la peau en lanières avec la Veggie Sheet Slicer. Poser les lanières de légume les unes à côté des autres en les faisant légèrement se chevaucher jusqu'à obtenir une longueur d'env. 40 cm. Enrouler la bande de pomme de terre sans serrer, couper en deux en travers et poser sur la plaque, face coupée en dessous. Façonner les pommes de terre restantes de la même manière.
3. Hacher le romarin finement, mélanger avec l'huile, le sel et le poivre et arroser les roses de pomme de terre.
4. **Cuisson** : env. 45 min. à mi-hauteur du four.

Variantes :

- **Roses de pomme de terre au fromage** : 200 g de fromage à pâte mi-dure (p. ex. gruyère), couper en lanières au couteau économe. Poser le fromage sur les bandes de pomme de terre, enrouler sans serrer, couper en travers par la moitié, poser dans les trous de la plaque à muffins. Cuire comme précédemment.
- **Roses de pomme de terre au salami** : poser respectivement 6 tranches de salami sur les bandes de pomme de terre, enrouler sans serrer, couper en travers par la moitié, poser dans un trou de la plaque à muffins. Cuire comme précédemment.

Conseils :

- Au lieu de pommes de terre à chair ferme, utiliser des pommes de terre à chair violette Blaue St.Galler.
- Servir les roses de pomme de terre en plat principal avec une salade verte pour 4 personnes ou en accompagnement de grillades pour 6 personnes.

Part : 497 kcal, lip 38 g, glu 33 g, pro 4 g

Carpaccio de betterave rouge (p. 15)

Préparation : env. 30 min.
Entrée pour 4 personnes

4 **betteraves rouges** (env. 180 g chacune)

50 g **de pignons de pin**
50 g **de cerneaux de noix-** ou de noisettes

1 **citron bio**
4 c **à soupe d'huile d'olive**
½ c **à café de sel**
 un peu de poivre

30 g **de graines germées** ou jeunes pousses

1. Éplucher la betterave rouge, couper en lanières avec la Veggie Sheet Slicer. Répartir les lanières de betterave rouge sur les assiettes.
2. Faire griller les noix dans une poêle sans matière grasse, retirer, hacher grossièrement. Râper le zeste de citron, presser le jus, mélanger avec l'huile, le sel et le poivre, arroser le carpaccio de betterave rouge, parsemer de noix.

Variante :

- **Carpaccio de céleri** : utiliser du céleri épluché à la place de la betterave.

Part : 347 kcal, lip 27 g, glu 16 g, pro 8 g

Gratin de légumes (p. 16)

Préparation : env. 35 min. | Cuisson : env. 35 min.
Pour un moule rond allant au four d'env. 3 litres (env. 20 cm Ø), beurré
Plat principal pour 4 personnes

4 **courgettes jaunes** (env. 250 g chacune)
2 **chou-rave** (env. 250 g chacun), épluché
2 **tomates**

1 **oignon**
2 **gousses d'ail**
1 c **à soupe de romarin**
1 c **à soupe de feuilles de thym**
1 c **à soupe d'origan**
200 ml **de crème légère** (env. 25% de matières grasses) ou crème fraîche
50 g **de parmesan râpé**
½ c **à café de sel**
 un peu de poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Couper les courgettes avec la peau et le chou rave en lanières avec la Veggie Sheet Slicer. Plier les lanières de légumes sans serrer, poser dans le moule. Couper les tomates en rondelles, intercaler entre les tranches de légumes
3. Hacher finement l'oignon, l'ail et les fines herbes, mélanger avec la crème légère et le fromage, assaisonner, verser sur les légumes.
4. **Cuisson** : env. 35 min. à mi-hauteur du four.

Servir avec : des pâtes, de la viande et du poisson grillé.

Part : 269 kcal, lip 17 g, glu 14 g, pro 13 g

Tarte aux pommes (p. 17)

Préparation : env. 45 min. | Repos au frais : env. 1 h
Cuisson : env. 40 min.

200 g **de farine**
50 g **d'amandes moulues**
80 g **de sucre**
2 **pincées de sel**
120 g **de beurre froid**
1 **citron bio**
1 **œuf**

30 g **de beurre**
4 **pommes rouges** (env. 140 g chacune)
2 c **à soupe de sucre**

1. Dans un saladier, mélanger la farine, les amandes, le sucre et le sel. Couper le beurre en morceaux, ajouter, frotter entre les mains pour obtenir une pâte uniformément grumeleuse. Râper un peu de zeste de citron, réserver 2 c à soupe de jus. Ajouter le zeste de citron et l'œuf, mélanger rapidement sans pétrir pour obtenir une pâte souple. Aplatir la pâte, couvrir et mettre au frais env. 1 minute.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Sur un peu de farine, abaisser la pâte à env. 2 mm d'épaisseur (env. 40 × 35 cm), étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson. Piquer la pâte avec une fourchette.
4. Faire fondre le beurre dans une petite poêle. Couper les pommes avec la peau en lanières avec la Veggie Sheet Slicer, mélanger soigneusement avec le jus de citron réservé, répartir sur la pâte. Parsemer de beurre, saupoudrer de sucre.
5. **Cuisson** : env. 40 min. dans la partie inférieure du four. Sortir la tarte du four, laisser un peu refroidir, glisser avec le papier de cuisson sur une grille, laisser refroidir.

Servir avec : crème fouettée, glace à la vanille.

Part (1/6) : 372 kcal, lip 21 g, glu 38 g, pro 5 g

Rosas de patata (ver pág. 14)

Preparación: aprox. 25 min.
Para un molde con 12 agujeros de aprox. 7 cm Ø cada uno. | Horneado: aprox. 45 min.
Salen 12 uds. | Guarnición para 4 personas

6 patatas cocidas un poco duras (aprox. 180 g cada una)

1 ramita de romero
150 ml aceite de oliva
1 cucharadita de sal
un poco de pimienta

1. Precaliente el horno a 200 grados.
2. Corte una patata en tiras con la piel con ayuda del Veggie Sheet Slicer. Coloque las tiras una sobre otra hasta alcanzar una longitud de unos 40 cm. Enrolle las tiras de patata sin apretar, córtelas a la mitad en sentido transversal y colóquelas en la bandeja con la superficie cortada hacia abajo. Haga lo mismo con el resto de patatas.
3. Pique el romero y mézclelo con el aceite, la sal y la pimienta y después vierta la mezcla sobre las rosas de patata.
4. **Horneado:** aprox. 45 min. en el centro del horno.

Variaciones:

- **Rosas de queso y patata:** 200 g de queso semiduro (por ejemplo, Gruyère) cortado en tiras con el pelador de patatas. Colóquelas sobre las tiras de patatas, enróllelas sin apretar, córtelas por la mitad y póngalas en los moldes de la bandeja. Hornee como se indica más arriba.
- **Rosas de patata y salchichón:** ponga seis rodajas de salchichón sobre las tiras de patatas, enróllelas sin apretar, córtelas por la mitad y póngalas en los moldes de la bandeja. Hornee como se indica más arriba.

Recomendaciones:

- Utilice patatas azules de St. Gallen en lugar de patatas cocidas duras.
- Rosas de patata con lechuga como plato principal para 4 personas o acompañamiento en barbacoas para 6 personas.

Ración: 497 kcal, G 38 g, HC 33 g, P 4 g

Carpaccio de remolacha (ver pág. 15)

Preparación: aprox. 30 min.
Aperitivo para 4 personas

4 remolachas (de aprox. 180 g cada una)

50 g de piñones
50 g de nueces - o avellanas

1 limón bio
4 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal
un poco de pimienta

30 g de Micro Greens o brotes

1. Pele la remolacha y córtela en tiras con el Veggie Sheet Slicer. Reparta las tiras de remolacha en los platos.
2. Tueste las nueces en una sartén sin aceite, retírelas y píquelas en trozos gruesos. Ralle la piel del limón, exprima el zumo, mézcle con el aceite, la sal y la pimienta, vierta sobre el carpaccio de remolacha, eche las nueces por encima.

Variaciones:

- **Carpaccio de apio:** puede utilizar apio pelado en lugar de remolacha.

Ración: 347 kcal, G 27 g, HC 16 g, P 8 g

Gratén de verduras (ver pág. 16)

Preparación: aprox. 35 min. | Horneado: aprox. 35 min.
Para un molde redondo de horno de aprox. 3 litros (aprox. 20 cm Ø), engrasado
Plato principal para 4 personas

4 calabacines amarillos (de aprox. 250 g cada uno)
2 colinabos (de aprox. 250 g cada uno), pelados
2 tomates

1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada de romero
1 cucharada de tomillo en hoja
1 cucharada de orégano
200 ml de nata semidescremada para salsas (25 % de grasa) o nata fresca
50 g de Parmesano rallado
½ cucharadita de sal
un poco de pimienta

1. Precaliente el horno a 200 grados.
2. Corte los calabacines con la piel y el colinabo en tiras con ayuda del Veggie Sheet Slicer. Doble las tiras de verdura sin apretar demasiado y colóquelas en el molde preparado. Corte los tomates en rodajas y póngalas entre las rodajas de verduras.
3. Pique bien la cebolla, el ajo y las hierbas, mézclelas con la nata semidescremada para salsas y el queso, sazonar y echar sobre las verduras.
4. Horneado: aprox. 35 min. en el centro del horno.

Combina bien con: tallarines, carne y pescado a la parrilla.

Ración: 269 kcal, G 17 g, HC 14 g, P 13 g

Pastel de manzana (ver pág. 17)

Preparación: aprox. 45 min. | En frío: aprox. 1 h
Horneado: aprox. 40 min.

200 g de harina
50 g de almendras molidas
80 g de azúcar
2 pizcas de sal
120 g de mantequilla, fría
1 limón bio
1 huevo

30 g de mantequilla
4 manzanas rojas (de aprox. 140 g cada una)
2 cucharadas de azúcar

1. Mezcle la harina, las almendras, el azúcar y la sal en una fuente. Corte la mantequilla en trozos, añádala y mezcle a mano hasta lograr una masa desmigajada homogénea. Raspe un poco de ralladura del limón y reserve 2 cucharadas de zumo. Incorpore la ralladura de limón y el huevo, junte rápidamente con una masa blanda, sin amasar. Aplane la masa y métala cubierta en la nevera aprox. 1 h.
2. Precaliente el horno a 180 grados.
3. Extienda la masa sobre un poco de harina hasta que tenga aprox. 2 mm de espesor (aprox. 40 × 35 cm) y póngala en la fuente de horno con papel vegetal. Pinche la masa con un tenedor.
4. Derrita mantequilla en una sartén pequeña. Corte las manzanas en tiras con la piel con ayuda del Veggie Sheet Slicer, mézcle con cuidado con el zumo de limón previamente reservado y distribuya la mezcla sobre la masa. Eche la mantequilla por encima y espolvoree con azúcar.
5. **Horneado:** aprox. 40 min. en la parte inferior del horno. Saque la tarta de manzana, déjela enfriar un poco, colóquela sobre una rejilla con el papel vegetal y deje que se enfríe.

Combina bien con: nata montada, helado de vainilla.

Ración (1/6): 372 kcal, G 21 g, HC 38 g, P 5 g

Rose di patata (p. 14)

Preparazione: ca. 25 minuti
Per uno stampo da muffin con 12 cavità di ca. 7 cm di diametro ciascuna | Cottura: ca. 45 minuti
Per 12 porzioni | Contorno per 4 persone

6 patate lesse (da 180 g ca. ciascuna)

1 rametto di rosmarino
150 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
un pizzico di pepe

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Ricavare delle sottili fette di patate senza privarle della buccia usando Veggie Sheet Slicer. Adagiare le fettine di patate le une sulle altre sovrapponendole leggermente, in modo da ottenere una sfoglia di una lunghezza di 40 cm ca. Arrotolare delicatamente la sfoglia di patate sovrapposte così ottenuta, tagliarla a metà in senso trasversale e stenderla nella teglia con la superficie di taglio rivolta verso il basso. Procedere allo stesso modo con il resto delle patate.
3. Tritare finemente il rosmarino, mescolare con olio, sale e pepe, e irrorare le rose di patate.
4. **Cottura:** 45 min ca. in forno statico.

Varianti:

- **Rose di patate al formaggio:** ricavare delle fettine di formaggio da 200 g di formaggio semiduro (ad es. gruyère) usando un affettaformaggio. Posizionarle sulle sfoglie di patate sovrapposte, arrotolare senza premere, tagliare a metà e posizionare nelle cavità dello stampo per muffin. Cuocere come sopra.
- **Rose di patate al salame:** adagiare su ogni sfoglia di patate sovrapposte 6 fette di salame, arrotolare senza premere, tagliare a metà e posizionare nelle cavità dello stampo per muffin. Cuocere come sopra.

Suggerimenti:

- Utilizzare patate blu di San Gallo invece di patate a pasta soda.
- Accompagnate da un'insalata verde le rose di patate sono ideali come portata principale per 4 persone oppure sono un ottimo contorno per carne alla griglia per 6 persone.

Porzione: 497 kcal, grassi 38 g, carboidrati 33 g, proteine 4 g

Carpaccio di barbabietola (p. 15)

Preparazione: ca. 30 minuti | Antipasto per 4 persone

4 barbabietole (da 180 g ca. ciascuna)

50 g di pinoli
50 g di gherigli di noci o nocciole

1 limone biologico
4 cucchiaini di olio d'oliva
½ cucchiaino di sale
un pizzico di pepe

30 g di micro-ortaggi o germogli

1. Sbucciare le barbabietole, ricavarne delle sfoglie usando Veggie Sheet Slicer. Adagiare le sfoglie di barbabietola sui piatti.
2. Arrostire le noci in una padella senza olio, toglierle dal fuoco, tritarle grossolanamente. Grattugiare la scorza di un limone, spremere il succo, mescolare con l'olio, il sale e il pepe, versare sul carpaccio di barbabietola, quindi cospargere con i pinoli.

Variante:

- **Carpaccio di sedano rapa:** invece delle barbabietole usare del sedano rapa privato della buccia.

Porzione: 347 kcal, grassi 27 g, carboidrati 16 g, proteine 8 g

Torta di mele (p. 17)

Preparazione: 45 min ca. | Cottura: 40 min ca.
Tempo di raffreddamento: 1 ora ca.

200 g di farina
50 g di mandorle tritate
80 g di zucchero
2 pizzichi di sale
120 g di burro freddo
1 limone biologico
1 uovo

30 g di burro
4 mele rosse (da 140 g ca. ciascuna)
2 cucchiaini di zucchero

1. Mescolare la farina, le mandorle, lo zucchero e il sale in una ciotola. Aggiungere il burro tagliato a pezzi e mescolare a mano fino ad ottenere un composto omogeneo e friabile. Grattugiare della scorza di limone, spremere il succo e metterne da parte 2 cucchiaini. Aggiungere la scorza di limone e l'uovo, amalgamare velocemente in modo da ottenere un impasto morbido, non impastare. Appiattire l'impasto, coprire e lasciare riposare in frigorifero per 1 ora ca.
2. Preriscaldare il forno a 180 °C.
3. Tirare l'impasto con il mattarello su un piano infarinato fino ad ottenere una sfoglia dello spessore di 2 mm circa (40 x 35 cm ca.), quindi stenderla su una teglia foderata con carta da forno. Bucherellare bene l'impasto con una forchetta.
4. Sciogliere il burro in una padella. Ricavare delle sfoglie di mele senza privarle della buccia usando Veggie Sheet Slicer, mescolarle con cura con il succo di limone messo da parte, quindi versarle sull'impasto. Irrorare con il burro fuso e spolverare con lo zucchero.
5. **Cottura:** 40 min ca. nella scanalatura inferiore del forno. Sformare la torta di mele, lasciare raffreddare brevemente, trasferire con la carta da forno su una griglia, lasciare raffreddare completamente.

Abbinamento consigliato: panna montata, gelato alla vaniglia.

Porzione (¼): 372 kcal, grassi 21 g, carboidrati 38 g, proteine 5 g

Gratin di verdure (p. 16)

Preparazione: ca. 35 minuti | Cottura: ca. 35 minuti
Per uno stampo da forno rotondo da 3 litri ca. (con un diametro da 20 cm ca.), imburrrato
Portata principale per 4 persone

4 zucchine gialle (da 250 g ca. ciascuna)
2 cavali rapa (da 250 g ca. ciascuno), privati della buccia
2 pomodori

1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di rosmarino
1 cucchiaino di foglioline di timo
1 cucchiaino di origano
200 ml di mezza panna per salse (circa 25% di massa grassa) o di panna da cucina
50 g di parmigiano grattugiato
½ cucchiaino di sale
un pizzico di pepe

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Ricavare delle sfoglie dai cavoli rapa già sbucciati e dalle zucchine non private della buccia usando Veggie Sheet Slicer. Arrotolare delicatamente le sfoglie di verdure e disporle nella teglia imburrrata. Tagliare a fette i pomodori e disporli tra le sfoglie di verdura.
3. Tritare finemente la cipolla, l'aglio, le erbe aromatiche, amalgamare con la mezza panna e il formaggio, condire con sale e pepe, quindi versare la salsa sulle verdure.
4. **Cottura:** 35 min ca. in forno statico.

Abbinamento consigliato: pasta, carne alla griglia e pesce.

Porzione: 269 kcal, grassi 17 g, carboidrati 14 g, proteine 13 g

Aardappelroosjes (p. 14)

Voorbereiding en bereiding: ca. 25 min.
Voor een muffinbakvorm met 12 uithollingen van elk ca. 7 cm Ø | Bakken: ca. 45 minuten
Voor 12 stuks | Bijgerecht voor 4 personen

6 **vastkokende aardappelen** (elk ca. 180 g)

- 1 **takje rozemarijn**
- 150 ml **olijfolie**
- 1 tl **zout**
- snuifje peper**

1. Oven voorverwarmen op 200 graden.
2. Een aardappel met de schil met de Veggie Sheet Slicer in reepjes snijden. De aardappelreepjes licht overlappend achter elkaar leggen, tot een totale lengte van ca. 40 cm is bereikt. De aardappelstrook losjes oprollen, dwars in twee snijden en de twee helften met de snijkant naar onderen in de muffinvorm leggen. De overige aardappelen op dezelfde manier vormen.
3. De rozemarijn fijn snijden, mengen met olie, zout en peper en over de aardappelroosjes druppelen.
4. **Bakken:** ca. 45 minuten in het midden van de oven.

Varianten:

- **Aardappelroosjes met kaas:** 200 g halfharde kaas (bijv. Gruyère) met de dunschiller in reepjes snijden. Die reepjes op de aardappelstrook leggen, losjes oprollen, in twee snijden en in de uithollingen van de muffinvorm leggen. Bakken zoals hierboven.
- **Aardappelroosjes met salami:** telkens 6 plakjes salami op de aardappelstrook leggen, losjes oprollen, in twee snijden en in de uithollingen van de muffinvorm leggen. Bakken zoals hierboven.

Tips:

- Gebruik blauwpaarse aardappelen ('Blaue St Galler') in plaats van vastkokende aardappelen.

- Serveer de aardappelroosjes met bladsla als hoofdgerecht voor 4 personen of als bijgerecht bij een grillgerecht voor 6 personen.

Portie: 497 kcal, F 38 g, Kh 33 g, E 4 g

Carpaccio van rode biet (p. 15)

Voorbereiding en bereiding: ca. 30 min.
Voorgerecht voor 4 personen

4 **rode bieten** (elk ca. 180 g)

50 g **pijnboompitten**
50 g **gepelde walnoten** of hazelnoten

- 1 **biocitroen**
- 4 el **olijfolie**
- ½ tl **zout**
- snuifje peper**

30 g **microgreens** of kiemgroenten

1. Schil de rode bieten en snijd ze met de Veggie Sheet Slicer in reepjes. Verdeel de reepjes rode biet losjes over de borden.
2. Rooster de noten in een koekenpan zonder vet en hak ze grof. Rasp de schil van de citroen, pers het sap uit en meng met de olie, het zout en de peper. Druppel die dressing over de carpaccio van rode biet en strooi er de noten over.

Variant:

- **Carpaccio van selderij:** Gebruik geschildde selderij in plaats van rode biet.

Portie: 347 kcal, F 27 g, Kh 16 g, E 8 g

Groentegratin (p. 16)

Voorbereiding en bereiding: ca. 35 min.
Bakken: ca. 35 min.
Voor 1 ronde ovenschaal van ca. 3 liter (ca. 20 cm Ø), ingevet | Hoofdgerecht voor 4 personen

4 **gele courgette** (elk ca. 250 g)
2 **koolrabi's** (elk ca. 250 g), geschild
2 **tomaten**

- 1 **ui**
- 2 **teentjes knoflook**
- 1 el **rozemarijn**
- 1 el **tijmblaadjes**
- 1 el **oregano**
- 200 ml **room** (25% vetgehalte) of verse room
- 50 g **geraspde Parmezaanse kaas**
- ½ tl **zout**
- snuifje peper**

1. Oven voorverwarmen op 200 graden.
2. De courgette met de schil en de koolrabi met de Veggie Sheet Slicer in reepjes snijden. De groentereepjes losjes opvouwen en in de ingevette schaal leggen. Tomaten in schijfjes snijden en tussen de groentereepjes steken.
3. Uien en knoflook fijn hakken, kruiden fijn snijden en mengen met de room en kaas, kruiden, over de groente gieten.
4. **Bakken:** ca. 35 minuten in het midden van de oven.

Lekker bij: pasta, gegrild vlees en vis.

Portie: 269 kcal, F 17 g, Kh 14 g, E 13 g

Appeltaart (p. 17)

Voorbereiding en bereiding: ca. 45 min.
Wegzetten op een koele plaats: ca. 1 uur
Bakken: ca. 40 min.

200 g **bloem**
50 g **gemalen amandelen**
80 g **suiker**
2 **snuifjes zout**
120 g **boter**, koud
1 **biocitroen**
1 **ei**

30 g **boter**
4 **rode appels** (elk ca. 140 g)
2 el **suiker**

1. Meng de bloem, de amandelen, de suiker en het zout in een kom. Snij de boter in kleine stukjes en doe erbij, kneed met de handen tot een gelijkmatige en kruimelige massa. Rasp een beetje van de citroenschil, pers 2 el sap en zet opzij. Doe de citroenschil en het ei bij de massa en vorm snel een zacht deeg, niet kneden. Druk het deeg plat en zet afgedekt ongeveer 1 uur weg op een koele plaats.
2. Oven voorverwarmen op 180 graden.
3. Rol het deeg uit op een met bloem bestrooid werkvlak, tot een dikte van ca. 2 mm (ca. 40 x 35 cm), leg op een met bakpapier bekleed blik. Prik met een vork gaatjes in het deeg.
4. Smelt de boter in een klein pannetje. De appel met schil met de Veggie Sheet Slicer in reepjes snijden, zorgvuldig mengen met het opzij gezette citroensap, over het deeg verdelen. Druppel de boter erover en strooi de suiker erop.
5. **Bakken:** ca. 40 minuten in de onderste helft van de oven. Haal de appeltaart uit de oven, laat wat afkoelen, schuif met het bakpapier op een taartrooster, laat volledig afkoelen.

Lekker met: slagroom, vanille-ijs.

Portie (1/8): 372 kcal, F 21 g, Kh 38 g, E 5 g

Betty Bossi



Scan for more recipes
Scannen für weitere Rezepte
Scanner pour obtenir plus de recettes
Buscar para más recetas
Scannerizzare per visualizzare altre ricette
Scannen voor meer recepten



BPA 2 years
free guarantee



CAUTION

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

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

Made in China

Find out more about our products & discover delicious recipes: www.bettybossi.org

