

Assicurarsi di avere letto le Istruzioni di Ninja® in dotazione prima di utilizzare l'unità.



NINJA®

**ESTRATTORE
DI SUCCO A
CENTRIFUGA LENTA**

20 RICETTE FACILI E VELOCI



LA CENTRIFUGA PIÙ FACILE CHE MAI

Benvenuto nella guida con ricettario dell'estrattore di succo a freddo Ninja®. In questa guida abbiamo incluso una selezione di ricette per aiutarti a sfruttare al meglio il tuo estrattore di succo. Troverai anche ricette in cui potrai usare la polpa rimasta della frutta, perché nulla vada perduto.

SOMMARIO

CONCENTRATO DI VITAMINE	2
SUCCHI	4
RICETTE CON LA POLPA	14



CONCENTRATO
DI VITAMINE

UNA CANNONATA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 2 PORZIONI (CIRCA 30 ml OGNUNO)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

2 limoni, sbucciati e senza semi, tagliati in quarti

Un pezzo di 5 cm di zenzero pelato

Un pizzico di pepe di cayenna

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per spingere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il concentrato e servilo subito.

SUGGERIMENTO

Se è troppo amaro, diluiscilo con dell'acqua o aggiungi del succo di frutta a scelta.

SUGGERIMENTO

Per un concentrato dal sapore meno speziato, non aggiungere il pepe di cayenna e riduci il pezzo di zenzero a 2,5 cm.

CONCENTRATO NETTARE VERDE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 2 PORZIONI (CIRCA 30 ml OGNUNO)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

20 g di spinaci

15 g di foglie e gambi di prezzemolo fresco

½ mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm

1 gambo di sedano, tagliato in pezzi da 5 cm

½ lime, sbucciato e senza semi, tagliato a metà

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il concentrato e servilo subito.

CONCENTRATO
DI VITAMINE





SUCCO DI FRUTTI DI BOSCO E PERA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: POLPA MEDIA (GRIGIO) O PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

- 1 pompelmo, sbucciato e senza semi, tagliato in otto fette
- 1 pera, tagliata in pezzi da 5 cm
- 75 g di fragole, senza calici e tagliate in quarti
- 75 g di more

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUCCO AGLI AGRUMI E MENTA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

- 1 arancia, sbucciata e senza semi, tagliata in quarti
- 1 mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm
- 20 g di foglie di menta fresca e gambi teneri

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.



SUCCO VERDE DOLCE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: POLPA MEDIA (GRIGIO) O PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

150 g di melone d'inverno, tagliato in pezzi da 5 cm

150 g di ananas, tagliato in pezzi da 5 cm

75 g di cetriolo, tagliato in pezzi da 5 cm

60 g di spinaci

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUCCO ROSA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ML)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

1 barbabietola media, pelata, tagliata in pezzi da 5 cm

3 carote, pelate, tagliate in pezzi da 5 cm, senza estremità

½ mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm

1 limone, sbucciato e senza semi, tagliato in quarti un pezzo di zenzero da 2,5-5 cm, pelato

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUCCO DI MELA, ANANAS E SEDANO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: POLPA MEDIA (GRIGIO) O PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

- ½ mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm
- 150 g di ananas, tagliato in pezzi da 5 cm
- 3 gambi di sedano, tagliati in pezzi da 5 cm

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per spingere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

AGRO SUCCO DI MELOGRANO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

- 1 pompelmo, sbucciato e senza semi, tagliato in otto fette
- ½ mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm
- 150 g di semi di melagrana

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUCCO DI CAROTA, ARANCIA E ZENZERO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240-250 ml)

FILTRO: QUALSIASI

INGREDIENTI

1 arancia, sbucciata, tagliata in quarti (circa 140 g senza buccia)

½ limone, sbucciato e senza semi, tagliato a metà

Un pezzo di 3 cm di zenzero pelato

1 mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm (circa 200 g)

3 carote, senza estremità, tagliate in pezzi da 5 cm (circa 300 g)

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato*. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per spingere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUGGERIMENTO

*Se fai delle ricette con la polpa di carota, centrifuga prima le carote e metti da parte la polpa.

SUCCO AI FRUTTI DI BOSCO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240 ml)

FILTRO: POLPA MEDIA (GRIGIO) O PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

150 g di fragole, senza calici e tagliate in quarti

150 g di ananas, tagliato in pezzi da 5 cm

1 arancia, sbucciata e tagliata in quarti

75 g di mirtilli

75 g di lamponi

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.





SUCCO VERDE AL KIWI

PREPARAZIONE: 5 MIN.

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (CIRCA 240/250 ml)

FILTRO: PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

2 kiwi, sbucciati e tagliati in quarti
1 mela verde, tagliata in pezzi da 5 cm
½ lime, sbucciato e senza semi, tagliato a metà
100 g di spinaci

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato*. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per premere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.

SUGGERIMENTO

*Se decidi di preparare i biscotti a pagina 38, separa la polpa della frutta da quella degli spinaci.

SUCCO DI FRUTTA TROPICALE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

QUANTITÀ: 1 PORZIONE

FILTRO: POLPA MEDIA (GRIGIO) O PIÙ POLPA (ARANCIONE)

INGREDIENTI

1 arancia, sbucciata e tagliata in quarti
150 g di ananas, tagliato in pezzi da 5 cm
1 mango, sbucciato, tagliato in pezzi da 5 cm

ISTRUZIONI

1. Premi START/STOP, quindi aggiungi gradualmente gli ingredienti allo scivolo di alimentazione nell'ordine elencato. Per ottenere risultati ottimali, lascia che la centrifuga finisca di centrifugare tutti gli ingredienti prima di aggiungerne altri allo scivolo di alimentazione. All'occorrenza, utilizza il pestello per spingere gli ingredienti attraverso lo scivolo di alimentazione.
2. Al termine dell'operazione, mescola il succo e servilo subito.





POLPETTE VEGANE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 25-30 MINUTI

QUANTITÀ: 6 PORZIONI

INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa piccola, sbucciata
- 2 spicchi d'aglio, sbucciati
- 400 g di ceci in scatola (scolati e sciacquati)
- 350 g di polpa di succo rosa (o una miscela di polpa di carota e barbabietola)
- 70 g di pangrattato
- 4 cucchiaini di amido di mais
- 1 ½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di origano
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- pepe nero

ISTRUZIONI

1. Preriscalda il forno a 180 °C e posiziona un foglio di carta da forno sulla teglia di cottura.
2. Metti la cipolla, gli spicchi d'aglio e i ceci in un robot da cucina. Lavora gli ingredienti finché i ceci non formano una purea. Aggiungi il resto degli ingredienti nel robot e utilizza la funzione a impulsi finché non ottieni una miscela cremosa.
3. Con le mani bagnate, fai delle palline usando 1 cucchiaino di miscela per ognuna e posizionale sulla teglia da forno. Lascia cuocere in forno per 25-30 minuti. Servi con salsa di pomodoro o allo yogurt.

SUGGERIMENTO

Puoi anche formare 6 polpette, friggerle semplicemente con un po' d'olio a fuoco medio per circa 5-6 minuti, poi girarle e lasciar cuocere per 5-6 minuti dall'altro lato. Sono ideali per gli hamburger vegani.

ZUPPA DI CAROTA E PASTINACA

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 35 MINUTI

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di burro
- 250 g di polpa di carota
- 3 pastinache, pelate e grattugiate
- 1 cucchiaino di senape
- 2 foglie di alloro
- 4 grani di pepe garofanato
- 2 dadi vegetali
- 600 ml di acqua
- Sale e pepe, a piacere
- 100 ml di panna
- Foglie di prezzemolo, tritate per guarnire

ISTRUZIONI

1. Metti una grande casseruola sul fuoco medio e aggiungi il burro.
2. Quando la casseruola è calda, aggiungi la polpa di carote e le pastinache. Fai saltare per 5 minuti o finché le verdure non incominciano a diventare dorate.
3. Aggiungi la senape, le foglie di alloro, il pepe garofanato, i dadi vegetali e l'acqua. Insaporire con sale e pepe secondo i gusti. Abbassa il fuoco e fai cuocere la zuppa a fuoco lento per 30 minuti.
4. Dopo 30 minuti, con una forchetta rimuovi il pepe garofanato e le foglie di alloro.
5. Lascia raffreddare prima di versare la zuppa nel frullatore, quindi frullala finché non diventa vellutata, poi mescolala con la panna. Guarnisci con

SUGGERIMENTO

Questa zuppa può essere usata anche come salsa di accompagnamento.





TORTA DI CAROTE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 45 MINUTI

QUANTITÀ: 1 TORTA

INGREDIENTI

- 3 uova
- 125 g di zucchero di canna demerara
- 90 ml di olio vegetale
- 200 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella essiccata
- Un pizzico di sale
- Tutta la polpa del succo di una carota, arancia e zenzero (circa 300-350 g di polpa)
- 50 g di noci tritate

ISTRUZIONI

1. Preriscalda il forno a 170 °C. Rivesti la base e i lati di una tortiera di 20 cm di diametro con della carta da forno.
2. Metti le uova e lo zucchero nella ciotola di un mixer elettrico. Sbatti con la frusta per 5 minuti o finché la miscela non diventa densa e triplica di volume, poi aggiungi l'olio e continua a mescolare.
3. Setaccia la farina, il lievito in polvere, la cannella e il sale in una grande ciotola. Aggiungi la polpa del succo di carota, arancia e zenzero insieme alle noci e mescola di nuovo per amalgamare. Versa il preparato nella miscela con le uova e continua a mescolare finché non sarà omogeneo.
4. Distribuisci l'impasto nella tortiera precedentemente preparata. Metti in forno per 45 minuti o fino a cottura (infilare uno stuzzicadenti per sapere se è cotta). Metti da parte per far raffreddare completamente.

SUGGERIMENTO

Puoi anche mettere la torta nel congelatore. Unisci 200 g di formaggio spalmabile con 80 g di zucchero a velo, aggiungi la scorza di limone e stendi la miscela sulla torta.

PANCAKE ALLA MELA

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

QUANTITÀ: 10 PANCAKE

INGREDIENTI

- 175 g di farina 00
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- Un pizzico di sale
- 25 g di zucchero semolato
- 2 uova
- 200 ml di latte
- 100 g di polpa di frutta o verdura a scelta
- 2 cucchiari di olio vegetale

ISTRUZIONI

1. In una ciotola grande, setaccia la farina, il lievito in polvere, il sale e lo zucchero.
2. Sbatti le uova, il latte, la polpa e l'olio fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi agli ingredienti secchi e mescola il tutto accuratamente poi metti a riposare.
3. Metti a scaldare sul fuoco medio una padella e ungi in superficie con un po' d'olio. Quando la padella è calda, versa un mestolino di preparato. Lascia cuocere finché non inizieranno a comparire delle bollicine sulla superficie. Giralo quindi sull'altro lato e continua a far cuocere finché la base non sarà dorata.
4. Ripeti il passaggio 3 con il resto dell'impasto. Servi i pancake caldi e cospargili con una guarnizione a tuo piacimento.

SUGGERIMENTO

Puoi sostituire la polpa di mela con qualsiasi altra polpa di frutta o verdura a scelta.





MUESLI AI FRUTTI DI BOSCO

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 25-30 MINUTI

QUANTITÀ: CIRCA 800 G

INGREDIENTI

- 400 g di fiocchi di avena
- 180 g di noci non salate miste, tritate grossolanamente
- 50 g di scaglie di cocco non dolcificato
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 100 g di olio di cocco liquido
- 125 ml di miele liquido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 75 g di polpa di succo di frutti di bosco o di qualsiasi altro frutto a scelt

ISTRUZIONI

1. Preriscalda il forno a 180 °C e posiziona un foglio di carta da forno su una teglia di cottura.
2. In una grande ciotola unisci i fiocchi d'avena, le noci, le scaglie di cocco, il sale e la cannella.
3. Aggiungi l'olio di cocco, il miele, l'estratto di vaniglia e la polpa della frutta alla miscela con fiocchi di avena, quindi mescola finché il preparato non è omogeneo. Versalo sulla padella precedentemente preparata e usa una spatola per spalmarne uno strato uniforme.
4. Metti la teglia nel forno e lascia cuocere per 25-30 minuti o finché non assume un colore dorato, mescolando a metà cottura.
5. Lascia raffreddare completamente il muesli prima di servirlo. Diventerà più croccante man mano che si raffredda.
6. Puoi conservare il muesli in un contenitore ermetico a temperatura ambiente fino a 2 settimane.

PARFAIT DI POLPA

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

QUANTITÀ: 2 PORZIONI

INGREDIENTI

- 175 g di muesli (vedi muesli ai frutti di bosco)
- 375 ml di yogurt
- 150 g di polpa di frutta a scelta

ISTRUZIONI

1. Metti 45 g di muesli in un barattolo o bicchiere alto. Aggiungi 90 ml di yogurt e 1/4 di polpa di frutta.
2. Ripeti per due volte aggiungendo strati
3. Ripeti i passaggi 1 e 2 in un secondo barattolo e servi.





GHIACCIOLI GUSTO TROPICAL

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

CONGELAMENTO: 8 ORE - TUTTA LA NOTTE

QUANTITÀ: 4 PORZIONI

INGREDIENTI

240 ml di succo di frutta tropicale

175 g di polpa di frutta tropicale

ISTRUZIONI

1. Mescola insieme la polpa e il succo fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Dividi la miscela in parti uguali in 4 forme per ghiaccioli (125 g ognuna).
3. Lascia nel congelatore per almeno 8 ore o tutta la notte.

SUGGERIMENTO

Puoi congelare la miscela anche nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio.

BISCOTTI CON GOCCE DI CIOCCOLATO (VEGANI)

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

QUANTITÀ: 12 BISCOTTI

INGREDIENTI

250 g di farina 00

½ cucchiaino di lievito in polvere

1/4 cucchiaino di sale

100 g di olio di cocco liquido

125 g di zucchero di canna scuro

100 g di polpa di frutta del succo verde al kiwi (senza la polpa degli spinaci), o polpa di altra frutta a scelta

100 g di gocce di cioccolato vegane

ISTRUZIONI

1. Preriscalda il forno a 190 °C e posiziona un foglio di carta da forno sulla teglia di cottura.
2. Setaccia insieme la farina, il lievito in polvere e il sale. Metti da parte.
3. Sbatti insieme l'olio di cocco e lo zucchero finché non sono amalgamati. Aggiungi la polpa della frutta e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi gli ingredienti secchi e mescola fino ad amalgamare il tutto. Incorpora le gocce di cioccolato.
4. Con un porzionatore da gelato, forma 12 palline di impasto e distribuiscile in modo uniforme sulla teglia. Appiattisci leggermente le palline con un cucchiaio o con le dita. Lascia cuocere in forno per 13-15 minuti.
5. Lascia raffreddare i biscotti sulla teglia per 5 minuti prima di trasferirli su una griglia per farli raffreddare del tutto.



NINJA[®]

**ESTRATTORE
DI SUCCO A
CENTRIFUGA LENTA**

JC100EU_IG_IT_MP_211130_MP_Mv2

NINJA è un marchio registrato di SharkNinja Operating LLC

© 2021 SharkNinja Operating LLC