

Cuisinart®

INSTRUCTION AND RECIPE BOOKLET



Cordless SmartStick® Hand Blender and Knife

CSB-300

For your safety and continued enjoyment of this product,
always read the instruction book carefully before using.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using an electrical appliance, basic safety precautions should always be taken, including the following:

WARNING: Read all safety warnings and instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in electric shock, fire and/or serious injury.

1. **READ ALL INSTRUCTIONS.**
2. To protect against electrical shock, do not put the charger handle or motor body of this hand blender in water or other liquids. The drive shaft of this appliance, where blades are interchanged, has been designed for submersion in water or other liquids. Never submerge any other portion of this unit. If hand blender falls into liquid, remove immediately. Carefully remove, clean and dry unit thoroughly before continuing.
3. This appliance should not be used by children. To avoid possible accidental injury, close supervision is necessary when any appliance is used by or near children or individuals with certain disabilities.
4. Do not operate in the presence of explosive and/or flammable fumes.
5. To avoid the possibility of personal injury, always unplug the unit from the charger before attaching or removing blades and/or attachments for cleaning or any other purpose.
6. Illuminated lights indicate unit is ready to operate. Avoid any contact with blades or movable parts.
7. Once blender is unlocked and/or powered on, avoid any contact with blades or moveable parts.
8. Avoid contact with moving parts. Keep hands, hair, clothing, as well as spatulas and other utensils away from attachments and mixing container during operation to reduce risk of injury to persons, and/or damage to the appliance. A spatula may be used, but must be used only when the unit is not operating.
9. Remove detachable shaft from the power handle before washing the blades or shaft.
10. Blades and accessory attachments are SHARP. Handle carefully. Always handle blades with hand away from cutting edge. Always store blades with cutting edge away from you.
11. When mixing liquids, use a tall container or make small quantities at a time to reduce spillage and possibility of injury.
12. Charger should be plugged into an electrical outlet away from sink or hot surface.
13. Do not use an extension cord. Plug charger directly into an electrical outlet.
14. Do not attempt to use this charger with any other product. Also, do not attempt to charge the batteries with any other charger.

-
15. Do not charge batteries with charger plugged into an outdoor outlet.
 16. Do not use appliance for other than intended use.
 17. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance has malfunctioned or has been dropped or damaged in any way, or is not operating properly. Return the appliance to the nearest Cuisinart Repair Center for examination, repair, or mechanical or electrical adjustment.
 18. The use of attachments or accessories not recommended by Cuisinart may cause fire, electrical shock or risk of injury.
 19. Make sure the appliance is off and the motor/blade/attachment has stopped completely before putting on or taking off attachments, and before cleaning.
 20. This appliance is intended for household use only and is not for commercial or outdoor use.
 21. Do not use this hand blender for other than its intended use of preparing foods and beverages.
 22. Use extra care when working with hot liquids to avoid splattering.
 23. To reduce the risk of fire or electric shock, do not operate any heating appliance beneath or near the mounted charging handle unit.
 24. Do not mount or store/unit over or near a portion of a heating or cooking appliance, or a sink or washbasin.
 25. Unplug the charger from the outlet before attempting any routine cleaning of the charger.
 26. Do not operate a damaged charger. Have damaged charger replaced immediately.
 27. Do not incinerate the hand blender, even if it is severely damaged. The batteries can explode in a fire.
 28. This product contains lithium batteries which must be recycled at the end of the life of the hand blender and disposed of properly. (See Disposal/Recycling of Batteries, page 44.) Do not incinerate or compost batteries, as they will explode at high temperature.
 29. Leaks from battery cells can occur under extreme conditions. If the liquid gets on the skin, (1) wash quickly with soap and water or (2) neutralize with mild acid such as lemon juice or vinegar. If the liquid gets into eyes, flush them immediately with clean water for a minimum of 10 minutes. Seek medical attention.
 30. Prevent unintentional starting. Never press the Auto Lock/Unlock switch on the power handle or electric knife attachment while pressing the Power On switch or trigger unless you are ready to use your blender or knife.
 31. Recharge only with the charger specified by the manufacturer. A charger that is suitable for one type of battery pack may create a risk of fire when used with another battery pack.
-

-
32. Use appliances only with specifically designated battery packs. Use of any other battery packs may create a risk of injury and fire.
 33. Under abusive conditions, liquid may be ejected from the battery. Avoid contact with such liquid. If contact accidentally occurs, flush with water. If liquid contacts eyes, seek medical help. Liquid ejected from the battery may cause irritation or burns.
 34. Do not use a battery pack or appliance that is damaged or modified. Damaged or modified batteries may exhibit unpredictable behavior resulting in fire, explosion or risk of injury.
 35. Do not expose a battery pack or appliance to fire or excessive heat. Exposure to fire or temperatures above 265°F/130°C/ may cause an explosion.
 36. Have servicing performed by a qualified repair person using only identical replacement parts. This will ensure that the safety of the product is maintained.
 37. Recommended ambient charging temperature 50°F–104°F (10°C– 40°C).
 38. Recommended storage temperature (10°C– 40°C) (50°F– 104°F).
 39. Use only the power adapter (10.0VDC/1000mA output) supplied with this product.
 40. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.
 41. To reduce the risk of injury, never place chopper/grinder attachment cutting blade assembly on cup shaft without first putting chopper cup properly in place.
 42. Be certain the chopper/grinder attachment cover is securely locked in place before operating appliance. Do not attempt to remove cover until blade has stopped rotating.
 43. Check chopping cup for presence of foreign objects before using.
 44. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. When storing in an appliance garage, always unplug the unit from the electrical outlet. Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

Note: The unit comes with overload protection feature if unit stops are unexpectedly, it must be reset by recharging for a few seconds.

CONTENTS

Important Safeguards	3
Unpacking Instructions	6
Introduction	6
Features and Components	7
Assembly	8
Blending Attachment	8
Chopper/Grinder Attachment	9
Reversible Blade	9
Whisk Attachment	10
Knife Attachment	10
Operation	11
Blending and Mixing	11
Chopping/Grinding	11
Whisking	12
Carving and Slicing	12
Cleaning and Maintenance	12
Tips and Hints	13
Frequent Uses for Chopper/Grinder Attachment	16
Recipes	17
Warranty	43
Disposal/Recycling of Batteries	44

UNPACKING INSTRUCTIONS

Place the package containing the Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender on a sturdy surface. Unpack the Hand Blender from its box by removing the storage pouch containing the power handle, blending shaft, knife attachment and whisk. Remove all support materials from the box. Save packaging for possible repacking of the unit.

NOTE: All blades are extremely sharp. Be careful when removing and/or handling.

Before using the Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender for the first time, we recommend that you wipe the unit with a clean, damp cloth to remove any dirt or dust. Dry it thoroughly with a soft absorbent cloth. To clean all parts see instructions on page 12. Read all instructions completely for detailed operating procedures.

INTRODUCTION

Introducing another first from Cuisinart. Your new Cordless SmartStick® Hand Blender and Knife is also a full size, full-power Electric Knife. Slip our exclusive new attachment onto the power handle to carve meat or slice bread. With no cord to get in the way, you can slice a smoked turkey, or blend and whisk right in a bowl on the counter or pot at the stove. Want to do even more? Attach the handle onto the chopper/grinder and find out what we mean when we say we've just taken multifunctionality over the top!

FEATURES AND COMPONENTS

1. Power Handle

No cord! Operates on two rechargeable 4.0 volt lithium-ion batteries, with power button within easy reach. Shaped like a stirring utensil for comfortable control.

- a. Auto Lock/Unlock Button for safe operation.
- b. Battery Indicator Lights. Red/Low: Less than 25%. Orange/Normal Use Range: 25–75%. Green/High: 75–100%.
- c. Blue Speed Indicators. Five bars light up to indicate low to high speed selection.
- d. Speed Control. Push button to left or right to select speed.
- e. Power On Button. Press and hold before or right after pushing Auto Lock/Unlock switch. **NOTE: Operation stops instantly and locks when Power button is released.**

2. Blending Shaft

Detachable 8¾" shaft with stainless steel blade and blade guard snaps on and off power handle for easy operation and cleanup.

3. Electric Knife Assembly

Snaps onto the power handle creating a full-size, electric carving knife.

4. Chopper/Grinder Attachment

Chop, mince and grind with the Cuisinart® chopper/grinder attachment. Chopper/grinder attaches to the power handle in place of the blender shaft or whisk attachment.

5. Whisk Assembly

Whisk attachment snaps into the power handle housing. This attachment is great for whipping cream, egg whites and other delectable treats.

6. Mixing/Measuring Beaker

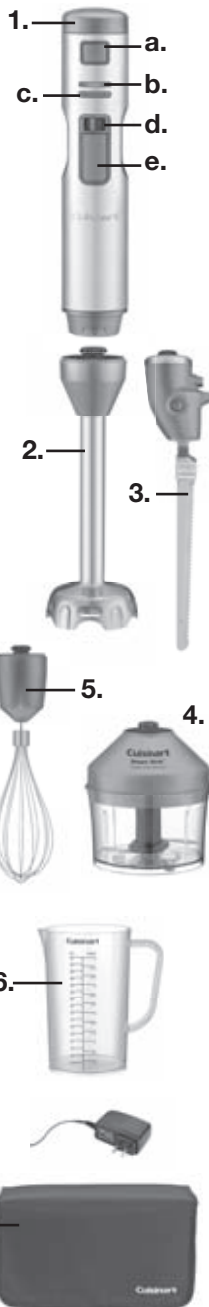
Beaker is marked for liters and cups for convenient measuring. Use for drinks, shakes, salad dressings, etc. Designed for easy gripping and drip-free pouring.

7. Charger Port

Located on back of the power handle at the top.

8. Storage Pouch

Interior dividers safely store power handle, blending, shaft, knife and whisk.



BEFORE YOU BEGIN

Before using the Cuisinart® Cordless SmartStick® Hand Blender and Knife for the first time, we recommend that you wipe the unit with a clean, damp cloth to remove any dirt or dust. Dry it thoroughly with a soft, absorbent cloth. Handle carefully. Wash the blending blade, whipping attachment, chopper cup and blade, mixing beaker, knife blades and detachable shaft by hand or in the dishwasher (upper rack only). Dry thoroughly before use.

Read all instructions completely for detailed operating procedures. The batteries in your Cuisinart® Cordless SmartStick® Hand Blender and Knife have not been fully charged. Before the first use of this appliance, the batteries must be charged until the green light goes on. See Charging and Battery Life below.

CHARGING YOUR BLENDER/BATTERY LIFE

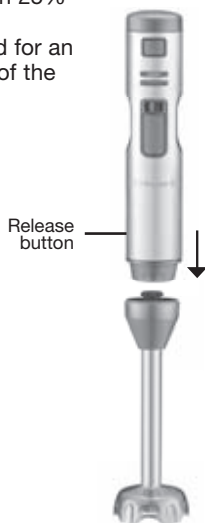
The batteries in your Cuisinart® Cordless SmartStick® Hand Blender and Knife have not been fully charged. Before the first use of this appliance, the batteries must be charged until the GREEN battery indicator light illuminates. With a full charge, your stick blender will run for approximately 20 minutes, depending on load. Your stick blender will be fully charged in approximately 2-2.5 hours. You can “quick charge” your stick blender for 5 minutes of run time in 30 minutes. Battery Life Indicator Lights: Green: When the unit displays a green power light, you are between 100% and 75% of battery power. Orange: When illuminated in Orange, you are between 75% and 25% of battery power. When Red, you are at less than 25% and will need to charge soon.

Note: do not leave your stick blender uncharged for an extended period of time, as it will affect the life of the rechargeable battery.

ASSEMBLY

BLENDING ATTACHMENT

Align the motor body housing with the blending shaft and push the pieces together until you hear and feel them click together. It may be helpful to press the release button when assembling.



CHOPPER/GRINDER

1. Place the chopping/grinding blade assembly into center of the chopping cup over metal blade shaft.
2. Place your ingredients into the chopper cup. Close cover, rotating clockwise to lock in place.
3. Connect the power handle to the top of the chopping cup cover until you hear a slight click.

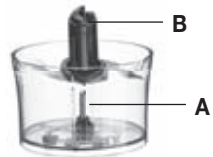


REVERSIBLE BLADE

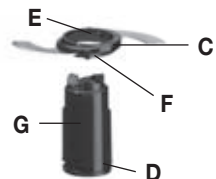
The chopper/grinder attachment is equipped with a reversible blade – sharp on one side and blunt on the other. The blade is attached to a plastic ring that slides over the plastic blade shaft, so it can be easily turned over to select the appropriate blade. To reverse the blade, see detailed instructions below. Also see Frequent Uses for Chopper/Grinder (page 16).

Assemble the parts.

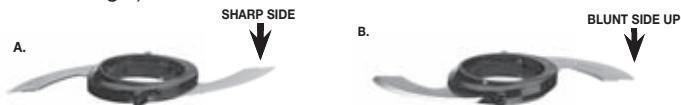
1. Place the chopping cup on a flat, dry, stable surface.
2. The metal blade assembly shaft (A) is attached to the bottom of the chopping cup. If not already in place, slide the fully assembled blade assembly (B) over the top of the metal blade assembly shaft.



- 2a. Put together the blade assembly if not assembled: Very carefully connect the blade ring (C) to the plastic blade shaft (D). Line up the blade ring opening with the plastic sheath. There are notches (E) on opposite sides of the interior of the ring. These fit over ridges on the sides of the plastic blade sheath (G). Let the blade ring slide to the bottom of the plastic shaft. **HOLD THE BLADE RING BY THE CENTRAL HUB HOLDING RIBS (grips) (F) ONLY. DO NOT TOUCH THE RAZOR-SHARP BLADES.** Pick up the blade ring by its hub holding ribs (grips) and turn it very slightly clockwise. This locks it in place on the plastic blade sheath and prevents it from sliding up during processing. Note these important features of the blade ring. The blade ring can be placed over the plastic blade shaft in two different ways: If you hold it this way (A), you will see the word “Sharp” on the blade. Assemble the blade this side up to use the sharp edge. If you hold it this way (B), you will see no writing on the blade. Assemble the blade this side up to use the blunt edge. (See the section on processing



food, page 16, for information about when to use the blunt edge.)



REMOVING CHOPPER/BLADE ASSEMBLY

To remove rotate assembly right or left to release from the cup shaft.

WHISK ATTACHMENT ASSEMBLY

Align the motor power handle with the assembled whisk attachment and push the pieces together until you hear and feel them click together. It may be helpful to press the release button when assembling.

Note: Whisk and gearbox are detachable from one another.



KNIFE ATTACHMENT

1. Before first use, separate the blades and wash them in hot, soapy water or in the dishwasher. **CAUTION: BLADES ARE SHARP. HANDLE WITH CARE.** Dry thoroughly.

2. The two blades must be attached before inserting into the gearbox. Lock the blades together by inserting the rivet on one blade into the keyhole of the other blade.



3. Holding the blades with the serrated edge facing down, insert blades into the gearbox until you hear a click. The blades may not line up evenly when properly inserted. **CAUTION: THE BLADES ARE VERY SHARP. BE CAREFUL WHEN HANDLING THEM. A BLADE SHEATH IS INCLUDED TO PROTECT YOU AND YOUR KNIFE BLADE.**

OPERATION

TURNING CORDLESS RECHARGEABLE HAND BLENDER ON/OFF

The power handle lets you operate the blender, chopper whisk and knife. Keep hands, hair, clothing and other utensils away from all blades.

BLENDING AND MIXING

The blending shaft is specially designed for mixing and stirring all kinds of foods, including salad dressings, smoothies, shakes, powdered drink products and sauces. It is ideal for combining dry ingredients, and can also be used to make mayonnaise, too. The blade mixes and stirs while adding only a minimum of air to your mixture. A gentle up-and-down motion is all you need to thoroughly blend the most flavorful, full-bodied liquid recipes. To avoid splatter, be sure the protective blade guard on the blending shaft remains submerged in the liquid while blending. Never remove it from liquid while the motor is running.

Insert the blending attachment into the power handle. (See Assembly for Blending Attachment, page 8.) Insert blending shaft into mixture to be blended. Press and hold the Auto Lock/Unlock button and press and Power On button to turn motor on. Once motor is on, you can release the Auto Lock/Unlock button. You can also press the Power button first, holding it down as you press the Auto Lock/Unlock button to turn motor on. Do not hold Power button down for more than 2 minutes at a time. To turn the blender motor off, release the Power On button.

CHOPPING AND GRINDING

Put the chopping cup firmly on a flat sturdy surface like a countertop. Be sure the blade is assembled to use the blade edge that is appropriate for the food to be processed.

Put food onto the chopping cup. Be sure the food is cut into small uniform pieces and the cup is not overloaded.

Put the chopper/grinder cover on top of the chopping cup. Be sure the cover is properly seated. Then attach power handle to the cup cover.

NOTE: To pulse – hold the Auto Lock/Unlock button down while pressing and releasing the Power On button. Due to the powerful motor provided with this unit, Cuisinart recommends using one hand to support the chopper/grinder during operation. When you have finished processing, release Power On button to turn motor off.

WHEN THE BLADE STOPS MOVING, remove the power handle from the chopper/grinder cover, and remove the cover from the chopping cup.

NOTE: Do not operate the chopper/grinder attachment without food in the chopping cup.

WHISKING

1. Make sure the whisk is attached to its the gearbox before attaching it to the power handles. (See page 10 Insert the whisk into mixture to be blended, and turn unit on.
2. Begin whisking at Speed 1, gradually increasing speed to avoid splatters.

CARVING AND SLICING

The knife blades should be assembled and inserted into gearbox before attaching gearbox to the power handle.

1. Press gearbox onto power handle until you hear a click.
2. The knife has its own Lock/Unlock switch on top of the gearbox. Slide the switch and immediately press and hold the power button on the gearbox.



3. Continue pressing the power button as you cut, keeping the blade straight so thickness of slices is consistent. **CAUTION: NEVER** place your hand on top of the blade to support it while operating the knife, as the blades are designed to move only back and forth.
4. Blades will automatically stop when power trigger is released. Press the two blade release buttons on either side of gearbox to release the blades.

CLEANING AND MAINTENANCE

HAND BLENDER

Always clean the motor body and blending shaft thoroughly after using. Remove the blending shaft from the motor body. Clean the motor body only with a sponge or damp cloth. Do not use abrasive cleaners that could scratch the surface. To clean the blending shaft, wash by hand in hot water using mild detergent. Be mindful of the fixed razor-sharp edges.

CHOPPER

To simplify cleaning, rinse the chopping cup, blade and cover immediately after use so that food won't dry on them. Do not submerge the chopping cup cover in water or put in the dishwasher. Wash chopping blade and chopping cup in warm, soapy water. Rinse and dry. Wipe the underside of the chopper/grinder cover with a sponge or damp cloth to remove any food. Wash the blade carefully. Avoid leaving it in soapy water where it may disappear from sight. You can wash the chopping cup and chopping blade on the upper shelf of your dishwasher. Unload the dishwasher carefully to avoid contact with the sharp blade. Wipe the motor body and top of the cover with a damp sponge or cloth. Dry it immediately.

WHISK

To clean your whisk attachment, simply release the attachment from the power handle. Once the whisk is removed, detach the metal whisk from the gearbox by pulling the pieces apart. To clean the gearbox, simply wipe with a damp cloth. To clean the metal whisk, wash with warm, soapy water or put in the dishwasher.

Do not submerge the gearbox in water or any other liquids.

ELECTRIC KNIFE

1. Remove the gearbox from the power handle.
2. To remove the blades, press the blade release buttons on both sides of the gearbox and grasp the blades with the cutting edge away from you. Slowly pull blades out from knife handle. To wash, separate the blades by sliding the rivet out of the keyhole. Wash them in hot, soapy water or the dishwasher and dry thoroughly.
3. Do not put gearbox into dishwasher or into water. Wipe it with a damp cloth to clean.

Caution: Do not clean handle with blades in place. Do not immerse the appliance in water or other liquids or place it under running water.

Any service, other than cleaning and normal user maintenance, should be performed by an authorized Cuisinart Service Representative.

TIPS AND HINTS

FOR HAND BLENDER

- Be sure the protective blade guard on the blending shaft is fully submerged before blending ingredients.
- To purée a soup, use the hand blender to blend the soup ingredients to the desired consistency, using a gentle up-and-down motion directly in the saucepan or pot.
- When blending ingredients in a pot or pan, tilt the pan away from you to create a deeper area for blending and to prevent splatter.
- If blending a small volume of liquid, tilt the container slightly for better results.
- When using a nonstick cooking surface, be careful not to scratch the coating with the hand blender.
- When blending in the beaker – for example, if making a fruit smoothie – cut firmer fruit into ½-inch pieces for easy blending.
- When blending in the beaker, put harder ingredients in first, then soft ingredients. Finish with any liquid you want to add, unless recipe instructs otherwise.
- Liquid should not come closer than 1 inch of where the shaft attaches to the motor housing.
- The hand blender is perfect for frothing milk for cappuccino or lattés. Just warm milk in a small saucepan, and then pulse the hand blender gently, being sure to keep the blending blade guard fully submerged.

-
- Do not let hand blender stand in a hot pot on stove while not in use.
 - Do not attempt to blend fruit pits, bones or other hard materials, as these are likely to damage the blades.
 - Do not fill mixing containers too full. The level of mixture will rise when blending and can overflow.
 - To whip air into a mixture, always hold the blade just under the surface.
 - Using a gentle up-and-down motion is the best way to blend and incorporate ingredients uniformly.
 - Use the hand blender to make smooth gravies and pan sauces.
 - Do not immerse motor body housing in water or any other liquids.

FOR FOOD CHOPPER/GRINDER ATTACHMENT

1. Do not overload work bowl. For best results, most foods should not reach more than $\frac{2}{3}$ of the way up the work bowl.
2. Do not attempt to chop fruit pits, bones or other hard materials, as these are likely to damage the blades.
3. Pulse food in 1-second increments to chop. For the finest chop, process continuously. Watch ingredients closely to achieve desired consistency and scrape the work bowl as necessary
4. For raw ingredients: Peel, core and/or remove seeds and pits. Food should be between $\frac{1}{2}$ and 1 inch, depending on hardness of the food.
5. The size of pieces you put in bowl should be about the same size to achieve even results.
6. Do not operate chopper/grinder attachment for more than 30 seconds continuously.
7. Liquids in work bowl should not exceed $1\frac{1}{2}$ cups. Use quantities given in the recipe section as a guide.
8. Some spices may scratch the work bowl.
9. When making compound butters, remove the butter from the refrigerator and let it come to room temperature before blending the ingredients.
10. Do not immerse chopper/grinder cover in water or any other liquids.

FOR WHISK ATTACHMENT

- Do not immerse whisk attachment gearbox in water or any other liquid.
- Use the whisk attachment for beating heavy cream or egg whites.
- When beating egg whites use a very clean metal or glass bowl, never plastic. Plastic can contain hidden oils and fats that can ruin the delicate egg white foam. To help stabilize the egg whites, add $\frac{1}{8}$ teaspoon of cream of tartar per egg white prior to beating them. (If using a copper bowl omit the cream of tartar.) Beat the egg whites until desired peaks form.

-
- It may also be used for any task that you would normally whisk by hand, like crêpe batters or eggs for omelets.
 - Beating the egg whites too long causes them to dry out and become less stable.
 - When adding sugar to beaten egg whites, add it slowly when soft peaks just begin to form, and then continue beating to form desired peaks.
 - When beating heavy cream, if possible and time allows, use a chilled bowl and chill the whisk attachment. The best-shaped bowl for whipping cream is one that is deep with a rounded bottom to minimize any splatter.
 - The cream should come out of the refrigerator just before whipping. Whipped cream may be used at either soft or firm peaks depending on preference. It may be flavored as desired. For best results, whip cream just before using.

FOR KNIFE ATTACHMENT

- Do not press down when carving or slicing; let the motion of the blades control the cutting.
- When slicing bread, keep the blades at a right angle to the cutting board for consistent thickness.
- Be careful to avoid bones when carving meat or poultry; they could damage the cutting edges of blades.
- When carving or slicing with one hand, be sure to keep the other hand (which is often holding the item being cut) away from the blades.

FREQUENT USES FOR CHOPPER/GRINDER

Ingredient	Suggested Blade*	Speed	Comments
Baby Foods (always consult a pediatrician or family physician for appropriate food recommendations)	Sharp Blade	Low–High	Place small amounts of cooked food into chopper/grinder bowl. Add small amount of appropriate liquid. Pulse to chop, then hold to blend.
BreadCrumbs – fresh or dry (day old)	Sharp Blade	High	Pulse to chop, then process until desired consistency is reached.
Hard Cheese (Asiago, Locatelli, Parmesan, Romano, etc.) (Not recommended for softer cheeses unless making a dip or dressing)	Sharp Blade	High	Cut into 1/4-inch pieces. Pulse to chop, then process until desired consistency is reached.
Chocolate	Sharp Blade	High	Cut into 1/2- inch pieces; may chill in freezer for 3 minutes before chopping. Pulse to chop, then process, no more than 1 ounce at a time, until desired texture is reached.
Creamy Dressings and Dips	Sharp Blade	Low	Place ingredients in chopper/grinder bowl; do not cover or spill on stem. Use pulse action to chop, then continuous-hold action to blend to desired consistency.
Garlic	Sharp Blade	High	Peeled to 6 cloves. Pulse to chop.
Gingerroot (fresh)	Sharp Blade	High	Peel, cut into-1/2-inch pieces. Pulse to chop 1/2 ounce at a time.
Hard Spices (coriander, dill, poppy, star, anise, etc.)	Sharp Blade	High	Pulse to chop until desired consistency is reached. Pulse with sharp blade to get fine results.
Herbs (fresh)	Sharp Blade	High	1/2 cup; must be clean/dry. Pulse to chop.
Nuts	Dull Blade	High	Shelled; toast first for best flavor. Pulse to chop, process up to a 1/3 cup at a time, until desired consistency is reached. May be processed to nut-butter stage.
Onion	Sharp Blade	High	Peel, cut into 1/2-inch pieces. Pulse to chop, up to 1/2 cup at a time, until desired chop is reached.
Vegetables (cooked)	Sharp Blade	Low–High	Cut into inch pieces; pulse to chop, up to 1/2 cup at a time. Add cooking liquid, stock or milk to process to a purée. It is not recommended for making mashed potatoes.
Vegetables (uncooked)	Sharp Blade	High	Peel as needed; cut into 1/2-inch pieces. Peel celery with peeler to remove tough strings. Chop/process up to 1/2 cup at a time.
Raw Meat (beef, pork)	Sharp Blade	High	6 oz. or 175g, cut into 1/2-inch pieces. Pulse until desired consistency.
Simple Blending	Dull Blade	Low–High	For light mixing and incorporating.

* See page 9-10 for instructions on how to safely change the blade from the sharp side to the blunt side.

RECIPES

Berry On-the-Go Smoothie.....	18		
Mango-Lime Smoothie.....	18	Basic Vinaigrette	30
Protein Shake	19	Caesar Dressing.....	30
Simple Fruit Smoothie.....	19	Citrus Vinaigrette.....	31
Cherry-Ginger Smoothie	20	Sesame Ginger Dressing.....	31
Triple Chocolate Shake	20	Spring Asparagus Leek Soup	32
Baba Ghanoush	21	Butternut Squash Bisque with Bacon Sage Butter	33
Guacamole	22	Cauliflower Soup	34
Hummus	22	Zucchini Herb Soup	35
Mango Salsa	23	Roasted Tomato and Red Pepper Soup.....	36
Spinach, Gruyère and Artichoke Dip.....	23	Winter White Bean Soup.....	36
Tapenade.....	24	Chocolate Mousse	37
Tzatziki	25	Whipped Cream	38
Aioli/Mayonnaise	25	Belgian Waffles.....	39
Cranberry Sauce	26	Fresh Herb-Crusted Pork Loin...	39
Garden Vegetable Sauce.....	26	Thanksgiving Turkey.....	40
Horseradish Sauce.....	28	Middle Eastern Leg of Lamb.....	41
Pesto	28	Easy Weeknight Tenderloin	42
Salsa Verde.....	29		
Yogurt Tahini Sauce.....	29		

SMOOTHIES AND DRINKS

Berry On-the-Go Smoothie

The mint in this recipe pleasantly offsets the sweetness of the berries and the tartness of the cranberry juice. Try it in any of your favorite fruit smoothies.

Makes 2 cups

- ½ cup frozen blueberries**
- 1 cup strawberries, hulled and halved**
- ¼ cup packed fresh mint leaves**
- 1 banana, cut into 1-inch pieces**
- ⅓ cup cranberry juice**
- ⅓ cup water**

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, using an up-and-down motion, for 1 minute 30 seconds.
2. Serve immediately.

Nutritional information per serving (1 cup):

*Calories 117 (3% from fat) • carb. 29g • sugars 16g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 7mg • calc. 38mg • fiber 5g*

Mango-Lime Smoothie

For a creamier smoothie, increase the amount of yogurt to ½ cup.

Makes a scant cup

- 1 cup mango, cut into 1-inch chunks**
- ⅓ cup plain full fat yogurt**
- 1½ teaspoons fresh lime juice**
- ½ teaspoon grated lime zest**
- 2 tablespoons cold water**

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, using an up-and-down motion, for 30 seconds.
2. Serve immediately or refrigerate until ready to enjoy.

Nutritional information per serving (1 cup):

*Calories 195 (15% from fat) • carb. 39g • sugars 35g • pro. 5g • fat 3g • sat. fat 2g
• chol. 10mg • sod. 53mg • calc. 156mg • fiber 3g*

Protein Shake

Peanut butter, banana and cocoa powder—what's not to like? Plus, the combo is packed with protein that is sure to fill you up.

Makes 1¼ cups

2 tablespoons creamy-style peanut butter

1 banana, cut into 1-inch pieces

1 tablespoon protein powder

1 teaspoon unsweetened cocoa powder

1 teaspoon flaxseed*

¾ cup unsweetened almond milk

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, using up-and-down motions, for 1 minute 30 seconds.
2. Serve over ice or refrigerate until ready to enjoy.

Nutritional information per serving (about ½ cup):

*Calories 192 (52% from fat) • carb. 18g • sugars 8g • pro. 6g • fat 12g • sat. fat 2g
• chol. 4mg • sod. 111mg • calc. 95mg • fiber 3g*

Simple Fruit Smoothie

Less is more, especially when it comes to making a quick and nutritious snack with your hand blender.

Makes a scant 2 cups

1 cup fresh strawberries, hulled and halved

1 cup frozen pineapple chunks

¾ cup orange juice

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, using up-and-down motions, for about 1 minute.
2. Serve immediately or refrigerate until ready to enjoy.

Nutritional information per serving (1 cup):

*Calories 129 (2% from fat) • carb. 30g • sugar 25g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 5mg • calc. 20mg • fiber 4g*

Cherry-Ginger Smoothie

Coconut milk beverage, normally found in a carton, is much lighter than traditional canned coconut milk. Substitute $\frac{2}{3}$ cup of the canned version for a creamier, richer smoothie.

Makes about 1 cup

- 1 cup dark, sweet frozen cherries**
- $\frac{3}{4}$ cup coconut milk beverage**
- 1 piece ($\frac{3}{4}$ -inch) fresh ginger, peeled and halved**

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, using an up-and-down motion, for about 30 seconds.
2. Serve immediately or refrigerate until ready to enjoy.

Nutritional information per serving (1 cup):

*Calories 242 (57% from fat) • carb. 25g • sugars 18g • pro. 3g • fat 16g • sat. fat 14g
• chol. 0mg • sod. 10mg • calc. 14mg • fiber 3g*

Triple Chocolate Shake

For the chocolate lover.

Makes about 2 cups

- $\frac{3}{4}$ cup milk (any fat variety)**
- $1\frac{1}{2}$ tablespoons chocolate syrup**
- $\frac{1}{2}$ teaspoons cocoa powder**
- $1\frac{1}{2}$ cups premium chocolate ice cream**

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 3 and blend, using an up-and-down motion, for 45 seconds.
2. Serve immediately.

Nutritional information per serving ($\frac{1}{2}$ cup):

*Calories 154 (39% from fat) • carb. 21g • sugars 19g • pro. 3g • fat 7g • sat. fat 4g
• chol. 23mg • sod. 65mg • calc. 110mg • fiber 1g*

Baba Ghanoush

This popular roasted eggplant dip dish is great as a dip for vegetables or pita, but is also nice as a sandwich spread. To achieve the signature charred flavor, cooking the eggplant over an open flame is the way to go, but you can also just broil or roast it in your oven so until the eggplant is cooked to a soft consistency.

Makes about 1¼ cups

- 1 medium eggplant (about 1 pound), not peeled**
- 1 garlic clove, peeled**
- 1/3 cup fresh parsley leaves**
- 2 tablespoons tahini**
- 2 teaspoons fresh lemon juice**
- 2 teaspoons extra virgin olive oil**
- 1/2 teaspoon kosher salt**

1. Prick the eggplant evenly on all sides with the tines of a fork. Char the eggplant. This can be done in one of two ways: If you have a gas stove, you can char over the stove (the faster method). Holding the eggplant with heatproof tongs, place over the flame of the stove and carefully turn the eggplant until all sides are blackened. Set aside to cool slightly. The second method is to char in an oven under the broiler. Set on a rack fit into a foil-lined baking pan. Place as close as possible to the broiler/top element and turn every 5 to 10 minutes, until all sides are charred (this may not get as blackened as it would over an open flame). It is important for the flesh to be very soft, to the point where the eggplant is falling apart. This can take anywhere between 15 and 30 minutes, depending on your oven. Note: This is a great task for your toaster oven! Once the eggplant is charred, set aside to cool slightly.
2. Put the garlic into the chopping cup. Process on Speed 5 to chop. Add the remaining ingredients, and then scrape in the flesh (not the skin) of the eggplant into the bowl (discard any seeds). Process on Speed 5 until completely combined.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 37 (54% from fat) • carb. 4g • sugars 1g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 153mg • calc. 33mg • fiber 2g*

Guacamole

This popular Mexican specialty is delicious with chips and vegetable crudités, or as a topping for grilled chicken or fish.

Makes about 1 cup

- 1 small garlic clove, peeled**
- ½ small jalapeño, seeded and quartered**
- ¼ cup grape tomatoes**
- 1 ripe avocado, halved and pitted**
- 1 teaspoon fresh lime juice**
- ½ teaspoon kosher salt**

1. Put the garlic and jalapeño into the chopping cup. Process on Speed 5 for 5 seconds to chop. Add the tomatoes and pulse 2 to 3 times to chop. Add the remaining ingredients and pulse on Speed 5 until desired consistency is achieved.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 30 (72% from fat) • carb. 2g • sugars 0g • pro. 0g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 144mg • calc. 4mg • fiber 1g*

Hummus

This is your basic hummus. To change it up a bit, add a cooked red pepper, or roasted beets or fresh herbs. This hummus is delicious on its own, but also makes a great foundation for new flavor variations like roasted pepper or fresh herb.

Makes about 2 cups

- 1 garlic clove, peeled**
- 1 can (15.5 ounces) chickpeas, drained and rinsed**
- ½ cup tahini**
- 2 tablespoons fresh lemon juice**
- ¾ teaspoon kosher salt, or to taste**
- Pinch ground cumin**
- ½ cup water (plus more if needed)**

1. Put the garlic clove into the chopping cup and process on Speed 5 for 10 to 15 seconds; scrape bowl. Add the remaining ingredients and process until fully smooth, about 40 to 60 seconds.
2. Taste and adjust seasoning as desired. If a thinner consistency is desired, add additional water, or olive oil for a richer tasting hummus.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 71 (47% from fat) • carb. 7g • sugars 0g • pro. 3g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 119mg • calc. 45mg • fiber 2g*

Mango Salsa

*Serve alongside warm tortilla chips or over grilled chicken, fish or pork.
The fresh flavors will brighten any simple meal.*

Makes about 1 cup

- 1 small garlic clove, peeled**
- ¼ jalapeño, seeded and quartered**
- 1 scallion, cut into ½-inch pieces**
- 1 tablespoon packed cilantro leaves**
- 1 cup grape tomatoes, halved**
- ½ cup mango, cut into ½-inch pieces**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 1 teaspoon fresh lime juice**

1. Put garlic, jalapeño, scallion and cilantro into the chopping cup. Select Speed 5 and pulse to finely chop, about 6 to 8 times. Transfer to a medium bowl.
2. Add grape tomatoes and mango to chopping cup. Select Speed 5 and pulse to roughly chop, about 5 to 6 times. Transfer to bowl with chopped garlic, jalapeño and cilantro. Add salt, pepper and lime juice; stir to combine. Drain excess liquid if necessary.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (¼ cup):

*Calories 23 (6% from fat) • carb. 6g • sugars 4g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 137mg • calc. 15mg • fiber 1g*

Spinach, Gruyère and Artichoke Dip

A bit of a twist on the standard spinach artichoke dip, for the more grown-up palate. The combination of Gruyère and Parmesan gives the dip a pleasant nuttiness. No special pan required – we found that using a pie plate was the best and quickest way to warm this dish.

Makes about 2 cups

- Olive oil or nonstick cooking spray**
- 2 ounces Gruyère, cut into ½-inch cubes**
- 1 ounce Parmesan, cut into ½-inch cubes**
- 1 garlic clove, peeled**
- ½ small shallot, cut into 1-inch pieces**
- 8 ounces frozen spinach, thawed and drained well**
- 1 can (15 ounces) quartered artichoke hearts, drained**
- 12 ounces cream cheese, room temperature and cut into 1-inch pieces (regular or reduced-fat style, such as Neufchâtel, works)**
- 2 tablespoons heavy cream**
- ½ teaspoon crushed red pepper**

-
1. Lightly coat a 9-inch pie or cake pan with olive oil or nonstick cooking spray. Reserve. Preheat oven, with the rack in the middle position, to 375°F.
 2. Put both cheeses into the chopping cup. Process on Speed 5 until chopped, about 20 to 30 seconds. Add the garlic and shallot and process on Speed 5 until chopped, another 20 seconds.
 3. Put the remaining ingredients into a medium mixing bowl, along with the chopped mixture. Using the blending shaft, process on Speed 5 until combined. Use an up-and-down motion, about 1 to 1½ minutes, to be sure to cut through all ingredients.
 4. Transfer mixture to the prepared pie/cake pan and put into the preheated oven. Bake until the top is nicely browned, about 20 to 25 minutes.
 5. Serve immediately with pita chips, crusty bread and crisp vegetables.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 99 (61% from fat) • carb. 5g • sugars 1g • pro. 5g • fat 7g • sat. fat 4g
• chol. 23mg • sod. 169mg • calc. 93mg • fiber 3g*

Tapenade

A traditional French condiment. Serve alongside crackers or a nice crusty bread.

Makes about 1½ cups

- 1 garlic clove, peeled**
- 3 tablespoons packed fresh parsley**
- 1½ cups pitted black olives (Kalamata or Niçoise work very well)**
- ¼ cup capers, drained and rinsed**
- 2 tablespoons extra virgin olive oil**
- 1½ teaspoons fresh lemon juice**
- 1½ teaspoons Dijon-style mustard**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**

1. Put the garlic and parsley into the chopping cup. Select speed 5 and process roughly chop, about 20 seconds. Scrape down the sides of the bowl. Add the olives and capers and continue processing on Speed 5 for to chop another 20 seconds. Add the remaining ingredients. Process until combined and desired consistency has been achieved. Tapenade is equally delicious whether puréed or more roughly chopped.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 42 (84% from fat) • carb. 2g • sugars 0g • pro. 0g • fat 4g • sat. fat 1g
• chol. 0mg • sod. 224mg • calc. 33mg • fiber 2g*

Tzatziki

The Greek cousin of raita, this sauce benefits from time in the refrigerator so the flavors can develop.

Makes about 1¾ cups

- 2** garlic cloves, peeled
- 1** tablespoon fresh dill
- 1** piece (½ inch) lemon peel, bitter white pith removed
- 4** ounces cucumber, seeded (if necessary) and cut into 1-inch pieces – do not peel
- 1** cup plain Greek yogurt (any fat variety works)
- 1** tablespoon fresh lemon juice
- 2** pinches kosher salt

1. Put the garlic, dill and lemon peel into the chopping cup. Select Speed 5 and process on Speed 5 to roughly chop, about 20 seconds. Scrape down the sides of the bowl and add the cucumber. Process again on Speed 5 until finely chopped, about 10 seconds.
2. Add the remaining ingredients and process until combined.
3. Transfer to a storage container, cover and refrigerate for a minimum of 2 hours, preferably overnight.
4. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 7 (1% from fat) • carb. 1g • sugars 1g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 153mg • calc. 33mg • fiber 2g*

Aioli/Mayonnaise

Aioli, like mayonnaise, has its roots in France, but it has been adopted by many cuisines, most notably the Catalans of Spain. This version makes it simple by using the same base for mayonnaise, but adding a hefty amount of garlic to the mix. Traditionally, aioli is used as a dip for crudités, but it can also top burgers, fish and crab cakes.

Makes about 1 cup

- 2** garlic cloves, peeled (if making aioli)
- 2** large egg yolks
- 2** tablespoons fresh lemon juice
- 1** tablespoon Dijon-style mustard
- 1 to 2** pinches kosher salt
- 1⅓** cups vegetable oil

Put all ingredients (excluding the garlic if making mayonnaise), in the order listed, in the mixing beaker. Allow to sit for about 30 seconds to 1 minute. Insert the blending shaft so that it is sitting level on the bottom of the cup select Speed 3 and blend, being sure to keep the metal blade completely submerged. Process until the mixture begins to thicken. Continue processing with a gentle up-and-down motion until thick and oil is fully incorporated.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 169 (98% from fat) • carb. 0g • sugars 0g • pro. 0g • fat 19g • sat. fat 2g
• chol. 23mg • sod. 32mg • calc. 3mg • fiber 0g*

Cranberry Sauce

Freshly made cranberry sauce beats out the canned variety any day.

Makes about 3 cups

4 cups whole cranberries (fresh, or frozen and thawed)

2 cups water

²/₃ cup granulated sugar

¹/₄ teaspoon kosher salt

3-inch piece orange peel, bitter white pith removed

1. Put all ingredients into a medium saucepan. Bring to a boil, then lower heat to achieve a simmer. Continue to simmer until the cranberries are very plump, about 20 minutes (in addition to the cranberries being plump, you want to reduce the liquid by about one-third or one-half). Remove from heat and let come to room temperature.
2. Remove orange peel and then insert the blending shaft. Select Speed 3 and blend for 10 to 15 seconds, depending on desired consistency.
3. Transfer to a storage container, cover and chill in the refrigerator.
4. Cranberry sauce can be stored in the refrigerator for up to 1 week.

Nutritional information per serving (¹/₄ cup):

*Calories 57 (1% from fat) • carb. 14g • sugars 11g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 55mg • calc. 7mg • fiber 2g*

Garden Vegetable Sauce

This all-purpose pasta sauce is a great way to get your daily dose of vegetables.

Makes about 4 cups

- 1** **tablespoon extra virgin olive oil**
- 1** **small onion, cut into ½-inch pieces**
- 1** **carrot, cut into ½-inch pieces**
- ½** **cup ½-inch cubed eggplant (not peeled)**
- 1** **celery stalk, cut into ½-inch pieces**
- 2** **garlic cloves, smashed**
- ½** **teaspoon kosher salt, divided**
- ½** **teaspoon dried oregano**
- ½** **teaspoon dried basil**
- 1** **roasted red pepper, cut into 1-inch pieces**
- ¼** **cup dry white wine**
- 1** **tablespoon tomato paste**
- 1** **can (28 ounces) diced tomatoes with their juices**
- Pinch freshly ground black pepper**
- 1** **tablespoon granulated sugar**

1. Put the oil into a large saucepan set over medium heat. Once oil is hot, add the onion, carrot, eggplant, celery, garlic and ¼ teaspoon of the salt. Gently sauté ingredients together until they turn slightly golden.
2. Add the oregano, basil, red pepper and wine. Cook until reduced by at least half. Add the tomato paste, tomatoes and remaining salt. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 35 minutes, loosely covered. Uncover and then simmer for an additional 10 to 15 minutes longer to thicken. Turn off heat and let sit 5 minutes.
3. Select Speed 3 and blend sauce directly in the pot on using the blending shaft. Process until desired consistency is achieved, being sure to keep the metal blade completely submerged in the sauce (depending on the size of the pot being used, you may need to tilt the pot to one side – be sure to tilt the pot away from you to prevent any possible splatter).
4. Taste and adjust seasoning as desired.
5. Serve immediately or cool completely and then transfer to storage containers to store in the refrigerator. Sauce will keep in the refrigerator for up to one week. It can also be frozen for up to one month.

Nutritional information per serving (¼ cup):

*Calories 41 (25% from fat) • carb. 7g • sugars 4g • pro. 1g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 245mg • calc. 18mg • fiber 2g*

Horseradish Sauce

Perfect accompaniment for any roast beef dish.

Makes about 1 cup

- 2/3 cup sour cream**
- 1/3 cup mayonnaise**
- 1/3 cup prepared horseradish**
- 2 teaspoons Dijon-style mustard**
- 3/4 teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**

Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 3 and blend. While blending, gradually increase to Speed 5, using a gentle up-and-down motion until completely combined, about 20 to 30 seconds.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 56 (89% from fat) • carb. 7g • sugars 1g • pro. 1g • fat 5g • sat. fat 2g
• chol. 10mg • sod. 163mg • calc. 10mg • fiber 0g*

Pesto

Make this traditional pesto when basil is abundant in the garden.

Makes about 3/4 cup

- 1 1/2 ounces Parmigiano Reggiano, cut into 1/2-inch cubes**
- 1/3 cup toasted pine nuts (may substitute another nut, like walnuts, if not available)**
- 2 garlic cloves, peeled**
- 1/2 to 3/4 teaspoon kosher salt**
- 1 1/2 cups packed fresh basil leaves**
- 1/3 cup extra virgin olive oil, divided**

1. Put the cheese into the chopping cup. Select Speed 5 and pulse to process until finely ground, about 5 pulses.
2. Add the nuts, garlic and salt. Process on Speed 5 until chopped, about 30 seconds.
3. Add half of the basil and process until chopped. Add the remaining basil and process until chopped. Add half of the oil and process until combined. Add the remaining oil and process until mixture is homogenous and finely chopped, about 1 minute.
4. Taste and adjust seasoning as desired. Transfer pesto to an airtight container – either drizzle additional olive oil on top of the pesto or press a piece of plastic wrap directly on top prior to covering the container. Pesto will keep in the refrigerator for up to a week, or frozen for up to 1 month.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 94 (89% from fat) • carb. 1g • sugars 0g • pro. 1g • fat 10g • sat. fat 2g
• chol. 2mg • sod. 152mg • calc. 49mg • fiber 0g*

Salsa Verde

Spoon this green, herby sauce over grilled meat – it will become an instant favorite.

Makes $\frac{3}{4}$ cup

- 1** small garlic clove, peeled
- $\frac{1}{4}$ small jalapeño or serrano chile
- 1** small scallion, trimmed and cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces
- 1** cup fresh parsley leaves
- $\frac{1}{2}$ teaspoon red wine vinegar
- $\frac{1}{4}$ teaspoon kosher salt
- Pinch** freshly ground black pepper
- $\frac{3}{4}$ cup extra virgin olive oil

1. Put the garlic, jalapeño and scallion into the chopping cup. Process on Speed 5 to finely chop, 5 to 8 seconds. Add parsley. Pulse to medium chop, about 16 times. Transfer to a small mixing bowl.
2. Add vinegar, salt, pepper and oil to chopped parsley mixture. Stir together with a spoon.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 246 (12% from fat) • carb. 1g • sugars 0g • pro. 0g • fat 28g • sat. fat 4g
• chol. 0mg • sod. 105mg • calc. 18mg • fiber 0g*

Yogurt Tahini Sauce

From falafel to our Middle Eastern Leg of Lamb (page 41), this tangy sauce is a fitting accompaniment.

Makes about 1 cup

- 1** cup plain yogurt, whole or reduced fat
- 1** tablespoon tahini
- $\frac{1}{2}$ teaspoon fresh lemon juice
- $\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon ground cumin

1. Select Speed 1 and blend, using the blending shafts, until homogenous.
2. Taste and adjust seasoning as desired.
3. Serve immediately or reserve in the refrigerator. This can be made in advance and stored in an airtight container in the refrigerator for up to 1 week.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 53 (50% from fat) • carb. 4g • sugars 25g • pro. 2g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 4mg • sod. 180mg • calc. 83mg • fiber 1g*

Basic Vinaigrette

Use this basic vinaigrette as a guide and change your vinegar/oil flavors to come up with varying combinations to create exciting salad dressings.

You can add other flavors such as crushed or roasted garlic, chopped shallots, fresh or dried herbs, sun-dried tomatoes, honey or lemon juice.

Makes about 1 cup

- ¼ cup red wine vinegar**
- 1 teaspoon Dijon-style mustard**
- ¼ teaspoon kosher salt**
- ⅓ teaspoon freshly ground black pepper**
- ¾ cup extra virgin olive oil**

1. Put all ingredients, in the order listed, into the mixing beaker.
2. Insert the blending shaft so that it is sitting level on the bottom of the beaker and select Speed 3 and blend, being sure to keep the metal blade completely submerged. Process until the mixture begins to thicken. Continue processing with a gentle up-and-down motion until dressing is homogenous, about 30 seconds.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 181 (100% from fat) • carb. 0g • sugars 0g • pro. 0g • fat 21g • sat. fat 3g
• chol. 0mg • sod. 91mg • calc. 0mg • fiber 0g*

Caesar Dressing

An old favorite made fresh at home.

Makes about 1 cup

- 2 small garlic cloves, peeled**
- 6 anchovy fillets**
- ¼ cup egg substitute (may substitute 2 fresh, raw egg yolks; be sure you use the freshest eggs possible and from a trusted source – or use ¼ cup mayonnaise)**
- 4 teaspoons fresh lemon juice**
- 4 teaspoons red wine vinegar**
- 2 teaspoons Dijon-style mustard**
- 2 teaspoons Worcestershire sauce**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- ⅔ cup extra virgin olive oil, divided**

1. Put all ingredients except for the olive oil into the mixing beaker. Using the blending shaft, select Speed 5 and blend, until fully combined.
2. Add half of the olive oil and blend on Speed 5 until well combined. Add the remaining olive oil and blend until homogenous, about 1 minute.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

-
4. Serve immediately. Transfer to an airtight container and store in the refrigerator for up to 5 days.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

*Calories 90 (96% from fat) • carb. 0g • sugars 0g • pro. 1g • fat 10g • sat. fat 2g
• chol. 24mg • sod. 68mg • calc. 3mg • fiber 0g*

Citrus Vinaigrette

Use any variety of citrus in this recipe to dress up your typical green salad. This dressing also makes a great marinade for chicken.

Makes about 1 cup

- ¼ small shallot, cut into ½-inch pieces**
- 1 teaspoon Dijon-style mustard**
- 2 – 3 teaspoons grated orange zest (zest of 1 orange)**
- ⅓ cup freshly squeezed orange juice**
- ½ teaspoon kosher salt**
- Pinch freshly ground black pepper**
- ⅔ cup extra virgin olive oil**

1. Put shallot into the chopping cup. Select Speed 5 and process to chop, about 10 seconds. Add the remaining ingredients and blend about 30 seconds until homogenous.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 167 (96% from fat) • carb. 2g • sugars 1g • pro. 0g • fat 19g • sat. fat 3g
• chol. 0mg • sod. 163mg • calc. 3mg • fiber 0g*

Sesame Ginger Dressing

This Asian-style dressing goes great over cold, crisp vegetables.

Makes about 1 cup

- 1 scallion, trimmed and cut into 1-inch pieces**
- 1 small garlic clove, peeled**
- 1 piece (¾ inch) fresh ginger, peeled and halved**
- 1 tablespoon toasted sesame seeds**
- 3 tablespoons rice wine vinegar**
- 1 tablespoon soy sauce**
- 2 tablespoons toasted sesame oil**
- ¾ cup vegetable oil**

1. Put all ingredients, except for the oil, into the blending beaker. Using the blending shafts, select Speed 5 and to chop, about 15 seconds.

-
2. Add oil. Select Speed 3 and blend until homogeneous about 30 seconds.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 217 (98% from fat) • carb. 1g • sugars 0g • pro. 0g • fat 25g • sat. fat 4g
• chol. 0mg • sod. 85mg • calc. 3mg • fiber 0g*

Spring Asparagus Leek Soup

Spring ingredients shine in this simple yet tasty soup.

Makes about 8 cups

- 2 garlic cloves, peeled**
- 2 medium leeks, white and light green parts only, cut into 1-inch pieces**
- 2 tablespoons unsalted butter**
- 1 – 1½ teaspoons kosher salt, to taste, divided**
- 2 large bunches asparagus (about 2 to 2½ pounds), rough ends trimmed and cut into 2-inch pieces, tips removed and reserved for garnish, optional (see note in step 3)**
- 1 large red potato (about 8 ounces), peeled and cut into ½-inch pieces, held in water to prevent oxidation**
- ¼ cup dry white wine or cognac**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 5 cups vegetable or chicken broth (the clearer the broth, the greener the soup will be)**
- 1 teaspoon fresh lemon juice**
- Crème fraîche for garnish**
- Chopped chives for garnish**

1. Put the garlic and leeks into the chopping cup. Select Speed 5 and process to chop, about 8 seconds. Remove and reserve.
2. Put the butter in a medium stockpot set over medium heat. Once melted, add the garlic and leeks with a half teaspoon of salt; stir until you hear a slight sizzle and then cover pan to sweat the leeks for about 5 to 10 minutes, until they are very soft.
3. Add the asparagus stalks and potato to the pan. Stir to coat all vegetables and sauté until soft, about 10 minutes. Pour in white wine or cognac and stir until completely reduced. Add remaining salt and pepper and stir in the broth. Bring mixture to a boil and then reduce to a simmer. Simmer until all vegetables are very tender, about 20 to 25 minutes.
4. While soup is simmering, steam the asparagus tips separately, about 5 to 8 minutes, until crisp tender. Shock tips in ice water to maintain a bright green color. Once cool, thinly slice tips lengthwise to be used for garnish. (Note: This step is optional, but makes for a great presentation.)
5. Once soup vegetables are tender, select Speed 3 and start blending, using the blending shafts. Gradually increase to Speed 5, until puréed, about 1½ minutes. If using a larger pot, tilt the pan away from you to ensure that the protective guard of the blending blade is fully submerged to prevent splatter.

-
6. Stir in lemon juice. Taste and adjust seasoning as desired.
 7. Serve immediately, garnished with a dollop of crème fraîche, some chopped chives and asparagus tips.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

*Calories 97 (26% from fat) • carb. 13g • sugars 4g • pro. 5g • fat 35g • sat. fat 2g
• chol. 8mg • sod. 650mg • calc. 45mg • fiber 3g*

Butternut Squash Bisque with Bacon Sage Butter

The bacon sage butter partners perfectly with this soup. Rave reviews are almost guaranteed.

Makes about 7 cups

Butter:

- 2 slices bacon, diced and cooked through, about ¼ cup bacon crumbles**
- 3 to 4 sage leaves**
- 4 ounces unsalted, good quality butter, room temperature, cut into tablespoons**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground pepper**

Soup:

- 1 tablespoon unsalted butter**
- 1 medium leek, cleaned well, white and light green parts only (about 6 ounces trimmed), sliced, about 1 cup**
- 1 medium butternut squash, peeled, seeded and cut into 2-inch cubes, about 8 cups**
- 1 garlic clove, smashed**
- 1 sprig thyme**
- 1½ teaspoons kosher salt, divided**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 tablespoons sherry**
- 4 cups chicken broth, low sodium**

Make the butter:

1. Put the bacon and sage leaves into the chopping cup. Select Speed 5 and pulse until evenly and finely chopped. Add the butter, salt and pepper and process until combined.
2. Wrap butter in plastic wrap (twist both ends of the plastic wrap so that butter will form a log shape). Refrigerate until serving. Butter should be really cold and hard for serving.

Make the soup:

1. Put the butter into a medium stockpot and place over medium/medium low heat. Once butter melts, add the leeks. Cook until soft and fragrant, about 5 minutes. Stir in the butternut squash, garlic, thyme, ½ teaspoon salt and all of the pepper.

-
2. Stir ingredients together well and cook for an additional 5 minutes. Stir in the sherry. Once the sherry has just about evaporated, add the broth so that the squash is completely submerged. Increase the heat. When the liquid comes to a boil, reduce the heat to a simmer, until squash is very soft and tender, about 20 minutes.
 3. Once tender, select Speed 5 and blend, using the blending shafts and an up-and-down motion until smooth, about 1 to 1½ minutes.
 4. Taste and adjust seasoning as desired. Add the remaining salt ½ teaspoon at a time, tasting with each addition until desired seasoning is achieved.
 5. To serve: Ladle soup into individual serving bowls and place a pat of Bacon Sage Butter in each bowl.

Nutritional information per serving (about 1 cup):

*Calories 268 (59% from fat) • carb. 22g • sugars 4g • pro. 5g • fat 18g • sat. fat 11g
• chol. 70mg • sod. 741mg • calc. 92mg • fiber 4g*

Cauliflower Soup

Let this soup warm you up on a cold, winter afternoon. It is so easy to prepare with the Cuisinart® Cordless Hand Blender.

Makes 6 cups

- 1 medium leek, cleaned well, white and light green parts only, cut into 1-inch pieces**
- 1 tablespoon olive oil**
- 1 medium head cauliflower, about 2½ pounds, cut into florets**
- 2 teaspoons kosher salt, divided**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- ¼ teaspoon caraway seeds**
- 4 cups vegetable broth**
- Dill, for garnish (optional)**

1. Put the leek into the chopping cup. Select Speed 5 and process for about 8 seconds to chop.
2. Put the olive oil in a medium stockpot over medium heat. Once warm, add the leeks and gently sauté until soft and fragrant, about 5 minutes. Be careful not to let the leeks pick up any color.
3. Add the cauliflower florets and 1 teaspoon of the salt, all the pepper and caraway seeds. Stir together until coated and gently sauté for an additional couple of minutes. Add the broth and an additional ½ teaspoon of the salt and increase heat. Allow liquid to come to a boil and then reduce heat so that the liquid is just simmering.
4. Simmer for about 20 minutes, until the cauliflower is tender. Once tender, select Speed 5 and blend, using the blending attachment, in an up-and-down motion until smooth, about 1 to 2 minutes. If the soup seems too thick, add additional broth or water until desired consistency is achieved.
5. Taste and adjust seasoning as desired. Garnish with a sprig of fresh dill when serving.

Nutritional information per serving (about 1 cup):
Calories 76 (30% from fat) • carb. 10g • sugars 4g • pro. 4g • fat 3g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 991mg • calc. 53mg • fiber 4g

Zucchini Herb Soup

*A great way to use up that surplus of summer garden zucchini –
serve cold or warm!*

Makes about 7 cups

- 2 medium leeks, white and light green parts, cut into 1-inch pieces**
- 1 medium celery stalk, cut into 1-inch pieces**
- 1 tablespoon unsalted butter or olive oil**
- 4 medium zucchini (about 2 pounds), sliced**
- 8 ounces white (waxy) potato, peeled and cut into 2-inch pieces**
- 1½ teaspoons kosher salt, divided**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- ½ cup dry white wine**
- 2¾ cups chicken broth low sodium**
- 2 tablespoons fresh mint leaves (about 10 to 12 medium leaves)**
- 2 tablespoons fresh basil leaves (about 14 to 15 large leaves)**
- ¼ cup heavy cream (optional)**

1. Put the leeks and celery into the chopping cup. Select Speed 5 and process to chop, about 8 seconds.
2. Put the butter in a medium stockpot over medium heat. Once the butter melts, add the leeks and celery. Stir over medium heat until vegetables soften, about 8 to 10 minutes.
3. When vegetables are soft, add the zucchini and potato and 1 teaspoon of the salt and the pepper, and stir ingredients together until well coated. Once coated, add the white wine. Simmer until wine is just about evaporated. Add the broth and increase the heat to bring mixture to a boil. Once the soup comes to a boil, reduce the heat in order to maintain a simmer. Simmer until all vegetables are tender, about 15 minutes.
4. When all vegetables are tender, add the fresh herbs. Blend soup on Speed 5 with the blending shaft, using an up-and-down motion until smooth, about 1 to 2 minutes. To help facilitate blending, tilt pot to one side, away from you, so the protective guard of the blade is completely submerged. Blend until mixture is completely puréed.
5. If using cream, add at the very end of blending: Stir in cream and simmer soup for an additional 5 to 10 minutes before seasoning. If not adding cream, taste and adjust seasoning with remaining salt as desired.

Nutritional information per serving (about 1 cup):
Calories 93 (19% from fat) • carb. 14g • sugars 5g • pro. 3g • fat 2g • sat. fat 1g
• chol. 4mg • sod. 718mg • calc. 44mg • fiber 3g

Roasted Tomato and Red Pepper Soup

Simple to prepare – this soup can be enjoyed hot or cold.

Makes about 5 cups

- 4 large red peppers, about 2½ pounds**
- 5 large plum tomatoes, about 1½ pounds**
- 1 large shallot, peeled**
- 4 large garlic cloves, crushed**
- 1 cup chicken broth low sodium**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**

1. Preheat oven to 425°F.
2. Put the peppers, tomatoes, shallot and garlic on a lined baking sheet and place in the oven. Roast for about 45 minutes, until all vegetables are slightly charred.
3. Transfer peppers to a stainless bowl and cover with plastic wrap, allow to sit for about 30 minutes to steam and loosen the skins. Remove and discard the pepper skins and seeds. Remove the skins and core of the tomatoes.
4. Put the roasted vegetables in a saucepan. Using the blending shafts, select Speed 5 and blend to purée. Stir in the chicken broth, salt and pepper and turn heat onto medium. Heat soup until hot.
5. Remove from heat and blend again on Speed 5 for about 1 minute until completely smooth.
6. Taste and adjust seasoning and texture as desired.

Nutritional information per serving (about 1 cup):

*Calories 68 (11% from fat) • carb. 13g s• sugars 8g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g
• chol. 5mg • sod. 389mg • calc. 20mg • fiber 4g*

Winter White Bean Soup

A rich and creamy soup, serve with a nice crusty loaf of breads.

Makes about 6 cups

- 4 slices bacon, finely chopped**
- 1 garlic clove, peeled**
- 1 medium onion, cut into 1-inch pieces**
- 1 celery stalk, cut into 1-inch pieces**
- 1½ teaspoons olive oil, divided**
- ½ teaspoon kosher salt, divided**
- 1 tablespoon dry white wine, or vermouth**
- 2 cans (15.5 oz cannellini beans drained (or 1 pound dried, soaked overnight)***
- 1 rosemary sprig**
- 1 bay leaf**

-
- Pinch freshly ground black pepper**
4 cups chicken or vegetable broth, low sodium
Grated Parmesan for garnish

1. Put the bacon in a medium stockpot or large saucepan set over medium heat. Cook until crispy. Remove and reserve.
 2. While the bacon is cooking, prep the vegetables. Put the garlic, onion and celery into the chopping cup. Select Speed 5 and process until chopped, about 5 seconds.
 3. Once bacon is done cooking and has been reserved, reduce the heat to medium low. Add the oil. Once hot, transfer the chopped vegetables with a pinch of the salt to the pot. Sauté until softened, about 4 to 6 minutes. Add the wine/vermouth, stirring to deglaze the pan (picking up the brown bits from the bottom of the pan and working into the mixture); let cook until fully evaporated. Add the beans, rosemary, bay leaf, remaining salt and pepper and stir to mix. Heat until beans are warmed through, about 4 to 5 minutes. Add the broth and increase the heat to bring to a boil. Once boiling, reduce heat and simmer, partially covered, for about 60 to 75 minutes. Remove the rosemary sprig and bay leaf.
 4. Using the blending shaft, select Speed 3 and blend, until smooth. If using a larger saucepan, tilt the pan to one side, away from you, to ensure that the protective guard of the blade is fully submerged to prevent splatter.
 5. Taste and adjust seasoning as desired. Garnish with a sprinkling of the cooked bacon/prosciutto and grated Parmesan.
- * When using soaked dried beans, you may have to add more broth and a bit more salt as well.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

*Calories 245 (9% from fat) • carb. 36g • sugars 4g • pro. 18g • fat 2g • sat. fat 0g
• chol. 0mg • sod. 500mg • calc. 119mg • fiber 13g*

Chocolate Mousse

While chocolate mousse is light and airy, do not be fooled – this is incredibly rich! If you want smaller portions, use smaller cups, like espresso cups. This can also be piped with a pastry bag to make the perfect presentation.

Makes about 2½ cups (five individual servings)

- 6 ounces (about 1 cup) semisweet chocolate, chopped or chips**
4 large egg yolks
4 tablespoons granulated sugar, divided
Pinch kosher salt
½ teaspoon espresso powder
2 tablespoons unsalted butter, cubed and room temperature
1 cup heavy cream
1 teaspoon pure vanilla extract

-
1. Melt the chocolate in a double boiler.
 2. While chocolate is heating, put the yolks, 2 tablespoons of the sugar and the salt into a medium mixing bowl. Using the whisk attachment, select Speed 2 and whisk, gradually increasing to Speed 4, until lightened, about 1½ minutes. Add the espresso powder and whisk on Speed 4 until combined. Reserve.
 3. Once the chocolate has just melted, add the butter and, still using the whisk attachment, whisk on Speed 2 until butter is completely incorporated. Add the egg yolk/sugar mixture and whisk on Speeds 3 and 4 until completely combined. Once combined, continue to whisk over the double boiler for 1 minute to ensure the eggs have reached a safe, cooked temperature (if you have a thermometer, you want to have the mixture be 160°F). Remove bowl from the heat and reserve until cool to the touch.
 4. While the chocolate is cooling, put the heavy cream, vanilla and remaining sugar into a medium to large mixing bowl. Using the whisk attachment (no need to clean it from the previous task – a quick rinse is fine if desired), whisk, starting on Speed 1 and gradually increasing to Speed 5 to reach medium-stiff peaks. This will take about 2½ minutes. Take about one-third of the whipped cream and stir into the chocolate mixture to lighten, and then with a large spatula, fold the remaining whipped cream into the mixture until there are no streaks visible.
 5. Divide among five custard cups (about 4 ounces each). Cover and chill until fully set, minimum 2 hours. These will keep for up to 3 days in the refrigerator.

Nutritional information per serving (4 ounces):

*Calories 447 (58% from fat) • carb. 32g • sugars 28g • pro. 4g • fat 34g • sat. fat 21g
• chol. 224mg • sod. 39mg • calc. 29mg • fiber 2g*

Whipped Cream

The whisk attachment on the Cuisinart® hand blender makes whipping cream much easier than whipping it by hand.

Makes 2 cups

- 1¼ cups chilled heavy cream**
- 2 tablespoons confectioners' sugar**
- 1½ teaspoons pure vanilla extract**

1. Put all ingredients into a large mixing bowl. Using the whisk attachment, select Speed 1 and whisk, being sure the whisk just skims the surface of the whipped cream.
2. Continue blending with the whisking until cream begins to thicken. Then gradually increase speed to Speed 5 and move whisk in an up-and-down motion until desired stiffness is achieved. You will reach soft peaks in about 1½ minutes.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

*Calories 67 (92% from fat) • carb. 1g • sugar 1g • pro. 0g • fat 6g • sat. fat 4g
• chol. 25mg • sod. 0mg • calc. 0mg • fiber 0g*

Belgian Waffles

Whipped egg whites make these waffles light, fluffy and irresistible.

Makes 4 cups batter, about 4 large Belgian waffles

- 2 cups unbleached, all-purpose flour**
- 2 tablespoons yellow cornmeal**
- ¾ teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon baking soda**
- 2 large eggs, separated**
- Pinch cream of tartar**
- 4 tablespoons vegetable oil**
- 1¾ cups buttermilk**
- ½ teaspoon pure vanilla extract**

1. Put dry ingredients into a large mixing bowl. Using the whisk attachment, select Speed 1 and whisk to combine ingredients, about 10 seconds. Reserve.
2. Put the egg whites and cream of tartar into a separate clean, large bowl. Again, using the whisk attachment, select Speed 1 and whisk. As the egg whites start to thicken, slowly increase the speed to Speed 5 to achieve medium peaks, which takes about 2 minutes total. Reserve.
3. Put the yolks, oil, buttermilk and vanilla in a small bowl. select Speed 1 and whisk until combined, about 10 seconds. Reserve.
4. Make a well in the dry ingredients and, using Speed 1, whisk in the yolk mixture until just combined. Then, with a spatula, carefully fold in the egg whites.
5. Use the recommended amount of batter in your waffle maker's recipe booklet to cook waffles.

Nutritional information per serving (1 cup batter):

*Calories 411 (38% from fat) • carb. 52g • sugars 6g • pro. 1g • fat 17g • sat. fat 3g
• chol. 97mg • sod. 705mg • calc. 138mg • fiber 1g*

Fresh Herb-Crusted Pork Roast

You will love how easy it is to chop fresh herbs in the hand blender's chopping cup.

- 3 garlic cloves, peeled**
- 2 tablespoons fresh oregano leaves**
- 2 tablespoons fresh rosemary leaves**
- 2 tablespoons fresh thyme leaves**
- 1 tablespoon Dijon-style mustard**
- 1 teaspoon fresh lemon juice**
- 1¼ teaspoons kosher salt**
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper**
- 1 3-pound pork loin, (previously brined if desired)**

-
1. Put the garlic, oregano, rosemary and thyme into the chopping cup. Select Speed 5 and pulse to roughly chop, about 8 to 10 times. Add mustard, lemon juice, salt and pepper. Process to fully combine ingredients, about 20 seconds.
 2. Rub pork loin with herb paste. Preheat oven to 425° F. (Allow pork to sit at room temperature while the oven heats up.)
 3. Roast pork until the internal temperature reaches 145°F, about 40 minutes. If you prefer well done, roast until the internal temperature reaches 155°F.
 4. Allow pork to rest for at least 10 minutes before slicing.
 5. Using the knife attachment on speed, slice the pork into even slices by keeping your hand steady and applying medium pressure to the meat in a downward motion.

Nutritional information per serving (4 oz):

*Calories 229 (58% from fat) • carb. 1g • sugars 5g • pro. 22g • fat 14g • sat. fat 5g
• chol. 71mg • sod. 309mg • calc. 31mg • fiber 0g*

Thanksgiving Turkey

Makes about 16 servings

- 4 medium carrots, cut into 2-inch pieces**
- 4 medium celery stalks, cut into 2-inch pieces**
- 2 large onions, cut into 8 pieces**
- 2 fresh thyme sprigs**
- 2 fresh sage sprigs**
- 1 teaspoon black peppercorns**
- 1 teaspoon juniper berries**
- 2 cups water**
- 1 16-pound turkey**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 teaspoons olive oil**

1. Preheat oven to 450°F.
2. Put the carrots, celery, onions, thyme, sage, peppercorns and juniper berries with the water in the bottom of a large roasting pan.
3. Fit the rack in the pan on top of the vegetables. Pat the turkey with paper towels to completely dry the entire bird, both outside and inside the cavity. Sprinkle the salt and pepper all over the turkey, including the cavity. Rub the outside of the turkey with the olive oil and then place on the rack fitted in the roasting pan.
4. Put turkey into the preheated oven and immediately reduce the temperature to 350°F. Rotate roasting pan every hour while cooking.
5. Roast until the thickest part of the thigh registers 170°F with an instant-read thermometer. Begin checking the temperature at 4 hours.
6. Allow turkey to rest at least 30 minutes before carving. while it's resting, pour off any drippings and place in freezer to separate out the fat, leaving the rest to add to the gravy.

To carve:

Transfer turkey on a stable cutting board. Using the knife attachment on speed 5, carve turkey by starting with the legs. Cut each drumstick off and then each thigh. Slice the meat off each as you go. Remove each breast, using the breastbone as a guide. Slice each breast thinly against the grain.

Nutritional information per serving (meat only):

*Calories 141 (17% from fat) • carb. 0g • sugars. 0g • pro. 28g • fat 3g • sat. fat 1g
• chol. 90mg • sod. 223mg • calc. 15mg • fiber 0g*

Middle Eastern Leg of Lamb

It seems as though Middle Eastern spices were created to go with lamb; this recipe will definitely show you why! The potatoes and onions roast right alongside the meat, making this an impressive and easy main dish for your next dinner party night. Leftover lamb is great sliced for sandwiches, spread with our Yogurt Tahini Sauce (page 29).

Makes 8 to 10 servings

- 1** **teaspoon cumin seeds**
- 1** **teaspoon coriander seeds**
- 1½** **teaspoons kosher salt, plus more for sprinkling**
- ½** **teaspoon freshly ground black pepper, plus more for sprinkling**
- 4** **garlic cloves**
- 4** **fresh oregano sprigs, leaves only**
- ½** **teaspoon cayenne**
- ⅓** **cup olive oil, divided**
- ½** **teaspoon ground cinnamon**
- 1** **boneless leg of lamb, 2½ to 3 pounds**
- 1** **pound red potatoes, scrubbed, halved and cut into ¼-inch half moons**
- 12** **pearl onions, peeled and halved (alternatively, 2 shallots, sliced, can be used in place of the pearl onions)**
- Pita bread, toasted and kept warm for serving**

1. Prepare the marinade for the lamb: Put the cumin and coriander seeds in a small, dry skillet set over medium heat. Cook until seeds are just toasted and fragrant. Remove. Put the toasted seeds into the chopping cup with the grinding blade along with the salt, pepper, garlic, oregano and cayenne. Pulse a few times to break up, scraping down as needed. Then add ¼ cup of the olive oil and process until a paste has formed.
2. Rub the paste all over the lamb (if it was tied or netted, be sure to remove string or netting so the lamb can be evenly coated). Transfer to a large mixing bowl, cover with plastic wrap, or place lamb in a 2-gallon re-sealable bag. Marinate in the refrigerator overnight.
3. Preheat oven to 400°F, with rack in the middle of the oven. Remove lamb from bowl/bag and tie well with butcher's twine. Cover a baking sheet with foil. Add the potatoes and onions, and toss with the remaining olive oil and a couple pinches of salt and a pinch of pepper.

Place the tied, marinated lamb on top of potatoes and onions, centered in the pan.

- Put the lamb in the oven. Roast for about 50 minutes, until the internal temperature reaches 130°F, for medium rare. Allow it to rest for 10 minutes.
- Transfer lamb to a stable cutting board. Using the knife attachment on Speed 5, slice the lamb thinly and serve with the roasted potatoes, onions, Yogurt Tahini Sauce and toasted pita bread.

Nutritional information per serving (lamb; based on 10 servings):

*Calories 270 (46% from fat) • carb. 11g • sugars. 1g • pro. 25g • fat 14g • sat. fat 3g
• chol. 37mg • sod. 441mg • calc. 30mg • fiber 1g*

Easy Weeknight Tenderloin

For a last-minute special occasion, this delicious cut of meat can easily be prepared in only 30 minutes. Perfect with the Horseradish Sauce (page 28).

Makes about 6 servings

- 1½ pounds beef tenderloin**
- 1 teaspoon kosher salt**
- ½ teaspoon freshly ground black pepper**
- 2 teaspoons olive oil, divided**

- Sprinkle the tenderloin with the salt and the pepper, rub all over with 1 teaspoon of the olive oil and let sit at room temperature for about 20 minutes.
- Preheat oven or toaster oven to 400°F.
- While oven is preheating, put the remaining teaspoon of oil into a large skillet and place over medium heat. Once the oil is hot, place the tenderloin in the pan and sear until brown on all four sides, about 3 to 4 minutes per side. When browned, put tenderloin into the preheated toaster oven and roast for about 20 to 25 minutes, until an instant-read thermometer reads 125°F, for medium rare.
- Allow tenderloin to rest for at least 10 minutes. Using the knife attachment, slice on Speed 5.

Nutritional information per serving:

*Calories 193 (46% from fat) • carb. 0g • sugars. 0g • pro. 25g • fat 10g • sat. fat 3g
• chol. 75mg • sod. 445mg • calc. 32mg • fiber 0g*

WARRANTY

LIMITED THREE-YEAR WARRANTY (U.S. ONLY)

This warranty is available to consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender that was purchased at retail for personal, family or household use. Except as otherwise required under applicable law, this warranty is not available to retailers or other commercial purchaser or owners.

We warrant that your Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender will be free of defects in materials and workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase.

We recommend that you visit our website, **www.cuisinart.com**, for a fast, efficient way to complete your product registration. However, product registration does not eliminate the need for the consumer to maintain the original proof of purchase in order to obtain the warranty benefits. In the event that you do not have proof of purchase date, the purchase date for purposes of this warranty will be the date of manufacture.

If your Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender should prove to be defective within the warranty period, we will repair it, or if we think necessary, replace it. To obtain warranty service, simply call our toll-free number 1-800-726-0190 for additional information from our Customer Service Representatives or send the defective product to Customer Service at

Cuisinart
7475 North Glen Harbor Blvd.
Glendale, AZ 85307.

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose \$10.00 for shipping and handling of the product.

Please pay by check or money order (California residents need only supply proof of purchase and should call 1-800-726-0190 for shipping instructions).

NOTE: For added protection and secure handling of any Cuisinart product that is being returned, we recommend you use a traceable, insured delivery service. Cuisinart cannot be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us. Lost and/or damaged products are not covered under warranty.

Please be sure to include your return address, daytime phone number, description of the product defect, product model # (located on bottom of product), original date of purchase, and any other information pertinent to the product's return.

CALIFORNIA RESIDENTS ONLY

California law provides that for In-Warranty Service, California residents have the option of returning a nonconforming product

(A) to the store where it was purchased or

(B) to another retail store that sells Cuisinart products of the same type.

The retail store shall then, at its discretion, either repair the product, refer the consumer to an independent repair facility, replace the product, or refund the purchase price less the amount directly attributable to the consumer's prior usage of the product. If either of the above two options does not result in the appropriate relief to the consumer, the consumer

may then take the product to an independent repair facility if service or repair can be economically accomplished. Cuisinart and not the consumer will be responsible for the reasonable cost of such service, repair, replacement, or refund for nonconforming products under warranty.

California residents may also, according to their preference, return nonconforming products directly to Cuisinart for repair, or if necessary, replacement, by calling our Consumer Service Center toll-free at 1-800-726-0190.

Cuisinart will be responsible for the cost of the repair, replacement, and shipping and handling for such products under warranty.

BEFORE RETURNING YOUR CUISINART PRODUCT

If you are experiencing problems with your Cuisinart product, we suggest that you call our Cuisinart Service Center at 1-800-726-0190 before returning the product to be serviced. If servicing is needed, a Representative can confirm whether the product is under warranty and direct you to the nearest service location.

Your Cuisinart® Cordless Rechargeable Hand Blender has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart. This warranty does not cover any damage caused by accident, misuse, shipment or other than ordinary household use. This warranty excludes all incidental or consequential damages. Some states do not allow the exclusion or limitation of these damages, so these exclusions may not apply to you. You may also have other rights, which vary from state to state.

Important: If the nonconforming product is to be serviced by someone other than Cuisinart's Authorized Service Center, please remind the servicer to call our Consumer Service Center at 1-800-726-0190 to ensure that the problem is properly diagnosed, the product is serviced with the correct parts, and the product is still under warranty.

DISPOSAL/RECYCLING OF BATTERIES

This product uses two Li-ion rechargeable and recyclable batteries. At the end of the batteries' useful life, they should be recycled. These batteries must not be incinerated or composted. Li-ion batteries should not be put in municipal waste systems. Contact your local waste collection agency for proper recycling and disposal information for your area. Please do not attempt to dismantle the power handle to replace these batteries on your own. Damage could result to the unit.

©2015 Cuisinart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520

Trademarks or service marks of third parties referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

Printed in China
15CE012813

F IB-13523-ESP

Todas las marcas registradas o marcas
de comercio mencionadas en este
documento pertenecen a sus titulares
respectivos.

©2015 Quisinnart
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520
Impreso en China
15CE012813
F IB-13523-ESP

cambien. Para esto, se debe llamar a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190. Cuisinart será responsable por los gastos de reparación, reemplazo, manejo y envío de los productos defectuosos durante el período de garantía.

ANTES DE HACER REPARAR SU APARATO

Si su aparato tiene algún problema, le recomendamos que llame a nuestro servicio posventa al 1-800-726-0190 antes de regresar el aparato a Cuisinart. Un representante le confirmará si su aparato sigue bajo garantía y le indicará la dirección del centro de servicio más cercano.

Este aparato satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizadas por Cuisinart, así como los daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso institucional o comercial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidentes. Esta garantía excluye expresamente todos los daños incidentales o consecuentes. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro.

Importante: si debe llevar el aparato defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deberán llamar al servicio posventa de Cuisinart al 1-800-726-0190 a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y asegurarse de que el producto esté bajo garantía.

RECICLAJE DE LAS BATERÍAS

Este producto cuenta con dos baterías recargables y reciclables de iones de litio. Las baterías deben ser recicladas al final de su vida útil. No quemar las baterías, ni las coloque en un compostador. Tampoco se deben tirar las baterías de iones de litio con el resto de la basura. Para más información acerca del reciclaje de las baterías, comuníquese con las autoridades locales en materia de reciclaje y eliminación de desechos. No intente desarmar Bloque-motor/Empuñadura para cambiar las baterías. Esto podría dañar el aparato.

GARANTÍA

GARANTÍA LIMITADA DE TRES AÑOS (VÁLIDA EN LOS EE.UU. Y EN CANADÁ SOLAMENTE)

Esta garantía es para los consumidores solamente. Usted es un consumidor si ha comprado su aparato Cuisinart® en una tienda, para uso personal o casero. A excepción de los estados donde la ley lo permita, esta garantía no es para los detallistas u otros comerciantes. Cuisinart garantiza este aparato contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido utilizado para uso doméstico y según las instrucciones.

Le aconsejamos que llene el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir

servicio bajo esta garantía. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

Si este aparato presentara algún defecto de materiales o fabricación durante el período de garantía, la repararemos o reemplazaremos (a nuestra opción). Para obtener servicio bajo esta garantía, llame a nuestra línea directa gratuita al 1-800-726-0190 o regrese el aparato defectuoso a:

Cuisinart, 7475 North Glen Harbor Blvd. Glendale, AZ 85307.

Regrese el aparato defectuoso, junto con su recibo de compra y un

cheque o giro postal de US\$10.00 por gastos de manejo y envío.

Los residentes de California sólo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-726-0190 para recibir instrucciones de envío.

NOTA: para más seguridad, le aconsejamos que mande su paquete por

un método de entrega con seguro y seguimiento. Cuisinart no será

responsable por los daños ocurridos durante el transporte o por los

paquetes mandados a una dirección equivocada. Los productos perdidos y/o lastimados durante el envío no serán cubiertos bajo esta garantía.

Recuerde incluir su nombre, dirección y teléfono, la descripción del

problema, así como cualquier información pertinente.

RESIDENTES DE CALIFORNIA SOLAMENTE

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden

(A) regresar el producto defectuoso a la tienda donde lo compraron o

(B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo.

La tienda, a su opción, reparará el producto, referirá al consumidor a un

centro de servicio independiente, cambiará el producto o reemplazará al

consumidor por el precio original del producto, menos la cantidad

imputable al uso del producto por el consumidor hasta que éste se dañe.

Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato

a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda ajustar o

reparar el aparato de manera económica. Cuisinart será responsable por

los gastos de servicio, reparación, reemplazo o reembolso de los

productos defectuosos durante el período de garantía.

Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el

aparato defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo

Filete de res fácil para noche de semana

Esta deliciosa receta lista en menos de una hora es perfecta para las ocasiones especiales de último minuto. Sirvalo con nuestra salsa de rábano picante (página 28).

Rinde aproximadamente 6 porciones

1½	libra (680 g) de filete de res
1	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	cucharaditas de aceite de oliva

1. Rocíar la carne con sal y pimienta y restregar con 1 cucharadita del aceite de oliva. Dejar reposar a temperatura ambiente por 20 minutos.
2. Precalentar el horno (o el horno tostador) a 400 °F (200 °C).
3. Mientras el horno está calentando, poner el aceite restante a calentar a fuego medio, en un sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, agregar los filetes y dorar durante 3–4 minutos por lado. Después de esto, meter al horno por 20–25 minutos, hasta que la temperatura interna de la carne alcance 125 °F (52 °C).
4. Retirar del horno y dejar descansar durante por lo menos 10 minutos. Rebanar a velocidad 5, usando el cuchillo eléctrico.

Información nutricional por porción:

Calorías 193 (46 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Azúcar 0 g • Proteínas 25 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 75 mg • Sodio 445 mg • Calcio 32 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción (basada en 10 porciones):

Calorías 270 (46% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Azúcar 1 g • Proteínas 25 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 37 mg • Sodio 441 mg • Calcio 30 mg • Fibra 1 g

1. Preparar la marinada para el cordero: calentar a fuego medio las semillas de comino y de cilantro, en un sartén seco pequeño. Cocer hasta que las semillas estén ligeramente tostadas y fragantes. Retirar del fuego. Colocar las semillas tostadas, la sal, la pimienta, el ajo, el orégano y la pimienta de Cayena en el bol del accesorio picador/molador. Pulsar varias veces para romper, raspando el bol si es necesario. Agregar ¼ taza (60 ml) del aceite y procesar hasta obtener una pasta.
2. Restregar el cordero con la pasta (quitar el hilo de cocina para restregar uniformemente). Colocar en un tazón grande y cubrir con una película de plástico, o colocar en una bolsa hermética grande. Dejar marinar en el refrigerador durante 8–12 horas.
3. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Retirar el cordero del tazón o de la bolsa y atar con hilo de cocina. Forrar la bandeja con papel de aluminio. Agregar las papas, las cebollas, el aceite de oliva restante y dos pizas de sal y una piza de pimienta y revolver. Colocar el cordero encima de los vegetales, en el centro de la bandeja.
4. Meter al horno por aproximadamente 50 minutos. Para carne poco hecha, la temperatura interna debe alcanzar 130 °F (54 °C). Dejar reposar por 10 minutos.
5. Colocar el cordero sobre una tabla de picar estable. Trinchar a finas y servir con las papas y las cebollas asadas, con salsa de yogur y pan pita.

1	cucharadita de semillas de comino
1	cucharadita de semillas de cilantro
1½	cucharadita de sal kosher + un poco más para rociar
½	cucharadita de pimienta negra recién molida + un poco más para rociar
4	dientes de ajo
4	ramitas de tomillo fresco (hojas solamente)
½	cucharadita de pimienta de Cayena
⅓	taza (80 ml) de aceite de oliva
½	cucharadita de canela en polvo
1	pierna de cordero de 2½–3 libras (1.1–1.4 kg), deshuesada
1	libra (455 g) de papas rojas, restregadas y cortadas en media-rodajas gruesas
12	cebollas cambray ("pearl onions"), peladas y cortadas a la mitad (o 2 chalotes, en rodajas)
	Pan pita, tostado y mantenido caliente para servir

Rinde 8–10 porciones

Parciera que las especias orientales fueron hechas para el cordero. ¡Esta receta le mostrará por qué! Las papas y las cebollas se asan justo al costado de la carne, haciendo de este plato un plato fácil e impresionante para su próxima fiesta. Las sobras de cordero son perfectas para preparar sandwiches, junto con salsa de yogur-Tahini (página 29).

Pierna de cordero al estilo oriental

Pavo del Día de Acción de Gracia

Rinde aproximadamente 16 porciones

4	zanahorias medianas, en trozos
4	ramas de apio medianas, en trozos
2	cebollas grandes, en 8 pedazos
2	ramitas de tomillo fresco
2	ramitas de salvia fresca
1	cucharada de granos de pimienta
1	cucharadita de granos de enebros
2	tazas (475 ml) de agua
1	pavo de 16 libras (aproximadamente 7.5 kg)
1	cucharadita de sal kosher
1/2	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	cucharadas de aceite de oliva

1. Precalentar el horno a 450 °F (220 °C).

2. Colocar los vegetales y las especias en una bandeja de horno; cubrir con el agua.

3. Colocar una rejilla encima de los vegetales. Secar el pavo por dentro y fuera con papel absorbente hasta que esté completamente seco. Espolvorear la sal y la pimienta sobre todo el pavo, incluso la cavidad. Restregar el exterior del pavo con aceite de oliva y colocarlo sobre la rejilla/bandeja.

4. Meter al horno y ajustar inmediatamente la temperatura a 350 °F (180 °C). Hornear, girando la bandeja cada 30 minutos.

5. Hornear hasta que la temperatura interna en la parte más gruesa del muslo alcance 170 °F (77 °C). Nota: empezar a averiguar la temperatura después de 4 horas.

6. Retirar del horno y dejar reposar durante por lo menos 30 minutos antes de trinchar. Mientras tanto, verter el jugo de cocción en un recipiente y meterlo al congelador para que la grasa se solidifique.

Para trinchar:

colocar el pavo sobre una tabla de pizarra estable. Empezando con las extremidades de los muslos, y luego los muslos. Cortar la carne en piernitas, trinchar a velocidad 5, usando el cuchillo eléctrico. Cortar las tajadas a medida que separa las presas. Cortar las pechugas, dejándose guiar por la espolleta. Cortar las pechugas en tajadas finas, en contra del grano.

Información nutricional por porción (carne solamente):

Calorías 141 (17 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Azúcar 0 g • Proteínas 28 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 90 mg • Sodio 223 mg • Calcio 15 mg • Fibra 0 g

Información nutricional por porción de 4 onzas (115 g):
 • Grasas 229 (58 % de grasas) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 5 g • Proteínas 22 g
 • Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 71 mg • Sodio 309 mg
 • Calcio 31 mg • Fibra 0 g

1. Colocar el ajo, el orégano, el romero y el tomillo en el bol. Pulsar 8–10 veces, usando la velocidad 5, para picar grueso. Agregar la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Procesar durante aproximadamente 20 segundos para mezclar.
2. Restregar la carne con la pasta. Precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Nota: dejar la carne a temperatura ambiente mientras el horno está calentando.
3. Meter al horno por aproximadamente 40 minutos, hasta que la temperatura interna alcance 145 °F (63 °C). Si el gusta la carne muy hecha, asar hasta que la temperatura interna alcance 155 °F (68 °C).
4. Retirar del horno y dejar descansar durante por lo menos 10 minutos antes de trinchar.
5. Rebanar a velocidad 5, usando el cuchillo eléctrico y cerciorándose de mantener su mano firme y de usar presión moderada.

3	dientes de ajo
2	cucharadas de orégano fresco (hojas solamente)
2	cucharadas de romero fresco (hojas solamente)
2	cucharadas de tomillo fresco (hojas solamente)
1	cucharadita de mostaza de Dijon
1	cucharadita de jugo de limón fresco
1 1/4	cucharadita de sal kosher
1/4	cucharadita de pimienta negra recién molida
1	lomo de cerdo de 3 libras (1.3 kg) (en salmuera si desea)

Le encantará lo fácil que es picar hierbas frescas con el accesorio picador/ molador de su licuadora de mano.

Lomo de cerdo asado con corteza de hierbas frescas

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 • Grasas 411 (38 % de grasas) • Carbohidratos 52 g • Azúcar 6 g • Proteínas 1 g
 • Grasa 17 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 97 mg • Sodio 705 mg
 • Calcio 138 mg • Fibra 1 g

4. Hacer un pozo en el centro de los ingredientes secos y agregar la mezcla de yema, batiendo a velocidad 1 para incorporar ligeramente. Luego, incorporar delicadamente las claras con una espátula.
5. Cocer los gofres/waffles, usando la cantidad de mezcla recomendada en el manual de uso de su gofrera/wafflera.

1. Colocar los ingredientes secos en un tazón grande. Batir (usando el accesorio batidor) a velocidad 1 durante aproximadamente 10 segundos para mezclar. Reservar.
2. Colocar las claras y el cremor tártaro en un tazón grande limpio. Empezar a batir a velocidad 1, usando el accesorio batidor. Aumentar progresivamente la velocidad al nivel 5 a medida que las claras se espesan, y seguir batiendo hasta obtener picos medio-firmes (esto debería demorar aproximadamente 2 minutos). Reservar.
3. Colocar las yemas, el aceite, el suero de leche y la vainilla en un tazón pequeño. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.

2	tazas (250 g) de harina común
2	cucharadas de harina de maíz amarilla
¾	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de bicarbonato de sodio
2	huevos grandes
1	pizca de cremor tártaro
4	cucharadas de aceite vegetal
1¾	taza (430 g) de suero de leche ("buttermilk")
½	cucharadita de extracto natural de vainilla

Rinde 4 tazas (945 ml) de mezcla (aproximadamente 4 gofres/waffles belgas grandes)

Las claras batidas hacen que estos gofres/waffles sean ligeros, esponjosos e irresistibles.

Gofres/Waffles belgas

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 67 (92 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 1 g • Proteínas 0 g
 • Grasa 6 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 25 mg • Sodio 0 mg
 • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

1. Colocar todos los ingredientes en un tazón grande. Batir a velocidad 1, manteniendo el batidor justo debajo de la superficie de la crema.
2. Batir hasta que la crema empieza a espesarse. Luego, ajustar la velocidad al nivel 5 y seguir batiendo, moviendo el batidor hacia arriba y abajo y alrededor del tazón, hasta conseguir la consistencia deseada. Obtendrá picos suaves en aproximadamente 1½ minutos.

1¼	taza (295 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")
2	cucharadas de azúcar glasé
1½	cucharadita de extracto natural de vainilla

Rinde 2 tazas (475 ml)

Preparar crema batida con el accesorio batidor de su licuadora de mano es mucho más fácil y rápido que hacerlo a mano.

Crema batida

Mousse de chocolate

Nuestro mousse de chocolate es ligero y esponjoso, pero increíblemente suave. Si desea porciones más pequeñas, utilice tazas pequeñas como tazas para café expreso. También puede usarlo para decorar hermosamente pastes y otros postres, usando una manga pastelera.

Rinde aproximadamente 5 porciones de 4 onzas (120 ml)

6	onzas (170 g) de chocolate semiamargo o semidulce, picado (también puede usar chispas de chocolate)
4	yemas de huevo grande
4	cucharadas de azúcar granulada
1	pizza de sal kosher
½	cucharadita de café expreso instantáneo
2	cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos
1	taza (235 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")
1	cucharadita de extracto natural de vainilla

1. Derretir el chocolate a baño María.

2. Mientras el chocolate se está derritiendo, colocar las yemas, 2

cucharadas del azúcar y la sal en un tazón mediano. Usando el

accesorio batidor, durante aproximadamente 1½ minuto, empezando

con la velocidad 2 e incrementando progresivamente la velocidad al

nivel 4, hasta obtener una mezcla ligera. Agregar el expreso en polvo y

batir a velocidad 4 para incorporar. Reservar.

3. Una vez derretido el chocolate, agregar la mantequilla y batir a

velocidad 2 hasta que la mantequilla esté incorporada. Agregar la

mezcla de yema/azúcar y batir a velocidad 3-4 para incorporar. Una vez

incorporado, seguir batiendo al baño María hasta que las yemas estén

cocidas; para esto, la temperatura interna de la mezcla debe alcanzar

160 °F (71 °C). Retirar el tazón del agua y dejar que se enfríe.

4. Mientras la mezcla de chocolate está enfriándose, colocar la crema

líquida, la vainilla y el azúcar restante en un tazón mediano a grande.

Enjuagar el accesorio batidor si desea (opcional). Batir, empezando

con la velocidad 1 e incrementando progresivamente la velocidad

al nivel 5, hasta obtener picos medio-firmes. Esto debería tomar

aproximadamente 2½ minutos. Agregar un tercio de la crema batida

a la mezcla de chocolate, incorporando ésta delicadamente con una

espátula. Luego, agregar el resto de la crema batida de la misma

manera.

5. Dividir la mezcla entre cinco ramequines de 4 onzas (150 ml). Cubrir

y refrigerar durante un mínimo de 2 horas. Podrán conservarse en el

refrigerador durante 3 días.

Información nutricional por porción de 4 onzas (120 ml):

• Grasas 447 (58 % de grasas) • Carbohidratos 32 g • Azúcar 28 g • Proteínas 4 g
 • Grasa saturada 21 g • Colesterol 224 mg • Sodio 39 mg
 • Calcio 29 mg • Fibra 2 g

• Calcio 119 mg • Fibra 13 g
 • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 500 mg
 Calorías 245 (9 % de grasa) • Carbohidratos 36 g • Azúcar 4 g • Proteínas 18 g
 Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):

*Si remoja frijoles secos, puede que tenga que usar más caldo y sal.
 Parmesano rallado antes de servir.

5. Probar y ajustar la sazón al gusto. Rocíar tocino picado y queso sumergido.
4. Licuar a velocidad 3, usando el accesorio licuador, hasta obtener una mezcla suave. Si usa una cacerola grande, inclinar ligeramente la cacerola para que el protector de cuchillas esté completamente sumergido.
3. Regresar la olla/cacerola en la que coció el tocino sobre la hornilla y ajustar el fuego a medio-lento. Agregar el aceite. Una vez caliente, agregar los vegetales picados y una pizca de sal. Saltear durante 4-6 minutos, hasta que estén suaves. Agregar el vino y raspar el fondo de la cacerola con un cucharón para despegar los pedazos. Reducir hasta que el vino se haya evaporado casi por completo. Agregar los frijoles, el romero, la hoja de laurel, la sal restante y la pimienta; revolver. Cocer durante 4-5 minutos, hasta que los frijoles estén calientes. Agregar el caldo y subir el fuego hasta que hierva. Dejar hervir, y luego reducir el fuego y hervir a fuego lento, parcialmente tapado, durante 60-75 minutos. Quitar el romero y la hoja de laurel.
2. Mientras el tocino está cocinando, preparar los vegetales. Colocar el ajo, la cebolla y el apio en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 5 segundos para picar.
1. Colocar el tocino en una olla mediana o una cacerola grande y calentar a fuego medio. Cocer hasta que esté crujiente. Reservar.

4	4	Queso Parmesano rallado para decorar
1	1	tazas (945 ml) de caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio
1	1	pizca de pimienta negra recién molida
1	1	hoja de laurel
1	1	ramita de romero
2	2	durante 8-12 horas*) escurridos (o 1 libra/455 g de frijoles secos, remojados)
1	1	latas de 15 onzas (435 g) de frijoles blancos cocidos,
1/2	1/2	cucharada de vino blanco seco o vermu
1 1/2	1 1/2	cucharadita de sal kosher
1	1	cucharadita de aceite de oliva
1	1	rama de apio, en trozos
1	1	cebolla mediana, en cubos
4	4	diente de ajo
4	4	lonjas de tocino, finamente picadas

Rinde aproximadamente 6 tazas (1.2 L)

Sopa invernal de frijoles blancos

Sirva esta sopa rica y cremosa con pan crujiente.

• Calcio 20 mg • Fibra 4 g
 • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 5 mg • Sodio 389 mg
 Calorías 68 (11 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Azúcar 8 g • Proteínas 3 g
 Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

1. Precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
2. Disponer los pimientos, los tomates, el chalote y el ajo sobre una placa para horno forrada con papel sulfurizado. Meter al horno y asar durante 45 minutos, hasta que todos los vegetales estén ligeramente quemados.
3. Colocar los pimientos en un recipiente de acero inoxidable, cubrir con plástico y dejar enfriar por aproximadamente 30 minutos, hasta que la piel se despreque. Quitar y tirar la piel y las semillas. Quitar la piel y el corazón de los tomates.
4. Colocar los vegetales asados en una cacerola. Licuar a velocidad 5, usando el accesorio licuador, hasta conseguir puré. Agregar el caldo de pollo, la sal y la pimienta; ajustar el fuego a medio. Calentar hasta que la sopa esté caliente.
5. Retirar del calor y licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla muy suave.
6. Probar y ajustar la sazón al gusto. Licuar más si es necesario.

4	pimientos rojos grandes	¼
5	tomates italianos grandes	¾
1	chalote grande	1
4	dientes de ajo grandes, machacados	1
1	taza (235 ml) de caldo de pollo bajo en sodio	1
¾	cucharadita de sal kosher	¾
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida	¼

Rinde aproximadamente 5 tazas (1.2 L)

Esta sopa fácil de hacer puede disfrutarse caliente o fría.

Sopa de tomates y pimientos rojos asados

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 93 (19 % de grasa) • Carbohidratos 14 g • Azúcar 5 g • Proteínas 3 g
 • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g
 • Colesterol 4 mg • Sodio 718 mg • Calcio 44 mg • Fibra 3 g

3. Agregar los calabacines y las papas, junto con 1 cucharadita de la sal y de la pimienta; revolver bien. Agregar el vino blanco. Seguir cociendo hasta que el vino se haya evaporado casi por completo. Agregar el caldo y subir el fuego hasta que hierva. Cuando empieza a hervir, reducir el fuego. Cocer a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Cuando los vegetales estén tiernos, agregar las hierbas frescas. Licuar la sopa a velocidad 5 durante 1–2 minutos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Si es necesario, inclinar ligeramente la olla para que el protector de cuchillas esté completamente sumergido. Seguir licuando hasta obtener una mezcla suave.
5. Si desea usar crema, agregarla después de licuar. Agregar la crema y calentar la sopa a fuego bajo durante 5–10 minutos antes de ajustar la sazón. Probar y ajustar la sazón al gusto, agregando más sal si es necesario.

1. Colocar el puerro y el apio en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 8 segundos para picar.
2. Derretir la mantequilla a fuego medio, en una olla mediana. Una vez derretido, agregar el puerro y el apio. Cocer a fuego medio durante 8–10 minutos, revolviendo, hasta que las verduras estén tiernas.

2	puerros medianos (parte blanca y verde claro solamente), en rodajas gruesas
1	rama de apio mediana, en trozos
1	cucharada (15 g) de mantequilla sin sal o de aceite de oliva
4	calabacines ("zucchini") medianos, en rodajas
8	onzas (225 g) de papas blancas, peladas y cortadas en cubos
1½	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de pimienta negra recién molida
½	taza (120 ml) de vino blanco seco
2¾	tazas (650 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
2	cucharadas de menta fresca (10–12 hojas medianas)
2	cucharadas de albahaca fresca (14–15 hojas grandes)
¼	taza (60 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream") (opcional)

Rinde aproximadamente 7 tazas (1.6 L)

Esta sabrosa sopa, que puede servirse caliente o fría, es una excelente manera de usar los calabacines del huerto.

Sopa de calabacines con hierbas

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 76 (30 % de grasa) • Carbohidratos 10 g • Azúcar 4 g • Proteínas 4 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 991 mg • Calcio 53 mg • Fibra 4 g

1. Colocar el puerro en el bol. Procesar a velocidad 5 por aproximadamente segundos para picar.
2. Calentar el aceite de oliva a fuego medio, en una olla mediana. Una vez caliente, agregar el puerro y saltar suavemente durante aproximadamente 5 minutos, hasta que esté suave y fragante pero sin permitir que se dore.
3. Agregar los cogollos de coliflor y 1 cucharadita de sal/pimienta/comino. Revolver y saltar suavemente por 2 minutos adicionales. Agregar el caldo y ½ cucharadita más de sal y pimienta; subir el fuego. Dejar hervir, luego reducir el fuego para que la mezcla hierva a fuego lento.
4. Cocer a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos, hasta que la coliflor esté tierna. Licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 1–2 minutos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo. Si la sopa parece muy espesa, agregar caldo o agua hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada.
5. Probar y ajustar la sazón al gusto. Aderezar con un ramito de eneldo fresco y servir.

4	Eneldo, para aderezar (opcional)
1	tazas (945 ml) de caldo de vegetales
1/4	cucharadita de semillas de alcaravea/comino
2	cucharadita de pimienta negra recién molida
1	cucharaditas de sal kosher
1	coliflor pequeño, en cogollos
1	cucharada de aceite de oliva
1	rodajas gruesas
1	puerro mediano (parte blanca y verde claro solamente), en

Rinde 6 tazas (1.4 L)

Esta sopa rica y cremosa le calentará durante los días fríos del invierno. Es muy fácil de preparar gracias a su licuadora de mano Inalambrica Cuisinart®.

Sopa de coliflor

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 268 (59 % de grasa) • Carbohidratos 22 g • Azúcar 4 g • Proteínas 5 g
 • Grasa 18 g • Grasa saturada 11 g • Colesterol 70 mg • Sodio 741 mg
 • Calcio 92 mg • Fibra 4 g

1. Preparar la sopa:
 1. Poner la mantequilla a derretir a fuego medio/medio-lento, en una olla. Una vez derretida, agregar el puero. Cocer durante aproximadamente 5 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y fragantes. Agregar la calabaza moscada, el ajo, el tomillo, 1/2 cucharadita de sal y toda la pimienta.
 2. Revolver y cocer durante 5 minutos adicionales. Agregar el jerez. Después de que el jerez se haya evaporado, agregar suficientemente caldo como para sumergir completamente la calabaza. Subir el fuego. Después de que el líquido empiece a hervir, reducir el fuego y seguir cociendo a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos, hasta que la calabaza esté muy suave.
 3. Licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 1–1½ minuto, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.
 4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Si necesita más sal, agregar sal 1/2 cucharadita a la vez, probando después de cada adición.
 5. Para servir: servir la sopa en cuencos individuales, con una porción de mantequilla de salvia/tocino.

1. Preparar la mantequilla:
 1. Colocar el tocino y la salvia en el bol. Pulsar, usando la velocidad 5, hasta que estén finamente y uniformemente picados. Agregar la mantequilla, la sal y la pimienta; procesar hasta conseguir una mezcla homogénea.
 2. Formar una barra de mantequilla y envolverla de manera segura en una película de plástico, torciendo las extremidades. Refrigerar hasta el momento de servir. La mantequilla debería estar muy fría y firme.

4	tazas (945 ml) de caldo de pollo bajo en sodio
2	cucharadas de jerez
¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
1½	cucharadita de sal kosher
1	ramita de tomillo
1	diente de ajo, machacado
	semillas, y cortada en cubos grandes
1	calabaza moscada ("butternut squash") mediana, pelada, sin y cortada en rodajas
1	puerro mediano (parte blanca y verde claro solamente) limpio
1	cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
Sopa:	
¼	cucharadita de pimienta recién molida
1	cucharadita de sal kosher
	en pedacitos
4	onzas (115 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente,
3-4	hojas de salvia fresca
2	lonjas de tocino, picado y cocinado
Mantequilla:	
	Rinde aproximadamente 7 tazas (1.6 L)

La mantequilla de salvia/tocino combina perfectamente con esta sopa. ¡A nadie le dejara frío!

"Bisque" de calabaza moscada con mantequilla de tocino y salvia

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):
 Calorías 97 (26 % de grasa) • Carbohidratos 13 g • Azúcar 4 g • Proteínas 5 g
 • Grasa 35 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg • Sodio 650 mg
 • Calcio 45 mg • Fibra 3 g

7. Decorar con "crème fraîche", cebollinos picados y las puntas de los espárragos y servir inmediatamente.
 6. Agregar el jugo de limón. Probar y ajustar la sazón al gusto. esté completamente sumergido para evitar las salpicaduras. grande, inclinar ligeramente la olla para que el protector de cuchillas velocidad al nivel 5, hasta obtener una mezcla suave. Si usa una olla aproximadamente 1½ minuto, aumentando progresivamente la abajo, hasta conseguir una mezcla homogénea. Licuar durante frescas y licuar, usando un movimiento suave hacia arriba y
 5. Cuando los vegetales de la sopa estén tiernos, agregar las hierbas hermosa decoración. la mitad y reservarlas. Nota: este paso es opcional, pero provee una vapor durante 5-8 minutos, hasta que estén tiernas-crujientes. Enfrir las puntas en un baño de agua helada para que mantengan su color verde vivo. Una vez enfriadas, cortar las puntas longitudinalmente a
 4. Mientras la sopa está cociendo, cocer las puntas de los espárragos al estén muy suaves.
- Cocer a fuego lento durante 20-25 minutos, hasta que los vegetales

1. Colocar el ajo y el puerro en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 8 segundos para picar. Reservar.
2. Derretir la mantequilla a fuego medio, en una olla mediana. Una vez derretida, agregar el ajo, el puerro y $\frac{1}{2}$ cucharadita de la sal; revolver hasta que empiece a crepitar, y luego tapar la cacerola y rehogar durante 5–10 minutos, hasta que estén muy suaves.
3. Agregar los espárragos (no las puntas) y la papa. Revolver para cubrir y hasta que el vino se haya evaporado. Agregar la sal restante, la pimienta y el caldo de vegetales. Dejar hervir, luego reducir el fuego.

Cebollinos ("chives") picados para decorar

"Crème fraîche" para decorar

1 cucharadita de jugo de limón fresco

caldo, más verde la sopa)

5 tazas (1.2 L) de caldo de vegetales (cuanto más claro el

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra recién molida

$\frac{1}{4}$ taza (60 ml) de vino blanco seco o coñac

agua fría hasta el momento de usar)

1 papa roja grande, pelada y cortada en cubitos (mantener en

2 pulgadas (5 cm)

y las puntas reservadas (opcional), cortados en trozos de

2–2 $\frac{1}{2}$ libras (910 g–1.1 kg) de espárragos, sin la parte dura del tallo

1–1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher, a gusto

2 cucharadas (180 g) de mantequilla sin sal

en rodajas

2 dientes de ajo

pueros medianos (parte blanca y verde claro solamente),

Rinde aproximadamente 8 tazas (1.9 L)

Sopa de vegetales de primavera simple, sin embargo sabrosa.

Sopa primavera de espárragos y puerro

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 217 (98 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g
 • Grasa 25 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 0 mg • Sodio 85 mg
 • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el aceite, en el vaso. Usando el accesorio licuador, licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 15 segundos para picar.
2. Agregar el aceite. Licuar a velocidad 3 durante aproximadamente 30 segundos, hasta conseguir una mezcla homogénea.

1	cucharada de salsa de soya	1
2	cucharadas de aceite de sésamo tostado	$\frac{3}{4}$
	taza (175 ml) de aceite vegetal	

3	cucharadas de vinagre de vino de arroz
1	cucharada de semillas de sésamo tostadas a la mitad
1	trozo de ¾ pulgada (2 cm) de jengibre, pelado y cortado
1	diente de ajo pequeño
1	cebolleta ("scallion"), en trocitos

Finde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Este aderezo con sabor oriental acompaña deliciosamente los vegetales crujientes fríos.

Aderezo de jengibre y sésamo

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 167 (96 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Azúcar 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 19 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 163 mg • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

1. Colocar el chalote en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 10 segundos para picar. Agregar el resto de los ingredientes y procesar durante aproximadamente 30 segundos, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

¼	chalote pequeño, en pedazos
1	cucharadita de mostaza de Dijon
2-3	cucharadita de ralladura de naranja
1/3	taza (80 ml) de jugo de limón fresco
1/2	cucharadita de sal kosher
1	pizca de pimienta negra recién molida
2/3	taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra

Finde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Use cualquier tipo de cítrico. Todos son perfectos para aderezar las ensaladas de verduras. Esta receta también es excelente para hacer marinar pollo.

Vinagreta de cítricos

Información nutricional por porción (1 cucharada):
 Calorías 90 (96 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Azúcar 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 24 mg • Sodio 68 mg • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

3. Probar y ajustar la sazón al gusto.
4. Servir inmediatamente. O poner en un recipiente hermético y refrigerar durante hasta 5 días.

1. Colocar todos los ingredientes, excepto el aceite, en el vaso. Licuar a velocidad 5, usando el accesorio licuador.
2. Agregar la mitad del aceite de oliva y licuar a velocidad 5 para incorporar. Agregar el resto del aceite y licuar durante aproximadamente 1 minuto adicional, hasta obtener una mezcla homogénea.

2	dientes de ajo pequeños
6	filletes de anchoa
¼	taza (60 ml) de sustituto de huevo pasteurizado (por ej. EggBeaters®); también puede usar yemas de huevo (siempre que se cerciore que estén muy frescos) o mayonesa
4	cucharaditas de jugo de limón fresco
4	cucharaditas de vinagre de vino tinto
2	cucharaditas de mostaza de Dijon
2	cucharaditas de salsa Worcestershire
½	cucharadita de pimienta negra recién molida
2/3	taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Un favorito de restaurante de siempre, hecho fresco en casa.

Aderezo César

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 181 (100 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 21 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 91 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado.
2. Licuar a velocidad 3, cerciorándose de mantener la varilla sumergida. Procesar hasta que la mezcla empieza a espesarse. Seguir licuando durante aproximadamente 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

¼	taza (60 ml) de vinagre de vino tinto
1	cucharadita de mostaza de Dijon
¼	cucharadita de sal kosher
1/3	cucharadita de pimienta negra recién molida
¾	taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Utilice esta vinagreta como base para preparar muchas variaciones, sustituyendo el vinagre/aceite al gusto para crear aliños interesantes. También puede añadir otros sabores como ajo, ajo asado, chalote, hierbas frescas o secas, tomates secados al sol, miel o jugo de limón.

Vinagreta básica

Salsa verde

Esta salsa con hierbas es perfecta para acompañar carne asada. Se volverá su favorita al instante.

Rinde $\frac{3}{4}$ taza (175 ml)

1	diente de ajo pequeño
$\frac{1}{4}$	jalapeño o chile serrano
1	cebollita ("scallion") pequeña, en trocitos
1	taza llena (120 g) de hojas de perejil
$\frac{1}{2}$	cucharada de vinagre de vino tinto
$\frac{1}{4}$	cucharadita de sal kosher
1	pizca de pimienta negra recién molida
$\frac{3}{4}$	taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra

1. Colocar el ajo, el jalapeño y la cebollita en el bol. Procesar a velocidad 5 durante 5–8 segundos para picar. Agregar el perejil. Pulsar 16 veces para picar. Reservar, en un tazón pequeño.
2. Agregar el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite. Revolver con una cuchara.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 246 (12 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 0 mg • Sodio 105 mg • Calcio 18 mg • Fibra 0 g

Salsa de yogur-Tahini

Esta salsa es perfecta para acompañar una variedad de platos, desde "falafel" hasta nuestra pierna de cordero al estilo oriental (página 42).

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1	taza (235 ml) de yogur natural entero o bajo en grasa
1	cucharada de salsa Tahini
$\frac{1}{2}$	cucharadita de jugo de limón fresco
$\frac{1}{2}$	cucharadita de sal kosher
$\frac{1}{4}$	cucharadita de comino en polvo

1. Licuar a velocidad 1 hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto.
3. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de usar. Nota: la salsa puede prepararse por adelantado y conservarse en el refrigerador durante hasta 1 semana, en un recipiente hermético.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 53 (50 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Azúcar 25 g • Proteínas 2 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 4 mg • Sodio 180 mg • Calcio 83 mg • Fibra 1 g

Información nutricional por porción (1 cucharada):
 • Grasas 94 (89 % de grasas) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 10 g
 • Grasa saturada 2 g • Colesterol 2 mg • Sodio 152 mg • Calcio 49 mg • Fibra 0 g

1. Colocar el queso en el bol. Pulsar 5 veces, usando la velocidad 5, hasta que esté finamente picado.
2. Agregar las nueces, el ajo y la sal. Procesar a velocidad 5 por aproximadamente 30 segundos para picar.
3. Agregar la mitad de la albahaca y procesar hasta que esté picada. Agregar la albahaca restante y seguir procesando hasta que esté picada. Agregar la mitad del aceite y procesar para mezclar. Agregar el resto del aceite y procesar durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto. Colocar el pesto en un recipiente hermético y cubrir con una capa de aceite de oliva (o con una película de plástico puesta directamente sobre él) antes de cerrar el recipiente. El pesto se conservará durante hasta una semana en el refrigerador; o durante hasta 1 mes en el congelador.

1 1/2	onza (40 g) de queso Parmigiano-Reggiano, en cubitos
1/3	taza (40 g) de piñones tostados (también puede usar nueces)
2	dientes de ajo
1/2-3/4	cucharadita de sal kosher
1 1/2	taza llena (90 g) de hojas de albahaca fresca
1/3	taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra

Rinde aproximadamente 3/4 taza (175 ml)

Prepárese este pesto tradicional cuando la albahaca esté de temporada.

Pesto

Información nutricional por porción (1 cucharada):
 • Grasas 56 (89 % de grasas) • Carbohidratos 7 g • Azúcar 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g
 • Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 163 mg • Calcio 10 mg • Fibra 0 g

Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Empezar a licuar a velocidad 3, usando el accesorio licuador. Aumentar progresivamente la velocidad al nivel 5 y seguir licuando por 20-30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

2 1/3	taza (160 ml) de crema agria
1/3	taza (80 ml) de mayonesa
1/3	taza (60 g) de salsa de rábano picante preparada
2	cucharaditas de mostaza de Dijón
3/4	cucharadita de sal kosher
1	pizca de pimienta negra recién molida

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Son perfectos para servir con rosbi.

Salsa de rábano picante

Salsa de vegetales del huerto

Esta salsa para pasta multiuso es una buena manera de comer su dosis diaria de vegetales.

Rinde aproximadamente 4 tazas (945 ml)

1	cucharada de aceite de oliva virgen extra
1	cebolla pequeña, en pedazos
1	zanahoria, en trozos
½	taza (40 g) de cubitos de berenjena (con piel)
1	rama de apio, en trozos
2	dientes de ajo, machacados
½	cucharadita de sal kosher
½	cucharadita de oregano seco
½	cucharadita de albahaca seca
1	pimiento dulce rojo asado, en pedazos
¼	taza (60 ml) de vino blanco seco
1	cucharadita de concentrado de tomate
1	lata de 28 onzas (795 g) de tomates cocidos, con jugo
1	pizca de pimienta negra recién molida
1	cucharada de azúcar granulada

1. Calentar el aceite a fuego medio, en una cacerola grande. Una vez caliente, agregar la cebolla, la zanahoria, la berenjena, el apio, el ajo y ¼ cucharadita de la sal. Saltear suavemente los ingredientes hasta que estén ligeramente dorados.
2. Agregar el oregano, la albahaca, el pimiento rojo y el vino. Cocer hasta reducir el vino a la mitad o menos. Agregar el concentrado de tomate, los tomates y la sal restante. Dejar hervir, y luego reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 35 minutos, parcialmente tapado. Quitar la tapa y hervir a fuego lento durante 10–15 minutos adicionales. Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos.
3. Usando el accesorio licuador, licuar la salsa a velocidad 3, directamente en la cacerola. Procesar hasta obtener la consistencia deseada, ceriorándose de mantener la cuchilla sumergida en la salsa (dependiendo del tamaño de la cacerola, puede resultar útil inclinar la cacerola hacia un lado para evitar las salpicaduras).
4. Probar y ajustar la sazón al gusto.
5. Servir inmediatamente, o dejar enfriar, colocar en un recipiente hermético y refrigerar. La podrá conservarse en el refrigerador durante hasta una semana. También puede congelarse durante hasta un mes.

Información nutricional por porción (¼ taza/60 ml):

Calorías 41 (25 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Azúcar 4 g • Proteínas 1 g
 • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 245 mg
 • Calcio 18 mg • Fibra 2 g

Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado (omitir el ajo para hacer mayonesa). Dejar descansar durante 30–60 segundos. Licuar a velocidad 3, cerciorándose de mantener la varilla sumergida al licuar. Procesar hasta que la mezcla empieza a espesarse. Seguir licuando, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, hasta que la mezcla esté espesa.

Información nutricional por porción (1 cucharada):
 Calorías 169 (98 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g
 • Grasa 19 g • Grasa saturada 2 g
 • Colesterol 23 mg • Sodio 32 mg • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

Salsa de arándanos agrios

La salsa de arándanos agrios fresca es muchísimo mejor que cualquier variedad en lata.

Rinde aproximadamente 3 tazas (710 ml)

4	tazas (600 g) de arándanos agrios enteros (frescos o descongelados)
2	tazas (475 ml) de agua
2/3	taza (65 g) de azúcar granulada
1/4	cucharadita de sal kosher
1	tira de 3 pulgadas (7.5 cm) de cáscara de naranja (sin la piel blanca)

1. Colocar todos los ingredientes en una cacerola mediana. Dejar hervir, y luego reducir el fuego. Cocer a fuego lento por aproximadamente 20 minutos, hasta reducir el líquido a la mitad o a un tercio, y hasta que los arándanos estén muy gordos. Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
2. Quitar la tira de cáscara de naranja y licuar con el accesorio licuador. Licuar a velocidad 3 por 10–15 segundos, dependiendo de la consistencia deseada.
3. Poner la mezcla en un recipiente, cubrir y refrigerar.
4. Guardar en el refrigerador durante hasta 1 semana.

Información nutricional por porción (1/4 taza/60 ml):
 Calorías 57 (1 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g
 • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 55 mg • Calcio 7 mg • Fibra 2 g

Salsa Tzatziki

El equivalente griego de la salsa "Raita", esta salsa se beneficia de pasar algunas horas en el refrigerador para combinar y realzar los sabores.

Rinde aproximadamente 1 ¾ taza (415 ml)

2	dientes de ajo
1	cucharada de eneldo fresco
1	tira de ½ pulgada (1.5 cm) de cáscara de limón
4	onzas (15 g) de pepino (sin semillas), en pedazos (no lo pele)
1	taza (235 ml) de yogur griego natural (cualquier variedad)
1	cucharada de jugo de limón fresco
2	pizcas de sal kosher

1. Colocar el ajo, el eneldo y la cáscara de limón en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 20 segundos para picar grueso. Raspar el bol y agregar el pepino. Procesar por aproximadamente 10 segundos adicionales para picar finamente.

2. Agregar los ingredientes restantes y procesar para mezclar.

3. Poner la mezcla en un recipiente, cubrir y refrigerar durante 2–12 horas.

4. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 7 (1 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Azúcar 1 g • Proteínas 2 g
 • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g
 • Colesterol 0 mg • Sodio 153 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g

Alíoli/Mayonesa

El alíoli, como la mayonesa, tiene raíces francesas, pero ha sido adoptado por muchas cocinas, principalmente la cocina catalana. Esta versión sencilla usa los mismos ingredientes que la mayonesa, con una buena cantidad de ajo. Tradicionalmente, el alíoli sirve para mojar vegetales crudos, pero también puede serviría con hamburguesas, pescados o croquetas de cangrejo.

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

2	dientes de ajo, pelados (si hace alíoli)
2	yemas de huevo grande
2	cucharadas de jugo de limón fresco
1	cucharadita de mostaza de Dijon
1-2	pizcas de sal kosher
1 ⅓	taza (315 ml) de aceite vegetal

1. Engrasar ligeramente un molde redondo de 9 pulgadas (22 cm) con spray vegetal. Reservar. Poner la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 375 °F (190 °C).
2. Colocar el queso en el bol. Procesar a velocidad 5 por 20–30 segundos para picar. Agregar el ajo y el chalote; procesar a velocidad 5 durante 20 segundos para picar.
3. Colocar la mezcla y el resto de los ingredientes en un tazón mediano. Licuar a velocidad 5, usando el accesorio licuador. Licuar por 1–1½ minuto, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo, cerciorándose de cortar todos los ingredientes.
4. Colocar la mezcla en el molde preparado y meter al horno. Hornear por 20–25 minutos, hasta dorarse.
5. Servir con chips de pan pita, cubos de pan crujiente y vegetales crudos.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 99 (61 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Azúcar 1 g • Proteínas 5 g
 • Grasa 7 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 23 mg • Sodio 169 mg
 • Calcio 93 mg • Fibra 3 g

"Tapenade"

Condimento francés tradicional, ideal para servir con galletas saladas o pan crujiente.

Rinde aproximadamente 1½ taza (355 ml)

1	diente de ajo	1
3	cucharadas de perejil fresco picado	3
1½	taza (300 g) de aceitunas negras (por ej. Kalamata o Niçoises)	1½
¼	taza (35 g) de alcaparras, escurridas y lavadas	¼
2	cucharadas de aceite de oliva virgen extra	2
1½	cucharadita de jugo de limón fresco	1½
1½	cucharadita de mostaza de Dijon	1½
½	cucharadita de pimienta negra recién molida	½

1. Colocar el ajo y el perejil en el bol. Procesar a velocidad 5 durante aproximadamente 20 segundos para picar grueso. Raspar el bol. Agregar las aceitunas y las alcaparras; procesar a velocidad 5 por 20 segundos adicionales. Agregar el resto de los ingredientes; procesar hasta obtener la consistencia deseada. La "tapenade" es tan deliciosa suave o con pedazos.

2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 42 (84 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g
 • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g
 • Colesterol 0 mg • Sodio 224 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g

1/2	cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
2	cucharadas de crema líquida para batir ("heavy cream")
	temperatura ambiente, en pedazos
12	onzas (340 g) de queso crema regular o bajo en grasa, a
1	lata de 15 onzas (425 g) de corazones de alcachofa, escurridos
	y exprimida
8	onzas (225 g) de espinaca congelada, descongelada, escurrida
1/2	chalote pequeño, en pedazos
1	diente de ajo
1	onza (30 g) de queso Parmesano, en cubitos
2	onzas (55 g) de queso Gruyère, en cubitos
	Acetite de oliva o spray vegetal

Rinde aproximadamente 2 tazas (475 ml)

Crema para mojar tradicional, con un giro especial para el paladar de los adultos. La combinación de quesos Gruyère y Parmesano le da un agradable sabor a nuez. No requiere ningún tipo de fuente especial; un molde de tarta es el método más rápido para calentarlo.

Crema para mojar de espinaca, queso Gruyère y alcachofa

Información nutricional por porción (1/4 taza/60 ml):
 Calorías 23 (6 % de grasa) • Carbohidratos 6 g • Azúcar 4 g • Proteínas 1 g
 • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 137 mg
 • Calcio 15 mg • Fibra 1 g

1. Poner el ajo, el jalapeño, la cebolleta y el cilantro en el bol del accesorio picador/moldeador. Pulsar 6–8 veces, usando la velocidad 5, para picar finamente. Reservar, en un tazón mediano.
 2. Colocar los tomates y el mango en el bol. Pulsar 5–6 veces, usando la velocidad 5, para picar grueso. Colocar la mezcla en el tazón, con el resto de los vegetales. Agregar la sal, la pimienta y el jugo de lima/limón; revolver. Escurrir el exceso de líquido si es necesario.
 3. Probar y ajustar la sazón al gusto.
- | | |
|-----|--|
| 1 | diente de ajo pequeño |
| 1/4 | jalapeño pequeño, sin semillas, en cuartos |
| 1 | cebolleta ("scallion"), en trocitos |
| 1 | cucharada de hojas de cilantro fresco |
| 1 | taza (150 g) de tomates de pera, partidas a la mitad |
| 1/2 | taza (75 g) de cubos de mango |
| 1/4 | cucharadita de sal kosher |
| 1 | pizca de pimienta negra recién molida |
| 1 | cucharadita de jugo de lima/limón verde fresco |

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Sírvala con chips de maíz o sobre pollo, pescado o cerdo asados. Su sabor fresco realzará cualquier comida.

Salsa de mango

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 71 (47 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Azúcar 0 g • Proteínas 3 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 119 mg • Calcio 45 mg • Fibra 2 g

2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Si desea que el humus sea menos espeso, agregar un poco más de agua o aceite de oliva para un sabor más rico.

1. Poner el ajo en el bol del accesorio picador/molidor y procesar a velocidad 5 durante 10–15 segundos; raspar el bol. Agregar los ingredientes restantes y procesar durante 40–60 segundos, hasta obtener una mezcla suave.

1	1	diente de ajo
1	1	lata de 15.5 onzas (425 g) de garbanzos, escurridos y lavados
1/2	1/2	taza (120 ml) de salsa Tahini
2	2	cucharadas de jugo de limón fresco
3/4	3/4	cucharadita de sal kosher, o a gusto
1	1	pizca de comino en polvo
1/2	1/2	taza (120 ml) de agua (usar más si es necesario)

Rinde aproximadamente 2 tazas (475 ml)

Puede cambiar esta receta básica, añadiéndole pimiento rojo cocido, remolacha asada o hierbas frescas. Este humus es delicioso así, pero también puede servir de base para preparar muchas variaciones incluso humus de pimiento asado o humus con hierbas frescas.

Humus

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:
 Calorías 30 (72 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Azúcar 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 144 mg • Calcio 4 mg • Fibra 1 g

2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

conseguirla consistencia deseada.

1. Colocar el ajo y el jalapeño en el bol. Procesar a velocidad 5 durante 5 segundos para picar. Agregar los tomates; pulsar 2–3 veces para picar. Agregar los ingredientes y pulsar, usando la velocidad 5, hasta

1	1	diente de ajo pequeño
1/2	1/2	jalapeño pequeño, en cuartos
1/4	1/4	taza (40 g) de tomates de pera
1	1	aguacate maduro, partido a la mitad
1	1	cucharada de jugo de lima/limón verde fresco
1/2	1/2	cucharadita de sal kosher

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

Esta especialidad mejicana es ideal para servir con chips de maíz o vegetales crudos. También puede acompañar pollo o pescado asado.

Guacamole

"Baba Ghanoush"

Esta popular crema de berenjena asada es perfecta para mojar vegetales o pan pita, o para untar en sándwiches. Para que la berenjena tenga este sabor rostizado típico, lo mejor es cocerla a fuego abierto, pero también la puede rostizar al horno hasta que esté suave.

Rinde aproximadamente 1 ¼ taza (295 ml)

1	berenjena mediana, no pelada
1	diente de ajo
1/3	taza llena (40 g) de hojas de perejil
2	cucharadas de salsa Tahini
2	cucharaditas de jugo de limón fresco
2	cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
1/2	cucharadita de sal kosher

1. Pinchar la berenjena por todos lados con un tenedor. Rostizar, de la manera deseada: Primera opción: a fuego abierto (si tiene cocina a gas, ésta es la manera más rápida). Sostener la berenjena con pinzas y colocarla justo encima de la llama. Voltéarla hasta que esté rostizada uniformemente (debe estar negro por todos lados). Dejar enfriar ligeramente. Segunda opción: asándola a la parrilla del horno. Colocar la berenjena sobre una rejilla puesta adentro de una bandeja forrada con papel de aluminio. Meter al horno, lo más cerca posible de la parrilla, y asar, volteando la berenjena cada 5–10 minutos, hasta que esté rostizada uniformemente. Es importante que la carne de la berenjena esté muy suave, al punto que la berenjena se desbarate. Este proceso puede demorar entre 15 y 30 minutos, dependiendo de la potencia de su horno. Nota: ¡este es un excelente trabajo para su horno tostador! Una vez rostizada, reservar y dejar enfriar ligeramente.
2. Colocar el ajo en el bol. Procesar a velocidad 5, para picar. Agregar los ingredientes restantes, incluso la pulpa de la berenjena, teniendo cuidado de no incluir la piel ni las semillas. Procesar a velocidad 5 para mezclar.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de 2 cucharadas:

Calorías 37 (54 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Azúcar 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 153 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g

"Smoothie" de jengibre-cereza

Las bebidas hechas con leche de coco contienen menos calorías y grasa que la leche de coco en lata. Sin embargo, si desea un batido más espeso y cremoso, sustituya la bebida de leche de coco por $\frac{2}{3}$ taza (160 ml) de leche de coco en lata.

Rinde aproximadamente 1 taza (235 ml)

1	1	taza (150 g) de cerezas congeladas
$\frac{3}{4}$	1	taza (175 ml) de bebida de leche de coco
1		trozo de $\frac{3}{4}$ pulgada (2 cm) de jengibre, pelado y cortado a la mitad

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.
2. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de tomar.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):
 Calorías 242 (57 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Azúcar 18 g • Proteínas 3 g
 • Grasa 16 g • Grasa saturada 14 g
 • Colesterol 0 mg • Sodio 10 mg • Calcio 14 mg • Fibra 3 g

Batido de triple chocolate

Para los amantes del chocolate.

Rinde aproximadamente 2 tazas (475 ml)

$\frac{3}{4}$	1	taza (175 ml) de leche (cualquier tipo)
$\frac{1}{2}$	1	cucharada de jarabe de chocolate
$\frac{1}{2}$	1	cucharada de cacao en polvo
$\frac{1}{2}$	1	taza (355 ml) de helado de chocolate fino

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 3 durante 45 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.
2. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de $\frac{1}{2}$ taza (120 ml):
 Calorías 154 (39 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Azúcar 19 g • Proteínas 3 g
 • Grasa 7 g • Grasa saturada 4 g
 • Colesterol 23 mg • Sodio 65 mg • Calcio 110 mg • Fibra 1 g

• Colesterol 0 mg • Sodio 5 mg • Calcio 20 mg • Fibra 4 g
• Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g

Calorías 129 (2 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Azúcar 25 g • Proteínas 1 g
Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

2. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de tomar.

suave hacia arriba y abajo.

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 5 durante aproximadamente 1 minuto, usando un movimiento

1 taza (200 g) de fresas, partidas en dos
1 taza (200 g) de trocitos de piña congelada
¾ taza (175 ml) de jugo de naranja

Rinde 2 taza (475 ml)

Menos es más, especialmente cuando se trata de preparar este batido rápido y nutritivo con su licuadora de mano.

Batido de frutas simple

• Colesterol 4 mg • Sodio 111 mg • Calcio 95 mg • Fibra 3 g
• Grasa 12 g • Grasa saturada 2 g

Calorías 192 (52 % de grasa) • Carbohidratos 18 g • Azúcar 8 g • Proteínas 6 g
Información nutricional por porción de ½ taza (120 ml):

2. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de tomar.

suave hacia arriba y abajo.

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 5 durante 1 minuto y 30 segundos, usando un movimiento

2 cucharadas (30 g) de mantequilla de mani cremosa
1 banana, en trozos
1 cucharada de proteínas en polvo
1 cucharadita de cacao amargo en polvo
1 cucharadita de aceite de linaza/semilla de lino
¾ taza (175 ml) de leche de almendra sin grasa

Rinde 1¼ taza (295 ml)

Mantequilla de mani, banana y cacao – ¿Cómo no va a gustar? Además, este combo está repleto de sustanciosas proteínas.

Batido proteico

"Smoothie" de frutas del bosque para llevar

La menta en esta receta compensa agradablemente la dulzura de las frutas del bosque y la acidez del jugo de arándanos agrios. ¡Pruébela en su batido de fruta favorito!

Rinde 2 tazas (475 ml)

1/2	taza (70 g) de arándanos azules congelados
1	taza (200 g) de fresas, partidas en dos
1/4	taza (15 g) de menta fresca
1	banano, en trozos
1/3	taza (80 ml) de jugo de arándano agrio
1/3	taza (80 ml) de agua

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 5 durante 1 minuto y 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

2. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 117 (3 % de grasa) • Carbohidratos 29 g • Azúcar 16 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 7 mg • Calcio 38 mg • Fibra 5 g

"Smoothie" de mango y limón

Para conseguir un "smoothie" aún más cremoso, utilice 1/2 taza (120 ml) de yogur.

Rinde 1 taza (235 ml)

1	taza (140 g) de cubitos de mango
1/3	taza (80 ml) de yogur natural sin grasa
1 1/2	cucharadita de jugo de lima/limón verde fresco
1/2	cucharadita de ralladura de lima/limón verde
2	cucharadas de agua fría

1. Colocar todos los ingredientes en el vaso, en el orden indicado. Licuar a velocidad 5 durante 30 segundos, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo.

2. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de tomar.

Información nutricional por porción de 1 taza (235 ml):

Calorías 195 (15 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Azúcar 35 g • Proteínas 5 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 10 mg • Sodio 53 mg • Calcio 156 mg • Fibra 3 g

RECETAS

Vinagreta básica.....	30
Aderozo César.....	30
Vinagreta de cítricos	31
Aderozo de jengibre y sésamo... 31	31
Sopa primavera de espárragos y puerro	32
"Bisque" de calabaza moscada con mantequilla de tocino y salvia... 33	33
Sopa de coliflor	34
Sopa de calabacines con hierbas35	35
Humus	22
Salsa de mango	23
Crema para mojar de espinaca, queso Gruyère y alcachofa	23
"Tapenade"	24
Salsa Tzatziki.....	25
Alioli/Mayonesa	25
Salsa de arándanos agrios.....	26
Salsa de vegetales del huerto....	26
Salsa de rábano picante	28
Pesto	28
Salsa verde.....	29
Salsa de yogur-Tahini	29
Vinagreta básica.....	30
Aderozo César.....	30
Vinagreta de cítricos	31
Aderozo de jengibre y sésamo... 31	31
Sopa primavera de espárragos y puerro	32
"Bisque" de calabaza moscada con mantequilla de tocino y salvia... 33	33
Sopa de coliflor	34
Sopa de calabacines con hierbas35	35
Humus	22
Salsa de mango	23
Crema para mojar de espinaca, queso Gruyère y alcachofa	23
"Tapenade"	24
Salsa Tzatziki.....	25
Alioli/Mayonesa	25
Salsa de arándanos agrios.....	26
Salsa de vegetales del huerto....	26
Salsa de rábano picante	28
Pesto	28
Salsa verde.....	29
Salsa de yogur-Tahini	29
Pierna de cordero al estilo oriental	41
Pavo del Día de Acción de Gracias.....	40
Lomo de cerdo asado con corteza de hierbas frescas.....	39
Gofres/Waffles belgas	39
Crema batida.....	38
Mousse de chocolate.....	37
Sopa invernal de frijoles blancos36	36
Sopa de tomates y pimientos rojos asados	36
Filete de res fácil para noche de semana.....	42

PAUTAS DE USO DEL ACCESORIO PICADOR/MOLEDOR

Ingrediente	Lado de la cuchilla recomendado*	Velocidad	Comentarios
Papilas (pila consejo a su pediatra/médico)	Afiado	Baja a alta	Colocar una pequeña cantidad de alimentos cocidos en el bol. Agregar una pequeña cantidad de líquido. Pulsar para picar, y luego procesar continuamente para licuar.
Pan rallado (pan fresco o pan del día anterior)	Afiado	Alta	Pulsar para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada.
Queso rallado (Asiago, Localiti, Parmesano, Romano, etc.) (no se recomienda procesar queso suave a menos que sea para preparar un aderezo o una salsa para mojar)	Afiado	Alta	Cortar el queso en pedazos de ¼ pulgada (0.5 cm). Pulsar para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada.
Chocolate	Afiado	Alta	Cortar el chocolate en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm) para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada. No procesar más de 1 onza (30 g) a la vez.
Aderezos y cremas para mojar	Afiado	Baja	Colocar los ingredientes en el bol, sin cubrir el eje de la cuchilla. Pulsar para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada.
Ajío	Afiado	Alta	Hasta 6 dientes, pelados. Pulsar para picar.
Jengibre (fresco)	Afiado	Alta	Pelar y cortar en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). Pulsar para picar. No procesar más de ½ onza (15 g) a la vez.
Especias duras (semillas de cilantro, eneldo, semillas de amapola, anís estrellado, etc.)	Afiado	Alta	Pulsar hasta obtener la consistencia deseada. Usar el lado afilado para obtener resultados más finos.
Hierbas (frescas)	Afiado	Alta	Colocar ½ taza (30 g) de hierbas limpias y secas en el bol. Pulsar para picar.
Nueces	Recto	Alta	Quitar las cáscaras; tostar primero para maximizar el sabor. Pulsar para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada. No procesar más de 1/3 taza (75 g) a la vez. Para conseguir mantecquilla de nuez, procesar por más tiempo.
Cebolla	Afiado	Alta	Pelar y cortar en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). Pulsar para picar, y luego procesar continuamente hasta obtener la textura deseada. No procesar más de ½ taza (100 g) a la vez.
Vegetales (cocidos)	Afiado	Baja a alta	Cortar en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm). Pulsar para picar. No procesar más de ½ taza (100 g) a la vez. Agregar un poco de líquido de cocción, caldo o leche para preparar puré. No se aconseja preparar puré de papas.
Vegetales (crudos)	Afiado	Alta	Pelar y cortar en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). Pelar el ajo con un pelador para eliminar los hilos duros. Pulsar para picar. No procesar más de ½ taza (100 g) a la vez.
Carne cruda (res, cerdo)	Afiado	Alta	Cortar en pedazos de ½ pulgada (1.5 cm). No procesar más de 6 onzas (170 g) a la vez. Pulsar hasta obtener la consistencia deseada.
Líquido simple	Recto	Baja a alta	Usar para mezclar e incorporar.

* Véase las instrucciones de instalación de la cuchilla en las páginas 9-10.

- No haga presión sobre el cuchillo; deje que el movimiento de las hojas controle la velocidad a la que corta el cuchillo.
- Cuando rebane pan, mantenga las hojas a un ángulo recto en relación con la tabla de picar; esto logrará un grosor uniforme.
- Cuando rebane carne o aves, tenga cuidado de evitar los huesos o podrá dañar las hojas.
- Cerciórese de mantener la mano con la cual no sostiene el cuchillo lejos de las hojas.

CUCHILLO ELÉCTRICO

- No sumerja la caja de engranaje en agua u otro líquido.
- Utilice el accesorio batidor para montar claras o batir crema.
- Monte las claras en un tazón de metal o de vidrio muy limpio; nunca utilice tazones de plástico (el plástico suele contener aceites que pueden impedir montar las claras). Para ayudar a estabilizar las claras, añada $\frac{1}{8}$ cucharadita de cremor tártaro por clara antes de montarlas. Nota: no use cremor tártaro si usa un recipiente de cobre. Bata las claras a punto de nieve.
- El accesorio batidor también puede usarse para preparar mezcla para "crêpes" (crepas) o tortillas de huevos.
- Batir las claras durante un tiempo excesivo hace que se sequen y sean menos estables.
- Cuando añada azúcar a las claras, haga esto despacio, justo cuando empiecen a formarse picos suaves, y luego siga batiendo.
- Si el tiempo lo permite, es aconsejable refrigerar el tazón y el batidor antes de batir crema. El mejor tazón para preparar crema batida es un tazón profundo con un fondo redondo que minimiza las salpicaduras.
- Refrigere la crema/nata antes de batirla. Bata la crema hasta conseguir picos suaves o firmes, al gusto. Añada saborizante (por ej. extracto de vainilla) si desea. Para conseguir resultados óptimos, prepare la crema batida justo antes de usarla.

ACCESORIO BATIDOR

1. No sobrellene el bol. Para lograr resultados óptimos, los ingredientes no deben pasar los $\frac{2}{3}$ del bol.
2. No pique alimentos que contengan materias duras como hueso, pepas, etc.; esto podría dañar las cuchillas.
3. Pulse, usando pulsaciones de 1 segundo, hasta obtener la consistencia deseada. Para conseguir resultados más finos, procesa los alimentos de manera continua. Averiguar la consistencia de los alimentos a menudo y raspar el bol con una espátula si es necesario.
4. Alimentos crudos: pele las frutas y los vegetales y quite las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Corte los alimentos en pedazos de $\frac{1}{2}$ -1 pulgada (1.5-2.5 cm), según su textura.
5. Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
6. No haga funcionar el accesorio picador/moledor durante más de 30 segundos seguidos.
7. No procese más de $1\frac{1}{2}$ taza (355 ml) de líquido a la vez. Utilice las cantidades indicadas en nuestras recetas como pauta.
8. Algunas especias pueden rayar el bol; esto no afectará en rendimiento del aparato.
9. Para preparar mantequilla aromatizada, utilice mantequilla a temperatura ambiente.
10. No sumerja la tapa del accesorio picador/moledor en agua u otro líquido.

ACCESORIO PICADOR/MOLEDOR

- No sumerja la varilla hasta menos de 1 pulgada (2.5 cm) del bloque-motor.
- La licuadora de mano es perfecta para espumar la leche, para servir con capuchino o "latte" (café con leche). Simplemente caliente la leche en una cacerola, y luego licúela suavemente, pulsando mientras mantiene la cuchilla sumergida.
- No deje la licuadora en una cacerola/olla caliente.
- No licue alimentos que contengan materias duras como hueso, pepas, etc.; esto podría dañar las cuchillas.
- No sobrellene los recipientes en los cuales licúa; la mezcla se expande durante el licuado y puede desbordarse.
- Para incorporar aire a una mezcla, mantenga la cuchilla justo debajo de la superficie.
- Un movimiento suave hacia arriba y abajo es la mejor manera para conseguir resultados uniformes y homogéneos.
- Utilice la licuadora de mano para preparar salsas suaves y homogéneas.
- No sumerja el bloque-motor en agua u otro líquido.

- Cuando licue directamente en el vaso, siempre agregue los ingredientes duros primero, y luego los ingredientes suaves. Finalmente, agregue el líquido (salvo indicación contraria en la receta).
- Cuando licue directamente en el vaso, siempre agregue los batidos de frutas, corte los alimentos en cubitos de ½ pulgada (1.5 cm).
- Cuando licue directamente en el vaso, por ejemplo para preparar Si usa cacerolas/ollas antiadherentes, no permita que la licuadora haga contacto con el revestimiento antiadherente.
- Cuando licue pequeños volúmenes de líquido, incline el recipiente para obtener mejores resultados.
- Cuando licue directamente en la cacerola/olla, incline ligeramente la cacerola/olla para evitar las salpicaduras.
- Cuando licue directamente en la cacerola/olla, usando un movimiento suave hacia arriba y abajo hasta obtener la consistencia deseada.
- Asegúrese de que el protector de cuchillas esté completamente sumergido antes de empezar a licuar.

ACCESORIO LICUADOR

CONSEJOS Y SUGERENCIAS

Toda reparación, excepto la limpieza y el mantenimiento por parte del usuario, debe ser llevada a cabo por personal de servicio autorizado. Enjuague bajo agua corriente.

Precaución: no limpie la empuñadura mientras las hojas siguen puestas. No sumerja el aparato en agua u otro líquido y no lo

lavavajillas. Limpie la empuñadura con un paño ligeramente húmedo.

1. Separe la caja de engranaje del bloque-motor.
2. Separe las hojas de la caja de engranaje: presione los botones de liberación de las hojas ubicados en ambos lados de la caja de engranaje, agarre cuidadosamente las hojas por el filo que no corta y jale suavemente las hojas del mango. Separe las hojas para lavarlas, deslizando el remache fuera del ojo. Lave las hojas en agua jabonosa caliente o en el lavavajillas; seque bien.
3. No sumerja la caja de engranaje en ningún líquido, ni la meta al lavavajillas. Limpie la empuñadura con un paño ligeramente húmedo.

CUCHILLO ELÉCTRICO

No sumerja la caja de engranaje en agua u otro líquido.

en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas. Separe el accesorio batidor del bloque-motor. Separe el batidor de la caja de engranaje, jalando cada pieza en dirección opuesta. Limpie la caja de engranaje con un paño ligeramente húmedo. Lave el batidor en agua jabonosa tibia, o en el lavavajillas.

ACCESORIO BATIDOR

motor y la parte superior de la tapa con una esponja o un paño ligeramente húmedos. Seque inmediatamente.

Le recomendamos que enjuague el bol, la cuchilla y la tapa inmediatamente después del uso, ya que alimentos secos podrían dificultar la limpieza. No sumerja la tapa del bol en agua y no la meta al lavavajillas. Lave la cuchilla y el bol en agua jabonosa tibia. Enjuague y seque las piezas. Limpie la parte inferior de la tapa con una esponja o un paño ligeramente humedecido para eliminar los residuos de alimentos. Lave la cuchilla cuidadosamente. No la deje en agua jabonosa, donde la pueda perder de vista. El bol y la cuchilla también pueden lavarse en el lavavajillas (nivel superior solamente). Tenga cuidado al sacar la cuchilla del lavavajillas. Limpie el bloque-

ACCESORIO PICADOR/MOLEDOR

Limpie el bloque-motor y la varilla cuidadosamente después de cada uso. Retire el accesorio licuador del bloque-motor. Limpie el bloque-motor con una esponja o un paño ligeramente húmedos. No utilice limpiadores abrasivos, los cuales podrían dañarlos. Lave la varilla a mano o en el lavavajillas, con un detergente suave. Tenga mucho cuidado al manipular la varilla, ya que la cuchilla es muy filosa.

ACCESORIO LICUADOR

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Mantenga oprimido el botón de encendido para cortar, mientras mantiene la hoja bien recta para obtener rebanadas/lonjas/lonchas uniformes. **PRECAUCIÓN:** NUNCA coloque su mano encima las hojas durante el funcionamiento, ya que éstas se mueven hacia adelante y atrás para cortar.
2. Las hojas se detendrán automáticamente al soltar el botón de encendido. Para quitar las hojas, presione los botones de liberación ubicados en ambos lados de la caja de engranaje.



1. El cuchillo tiene su propio botón de desbloqueo, ubicado sobre la caja de engranaje. Deslice el botón y presione inmediatamente el botón de encendido sobre la caja de engranaje.
2. Conecte la caja de engranaje al bloque-motor, presionando hasta que encajen.
3. Ensamble las cuchillas y conéctelas a la caja de engranaje antes de conectar el accesorio al bloque-motor.

CÓMO TRINCHAR/REBANAR

1. Para evitar las salpicaduras, empiece a batir a velocidad baja y aumente progresivamente la velocidad.
2. Cerciórese que el accesorio batidor está debidamente conectado a la caja de engranaje antes de conectarlo al bloque-motor (véase la página 10). Sumerja el batidor en la mezcla y encienda la unidad.

CÓMO BATIR

FUNCIONAMIENTO

CÓMO ENCENDER/APAGAR EL APARATO

Todos los accesorios se conectan al bloque-motor y se encienden/apagan de la misma manera (nota: el cuchillo tiene su propio botón de desbloqueo, ubicado sobre la caja de engranaje). Mantenga los dedos, cabello, ropa, espátulas y otros utensilios lejos de las cuchillas durante el funcionamiento.

CÓMO LICUAR/MEZCLAR

El accesorio licuador ha sido diseñado para procesar una gran variedad de alimentos, incluso aderezos, "smoothies", batidos, bebidas en polvo y salsas. Es ideal para mezclar ingredientes secos, y también puede usarse para hacer mayonesa. La cuchilla licua los alimentos sin incorporar mucho aire a la mezcla. Un movimiento suave hacia arriba y abajo es todo lo que necesita para preparar las más sabrosas recetas. Para evitar las salpicaduras, asegúrese de que el protector de cuchilla esté completamente sumergido antes de empezar a licuar, y que permanezca en la mezcla durante el licuado. Nunca lo saque del líquido durante el uso.

Conecte el accesorio licuador al bloque-motor (véase las

instrucciones de ensamblaje

en la página 8). Sumerja la varilla en la mezcla. Para encender el motor, mantenga oprimido el botón de desbloqueo y presione el botón de encendido. Una vez encendido el motor, puede soltar el botón de desbloqueo. Nota: también puede oprimir el botón de encendido primero, y luego el botón de desbloqueo. No presione el botón de encendido durante más de 2 minutos seguidos. Para apagar, suelte el botón de encendido.

CÓMO PICAR/MOLER

Coloque el bol del accesorio picador/molidor sobre una superficie plana y segura, como una encimera. Asegúrese de que la cuchilla esté debidamente instalada.

Coloque los ingredientes en el bol, cerciorándose que los alimentos están cortados en pedazos pequeños y uniformes, y que el bol no está muy lleno.

Cierre la tapa del bol, asegurándose de que esté debidamente puesta. Conecte el bloque-motor (la empuñadura) a la tapa del bol. **NOTA:** para pulsar, mantenga oprimido el botón de desbloqueo

mientras presiona repetidamente el botón de encendido. Debido a la potencia del motor, le recomendamos que sostenga el bol con una mano durante el funcionamiento. Después de terminar, suelte el botón de encendido; el motor se apagará

TRAS INMOVILIZARSE LA CUCHILLA, separe el bloque-motor de la tapa y quite la tapa del bol.

NOTA: no haga funcionar el accesorio picador/molidor con el bol vacío.

REMOCIÓN DE LA CUCHILLA REVERSIBLE

Para sacar la cuchilla del bol, gírela hacia la izquierda o la derecha para soltarla del árbol motor.



ACCESORIO BATIDOR

Haga coincidir la varilla con el bloque-motor (la empuñadura) y conecte ambas piezas, presionando hasta que encajen. Nota: puede resultar útil oprimir el botón de liberación de la varilla. Nota: la caja de engranaje es desmontable.



ACCESORIO "CUCHILLO ELÉCTRICO"

1. Antes del primer uso, separe y lave las hojas en agua jabonosa caliente o en el lavavajillas. **PRECAUCIÓN: LAS HOJAS SON MUY FILOSAS. MANIPÚLELAS CON CUIDADO.** Sequen bien.

2. Ensamble las hojas antes de instalarlas sobre la caja de engranaje. Junte las hojas, insertando el remache de la hoja grande en el ojo de la hoja pequeña.



3. Sostenga las hojas con el filo apuntando hacia abajo e introduzcalas en la caja de engranaje, presionando hasta que encajen. Puede que las hojas no queden perfectamente alineadas; esto es normal. **PRECAUCIÓN: LAS HOJAS SON MUY FILOSAS. MANIPÚLELAS CON CUIDADO. CUANDO NO LAS USA, GUARDE LAS HOJAS EN LA FUNDA PROVEÍDA.**

ACCESORIO PICADOR/ MOLEADOR

1. Instale la cuchilla picadora/moleadora sobre el eje en el centro del bol.
2. Ponga los ingredientes en el bol y cierre la tapa, girando en sentido horario para sujetar.
3. Conecte el bloque-motor (la empuñadura) a la tapa del bol, presionando hasta que encaje.

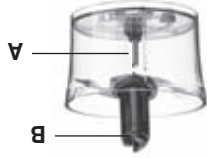


El accesorio picador/moleador cuenta con una cuchilla reversible con un filo afilado para moler, y otro recto para picar. La cuchilla

está conectada a un aro de plástico que permite darle vuelta fácilmente para elegir el lado deseado. (véase las instrucciones a continuación). También véase las pautas de uso del accesorio picador/moleador en la página 16.

Ensamblaje.

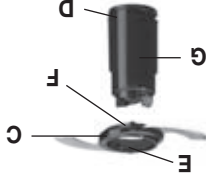
1. Coloque el bol sobre una superficie plana, seca y segura,
2. Note el eje de metal (A) en el fondo del bol. Deslice la cuchilla ensamblada (B) sobre el eje.
- 2a. Para ensamblar la cuchilla: conecte muy cuidadosamente el aro



(C) al poste de plástico (D), haciendo coincidir el orificio del aro con el poste. Note las muescas (E) en el interior del aro. Haga coincidir estas muescas con los resaltes en los costados del poste. Deje que la cuchilla se deslice a lo largo del poste. SOSTENGA LA CUCHILLA POR EL CENTRO (F) SOLAMENTE. NO TOQUE LOS FILOS DE LA CUCHILLA; SON MUY AFILADOS. Agarre la cuchilla por el centro y gírela ligeramente en sentido horario; esto la bloqueará sobre el poste.

IMPORTANTE: la cuchilla encaja sobre el poste de dos maneras diferentes. Si la sostiene de la manera ilustrada sobre la Fig. A, la cuchilla de esta manera (con la palabra "SHARP" apuntando hacia arriba) para usar el filo afilado. Si la sostiene de la manera ilustrada sobre la Fig. B, no notará ninguna palabra sobre la cuchilla.

Ensamble la cuchilla de esta manera para usar el filo recto. Véase las pautas de uso del accesorio picador/moleador en la página 16 para más información.



ANTES DE EMPEZAR

Le aconsejamos que limpie el aparato con un paño limpio y ligeramente humedecido antes del primer uso. Squee todas las piezas con un paño suave y absorbente, manipulándolas con cuidado. Lave la cuchilla del accesorio licuador, el accesorio batidor, el bol y la cuchilla del accesorio picador/molador, el vaso medidor, las hojas del cuchillo eléctrico y la varilla removible a mano o en el lavavajillas (bandeja superior solamente). Squee todas las piezas antes de usar el aparato.

Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar el aparato. Las baterías de su licuadora de mano inalámbrica SmartStick® no han sido precargadas en la fábrica. Antes del primer uso, las deberá cargar hasta que el indicador del nivel de carga VERDE se encienda. Véase la sección "Instrucciones de carga" a continuación.

CARGA Y VIDA ÚTIL DE LAS BATERÍAS

Las baterías de su licuadora de mano inalámbrica SmartStick® no han sido precargadas en la fábrica. Antes del primer uso, las deberá cargar hasta que el indicador del nivel de carga VERDE se encienda. Una carga completa ofrecerá una autonomía de aproximadamente 20 minutos, dependiendo de la tarea. Cargar el aparato debería tomar aproximadamente 2-2.5 horas Una "carga rápida" de 30 minutos ofrecerá una autonomía de 5 minutos. Indicadores del nivel de carga: Verde: nivel de carga entre el 100 % y el 75 %. Anaranjado: nivel de carga entre el 75 % y el 25 %. Rojo: nivel de carga inferior al 25 %; póngalo a cargar pronto. **Nota:** no deje el aparato descargado por un tiempo prolongado, ya que esto puede afectar la vida de las baterías recargables.

ENSAMBLAJE

ACCESORIO LICUADOR

Haga coincidir la varilla con el bloque-motor (la empuñadura) y conecte ambas piezas, presionando hasta que encajen. Nota: puede resultar útil oprimir el botón de liberación de la varilla.



PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

1. Bloque-motor (empuñadura)

¡Inalámbrico! Contiene dos baterías recargables de iones de litio de 4.0V y cuenta un botón de encendido al alcance de los dedos. Diseñado en forma de utensilio para mezclar, para máxima comodidad y control.

a. Botón de desbloqueo para mayor seguridad.

b. Indicadores del nivel de carga. Rojo (nivel

bajo): menos del 25 %. Anaranjado (nivel

medio): 25-75 %. Verde (nivel alto): 75-100 %.

c. Indicador de velocidad. Cinco barras se

iluminan para indicar el nivel de velocidad.

d. Control de velocidad. Deslice el botón hacia la

izquierda o la derecha para elegir/ajustar la

velocidad.

e. Botón de encendido. Manténgalo oprimido

antes o justo después de presionar el botón de

desbloqueo. **NOTA: el aparato se apaga y se**

bloquea automáticamente al soltar el botón

de encendido.

2. Varilla

Varilla removible de 8¾ pulgadas (22 cm) con

cuchilla y protector de cuchilla de acero

inoxidable. Fácil de instalar/quitar del bloque-

motor, para una operación y una limpieza simples.

3. Accesorio "cuchillo eléctrico"

Conéctelo al bloque-motor para conseguir un

cuchillo eléctrico de tamaño estándar.

4. Accesorio picador/moledor

Permite picar y moler fácilmente. La tapa del

accesorio picador/moledor se conecta al

bloque-motor de la misma manera que el

accesorio batidor y el accesorio licuador.

5. Accesorio batidor

Fácil de instalar sobre el bloque-motor. Ideal

para montar claras y preparar crema batida y

otras delicias.

6. Vaso medidor/para mezclar

Vaso transparente con medidas en ml y tazas,

para medir fácilmente. Ideal para preparar bebidas,

batidos, aderezos para ensalada, etc. Diseñado

para agarrarse fácilmente y servir sin gotear.

7. Puerto de conexión del cargador

Ubicado en la parte trasera del bloque-motor.

8. Bolsa de almacenamiento

Para los divisores permiten guardar el bloque-

motor, el accesorio licuador, el accesorio "cuchillo

eléctrico" y el accesorio batidor de manera segura.

INDICE

Medidas de seguridad importantes	3
Instrucciones de desembalaje	6
Introducción	6
Piezas y características	7
Ensamblaje	8
Accesorio licuador	8
Accesorio picador/molador	9
Cuchilla reversible	9
Accesorio batidor	10
Cuchillo eléctrico	10
Funcionamiento	11
Cómo licuar/mezclar	11
Cómo picar/moler	11
Cómo batir	12
Cómo trinchar/rebanar	12
Limpieza y mantenimiento	12
Consejos útiles	13
Pautas de uso del accesorio picador/molador	16
Recetas	17
Garantía	43
Reciclaje de las baterías	44

INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE

Coloque la caja sobre una superficie llana y segura. Retire de la caja la bolsa que contiene el bloque-motor, el accesorio licuador, el accesorio "cuchillo eléctrico" y el accesorio batidor. Retire la documentación técnica de la caja. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje.

NOTA: todas las cuchillas/hojas son muy filosas. Tenga cuidado al retirarlas de la caja o al manipularlas.

Le aconsejamos que limpie el aparato con un paño limpio y ligeramente humedecido antes del primer uso. Seque todas las piezas con un paño suave y absorbente. Véase la sección "Limpieza y mantenimiento" para más información acerca de la limpieza. Lea cuidadosamente las instrucciones antes de usar el aparato.

INTRODUCCIÓN

Estamos orgullosos de presentar aún otro aparato revolucionario de Cuisinart. Su nueva licuadora de mano multifunción inalámbrica SmartStick® se transforma en un potente cuchillo eléctrico de tamaño estándar! Simplemente conecte el accesorio "cuchillo eléctrico" al bloque-motor para trinchar carne o cortar pan fácilmente. Sin cable para hacerle estorbo, puede trinchar, licuar o batir donde quiera. Y esto no es todo...! Conecte el bloque-motor al accesorio picador/molador para descubrir todo lo que tiene que ofrecer este increíble aparato multifunción!

Nota: este aparato está equipado con un dispositivo de protección que apaga el motor en caso de sobrecalentamiento. Si la unidad se apaga de repente, cárguela durante unos segundos para reiniciarla.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

32. No utilice el aparato con una batería recargable que no haya sido diseñada específicamente para él; esto presenta un riesgo de herida y/o incendio.
33. En condiciones abusivas, líquido puede ser eyectado de la batería. Si esto ocurriera, evite el contacto con el líquido. En caso de contacto accidental, enjuague la piel con abundante agua. El líquido eyectado de la batería puede causar irritaciones o quemaduras.
34. No intente modificar la batería recargable o el aparato, ni los use si están dañados; esto presenta un riesgo de incendio, explosión o herida.
35. No exponga la batería recargable ni el aparato al fuego o a un calor excesivo. Exponerlos al fuego o a temperaturas superiores a 265 °F/130 °C puede provocar una explosión.
36. Cualquier reparación debe ser realizada por un técnico calificado, usando repuestos idénticos. No seguir estas instrucciones puede presentar un riesgo para el usuario.
37. Le recomendamos que cargue el aparato a temperatura ambiente (50 °F–104 °F/10 °C–40 °C).
38. Le recomendamos que guarde el aparato a temperatura ambiente (50 °F–104 °F/10 °C–40 °C).
39. Solamente use el adaptador de 10.0V DC/1000mA provisto con el aparato.
40. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.
41. Para reducir el riesgo de heridas, asegúrese de que el bol del accesorio picador/moledor esté debidamente ensamblado antes de instalar la cuchilla.
42. Asegúrese de que la tapa del accesorio picador/moledor esté debidamente cerrada antes de encender el aparato. No intente abrir la tapa hasta que la cuchilla se haya detenido por completo.
43. Averigüe que no hay objetos extraños en el bol antes de usarlo.
44. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario/gabinete. Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando cierra.

14. No intente utilizar el cargador con otro aparato. Tampoco intente cargar este aparato con otro cargador.
15. No conecte el cargador en exteriores.
16. No utilice el aparato para ningún otro fin que no sea el indicado.
17. No utilice este aparato si el cable o la clavija estuviesen dañados, después de que hubiese funcionado mal o que se hubiese caído o si estuviere dañado; regrese a un centro de servicio autorizado para su revisión, reparación o ajuste.
18. El uso de accesorios/adaptamientos no recomendados por Cuisinart presenta un riesgo de incendio, electrocución o herida.
19. Asegúrese de que el aparato esté apagado, y de que el motor se haya detenido completamente, antes de instalar/retirar accesorios o limpiar el aparato.
20. Para uso doméstico solamente; no aprobado para uso comercial, ni para uso en exteriores.
21. Solamente utilice este aparato para preparar comida y bebidas.
22. Tenga cuidado de evitar las salpicaduras al mezclar líquidos calientes.
23. Para reducir el riesgo de incendio o electrocución, no haga funcionar ningún aparato que produzca calor debajo del bloque-motor (por ej. cuando esta montado a la pared).
24. No instale/guarde la unidad a proximidad de una fuente de calor, de un aparato de cocción o de un fregadero.
25. Siempre desconecte el cargador antes de limpiarlo.
26. No utilice el cargador si está dañado; reemplácelo inmediatamente.
27. No incline el aparato, aunque esté gravemente dañado; las baterías pueden explotar si se calientan.
28. Este aparato está equipado con baterías recargables de litio; las cuales deben reciclarse según las leyes vigentes al final de la vida útil del aparato. Véase la sección "Reciclaje de las baterías" en la página 44. No quemé ni coloque las baterías en un compostador, ya que pueden explotar por el calor.
29. Las baterías pueden tener fugas bajo condiciones extremas. Si el líquido adentro de las baterías entra en contacto con la piel, (1) lave la piel rápidamente con agua y jabón y (2) neutralice la acidez de la piel con jugo de limón o vinagre. Si el líquido entrara en contacto con los ojos, enjuáguelos inmediatamente con abundante agua durante 10 minutos o más. Busque atención médica.
30. Procure no encender el aparato a menos que esté listo/a para usarlo. Nunca presione el botón de desbloqueo al mismo tiempo que el botón de encendido a menos que esté listo/a para usar la licuadora o el cuchillo.
31. Utilice solamente el cargador provisto para cargar el aparato. Usar cargadores diseñados para otro tipo de batería recargable puede causar un incendio.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

ADVERTENCIA: lea todas las instrucciones y medidas de seguridad antes de utilizar este aparato. El incumplimiento de las advertencias e instrucciones puede provocar una electrocución, un incendio y/o heridas graves.

1. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.

2. Para reducir el riesgo de electrocución, no ponga el bloque-motor (la empuñadura) en agua u otro líquido. Sólo la varilla desmontable es sumergible. No sumerja ninguna otra parte del aparato en agua u otro líquido. Si el aparato cayera en líquido, desconéctelo y luego retírelo del líquido. Limpie y seque cuidadosamente la unidad antes de continuar.

3. Este aparato no debe ser usado por niños. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños o personas con alguna discapacidad.

4. No haga funcionar el aparato en la presencia de vapores explosivos o inflamables.

5. Para evitar las heridas, siempre desconecte el cargador antes de instalar/sacar las cuchillas y/o los accesorios.

6. Luces encendidas significan que el aparato está listo. Evite el contacto con las cuchillas o las piezas móviles.

7. Evite el contacto con las cuchillas o las piezas móviles después de haber quitado el seguro o encendido el aparato.

8. Evite el contacto con las piezas móviles. Para evitar el riesgo de heridas y/o daños al aparato, mantenga los dedos, cabello, ropa, espátulas y otros utensilios lejos de los accesorios durante el funcionamiento. Se podrá usar una espátula de goma, siempre que el

aparato esté apagado.

9. Separe la varilla desmontable del bloque-motor (la empuñadura) antes de lavar las cuchillas o la varilla.

10. Las cuchillas y otros accesorios son MUY FILSOSOS; manipúlelos con sumo cuidado. Manipule las hojas con mucho cuidado, sosteniéndolas por el lado opuesto al filo. Guarde las hojas de manera que su filo apunte hacia el lado opuesto a su cuerpo.

11. Para reducir el riesgo de salpicadura o quemadura al mezclar líquidos, especialmente líquidos calientes, utilice un recipiente alto o procese pequeñas cantidades a la vez.

12. Conecte el cargador una toma de corriente alejada del fregadero y de las superficies calientes.

13. No utilice una extensión. Conecte el cargador directamente a una toma de corriente.

Cuisinart®

INSTRUCCIONES Y
LIBRO DE RECETAS




Licudadora de mano multifunción recargable
SmartStick® con cuchillo eléctrico

CSB-300

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre
lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

Version no.: CSB300 IB-13523-ESP
 IB Size: 114 mm(W) x 197 mm(H)
 Die Cut: new
 Material: 105gsm gloss art paper for whole book
 Coating: gloss varnishing in cover
 Colors(Cover): 4C+1C(BLACK)
 (Inside): 1C+1C(BLACK)
 Date: SEP/08/2015 Co-ordinator: Astrir You / Andy WS Chan
 Revise Ver: F CSB300 IB-13523-ESP (0.0) Operator: LIAO

 宝发柯式印刷有限公司

Tel: 0769-87720314 87886328 Fax: 0769-87720324
 E-MAIL: pofatpress@pofat.com

B **C** **M** **Y**

