

Cuisinart®

INSTRUCTION
AND RECIPE
BOOKLET



Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor

FP-130 Series

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



IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

This package contains a Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor and the accessories for it: 13-cup work bowl, work bowl cover with small, medium, and large pushers, metal chopping/mixing/dough blade, reversible shredding disc, adjustable slicing disc, removable stem adapter, storage hub, base and instruction/recipe book.

CAUTION:

THE CUTTING TOOLS HAVE VERY SHARP EDGES.

To avoid injury when unpacking the parts, please follow these instructions.

1. Place the box on a low table or on the floor next to the kitchen counter where you intend to keep the food processor. Be sure the box is right side up.
2. Open top flaps—there will be a rectangular block of packing material that holds the processor parts, each fitted into a cavity.
3. Remove the instruction/recipe book.
4. Lift out the packing material.
5. Remove the base and bowl and place them on the counter or table. Read the instructions thoroughly before using the machine.
6. Save the shipping carton, box and packing material. You will find these very useful if you need to repack the processor for moving or other shipment.

We recommend that you visit our website, **www.cuisinart.com**, for a fast, efficient way to complete your product registration.

IMPORTANT SAFEGUARDS

Always follow these safety precautions when using this appliance.

Getting Ready

1. Read all instructions.
2. **Blade and discs are sharp.** Handle them carefully.
3. **Always turn off and unplug appliance from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, before removing food and before cleaning. To unplug, grasp plug and pull from electrical outlet. Never pull cord.**

4. Do not use outdoors.
5. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
6. Do not operate any appliance that has a damaged cord or plug or after it has been dropped or damaged in any way. Contact Cuisinart Consumer Service Center at 1-800-762-0190 for information on examination, repair, or adjustment.

Operation

1. Keep hands as well as spatulas and other utensils away from moving blade or discs while processing food to prevent the possibility of severe personal injury or damage to food processor. A plastic scraper may be used, but only when the food processor motor is stopped.
2. Avoid coming into contact with moving parts. Never push food down by hand when slicing or shredding. Always use pusher.
3. Make sure motor has completely stopped before removing cover. (If machine does not stop within 4 seconds after you remove the bowl cover assembly, call 1-800-762-0190 for assistance. Do not use the machine.)
4. Never store any blade or disc on stem adapter. To reduce the risk of injury, no blade or disc should be placed on the shaft except when the bowl is properly locked in place and the processor is in use. Store blades and discs as you would sharp knives, out of reach of children.
5. Be sure cover and feed tube are securely locked in place before operating food processor.
6. Never feed food by hand. Always use the pusher.
7. Never try to override or tamper with cover interlock mechanism.

Cleaning

To protect against risk of electric shock, do not put base in water or other liquids.

General

1. This appliance should not be used by or near children or individuals with certain disabilities.
2. Do not operate this, or any other motor-driven appliance, while under the influence of alcohol or other substances that affect your reaction time or perception.
3. This food processor is for household use. Use it only for food preparation as described in this accompanying instruction and recipe book. Do not use this appliance for anything but its intended use.
4. When using an approved Cuisinart food processor accessory, read all instructions included with that accessory.

5. The use of attachments not recommended or sold by Cuisinart may cause fire, electric shock or personal injury, or damage to your food processor.
6. To avoid possible malfunction of work bowl switch, never store processor with cover assembly in locked position.
7. 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.

Note: This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

Note: This appliance is not intended for use by children or by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Do not fill the bowl above the marked maximum fill line (or rated capacity). This could damage the cover or bowl and cause risk of injury.

WARNING: RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK



The lightning flash with arrowhead symbol within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of dangerous uninsulated voltage within the product's enclosure that may be of sufficient magnitude to constitute a risk of fire or electric shock to persons.



The exclamation point within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of important operating and maintenance (servicing) instructions in the literature accompanying the appliance.

CONTENTS

Important Unpacking Instructions.....	2
Important Safeguards.....	2
Parts	4
Assembly Instructions.....	5
Machine Controls	5
Machine Functions	5
User Guide	7
Cleaning, Storage and Maintenance.....	8
For Your Safety.....	8
Technical Data.....	8
Troubleshooting.....	9
Warranty Information.....	10
Recipes.....	11

SAVE THESE INSTRUCTIONS. FOR HOUSEHOLD USE ONLY.

	WARNING RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK DO NOT OPEN	
WARNING: TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK, DO NOT REMOVE COVER (OR BACK) NO USER-SERVICEABLE PARTS INSIDE REPAIR SHOULD BE DONE BY AUTHORIZED SERVICE PERSONNEL ONLY		

PARTS

The machine includes:

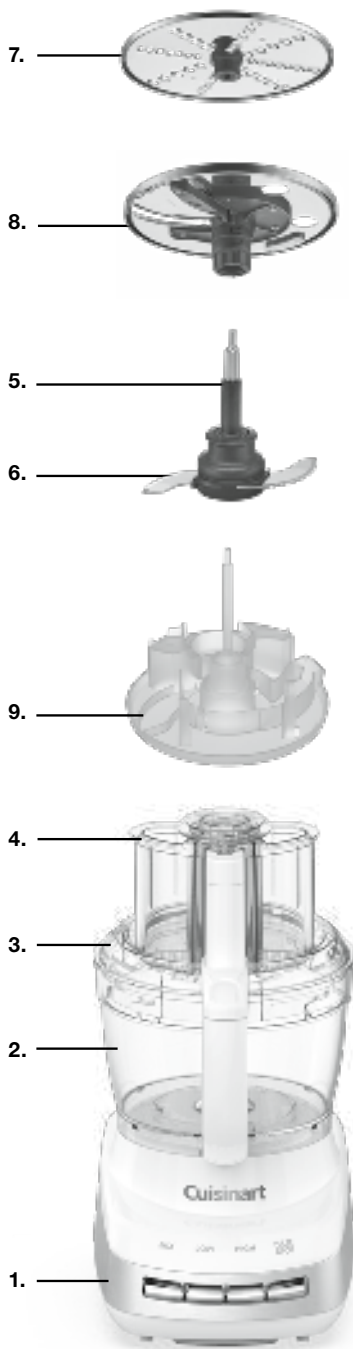
1. **Housing base** — With convenient paddle controls
2. **13-cup removable work bowl**
3. **Cover with feed tube**
4. **Small, medium, and large pushers** — Slide inside the feed tube
5. **Stem adapter**
6. **Metal chopping/mixing/dough blade**
7. **Reversible shredding disc** — Provides the option of either fine or medium shredding for optimal results
8. **Adjustable slicing disc** — This versatile 7-in-1 disc allows for thin to thick slices with 1mm to 7mm indicators
9. **Storage hub** — Stores stem adapter, blade and discs inside the work bowl (for storage use only)
10. **BPA free** (not shown) — All materials that come in contact with food or liquid are BPA free

Note: Cuisinart offers **Cuisinart Core Essentials™**, a line of accessories for your food processor that can be purchased separately. The selected accessory connects to the food processor housing base, so you can turn your food processor into a blender, juicer, dicer and more!

AVAILABLE ACCESSORIES:

ACCESSORY NAME	MODEL #
36 oz. Blender Jar	MFP-B36
Juicing Center	MFP-JC
4-Cup Small Work Bowl	MFP-WB4
Dicing Kit	FP-DC

Visit Cuisinart.com to purchase!



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Before First Use

Before using your Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor for the first time, wash the work bowl, work bowl cover, pushers, blade and discs (see cleaning instructions on page 8).

1. Place the food processor base on a dry, level countertop with the controls facing you. Do not plug the unit in until it is fully assembled.
2. With the bowl on the base, use the handle to turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.

CHOPPING/MIXING/ DOUGH BLADE

1. Place the work bowl on top of base, with the work bowl handle just to the right of center. Turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.
2. Carefully place the blade onto the stem adapter. Holding top of stem adapter, lift and place over the work bowl accessory adapter. Blade should rest on the bottom of the work bowl.

NOTE: To remove the blade from the stem adapter - lift the stem adapter from the work bowl and place on a flat countertop. Press down on the stem adapter to loosen the metal blade. Grasping the center hub of the blade carefully lift off the stem adapter.

3. Plug in the housing base.
4. Add desired ingredients to work bowl.
5. Place work bowl cover on work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
6. Align pusher assembly with the feed tube opening on the work bowl cover and slide down to the bottom.
7. The machine is now ready for use.

SLICING AND SHREDDING DISCS

1. Place the work bowl on top of the base, with the work bowl handle just to the right of center. Turn the work bowl clockwise to lock it onto the housing base.
2. Insert stem adapter **without blade**.
3. Choose desired disc.
 - If using the adjustable slicing disc, use the rotating hub and indicator markings to select slicing thickness from 1 to 7 (1 = thin slice, 7 = thick slice). Using the two finger holes located on the disc, align and insert the disc over the stem adapter.

- If using the reversible shredding disc, determine whether the fine or medium side will be used and use the plastic hub to twist into position on the stem adapter. The plastic hub may be used for removal of this disc.
4. Place work bowl cover onto work bowl, with the feed tube just to the right of center. Turn clockwise to lock onto work bowl.
 5. Align the pushers with the feed tube opening on the work bowl cover and slide down to the bottom.
 6. Plug in the housing base.
 7. The machine is now ready for use.

MACHINE CONTROLS

High, Low, and Mix Control Paddles

The High, Low, and Mix controls are paddles that allow the machine to run until Off is selected. The Mix paddle is a unique function that allows for mixing at just the right speed for a wide range of mixing tasks.

1. Properly assemble the machine.
2. Add ingredients to the work bowl, either through the feed tube or directly into the bowl.
3. Press the High, Low, or Mix paddle. The white LED light will illuminate and the motor will start.
4. Press the Off paddle when finished.

Pulse Paddle

The Pulse control is a paddle that allows the machine to run only while it is being pressed. This capability provides more accurate control of the duration and frequency of processing. Unless otherwise specified, a pulse should be about one second.

With the machine properly assembled and ingredients in the work bowl, press the Pulse paddle repeatedly as needed. The white LED light will illuminate upon activation.

MACHINE FUNCTIONS

Using the Chopping/Mixing/Dough Blade

Chopping

- For raw ingredients: Peel, core, and/or remove seeds and pits. Food should be cut into even, ½- to 1-inch pieces. Foods cut into same size pieces produce the most even results.
- Pulse food in 1-second increments to chop. For the finest chop, either hold the Pulse paddle down or press High or Low to run the machine continuously. Watch ingredients closely to achieve desired consistency and scrape the work bowl as necessary. High speed is recommended for most chopping and processing tasks.

Puréeing

- To purée fresh fruits or cooked fruits/vegetables: Ingredients should be cut into 1-inch pieces; a smooth purée is best achieved when all the pieces are equal in size. Pulse to initially chop and then process on High or Low until food is puréed; scrape the work bowl as necessary. **Note: Do not use this method to purée cooked white potatoes.**
- To purée solids for a soup or sauce: Strain the solids from the liquid and process the solids alone. Add cooking liquid and process as needed.

Mixing

- The Mixing function is designed to gently mix doughs and other items without over-processing. It is perfect for incorporating chips and nuts into a cookie dough or lightly mixing a muffin batter or scone dough, ensuring that the mix-ins remain intact. It also is excellent for savory items such as guacamole when a nice and chunky mixture is desired.
- It is important that all ingredients are evenly distributed in the work bowl first before adding additional mix-in ingredients (e.g. chocolate chips, nuts, etc.).

Dough

- Always use Low speed when kneading yeasted doughs. Be sure that the medium pusher lock is in the locked position when kneading dough to avoid it from moving around — some vibration is normal. Always start the food processor before adding liquid. First process the dry ingredients (flour, salt, etc.) and then add the liquid in a slow, steady stream or through the drizzle hole in the pusher, allowing the dry ingredients to absorb it. If liquid is added too quickly, wait until ingredients in the work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly (do not turn off the machine). Never use more than 4 cups of white/all-purpose flour when preparing a yeasted dough.

Using the Reversible Shredding and Adjustable Slicing Discs

- The slicing disc makes whole slices. It slices fruits and vegetables, cooked meat and semi-frozen raw meat. The shredding disc shreds most firm and hard cheeses. It also shreds vegetables like potatoes, carrots and zucchini.
- Always pack food in the feed tube evenly for slicing and shredding. The food will dictate the amount of pressure: Use light pressure for soft foods, medium pressure for medium foods and firm pressure for harder foods. Always process with even pressure.
- For round fruits or vegetables: Remove a thick slice on the bottom of the food so that it sits upright in the feed tube. If food does not fit in the feed tube, cut in half or quarters to fit. Process with even pressure.
- For small ingredients like mushrooms, radishes or strawberries: Trim the ends so the food sits upright in the feed tube.
- When slicing or shredding cheese, be sure that the cheese is well chilled.
- To shred leafy vegetables like lettuce or spinach: Roll leaves together and stand them up in feed tube. Process with even pressure.

Note: Always use the pusher when slicing or shredding. Never put your hands in the feed tube while unit is running.

RECOMMENDED MAXIMUM WORK BOWL CAPACITY

FOOD	CAPACITY
Sliced or shredded fruit, vegetables or cheese	12 cups
Chopped fruit or vegetable	6 cups
Chopped cheese	4½ cups
Puréed fruit or vegetables	6 cups cooked; 4 cups puréed
Chopped or puréed meat, fish or seafood	2 pounds
Thin liquid (e.g., dressings, soups, etc.)	9 cups
Cake batter	8-inch cheesecake batter; 1 box (15.25 ounce) cake mix
Cookie dough	5 dozen (based on average chocolate chip cookie recipe)
White bread/pizza dough	4 cups (all-purpose or bread flour)
Nuts for nut butter	4 cups

USER GUIDE

You can slice, shred and chop a multitude of vegetables and fruits in the Cuisinart® Food Processor. What you may not know is that the food processor is the perfect tool for a number of other tasks, such as softening butter, making breadcrumbs, making baby food, etc. Here is a guide that will help you in preparing just about anything!

FOOD	TOOL	SPEED	DIRECTIONS
Soft Cheeses (ricotta, cream cheese, cottage cheese, etc.)	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Low or High	Bring cheese to room temperature. When applicable, cut into 1-inch pieces. Process until smooth, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Perfect for making cheesecakes, dips, pasta fillings and more.
Firm Cheeses (Cheddar, Swiss, Edam, Gouda, etc.)	Slicing or Shredding Disc	Shredding: Low or Mix Slicing: Low or High	Cheese should be well chilled before slicing/shredding. Cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Hard Cheeses (Parmesan, Romano, etc.)	Chopping/Mixing/ Dough Blade Slicing or Shredding Disc	Shredding: Low or Mix; Slicing: Low	If using the chopping blade, cut into ½-inch pieces. Pulse to break up and then process until finely grated. This will produce a nicely grated cheese. If slicing or shredding, cut to fit feed tube. Use light to medium pressure when slicing/shredding.
Baby Food	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Pulse and Low, High, or Mix	For all fruit and vegetable purées, cut ingredients into ½- to 1-inch pieces. Steam ingredients until completely soft. Pulse to chop, then process until completely smooth (add steaming liquid through the feed tube when processing if necessary). To ensure there are no lumps, press mixture through a fine mesh strainer. Keeps frozen in ice cube trays for individual 1-ounce portions.
Butter	Chopping/Mixing/ Dough Blade Slicing or Shredding Disc	High	<i>For creaming:</i> Bring butter to room temperature. Cut into 1-inch pieces. Process, scraping bowl as necessary. For compound (flavored) butters, process flavoring ingredients, such as herbs, zest, vegetables, etc., before adding butter. <i>For shredding/slicing:</i> Freeze briefly. Use light to medium pressure to shred or slice. Shredded butter is great for preparing certain pastry doughs. Sliced butter is great for serving alongside corn on the cob or freshly made rolls.
Crumbs (bread, cookie, cracker, chip)	Chopping/Mixing/ Dough Blade	High	Break into pieces. Pulse to break up further, and then process until desired consistency. This will make perfect bread/cracker/chip crumbs for coating meats and fish. Processed cookies make delicious pie and cake crusts!
Fresh Herbs	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Pulse	Wash and dry herbs VERY well. Pulse to roughly chop. Continue pulsing until desired consistency is achieved.
Ground Meat	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Pulse and High	Cut meat into ½-inch pieces. Pulse to chop — about 14 long pulses or until desired consistency is achieved. If a purée is desired, continue to process. Never chop/purée more than 1½ pounds at one time.
Ice Cream	Chopping/Mixing/ Dough Blade	High	Put frozen fruit cut into 1-inch pieces into the work bowl with liquid (juice or milk), any desired sweeteners, such as sugar, honey, simple syrup and other flavors. Process until smooth.
Milk Shakes/ Smoothies	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Low	For milk shakes, first add ice cream. While unit is running, add milk through the feed tube until desired consistency is achieved. For smoothies, add fruit first, then add the liquid through the feed tube while unit is running.
Nuts	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Pulse and High	Pulse to chop to desired consistency. To make a nut butter, pulse to break up, and then process until smooth, stopping to scrape down as needed.
Superfine Sugar	Chopping/Mixing/ Dough Blade	High	Process granulated sugar for about 1 minute until finely ground. Excellent for using in meringues and other baked goods.
Whipped Cream	Chopping/Mixing/ Dough Blade	Low	Process well-chilled cream until cream begins to thicken. Add sugar as desired; process continuously until cream reaches desired consistency. This cream is dense and perfect as a whipped topping for cake or ice cream.

CLEANING, STORAGE AND MAINTENANCE

- Keep your Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor ready to use on the kitchen counter. When not in use, leave it unplugged. Store accessories in the provided storage hub, inside the work bowl.
- Keep the blade and discs out of the reach of children.
- All parts except the housing base are dishwasher safe but on the **top rack only**. Due to intense water heat, washing the work bowl, cover and accessories on the bottom rack may cause damage over time. Place the cover with the feed tube facing up to ensure proper cleaning. Place the work bowl and pushers upside down for drainage. Remember to unload the dishwasher carefully when removing sharp blade and discs.
- To simplify cleaning, rinse the work bowl, cover, pushers and blade or disc immediately after use so food won't dry on them. Be sure to position the pushers and work bowl upside down for drainage. If food lodges in the pusher, remove it by running water through it, or use a bottle brush.
- If you wash the blade and discs by hand, do it carefully. When handling, use the plastic hubs. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight. If necessary, use a brush.
- The work bowl is made of Tritan® plastic with metal components. It should not be placed in a microwave oven.
- The housing base may be wiped clean with a soapy, nonabrasive cloth or sponge. Be sure to dry it thoroughly.
- If the feet leave spots on the counter, spray them with a spot remover and wipe with a damp sponge.
- If any trace of the spot remains, repeat the procedure and wipe the area with a damp sponge and nonabrasive cleaning powder.

IMPORTANT: Always use the provided storage hub. Never store any blade or disc on the stem adapter. No blade or disc should be placed on the shaft except when the processor is about to be used.

MAINTENANCE: Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

FOR YOUR SAFETY

Like all powerful electrical appliances, a food processor should be handled with care. Follow these guidelines to protect yourself and your family from misuse that could cause injury.

- Handle and store metal blade and discs carefully utilizing the provided storage hub. Their cutting edges are very sharp.

- Never put stem adapter into the work bowl until the work bowl is locked into place.
- Always be sure that the blade or disc is down on the stem adapter as far as it will go.
- Always insert the stem adapter with metal blade in the work bowl before putting ingredients in bowl.
- When slicing or shredding food, always use the pusher. Never put your fingers or spatula into feed tube.
- Always wait for the blade or disc to stop spinning before you remove the pusher assembly or cover from the work bowl.
- Always unplug the unit before removing food, cleaning or putting on or taking off parts.
- Always remove work bowl from base of machine before you remove the chopping/mixing/dough blade or slicing/shredding disc.
- Be careful to prevent the blade or disc from falling out of the work bowl when emptying the bowl. Remove the stem adapter with blade or disc before tilting the work bowl.

TECHNICAL DATA

The motor in your food processor operates on a standard line operating current. The appropriate voltage and frequency for your machine are shown on a label on the bottom of the base.

An automatic temperature-controlled circuit breaker in the motor ensures complete protection against motor burnout. If the processor runs for an exceptionally long time when chopping, mixing or kneading a thick or heavy mixture in successive batches, the motor may overheat. If this happens, the processor will stop. Turn it off, unplug the unit and wait for the motor to cool before proceeding. It will usually cool within 10 minutes. In extreme cases, it could take an hour.

Safety switches prevent the machine from operating when the work bowl or the cover is not locked into position. The motor stops within seconds when the motor is turned off; and when the pusher assembly is removed, a fast-stop circuit also enables the motor to stop within seconds.

Cuisinart offers a Limited Three-Year Warranty on the entire machine.

TROUBLESHOOTING

Food Processing

- 1. Problem:** The food is unevenly processed.

Solution:

- The ingredients should be cut evenly into ½- to 1-inch pieces before processing.
- Process in batches to avoid overloading.

- 2. Problem:** Slices are uneven or slanted.

Solution:

- Place evenly cut food, cut side down, into the feed tube.
- Apply even pressure on the pusher.

- 3. Problem:** Food falls over in feed tube.

Solution:

- Feed tube should be packed full for best results.

- 4. Problem:** Some food remains on top of the disc.

Solution:

- It is normal for small pieces to remain; cut remaining bits by hand and add to processed ingredients.

- 5. Problem:** Metal chopping/mixing/dough blade cannot be removed from the stem adapter.

Solution:

- Place the blade/stem adapter assembly in a bowl filled with warm tap water. This should help loosen trapped food particles between the blade and stem adapter. To see if food has loosened, remove assembly from water by lifting from the stem. Holding the stem, place the blade assembly on countertop and press down on stem. This should free the blade from the stem. If blade still cannot be removed, return to warm water and repeat above steps.

Mixing

- 1. Problem:** Ingredients are not mixing in evenly.

Solution:

- Be sure that all ingredients are evenly distributed in the work bowl before mixing in additional ingredients.
- If ingredients are concentrated in one area/side of the work bowl, mix-in's may not evenly incorporate when using the Mix function.

Dough Kneading

- 1. Problem:** Motor slows down.

Solution:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
- Dough may be too wet (see number 8). If motor speeds up, continue processing. If not, add more

flour, 1 tablespoon at a time, until the motor speeds up. Process until dough cleans the sides of the work bowl.

- 2. Problem:** Blade doesn't incorporate ingredients.

Solution:

- Always start the food processor before adding liquid. Add liquid in a slow, steady stream, or through the drizzle hole in the pusher, allowing the dry ingredients to absorb it. If too much liquid is added, wait until ingredients in the work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly (do not turn off the machine). Pour liquid onto dough as it passes under feed tube opening; do not pour liquid directly onto bottom of the work bowl.

- 3. Problem:** Blade rises in work bowl.

Solution:

- Excessively sticky dough can cause blade to rise. Carefully reinsert blade and immediately add 2 tablespoons of flour through the feed tube while the machine is running.

- 4. Problem:** Dough doesn't clean inside of the work bowl.

Solution:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in two batches.
- Dough may be too dry (see number 7).
- Dough may be too wet (see number 8).

- 5. Problem:** Nub of dough forms on top of blade and does not become uniformly kneaded.

Solution:

- Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in the work bowl.

- 6. Problem:** Dough feels tough after kneading.

Solution:

- Divide dough into 2 or 3 pieces and redistribute evenly in bowl. Process 10 seconds or until uniformly soft and pliable.

- 7. Problem:** Dough is too dry.

Solution:

- While machine is running, add water, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.

- 8. Problem:** Dough is too wet.

Solution:

- While machine is running, add flour, 1 tablespoon at a time, until dough cleans the inside of the bowl.

Technical

1. Problem: The motor does not start.

Solution:

- There is a safety interlock to prevent the motor from starting if the processor is not properly assembled. Make sure the work bowl and work bowl cover are securely locked into position.
- If the motor still will not start, check the power cord and outlet.

2. Problem: The food processor shuts off during operation.

Solution:

- The cover may have become unlocked; check to make sure it is securely in position.
- A safety protector in the motor prevents the motor from overheating, which is caused by excessive strain. Press the Off control button, unplug the unit and wait 20 to 30 minutes to allow the food processor to cool off before resuming.

3. Problem: The motor slows down during operation.

Solution:

- This is normal with some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) that may require the motor to work harder. Simply reposition the food in the feed tube and try again.
- The maximum load capacity may have been exceeded. Remove some of the ingredients and continue processing.

4. Problem: The food processor vibrates/moves around the countertop during processing.

Solution:

- Make sure the rubber feet at the bottom of the unit are clean and dry. Also make sure that the maximum load capacity is not being exceeded.
- This is normal with some heavier loads (e.g., slicing/shredding cheese) that may require the motor to work harder.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available to U.S. consumers only. You are a consumer if you own a Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor 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 purchasers or owners. We warrant that your Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor 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, <https://cuisinart.registria.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.

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, according to its preference, 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 neither of the above two options results 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 nonconforming products under warranty.

HASSLE-FREE REPLACEMENT WARRANTY

Your ultimate satisfaction in Cuisinart products is our goal, so if your Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor should fail within the generous warranty period, we will repair it or, if necessary, replace it at no cost to you. To obtain a return shipping label, please fill out the product inquiry form at www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry/. Or call our toll-free Consumer Service Center at **1-800-726-0190** to speak with a representative.

Your Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor 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.

Cuisinart

Cuisinart® Core Custom™ 13-Cup Food Processor

Recipe Booklet



Breakfast/Brunch

Apple, Blue Cheese & Walnut Scones	14
Cheddar-Chive Biscuits.....	15
Banana Nut Muffins.....	16
Mushroom and Kale Quiche	17
Maple Breakfast Sausage	18
Zucchini Chocolate-Chip Bread.....	19
Energy Protein Bites	20
Acai Smoothie Bowls.....	20
Sweet Almond Chocolate Rolls	21

Butters/Dips/Dressings/Sauces

Scallion-Miso Butter	22
Horseradish Shallot Butter	22
Hot Honey and Pimento Cream Cheese.....	23
Mango-Chile Salsa	23
Harissa.....	24
Lemon-Dill Hummus.....	25
Muhammara	25
Guacamole.....	26
Mayonnaise	26
Basil Pesto	27
Vegan Caesar Dressing.....	28
Lemon Vinaigrette	29
Ranch Dressing.....	29
Radish Raita.....	30
Tzatziki.....	30
Zhug	31

Main Dishes

Loaded Burrito Bowl.....	32
Chicken Tikka Skewers	33
Basic Pasta Dough	34
Butternut Squash Ravioli with Brown Butter and Sage.....	34
Black Bean Veggie Burgers	36
Classic Meatballs.....	37
Lamb Meatballs.....	38
Falafel.....	39
Pizza with Ricotta and Pesto.....	40
Cauliflower Pizza Crust.....	40

Soup/Salads/Sides

Chopped Salad	41
Spicy Cucumber and Avocado Soup.....	41
Parsnip and Kabocha Squash Purée	42

Desserts

Gingerbread Cookies with Icing.....	43
Strawberries & Cream Pinwheel Cookies.....	44
Chocolate Chunk Cookies.....	45
Salted PB&J Blondies.....	46
Plum Crumble Bars.....	47
Banana-Chip "Ice Cream" with Peanut Butter Swirl	48
Banana-Chip "Ice Cream" Sandwiches.....	48
Carrot Cake with Cream Cheese Frosting.....	49
Strawberry-Rhubarb Pie.....	50
Pistachio Olive Oil Cake with Cardamom Cream.....	51
Almond Paste.....	52
Sour Cream Cheesecake	53

Bread/Dough

Oatmeal Bread	54
Popovers.....	54
Whole-Wheat Sandwich Bread.....	55
Pita Bread.....	56
Sour Cream & Onion Potato Pull-Apart Rolls.....	57
Yeastd Sweet Dough.....	58
Pizza Dough	58
Pretzels with Rosemary and Flake Sea Salt.....	59
Pâte Brisée.....	60

Apple, Blue Cheese & Walnut Scones

These scones are very flavorful, and a drizzle of honey when serving brings them to another level.

Yield: 8 scones

INGREDIENTS

1½	cups cake flour	1	large egg
1	cup unbleached, all-purpose flour, plus more for shaping	6	tablespoons unsalted butter, cut into ½-inch cubes, cold and cubed
1	teaspoon granulated sugar	½	cup dried apples, broken into pieces (if soft dried apples, roughly chop by hand)
1½	teaspoons baking powder		
¼	teaspoon baking soda	¼	cup blue cheese
1	teaspoon fine sea salt		Egg wash (1 large egg plus 1 teaspoon water, whisked well)
¼	cup walnuts, toasted		
¾	cup buttermilk		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the flours, sugar, baking powder, baking soda, and salt into the work bowl and run on Low to fully mix, about 20 seconds. Add the toasted walnuts and pulse to roughly chop, about 2 to 3 pulses.
2. Put the buttermilk and egg in a liquid measuring cup and mix to fully combine. Reserve.
3. Add the butter to the dry ingredients and pulse until mixture is shaggy. While still pulsing, slowly add the liquid ingredients, until just combined; do not over-mix.
4. Pour the mixture onto a clean counter/large cutting board. Add the dried apple pieces and crumble the blue cheese over the mixture. Gently fold the dough over a few times to combine. Form the dough into a 10-inch cylinder. Using a sharp knife, cut into 8 even rounds. Place on a parchment-lined baking sheet. Cover lightly and transfer to a refrigerator to chill for a minimum of 1 hour, up to overnight.
5. Once chilled, preheat oven to 400°F with the rack in the middle position. Brush each scone with egg wash.
6. Bake in preheated oven for about 25 to 30 minutes, or until golden brown. Remove from oven and allow to cool slightly on the baking sheet. Serve warm or at room temperature.

Nutritional information per scone:

Calories 293 (40% from fat) • carb. 37g • pro. 7g • fat 13g • sat. fat 7g • chol. 50g • sod. 481g • calc. 77mg • fiber 1g

Cheddar-Chive Biscuits

These biscuits have a deeply golden and audibly crackly exterior that is reminiscent of biting into a salty, buttery cheese wafer that dissolves in your mouth. Onion-y chives cut the richness of the Cheddar, making these utterly addictive.

Yield: 8 biscuits

INGREDIENTS

4	ounces good quality Cheddar cheese, preferably extra sharp	½	teaspoon freshly ground black pepper
2	cups all-purpose flour, plus more for shaping the biscuits	12	tablespoons (1½ sticks) very cold unsalted butter, cut into ½-inch cubes, divided
2	tablespoons yellow cornmeal	6	tablespoons (about ½ ounce) roughly chopped chives
1½	teaspoons granulated sugar		
2½	teaspoons baking powder	¾	cup whole buttermilk, well shaken
1¾	teaspoons kosher salt		Flake sea salt, for finishing (optional)

INSTRUCTIONS

1. Insert the fine shredding disc into the work bowl of the food processor. Shred the Cheddar on Low. Reserve.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, cornmeal, sugar, baking powder, salt, and pepper and process on Low for 10 seconds to sift. Add 10 tablespoons of the cold, cubed butter and pulse just until the mixture starts to resemble coarse crumbs with pea-size bits of butter strewn throughout. Add the reserved shredded Cheddar and chives and pulse 4 to 5 times to incorporate. Add the buttermilk and pulse a few times more to form a shaggy dough.
3. Turn the dough out onto a lightly floured surface. With floured hands, pat the dough into an 8 x 4-inch rectangle. Fold the dough in thirds, as you would a letter: start with a short end and fold a third of the dough down over the center, then fold the other third up to overlap. Turn the dough a quarter clockwise and pat into another 8 x 4-inch rectangle. Fold in thirds a second time. (The folding process builds structure for tall biscuits with lots of flaky layers.) Turn the dough a quarter clockwise again and pat into a final 8 x 4-inch rectangle, about 1 inch thick. Square the sides as best you can with your hands or a bench scraper.
4. Use a sharp knife to cut the rectangle into eight 2-inch squares (a 4 x 2 grid). Space out the biscuits onto a parchment-lined baking sheet and place in the freezer for 30 minutes to chill.
5. While the dough is chilling, set an oven rack in the middle position and preheat the oven to 425°F. Melt the remaining 2 tablespoons of butter.
6. Brush the tops of the chilled biscuits with melted butter and sprinkle with flake sea salt, if desired. Bake in the preheated oven until the tops are deeply golden brown, 20 to 22 minutes. Remove from oven and allow to cool slightly on the baking sheet. Serve warm or at room temperature.

Nutritional information per biscuit:

Calories 343 (58% from fat) • carb. 27g • pro. 9g • fat 22g • sat. fat 14g • chol. 60mg • sod. 487mg calc. 946mg • fiber 2g

Banana Nut Muffins

These simple and flavor-packed muffins freeze very well. Wrap individually and then pull them out of the freezer to make those mid-week breakfasts easier.

Yield: 12 muffins

INGREDIENTS

	Nonstick cooking spray	2	large ripe bananas, each cut into 3 pieces
Muffin batter:			
2	cups unbleached, all-purpose flour	1/3	cup packed light brown sugar
1	teaspoon baking powder	1/3	cup granulated sugar
1/4	teaspoon baking soda	3/4	cup buttermilk
1/2	teaspoon fine sea salt	1/2	cup vegetable oil
1/2	teaspoon ground cinnamon	1	large egg, lightly beaten
		1/2	cup pecans, toasted

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Lightly coat a twelve-cup muffin pan with the cooking spray; reserve.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, baking powder and soda, salt, and cinnamon and process on Low to sift, about 30 seconds. Remove and reserve in a separate bowl.
3. Put the bananas, sugars, buttermilk, oil, and egg into the work bowl, still fitted with the chopping blade, and process on Low to combine. Add the reserved dry ingredients and nuts and process on Mix until just combined, about 10 seconds.
4. Divide the batter evenly among the prepared muffin cups.
5. Bake in the preheated oven for 18 to 20 minutes, or until a cake tester comes out clean. Let muffins cool in pan for 5 minutes, then turn onto a wire rack to cool completely.

Nutritional information per muffin:

Calories 178 (17% from fat) • carb. 35g • pro. 3g • fat 3g • sat. fat 0g • chol. 16mg • sod. 130mg • calc. 11mg • fiber 1g

Mushroom and Kale Quiche

Quiche is surprisingly simple to prepare, and made even simpler with the assistance of the food processor. Be sure the crust is nicely par-baked before pouring in the filling to ensure a flaky base.

Yield: 12 servings

INGREDIENTS

½	recipe Pâte Brisée (page 60)	¼	teaspoon kosher salt, divided
1	large egg white, lightly beaten		Pinch freshly ground black pepper
1	garlic clove, peeled	¼	teaspoon fresh thyme leaves
4	large lacinato kale stems, tough stems removed	1	ounce Gruyère or Swiss cheese
4	ounces baby bella (cremini) or white mushrooms, scrubbed and trimmed	½	cup whole milk
		½	cup heavy cream
1½	teaspoons olive oil	4	large eggs

INSTRUCTIONS

1. On a lightly floured surface, roll out the pastry into an 11-inch circle that is about ⅛ inch thick. Reverse the dough onto the rolling pin and unroll it evenly over a 9-inch tart pan. Press the dough lightly into the pan, lifting the edges and working it gently down into the bottom edge of the pan. Trim off excess dough by rolling the pin over the top of the pan. With your thumbs, push the dough ⅛ inch above the edge of the mold, to make an even, rounded rim of dough around the inside circumference of the pan. Chill in refrigerator for about 30 minutes.
2. Preheat oven to 400°F with the rack in the middle position. Using the tines of a fork, prick the dough evenly all over, but make sure not to go entirely through the dough. Line the shell with parchment and weigh it down with pie weights, dried beans, or rice. Put the tart shell in the oven and bake until the dough under the parchment is no longer wet, about 20 minutes. Remove the beans/rice and parchment and continue baking for another 2 minutes, until the shell is lightly brown. Brush with egg white immediately. Reserve.
3. While the tart shell is baking, prepare the filling. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube to finely chop. Keeping the garlic in the work bowl, remove the chopping blade (set aside – it will be used again) and insert the slicing disc at setting 4. Roll the kale leaves together and slice. Then slice the mushrooms, at the same setting.
4. Put the oil into a medium skillet (about 10 inches) set over medium-low heat. Once oil is hot, add the garlic with a pinch of the salt and the pepper. Sauté until softened and fragrant, but has picked up no color. Add the sliced kale and mushrooms, remaining salt, and the thyme. Sauté until the kale is bright and wilted and the mushrooms are starting to brown and softened. Remove and reserve.
5. Remove the slicing disc and replace with the fine shredding disc. Shred the Gruyère on Low. Remove and reserve.
6. Remove the shredding disc and replace with the chopping blade. Process the milk, cream, and eggs on Low until combined, about 20 seconds. Reserve custard in bowl.
7. Spread the kale/mushroom mixture in the tart shell, pour in custard and sprinkle cheese on top. (Depending on your tart/pie pan, all of the custard may or may not fit. Do not overfill.)
8. Carefully place the quiche in the preheated oven. Bake until just set, about 20 minutes.
9. Allow to cool for about 5 minutes before slicing and serving.

Nutritional information per serving:

Calories 181 (70% from fat) • carb. 9g • pro. 4g • fat 14g
sat. fat 9g • chol. 99mg • sod. 180mg • calc. 46mg • fiber 0g

Maple Breakfast Sausage

Ditch the store-bought version for this homemade preparation that is considerably fresher and higher quality. Shape and freeze patties ahead of time so brunch is easy like Sunday morning.

Yield: 8 patties

INGREDIENTS

1	pound boneless pork shoulder (Boston butt), cut into ½-inch pieces	½	teaspoon finely grated ginger
2	ounces pork belly or fatback, cut into ½-inch pieces	1	teaspoon fennel seeds, toasted
1	tablespoon, plus 2 teaspoons pure maple syrup	2	teaspoons kosher salt
1	tablespoon, plus 1 teaspoon finely chopped fresh sage leaves	¼	teaspoon freshly ground black pepper
1	tablespoon finely chopped fresh thyme leaves	⅛	teaspoon ground white pepper
		½	teaspoon red pepper flakes
		½	teaspoon cayenne
			Pinch freshly ground nutmeg (optional)
		2	tablespoons ice water

INSTRUCTIONS

1. Spread pork shoulder and belly into a single layer on a parchment-lined baking sheet and transfer to the freezer until the pieces are firm but not completely frozen, about 15 to 20 minutes.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the partially frozen meat and pulse to chop, about 10 long pulses, pausing between each pulse for meat to drop to the blade, until coarsely chopped. Scrape the bowl halfway through pulsing.
3. Add the remaining ingredients and pulse until incorporated and the meat is finely chopped, about 6 long pulses, or until it holds when pinched together. The mixture should look homogenous but not paste-like. Scrape into a medium mixing bowl. Press plastic wrap directly on the surface of the meat and refrigerate for at least 30 minutes and up to 24 hours.
4. When ready to cook the sausage, form mixture into 8 patties (about 2¼ ounces each), ¼-inch thick. Griddle patties in a cast-iron pan over medium-high heat until browned, about 2 minutes per side. Drain on a paper towel-lined plate. Serve hot.

Nutritional information per patty:

Calories 203 (65% from fat) • carb. 3g • pro. 14g • fat 15g • sat. fat 5g • chol. 54mg • sod. 326mg calc. 26mg • fiber 0g

Zucchini Chocolate-Chip Bread

This moist, quick bread is perfect for breakfast or for an afternoon snack. The chocolate chips are a nice treat, but if a healthier bread is desired, they can be substituted with additional nuts or dried fruit.

Yield: one 2-pound loaf (16 servings)

INGREDIENTS

	Nonstick cooking spray	1	large zucchini, approximately 8 to 10 ounces
1¾	cups unbleached, all-purpose flour		
1½	teaspoons ground cinnamon	½	cup vegetable oil
¾	teaspoon ground allspice	1	cup granulated sugar
¼	teaspoon ground nutmeg	2	large eggs
1	teaspoon fine sea salt	½	cup chocolate chips (or use dried cranberries or cherries for a less-sweet flavor)
1½	teaspoons baking powder		
½	cup walnuts, lightly toasted		

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Coat a 9 x 5 x 3-inch loaf pan with cooking spray.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, spices, salt, and baking powder and process on Low for 10 seconds to sift. Transfer ingredients to a large bowl; reserve. Add the walnuts to the work bowl and chop, 2 to 3 pulses. Leaving the nuts in the work bowl, remove the chopping blade and insert the medium shredding disc. Trim the zucchini to fit the feed tube and shred. Transfer the walnuts and zucchini to the bowl with the dry ingredients. Stir to mix.
3. Reinsert the chopping blade and add the vegetable oil, sugar, and eggs. Process on Low for 5 to 10 seconds until combined. Add wet ingredients to the mixing bowl with the dry ingredients, along with the chocolate chips or dried fruit, and stir until just combined.
4. Pour the batter into the prepared pan and bake in the middle of the oven for 1 hour and 15 minutes, or until a toothpick or cake tester comes out clean.
5. Cool on a wire rack for 5 minutes, and then turn the loaf out onto a wire rack to cool completely.

Nutritional information per serving:

Calories 194 (37% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 8g • sat. fat 1g • chol. 23mg • sod. 183mg • calc. 14mg • fiber 1g

Energy Protein Bites

These are a great pick-me-up in the afternoon, or just what you may need to get yourself going to get your day started.

Yield: about 4 dozen

INGREDIENTS

$\frac{2}{3}$	cup unsalted mixed nuts (or can use just one type of nut. Softer ones, like cashews, work particularly well)	2	tablespoons maple syrup
		2 to 4	tablespoons water
$\frac{1}{2}$	cup pitted dates	2	tablespoons sunflower seeds
1	cup rolled oats	2	tablespoons chia seeds
1	tablespoon cocoa powder	$\frac{1}{4}$	cup mini chocolate chips
$\frac{1}{2}$	teaspoon fine sea salt	$\frac{2}{3}$	cup finely shredded coconut, for rolling
1	cup unsalted peanut butter, preferably creamy		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the nuts and dates and pulse to roughly chop, about 12 to 13 long pulses. Add the oats, cocoa powder, salt, peanut butter, syrup, and 2 tablespoons of water. Process on Low until the mixture comes together into a cohesive mixture, about 30 to 40 seconds, and then run on High until the mixture is mostly smooth, an additional 30 to 40 seconds. Stop the unit to scrape down as needed, and add additional water, 1 tablespoon at a time, if the mixture seems too dry.
2. Add the sunflower seeds, chia seeds, and chips and pulse to combine. The entire mixture should be slightly sticky, but should hold together when squeezed between two fingers.
3. Scoop the mixture into about $1\frac{1}{2}$ -tablespoon rounds. Put the shredded coconut into a shallow dish or pie plate. Roll the rounds in the shredded coconut and then transfer to a parchment-lined tray and refrigerate until firm, a minimum of 30 minutes.

Nutritional information per serving (1 round):

Calories 194 (37% from fat) • carb. 28g • pro. 3g • fat 8g • sat. fat 1g • chol. 23mg • sod. 183mg • calc. 14mg • fiber 1g

Acai Smoothie Bowls

Skip the trip to the smoothie bar and make this trendy treat at home.

Yield: 2 servings

INGREDIENTS

1	medium to large, peeled ripe banana, cut into $\frac{1}{2}$ -inch coins	2	tablespoons nut or seed butter
			Dash of cinnamon (optional)
2	frozen packets unsweetened acai pulp, broken up	$\frac{2}{3}$	cup apple juice (preferably unfiltered)
1	cup frozen mixed berries or wild blueberries		

Toppings:

Sliced banana, fresh berries, chia seeds, cacao nibs, granola, sliced almonds

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the banana, acai, berries, nut/seed butter, and cinnamon, if using, and pulse to break up frozen fruit, about 3 times. With the

machine running on Low, slowly pour the apple juice through the feed tube. Continue to process until thick and smooth, about 45 seconds.

- 2. Divide the mixture between two serving bowls and top with toppings of choice. (Tip: Chill serving bowls ahead of time to keep the thick, frozen consistency from going soupy.)
- 3. Serve immediately.

Nutritional information per smoothie bowl (based on 2 servings without toppings):

Calories 293 (39% from fat) • carb. 42g • pro. 5g • fat 13g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 33mg
calc. 83mg • fiber 10g

Sweet Almond Chocolate Rolls

These are definitely a breakfast indulgence, but worth the time and effort.

Yield: 8 rolls

INGREDIENTS

1	recipe Yeasted Sweet Dough (page 57)	<u>Sugar Glaze</u>	
1	recipe Almond Paste (page 51), room temperature	1	cup confectioners' sugar, sifted
4	ounces chopped bittersweet or semi- sweet chocolate	2 to 3	tablespoons milk (any fat variety)
	Egg wash (1 large egg plus 1 teaspoon water, whisked well)	¼	teaspoon pure vanilla extract
			Sliced/slivered almonds, lightly toasted, for sprinkling on top

INSTRUCTIONS

- 1. Roll the dough out to a 16 x 12-inch rectangle. Cover loosely with plastic wrap. Allow to rest for 10 minutes.
- 2. While the dough is resting, put the almond paste on a piece of parchment paper and roll out to a rectangle about the same size of the dough (it is OK if it is smaller. It does not need to be perfect). Place the almond paste on top of the dough rectangle, keeping borders as even as possible. Sprinkle the chopped chocolate evenly on top of the almond paste and dough.
- 3. Brush with the egg wash on the exposed dough border. Roll up the dough, in a jelly roll fashion, starting with the long end closest to you. Roll away from you and make the seam to be the bottom of the roll. Press to seal. Cut into 8 pieces, cutting about every 2 inches, to make 8 even rolls. Transfer to a parchment-lined baking pan and cover loosely with plastic wrap. Allow to rest for 20 to 30 minutes.
- 4. While the rolls are resting, preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. When the rolls have sufficiently rested, uncover and brush the top and sides with the egg wash. Put into the preheated oven and bake until evenly golden, about 20 minutes.
- 5. While the rolls are baking, prepare the sugar glaze. Put all ingredients into a small mixing bowl and whisk well, ensuring that there are no lumps. Reserve.
- 6. Remove the rolls from the oven and allow to cool slightly. Once ready to serve brush with the sugar glaze and sprinkle with the almonds. Cool slightly to allow the glaze to set. Serve warm or room temperature.

Nutritional information per roll:

Calories 613 (40% from fat) • carb. 82g • pro. 14g • fat 28g • sat. fat 9g • chol. 67mg • sod. 231mg
calc. 78mg • fiber 5g

Scallion-Miso Butter

This unique-tasting butter is best served over a simple grilled chicken or steak, or melted into a bowl of rice and vegetables.

Yield: about 10 tablespoons (5 ounces)

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|---|--------|------------------------|
| 1 | scallion, trimmed and cut into 1-inch pieces | 2 to 3 | tablespoons white miso |
| 8 | tablespoons (1 stick) good quality unsalted butter, cut into 4 pieces, room temperature | | |

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the scallion into the work bowl through the feed tube to finely chop. Add butter and miso and pulse a few times, then process on Low to combine, about 40 seconds, stopping to scrape down as necessary.
2. Form into a log, wrap well, and chill.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 86 (92% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 9g • sat. fat 6g • chol. 24mg • sod. 108mg • calc. 1mg • fiber 0g

Horseradish Shallot Butter

Fresh horseradish is best for this sharp-tasting butter, but if that is unavailable, jarred may be used, just be sure to squeeze out all the liquid.

Yield: about 12 tablespoons (6 ounces)

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|--|--------|---|
| 1 | 2-inch piece fresh horseradish, peeled* | 8 | tablespoons (1 stick) unsalted butter, room temperature |
| ½ | small shallot, cut into 1-inch pieces | | |
| 1 | tablespoon fresh Italian (flat-leaf) parsley | 1 to 2 | pinches kosher salt |
| | | | Pinch freshly ground black pepper |

INSTRUCTIONS

1. Insert the fine shredding disc into the work bowl of the food processor. Shred the horseradish. Remove the shredding disc and replace with the chopping blade, leaving the horseradish in the work bowl.
2. Add the shallot and parsley. Process on High until finely chopped.
3. Add the butter, salt, and pepper. Process on Low until completely combined. Taste and adjust seasoning as desired.

***Note:** If using jarred horseradish, start with ¼ cup and squeeze out as much of the liquid as possible. Add this after chopping the shallot and parsley, but before the butter.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 68 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 24mg • calc. 2mg • fiber 0g

Hot Honey and Pimento Cream Cheese

A sweet and spicy flavor to up your cream-cheese game. If a spicier flavor is desired, add the crushed red pepper.

Yield: about 1 cup

INGREDIENTS

8	ounces (1 standard package) cream cheese, cut into 4 pieces, room temperature	4	teaspoons hot honey, plus more to taste
¼	cup pimentos, drained	1	teaspoon crushed red pepper, optional, for extra heat

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cream cheese and process on Low to soften.
2. Add the pimentos, hot honey, and crushed red pepper if using. Pulse to combine. Taste and add more hot honey, if desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 109 (78% from fat) • carb. 4g • pro. 2g • fat 10g • sat. fat 5g • chol. 31mg • sod. 92mg • calc. 28mg • fiber 0g

Mango-Chile Salsa

You can choose to make this a chunky salsa, or more of a traditional, saucier salsa depending on how many times you pulse the mixture. Start with just half a chile for a mild spice, and then add more, based on personal preference.

Yield: about 5 cups

INGREDIENTS

½ to 1	serrano chile, seeded and cut into 1-inch pieces	2	medium to large mangoes (1¼ pounds), peeled, pitted and cut into 1-inch pieces (about 4 cups cut)
1	garlic clove	1	cup grape tomatoes
¼	medium red onion, cut into 1-inch pieces	½	teaspoon kosher salt
¼	cup cilantro, leaves and tender stems	1	teaspoon fresh lime juice
½	pound (about 4 to 5 small to medium) tomatillos		honey or granulated sugar, optional

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl. With the machine running on High, drop the chile and garlic in through the feed tube and process until finely chopped. Add the onion, cilantro, tomatillos, mangoes, and tomatoes and process, in long pulses, until finely chopped, about 12 to 14 pulses. Add the salt and lime juice and pulse to mix.
2. Add additional pulses based on textural preference. Taste and adjust seasoning as desired. If mangoes are particularly tart, add a bit of honey or granulated sugar to sweeten and balance the heat.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 18 (9% from fat) • carb. 4g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 58mg • calc. 5mg • fiber 1g

Harissa

Harissa is a popular North African spicy condiment that is usually paired with meats and vegetables alike. This is not a truly traditional recipe, since we added some sweet, roasted red peppers to tame the heat, but we love it all the same! Try as a topping for our falafel recipe (page 39).

Yield: about 2 cups

INGREDIENTS

3 to 4	ounces dried chiles of your choice (soaked in boiling water for 30 to 40 minutes. See the instructions in step 1)	1	teaspoon kosher salt, or to taste
		¼	cup roasted red peppers, preferably fire roasted
1	teaspoon caraway seeds	1	teaspoon lemon juice
1	teaspoon coriander seeds	¼	cup extra virgin olive oil, plus more for storing
1	teaspoon cumin seeds		
2	garlic cloves, peeled		

INSTRUCTIONS

1. Put the dried chiles into a heatproof bowl and cover with boiling water. Allow to sit for 30 to 40 minutes, or until very soft.
2. While the chiles are soaking, toast the spices. Put the caraway, coriander, and cumin seeds into a small skillet and set over medium-low heat, stirring constantly. These will toast very quickly, so do not walk away. Remove from heat once they are just fragrant (if they get too dark, they will taste bitter).
3. Once the chiles have sufficiently soaked, drain and then remove the stems and seeds (this is best done while wearing gloves to prevent the spicy oils from getting into your hands).
4. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the seeded chiles and toasted spices, along with the garlic, salt, roasted peppers, and lemon juice. Pulse a few times to break up and then process on High to blend. While the unit is running, add the olive oil through the drizzle hole in the food pusher and continue to process until very smooth, stopping to scrape down the sides of the bowl as necessary. If a thinner consistency is desired, add additional olive oil or water to the mixture.
5. Transfer to a jar and be sure to top with a little olive oil to help preserve the sauce. Harissa can be stored in the refrigerator for up to one month, as long as there is oil on top of the sauce.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 57 (58% from fat) • carb. 5g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 78mg • calc. 14mg • fiber 0g

Lemon-Dill Hummus

Serve this brightly flavored dip with warm pita for a satisfying snack.

Yield: about 4 cups

INGREDIENTS

2	cans (15½ ounces each) chickpeas, rinsed and drained	2	garlic cloves, peeled
		1½	teaspoons kosher salt
¼	cup tahini	½	teaspoon ground cumin
½	cup cold water, plus more as needed (more will be necessary if the tahini being used is on the thicker side)	1	Pinch freshly ground black pepper
			sprig fresh dill
⅓	cup fresh lemon juice		Extra virgin olive oil, for serving

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Process all the ingredients, except for the dill, on High, until smooth and creamy, about 2 minutes. Add additional water through the feed tube, as needed, until desired consistency has been achieved. Add the dill and pulse to combine.
2. Taste and adjust seasoning as desired. Drizzle with olive oil prior to serving.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 44 (24% from fat) • carb. 7g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 191mg • calc. 18mg • fiber 1g

Muhammara

Serve this traditional Middle Eastern roasted pepper and walnut spread with warm pita.

Yield: 2 cups

INGREDIENTS

3	large red bell peppers	1	teaspoon ground cumin
1	ounce store-bought pita bread, torn into small pieces	2	tablespoons Aleppo pepper flakes
		½	teaspoon kosher salt, plus more to taste
1	garlic clove, smashed and peeled		
1	cup walnuts, lightly toasted	2	tablespoons pomegranate molasses, plus more for serving
2	teaspoons fresh lemon juice	⅓	cup extra virgin olive oil

INSTRUCTIONS

1. Set an oven rack in the upper position and preheat the broiler. Place whole peppers on a baking sheet and broil, rotating frequently, until evenly blackened and blistered on all sides. Place peppers in a bowl and cover with plastic wrap. The steam will continue to cook the flesh and help to loosen the skins. Set aside for 10 minutes, or until cool enough to handle.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube to finely chop. Scrape down the sides of the bowl. Add the pita bread to the bowl and pulse 2 to 3 times to break up. Process on High until fine crumbs are achieved.
3. Add the walnuts to the work bowl and pulse 2 to 3 times to roughly chop. Then add the peppers, lemon juice, cumin, Aleppo pepper, salt, and molasses to the work bowl and pulse until finely

chopped. Scrape down the sides of the bowl. With the machine running on Low, add the olive oil through the drizzle hole in the food pusher and continue to pulse process until fairly smooth, allowing some texture to remain. Taste to adjust salt and acid.

4. Transfer to serving bowl. Serve drizzled with additional molasses on top.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 174 (70% from fat) • carb. 11g • pro. 2g • fat 14g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 90mg • calc. 119mg • fiber 2g

Guacamole

The Mix speed allows you to control the texture of the guacamole. It is gentle enough to make it chunky if only processed for a short time, or can be creamy if allowed to run a bit longer.

Yield: about 4 cups

INGREDIENTS

1	garlic clove, peeled	2	tablespoons fresh cilantro, stems discarded
½	jalapeño, seeded and cut into 1-inch pieces	4	ripe avocados, halved and pitted
½	small onion, peeled and cut into 1-inch pieces	2	tablespoons fresh lime juice
		½	teaspoon kosher salt

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running, drop the garlic and jalapeño through the feed tube to finely chop. Scrape down the sides of the bowl and add the onion and cilantro and pulse 5 times to chop. Scrape down the sides of the bowl.
2. Scoop out the insides of the avocados, in pieces, directly into the work bowl and add the lime juice and salt. Pulse a few times to break up and then run on Mix until desired consistency is achieved, about 10 seconds.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 55 (74% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 47mg • calc. 5mg • fiber 2g

Mayonnaise

Taste the difference in homemade mayonnaise.

Yield: 1 cup

INGREDIENTS

4	large egg yolks	1	teaspoon fresh lemon juice
¾	teaspoon kosher salt	1	tablespoon water
½	teaspoon Dijon mustard	¾	cup vegetable oil

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Process the egg yolks, salt, mustard, lemon juice, and water on Low until smooth, about 30 seconds. With the food processor still running on Low, add the oil through the drizzle hole in the pusher until all oil is incorporated and the mayonnaise is emulsified and homogeneous.

2. Scrape down sides; taste and adjust seasoning accordingly.

Note: For fresh herb mayonnaise: Process ⅓ cup firmly packed fresh herbs (e.g., parsley, dill, tarragon, basil, etc.), stems removed, with the yolks before adding the oil. For a bolder-flavored mayonnaise, increase the salt by ¼ teaspoon, the Dijon by ½ teaspoon and lemon juice to 1 tablespoon.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 104 (97% from fat) • carb. 0g • pro. 1g • fat 12g • sat. fat 1g • chol. 46mg • sod. 113mg • calc. 6mg • fiber 0g

Basil Pesto

Once you taste how vibrant homemade pesto is you will never buy it pre-made again.

Yield: about 1 cup

INGREDIENTS

1	ounce Parmesan or Pecorino cheese, cut into ½-inch cubes	1 to 2	pinches kosher salt
¼	cup pine nuts, lightly toasted		Pinch freshly ground black pepper
1	garlic clove, peeled	½	cup extra virgin olive oil, plus more as desired
2	cups tightly packed fresh basil leaves		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cheese, nuts, and garlic and process on High until roughly chopped, about 10 seconds. Add the basil, salt, and pepper; chop using 10 to 15 pulses. With the machine running on Low, add the olive oil in a slow and steady stream through the feed tube, processing until combined and an emulsion is formed, about 1 minute. Scrape down the sides of the work bowl. If a thinner consistency is desired, process with additional oil or water.
2. To store the pesto, transfer to a glass jar or airtight container; tap to remove air bubbles and even out the surface. Cover the surface directly with plastic wrap and refrigerate. The pesto will keep for 5 days in the refrigerator, or it may be frozen for up to 2 months.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 86 (92% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 9g • sat. fat 2g • chol. 2mg • sod. 78mg • calc. 37mg • fiber 0g

Vegan Caesar Dressing

A healthier and vegan-friendly alternative to traditional Caesar dressing. This recipe omits the egg yolks and anchovies and achieves creaminess thanks to the soaked cashews, and the umami flavor thanks to the soy sauce.

Yield: about $\frac{3}{4}$ cup

INGREDIENTS

$\frac{1}{2}$	cup raw cashews, soaked in fresh, cold water overnight	1	garlic clove
		2	teaspoons capers
$\frac{1}{4}$	cup water, plus more as needed	$\frac{1}{2}$	teaspoon freshly ground black pepper
1	tablespoon fresh lemon juice		Pinch kosher salt, or more to taste
$1\frac{1}{2}$	teaspoons Dijon mustard	2	tablespoons extra virgin olive oil
2	teaspoons soy sauce, reduced sodium		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor.
2. Drain and rinse cashews. Put all ingredients, except for the olive oil, into the work bowl and process on Low. While the unit is running, gradually add the oil through the drizzle hole in the food pusher. Once the oil is fully incorporated, switch to High and allow to process for an additional minute, or until very smooth.
3. If the dressing is too thick, add additional water, 1 tablespoon at a time, and continue to process on High.
4. Taste and adjust seasoning if necessary, adding salt if desired.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 55 (78% from fat) • carb. 2g • pro. 1g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 59mg • calc. 4mg • fiber 0g

Lemon Vinaigrette

This can very easily be your go-to salad dressing for a bowl full of fresh greens and veggies.

Yield: about 1 cup

INGREDIENTS

1	garlic clove, peeled	¾	teaspoon kosher salt
	Zest of 1 lemon, grated	¼	teaspoon freshly ground black pepper
¼	cup fresh lemon juice	¾	cup extra virgin olive oil
2	teaspoons Dijon mustard		

INSTRUCTIONS

1. Fit the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube. Stop and scrape down the sides of the bowl. Add the lemon zest and juice, Dijon, salt, and pepper. Process on High to fully mix.
2. With the unit running on Low, gradually add the olive oil through the drizzle hole of the food pusher. Once all the oil is added, allow to mix an additional 30 to 60 seconds to fully emulsify.
3. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 90 (99% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 10g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 68mg • calc. 3mg • fiber 0g

Ranch Dressing

A classic for a reason, this is a very versatile dressing that can be served over a simple salad, or one more complex like our Chopped Salad on page 40. Leftover dressing can also be spread onto a fried or grilled chicken sandwich.

Yield: about 1⅔ cups

INGREDIENTS

1	garlic clove, peeled	½	cup sour cream
6	chives, cut into 1-inch pieces	1½	teaspoon fresh lemon juice
1	sprig fresh dill, tough stem trimmed and cut into 1-inch pieces	½	teaspoon onion powder
1	tablespoon fresh Italian (flat-leaf) parsley leaves	1	teaspoon kosher salt
		½	teaspoon freshly ground black pepper
			Pinch of cayenne pepper
½	cup buttermilk		
½	cup mayonnaise		

INSTRUCTIONS

1. Fit the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic through the feed tube. Stop and scrape down the sides of the bowl. Add the herbs and pulse to finely chop. Add the remaining ingredients and process on High to fully mix.
2. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving:

Calories 43 (92% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 6mg • sod. 116mg • calc. 10mg • fiber 0g

Radish Raita

The yogurt in this Indian condiment acts as a cooling agent to dial down spicy dishes.

The addition of radish and mint make for a refreshing side, perfect to serve with Chicken Tikka Skewers (page 33).

Yield: 1½ cups

INGREDIENTS

5	ounces (about 6) red radishes, trimmed	¼	teaspoon granulated sugar
1	small (about ¾ ounce) shallot, cut into 1-inch pieces	1	tablespoon lime juice
½	serrano or jalapeño, seeded (optional) and cut into 1-inch pieces	½	teaspoon kosher salt
1	cup plain whole Greek-style yogurt	2	teaspoons ghee or neutral oil, such as grapeseed or sunflower seed oil
2	tablespoons finely chopped mint, plus a few small whole leaves for serving	½	teaspoon cumin seeds
		¼	teaspoon coriander seeds
		¼	teaspoon black mustard seeds

INSTRUCTIONS

1. Insert the medium shredding disc into the work bowl of the food processor. Shred radishes. Transfer to a dish towel and squeeze out extra moisture. Reserve.
2. Remove the shredding disc and insert the chopping blade. With the machine running on High, drop the shallot and serrano through the feed tube to finely chop. Scrape down the sides of the work bowl. Add the yogurt, shredded radish, mint, sugar, lime juice, and salt and pulse until combined. Taste and adjust for salt.
3. Just before serving, melt the ghee in a small skillet over medium-low heat. Carefully add the cumin seeds, coriander seeds, and mustard seeds and cook for 30 seconds, or until first seeds start to sputter and pop. Remove from heat to cool slightly.
4. Transfer raita to a serving bowl. Drizzle ghee and seeds over and top with mint leaves. Serve immediately.

Nutritional information per serving (¼ cup):

Calories 62 (53% from fat) • carb. 3g • pro. 4g • fat 4g • sat. fat 2g • chol. 5mg • sod. 112mg • calc. 50mg • fiber 1g

Tzatziki

The Greek cousin of raita, this sauce benefits from time in the refrigerator so the flavors can develop. For a thicker consistency, drain the yogurt in the refrigerator overnight before proceeding to step 2.

Yield: 1¾ cups

INGREDIENTS

2	cups whole milk plain yogurt	¼	teaspoon lemon zest
8	ounces English (seedless) cucumber		Large pinch kosher salt
2	garlic cloves, peeled	1	tablespoon finely chopped fresh dill
1	tablespoon fresh lemon juice		

INSTRUCTIONS

1. Line a fine mesh strainer with 1 to 2 paper coffee filters and position it over a bowl. Fill the paper-lined strainer with the yogurt and drain for 1 hour.

2. While the yogurt is draining, insert the fine shredding disc into the work bowl of the food processor. Shred the cucumber. Remove and press through a fine mesh strainer to remove as much moisture as possible (this can also be achieved by putting the shredded cucumber into a flour sack towel and squeezing well over a bowl). Discard the liquid and transfer the squeezed cucumber to a mixing bowl.
3. Remove the shredding disc and replace with the chopping blade. While running on High, drop the garlic through the feed tube and process until finely chopped. Add to the bowl with the cucumber. Add the remaining ingredients, including the strained yogurt. Stir to combine and chill in refrigerator until ready to serve. Taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 32 (32% from fat) • carb. 3g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 70mg • calc. 71mg • fiber 0g

Zhug

This zingy green sauce from Yemen packs a punch of flavor and heat. Dab it on just about anything and simply a must atop falafel (page 39).

Yield: about 1 cup

INGREDIENTS

1	cup cilantro leaves and tender stems, loosely packed	¼	teaspoon ground cardamom
1	cup parsley leaves, loosely packed	¼	teaspoon granulated sugar
2	garlic cloves, smashed and peeled	½	teaspoon kosher salt
4	serrano or Thai bird chiles, stemmed and cut into 1-inch pieces	¼	teaspoon freshly ground black pepper
		½	cup olive oil, plus more to finish
½	teaspoons ground coriander	1 to 2	teaspoons fresh lemon juice, to taste (optional)
½	teaspoon ground cumin		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the cilantro, parsley, garlic, chiles, coriander, cumin, cardamom, sugar, salt and pepper into the work bowl and pulse about 10 to 15 times until very finely chopped. Scrape down the sides of the work bowl. With the machine running on Low, add the olive oil through drizzle hole in the food pusher until incorporated.
2. Taste and adjust salt and acid, adding lemon juice to brighten as needed. Let stand 10 minutes before serving.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 125 (96% from fat) • carb. 1g • pro. 0g • fat 14g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 75mg • calc. 30mg • fiber 0g

Loaded Burrito Bowl

From the ground beef to the guacamole and refried beans, the food processor prepares just about every component of this zesty and satisfying deconstructed burrito.

Yield: 6 to 8 servings

INGREDIENTS

½	medium to large red onion	½	teaspoon kosher salt
1 to 2	medium to large bell peppers	1 to 2	pinches freshly ground black pepper
4	ounces mushrooms	1	package (1/4 cup) taco seasoning mix*
4	ounces pepper Jack cheese		Water
2	garlic cloves, peeled		Brown rice, for serving
2	pounds beef stew meat, cut into 2-inch pieces		Refried beans, for serving
1	tablespoon vegetable oil		Guacamole, for serving
			Salsa, for serving

INSTRUCTIONS

1. Insert the slicing disc, set to 4mm, into the work bowl of the food processor. Slice the onion, pepper(s), and mushrooms on High. Remove and reserve.
2. Remove the slicing disc and replace it with the medium shredding disc. Shred the cheese on Low. Remove and reserve in a separate bowl.
3. Remove the shredding disc and replace it with the chopping blade. While the unit is running on Low, drop the garlic cloves through the feed tube to finely chop. Add the meat and pulse until finely chopped, about 15 pulses.
4. Put the vegetable oil into a large skillet set over medium heat. Once the oil is hot, add the vegetables with the salt and pepper, and sauté until softened. Remove and reserve. Increase the heat to high and add the beef. Cook until nicely browned. When fully cooked, add the taco seasoning mix and enough water to make a bit of a sauce (most packages will recommend ⅓ to ⅔ cup water, depending on the mixture). Cook until nicely coated and just simmering. Remove and reserve.
5. Serve the beef, vegetables, cheese, and other suggested topping. We recommend a small scoop of rice per bowl, then topped with the meat, beans, vegetables, and a bit of guacamole and salsa.

***Note:** While the purchased taco seasoning packet is a real time saver, you can prepare your own spice blend if preferred.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 230 (44% from fat) • carb. 4g • pro. 28g • fat 11g • sat. fat 5g • chol. 85mg • sod. 437mg
calc. 123mg • fiber 1g

Chicken Tikka Skewers

Get summer grilling with our take on the popular Indian-spiced chicken – so juicy and flavorful!

Yield: 4 to 6 servings

INGREDIENTS

Marinade:			
1	1½-inch (about ½ ounce) piece of ginger, peeled and cut into ½-inch coins	½	teaspoon ground cumin
3	garlic cloves, smashed and peeled	½	teaspoon smoked paprika
1	serrano or jalapeño, seeded (optional) and cut into 1-inch pieces		Pinch cayenne pepper
1	cup plain Greek-style yogurt	1	teaspoon granulated sugar
		Chicken Skewers:	
1½	teaspoons kosher salt, plus more for skewers	1½	pounds skinless, boneless chicken thighs, patted dry, excess fat trimmed and sliced in half, lengthwise
1	teaspoon chili powder	6 to 8	12-inch skewers (soaked in water for 30 minutes, if wooden)
1	teaspoon ground turmeric		Neutral oil, such as canola or grapeseed, for grilling
2	teaspoons garam masala		Cilantro leaves and lemon wedges, for serving
½	teaspoon ground coriander		

INSTRUCTIONS

1. Make the marinade. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the machine running on High, drop the ginger, garlic and serrano through the feed tube to finely chop. Scrape down the sides of the bowl. Add the yogurt along with the remaining marinade ingredients and process on Low to fully blend, about 20 seconds.
2. Pour marinade into a large, resealable plastic bag. Add chicken pieces and tightly seal. Use your hands to massage the marinade into chicken. Refrigerate to marinate at least 30 minutes or up to 4 hours.
3. When ready to cook, thread chicken onto skewers, accordion style; let any excess marinade drip off. Sprinkle lightly with salt. Preheat a grill to medium heat and oil grates. Grill, turning occasionally until evenly browned and charred in spots, about 10 to 12 minutes.
4. Transfer skewers to a platter and top with cilantro. Serve with lemon wedges.

Nutritional information per serving (based on 6 servings):

Calories 208 (36% from fat) • carb. 7g • pro. 25g • fat 8g • sat. fat 3g • chol. 110mg • sod. 520mg
calc. 71mg • fiber 0g

Basic Pasta Dough

Homemade pasta dough is a breeze to make with the help of your food processor!

Yield: 1½ pounds, 6 to 8 servings for cut pasta

INGREDIENTS

2½	cups “00” flour, plus more for dusting	1½	teaspoons kosher salt
⅔	cup semolina flour	5	large eggs, lightly beaten

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flours and salt to the bowl and process on Low to sift. With the machine running on Low, pour the beaten eggs through the feed tube as fast as the flour absorbs them. Process until the dough cleans the sides of the work bowl and forms a rough mass. Continue to process for 30 seconds to knead the dough. Dough should be tacky, but not wet.
2. Transfer dough to a lightly floured surface and knead by hand for an additional 2 to 3 minutes until smooth and elastic. Wrap in plastic wrap and let rest at room temperature for at least 30 minutes, or in the refrigerator for up to 24 hours.

Nutritional information per serving (3 ounces):

Calories 222 (13% from fat) • carb. 40g • pro. 10g • fat 4g • sat. fat 1g • chol. 116mg • sod. 254mg
calc. 19mg • fiber 2g

Butternut Squash Ravioli with Brown Butter and Sage

A dish you can curl up to on a cold autumn night, and at the same time elegant enough for a dinner party.

Yield: about 45 ravioli, 6 to 8 servings as a main dish

INGREDIENTS

6	tablespoons unsalted butter, divided	4	sprigs of fresh thyme
1	small butternut squash (about 2 pounds), peeled, seeded, and cut into ½-inch cubes	⅓	cup walnuts
		3	ounces Parmesan, cut into ½-inch cubes
1	medium shallot, cut into ½-inch pieces	¼	cup mascarpone cheese
3	garlic cloves, unpeeled	1	large egg, yolk and white separated, egg white whisked with 1 teaspoon water for sealing ravioli
1	tablespoon extra-virgin olive oil		
2	teaspoons packed light brown sugar	¼	teaspoon grated lemon zest (optional)
1½	teaspoons kosher salt, divided, plus more for pasta water and to taste		Pinch freshly ground nutmeg
	Pinch freshly ground black pepper, plus more to taste	1	recipe Basic Pasta Dough (previous recipe)
16	fresh sage leaves, divided		Semolina flour, for dusting

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400°F with a rack in the middle position. Melt 2 tablespoons of butter.

2. Put the squash, shallot, and garlic cloves on baking sheet. Add the oil, melted butter, brown sugar, $\frac{3}{4}$ teaspoon salt, pepper, 4 sage leaves, and thyme and toss to coat. Spread into an even layer. Cover loosely with foil. Roast, stirring once or twice, until squash is very tender, about 45 to 50 minutes. Uncover and let cool to room temperature.
3. Meanwhile, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the walnuts and pulse to finely chop. Remove and reserve. With the unit running on High, drop the Parmesan through the feed tube and process until finely grated. Remove and reserve.
4. Prepare ravioli filling. Peel garlic cloves; discard skin and herbs. Put garlic, shallot, and about half the squash into the work bowl along with $\frac{1}{4}$ cup of the reserved Parmesan, mascarpone, egg yolk, zest and nutmeg and remaining $\frac{3}{4}$ teaspoon salt. Process on High until smooth, about 45 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl. Add remaining squash and pulse to combine. Reserve.
5. Use a pasta maker to roll and cut the pasta dough to ravioli thickness. Alternatively, roll the dough out by hand with a rolling pin. Cut the dough into 6 equal pieces. Working with one piece at a time (keeping the rest of the dough covered), lightly flour both sides and roll lengthwise on a clean surface until you have a rectangle that is approximately 20 inches long by 6 inches wide. You should be able to see your hands through the pasta when you lift it. Transfer sheets to a semolina-dusted baking sheet and cover loosely with plastic wrap until ready to fill.
6. Fill the ravioli. Place one sheet on a work surface lightly dusted with semolina. Determine the midway point of the sheet and brush the length of one half with egg wash. Starting 1-inch from the short edge, spoon mounds of filling, about 1 tablespoon each, down the center length of the egg-washed half, spacing at least $1\frac{1}{2}$ inches apart. Fold the dry half of the sheet directly over the filled side. Press firmly in a circle around the mounds of filling to adhere, removing any air pockets with fingers. Use a pastry wheel or ravioli stamp to cut ravioli out evenly around the filling. Transfer ravioli to a semolina-dusted baking sheet and cover loosely with plastic wrap until ready to cook. Continue with remaining pasta sheets and filling.
7. Bring a large pot of salted water to a boil. In a large skillet, melt the remaining 4 tablespoons butter over medium-low heat. Continue to cook, swirling often, until foaming subsides and milk solids turn golden brown and smell nutty, about 3 to 4 minutes. Add the remaining sage leaves and remove from heat. In two batches, add ravioli to boiling water and cook until just tender, about 3 to 4 minutes, and transfer to skillet with a slotted spoon. Add $\frac{1}{4}$ cup pasta cooking liquid to the skillet and toss ravioli over medium-high heat, until sauce emulsifies and thickens to coat. Taste and season with salt and pepper, as needed.
8. Divide ravioli and sage leaves among plates. Top with reserved walnuts and Parmesan. Serve immediately.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 480 (43% from fat) • carb. 55g • pro. 17g • fat 24g • sat. fat 11g • chol. 179mg • sod. 650mg
calc. 242mg • fiber 6g

Black Bean Veggie Burgers

Our favorite veggie burger.

Yield: 6 burgers

INGREDIENTS

Burger Mixture:

1	medium carrot, peeled and cut into 1-inch pieces	½	chipotle pepper in adobo, chopped, plus 1 teaspoon adobo sauce
1	small zucchini, cut into 1-inch pieces	½	cup water, divided (this is approximate, you may not need the entire amount)
2	garlic cloves, smashed and peeled	1	cup cooked quinoa
½	small onion, peeled and cut into 1-inch pieces	¼	cup chopped fresh cilantro
2	tablespoons olive oil, divided	6	slices Cheddar cheese, or preferred cheese (optional)
½	teaspoon kosher salt, divided	6	hamburger buns, grilled
	Pinch freshly ground black pepper		Mayonnaise, for buns (optional)
1	can (15 ounces) black beans, drained and rinsed		Sliced avocado, lettuce, thinly sliced red onion and tomato, for serving

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the carrot and zucchini to the work bowl and pulse to roughly chop. Remove and reserve. With the machine running on Low, drop the garlic through the feed tube to finely chop. Scrape down the sides of the bowl. Add the onion and pulse to finely chop.
2. Put the oil in a medium sauté pan set over medium heat. Once hot, add the garlic, onion, ¼ teaspoon of salt, and the pepper.. Sauté until softened and fragrant, about 5 minutes. Add the black beans, chipotle and sauce, and enough water to keep the pan from being dry. Cook until beans are soft enough to be easily mashed, about 10 minutes, adding additional water as needed to prevent the pan from going dry.
3. Once beans are soft, add the remaining salt, quinoa, carrot, and zucchini. Add additional water, about 2 to 3 tablespoons, stir, partially cover and reduce heat to medium-low and cook vegetables until just softened, about 5 minutes. Let cool slightly.
4. Transfer the mixture to the work bowl of the food processor. Add the cilantro and pulse until mixture is blended but not puréed.
5. Form mixture into ½-cup patties. Heat remaining oil in a large cast-iron skillet over medium heat. Working in batches, cook patties until dark brown on both sides, about 10 minutes total. Place cheese, if using, over burgers for the last minute to melt.
6. Serve burgers on toasted buns smeared with mayo, if desired, and choice of toppings.

Nutritional information per veggie burger (patty alone – cheese, bun, mayo and toppings are additional calories):

Calories 166 (28% from fat) • carb. 23g • pro. 7g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 200mg calc. 130mg • fiber 5g

Classic Meatballs

For melt-in-your-mouth meatballs, look no further. Spaghetti's match made in heaven!

Yield: about 24 meatballs, 4 to 6 servings

INGREDIENTS

¾	pound boneless beef chuck roast, preferably 20 percent fat	½	cup Italian parsley leaves, loosely packed
¾	pound boneless pork shoulder (Boston butt), cut into ½-inch pieces	2	large eggs, lightly beaten
		1½	teaspoons kosher salt
3	ounces Parmesan cheese, cut into ½-inch cubes	¾	teaspoon freshly ground black pepper
2	ounces day-old white bread, crusts removed and torn into pieces	1	tablespoon finely chopped fresh basil
		2	teaspoons finely chopped fresh oregano
⅓	cup buttermilk		Extra-virgin olive oil for coating the sheet pan
3	large garlic cloves, smashed and peeled		Warm tomato sauce, for serving
1	small onion, peeled and cut into 1-inch pieces		

INSTRUCTIONS

1. Spread pork shoulder and belly into a single layer on a parchment-lined baking sheet and transfer to the freezer until the pieces are firm but not completely frozen, about 15 to 20 minutes.
2. While the meat is freezing, insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the Parmesan through the feed tube and process until finely grated. Remove and reserve. Add the bread to the bowl and pulse 2 to 3 times to break up. Process on High until fine crumbs are achieved. Remove disc. Transfer bread crumbs to a small bowl, mix with buttermilk to combine. Reserve.
3. With the machine running on High, drop the garlic through the feed tube to finely chop. Then add the onion and parsley and process until finely chop. Scrape down the sides of the bowl. Add the partially frozen meat and pulse until finely chopped, about 14 long pulses, pausing between each pulse for meat to drop to the blade. Scrape the bowl half way through pulsing. Use a spatula to create a well in the meat and add the eggs, ½ cup reserved parmesan, the panade (soaked bread-crumbs mixture), salt, pepper, basil, and oregano. Process on Mix until well combined. Transfer to a medium bowl, cover with plastic wrap and refrigerate for at least 1 hour or up to overnight.
4. When ready to cook, lightly coat a rimmed sheet pan with olive oil. Portion mixture using a medium cookie scoop to get 24 meatballs (approximately 2 tablespoons of mixture; 1½ ounces if you have a food scale). Use moistened hands to shape into balls and arrange 1 inch apart on the prepared sheet pan. Cover with plastic and refrigerate for 30 minutes (skip this step if pressed for time, but it helps meatballs to hold their shape in the oven).
5. Fifteen minutes before baking the meatballs, position oven racks to the middle and top of the oven and preheat the oven to 425°F. Bake meatballs on the middle rack for 10 minutes, then set on the top rack and broil for 2 minutes, until golden brown. Let rest for 15 minutes before adding to warm tomato sauce.
6. Serve as a side or over spaghetti topped with parmesan.

Nutritional information per meatball (without tomato sauce):

Calories 86 (59% from fat) • carb. 2g • pro. 7g • fat 6g • sat. fat 2g • chol. 39mg • sod. 185mg • calc. 32mg • fiber 0g

Lamb Meatballs

These Greek-inspired meatballs are terrific on their own, but when paired with homemade pita (page 56) and tzatziki (page 30) they are a complete meal, set to impress.

Yield: 15 meatballs

INGREDIENTS

1	garlic clove, peeled	1	teaspoon kosher salt
¼	cup fresh Italian parsley leaves	½	teaspoon ground cumin
¼	cup fresh mint leaves	¼	teaspoon freshly ground black pepper
1½	pounds lamb shoulder, cut into 1-inch pieces	1	ounce feta, broken into pieces

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400°F with the rack in the middle position.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the garlic into processor to finely chop. Add the parsley and mint and process to finely chop. Add the lamb, salt, cumin, and pepper. Using long pulses, process until roughly chopped, about 12 long pulses. Then add the feta, pulse a few times, until evenly dispersed.
3. Form into 15 rounds. Transfer to a parchment- or foil-lined baking sheet. Put into the preheated oven and bake for 18 minutes.
4. Serve with tzatziki and freshly baked pita, or simply with a green salad and rice.

Nutritional information per serving:

Calories 67 (39% from fat) • carb. 0g • pro. 10g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 31mg • sod. 203mg • calc. 17mg • fiber 0g

Falafel

The food processor makes it possible to whip up this Middle Eastern street food staple in your own home! Remember to soak the chickpeas the night before.

Yield: 24 falafel

INGREDIENTS

2	garlic cloves, peeled	2	tablespoons, plus ½ cup unbleached, all-purpose flour, divided
1	small shallot, cut into 1-inch pieces		
1	cup dried chickpeas, soaked overnight, rinsed and drained	½	teaspoon baking soda
		2	tablespoons water
1	teaspoon kosher salt		Vegetable oil, if frying
⅛	teaspoon freshly ground black pepper		Olive oil, if baking*
1	teaspoon ground cumin		Pita, for serving
½	teaspoon ground coriander		Chopped tomatoes, cucumbers, and lettuce, for serving
⅛	teaspoon chili powder		Tahini (optional)
⅔	cup packed fresh Italian parsley – stems and leaves		

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the garlic and shallot and pulse to chop, about 5 times. Scrape down the sides of the bowl and pulse another 2 to 3 times. Add the chickpeas, salt, pepper, spices, parsley, and 2 tablespoons of the flour. Pulse 10 to 12 times to coarsely grind the chickpeas. Scrape down the sides of the bowl and then process on Low for 10 to 15 seconds, until finely ground. Reserve ⅓ cup in a separate bowl.
2. Dissolve the baking soda in the water, and with the unit running on Low, pour through the feed tube. Process for 15 to 20 seconds to blend well. Add to bowl with reserved mixture. Stir well to combine.
3. Using a tablespoon, scoop chickpea mixture and shape into 24 balls (you can also make larger falafel using a 2-tablespoon scoop for 12 falafel balls). Place the balls on a tray or plate lined with wax paper and chill in the refrigerator for 30 minutes. Put the remaining ½ cup of flour in a shallow bowl and set aside.
4. Fill a 3-quart saucepan with enough oil to reach ¼-inch depth and place over medium-high heat until an inserted thermometer registers 375°F.* Roll the falafel in the flour, shaking off any excess and drop into the oil. Cook the falafel in batches, no more than 5 at a time, for about 2½ to 3 minutes, turning halfway through, until browned and crisp.
5. Remove to a paper towel-lined sheet tray and repeat with remaining falafel.
6. Serve falafel with sliced pita, veggies and a drizzle of tahini, if desired.

***Note:** If choosing to bake instead: Preheat oven to 400°F. Line a baking sheet with parchment and drizzle with olive oil. Skip the step of coating the falafel in flour and arrange on the parchment. Drizzle with more oil, turning to coat the balls all over. Bake for 20 to 25 minutes, turning halfway through, until browned and crisp.

Nutritional information per serving (1 tablespoon):

Calories 86 (92% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 9g • sat. fat 2g • chol. 2mg • sod. 78mg • calc. 37mg • fiber 0g

Pizza with Ricotta and Pesto

Fresh pesto is the perfect ingredient for homemade pizza.

Yield: one 12-inch pizza, 4 servings

INGREDIENTS

1	recipe Pizza Dough (page 58)	½	cup ricotta
	Cornmeal, for dusting baking sheet	2	ounces ricotta salata
1	ounce Parmesan, cut into ½-inch cubes	⅓	cup prepared Basil Pesto (page 27)

INSTRUCTIONS

1. Preheat an oven with the rack in the middle of the oven. If you have a pizza stone or steel, put it on the rack and allow to preheat for 30 minutes while preparing the pizza.
2. Stretch pizza dough to a 12-inch round and put on a cornmeal-dusted baking sheet. Cover with plastic wrap and allow to rest while preparing the toppings.
3. Insert the metal chopping blade into the work bowl of the food processor. With the unit running on High, drop the Parmesan through the feed tube and allow to process until finely grated. Add the ricotta and pulse to combine.
4. Top the pizza dough with the ricotta mixture.
5. Remove the chopping blade and insert the fine slicing disc. Slice the ricotta salata. Evenly place over the ricotta mixture and then dollop the pesto on top of the cheese.
6. Put into the preheated oven, on top of the baking stone/steel if using, and bake until the cheese is bubbly, about 12 minutes.
7. Allow to cool for a few minutes prior to slicing and serving.

Nutritional information per serving:

Calories 360 (50% from fat) • carb. 32g • pro. 14g • fat 20g • sat. fat 5g • chol. 23mg • sod. 576mg
calc. 268mg • fiber 3g

Cauliflower Pizza Crust

Try this cauliflower crust as a gluten-free alternative.

Yield: one 12-inch pizza crust

INGREDIENTS

4	ounces Parmesan, cut into ½-inch pieces	½	teaspoon kosher salt
		¼	teaspoon freshly ground black pepper
1	head (about 1 pound) cauliflower, cut into 1-inch florets	¼	teaspoon onion powder
		¼	teaspoon garlic powder
2	large eggs		

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 450°F. Line a baking sheet with parchment paper, reserve.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the Parmesan and process on High to finely chop.
3. Add the cauliflower and pulse to break up, about 5 to 6 pulses, and then process on High until finely chopped.
4. Add the remaining ingredients and process on High to combine fully.

5. Transfer ingredients to the prepared baking sheet. Form into a rectangle about ½ inch thick. Bake until golden brown and slightly firm, about 25 minutes. Cool slightly before topping.
6. This crust can now be used as a traditional pizza crust. Top with your favorite pizza toppings and return to the hot oven to finish cooking.

Nutritional information per serving:

Calories 90 (52% from fat) • carb. 3g • pro. 8g • fat 6g • sat. fat 3g • chol. 61mg • sod. 418mg • calc. 20mg • fiber 1g

Chopped Salad

This salad is a bit of a classic chopped salad, with some influence from the popular Cobb salad. We love it with our Ranch Dressing on page 29 or a Green Goddess (recipe found on Cuisinart.com).

Yield: 10 cups

INGREDIENTS

1	small shallot, peeled and trimmed	2	hard-boiled eggs
1	head romaine, cut to fit feed tube	1	cooked chicken breast
1	endive, trimmed	1/3	cup walnuts, toasted
1	cup cherry or grape tomatoes	4	slices cooked bacon, halved
1	avocado, pitted	3/4	cup Ranch Dressing (page 29)

INSTRUCTIONS

1. Insert the slicing disc, set to 2mm, into the work bowl of the food processor. Slice the shallot. Adjust the slicing disc to 7mm and slice on High the romaine, endive, tomatoes, avocado, and eggs, in that order. Transfer to a large serving bowl. Slice the chicken breast, again at 7mm on High, and add to the bowl with the other sliced ingredients.
2. Remove the slicing disc and replace it with the chopping blade. Add the walnuts and bacon and pulse to roughly chop. Sprinkle both over the other salad ingredients.
3. Serve with the Ranch Dressing on the side.

Note: Due to the various consistencies of the ingredients of this salad, it should be served immediately after preparing.

Nutritional information per serving (1 cup with 1 tablespoon dressing):

Calories 176 (61% from fat) • carb. 7g • pro. 11g • fat 12g • sat. fat 3g • chol. 62mg • sod. 231mg • calc. 72mg • fiber 4g

Spicy Cucumber and Avocado Soup

This cold soup is a nice alternative to gazpacho when the days are too hot to turn on the stove. Best of all, it is ready in just minutes!

Yield: about 6 cups

INGREDIENTS

2	scallions, trimmed, white and light green parts, cut into 1-inch pieces	2	ripe avocados, pitted and quartered
1	jalapeño, seeded and cut into 1-inch pieces	2	teaspoons grated lime zest
2	seedless cucumbers, peeled and cut into 1-inch pieces	2	teaspoons honey
1/2	cup packed cilantro	1	teaspoon fine sea salt
		1	can (13 ounces) coconut milk
		3	tablespoons fresh lime juice
			water, as needed

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. While the unit is running on High, drop the scallions and jalapeño through the feed tube and process until finely chopped.
2. Add the cucumbers, cilantro, avocados, zest, honey, and salt. Pulse to break up and then process on High until no large pieces remain. Add the coconut milk and lime juice and process on High until smooth. If a thinner consistency is desired, add water through the feed tube while processing.
3. Refrigerate to chill. Once sufficiently chilled, taste and adjust seasoning as desired.

Nutritional information per serving (1 cup):

Calories 202 (76% from fat) • carb. 11g • pro. 2g • fat 19g • sat. fat 12g • chol. 0mg • sod. 377mg
calc. 21mg • fiber 4g

Parsnip and Kabocha Squash Purée

A nice alternative to mashed sweet potatoes or butternut squash, this purée is slightly sweet and slightly tangy.

Yield: about 4 cups

INGREDIENTS

1	kabocha squash, about 3 pounds, halved and seeded	1	pepper, divided
1	tablespoon olive oil, divided		medium to large parsnip, about 4 ounces, peeled and halved widthwise
½	teaspoon kosher salt, divided	½	teaspoon fresh thyme leaves
2	pinches freshly ground black	¼	teaspoon fresh lemon juice

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 425°F with the rack in the middle of the oven. Line a baking pan with foil or parchment paper. Rub the inside of each squash half with half tablespoon olive oil and then sprinkle with the salt and pepper. Put cut-side down on the baking pan and roast for 10 minutes.
2. While the squash is roasting, prepare the parsnip. Remove the pan from the oven and add the parsnip. Carefully drizzle with remaining half tablespoon olive oil and sprinkle with a pinch each of the salt and pepper. Return to the oven and allow to roast for an additional 20 minutes, or until both the parsnip and the squash are tender.
3. Remove from oven and allow to cool until the squash can be scooped. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Scoop the flesh of the squash and transfer to the work bowl and add the roasted parsnips and thyme leaves and lemon juice.
4. Pulse a few times to break up and then process on High until smooth. Taste and adjust seasoning to taste.

Nutritional information per serving (½ cup):

Calories 94 (17% from fat) • carb. 20g • pro. 2g • fat 2g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 149mg • calc. 62mg • fiber 3g

Gingerbread Cookies with Icing

These traditional cutout cookies will be your new go-to recipe for the holidays.

Yield: about 4 dozen cookies

INGREDIENTS

3¾	cups unbleached, all-purpose flour	1	cup packed light brown sugar
1	teaspoon baking powder	1	cup molasses (not blackstrap)
½	teaspoon baking soda	1	large egg, room temperature
½	teaspoon fine sea salt	Royal Icing:	
1½	teaspoons ground cinnamon	4	cups confectioners' sugar, sifted
1	teaspoon ground ginger	1	large egg white, slightly beaten
¾	teaspoon ground cloves	2	tablespoons whole milk
16	tablespoons (2 sticks) unsalted butter, room temperature	1	teaspoon fresh lemon juice

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, baking powder, baking soda, salt, and spices. Process on Low to sift, about 30 seconds. Remove and reserve in a separate mixing bowl.
2. Put the butter, sugar, and molasses into the work bowl, still fitted with the chopping blade. Process on Low until very creamy, stopping to scrape down as necessary. While running on Mix, add the egg through the feed tube. Process until combined. Scrape down the sides.
3. Add the dry ingredients and process on Mix until just combined.
4. Remove dough and knead a few times by hand, to be sure all the ingredients are evenly incorporated. Wrap well and chill until firm, about 2 hours. This dough can also be chilled for up to 3 days, or frozen for one month.
5. After the dough has been sufficiently chilled, roll on a lightly floured surface and cut out into desired shapes. Transfer the cutouts to parchment-lined baking sheets and chill.
6. While cookies are chilling, preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Once preheated, bake cookies until set at the edges but not dark brown, about 10 minutes. Cool completely before decorating.
7. While the cookies are cooling, prepare the Royal Icing. Clean the work bowl and the chopping blade. Reinsert the chopping blade into the work bowl and add all the icing ingredients. Process on Low until smooth. Add more milk or confectioners' sugar to achieve the correct consistency (icing should be thin, but be able to hold its shape when piped).
8. When cookies are cool, decorate as desired with the Royal Icing.

Nutritional information per serving (1 cookie with 1 teaspoon icing):

Calories 114 (29% from fat) • carb. 19g • pro. 1g • fat 4g • sat. fat 2g • chol. 14mg • sod. 49mg • calc. 16mg • fiber 0g

Strawberries & Cream Pinwheel Cookies

Freeze-dried fruit is the answer to buttery, crumbly, shortbread-like cookies that are intensely strawberry flavored, no matter the season.

Yield: about 32 cookies

INGREDIENTS

Cream Dough:

$\frac{2}{3}$	cup unbleached, all-purpose flour
$\frac{1}{3}$	cup rice flour
$\frac{1}{3}$	cup granulated sugar
$1\frac{1}{2}$	teaspoons dry milk powder
$\frac{3}{4}$	teaspoon kosher salt
7	tablespoons good quality, very cold unsalted butter (preferably European style), cut into pieces
1	ounce white chocolate chips, melted and slightly cooled
$1\frac{1}{2}$	teaspoons pure vanilla extract

Strawberry Dough:

$\frac{3}{4}$	cup freeze-dried strawberries
$\frac{1}{2}$	cup unbleached, all-purpose flour
$\frac{1}{3}$	cup rice flour
$\frac{1}{3}$	cup granulated sugar
$1\frac{1}{2}$	teaspoons dry milk powder
$\frac{3}{4}$	teaspoon kosher salt
8	tablespoons (1 stick) good quality, very cold unsalted butter (preferably European style), cut into pieces
$\frac{3}{4}$	teaspoon pure vanilla extract
$\frac{1}{2}$	cup white nonpareils or sanding sugar (preferably pink or white), for rolling

INSTRUCTIONS

1. Make the cream dough. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flours, sugar, milk powder, if using, and salt and process on Low for 10 seconds to sift. Add the butter and pulse in 3-second long bursts until large clumps form. Add the white chocolate and vanilla extract and continue to pulse until dough comes together into a single mass. Do not overprocess.
2. Scrape dough out onto a piece of parchment. Pat down into an even layer. Cover with another piece of parchment and roll out into a 12 x 8-inch rectangle. Transfer dough (still between parchment) to a baking sheet and cover loosely with plastic wrap. Refrigerate to chill, at least 15 minutes.
3. Make the strawberry dough. Put the freeze-dried strawberries into the work bowl of the food processor. Process on High until finely ground, about 30 seconds. Add the flours, sugar, milk powder, and salt and process on Low for 10 seconds to sift. Add the butter and pulse in 3-second-long bursts until large clumps form. Add the vanilla extract and continue to pulse until dough comes together into a single mass. Do not overprocess.
4. Scrape dough out onto a piece of parchment. Pat down into an even layer. Cover with another piece of parchment and roll out into a 12 x 7-inch rectangle. Remove the cream dough from the refrigerator and peel off the top piece of parchment.
5. Use the parchment to flip the strawberry dough onto the cream dough, centering the short edge to leave a $\frac{1}{2}$ -inch border of cream dough on either long edge. Press a piece of parchment down onto the strawberry dough. Lightly roll over parchment with a rolling pin to press doughs together. Peel off the top piece of parchment.
6. Starting at the closest long edge, use the remaining underside piece of parchment to help roll the dough into a tight, spiraled log. Wrap log in parchment and refrigerate until very firm, at least 3 hours and up to overnight.
7. When ready to bake, set oven racks to upper and lower positions and preheat oven to 375°F. Line two baking sheets with parchment. Sprinkle a clean work surface with sanding sugar or nonpareils. Remove the log from the refrigerator, unwrap and firmly roll in the nonpareils or sugar until evenly coated. Press with your hands to help any loose granules stick.

8. Using a sharp knife, cut a thin slice off each end of the log (this should be just enough to expose the spiral). Cut the log in half, and then cut each in half. Cut each quarter in half to create eighths. Cut each eighth into 4 equal slices to create 32 cookies. Roll the log away from you as you cut to help keep cookies round. Space cookies 1 inch apart on prepared baking sheets.
9. Bake cookies on lower and upper racks until golden around the edges, about 16 to 18 minutes, rotating pans and switching rack positions halfway. Remove and set baking sheets on a wire cooling rack. Leave on baking sheets to cool completely for texture to set properly. (Cookies can be stored in an airtight container at room temperature for up to 5 days.)

Nutritional information per cookie:

Calories 110 (45% from fat) • carb. 14g • pro. 1g • fat 6g • sat. fat 4g • chol. 14mg • sod. 84mg • calc. 6mg • fiber 0g

Chocolate Chunk Cookies

The Mix speed of the food processor is strong enough to mix this heavy cookie dough, but gentle enough to be sure the chunks of chocolate retain their shape in the dough.

Yield: about 4 dozen cookies

INGREDIENTS

2¼	cups unbleached, all-purpose flour	1	cup packed light brown sugar
1	teaspoon baking soda	½	cup granulated sugar
1	teaspoon kosher salt	2	large eggs, room temperature
½	teaspoon espresso powder	1½	teaspoons pure vanilla extract
16	tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cut into 1-inch pieces, room temperature	2	cups chopped bittersweet chocolate
			Flaked sea salt, for sprinkling

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, baking soda, salt, and espresso powder and process on Low to sift, at least 30 seconds. Transfer to a separate bowl; reserve.
2. Reinsert the chopping blade into the work bowl. Add the butter and sugars and process on Low until creamy, stopping to scrape down as necessary.
3. Combine the eggs and vanilla extract a liquid measuring cup. While processing on Low, add the eggs and vanilla extract, 1 egg at a time, and process until combined. Stop to scrape down. Add the dry ingredients and process on Mix until no flour is visible. Use a spatula to create a well in the dough and add the chopped chocolate and process on Mix until just combined.
4. Scoop the dough into even, golf ball-sized rounds and place on a parchment-lined tray or baking sheet. Wrap well and allow to chill for a minimum of 1 hour, or up to overnight.
5. Preheat oven to 350°F with racks in the lower and upper thirds of the oven. Line two baking sheets with parchment paper.
6. Once the oven has preheated, divide the chilled, portioned dough between the prepared baking sheets and bake until just browned and set at the edges, about 15 minutes. Remove and immediately sprinkle baked cookies with a pinch of flaked sea salt. Allow pans to cool prior to baking remaining dough.

Nutritional information per cookie:

Calories 132 (47% from fat) • carb. 16g • pro. 1g fat 7g • sat. fat 4g • chol. 18mg • sod. 78mg • calc. 1mg • fiber 0g

Salted PB&J Blondies

The right way to make the lunchbox classic may be in blondie form – we'll let you decide.

Yield: 24 blondies

INGREDIENTS

12	tablespoons (1½ sticks) unsalted butter, plus more for the pan	2	large eggs
1	cup natural creamy peanut butter, mixed well	2	teaspoons pure vanilla extract
1½	cups honey roasted peanuts, divided	1½	cups unbleached, all-purpose flour
2	cups packed light brown sugar	½	cup fruit jam or jelly, such as Concord grape, raspberry or strawberry, slightly warmed
¾	teaspoon baking powder		Flake sea salt, for sprinkling
1¾	teaspoons kosher salt		

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F with a rack in the middle position. Line a 13 x 9-inch pan with foil, making sure to leave some overhang. Grease with butter and reserve.
2. In a medium saucepan, heat the butter over medium-low heat, until just melted. Remove from heat and stir in the peanut butter.
3. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add 1 cup of the peanuts and pulse to roughly chop. Remove and reserve. Add the sugar, baking powder, salt, eggs, and vanilla extract to the work bowl. Process on Low until creamy, scraping down bowl as necessary. With the machine running, add the butter mixture in a steady stream through the feed tube, processing until incorporated. Stop and scrape down the sides of the bowl. Sift in the flour and process on Mix until flour disappears. Carefully remove chopping blade and fold in 1 cup reserved, chopped peanuts.
4. Scrape batter into prepared pan and spread into corners of pan, smoothing into an even layer. Drop the warmed fruit jam by the teaspoon, distributing it over the surface. Draw the tip of a knife through the jam to create swirls. Scatter remaining peanuts over the top and sprinkle with flake sea salt.
5. Bake until center is set and a toothpick or cake tester comes out clean, about 35 to 40 minutes, rotating the pan halfway through baking. Do not overbake. Remove from oven and set on wire rack. Let cool completely in pan.
6. To serve, use the foil overhang to lift the bar out of baking pan and transfer to a cutting board. Remove foil and cut into 24 squares. Blondies will keep stored at room temperature in an airtight container for up to 5 days.

Nutritional information per blondie:

Calories 265 (14% from fat) • carb. 30g • pro. 5g • fat 14g • sat. fat 5g • chol. 33mg • sod. 113mg
calc. 91mg • fiber 2g

Plum Crumble Bars

A crumble topping that doubles as a crust is the way to go for a simple dessert. Delicious with any summer fruit, but we especially love plums for their vivid color and sweet-tart complexity.

Yield: 12 bars

INGREDIENTS

Nonstick cooking spray, for the pan		<u>Crust/Crumble:</u>	
<u>Filling:</u>		2	cups unbleached, all-purpose flour
1½	pounds black plums, halved and pitted	⅓	cup granulated sugar
⅔	cup granulated sugar	¼	cup packed light brown sugar
	Pinch kosher salt	1	teaspoon kosher salt
¼	teaspoon ground allspice	½	teaspoon grated lemon zest
¼	teaspoon ground cardamom	14	tablespoons (1¾ sticks) very cold unsalted butter, cut into pieces
¼	teaspoon ground cinnamon	⅓	cup rolled oats
¼	teaspoon ground ginger	1	large egg white whisked with 1 teaspoon water, to seal crust
4	teaspoons arrowroot		
1	teaspoon fresh lemon juice		

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 375°F with the rack in the middle position. Lightly coat a 9 x 9-inch pan with nonstick cooking spray and line with parchment paper, leaving overhang on two sides.
2. Prepare the filling. Insert the slicing disc, set to 7mm, into the food processor. Slice the plums. In a medium bowl, whisk together sugar, salt, and spices. Add the plums and lemon juice, and gently toss with your hands until well mixed. Set aside to macerate. Clean out the work bowl.
3. Make the crumble. Insert the chopping blade into the work bowl. Add the flour, sugars, salt, and zest and process on Low for 10 seconds to sift. Add butter and pulse in 3-second long bursts until the mixture is very sandy and crumb-like, about 15 pulses. Transfer 1½ cups of the crumble into a small mixing bowl. Mix in ⅓ cup oats with your hands, pinching the mixture together until crumbs form. Cover with plastic wrap and refrigerate until ready to bake. Transfer the remaining crumble to the prepared pan and press into an even layer to form crust. Freeze until firm, about 15 to 20 minutes. Prick all over with the tines of a fork and bake until golden brown, about 18 to 20 minutes. Remove and set pan on wire rack. Lightly brush with egg wash and let cool completely to room temperature.
4. While the crust cools, drain the plums in a strainer set over a medium saucepan. Return the slices to the bowl. Bring the juice to a simmer over medium heat. Reduce heat and continue to cook, stirring frequently, until thickened, about 3 to 4 minutes. Remove from heat. Allow to cool, then whisk in arrowroot and lemon juice.
5. Bake the bars. Mix the cooled syrup into the sliced plums. Pour the filling over the cooled crust and spread in an even layer. Sprinkle the remaining crumble evenly over the top. Bake for 50 to 55 minutes, until filling bubbles at edges and the crumb topping is golden brown. Remove from oven and set on a wire rack. Let cool completely in pan.
6. To serve, use a sharp knife to release edges. Use parchment overhang to lift the bar from pan and transfer to a cutting board. Cut into 12 rectangles.

Nutritional information per bar:

Calories 310 (39% from fat) • carb. 45g • pro. 3g • fat 14g • sat. fat 8g • chol. 35mg • sod. 109mg
calc. 49mg • fiber 2g

Banana-Chip “Ice Cream” with Peanut Butter Swirl

You will be amazed how a handful of frozen bananas transform into a creamy ice cream-like texture in minutes.

Yield: about 2 cups

INGREDIENTS

4	very ripe bananas, cut into 1- to 2-inch pieces, frozen		Pinch fine sea salt
¼	teaspoon pure vanilla extract	¼	cup semi or bittersweet chocolate chips
2	tablespoons coconut milk	¼	cup peanut butter, unsweetened

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Put the bananas, vanilla extract, coconut milk, and salt into the work bowl. Pulse 10 times, using long pulses. Scrape the work bowl and then process for about 2 to 3 minutes until smooth. Add the chips and pulse about 5 times to break up and incorporate. Add the peanut butter and process on Mix to create a swirl.
2. For best results, serve immediately or place in a container to be stored in the freezer. Cover ice cream with plastic wrap directly if freezing.

Nutritional information per serving (⅓ cup):

Calories 196 (41% from fat) • carb. 26g • pro. 4g • fat 9g • sat. fat 3g • chol. 0mg • sod. 27mg • calc. 4mg • fiber 3g

Banana-Chip “Ice Cream” Sandwiches

A combination that will be sure to please. Wrapping these sandwiches well and keeping in the freezer in a seal-tight bag will ensure that these treats will stay fresh for up to a couple of weeks.

Yield: 6 sandwiches

INGREDIENTS

1	dozen prepared Chocolate Chunk Cookies (page 45)	1	recipe Banana Chip “Ice Cream” with Peanut Butter Swirl (previous recipe)
---	--	---	---

INSTRUCTIONS

1. Scoop ⅓ cup of the Banana Chip “Ice Cream” on top of 6 of the cookies. Press another cookie on top of each scoop of “ice cream,” and twist and press to seal.
2. Wrap each sandwich very well and freeze for about 1 hour.
3. Serve well chilled. Wrapped sandwiches can be frozen for up to 1 month.

Nutritional information per sandwich:

Calories 460 (44% from fat) • carb. 59g • pro. 6g • fat 23g • sat. fat 12g • chol. 36mg • sod. 183mg
calc. 6mg • fiber 4g

Carrot Cake with Cream Cheese Frosting

The food processor makes this classic cake a breeze – it does all the work from shredding the carrots to making the frosting.

Yield: one 2-layer cake, about 16 servings

INGREDIENTS

	Nonstick cooking spray	1½	teaspoons pure vanilla extract
Cake:			Cream Cheese Frosting:
2	cups unbleached, all-purpose flour	Yield: about 3½ cups	
2	teaspoons ground cinnamon	8	ounces cream cheese (1 standard package), cut into 8 pieces, room temperature
1½	teaspoons baking powder	8	tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into 8 pieces, room temperature
½	teaspoon baking soda	2	ounces goat cheese, room temperature (sour cream or plain yogurt can be substituted)
1	teaspoon fine sea salt	⅔	cup confectioners' sugar
1	cup walnuts, toasted	¼	teaspoon fine sea salt
1	pound carrots (6 to 8 medium), peeled	¼	teaspoon pure vanilla extract
1	cup granulated sugar		
1	cup packed light or dark brown sugar		
1	cup vegetable oil		
4	large eggs		

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle position. Coat two 9-inch round baking pans with nonstick cooking spray and line the bottoms with parchment; set aside.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, cinnamon, baking powder, baking soda, and salt. Process on Low for 30 seconds to sift. Transfer to a large mixing bowl.
3. Put the walnuts into the work bowl and pulse 2 to 3 times to coarsely chop. Leaving the nuts in the bowl, remove the chopping blade and replace it with the medium shredding disc. Shred the carrots on High. Add the nuts and carrots to the bowl with the dry ingredients.
4. Remove the shredding disc and replace it with the chopping blade. Add the sugars to the work bowl. In a large measuring cup, combine the oil, eggs and vanilla extract. While the unit is running on Mix, gradually add the wet ingredients through the feed tube. Process until well mixed, about 30 to 45 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl as needed. Add the wet ingredients to the bowl of dry ingredients and stir until just combined.
5. Pour the batter into the prepared pans and bake for 35 minutes or until a cake tester inserted in the center comes out clean. Cool completely in the pans.
6. Prepare the frosting. Clean the chopping blade and insert into the cleaned work bowl. Add the cream cheese and butter and process on High until smooth, about 60 seconds, stopping to scrape down the sides of the bowl. Add the goat cheese; process another 10 to 15 seconds. Add the sugar, salt, and vanilla extract, and process until completely smooth, another 15 to 20 seconds.
7. Once the cakes have cooled, invert and peel off parchment. Transfer one layer to a cake stand or plate and spread evenly with frosting. Top with the second layer. Frost the top and sides of cake evenly using an offset spatula. Chill cake slightly before serving.

Nutritional information per serving:

Calories 428 (53% from fat) • carb. 46g • pro. 6g • fat 26g • sat. fat 5g • chol. 63mg • sod. 319mg
calc. 229mg • fiber 2g

Strawberry-Rhubarb Pie

A classic pie made simple, thanks to the versatility of the food processor.

Yield: 12 servings

INGREDIENTS

1	recipe prepared Pâte Brisée (page 60), divided into two discs	¼	teaspoon fresh lemon juice
1	pound rhubarb, trimmed	1	pound strawberries, hulled
⅔	cup granulated sugar	4½	teaspoons tapioca starch
	Pinch fine sea salt		Egg wash (1 large egg whisked with 1 teaspoon water)
¼	teaspoon pure vanilla extract		Granulated sugar for sprinkling

INSTRUCTIONS

1. Roll one pastry disc to a 12-inch circle, about ⅛ inch thick, and fit into a 9-inch pie plate, with a bit of dough hanging over the sides. Cover and chill for a minimum of 30 minutes (you want the pastry to be firm. This can also be done in the freezer if time is short; cover and freeze for 15 minutes). Roll the other into a 10-inch circle, again about ⅛ inch thick. Cut out decorative pieces from the smaller circle (this can be done with a small cookie cutter or the end of a pastry tip. You can also freehand cut. It is best to do one cut in the center and then about 4 to 6 around that center cut). Cover and chill until firm, again no less than 30 minutes.
2. Insert the slicing disc, set to 6mm, into the work bowl of the food processor. Slice rhubarb and then transfer to a large, shallow mixing bowl. Add the sugar, salt, vanilla extract, and lemon juice. Stir so the rhubarb is fully coated. Slice the strawberries, again on 6mm, and then add to the rhubarb mixture with the tapioca starch. Let sit while preheating the oven.
3. Preheat oven to 400°F with the rack in the middle position (preferably with a baking stone or steel. If using either a baking stone or steel, be sure to preheat for an additional 30 minutes).
4. Remove the pie plate from the refrigerator or freezer and, using the tines of a fork, prick the bottom of the pie crust. Transfer the strawberry-rhubarb mixture into the crust and then fit the other pie dough disc on top. Fold over the dough and crimp as desired. Lightly brush the top of the crust with the egg wash and sprinkle with the sugar.
5. Transfer to the preheated oven and bake until the filling is bubbling and the crust is nicely browned, about 35 to 40 minutes.
6. Remove and transfer to a wire rack to cool completely. The pie needs to be room temperature, or cooler, to set the filling.

Nutritional information per serving:

Calories 216 (46% from fat) • carb. 28g • pro. 2g • fat 11g • sat. fat 8g • chol. 30mg • sod. 146mg
calc. 39mg • fiber 2g

Pistachio Olive Oil Cake with Cardamom Cream

The good fats in the pistachios and olive oil make this cake perfectly moist.

Yield: one 9-inch layer cake, 16 servings

INGREDIENTS

Cake:

- | | |
|----|---|
| 1 | cup shelled pistachios, plus 2 tablespoons, finely chopped, for serving |
| 1 | cup granulated sugar |
| 1 | cup unbleached, all-purpose flour |
| 1 | cup almond meal |
| 1½ | teaspoons baking powder |
| ½ | teaspoon fine sea salt |
| 1 | cup olive oil |
| 4 | large eggs |
| 1 | teaspoon pure almond extract |

Cardamom Cream:

- | | |
|--------|--|
| 8 | tablespoons (1 stick) unsalted butter, softened |
| 4 | ounces (½ standard package) cream cheese, room temperature |
| 1½ | cups powdered sugar, sifted |
| 1 | teaspoon pure vanilla extract |
| | Pinch fine sea salt |
| 1 to 2 | pinches ground cardamom |
| 2 | tablespoons plain yogurt |

INSTRUCTIONS

1. Grease 9-inch round cake pan and line the bottom with parchment paper. Preheat oven to 350°F with the rack in the middle of the oven.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the cup of pistachios, sugar, flour, almond meal, baking powder, and salt to the work bowl. Pulse a few times, then process on High for 1 minute to ensure the pistachios are finely chopped and the mixture is completely combined.
3. With the machine running on Mix, slowly add the oil, eggs, and almond extract through the feed tube.
4. Scrape down and then pulse a few more times if necessary. The batter will be very thick. Scrape it into the prepared cake pan and smooth over the top. Clean the work bowl and chopping blade.
5. Put the cake into the preheated oven and bake until the cake is just coming away from the sides of the pan, about 35 to 40 minutes. Cool on rack and then remove from pan to cool completely before topping.
6. When the cake is cool, prepare the filling and topping. Insert the chopping blade into the work bowl. Add all the ingredients, except for the yogurt, to the bowl and process on Low to combine, then stop to scrape down the sides. Continue to process until very light and fluffy. Add the yogurt and mix on Low until desired consistency is achieved.
7. Halve the cake to make two layers. Spread some of the cardamom cream in the center of the bottom layer, leaving a half-inch border. Top with the second cake layer and then put the remaining cardamom cream on the top. Spread evenly over the top and sides of the cake. Put in the refrigerator to chill for 30 minutes.
8. Once chilled, decorate with the finely chopped pistachios.

Nutritional information per serving:

Calories 403 (62% from fat) • carb. 33g • pro. 6g • fat 28g • sat. fat 7g • chol. 64mg • sod. 137mg
calc. 101mg • fiber 2g

Almond Paste

Almond paste is a delicious addition to sweet rolls and bread, cookies and cakes. It lasts for quite some time in the refrigerator, about 3 weeks, and up to 3 months in the freezer.

Yield: 1½ cups, about 1 pound

INGREDIENTS

1½	cups blanched almonds*	2	tablespoons water
1½	cups confectioners' sugar, plus more for dusting	1	teaspoon pure almond extract
1	tablespoon honey	¼	teaspoon fine sea salt

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the almonds and pulse about 4 times to break up, and then process on High until finely ground, about 30 seconds. Add the remaining ingredients and allow to process, on High, until very well mixed. The goal is to get the mixture as finely ground and dough-like as possible.
2. Lightly dust a clean work surface with confectioners' sugar. Knead the almond paste a few times into the sugar and then wrap well in plastic wrap. Store at room temperature for up to 1 week. If not using for some time, store in the refrigerator for up to 3 weeks or in the freezer for up to 3 months (bring to room temperature before using).

***Note:** You can purchase blanched almonds, but those can be pricey, and they are not readily available in all stores. You can easily blanch your own almonds at home by following these few simple steps: Put whole almonds (raw) into a heatproof mixing bowl. Bring about 3 to 4 cups of water to a boil and then pour the boiling water over the almonds. Allow to sit for exactly 1 minute – no more than that or the almonds will be too soft. Immediately drain into a colander or strainer and then rinse and cool with cold water. Return the almonds to the empty mixing bowl. The skins of the almonds should be shriveled. Using your fingers, rub the almonds; and the skins should easily come off. Discard the skins.

Nutritional information per serving (2 tablespoons):

Calories 173 (47% from fat) • carb. 20g • pro. 4g • fat 10g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 51mg • calc. 43mg • Fiber 9g

Sour Cream Cheesecake

The Cuisinart food processor processes this classic cake in moments.

Yield: one 9-inch cheesecake, 12 servings

INGREDIENTS

Graham Cracker Crust:

6	tablespoons unsalted butter, melted and cooled slightly
9	graham crackers sheets, broken up
2	tablespoons granulated sugar
½	teaspoon ground cinnamon

Cheesecake Filling:

3	(8 ounces each) packages cream cheese, room temperature, each cut into 6 pieces
1½	cups granulated sugar
5	large eggs, room temperature
1	teaspoon pure vanilla extract
3	cups sour cream, room temperature
	Fresh berries, for serving

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Butter a 9-inch spring form pan.
2. Prepare the crust. Insert chopping blade into the work bowl of the food processor. Add all the crust ingredients and process on Low until fully combined. Transfer crumbs to the 9-inch springform pan. Press crumbs evenly and firmly to coat the bottom of the pan and up the sides. Use the bottom of a glass or measuring cup to aid in the process. Bake for 10 minutes in a 350°F oven to set. Remove and reserve. Reduce temperature to 325°F. Have a roasting pan at the ready.
3. Wipe the work bowl and chopping blade clean and then return the chopping blade to the work bowl. Add the cream cheese and process on High until creamy. Scrape the bowl. While mixing on Low, add the granulated sugar through the feed tube. Scrape the bowl and then mix on Low again, this time adding the eggs, one at a time, and vanilla extract through the feed tube.
4. Scrape the sides of the bowl and add the sour cream. Process on Mix until just incorporated.
5. Pour filling into prepared pan. Wrap the pan well with foil and then place in the roasting pan. Fill the roasting pan with hot water until it reaches halfway up the sides of the springform pan.
6. Bake the cheesecake until the outer edges are just set, but the center is still jiggly, about 1 hour. Turn oven off and leave cheesecake to rest in oven for an additional hour. Remove and cool completely.
7. Once completely cool, wrap well with plastic wrap and refrigerate for at least 6 hours before serving.
8. Serve with fresh berries.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

Calories 550 (64% from fat) • carb. 39g • pro. 9g • fat 39g • sat. fat 23g • chol. 193mg • sod. 280mg calc. 55mg • fiber 0g

Oatmeal Bread

A light, but hearty bread, perfect for sandwiches.

Yield: 1 loaf (1½ pounds)

INGREDIENTS

1¼	cups warm water (105°F to 110°F)	¼	cup dried milk powder
1	tablespoon maple syrup	1½	teaspoons fine sea salt
2¼	teaspoons (1 packet) active dry yeast	3	tablespoons unsalted butter, room temperature, cut into 1-inch pieces
3	cups bread or unbleached, all-purpose flour	¾	cup old-fashioned rolled oats

INSTRUCTIONS

1. In a 2-cup liquid measuring cup, dissolve yeast in the warm water with the maple syrup. Let stand until foamy, about 5 minutes.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, dried milk powder, salt, and butter to the work bowl and process on Low to combine, about 10 to 15 seconds.
3. Add the oats, and then, with the food processor running on Low, add the yeasted water mixture through the small feed tube, only as fast as flour absorbs it. Once dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball, continue processing, kneading for 45 seconds.
4. Transfer dough to a large bowl lightly dusted with flour. Cover with plastic wrap and allow to rise in a warm place until doubled, about 1 to 1½ hours.
5. After the dough has doubled in size, lightly coat a 9-inch loaf pan with nonstick cooking spray. Reserve. Punch down dough, and form into a loaf and transfer to the prepared loaf pan. Cover with plastic wrap. Allow to rise until dough is just above the top of the pan, about 45 minutes to 1 hour.
6. Preheat oven to 400°F. Bake until the top is browned and loaf sounds hollow when tapped, about 30 to 35 minutes. Remove from pan and cool on wire rack. Cool completely before slicing.

Nutritional information per serving (based on 16 servings):

Calories 123 (21% from fat) • carb. 21g • pro. 3g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 230mg • calc. 20mg • fiber 1g

Popovers

Light and airy, these are best served hot out of the oven.

Yield: 6 popovers

INGREDIENTS

	Softened butter for greasing the pan	3	large eggs, room temperature
3	tablespoons unsalted butter	1	cup unbleached, all-purpose flour, sifted
1	cup whole milk	½	teaspoon kosher salt

INSTRUCTIONS

1. Put the 3 tablespoons of butter and milk in a small saucepan set over medium-low heat. Warm until butter has melted; remove and cool to room temperature.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the eggs, flour, cooled milk/butter mixture, and salt and process on High until completely smooth, about 20 to 30 seconds. Transfer to a large measuring cup and allow to rest at room temperature for about 30 to 45 minutes.

3. Preheat oven to 425°F (use convection bake, if available). Heavily butter or coat with nonstick cooking spray two 6-cup popover pans or twelve, 5-ounce ramekins or muffin cups and place on two baking sheets. Fill each cup/ramekin with about ⅓ cup of batter. Place in oven and bake for 30 minutes, or until nicely and evenly browned. Remove from oven and carefully remove popovers from cups/ramekins. Serve immediately.

Note: Popovers are easily adaptable. You can make them cheesy (stir ¼ cup finely shredded cheese into the batter), herby (1½ teaspoons of herbes de Provence or 2 tablespoons of fresh chives), or sweet (once out of oven, brush with melted butter and sprinkle with cinnamon sugar).

Nutritional information per popover:

Calories 183 (46% from fat) • carb. 17g • pro. 7g • fat 9g • sat. fat 5g • chol. 128mg • sod. 146mg
calc. 60mg • fiber 1g

Whole-Wheat Sandwich Bread

The addition of pepitas (hulled pumpkin seeds) adds a nice crunch to this healthy loaf.

Yield: 1 loaf (about 1¾ pounds)

INGREDIENTS

1¼	cups water (105°F to 110°F)	¼	cup dried milk powder
2	tablespoons molasses	2	tablespoons cocoa powder
2¼	teaspoons active dry yeast	1½	teaspoons fine sea salt
1½	cups unbleached, all-purpose flour	3	tablespoons unsalted butter
1½	cups whole-wheat flour	⅓	cup hulled pumpkin seeds (pepitas)

INSTRUCTIONS

1. In a 2-cup liquid measuring cup, dissolve yeast in the warm water with the molasses. Let stand until foamy, about 5 minutes.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flours, dried milk powder, cocoa powder, salt, and butter to the work bowl and process on Low to combine, about 10 to 15 seconds.
3. With the food processor running on Low, add the yeasted water mixture through the small feed tube, only as fast as flour absorbs it. Once dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball, continue processing for 45 seconds to knead.
4. Knead in the pumpkin seeds by hand, and then knead for an additional minute or two, until the dough is very smooth. Shape into a smooth ball and transfer to a large bowl. Cover with plastic wrap and allow to rise in a warm place until doubled, about 1 to 1½ hours.
5. After the dough has doubled in size, lightly coat a 9-inch loaf pan with nonstick cooking spray. Reserve. Punch down dough and form into a loaf and transfer to the prepared loaf pan. Cover with plastic wrap. Allow to rise until dough is just above the top of the pan, about 45 minutes to 1 hour.
6. Preheat oven to 400°F. Bake until the top is browned and loaf sounds hollow when tapped, about 30 to 35 minutes. Remove from pan and cool on wire rack. Cool completely before slicing.

Nutritional information per serving (based on 16 servings):

Calories 142 (27% from fat) • carb. 22g • pro. 5g • fat 4g s • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 231mg • calc. 33mg • fiber 2g

Pita Bread

The key to achieving the signature pocket in a pita bread is a smooth dough and a very hot oven and baking pan.

Yield: six 8-inch pitas

INGREDIENTS

1¾	teaspoons active dry yeast	1	cup whole-wheat flour
	Pinch granulated sugar	1½	teaspoons kosher salt
1	cup warm water (105°F to 110°F)	1	tablespoon olive oil
2	cups unbleached, all-purpose flour		

INSTRUCTIONS

1. Put the yeast, sugar, and water into a liquid measuring cup. Let stand for 5 to 10 minutes until foamy.
2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flours and the salt and process on Low to sift. When the yeast is proofed, run the food processor on Low and slowly add the yeast mixture through the feed tube, following with the olive oil. Continue to process for 40 seconds to knead. The dough should be soft, smooth, and slightly tacky.
3. Turn the dough out onto a clean work surface and knead for another minute or two by hand to soften some more. Add additional flour if the dough seems too sticky, or a little water if it seems too dry.
4. Transfer the dough to a clean bowl and cover with a damp towel or plastic wrap. Let the dough sit at room temperature for about 1 hour, or until it has doubled in size.
5. Divide the dough into 6 pieces. Lightly flour a clean work surface with flour and shape each into a ball. Cover the balls with a damp towel or plastic wrap and allow to rise for another 30 minutes.
6. Put a baking sheet in the middle of an oven and preheat to 500°F.
7. While the oven is preheating, roll each round into an 8-inch circle. Starting with 2 or 3 at a time, transfer the dough circles to the hot pan and bake until lightly golden and puffed, about 4 to 5 minutes. Transfer to a serving plate and loosely cover to keep warm. Repeat with remaining dough circles.
8. Serve warm, stuffed with your favorite fillings.

Nutritional information per pita:

Calories 199 (25% from fat) • carb. 33g • pro. 5g • fat 6g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 429mg • calc. 6mg • fiber 2g

Sour Cream & Onion Potato Pull-Apart Rolls

Don't be surprised how quickly these rolls will disappear – that's just their cloud-like nature.

Yield: 18 rolls

INGREDIENTS

1	medium (7 ounces) Yukon gold potato	½	teaspoon freshly ground black pepper
½	cup reserved potato cooking liquid	⅔	cup sour cream
2	teaspoons active dry yeast	1	large egg
1	bunch (about 6) scallions (2¾ ounces), cut into 1-inch pieces	1	large egg yolk
		8	tablespoons (1 stick) unsalted butter, cut into pieces, room temperature, divided
4¼	cups bread flour, plus more for dusting		Flake sea salt, for sprinkling
2	tablespoons, plus 2 teaspoons granulated sugar		
2¾	teaspoons kosher salt		

INSTRUCTIONS

1. Place potato in a medium saucepan and add enough cold water to cover. Bring to a boil over medium-high heat, reduce to a simmer, and cook until tender, 35 to 40 minutes. Transfer potato to plate and let cool slightly. Reserve ½ cup of the cooking liquid on a liquid measuring cup; let stand until temperature is 105°F to 110°F. When liquid is cool enough, add the yeast and let stand until foamy, about 5 to 10 minutes.
2. Meanwhile, insert the medium shredding disc into the food processor. Peel the potato and shred. Transfer to plate and reserve.
3. Replace the shredding disc with the chopping blade. Add the scallions and pulse to finely chop. Add the flour, the 2 tablespoons of sugar, salt and pepper, and pulse to blend. Add the reserved potato, sour cream, egg, egg yolk, and 4 tablespoons butter to the work bowl. With the machine running on Low, slowly add the yeast mixture through the feed tube. Continue to process for 40 seconds to knead. The dough should be soft and slightly sticky.
4. Scrape the dough out onto a lightly floured surface and knead for 1 to 2 minutes, until smooth. Refrain from adding flour. Use a bench scraper to unstick dough from surface. Shape into a ball and place in a greased bowl. Cover the bowl with plastic wrap and let rise in a warm place until 1½ times its original size, about 45 to 60 minutes.
5. Grease the bottom and sides of a 13 x 9-inch pan with 1 tablespoon butter. Divide the dough into 18 equal pieces (about 2 ounces each). Shape rolls, gently cupping your hand around the dough and using the work surface to roll it in a circular motion to form a tight ball. Arrange rolls in the prepared pan, spacing to make a 6 x 3 grid. Cover with plastic wrap and let rise in a warm place until nearly doubled in size, about 45 to 60 minutes.
6. Preheat the oven to 375°F. Melt 2 tablespoons of butter in a small saucepan. Evenly brush the tops of the rolls with butter and sprinkle with flake sea salt. Bake rolls until golden brown, about 18 to 22 minutes.
7. Meanwhile, melt remaining tablespoon butter. Remove pan from oven and immediately brush rolls with melted butter. Let cool in pan for 5 minutes, then carefully lift out and transfer to wire cooling rack.
8. Serve warm or let cool. Rolls can be baked 2 days ahead. Let cool completely and store airtight for up to 5 days at room temperature.

Nutritional information per serving:

Calories 195 (34% from fat) • carb. 27g • pro. 5g • fat 7g • sat. fat 5g • chol. 34mg • sod. 349mg • calc. 12mg • fiber 0g

Yeasted Sweet Dough

This is a versatile sweet bread dough that can be used for a sweet loaf bread, like a cinnamon-swirl style, or individual buns, such as our Sweet Almond Chocolate Rolls on page 21.

Yield: 1½ pounds dough (enough for 1 large loaf of bread or 8 to 12 individual rolls/buns)

INGREDIENTS

⅓	cup warm water (105°F to 110°F)	3	cups bread flour or unbleached, all-purpose flour
2¼	teaspoons active dry yeast		
5	tablespoons granulated sugar, divided	½	teaspoon fine sea salt
2	large eggs, room temperature	4	tablespoons (½ stick) unsalted butter, room temperature, and cubed
¼	cup sour cream, room temperature		

INSTRUCTIONS

1. In a liquid measuring cup, dissolve the yeast and 2 tablespoons of the sugar in the warm water. Let stand until foamy, about 5 minutes.
2. Once foamy, add the eggs and sour cream and whisk together well.
3. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, salt, and remaining sugar to the work bowl.
4. Process on Low to combine, and while still on Low, slowly pour the yeast mixture through the feed tube until all ingredients are combined. If it does not form a dough ball, add additional water, 1 tablespoon at a time.
5. With machine running again on Low, add cubed butter, a little at a time so that each piece is incorporated before adding the next. Continue to process until dough is smooth, about 2 to 3 minutes.
6. Dough will be sticky, but should not be greasy. If greasy, process for an additional minute.
7. Transfer dough to a clean surface and knead by hand for a few minutes. Put into a bowl and cover with a damp towel or plastic wrap. Allow to rise until doubled, about 1½ hours. Use dough as desired.

Nutritional information per serving (based on 12 servings):

Calories 178 (27% from fat) • carb. 28g • pro. 5g • fat 5g • sat. fat 4g • chol. 44mg • sod. 103mg • calc. 8mg • fiber 1g

Pizza Dough

Homemade pizza dough is the perfect start to family pizza night.

Yield: about 1 pound of dough (one 14-inch pizza or two 8-inch pizzas)

INGREDIENTS

1½	teaspoons active dry yeast	1¾	cups bread flour or unbleached, all-purpose flour
1	teaspoon granulated sugar		
⅔	cup warm water (105°F–110°F)	¾	teaspoon kosher salt
		2	teaspoons olive oil

INSTRUCTIONS

1. In a liquid measuring cup, dissolve the yeast and sugar in warm water. Let stand until foamy, about 5 minutes. (**Note:** If the yeast does not get foamy within 10 minutes, that means that it is not active and you should toss it and start again with new yeast.)

2. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour, salt, and olive oil to the bowl, and pulse a few times to combine. With the machine running on Low, pour the liquid mixture through the feed tube as fast as the flour absorbs it. Process until the dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball. Continue to process for 30 seconds to knead the dough. Dough should be slightly sticky.
3. Transfer the dough to a clean surface and knead by hand for an additional minute. Put the dough into a clean bowl and cover with a damp towel or plastic wrap. Let it rise in a warm, draft-free place for about 1 hour; dough should double in size.
4. Place dough on a lightly floured surface and gently fold over to “punch” down. Form into desired crust size(s) as directed by recipe.

Nutritional information per serving (based on 8 servings):

Calories 92 (6% from fat) • carb. 19g • pro. 3g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 214mg • calc. 1mg • fiber 0g

Pretzels with Rosemary and Flake Sea Salt

Soft pretzels made at home will be the new way to wow your house guests. The rosemary and flake sea salt elevate these chewy soft pretzels, but the traditional coarse salt can be used.

Yield: 8 soft pretzels

INGREDIENTS

1	cup warm water (105°F to 110°F)	Baking soda wash (½ cup warm water and 1 teaspoon baking soda whisked together to dissolve baking soda)
1	tablespoon packed light brown sugar	
2¼	teaspoons active dry yeast	Egg wash (1 large egg plus 1 teaspoon water, whisked well)
2½	cups bread flour or unbleached, all-purpose flour	Flake sea salt, for sprinkling
1½	teaspoons kosher salt	Chopped fresh rosemary, for sprinkling

INSTRUCTIONS

1. Put the water, sugar, and yeast in a liquid measuring cup; stir to dissolve. Let stand 5 to 10 minutes, or until mixture is foamy.
2. While the yeast is proofing, put the flour and salt into the work bowl fitted with the chopping blade. Process on Low to sift. With the machine running on Low, pour the liquid mixture through the feed tube as fast as the flour absorbs it. Process until the dough cleans the sides of the work bowl and forms a ball. Continue to process for 30 seconds to knead the dough. Dough should be slightly sticky.
3. Transfer the dough to a clean surface and knead by hand for an additional minute. Put the dough into a clean bowl and cover with a damp towel or plastic wrap. Let it rise in a warm, draft-free place for about 1 hour; dough should double in size.
4. Gently punch dough down and then roll into a 12-inch rope. Divide dough into 8 equal pieces. Roll each piece into a thin rope. Twist dough into a pretzel shape by taking the two ends and crossing them over one another, making sure that the ends hang over the bottom; press firmly to seal. Place on a baking sheet lined with parchment paper. Repeat with remaining pieces of dough, being sure to keep all shaped pretzels under plastic wrap or a damp towel.
5. Allow pretzels to rest for about 20 to 30 minutes. While they are resting, stir together the 2 cups of water and baking soda together in a small bowl.
6. Place a 6-quart saucepan filled with water over high heat and bring to a boil. Preheat oven to 425°F.
7. Once pretzels have rested and water comes to a boil, carefully slide one pretzel into the boiling

water at a time, flipping each after 1½ minutes. Boil for 3 minutes total. Allow pretzels to drain on a wire cooling rack. Dip each pretzel into the stirred baking soda solution and place on prepared baking sheet. Lightly brush the pretzels with the egg wash and sprinkle generously with the salt and rosemary. Bake in the oven until dark and golden, approximately 10 to 12 minutes.

8. When pretzels are finished baking, transfer to a wire cooling rack.

Nutritional information per pretzel:

Calories 118 (0% from fat) • carb. 25g • pro. 4g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 261mg • calc. 1mg • fiber 1g

Pâte Brisée

This flaky pastry is a classic, all-butter dough that is very versatile. It can be used for sweet or savory pies and tarts.

Yield: 2 crusts (2 single pies/tarts or 1 double-crust pie)

INGREDIENTS

2	cups unbleached, all-purpose flour	16	tablespoons (2 sticks) unsalted butter, cold, and cut into ½-inch cubes
1	teaspoon fine sea salt	¼	cup ice water

INSTRUCTIONS

1. Insert the chopping blade into the work bowl of the food processor. Add the flour and salt to the work bowl and process on Low to sift.
2. Add the cubed butter over the top of the flour mixture. Pulse until the mixture resembles coarse crumbs, about 8 to 10 pulses. Add the ice water, 1 tablespoon at a time. Pulse until mixture just forms dough (you may not need all the water). Dough is ready when it holds when pinched together.
3. Divide the dough equally into 2 pieces and form each into a flat disc. Wrap each disc in plastic wrap and refrigerate for at least 30 minutes before using.
4. Dough keeps for up to a week in the refrigerator or in the freezer for up to 3 months.

Note: For a sweet pastry dough, add 1½ tablespoons granulated sugar in with the dry ingredients.

Nutritional information per serving:

Calories 100 (66% from fat) • carb. 7g • pro. 1g • fat 7g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 98mg • calc. 0mg • fiber 0g

[illegible]

©2021 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Printed in China

21CE078007

IB-17224-ESP

Cuisinart®

MANUAL DE
INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE
RECETAS



Procesadora de alimentos de 13 tazas (3 L) Cuisinart® Core Custom™

Serie FP-130

Para su seguridad y para disfrutar plenamente de este producto, siempre lea atentamente las instrucciones antes del uso.

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE

Esta caja incluye la procesadora de alimentos de 13 tazas (3 L) Cuisinart® Core Custom y sus accesorios: un bol de 13 tazas (3 L), una tapa con empujadores pequeño, mediano y grande, una cuchilla picadora/ mezcladora/amasadora de metal, un disco triturador/ rallador reversible, un disco rallador ajustable, un adaptador removible, un eje de almacenamiento, un bloque-motor (base) y un manual de instrucciones/libro de recetas.

PRECAUCIÓN:

LAS HERRAMIENTAS DE CORTE SON MUY AFILADAS.

Para evitar el riesgo de lesiones, desembale con cuidado el aparato, siguiendo las instrucciones a continuación:

1. Ponga la caja sobre una superficie llana y amplia, tal como una mesa o una encimera. Compruebe que la caja está del lado correcto, no de cabeza.
2. En la caja, encontrará un bloque rectangular de cartón con cavidades que contienen las piezas de la procesadora.
3. Retire el manual de instrucciones/libro de recetas.
4. Saque el material de embalaje.
5. Retire la base y el bol de la caja colóquelos en la encimera o la mesa. Lea atentamente todas las instrucciones antes de usar el aparato.
6. Se recomienda conservar el material de embalaje; puede ser útil para volver a empaquetar el aparato cuando se mude o necesite enviarlo por correo.

Se recomienda llenar el formulario de registro disponible en www.cuisinart.com a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original de este producto.

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Al usar aparatos eléctricos, siempre se deben tomar precauciones básicas de seguridad, entre ellas las siguientes:

Preparación

1. Lea todas las instrucciones.
2. **La cuchilla y los discos son muy afilados;** manipúelos con sumo cuidado.
3. **Siempre apague y desenchufe el aparato cuando no esté en uso, antes de instalar/sacar piezas, antes de vaciar el bol y antes de limpiarlo. Para desenchufar, agarre el enchufe y jálelo para sacarlo de la toma de corriente; nunca jale el cable.**

4. No lo use en exteriores.
5. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que tenga contacto con superficies calientes.
6. No use este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado o después de una caída/caída al agua; Llame al nuestro Centro de Servicio al Cliente, al 1-800-762-0190 para obtener información sobre cómo hacer revisar, reparar o ajustar el aparato.

Funcionamiento

1. Para reducir el riesgo de lesiones personales graves o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios alejados de las cuchillas o de los discos durante el funcionamiento. Se puede usar una espátula de goma, siempre que el aparato esté apagado.
2. Evite el contacto con las piezas móviles. Nunca introduzca la mano en el tubo de alimentación; siempre use el empujador.
3. Espere hasta que el motor se haya detenido por completo antes de quitar la tapa. Si el motor no se detiene dentro de 4 segundos después de abrir la tapa, desenchufe el aparato y llame al 1-800-726-0190 para asistencia. No use el aparato.
4. No guarde las cuchillas ni los discos en el bol. Para reducir el riesgo de lesiones personales, nunca instale la cuchilla o el disco antes de haber comprobado que el bol está correctamente instalado. Guarde los accesorios fuera del alcance de los niños.
5. Compruebe que la tapa está correctamente puesta y que el empujador está completamente engranado antes de encender el aparato.
6. Nunca empuje los alimentos con la mano; siempre use el empujador.
7. No intente forzar/modificar el mecanismo de enclavamiento/bloqueo de seguridad de la tapa.

Limpieza

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, no coloque la base del aparato en agua ni en ningún otro líquido.

Generalidades

1. Este aparato no debe ser usado por o cerca de niños o personas con ciertas discapacidades.
2. No use este aparato bajo el efecto del alcohol u otra sustancia que afecte su tiempo de reacción o su percepción.
3. Este aparato es para uso doméstico. Úselo solamente para la preparación de alimentos y como se describe en este manual de instrucciones y libro de recetas. Use este producto solo para el uso previsto.
4. Antes de usar un accesorio/aditamento aprobado para uso con este procesadora de alimentos, lea todas las instrucciones incluidas con el accesorio/aditamento.
5. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por Cuisinart puede provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones, o dañar el aparato.

6. Nunca guarde el aparato con el juego de empujadores en la posición de bloqueo.
7. No haga funcionar el aparato debajo o dentro de un armario/gabinete. **Siempre desenchufe el aparato antes de almacenarlo en un armario/gabinete.** Dejar el aparato enchufado representa un riesgo de incendio, especialmente si este toca las paredes o la puerta del armario/gabinete cuando se cierra.

Nota: El cable de este aparato cuenta con un enchufe polarizado (una pata es más ancha que otra). Como medida de seguridad, se podrá enchufar de una sola manera en la toma de corriente polarizada. Si no entra en la toma de corriente, inviértalo. Si aun así no entra completamente, comuníquese con un electricista. No intente modificar esta función de seguridad.

Nota: Los niños o las personas que carezcan de la experiencia o de los conocimientos necesarios para manipular el aparato, o aquellas cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales estén limitadas, no deben usar este aparato. Supervise el uso de este aparato con cuidado cuando sea usado cerca de niños. No permita que los niños jueguen con este aparato.

No llene el bol por encima de la línea de llenado máximo, o más allá de su capacidad; esto podría dañar la tapa y el bol, y crear un riesgo de lesiones personales.

ADVERTENCIA: RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA

El símbolo de relámpago con punta de flecha dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de voltajes peligrosos no aislados en el interior del aparato, los cuales pueden ser de suficiente magnitud para constituir un riesgo de incendio o descarga eléctrica.

El signo de exclamación dentro de un triángulo equilátero tiene como fin alertar al usuario de la presencia de instrucciones importantes de uso y mantenimiento (servicio) en la documentación que acompaña al equipo.



ÍNDICE

Instrucciones de desembalaje	2
Medidas de seguridad importantes	2
Piezas	4
Instrucciones de ensamblaje	5
Controles	5
Funciones	5
Guía de referencia	7
Limpieza, almacenamiento y mantenimiento	8
Para su seguridad	8
Especificaciones técnicas	8
Resolución de problemas	9
Garantía	10
Recetas	11

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES. PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE.

ADVERTENCIA

RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA; NO LO ABRA

ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA, NO DESARME LA CARCASA DEL APARATO. ESTE APARATO NO CONTIENE NINGUNA PIEZA QUE PUEDA SER REPARADA/CAMBIADA POR EL USUARIO. LAS REPARACIONES DEBEN SER EFECTUADAS POR TÉCNICOS AUTORIZADOS SOLAMENTE.

PIEZAS

La máquina incluye:

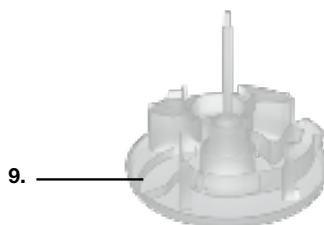
1. **Bloque-motor (base)** — Con controles mecánicos fáciles de usar
2. **Bol removible de 13 tazas (3 L)**
3. **Tapa con boca de alimentación**
4. **Empujadores pequeño, mediano y grande**
Se deslizan dentro el tubo de alimentación
5. **Adaptador removible**
6. **Cuchilla picadora/mezcladora/
amasadora de metal**
7. **Disco triturador/rallador reversible**
Conveniente disco de doble uso que produce un rallado fino o medio.
8. **Disco rebanador ajustable** — Versátil disco ajustable que produce rebanadas/rodajas de 1 mm a 7 mm.
9. **Eje de almacenamiento** — Guarda el adaptador removible, la cuchilla y los discos en el bol
10. **Sin BPA** (no ilustrado) — Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos/líquidos contiene bisfenol A (BPA).

Nota: Cuisinart también ofrece los accesorios compatibles Cuisinart Core Essentials™, vendidos por separados. ¡El accesorio seleccionado se conecta directamente a la base para convertir su procesadora de alimentos en una licuadora, un exprimidor, un cortador de dados y mucho más!

ACCESORIOS DISPONIBLES:

ACCESORIO	MODELO
Jarra licuadora de 36 oz (1 L)	MFP-B36
Exprimidor/Extractor de jugo	MFP-JC
Bol pequeño de 4 tazas (945 ml)	MFP-WB4
Kit para cortar en cubos	FP-DC

¡Visite Cuisinart.com para comprarlos!



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

Antes del primer uso

Antes de usar el aparato por primera vez, lave todas las piezas removibles según se describe en las instrucciones de limpieza.

1. Ponga la procesadora sobre una superficie nivelada y seca. No enchufe el aparato hasta que esté completamente ensamblado.
2. Coloque el bol sobre la base y gírelo en sentido antihorario para sujetarlo.

CUCHILLA PICADORA/ MEZCLADORA/AMASADORA

1. Coloque el bol sobre la base, con el asa ligeramente a la derecha del centro. Gire el bol en sentido horario para sujetarlo.
2. Con cuidado, deslice la cuchilla por encima del adaptador. Sosteniendo el adaptador por la parte superior, colóquelo en el eje del bol. La cuchilla debe quedar en el fondo del bol.

Nota: Para retirar la cuchilla del adaptador, levante el adaptador para sacarlo del bol y colóquelo en una superficie plana. Presione el adaptador hacia abajo para aflojar la cuchilla de metal. Agarre con cuidado la cuchilla por el eje central, y retírela del adaptador.

3. Enchufe el cable en una toma de corriente.
4. Coloque los ingredientes deseados en el bol.
5. Coloque la tapa sobre el bol, con el tubo de alimentación ligeramente a la derecha del centro. Gire la tapa en sentido horario para bloquearla.
6. Inserte el empujador en el tubo de alimentación.
7. El aparato está listo para su uso.

DISCOS REBANADOR Y TRITURADOR/RALLADOR

1. Coloque el bol sobre la base, con el asa ligeramente a la derecha del centro. Gire el bol en sentido horario para sujetarlo.
2. Instale el adaptador removible (**sin la cuchilla**).
3. Elija el disco deseado.
 - Si desea usar el disco rebanador ajustable, ajuste primero el grosor de las rebanadas, desde 1 (lo más delgado) hasta 7 (lo más grueso), girando el eje del disco. Agarre el disco por los orificios para dedos e insértelo con cuidado sobre el adaptador para discos.
 - Disco triturador/rallador reversible: inserte el disco sobre el adaptador, el lado que desea usar (fino o medio) apuntando hacia arriba. Para sacar el disco, agarrelo por el eje de plástico.
4. Coloque la tapa sobre el bol, con el tubo de alimentación ligeramente a la derecha del centro. Gire la tapa en sentido horario para bloquearla.
5. Inserte el juego de empujadores en el tubo de alimentación.

6. Enchufe el cable en una toma de corriente.
7. El aparato está listo para su uso.

CONTROLES

Botones HIGH, LOW y MIX

Hacen funcionar la máquina a velocidad alta ("HIGH"), a velocidad baja ("LOW"), o a una velocidad especial para mezclar ("MIX") hasta presionar el botón OFF para apagar. La función "MIX" es una función especial diseñada para mezclar una variedad de ingredientes a la velocidad perfecta.

1. Ensamble el aparato según se describe en las instrucciones de ensamblaje.
2. Coloque los ingredientes en el bol o introdúzcalos en el tubo de alimentación.
3. Presione el botón de velocidad deseado: HIGH (alta), LOW (baja) o MIX (mezclar); la LED blanca correspondiente se iluminará y el motor se encenderá.
4. Para apagar el aparato, presione el botón OFF.

Función de pulso

El botón PULSE prende el motor momentáneamente al presionar el botón, y lo apaga al soltarlo. Esta función permite obtener resultados más homogéneos y evita procesar excesivamente los ingredientes. Salvo indicación contraria en la receta, use pulsaciones cortas de un segundo.

Ensamble el aparato según se describe en las instrucciones de ensamblaje. Ponga los ingredientes en el bol. Presione repetidamente el botón PULSE hasta obtener la consistencia deseada. Nota: La luz LED blanca se encenderá cada vez presione el botón PULSE.

FUNCIONES

Usos de la cuchilla picadora/mezcladora/amasadora Picar

- Alimentos crudos: Pele las frutas, y los vegetales y quite las partes duras (corazón, pepas, semillas, huesos, etc.). Cortar los alimentos en pedazos de ½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm). Obtendrá resultados más homogéneos si los pedazos son del mismo tamaño.
- Procese los alimentos con la función de pulso, usando pulsaciones de 1 segundo, hasta obtener la consistencia deseada. Para obtener una textura más fina, mantenga presionado el botón PULSE o use la velocidad alta ("HIGH") o baja ("LOW"). Compruebe la consistencia a menudo y raspe el bol con una espátula si es necesario. Se recomienda usar la velocidad alta ("HIGH") para la mayoría de las tareas de picado y procesado.

Hacer puré

- Puré de frutas/vegetales crudos o cocinados: Corte los ingredientes en pedazos 1 in. (2.5 cm); obtendrá resultados más homogéneos con pedazos del mismo tamaño. Pulse para picar grueso, y luego procese continuamente, usando la velocidad alta ("HIGH") o baja ("LOW"), hasta obtener puré; raspe

el bol si es necesario. **Nota: NO use este método para preparar puré de papas.**

- Para preparar cremas o salsas de vegetales: Cuele la sopa, reservando el líquido, y licue solamente los vegetales. Después, agregue un poco del caldo y siga procesando.

Mezclar

- La función para mezclar ("MIX") está diseñada para mezclar suavemente masas, mezclas y otras preparaciones sin sobreprocesarlas. Es perfecta para incorporar chispas de chocolate o nueces a masa de galletas, o para mezclar suavemente mezclas de "muffins" o "scones". También es excelente para preparar recetas tales como el guacamole, siempre consiguiendo la textura exacta que a usted le gusta.
- Es importante distribuir todos los ingredientes uniformemente en el bol antes de añadir los ingredientes adicionales (p. e., chispas de chocolate, frutos secos, etc.).

Amasar

- Siempre use la velocidad baja (LOW") para amasar masa de levadura. Cerciórese de bloquear el empujador grande para amasar; esto evitará que el aparato se mueva. Nota: Es normal que la máquina vibre durante el amasado. Siempre ponga el aparato en marcha antes de agregar líquido. Primero, procese los ingredientes secos (harina, sal, etc.). Luego, vierta el líquido lentamente por el orificio en el empujador, y permita que los ingredientes secos lo absorban. Si el líquido se añade demasiado rápido, espere hasta que los ingredientes se mezclen antes de agregar el líquido restante lentamente (no apague la máquina). Nunca use más de 4 tazas (500 g) de harina común cuando prepare masa de levadura.

Disco rebanador ajustable y disco triturador/rallador reversible

- El disco rebanador corta rodajas/tajadas/rebanadas enteras. Es ideal para cortar en rodajas/tajadas

frutas, vegetales y carne cocinada, cruda o semicongelada. El disco triturador/rallador es capaz de triturar la mayoría de los quesos firmes y duros. También puede usarse para triturar alimentos tales como papas, zanahorias y calabacines/calabacitas.

- Para obtener resultados homogéneos, apriete los alimentos en el tubo de alimentación. La presión necesaria dependerá de la consistencia de los alimentos. Usa una presión ligera para rebanar alimentos suaves, presión moderada para rebanar alimentos firmes, y presión firme para rebanar ingredientes duros. Siempre ejerza una presión uniforme.
- Para cortar frutas/vegetales en rodajas: Corte la extremidad inferior de la fruta o del vegetal, e introdúzcalo en el tubo de alimentación, el lado cortado primero. Si no cabe, córtelo a la mitad o en cuartos. Procese, ejerciendo presión uniforme.
- Para rebanar alimentos pequeños, tales como champiñones, rábanos o fresas: Corte ambas extremidades de las frutas/hortalizas e introdúzcalas verticalmente en el tubo de alimentación.
- Refrigere o congele brevemente el queso antes de rebanar o triturarlo.
- Para rallar col, lechuga y otras hortalizas de hoja: Forme un rollo de hojas e introduzca este verticalmente en el tubo de alimentación. Procese, ejerciendo presión uniforme.

Nota: Siempre use el empujador para empujar los alimentos; nunca introduzca los dedos en el tubo de alimentación durante el funcionamiento.

CAPACIDADES MÁXIMAS

ALIMENTO	CAPACIDAD
Frutas/vegetales/queso rebanados o triturados	12 tazas
Frutas/vegetales picados	6 tazas
Quesopicado	4½ tazas
Puré de frutas/vegetales	6 tazas (volumen procesado: 4 tazas)
Carne, pescado o mariscos picados o molidos	2 lb (910 g)
Líquidos fluidos (p. ej., aderezo, sopa, etc.)	9 tazas (235 ml)
Mezcla de pastel	Mezcla para un pastel de queso de 8 in. (20 cm); 15.25 oz (430 g) de mezcla preparada.
Galletas	5 docenas (receta de galletas de chispas de chocolate)
Pan blanco/Masa de pizza	2½ tazas (310 g) de harina común o 2½ tazas (335 g) de harina para hacer pan
Mantequilla de fruto seco (p. ej., mani)	4 tazas (945 g)

GUÍA DE REFERENCIA

Su nueva procesadora de alimentos Cuisinart® permite rebanar, triturar y picar una gran variedad de frutas y vegetales. También es la herramienta perfecta para muchos otros trabajos de preparación, tales como suavizar mantequilla, rallar pan, preparar papillas y mucho más. ¡A continuación incluimos una guía que le ayudará a preparar cualquier receta!

ALIMENTO	ACCESORIO	VELOCIDAD	INSTRUCCIONES
Quesos suaves (ricota/requesón, queso crema, requesón, etc.)	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"LOW" (baja) o "HIGH" (alta)	Lleve el queso a temperatura ambiente. De ser necesario, corte el queso en pedazos de 1 in. (2.5 cm). Procese hasta que esté finamente picado, parando para raspar el bol de vez en cuando si es necesario. Perfecto para preparar pastel de queso, salsas para mojar, relleno de pasta, etc.
Quesos firmes (Cheddar, suizo, Edam, Gouda, etc.)	Discos rebanador o triturador/ rallador	Ralladura corta: "LOW" (baja) o "MIX" (mezclar) Rebanadas/ Rodajas: "LOW" (baja) o "HIGH" (alta)	Refrigere o congele brevemente el queso antes de procesarlo. Corte los alimentos en pedazos que quepan en el tubo de alimentación. Use una presión ligera a moderada.
Quesos duros (Parmesano, Romano, etc.)	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora Discos rebanador o triturador/ rallador	Ralladura corta: "LOW" (baja) o "MIX" (mezclar); Rebanadas/ Tajadas: FUNCIÓN "LOW" (baja temperatura)	Si usa la cuchilla picadora, córtelo en pedazos de ½ in. (1.5 cm) para picar. Pulse varias veces para romperlo en pedazos, y luego procese continuamente hasta que esté finamente picado; esto producirá resultados finos. Para rebanar o triturar los alimentos, córtelos en pedazos que quepan en el tubo de alimentación. Use una presión ligera a moderada.
Papillas	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"PULSE" (pulso), "LOW" (baja), "HIGH" (alta) o "MIX" (mezclar)	Cortar las frutas/los vegetales en pedazos de ½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm). Cocine los ingredientes al vapor hasta que estén muy suaves. Pulse para picar, y luego procese continuamente hasta obtener la consistencia deseada (agregar líquido por el tubo de alimentación si es necesario). Cuele el puré con un colador de malla fina. Congele el puré en bandejas de cubitos de hielo para conseguir porciones individuales de 1 oz (30 g).
Mantequilla	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora Discos rebanador o triturador/ rallador	"HIGH" (alta)	<i>Para acremar/suavizar:</i> Lleve la mantequilla a temperatura ambiente. Córtela en pedazos de 1 in. (2.5 cm). Procese, raspando el bol si es necesario. Para preparar mantequillas aromatizadas, procese los ingredientes aromatizantes (hierbas, ralladura, vegetales, etc.) primero, antes de agregar la mantequilla. <i>Para triturar/rebanar:</i> Congélela brevemente. Use una presión ligera a moderada. Triturar la mantequilla puede resultar útil para preparar ciertos tipos de hojaldres. Rebanar la mantequilla es perfecto para servir con mazorcas de maíz o pancitos frescos.
Pan rallado o galletas molidas	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"HIGH" (alta)	Rómpalo en pedazos. Pulse para picar, y luego procese continuamente hasta obtener la textura deseada. Esto producirá pan/galletas saladas/chips rallados perfectos para empanar/rebozar carne o pescado. ¡Las galletas dulces ralladas son perfectas para preparar corteza de tarta y paste!
Hierbas frescas	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"PULSE" (pulso)	Lave y seque MUY BIEN las hierbas. Pulse para picar grueso. Siga pulsando hasta obtener la consistencia deseada.
Carne molida	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"PULSE" (pulso) + "HIGH" (alta)	Corte la carne en pedazos de ½ in. (1.5 cm). Pulse para picar (aprox. 14 pulsaciones largas), hasta conseguir la consistencia deseada. Para moler, siga procesando continuamente. No procese más de 1½ lb (680 g) a la vez.
Helado	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"HIGH" (alta)	Colocar pedazos de 1 in. (2.5 cm) de fruta congelada en el bol. Agregar el líquido (jugo o leche), el edulcorante deseado (azúcar, miel, jarabe simple) y otros sabores. Procesa continuamente hasta obtener una mezcla suave.
Batidos y licuados ("smoothies")	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"LOW" (baja)	Para preparar batidos, agregue el helado primero. Sin apagar la máquina, vierta la leche por el tubo de alimentación y procese continuamente hasta obtener la consistencia deseada. Para hacer licuados de frutas, procese las frutas primero, y luego agregue el líquido por el tubo de alimentación, sin apagar la máquina.
Nueces	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"PULSE" (pulso) + "HIGH" (alta)	Pulse hasta obtener la consistencia deseada. Para preparar mantequilla de nuez (como p. ej., mantequilla de mani), pulse para picar y luego procese hasta que esté suave, parando para raspar el bol de vez en cuando si es necesario.
Azúcar superfino	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"HIGH" (alta)	Procese el azúcar granulado por aprox. 1 minuto, hasta pulverizarlo. El azúcar superfino es ideal para preparar merengues y otros productos de panadería y confitería.
Programa "WHIPPING CREAM" (batir crema)	Cuchilla picadora/ mezcladora/ amasadora	"LOW" (baja)	Procese continuamente la crema fría hasta que se espese. Agregue la cantidad deseada de azúcar y siga procesando continuamente hasta obtener la consistencia deseada. La crema batida será densa, perfecta para acompañar pastel o helado.

LIMPIEZA, ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

- Mantenga su procesadora de alimentos de 13 tazas (3 L) Cuisinart® Core Custom sobre la encimera, para siempre tenerla lista. Desenchúfela cuando no esté en uso. Guarde los accesorios en el eje de almacenamiento provisto, en el bol.
 - Mantenga la cuchilla y los discos fuera del alcance de los niños.
 - Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas, pero se recomienda colocarlas en la **bandeja superior** del mismo, ya que con el tiempo, el intenso calor del agua en la bandeja inferior puede dañar el bol, la tapa y los accesorios. Coloque la tapa recta, con el tubo de alimentación apuntando hacia arriba, para que se limpie bien. Coloque el bol y el empujador al revés. Tenga cuidado al sacar las cuchillas y los discos del lavavajillas, ya que tienen filos cortantes.
 - Se recomienda enjuagar todas las piezas removibles inmediatamente después del uso para evitar que residuos de alimentos se sequen en ellas, lo que dificulta la limpieza. Cerciórese de colocar los empujadores y el bol revés, para que el agua se escurra. Si alimentos quedan atrapados en el empujador, enjuague este en agua o límpielo con un cepillo para biberones.
 - Si desea lavar la cuchilla y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. Sosténgalos por el eje central. Procure no dejarlos en agua jabonosa, donde los puede perder de vista. De ser necesario, use un cepillo.
 - El bol está hecho de plástico de tipo SAN (resinas de estireno acrilonitrilo), pero tiene algunos componentes de metal. Por lo tanto, no es apto para microondas.
 - Limpie la base después de cada uso con un paño no abrasivo o una esponja humedecidos con agua jabonosa. Seque bien.
 - Si los pies dejan marcas en la encimera, rocíe producto quitamanchas y restriegue con una esponja húmeda.
 - Si esto no soluciona el problema, vuelva a limpiar la encimera con un limpiador en polvo no abrasivo.
- IMPORTANTE:** Siempre use el eje de almacenamiento provisto. Nunca guarde la cuchilla ni los discos en el adaptador removible. Instale la cuchilla o el disco en el momento de usarlos solamente.

MANTENIMIENTO: Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

PARA SU SEGURIDAD

Como todos los electrodomésticos, este aparato debe usarse con cuidado. Para evitar las lesiones resultantes de un mal uso, siga estas reglas de seguridad:

- Manipule la cuchilla de metal y los discos con sumo cuidado, y guárdelos en el eje de almacenamiento provisto. Sus filos son muy afilados.

- Compruebe que el bol está correctamente instalado y bloqueado antes de instalar el adaptador removible, la cuchilla o un disco.
- Compruebe que la cuchilla o el disco están debidamente asentados en el adaptador removible, lo más abajo posible.
- Siempre instale la cuchilla antes de colocar los ingredientes en el bol.
- Siempre use el empujador para empujar los alimentos; nunca introduzca los dedos ni una espátula en el tubo de alimentación.
- Siempre espere hasta que la cuchilla o el disco estén totalmente inmóviles antes de abrir la tapa o quitar el juego de empujadores.
- Siempre desenchufe el aparato antes vaciar el bol, limpiar el aparato, instalar o sacar piezas.
- Siempre retire el bol de la base antes de sacar la cuchilla picadora/mezcladora/amasadora o los discos rebanador y triturador/rallador.
- Tenga cuidado de no dejar caer la cuchilla o el disco al vaciar el bol. Retire el adaptador removible, junto con la cuchilla o el disco, antes de inclinar el bol.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

El motor de su procesadora de alimento funciona con corriente estándar. Las especificaciones eléctricas del aparato están indicadas en la etiqueta debajo de la base.

Un interruptor de seguridad apagará automáticamente en motor en caso de sobrecalentamiento. Esto puede ocurrir cuando procesa mezclas espesas por un tiempo prolongado, o cuando usa el aparato sin interrupción por un tiempo excesivo. En caso de que esto suceda, apague y desenchufe el aparato, y permita que se enfríe por 10 minutos o más (hasta una hora en casos extremos).

Un mecanismo de seguridad impide que el aparato se ponga en marcha a menos que el bol y la tapa estén debidamente asegurados. El motor de la procesadora se apaga muy rápidamente después de apagar el aparato y se detiene automáticamente al sacar el juego de empujadores.

Cuisinart ofrece una garantía limitada de tres años en este aparato.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problemas al picar/rebanar/triturar

- 1. Problema:** Los alimentos picados no son uniformes.

Solución:

- Corte los alimentos en pedazos uniformes de ½ a 1 in. (1.5 a 2.5 cm) antes de procesarlos.
- Procese los alimentos en varias veces para no sobrellenar el bol.

- 2. Problema:** Las rebanadas no son uniformes o son sesgadas.

Solución:

- Coloque los alimentos en el tubo de alimentación con el lado cortado apuntando hacia abajo.
- Procese, ejerciendo una presión uniforme en el empujador.

3. Problema: Los alimentos no se mantienen rectos en el tubo de alimentación.

Solución:

- Apriete los alimentos en el tubo de alimentación.

4. Problema: Quedan pedazos de alimento arriba del disco.

Solución:

- Esto es normal.; cortar los pedazos a mano.

5. Problema: Cuchilla picadora/mezcladora/amasaadora de metal no puede retirarse del adaptador.

Solución:

- Coloque el adaptador (junto con la cuchilla) en un bol lleno de agua tibia; esto debería aflojar las partículas de alimentos atrapadas entre la cuchilla y el adaptador. Retire el conjunto del agua, agarrándolo por el eje del adaptador. Sosteniendo el adaptador, coloque la cuchilla en la encimera y presione el adaptador; esto debería liberar la cuchilla del adaptador. Si esto no soluciona el problema, vuelva a colocar el conjunto en agua tibia por unos minutos y repita el proceso.

Problemas al mezclar

1. Problema: Los ingredientes no se mezclan uniformemente.

Solución:

- Cerciórese de distribuir los ingredientes uniformemente en el bol antes de mezclarlos, especialmente si se tratan de ingredientes adicionales.
- Si los ingredientes se concentran en una zona/lado del bol, es posible que los ingredientes no se incorporen de manera uniforme al usar la función "MIX".

Problemas al amasar

1. Problema: El motor pierde velocidad.

Solución:

- Puede que la cantidad de masa exceda la capacidad máxima. Divida la masa en dos porciones y amase cada porción por separado.
- Puede que la masa sea demasiado húmeda (ver "La masa está demasiado húmeda" a continuación). Si el motor acelera, siga procesando. En el caso contrario, agregue harina, una cucharada (5 g) a la vez, hasta que el motor acelere. Siga procesando hasta que la masa se despegue de las paredes del bol.

2. Problema: La cuchilla no incorpora los ingredientes.

Solución:

- Siempre ponga la procesadora en marcha antes de agregar líquido. Vierta el líquido lentamente por el orificio en el empujador, para permitir que los ingredientes secos lo absorban. Si el líquido

se añade demasiado rápido, espere hasta que los ingredientes se mezclen antes de agregar el líquido restante lentamente (no apague la máquina). Vierta el líquido por el tubo de alimentación, en el momento preciso en que la masa pasa bajo esta; procure no verter el líquido directamente en el fondo del bol.

3. Problema: La cuchilla no permanece en el fondo del bol.

Solución:

- Esto puede pasar si la masa está demasiado pegajosa. Con cuidado, vuelva a instalar la cuchilla y, después de encender la máquina, agregue inmediatamente 2 cucharadas (15 g) de harina por el tubo de alimentación.

4. Problema: La masa no deja el bol limpio.

Solución:

- Puede que la cantidad de masa exceda la capacidad máxima. Divida la masa en dos porciones y amase cada porción por separado.
- Puede que la masa sea demasiado seca (ver "La masa está demasiado seca" a continuación).
- Puede que la masa sea demasiado húmeda (ver "La masa está demasiado húmeda" a continuación).

5. Problema: La masa se enreda en la cuchilla y no está homogénea.

Solución:

- Apague la máquina y, con cuidado, retire la masa del bol. Divida la masa en tres porciones y disponga estas uniformemente en el fondo del bol; siga amasando.

6. Problema: La masa parece dura.

Solución:

- Divida la masa en 2 o 3 porciones y disponga estas uniformemente en el fondo del bol. Amase por 10 segundos, hasta obtener una masa suave y homogénea.

7. Problema: La masa está demasiado seca.

Solución:

- Encienda la máquina y agregue agua, 1 cucharada a la vez, hasta que la masa deje el bol limpio.

8. Problema: La masa está demasiado húmeda.

Solución:

- Encienda la máquina y agregue harina, 1 cucharada a la vez, hasta que la masa deje el bol limpio.

Problemas técnicos

1. Problema: El motor no se enciende.

Solución:

- Un mecanismo de enclavamiento/bloqueo de seguridad impide que el motor se encienda a menos que la unidad esté correctamente ensamblada. Compruebe que el bol y la tapa están firmemente asegurados.
- Si esto no soluciona el problema, inspeccione el cable y la toma de corriente.

2. Problema: El aparato se apaga durante el uso.

Solución:

- Compruebe que la tapa está bien cerrada.
- Un interruptor de seguridad apaga automáticamente en motor en caso de sobrecalentamiento, lo que puede ocurrir cuando procesa mezclas espesas por un tiempo prolongado. En caso de que esto suceda, apague y desenchufe el aparato, y permita que se enfríe por 20 a 30 minutos antes de continuar.

3. Problema: El motor pierde velocidad durante el funcionamiento.

Solución:

- Esto puede ocurrir cuando el motor hace mucha fuerza (p. ej., al rebanar/triturar queso). Simplemente reposicione los alimentos en el tubo de alimentación y siga procesando.
- Puede que la cantidad de alimentos exceda la capacidad máxima del bol. Quite una parte de los ingredientes y siga procesando.

4. Problema: El aparato vibra/se mueve durante el uso.

Solución:

- Compruebe que los pies de caucho debajo de la base están limpios y secos. También cerciórese de que la cantidad de alimentos no excede la capacidad máxima del bol.
- Esto puede ocurrir cuando el motor hace mucha fuerza (p. ej., al rebanar/triturar queso).

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es para los consumidores que residen en los EE. UU. solamente. Usted es un consumidor si posee una procesadora de alimentos de 13 tazas (3 L) Cuisinart® Core Custom™ que fue comprada en una tienda, para uso personal, familiar o casero. A menos que la ley aplicable exija lo contrario, esta garantía no es para los minoristas u otros consumidores/compradores comerciales. Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que el aparato haya sido usado para uso doméstico y según las instrucciones.

Se recomienda llenar el formulario de registro disponible en <https://cuisinart.registria.com> a fin de facilitar la verificación de la fecha de compra original de este producto. Sin embargo, no es necesario registrar el producto para recibir servicio bajo esta garantía. En ausencia de prueba de la fecha de compra, el período de garantía

será calculado a partir de la fecha de fabricación del producto.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden regresar el producto defectuoso (A) a la tienda donde lo compraron o (B) a otra tienda que venda productos Cuisinart® de este tipo. La tienda podrá, a su elección, reparar el producto, referir el consumidor a un centro de servicio independiente, sustituir el producto, o reembolsar al consumidor el precio de compra menos la cantidad directamente atribuible al uso anterior del producto por el consumidor. Si estas dos opciones no satisfacen al consumidor, podrá llevar el aparato a un centro de servicio independiente, siempre que se pueda arreglar o reparar el aparato de manera económica. Cuisinart (no el consumidor) será responsable por los gastos de servicio, reparación, sustitución o reembolso de los productos defectuosos bajo garantía. Los residentes de California también pueden, si lo desean, mandar el producto defectuoso directamente a Cuisinart para que lo reparen o lo 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.

GARANTÍA DE REEMPLAZO SIN DIFICULTADES

Su máxima satisfacción es nuestra prioridad, así que si este producto Cuisinart® falla dentro del generoso período de garantía, lo repararemos o, de ser necesario, lo reemplazaremos, sin costo alguno para usted. Para obtener una etiqueta de devolución, contáctenos visitando www.cuisinart.com/customer-care/product-assistance/product-inquiry/. O llame sin cargo a nuestro servicio de atención al cliente, al **1-800-726-0190**, para hablar con un representante.

Este producto satisface las más altas exigencias de fabricación y ha sido diseñado para uso sobre corriente de 120 V, usando accesorios y piezas de repuesto autorizados solamente. Esta garantía excluye expresamente los defectos o daños causados por accesorios, piezas o reparaciones no autorizados por Cuisinart, así como los defectos o daños causados por el uso de un convertidor de voltaje. Esta garantía no cubre el uso comercial o industrial del producto, y no es válida en caso de daños causados por mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía excluye 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 producto defectuoso a un centro de servicio no autorizado, por favor informe al personal del centro de servicio que deben llamar al Centro de Servicio al Cliente de Cuisinart al **1-800-726-0190** a fin de diagnosticar el problema correctamente, usar las piezas correctas para repararlo y comprobar que el producto aún esté bajo garantía.

Cuisinart

Procesadora de alimentos de 13 tazas (3 L) Cuisinart® Core Custom™

Libro de recetas



Desayunos/Brunches

“Scones” de manzana, queso azul y nueces	14
Panecillos de queso Cheddar y cebollinos.....	15
“Muffins” de banana con nueces	16
Quiche de hongo y col rizada	16
Hamburguesitas de desayuno con jarabe de arce	18
Pan de calabacín con chispas de chocolate	19
Bocados energéticos de proteína	20
Tazón de “smoothie” de açai	20
Rollos de almendras con chocolate.....	21

Mantequillas/Salsas/Aderezos

Mantequilla de cebolletas y miso	22
Mantequilla de rábanos picantes y chalotes	22
Queso crema picante con miel y pimentones.....	23
Salsa de mango con chile.....	23
Harissa	24
Humus con limón y eneldo.....	25
“Muhammara”	25
Guacamole.....	26
Mayonesa	26
Pesto de albahaca	27
Aderezo César vegano	27
Vinagreta de limón	28
Aderezo “ranch”	28
“Raita” de rábano	29
Salsa Tzatziki	30
“Zhug”	30

Platos principales

Tazón de burrito con todo	31
Kebabs de pollo Tikka	32
Masa de pasta básica.....	33
Ravioles de calabaza moscada con mantequilla de azúcar moreno y salvia.....	33
Hamburguesas vegetarianas de frijoles negros	35
Albóndigas clásicas	36
Albóndigas de cordero.....	37
Falafels (croquetas de garbanzos)	37
Pizza de requesón y pesto.....	38
Corteza de pizza de coliflor.....	39

Sopas/Ensaladas/Acompañamientos

Ensalada de vegetales picados.....	39
Sopa de pepino y aguacate picante	40
Puré de chirivía y calabaza kabocha	41

Postres

Galletas de jengibre glaseadas.....	41
Galletas de fresas y crema.....	42
Galletas de chocolate	44
"Blondies" ("brownies" de chocolate blanco) salados de mantequilla de maní y mermelada	45
Barras de ciruelas negras con cobertura crujiente.....	46
"Helado" de banana con chispas de chocolate y salsa de mantequilla de maní	47
Sándwiches de "helado" de banana con chispas de chocolate	47
Pastel de zanahoria con cobertura de queso crema	48
Tarta ("pie") de ruibarbo y fresas	49
Pastel de pistacho con aceite de oliva y crema de cardamomo	50
Pasta de almendra.....	51
Pastel de queso de crema agria	51

Panes/Masa

Pan de avena	52
"Popovers"	53
Pan de trigo integral para sándwiches.....	54
Pan pita.....	54
Pancitos de crema agria, cebolla y papa	55
Masa de levadura dulce.....	56
Masa de pizza	57
Pretzels con romero y copos de sal marina	58
"Pâte brisée" (masa quebrada).....	59

"Scones" de manzana, queso azul y nueces

Un rocío de miel lleva a estos sabrosos "scones" al nivel siguiente.

Rinde: 8 "scones"

INGREDIENTES

1½	tazas (200 g) de harina de repostería	1	huevo grande
1	taza (125 g) de harina común + un poco más para dar forma	6	cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, fría, en cubos
1	cucharadita (5 g) de azúcar granulada	½	taza de manzanas deshidratadas, en pedazos (si están suaves, cortarlas en pedazos con la mano)
1½	cucharaditas de polvo de hornear		
¼	cucharadita de bicarbonato de sodio		
1	cucharadita de sal marina fina	¼	taza (30 g) de queso azul
¼	taza (30 g) de nueces, tostadas		Barniz de huevo (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, bien batidos)
¾	taza (185 g) de suero de leche ("buttermilk")		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Colocar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal en el bol de la procesadora; procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 20 segundos para mezclar bien. Agregar las nueces tostadas y pulsar aprox. 2 a 3 veces para picar grueso.
2. Colocar el suero de leche y el huevo en una taza medidora para líquidos, y batir para combinar. reservar.
3. Agregar la mantequilla a los ingredientes secos, y pulsar hasta que la mezcla adquiera la textura de una masa que se desmigaje. Sin dejar de pulsar, agregar lentamente los ingredientes líquidos, justo hasta incorporarlos (no mezclar demasiado).
4. Colocar la masa en la encimera limpia o en una tabla de picar grande. Agregar los pedazos de manzana seca y el queso azul desmenuzado a la mezcla. Doblar suavemente la masa sobre sí misma unas cuantas veces para combinar. Formar un cilindro de masa de 10 in. (25 cm) de largo. Usando un cuchillo afilado, cortarlo 8 rodajas uniformes. Colocar las rodajas en una placa para horno forrada con papel sulfurizado. Cubrir sin apretar con papel film/plástico y refrigerar por un mínimo de 1 hora, hasta un máximo de una noche.
5. Una vez refrigerado, poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Pincelar cada "scone" con el barniz de huevo.
6. Hornear por aprox. 25 a 30 minutos, hasta que estén bien dorados. Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente sobre la placa para horno. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Información nutricional por "scone":

Calorías 293 (40% de grasa) • Carbohidratos 37g • Proteínas 7g • Grasa 13g • Grasa saturada 7g • Colesterol 50g
Sodio 481g • Calcio 77mg • Fibra 1g

Panecillos de queso Cheddar y cebollinos

Estos panecillos tienen un exterior dorado y crujiente que recuerda un bocado de barquillo de queso salado y mantecoso que se disuelve en la boca. El sabor a cebolla de los cebollinos “corta” la riqueza del queso Cheddar, haciendo que estos sean totalmente adictivos.

Rinde: 8 panecillos

INGREDIENTES

4	onzas (115 g) de queso Cheddar, de buena calidad, de preferencia extrafuerte	½	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	tazas (250 g) de harina común + un poco más para darle forma a los panecillos	12	cucharadas (180 g) de mantequilla sin sal, helada, en cubos
2	cucharadas (15 g) de harina de maíz amarilla	6	cucharadas (aprox. ½ onza) de cebollinos picados gruesos
1½	cucharaditas de azúcar granulada	¾	taza (185 g) de suero de leche (“buttermilk”), bien agitado
2½	cucharaditas de polvo de hornear		Copos de sal marina, para rociar (opcional)
1¾	cucharaditas de sal kosher		

INSTRUCCIONES

1. Instalar en el bol el disco triturador/rallador fino (el lado fino apuntando hacia arriba). Triturar el queso Cheddar a velocidad baja (“LOW”); reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, la harina de maíz, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y la pimienta, y procesar a velocidad baja (“LOW”) por 10 segundos para tamizar. Agregar 10 cucharadas (145 g) de cubos de mantequilla fría y pulsar hasta que la mezcla empiece a adquirir la consistencia de migajas gruesas con pedacitos de mantequilla del tamaño de arvejas. Agregar el queso reservado y los cebollinos, y pulsar 4 a 5 veces para incorporar. Agregar el suero de leche y pulsar unas cuantas veces hasta conseguir una masa que se desmigaje.
3. Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Con las manos enharinadas, aplastar la masa para formar un rectángulo de 8 x 4 in. (20 x 10 cm). Empezando en un costado corto, doblar un tercio de la masa hacia abajo por encima del centro, luego doblar el otro tercio hacia arriba para superponerlo. Girar la masa una cuarta parte en sentido horario y aplastar otra vez para formar otro rectángulo de 8 x 4 in. (20 x 10 cm). Doblar la masa en tercios otra vez (el proceso de plegado crea una estructura para galletas altas con muchas capas de hojaldre). Girar la masa una cuarta parte en sentido horario otra vez, y aplastar otra vez para formar otro rectángulo de 8 x 4 in. (20 x 10 cm) por aprox. 1 in. (2.5 cm) de espesor. Cuadrar los costados lo mejor que pueda con sus manos o un raspador de masa.
4. Usar un cuchillo afilado para cortar el rectángulo en 8 cuadros de 2 in. (5 cm) de alto. Disponer los panecillos en una placa para horno forrada con papel sulfurizado y congelar por 30 minutos para enfriar.
5. Mientras la masa se está enfriando, colocar la rejilla del horno en el medio del mismo y precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Derretir las 2 cucharadas (30 g) de mantequilla restante.
6. Cepillar la parte superior de cada panecillo con la mantequilla derretida y rociar con copos de sal marina sin desea. Hornear por 20 a 22 minutos, hasta que la parte superior esté bien dorada. Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente sobre la placa para horno. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Información nutricional por panecillo:

Calorías 343 (58% de grasa) • Carbohidratos 27g • Proteínas 9g • Grasa 22g • Grasa saturada 14g • Colesterol 60mg Sodio 487mg • Calcio 946mg • Fibra 2g

"Muffins" de banana con nueces

Estos "muffins" simples llenos de sabor se congelan muy bien. Envuélvalos individualmente y congélelos. Bastará sacarlos del congelador para hacer los desayunos de entre semana más fáciles.

Rinde: Rinde 12 "muffins"

INGREDIENTES

	Spray vegetal	2	bananas grandes, maduras, en 3 trozos
Mezcla:		1/3	taza llena (65 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
2	tazas (250 g) de harina común	1/3	taza (65 g) de azúcar granulada
1	cucharadita de polvo de hornear	3/4	taza (185 g) de suero de leche ("buttermilk")
1/4	cucharadita de bicarbonato de sodio	1/2	taza (120 ml) de aceite vegetal
1/2	cucharadita de sal marina fina	1	huevo grande, ligeramente batido
1/2	cucharadita de canela en polvo	1/2	taza (60 g) de pacanas, tostadas

INSTRUCCIONES

1. Poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Engrasar ligeramente un molde de 12 "muffins" con spray vegetal; reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y la canela, y procesar a velocidad baja ("LOW") por 30 segundos para tamizar. Reservar, en un tazón.
3. Colocar las bananas, los azúcares, el suero de leche y el huevo en el bol equipado con la cuchilla; procesar a velocidad baja ("LOW") para combinar. Agregar los ingredientes secos y las nueces, y procesar por aprox. 10 segundos, usando la velocidad "MIX", para incorporar.
4. Repartir la mezcla uniformemente entre los moldecitos preparados.
5. Hornear por 18 a 20 minutos, hasta que un probador salga limpio. Dejar enfriar en el molde durante 5 minutos, y luego desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Información nutricional por "muffin":

Calorías 178 (17% de grasa) • Carbohidratos 35g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 16 mg Sodio 130 mg • Calcio 11 mg • Fibra 1 g

Quiche de hongo y col rizada

Esta quiche es sorprendentemente sencilla de preparar, y se simplifica aún más con la ayuda de la procesadora de alimentos. Cerciórese de precocinar el fondo/la base de tarta antes de agregar el relleno para garantizar una base hojaldrada

Rinde: 12 porciones

INGREDIENTES

1/2	receta de "pâte brisée" (masa quebrada) (página 59)	1 1/2	cucharaditas de aceite de oliva
1	clara de huevo grande, ligeramente batida	1/4	cucharadita de sal kosher
1	diente de ajo, pelado	1	pizca de pimienta negra recién molida
4	tallos de col rizada "lacinato" (quitar los tallos duros)	1/4	cucharadita de hojas de tomillo fresco
4	onzas (115 g) de champiñones comunes (también conocidos como champiñones cremini o champiñones de París), limpios	1	onza (30 g) de Gruyère o queso suizo
		1/2	taza (120 ml) de leche entera
		1/2	taza (120 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")
		4	huevos grandes

INSTRUCCIONES

1. Sobre una superficie ligeramente enharinada, estirar con un rodillo una porción de masa hasta formar un círculo de aprox. 11 in. (28 cm) de diámetro y $\frac{1}{8}$ in. (3 mm) de espesor. Colocar la masa en un molde de tartas de 9 in. (22 cm) de diámetro. Presionar la masa suavemente en el fondo y las esquinas del molde, alzando los bordes. Cortar el exceso de masa con el rodillo. Presionar el borde de la masa con el pulgar para formar un borde redondeado de aprox. $\frac{1}{8}$ in. (3 mm) de espesor todo alrededor del molde. Refrigerar por aprox. 30 minutos.
2. Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Pinchar el fondo/la base varias veces con los dientes de un tenedor, teniendo cuidado de no perforar completamente la masa. Colocar una hoja de sulfurizado sobre la masa y llenar parcialmente con arroz crudo o frijoles secos. Meter el fondo/la base de tarta al horno y hornear por aprox. 20 minutos, hasta que la masa debajo del papel sulfurizado esté seca. Quitar el arroz crudo/los frijoles secos y el papel sulfurizado, y volver a meter el fondo/la base de tarta al horno; hornear por aprox. 2 minutos adicionales, hasta que esté bien dorado. Retirar del horno y pincelar con clara de huevo inmediatamente; reservar.
3. Cuando el fondo/la base de tarta está listo, preparar el relleno. Instalar la cuchilla picadora en el bol de la procesadora de alimentos. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo en el tubo de alimentación. Retirar la cuchilla picadora (reservarla para más tarde) e instalar el disco rebanador, ajustado al nivel 4. Enrollar las hojas de col y rebanarlas. Luego, rebanar los hongos, usando el mismo ajuste.
4. Poner el aceite a calentar a fuego medio-lento, en una sartén mediana. Cuando el aceite esté caliente, agregar el ajo, una pizca de la sal y la pimienta. Saltear hasta que estén suaves y fragantes, pero sin permitir que se doren. Agregar la col rebanada, los hongos, la sal restante y el tomillo. Saltear hasta que la col se marchite y adquiera un color vivo y que los hongos estén ligeramente dorados y suaves. Retirar y reservar.
5. Sacar el disco rebanador e instalar el disco triturador/rallador fino (el lado fino apuntando hacia arriba); rallar el queso Gruyère a velocidad baja ("LOW"). Retirar y reservar.
6. Volver a instalar la cuchilla picadora. Agregar la leche, la crema y los huevos; procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 20 segundos para combinar. Reservar.
7. Esparcir la mezcla de col rizada/hongos en el fondo/la base de tarta, verter la mezcla de crema/huevos por encima y rociar con queso. Nota: Puede que sobre mezcla de huevo; no sobrellene la tarta.
8. Meter con cuidado al horno. Hornear por aprox. 20 minutos, hasta que el relleno esté *justo* cuajado.
9. Dejar enfriar por aprox. 5 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 181 (70 % de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 4 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 99 mg
Sodio 180 mg • Calcio 46 mg • Fibra 0 g

Hamburguesitas de desayuno con jarabe de arce

Deje de lado la versión comprada en la tienda y opte por esta preparación casera que es considerablemente más fresca y de mayor calidad. Dé forma a las hamburguesitas y congélelas para que los brunches sean tan fáciles como los desayunos dominicales.

Rinde: 8 hamburguesitas

INGREDIENTES

1	libra (455 g) de paleta o pierna de cerdo deshuesada, en pedazos	½	cucharadita de jengibre finamente rallado
2	onzas (55 g) de panza o panceta de cerdo, en pedazos	1	cucharadita de semillas de hinojo, tostadas
1	cucharada + 2 cucharaditas de jarabe de arce/maple puro	2	cucharaditas de sal kosher
1	cucharada + 2 cucharaditas hojas de salvia fresca, finamente picadas	¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
1	cucharada de hojas de tomillo fresco, finamente picadas	⅓	cucharadita de pimienta negra molida
		½	cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
		⅓	cucharadita de pimienta de Cayena
		1	pizca de nuez moscada recién rallada (opcional)
		2	cucharadas (30 ml) de agua helada

INSTRUCCIONES

1. Disponer la paleta y la panza de cerdo en una sola capa en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y congelar por aprox. 15 a 20 minutos, hasta que los trozos estén firmes pero no completamente congelados.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Colocar la carne parcialmente congelada en el bol. Pulsar 10 veces, usando pulsaciones largas y marcando una pausa después de cada pulsación para que la carne se caiga de la cuchilla, hasta que la carne esté picada gruesa. Raspar el bol después de 6 pulsaciones.
3. Agregar los ingredientes restantes y pulsar, usando aprox. 6 pulsaciones largas, hasta que estén incorporados y que la mezcla se mantenga al pellizcarse. La mezcla debería ser homogénea, pero no parecerse a una pasta. Raspar el bol y colocar la mezcla en un tazón mediano. Colocar un papel fil/ de plástico directamente sobre la mezcla y refrigerar por un mínimo de 30 minutos, hasta un máximo de 24 horas.
4. Cuando esté listo/a para cocinarlas, formar 8 “hamburguesitas” de aprox. 2¼ oz. (60 g) de ¼ in. (5 mm) de espesor. Cocinar a la plancha a fuego medio-alto por aprox. 2 minutos por lado, en una sartén de hierro fundido. Colocar sobre un plato forrado con papel absorbente. Servir caliente.

Información nutricional por hamburguesa:

Calorías 203 (65 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 14 g • Grasa 15 g • Grasa saturada 5 g
Colesterol 54 mg • Sodio 326 mg • Calcio 26 mg • Fibra 0 g

Pan de calabacín con chispas de chocolate

Este pan rápido y jugoso es perfecto para el desayuno o como refrigerio. Las chispas de chocolate son un agradable detalle, pero si se desea un pan más saludable, puede usar más nueces o frutas secas.

Rinde: 16 porciones; una barra de 2 lb (910 g)

INGREDIENTES

	Spray vegetal	½	taza (120 ml) de aceite vegetal
1¾	tazas (220 g) de harina común	1	taza (200 g) de azúcar granulada
1½	cucharaditas de canela en polvo	2	huevos grandes
¾	cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo	½	taza de chispas de chocolate (puede usar arándanos agrios secos o cerezas secas para un sabor menos dulce)
¼	cucharadita de nuez moscada rallada		
1	cucharadita de sal marina fina		
1½	cucharaditas de polvo de hornear		
½	taza (70 g) de nueces, ligeramente tostadas		
1	calabacín ("zucchini") grande		

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Engrasar un molde de barra de 9 x 5 x 3 in. (23 x 13 x 8 cm) con spray vegetal.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, las especias, la sal y el polvo de hornear; procesar a velocidad baja ("LOW") por 10 segundos para tamizar. Poner la mezcla en un tazón grande; reservar. Colocar las nueces en el bol de la procesadora y pulsar 2 a 3 veces para picar. Dejando las nueces en el bol, sacar la cuchilla picadora e instalar el disco triturador/rallador medio (el lado medio apuntando hacia arriba). Cortar los calabacines/calabacitas para que quepan en el tubo de alimentación y triturarlas. Colocar en el tazón, junto con los ingredientes secos; revolver para mezclar.
3. Volver a instalar la cuchilla picadora y colocar el aceite vegetal, el azúcar y los huevos en el bol. Procesar a velocidad baja ("LOW") por 5 a 10 segundos para mezclar. Agregar a la mezcla de ingredientes secos, junto con las chipas de chocolate o frutas secas; revolver brevemente para incorporar.
4. Verter la mezcla en el molde y hornear por 1 hora y 15 minutos, hasta que un probador salga limpio.
5. Dejar enfriar en el molde por 5 minutos, y luego desmoldar (volteándolo) y dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Información nutricional por porción:

Calorías 194 (37 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 23 mg Sodio 183 mg • Calcio 14 mg • Fibra 1 g

Bocados energéticos de proteína

Excelentes para darle energía en la tarde o comenzar bien el día.

Rinde: Aprox. 4 docenas

INGREDIENTES

2/3	taza de nueces mixtas sin sal (o puede usar un solo tipo de fruto seco; los más suaves, como los anacardos, son mejor).	2	cucharadas de jarabe de arce/maple
		2 a 4	cucharadas de agua
1/2	taza (50 g) de dátiles deshuesados	2	cucharadas de semillas de girasol
1	taza (80 g) de copos de avena	2	cucharadas de semillas de chía
1	cucharada (5 g) de cacao en polvo	1/4	taza (20 g) de mini chispas de chocolate
1/2	cucharadita de sal marina fina	2/3	taza de coco finamente rallado
1	taza (225 g) de mantequilla de maní sin sal, de preferencia cremosa		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la nueces y los dátiles; pulsar 12 a 13 veces, usando pulsaciones largas, para picar grueso. Agregar la avena, el cacao en polvo, la sal, la mantequilla de maní, el jarabe y 2 cucharadas (30 ml) del agua. Procesar a baja velocidad ("LOW") por aprox. 30 a 40 segundos, hasta conseguir una mezcla homogénea. Luego, seguir procesando a alta velocidad ("HIGH") por 30 a 40 segundos adicionales para conseguir una mezcla casi suave. Si la mezcla parece demasiado seca, parar para raspar y agregar agua adicional, una cucharada de la vez.
2. Agregar las semillas de girasol, las semillas de chía y las chipas de chocolate; pulsar para combinar. La mezcla debería estar ligeramente pegajosa, pero debería mantenerse al pellizcarse.
3. Formar bolas de aprox. 1 1/2 cucharadas de la mezcla. Colocar el coco rallado en un molde de tarta poco profundo. Pasar las bolas por el coco rallado, colocarlas en una bandeja forrada con papel sulfurizado y refrigerar por un mínimo de 30 minutos, hasta que estén firmes.

Información nutricional por porción de 1 bola:

Calorías 194 (37 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 3 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 23 mg Sodio 183 mg • Calcio 14 mg • Fibra 1 g

Tazón de smoothie de açai

Deje el viaje a la heladería y haga esta delicia de moda en casa.

Rinde: 2 porciones

INGREDIENTES

1	banana madura mediana a grande, en rodajas de 1/2 in. (1.5 cm)	1	pizca de canela en polvo (opcional)
2	bolsas de pulpa de açai congelada, sin azúcar, en pedazos	2/3	taza (160 ml) de jugo de manzana (de preferencia no filtrado)
1	taza (125 g) de frutas del bosque congeladas, o de arándanos silvestres congelados	<u>Coberturas:</u>	
2	cucharadas (30 g) de la mantequilla de nuez de su elección	Banana rebanada, frutas del bosque frescas, semillas de chía, pepitas de cacao, granola, almendras en láminas.	

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Colocar la banana, el açai, las frutas del bosque, la mantequilla de nueces/semillas y la canela (opcional) en el bol; pulsar aprox. 3 veces para romper las frutas. Encender la máquina a baja velocidad ("LOW") y verter el jugo de manzana lentamente en el tubo de alimentación. Procesar por aprox. 45 segundos, hasta obtener una mezcla espesa y suave.
2. Dividir la mezcla de entre dos tazones de servir y cubrir con las coberturas deseadas. **Consejo:** Enfriar los tazones de servir con anticipación para evitar que la consistencia espesa y congelada se derrita muy rápido.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional por tazón de smoothie (basada en 2 porciones):

Calorías 293 (39 % de grasa) • Carbohidratos 42 g • Proteínas 5 g • Grasa 13 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg Sodio 33 mg • Calcio 83 mg • Fibra 10 g

Rollos de almendras con chocolate

Definitivamente, esto rollos hacen del desayuno un sustancioso deleite para el paladar; prepararlos merece la pena.

Rinde: 8 rollos

INGREDIENTES

1	receta de masa de levadura dulce (página 56)		<u>Glaseado de azúcar</u>
1	receta de pasta de almendra (página 51), a temperatura ambiente	1	taza (120 g) de azúcar glasé, tamizado
4	onzas (115 g) de chocolate semiamargo o semidulce, picado	2 a 3	cucharadas de leche (cualquier variedad)
	Barniz de huevo (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, bien batidos)	¼	cucharadita de extracto natural de vainilla
			Almendras en palitos o en láminas, ligeramente tostadas, para rociar

INSTRUCCIONES

1. Estirar la masa para formar un rectángulo de aprox. 16 x 12 in. (40 x 30 cm). Cubrir, sin apretar, con papel film/plástico y dejar reposar por 10 minutos.
2. Mientras la masa está en reposo, colocar la pasta de almendra sobre una hoja de papel sulfurizado y estirla hasta formar un rectángulo de aprox. el mismo tamaño que la masa; puede ser más pequeña. Colocar la pasta de almendra sobre la masa, manteniendo los bordes lo más uniformes posible. Rociar uniformemente el chocolate picado por encima.
3. Pincelar con el barniz de huevo el borde expuesto de la masa. Enrollar la masa a lo largo formando un rollo largo, y dejar la parte de la unión hacia abajo. Presionar para sellar la unión. Cortar el rollo en 8 rollitos de aprox. 2 in. (5 cm) de ancho. Colocar los rollos en una bandeja forrada con papel sulfurizado y cubrir, sin apretar, con papel film/plástico. Dejar reposar por 20 a 30 minutos.
4. Mientras tanto, colocar la rejilla del horno en el centro del horno y precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Después de que los rollos hayan reposado, pincelar la parte superior y los lados con el barniz de huevo. Hornear por aprox. 20 minutos, hasta que estén uniformemente dorados.
5. Mientras los rollos se hornean, preparar el glaseado de azúcar. Colocar todos los ingredientes en un tazón pequeño y batir bien hasta que no queden grumos; reservar.
6. Retirar los rollos del horno y dejar enfriar ligeramente. Antes de servir, pincelar los rollos con el glaseado de azúcar y rociar las almendras. Dejar enfriar ligeramente para que el glaseado se fije. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Información nutricional por rollo:

Calorías 613 (40 % de grasa) • Carbohidratos 82 g • Proteínas 14 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 9 g • Colesterol 67 mg Sodio 231 mg • Calcio 78 mg • Fibra 5 g

Mantequilla de cebolletas y miso

Esta mantequilla de sabor único sabe mejor sobre un pollo o bistec asados o derretida en un bol de arroz y vegetales.

Rinde: Aprox. 10 cucharadas (140 g)

INGREDIENTES

1	cebolleta ("scallion"), en trocitos de 1 in. (2.5 cm)	2 a 3	cucharadas de miso blanco
8	cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal de buena calidad, a temperatura ambiente, en 4 pedazos		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer la cebolleta por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picada. Agregar la mantequilla y el miso y pulsar ("PULSE") unas cuantas veces; luego procesar aprox. 40 segundos a velocidad alta ("HIGH") para combinar, parando de vez en cuando para raspar el bol si es necesario.
2. Formar una barra de mantequilla, envolver bien y refrigerar.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 86 (92 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 24 mg Sodio 108 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

Mantequilla de rábanos picantes y chalotes

El rábano picante fresco es mejor para preparar esta mantequilla de sabor fuerte, pero también puede usar el que viene en envasado, solo asegúrese de escurrir todo el líquido.

Rinde: Aprox. 12 cucharadas (170 g)

INGREDIENTES

1	trozo de 2 in. (5 cm) de rábano picante fresco, pelado*	8	cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
½	chalote pequeño, en pedazos	1 a 2	pizcas de sal kosher
1	cucharada de perejil italiano fresco (hoja plana)	1	pizca de pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES

1. Instalar en el bol el disco triturador/rallador fino (el lado fino apuntando hacia arriba). Triturar el rábano picante y dejarlo en el bol. Sacar el disco triturador/rallador e instalar la cuchilla picadora.
2. Agregar el chalote y el perejil. Procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta que esté finamente picado.
3. Agregar la mantequilla, la sal y la pimienta. Procesar a velocidad baja ("LOW") hasta combinar completamente. Probar y ajustar la sazón al gusto.

***Nota:** Si usa rábano picante envasado, comenzar con ¼ de taza (60 g) y escurrir todo el líquido que sea posible. Agregarlo después de picar el chalote y el perejil, pero antes de agregar la mantequilla.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 68 (98 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 20 mg Sodio 24 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

Queso crema picante con miel y pimentones

Un sabor dulce y picante para elevar la temperatura de su queso crema . Agregue hojuelas de pimienta roja si desea darle un giro más picante.

Rinde: Aprox. 1 taza (235 ml)

INGREDIENTES

8	onzas (225 g) de queso crema, a temperatura ambiente, cortado en 4 pedazos	4	cucharaditas de miel picante (o más, al gusto)
1/4	taza (35 g) de pimentones, escurridos	1	cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional, para un sabor más picante)

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar el queso crema y procesar a velocidad baja ("LOW") para suavizarlo.
2. Agregar los pimentones, la miel picante y las hojuelas de pimienta roja (opcional). Pulsar para combinar. Probar y agregar más miel picante si desea.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 109 (78 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 2 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 31 mg Sodio 92 mg • Calcio 28 mg • Fibra 0 g

Salsa de mango con chile

Puede darle a esta salsa la textura que desee, ya sea con trocitos o más suave y homogénea, todo dependiendo de las veces que pulse para mezclarla. Comience con medio chile para un sabor picante suave; agregue más a su gusto, si desea.

Rinde: Aprox. 5 tazas

INGREDIENTES

1/2 a 1	chile serrano, sin semillas, en trocitos	2	mangos medianos a grandes (565 g), pelados y cortados en pedazos
1	diente de ajo		
1/4	cebolla roja mediana, en pedazos	1	taza (150 g) de tomates de pera
1/4	taza (15 g) de cilantro (hojas y tallos tiernos)	1/2	cucharadita de sal kosher
1/2	libra (225 g) de tomatillos (4 a 5 tomatillos pequeños a medianos)	1	cucharadita de jugo de lima/limón verde fresco
			Miel o azúcar granulada (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el chile y el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que estén finamente picados. Agregar la cebolla, el cilantro, los tomatillos, los mangos y los tomates y procesar, usando 12 a 14 pulsaciones largas, hasta que estén finamente picados. Agregar la sal y el jugo de lima/limón verde a la mezcla; pulsar para mezclar.
2. Dependiendo de la textura deseada, pulsar unas cuantas veces más. Probar y ajustar la sazón al gusto. Si los mangos no son dulces, agregar un poco de miel o de azúcar granulada para endulzar y equilibrar el sabor picante de la mezcla.

Información nutricional por porción de 1/4 de taza (60 ml):

Calorías 18 (9% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg Sodio 58 mg • Calcio 5 mg • Fibra 1 g

Harissa

La harissa es un condimento picante muy popular en el norte de África que suele acompañar tanto las carnes como los vegetales. ¡Esta no es una receta verdaderamente tradicional, ya que hemos añadido unos pimientos rojos asados dulces para atenuar el picante, pero nos encanta de todos modos! Pruébela como cobertura en nuestra receta de falafels (página 37).

Rinde: Aprox. 2 tazas (475 ml)

INGREDIENTES

3 a 4	onzas (85 g a 115 g) de chiles secos de su elección (remojarlos en agua hirviendo de 30 a 40 minutos. Ver el primer paso de las instrucciones)	2	dientes de ajo, pelados
		1	cucharadita de sal kosher, o al gusto
		¼	taza (35 g) de pimientos rojos asados, de preferencia asados al fuego
1	cucharadita de semillas de alcaravea/comino	1	cucharadita de jugo de limón
1	cucharadita de semillas de cilantro	¼	taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra +
1	cucharadita de semillas de comino		más para almacenar

INSTRUCCIONES

1. Colocar los chiles secos en un tazón a prueba de calor y cubrirlos con agua hirviendo. Dejar remojar por 30 a 40 minutos, hasta que estén muy suaves.
2. Mientras los chiles se están remojando, tostar las especias. Colocar las semillas de alcaravea, cilantro y comino en una sartén pequeña y ponerlas a calentar a fuego medio-bajo, removiendo constantemente. Nota: Se tostarán muy rápido, así que no las desatienda. Retirarlas del fuego cuando se pongan ligeramente fragantes (se pondrán amargas si se tuestan demasiado).
3. Cuando los chiles estén muy suaves, escurrirlos y quitar los tallos y las semillas (se recomienda usar guantes para hacer esto).
4. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar los chiles (sin semillas), las especias tostadas, el ajo, la sal, los pimientos asados y el jugo de limón. Pulsar varias veces para romper, luego procesar a velocidad alta ("HIGH") para licuar. Sin apagar la máquina, agregar lentamente el aceite por el orificio en el empujador y seguir procesando hasta obtener una mezcla muy suave, parando para raspar el bol de vez en cuando si es necesario. Si desea una consistencia menos espesa, agregar un poco más de aceite de oliva o de agua a la mezcla.
5. Pasar la salsa a un tarro y cubrirla con un poco de aceite de oliva para ayudar a conservarla. La harissa puede conservarse en el refrigerador hasta un mes, siempre que haya aceite sobre la salsa.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 57 (58 % de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg Sodio 78 mg • Calcio 14 mg • Fibra 0 g

Humus con limón y eneldo

Esta sabrosa salsa para mojar es perfecta para servir con pan pita.

Rinde: Aprox. 4 tazas (945 ml)

INGREDIENTES

2	latas de 15.5 oz (440 g) de garbanzos, enjuagados y escurridos	2	dientes de ajo, pelados
		1½	cucharaditas de sal kosher
¼	taza (60 ml) de Tahini (pasta de sésamo)	½	cucharadita de comino en polvo
½	taza (120 ml) de agua fría; usar más si es necesario (se necesitará más si el Tahini que se usa es espeso)	1	pizca de pimienta negra recién molida
		1	ramita de eneldo fresco
⅓	taza (80 ml) de jugo de limón fresco		Aceite de oliva virgen extra, para servir

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar los ingredientes (excepto el eneldo) y procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. De ser necesario, agregar más agua por el tubo de alimentación y seguir procesando hasta conseguir la textura deseada. Agregar el eneldo y pulsar para combinar.
2. Probar y ajustar la sazón al gusto. Rociar con aceite de oliva antes de servir.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 44 (24 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg Sodio 191 mg • Calcio 18 mg • Fibra 1 g

"Muhammara"

Esta crema para untar, tradicional del Medio Oriente, preparada con pimientos y nueces va perfecta con pan pita.

Rinde: 2 tazas (475 ml)

INGREDIENTES

3	pimientos dulces rojos grandes	2	cucharadas de hojuelas de pimienta Aleppo
1	onza (30 g) de pan pita, en pedazos pequeños	½	cucharadita de sal kosher (o más, al gusto)
1	diente de ajo, machacado	2	cucharadas de melaza de granada + un poco más para servir
1	taza (120 g) de nueces, ligeramente tostadas		
2	cucharaditas de jugo de limón fresco	⅓	taza (80 ml) de aceite de oliva virgen extra
1	cucharadita de comino en polvo		

INSTRUCCIONES

1. Precalentar la parrilla del horno con una rejilla en la posición superior. Colocar los pimientos dulces enteros en una placa para horno y asar, volteándolos frecuentemente hasta que se quemen por todos los lados. Colocar los pimientos en un tazón y cubrir con papel film/plástico. El vapor seguirá cocinando los pimientos y ayudará a despegar la piel. Dejar a un lado por 10 minutos hasta que estén lo suficientemente fríos para quitarles la piel (desechar la piel, las semillas y el tallo).
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Raspar el bol. Agregar el pan pita y pulsar 2 a 3 veces para romper. Procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta obtener migajas finas.
3. Agregar la nueces; pulsar 2 a 3 veces para picar grueso. Luego agregar los pimientos dulces, el jugo de limón, el comino, la pimienta Aleppo, la sal y la melaza; pulsar hasta que esté finamente picado.

Raspar el bol. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW"); agregar el aceite de oliva por el orificio en el empujador y seguir procesando hasta obtener una mezcla más o menos suave, pero con algo de textura. Probar y ajustar la sal y la acidez al gusto.

4. Poner en un tazón grande. Rociar melaza encima antes de servir.

Información nutricional por porción de ¼ de taza:

Calorías 174 (70 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 2 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg
Sodio 90 mg • Calcio 119 mg • Fibra 2 g

Guacamole

La velocidad especial para mezclar ("MIX") permite controlar la textura del guacamole; puede dejar trocitos o lograr una consistencia más cremosa, dependiendo del tiempo que se procese.

Rinde: Aprox. 4 tazas (945 ml)

INGREDIENTES

1	diente de ajo, pelado	4	aguacates maduros, partidos a la mitad
½	jalapeño, sin semillas, en trocitos	2	cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco
½	cebolla pequeña, en pedazos	½	cucharadita de sal kosher
2	cucharadas de cilantro fresco (sin tallos)		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo y el jalapeño por el tubo de alimentación; procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el bol, agregar la cebolla y el cilantro, y pulsar 5 veces para picar. Raspar el bol.
2. Agregar el aguacate, el jugo de limón y la sal. Pulsar unas cuantas veces para romper, luego procesar por aprox. 10 segundos a velocidad para mezclar ("MIX") hasta obtener la consistencia deseada.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 55 (74 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg
Sodio 47 mg • Calcio 5 mg • Fibra 2 g

Mayonesa

La mayonesa casera es mucho más sabrosa que la comprada.

Rinde: 1 taza (235 ml)

INGREDIENTES

4	yemas de huevo grande	1	cucharadita de jugo de limón fresco
¾	cucharadita de sal kosher	1	cucharada de agua
½	cucharadita de mostaza de Dijon	¾	taza (175 ml) de aceite vegetal

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las yemas, la sal, la mostaza, el jugo de limón y el agua; procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 30 segundos. Sin apagar la máquina, agregar lentamente el aceite por el orificio en el empujador y seguir procesando hasta que la mezcla esté emulsionada y homogénea.
2. Raspar el bol; probar y ajustar la sazón al gusto.

Nota: Para preparar mayonesa de hierbas frescas, añadir ½ de taza llena (10 g) de hierbas frescas tales como perejil, eneldo, estragón, albahaca, etc. (hojas solamente) a las yemas antes de agregar el aceite. Para obtener una mayonesa más fuerte, agregar ¼ de cucharadita de sal, ½ cucharadita de mostaza y 1 cucharada de jugo de limón.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 104 (97 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 46 mg
Sodio 113 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Pesto de albahaca

El pesto casero es tan sabroso que nunca más querrá comprar pesto ya hecho.

Rinde: Aprox. 1 taza (235 ml)

INGREDIENTES

1	onza (30 g) de queso Parmesano o Pecorino, en cubitos de ½ in. (1.5 cm)	1 a 2	pizcas de sal kosher
¼	taza (35 g) de piñones, ligeramente tostados	1	pizca de pimienta negra recién molida
1	diente de ajo, pelado	½	taza (120 ml) o más de aceite de oliva virgen extra
2	tazas llenas (120 g) de hojas de albahaca fresca		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar el queso, los piñones y el ajo; procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 10 segundos para picar grueso. Agregar la albahaca, la sal y la pimienta; pulsar 10 a 15 veces para picar. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y agregar el aceite de oliva lentamente por el tubo de alimentación; procesar por aprox. 1 minuto para emulsionar. Raspar el bol. Para conseguir una consistencia menos espesa, simplemente agregar más aceite o agua.
2. Colocar la mezcla en un recipiente de vidrio o hermético, dar golpecitos al recipiente para eliminar las burbujas de aire y aplanar la superficie del pesto. Cubrir la superficie directamente con papel film/plástico y refrigerar. El pesto se conservará por hasta 5 días en el refrigerador, o por hasta 2 meses en el congelador.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 86 (92 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 2 mg
Sodio 78 mg • Calcio 37 mg • Fibra 0 g

Aderezo César vegano

Una alternativa más saludable y vegana al tradicional aderezo del César. Esta receta omite las yemas de huevo y las anchoas, pero consigue su cremosidad gracias a los anacardos remojados, y el sabor "umami" gracias a la salsa de soya.

Rinde: Aprox. ¾ de taza (90 ml)

INGREDIENTES

½	taza (50 g) de anacardos/acajús/marañones/castañas de cajú crudos, remojados en agua fría por una noche	2	cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
¼	taza (60 ml) de agua (usar más si es necesario)	1	diente de ajo
1	cucharada de jugo de limón fresco	2	cucharaditas de alcaparras
1½	cucharaditas de mostaza de Dijon	½	cucharadita de pimienta negra recién molida
		1	pizca de sal kosher (o más, al gusto)
		2	cucharadas de aceite de oliva virgen extra

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol.
2. Escurrir y enjuagar los anacardos. Colocar en el bol todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva; procesar a velocidad baja ("LOW"). Sin apagar la máquina, agregar lentamente el aceite de oliva por el orificio en el empujador. Después de haber incorporado todo el aceite, procesar a velocidad alta ("HIGH") por un minuto adicional, hasta conseguir una consistencia muy suave.

3. Si el aderezo es demasiado espeso, agregar más agua, una cucharada a la vez, procesando a velocidad alta ("HIGH") después de cada adición.
4. Probar y ajustar la sazón al gusto, agregando más sal si desea.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 55 (78 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 1 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg
Sodio 59 mg • Calcio 4 mg • Fibra 0 g

Vinagreta de limón

Esta vinagreta puede convertirse fácilmente en su favorita para aderezar ensaladas de verduras y hortalizas frescas.

Rinde: Aprox. 1 taza (235 ml)

INGREDIENTES

1	diente de ajo, pelado	¾	cucharadita de sal kosher
	Ralladura de 1 limón	¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
¼	taza (60 ml) de jugo de limón fresco	¾	taza (175 ml) de aceite de oliva virgen extra
2	cucharaditas de mostaza de Dijon		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación. Parar el aparato y raspar el bol. Agregar la ralladura y el jugo de limón, la mostaza, la sal y la pimienta. Procesar a velocidad alta ("HIGH") para mezclar bien.
2. Sin apagar la máquina y a velocidad baja ("LOW"), agregar lentamente el aceite de oliva por el orificio en el empujador. Después haber añadido todo el aceite, procesar por 30 a 60 segundos adicionales para emulsionar.
3. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (1 cucharada):

Calorías 90 (99 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg
Sodio 68 mg • Calcio 3 mg • Fibra 0 g

Aderezo "ranch"

Es, con justa razón, un aderezo clásico gracias a su versatilidad; es perfecto para una ensalada simple o para una más compleja como nuestra Ensalada de vegetales picados (página 39). Además, se puede untar sobre pollo frito o asado en un sándwich.

Rinde: Aprox. 1 ⅔ tazas (395 ml)

INGREDIENTES

1	diente de ajo, pelado	½	taza (120 ml) de crema agria
6	cebollinos ("chives"), en trozos	1½	cucharaditas de jugo de limón fresco
1	ramita de eneldo fresco (quitar los tallos duros), cortada	½	cucharadita de cebolla en polvo
1	cucharada de hojas de perejil italiano fresco.	1	cucharadita de sal kosher
½	taza (125 g) de suero de leche ("buttermilk")	½	cucharadita de pimienta negra recién molida
½	taza (120 ml) de mayonesa		1 pizca de pimienta de Cayena

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación. Parar el aparato y raspar el bol. Agregar las hierbas y pulsar hasta

que estén finamente picadas. Agregar el resto de los ingredientes y procesar a velocidad alta ("HIGH") para mezclar bien.

2. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción:

Calorías 43 (92 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 6 mg • Sodio 116 mg • Calcio 10 mg • Fibra 0 g

"Raita" de rábano

El yogur en este condimento indio ayuda a "bajar la temperatura" de los platos picantes.

El rábano y la menta hacen de este Raita un acompañamiento refrescante, perfecto para servir con Kebabs de pollo Tikka (página 32)

Rinde: 1½ tazas (355 ml)

INGREDIENTES

5	onzas (140 g) de rábanos rojos (aprox. 6 rábanos), limpios	¼	cucharadita de azúcar granulada
1	chalote pequeño (de aprox. 20 g), en pedazos	1	cucharada de jugo de lima/limón verde fresco
½	jalapeño o chile serrano, sin semillas (opcional), en trocitos	½	cucharadita de sal kosher
1	taza (235 ml) de yogur natural estilo griego de leche entera	2	cucharaditas de ghi (mantequilla clarificada) o de un aceite vegetal sin sabor, tal como el aceite de semilla de uva o de semilla de girasol.
2	cucharadas de menta finamente picada, más unas cuantas hojitas enteras para servir	½	cucharadita de semillas de comino
		¼	cucharadita de semillas de cilantro
		¼	cucharadita de semillas de mostaza negra

INSTRUCCIONES

1. Instalar en el bol el disco triturador/rallador medio (el lado medio apuntando hacia arriba). Rallar los rábanos; luego, colocarlos en un paño de cocina limpio y secarlos un poco. Reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el chalote y el chile serrano por el tubo de alimentación; procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el bol. Agregar el yogur, el rábano rallado, la menta, el azúcar, el jugo de lima/limón verde y la sal; pulsar para combinar. Probar y agregar sal al gusto, si desea.
3. Justo antes de servir, derretir el ghi a fuego medio-bajo en una sartén pequeña. Agregar con cuidado las semillas de comino, de cilantro y de mostaza; cocinar por 30 segundos hasta que las primeras semillas empiecen a "petardear" y reventar. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
4. Colocar la "Raita" en un tazón para servir. Rociar por encima las semillas y luego las hojas de menta. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción de ¼ de taza:

Calorías 62 (53 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 4 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 5 mg • Sodio 112 mg • Calcio 50 mg • Fibra 1 g

Salsa Tzatziki

Equivalente griego de la salsa “Raita”, esta salsa se beneficia de pasar algunas horas en el refrigerador para combinar y realzar los sabores. Para conseguir una consistencia más espesa, colar el yogur en el refrigerador por una noche antes de usarlo para preparar la salsa.

Rinde: 1¾ tazas (415 ml)

INGREDIENTES

2	tazas (475 ml) de yogur natural de leche entera	¼	cucharadita de ralladura de limón
8	onzas (225 g) de pepino inglés.	1	pizca grande de sal kosher
2	dientes de ajo, pelados	1	cucharada de eneldo fresco, finamente picado
1	cucharada de jugo de limón fresco		

INSTRUCCIONES

1. Forrar un colador de malla fina con 1 o 2 filtros de café de papel y colocarlo encima de un recipiente. Verter el yogur en el colador y dejar escurrir durante 1 hora.
2. Mientras que el yogur se está escurriendo, instalar en el bol el disco triturador/rallador fino (el lado fino apuntando hacia arriba). Rallar el pepino; retirarlo y colarlo en un colador de malla fina presionándolo para quitar todo el líquido posible (otra opción es colocar el pepino en un paño de cocina delgado de algodón y exprimir el líquido). Desechar el líquido y colocar el pepino exprimido en un tazón.
3. Instalar la cuchilla picadora. Encender la máquina a velocidad alta (“HIGH”) y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el ajo al tazón donde se colocó el pepino. Agregar los ingredientes restantes y el yogur escurrido. Revolver para mezclar todos los ingredientes, cubrir y refrigerar hasta el momento de servir. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 32 (32 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 1g • Colesterol 5 mg Sodio 70 mg • Calcio 71 mg • Fibra 0 g

“Zhug”

Esta salsa verde picante, originaria de Yemen, sí que está cargada de sabor. Puede usarla en casi todo, pero es simplemente imprescindible sobre los falafels (página 37)

Rinde: Aprox. 1 taza (235 ml)

INGREDIENTES

1	taza de cilantro (hojas y tallos tiernos)	¼	cucharadita de azúcar granulada
1	taza de hojas perejil	½	cucharadita de sal kosher
2	dientes de ajo, machacados	¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
4	chiles serranos o chile tailandés, en pedazos	½	taza (120 ml) de aceite de oliva + un poco más para servir
½	cucharadita de semillas de cilantro en polvo		
½	cucharadita de comino en polvo	1 a 2	cucharaditas de jugo de limón fresco, al gusto (opcional)
¼	cucharadita de cardamomo en polvo		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Colocar en el bol el cilantro, el perejil, el ajo, los chiles, las semillas de cilantro, el comino, el cardamomo, el azúcar, la sal y la pimienta; pulsar 10 a 15 veces hasta que todo esté finamente picado. Raspar el bol. Encender la máquina a velocidad baja (“LOW”) y agregar el aceite de oliva por el orificio en el empujador; incorporar.

2. Probar y ajustar la sal y la acidez agregando jugo de limón al gusto. Dejar reposar por 10 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 125 (96 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 0 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg Sodio 75 mg • Calcio 30 mg • Fibra 0 g

Tazón de burrito con todo

Desde la carne de res molida hasta el guacamole y los frijoles refritos, esta procesadora prepara casi todo lo que se necesita para crear esta sustanciosa versión de burrito deconstruido.

Rinde: 6 a 8 porciones

INGREDIENTES

½	cebolla roja mediana a grande	1 a 2	pizcas de pimienta negra recién molida
1 a 2	pimientos dulces medianos a grandes	1	paquete (¼ taza) de condimento para tacos*
4	onzas (115 g) de champiñones		Agua
4	onzas (115 g) de queso Pepper Jack		Arroz integral cocido, para servir
2	dientes de ajo, pelados		Frijoles refritos, para servir
2	libras (910 g) de carne para guiso, en trozos		Guacamole, para servir
1	cucharada de aceite vegetal		Salsa mexicana, para servir
½	cucharadita de sal kosher		

INSTRUCCIONES

1. Instalar en el bol el disco rebanador, ajustado a 4 mm. Rebanar la cebolla, el pimiento y los champiñones a velocidad alta ("HIGH"). Retirar y reservar.
2. Sacar el disco rebanador e instalar el disco triturador/rallador medio (el lado medio apuntando hacia arriba); rallar el queso a velocidad baja ("LOW"). Retirar y reservar en un tazón.
3. Instalar la cuchilla picadora. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación para picarlo fino. Agregar la carne y pulsar unas 15 veces, hasta que esté finamente picada.
4. Poner el aceite vegetal a calentar a fuego medio, en una sartén grande. Cuando el aceite esté caliente, agregar los vegetales, la sal y la pimienta; saltear hasta que estén suaves. Retirar y reservar. Subir el fuego a fuego alto y agregar la carne. Cocinar la carne hasta que esté bien cocida; luego agregar el condimento para tacos y suficiente agua como haciendo una salsa (la mayoría de los paquetes de condimento recomiendan entre ⅓ y ½ de taza (80 a 160 ml) de agua, dependiendo de la mezcla). Cocinar a fuego lento hasta que empiece a hervir. Retirar y reservar.
5. Servir la carne, los vegetales, el queso y otras coberturas sugeridas. Recomendamos colocar una cucharada de arroz por porción, y encima colocar carne, frijoles, vegetales y un poquito de guacamole y salsa mexicana.

***Nota:** si bien se ahorra tiempo al comprar el condimento para tacos, también puede, si prefiere, preparar su propia mezcla de especias.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 230 (44 % de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 28 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 85 mg Sodio 437 mg • Calcio 123 mg • Fibra 1 g

Kebabs de pollo Tikka

Enciende la parrilla con esta versión del pollo picante popular de la India, sabroso y superjugoso.

Rinde: 4 a 6 porciones

INGREDIENTES

Marinada:			
1	pedazo de jengibre de 1½ in. (4 cm), aprox. ½ oz (15 g), pelado y cortado en rodajas de ½ in. (1.5 cm)	½	cucharadita de comino en polvo
3	dientes de ajo, machacados	½	cucharadita de p��prika ahumada
1	jalapeño o chile serrano, sin semillas (opcional), en trocitos	1	pizca de pimienta de Cayena
1	taza (235 ml) de yogur natural estilo griego	1	cucharadita de azúcar granulada
1½	cucharaditas de sal kosher + un poco más para rociar sobre los Kebabs	Kebabs:	
1	cucharadita de chile en polvo	1½	libras (680 g) de muslos de pollo deshuesados y sin piel, secados, sin exceso de grasa, cortados por la mitad a lo largo.
1	cucharadita de cúrcuma en polvo	6 a 8	pinchos de 12 in. (30 cm), (si son de madera, remojarlos en agua por 30 min.)
2	cucharaditas de Garam Masala		Aceite vegetal sin sabor, tal como aceite de colza/canola o de semilla de uva, para asar a la parrilla
½	cucharadita de semillas de cilantro en polvo		Hojas de cilantro y gajos de limón, para servir

INSTRUCCIONES

1. Preparar la marinada: instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el jengibre, el ajo y el chile serrano por el tubo de alimentación; procesar hasta que est  n finamente picados. Raspar el bol. Agregar el yogur junto con el resto de los ingredientes de la marinada; procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 20 segundos para mezclar bien.
2. Colocar la marinada en una bolsa plástica herm  tica grande. Colocar las piezas de pollo en la bolsa y cerrarla bien. Con las manos, sobar el pollo con la marinada. Refrigerar para marinar por al menos 30 minutos, o hasta un máximo de 4 horas.
3. Cuando est   listo/a para cocinar, insertar el pollo en los pinchos; dejar escurrir el exceso de marinada. Rociar ligeramente con sal. Precalentar la parrilla a fuego medio y engrasar las rejillas. Asar de 10 a 12 minutos, volteando los pinchos de vez en cuando, hasta que el pollo est   dorado y algo quemado en algunos lados.
4. Colocar los kebabs en una bandeja y rociar el cilantro encima. Servir con gajos de limón.

Información nutricional por porción (basada en 6 porciones):

Calorías 208 (36 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 25 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 110 mg
Sodio 520 mg • Calcio 71 mg • Fibra 0 g

Masa de pasta básica

Preparar la masa de pasta es casa es muy fácil gracias a esta procesadora de alimentos.

Rinde: 1½ lb (680 g), 6 a 8 porciones de pasta cortada

INGREDIENTES

2½	tazas (310 g) de harina “00” + un poco más para espolvorear	1½	cucharaditas de sal kosher
¾	taza (110 g) de sémola	5	huevos grandes, ligeramente batidos

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las harinas y la sal; procesar a velocidad baja (“LOW”) para tamizar. Con la máquina a velocidad baja (“LOW”), agregar lentamente la huevos batidos por el tubo de alimentación, cerciorándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Procesar hasta que se forme una bola de masa. Seguir procesando por 30 segundos adicionales para amasar. La masa debe estar pegajosa, pero no muy húmeda.
2. Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y seguir amasando a mano de 2 a 3 minutos adicionales, hasta que esté suave y elástica. Envolver la masa en papel film/plástico y dejar reposar a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos (o hasta 24 horas en el refrigerador).

Información nutricional por porción de 3 oz (85 g):

Calorías 222 (13 % de grasa) • Carbohidratos 40 g • Proteínas 10 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 116 mg • Sodio 254 mg • Calcio 19 mg • Fibra 2 g

Ravioles de calabaza moscada con mantequilla de azúcar moreno y salvia

Un plato reconfortante para una noche fría de otoño, pero también lo suficientemente elegante para una fiesta.

Rinde: Aprox. 45 ravioles; 6 a 8 porciones como plato principal

INGREDIENTES

6	cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal	4	ramitas de tomillo fresco
1	calabaza moscada (“butternut squash”) de aprox. 2 lb (910 g), pelada y cortada en cubos de ½ in. (1.5 cm)	½	taza (60 g) de nueces
1	chalote mediano, cortado en pedazos de ½ in. (1.5 cm)	3	onzas (85 g) de queso Parmesano, en cubitos
3	dientes de ajo, no pelados	¼	taza (55 g) de queso Mascarpone
1	cucharada de aceite de oliva virgen extra	1	huevo grande (yemas y claras separadas); claras batidas con 1 cucharadita de agua para sellar los ravioles
2	cucharadas llenas (25 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)	¼	cucharadita de ralladura de limón (opcional)
1½	cucharaditas de sal kosher + un poco más para el agua de la pasta y para sazonar al gusto	1	pizca de nuez moscada recién rallada
1	pizca de pimienta negra recién molida + un poco más al gusto	1	receta de Masa de pasta básica (ver receta anterior)
16	hojas de salvia fresca		Sémola, para espolvorear

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 400 °F (200 °C), con una rejilla en el centro del horno. Derretir 2 cucharadas de mantequilla.
2. En una placa para horno, colocar la calabaza moscada, el chalote y el ajo. Agregar el aceite, la mantequilla derretida, el azúcar, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, la pimienta, 4 hojas de salvia y el tomillo; revolver. Extender en una sola capa uniforme. Cubrir, sin apretar, con papel de aluminio. Asar durante 45 a 50 minutos, revolviendo una a dos veces, hasta que la calabaza esté bien tierna. Destapar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
3. Mientras tanto, instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las nueces y pulsar hasta que estén finamente picadas. Retirar y reservar. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el queso Parmesano por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Retirar y reservar.
4. Preparar el relleno para los raviolos: pelar los dientes de ajo; descartar la piel y las hierbas. Colocar el ajo pelado, el chalote y aprox. la mitad de la calabaza en el bol, junto con $\frac{1}{4}$ de taza del queso Parmesano reservado, el queso Mascarpone, la yema de huevo, la ralladura de limón, la nuez moscada y el resto de la sal ($\frac{3}{4}$ de cucharadita). Procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 45 segundos (parando para raspar el bol), hasta obtener una mezcla suave. Agregar el resto de la calabaza y pulsar para combinar. Reservar.
5. Con una máquina para hacer pasta, estirar y cortar la masa de pasta al grosor recomendado para raviolos. También puede estirar la masa a mano con un rodillo. Cortar la masa en 6 porciones iguales. Trabajar con una porción a la vez (mantener cubierto el resto de la masa). Espolvorear ambos lados de la porción de masa y estirla a lo largo sobre una superficie limpia hasta formar un rectángulo de aprox. 20 x 6 in. (50 x 15 cm). Debería poder casi ver sus manos a través de la pasta cuando la levanta. Colocar las láminas de masa en una placa para horno espolvoreada con la sémola, y cubrir, si apretar, con papel film/plástico hasta el momento de rellenar.
6. Rellenar los raviolos: colocar una lámina sobre una superficie ligeramente espolvoreada con sémola. Determinar el punto medio de la lámina y pincelar a lo largo la mitad de la lámina con barniz de huevo. Comenzando a 1 in. (2.5 cm) de un extremo, colocar en el centro de la parte pincelada pequeños montículos de aprox. 1 cucharada de relleno, dejando al menos $1\frac{1}{2}$ in. (4 cm) entre montículo y montículo. Doblar la lámina por la mitad, por encima del relleno. Presionar firmemente en forma de círculo alrededor de los montículos de relleno para adherir la masa; eliminar las burbujas de aire con los dedos. Usar una rueda corta pasta o cortador/sellador de raviolos para cortar uniformemente los raviolos alrededor del relleno. Colocar los raviolos en una placa para horno espolvoreada con la sémola; cubrir, si apretar, con papel film/plástico hasta el momento de cocinar. Repetir lo mismo con el resto de las láminas de masa.
7. Poner a hervir agua con sal en una olla grande. En una sartén grande, derretir las 4 cucharadas de mantequilla restante a fuego medio-bajo. Seguir cocinando por aprox. 3 a 4 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la espuma desaparezca y los sólidos de la leche se tornen dorados y con un aroma a nuez. Agregar las hojas de salvia restantes y retirar del fuego. En dos tandas, agregar los raviolos al agua hirviendo y cocinar por aprox. 3 a 4 minutos, hasta que estén apenas tiernos; luego, transferirlos a la sartén con una cuchara calada. Agregar a la sartén $\frac{1}{4}$ de taza (60 ml) del líquido de cocción de la pasta y revolver con cuidado los raviolos a fuego medio-alto, hasta que la salsa emulsione y se espese. Probar y sazonar con sal y pimienta al gusto.
8. Dividir en platos los raviolos con hojas de salvia. Rociar por encima el queso Parmesano y las nueces. Servir inmediatamente.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 480 (43 % de grasa) • Carbohidratos 55 g • Proteínas 17 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 11 g
Colesterol 179 mg • Sodio 650 mg • Calcio 242 mg • Fibra 6 g

Hamburguesas vegetarianas de frijoles negros

Es nuestra hamburguesa vegetariana favorita.

Rinde: 6 hamburguesas

INGREDIENTES

Mezcla para hamburguesa:		½	chipotle en adobo, picado, + 1 cucharadita del adobo
1	zanahoria mediana, pelada y cortada en trozos	½	taza (120 ml) de agua (aproximado; puede que no necesite toda el agua)
1	calabacín/calabacita ("zucchini") pequeño, en pedazos	1	taza (185 g) de quinua cocinada
2	dientes de ajo, machacados	¼	taza (15 g) de cilantro fresco picado
½	cebolla pequeña, en pedazos	6	rebanadas de queso Cheddar o el queso de su preferencia (opcional)
2	cucharadas de aceite de oliva	6	panes para hamburguesas, tostados
½	cucharadita de sal kosher		Mayonesa, para los panes (opcional)
1	pizca de pimienta negra recién molida		Aguacates rebanados, lechuga, cebolla roja en rodajas finas y tomate, para servir
1	lata de 15 oz (425 g) de frijoles negros, escurridos y enjuagados		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la zanahoria y el calabacín; pulsar para picar grueso. Retirar y reservar. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Raspar el bol. Agregar la cebolla; pulsar hasta que estén finamente picada.
2. Calentar el aceite a fuego medio, en una sartén mediana. Cuando esté caliente, agregar el ajo, la cebolla, ¼ de cucharadita de la sal y la pimienta. Saltear por aprox. 5 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Agregar los frijoles negros, el chipotle, la cucharadita del adobo y suficiente agua como para evitar que la mezcla se reseque. Cocinar por aprox. 10 minutos, hasta que los frijoles estén suaves y puedan majarse fácilmente (agregar más agua si es necesario).
3. Cuando los frijoles estén suaves, agregar la sal restante, la quinua, la zanahoria, y el calabacín. Agregar 2 a 3 cucharadas más de agua, revolver y cocinar a fuego medio-bajo, parcialmente tapado, por aprox. 5 minutos, hasta que los vegetales estén apenas suaves. Dejar enfriar ligeramente.
4. Transferir la mezcla al bol de la procesadora. Agregar el cilantro y pulsar hasta que no queden pedazos grandes.
5. Formar hamburguesas de ⅓ de taza de la mezcla. En una sartén de hierro fundido, calentar el resto del aceite a fuego medio. Freír las hamburguesas por aprox. 10 minutos en total cada una, hasta que estén bien doradas por ambos lados. Si se usa queso, colocarlo sobre las hamburguesas en el último minuto para que se derrita.
6. Servir las hamburguesas en el pan tostado con mayonesa, si gusta, y lo que desee poner encima (aguacate, lechuga, cebolla, tomate, etc.).

Información nutricional por hamburguesa (sin el pan ni los acompañamientos):

Calorías 166 (28 % de grasa) • Carbohidratos 23 g • Proteínas 7 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg
Sodio 200 mg • Calcio 130 mg • Fibra 5 g

Albóndigas clásicas

Si le gustan las albóndigas que se derriten en la boca, no busque más. Sirvalas con espaguetis para la mezcla perfecta.

Rinde: Aprox. 24 albóndigas, 4 a 6 porciones

INGREDIENTES

¾	libra (340 g) de aguja/paleta de res ("chuck roast") deshuesada, (de preferencia con un 20 % de grasa)	½	taza (30 g) de hojas de perejil italiano fresco
		2	huevos grandes, ligeramente batidos
¾	libra (340 g) de paleta o pierna de cerdo deshuesada, en pedazos	1½	cucharaditas de sal kosher
3	onzas (85 g) de queso Parmesano, en cubitos	¾	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	onzas (55 g) de pan del día anterior, corteza retirada y cortado en pedazos	1	cucharada de albahaca fresca finamente picada
1/3	taza (80 g) de suero de leche ("buttermilk")	2	cucharadas de orégano fresco finamente picado
3	dientes grandes de ajo, machacados		Aceite de oliva virgen extra, para embadurnar la bandeja
1	cebolla pequeña, en pedazos		Salsa de tomate tibia, para servir

INSTRUCCIONES

1. Disponer, en una sola capa, la carne de cerdo y de res en una placa forrada con papel sulfurizado y colocar en el congelador por aprox. 15 a 20 minutos hasta que las carnes estén firmes pero no completamente congeladas.
2. Mientras tanto, instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el queso Parmesano por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Retirar y reservar. Agregar el pan y pulsar 2 a 3 veces para romper. Procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta obtener migajas finas. Colocar las migajas en un tazón pequeño y mezclarlas con el suero de leche para combinar. Reservar.
3. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar la cebolla y el perejil; procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el bol. Agregar las carnes medio congeladas y pulsar aprox. 14 veces, usando pulsaciones largas y marcando una pausa después de cada pulsación para que la carne caiga a la cuchilla; raspar el bol después de 7 pulsaciones. Con una espátula, hacer un hoyo en la carne y agregar los huevos, ½ taza (60 g) del queso Parmesano, la mezcla de migajas de pan, la sal, la pimienta, la albahaca y el orégano. Usar la función especial para mezclar ("MIX") y procesar hasta combinar bien. Transferir a un tazón mediano, cubrir con papel film/plástico y refrigerar por 1 hora como mínimo, y toda una noche como máximo.
4. Cuando esté listo/a para cocinar, embadurnar ligeramente con aceite de oliva una bandeja con borde. Separar la mezcla para formar 24 albóndigas de aprox. 2 cucharadas/1½ oz (40 g). Humedecerse las manos, formar bolas y colocarlas a 1 in. (2.5 cm) de distancia en la bandeja preparada. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar por 30 minutos (puede omitir este paso si no tiene tiempo, pero ayuda a que las albóndigas mantengan su forma en el horno).
5. Quince minutos antes de hornear las albóndigas, colocar las rejillas del horno en el centro y la parte superior del mismo y precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Hornear las albóndigas en la rejilla central por 10 minutos, luego colocarlas en la rejilla superior y asarlas por 2 minutos, hasta que se doren. Dejar reposar por 15 minutos antes de agregarlas a la salsa de tomate tibia.
6. Servir como acompañamiento o sobre espaguetis, y rociar con queso parmesano.

Información nutricional por albóndiga (sin salsa de tomate):

Calorías 86 (59 % de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 7 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 39 mg Sodio 185 mg • Calcio 32 mg • Fibra 0 g

Albóndigas de cordero

Estas albóndigas de inspiración griega son espectaculares así solas, pero cuando se unen al Pan pita (página 56) y a la Salsa tzatziki (página 30) se transforman una impresionante comida completa.

Rinde: 15 albóndigas

INGREDIENTES

1	diente de ajo, pelado	1	cucharadita de sal kosher
¼	taza (15 g) de hojas de perejil italiano fresco	½	cucharadita de comino en polvo
¼	taza (15 g) de hojas de menta fresca	¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
1½	libra (680 g) de paleta de cordero, en pedazos	1	onza (30 g) de queso Feta, en pedazos

INSTRUCCIONES

- Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta (“HIGH”) y dejar caer el ajo por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el perejil y la menta; procesar hasta que estén finamente picados. Agregar el cordero, la sal, el comino y la pimienta. Pulsar aprox. 20 veces, usando pulsaciones largas, para picar grueso. Agregar el queso Feta; pulsar unas cuantas veces hasta que se haya dispersado uniformemente.
- Formar las albóndigas haciendo 15 bolitas. Colocarlas en una placa para horno forrada con papel sulfurizado o papel de aluminio. Meter al horno precalentado y hornear por 18 minutos.
- Servir con salsa Tzatziki y pan pita, o simplemente con una ensalada verde y arroz.

Información nutricional por porción:

Calorías 67 (39 % de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 10 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 31 mg Sodio 203 mg • Calcio 17 mg • Fibra 0 g

Falafels

¡Preparar esta popular especialidad oriental en casa es muy fácil gracias a su procesadora de alimentos! Recuerde remojar los garbanzos la noche anterior.

Rinde: 24 falafels

INGREDIENTES

2	dientes de ajo, pelados	2	cucharadas (15 g) + ½ taza (60 g) de harina común
1	chalote pequeño, en pedazos	½	cucharadita de bicarbonato de sodio
1	taza (120 g) de garbanzos secos, remojados durante la noche, enjuagados y escurridos	2	cucharadas (30 ml) de agua
1	cucharadita de sal kosher		Aceite vegetal, si va a freír
⅓	cucharadita de pimienta negra recién molida		Aceite de oliva, si va a hornear*
1	cucharadita de comino en polvo		Pan pita, para servir
½	cucharadita de semillas de cilantro en polvo		Tomates, pepinos y lechuga picados, para servir
⅓	cucharadita de chile en polvo		Tahini (pasta de sésamo) (opcional)
⅔	taza llena (60 g) de perejil italiano fresco (tallos y hojas)		

INSTRUCCIONES

- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar el ajo y el chalote y pulsar aprox. 5 veces para picar. Raspar el bol y pulsar 2 a 3 veces más. Agregar los garbanzos, la sal, la pimienta, las especias, el perejil y las 2 cucharadas de la harina. Pulsar 10 a 12 veces para moler grueso. Raspar el bol y procesar a velocidad baja (“LOW”) por 10 a 15 segundos, hasta que todo esté finamente molido. Reservar ⅔ de taza (160 ml) de la mezcla en un tazón.

- Disolver el bicarbonato en las dos cucharadas de agua. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y verter la mezcla por el tubo de alimentación. Procesar por 15 a 20 segundos para mezclar bien. Agregar a la mezcla reservada. Revolver bien para combinar.
- Usando una cuchara, formar con la mezcla de garbanzos 12 (con 1 cucharada) o 24 bolas (con 2 cucharadas), dependiendo del tamaño de bolas deseado. Colocar las bolas en una bandeja o en un plato cubierto con papel encerado y refrigerar por 30 minutos. Colocar la ½ taza de harina restante en un tazón poco profundo y reservar.
- Verter aceite en una cacerola mediana de tal manera que cubra ¼ in. (0.5 cm) de la profundidad de la cacerola; poner a calentar a fuego medio-alto hasta que el aceite alcance 375 °F (190 °C)*. Rebozar los falafels en la harina, sacudiendo el exceso, y colocarlos cuidadosamente en el aceite. Cocinar los falafels (no más de 5 a la vez) por aprox. 2½ a 3 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que estén dorados y crujientes.
- Colocar los falafels cocinados en una bandeja cubierta con papel absorbente y repetir con los falafels restantes.
- Servir los falafels con pedazos de pan pita, vegetales y un chorrito de Tahini, si desea.

***Nota:** Si prefiere hornear: Precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfurizado y rociar con aceite de oliva. Disponer los falafels en el papel sulfurizado, sin rebozarlos en harina. Rociar con más aceite, dando la vuelta a los falafels para cubrirlos completamente con aceite. Hornear de 20 a 25 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo, hasta que estén dorados y crujientes.

Información nutricional por porción (1 cucharada):
 Calorías 86 (92 % de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 2 mg
 Sodio 78 mg • Calcio 37 mg • Fibra 0 g

Pizza de requesón y pesto

El pesto fresco es el ingrediente perfecto para una pizza casera.

Rinde: Una pizza de 12 in. (30 cm); 4 porciones

INGREDIENTES

1	receta de masa de pizza (página 57)	½	taza (120 g) de queso ricota/requesón
	Harina de maíz, para enharinar la placa para horno	2	onzas (55 g) de queso Ricotta Salata
		⅓	taza (80 ml) de Pesto de albahaca (página 27)
1	onza (30 g) de queso Parmesano, en cubos de ½ in. (1.5 cm)		

INSTRUCCIONES

- Poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno. Si tiene una piedra o placa para pizza, colocarla en la rejilla y dejar que se precaliente por 30 minutos mientras prepara la pizza.
- Estirar la masa para formar una pizza redonda de 12 in. (30 cm); colocarla en una placa para horno ligeramente enharinada con harina de maíz. Cubrir con papel film/plástico y dejar reposar mientras prepara el resto de los ingredientes.
- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer el queso Parmesano por el tubo de alimentación; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar el queso ricota/requesón y pulsar para combinar.
- Cubrir la masa de pizza con la mezcla de requesón.
- Quitar la cuchilla picadora e instalar el disco rebanador fino. Rebanar el queso Ricotta Salata. Disponer uniformemente sobre la mezcla de requesón y encima cubrir con cucharadas de pesto.
- Meter al horno (sobre la piedra/placa para pizza, si usa) y hornear por aprox. 12 minutos, hasta que el queso esté burbujeante.

7. Dejar enfriar por unos minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 360 (50 % de grasa) • Carbohidratos 32 g • Proteínas 14 g • Grasa 20 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 23 mg
Sodio 576 mg • Calcio 268 mg • Fibra 3 g

Corteza de pizza de coliflor

Pruebe esta excelente alternativa sin gluten a la masa de pizza.

Rinde: Una corteza de pizza de 12 in. (30 cm)

INGREDIENTES

4	onzas (115 g) de queso Parmesano, en pedazos	½	cucharadita de sal kosher
1	cabeza (aprox. 1 lb/455 g) de coliflor, en cogollos de 1 in. (2.5 cm)	¼	cucharadita de pimienta negra recién molida
		¼	cucharadita de cebolla en polvo
2	huevos grandes	¼	cucharadita de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 450 °F (230 °C). Forrar una placa para horno con papel sulfurizado; reservar.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar el queso Parmesano; procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta que esté finamente picado.
3. Agregar la coliflor y pulsar aprox. 5 a 6 veces para romper; luego, procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta que esté finamente picada.
4. Agregar el resto de los ingredientes y procesar a velocidad alta ("HIGH") para combinar bien.
5. Verter la mezcla sobre la placa preparada. Formar un rectángulo de aprox. ½ in. (1.5 cm) de espesor. Hornear por aprox. 25 minutos, hasta que la corteza esté bien dorada y ligeramente firme. Dejar enfriar ligeramente antes de usar.
6. Esta corteza se puede usar para preparar una pizza tradicional. Colocar sobre la corteza sus ingredientes para pizza favoritos y regresarla al horno caliente para que se termine de hornear.

Información nutricional por porción:

Calorías 90 (52 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 8 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 61 mg
Sodio 418 mg • Calcio 20 mg • Fibra 1 g

Ensalada de vegetales picados

Esta ensalada es algo así como una ensalada de vegetales picados clásica, pero con influencias de la popular ensalada Cobb. Nos encanta con nuestra receta de aderezo "ranch" (página 28) o aderezo "Green Goddess" o "diosa verde" (visite Cuisinart.com para ver esta receta).

Rinde: 10 tazas

INGREDIENTES

1	chalote pequeño, pelado	1	aguacate
1	cabeza de lechuga romana, en pedazos que quepan en el tubo de alimentación	2	huevos duros
1	endivia/escarola, limpia	1	pechuga de pollo cocida
1	taza (150 g) de tomates cereza o tomates de pera	½	taza (60 g) de nueces, tostadas
		4	lonchas de tocino cocido, cortadas a la mitad
		¾	taza (90 ml) de aderezo "ranch" (página 29)

INSTRUCCIONES

1. Instalar en el bol el disco rebanador, ajustado a 2 mm. Rebanar el chalote. Ajustar el disco a 7 mm; rebanar a velocidad alta ("HIGH") la lechuga romana, la endivia, los tomates, el aguacate y los

- huevos, en ese orden. Colocar en un tazón grande. Con el disco rebanador ajustado a 7 mm, rebanar el pollo a velocidad alta ("HIGH"). Agregarlo al tazón grande con los otros ingredientes.
2. Sacar el disco rebanador e instalar la cuchilla picadora. Agregar las nueces y el tocino; pulsar para picar grueso. Rociar sobre los ingredientes en el tazón.
 3. Servir con aderezo "ranch" al lado.

Nota: se recomienda servir esta ensalada inmediatamente después de prepararla, ya que los ingredientes son de varias consistencias.

Información nutricional por porción (1 taza con 1 cucharada de aderezo):

Calorías 176 (61 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 11 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 62 mg
Sodio 231 mg • Calcio 72 mg • Fibra 4 g

Sopa de pepino y aguacate picante

Esta deliciosa sopa fría es una buena alternativa al gazpacho cuando los días son demasiado calurosos como para encender la estufa. ¡Y lo mejor de todo es que está lista en solo unos minutos!

Rinde: Aprox. 6 tazas (1.4 L)

INGREDIENTES

2	cebolletas ("scallions"), en trocitos	2	cucharaditas de ralladura de lima/limón verde
1	jalapeño, sin semillas, en trocitos	2	cucharaditas de miel
2	pepinos sin semillas, pelados y cortados en trozos	1	cucharadita de sal marina fina
½	taza llena (30 g) de cilantro	1	lata de 13 oz (385 ml) de leche de coco
2	aguacates maduros, partidos en cuatro	3	cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco
			Agua, según se necesite

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Encender la máquina a velocidad alta ("HIGH") y dejar caer las cebolletas y el jalapeño por el tubo de alimentación; procesar hasta que estén finamente picados.
2. Agregar el pepino, el cilantro, el aguacate, la ralladura de limón verde, la miel y la sal. Pulsar para romper; luego, procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta que no hayan pedazos grandes. Agregar la leche de coco, el jugo de limón verde y procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta obtener una mezcla suave. Si desea una consistencia menos espesa, agregar agua por el tubo de alimentación mientras procesa la mezcla.
3. Refrigerar. Una vez refrigerado, probar y ajustar la sazón al gusto.

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

Calorías 202 (76 % de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 2 g • Grasa 19 g • Grasa saturada 12 g • Colesterol 0 mg
Sodio 377 mg • Calcio 21 mg • Fibra 4 g

Puré de chirivía y calabaza kabocha

Este delicioso puré es ligeramente dulce y ácido, y es una buena alternativa al puré de camote o de calabaza moscada.

Rinde: Aprox. 4 tazas (945 ml)

INGREDIENTES

1	calabaza kabocha de aprox. 3 lb (1.35 kg), partida por la mitad y sin semillas	1	chirivía de mediana a grande, aprox. 4 oz (115 g), pelada y cortada por la mitad a lo ancho
1	cucharadas de aceite de oliva	½	cucharadita de hojas de tomillo fresco
½	cucharadita de sal kosher	¼	cucharadita de jugo de limón fresco
2	pizcas de pimienta negra recién molida		

INSTRUCCIONES

1. Poner la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Forrar una bandeja para hornear con papel aluminio o papel sulfurizado. Sobar el interior de las mitades de calabaza con ½ cucharadita del aceite de oliva y luego rociar sal y pimienta. Colocar la mitades en la bandeja, con la parte cortada hacia abajo, y hornear por 10 minutos.
2. Mientras tanto, alistar la chirivía. Luego, retirar la bandeja del horno y añadir la chirivía. Con cuidado, esparcir el resto del aceite de oliva y rociar una pizca de sal y de pimienta. Colocar de nuevo en el horno y hornear por 20 minutos adicionales, hasta que la calabaza y la chirivía estén tiernas.
3. Retirar del horno y dejar enfriar hasta que la calabaza se pueda manipular. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Sacar la pulpa de la calabaza y colocarla en el bol; agregar la chirivía, el tomillo y el jugo de limón.
4. Pulsar unas cuantas veces para romper y luego procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta obtener una mezcla suave. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Información nutricional por porción de ½ taza (100 g):

Calorías 94 (17 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 2 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg
Sodio 149 mg • Calcio 62 mg • Fibra 3 g

Galletas de jengibre glaseadas

Estas galletas tradicionales serán su nueva receta favorita para las fiestas navideñas.

Rinde: Aprox. 4 docenas de galletas

INGREDIENTES

3¾	tazas (470 g) de harina común	1	taza llena (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
1	cucharadita de polvo de hornear	1	taza de melaza (no usar melaza blackstrap)
½	cucharadita de bicarbonato de sodio	1	huevo grande, a temperatura ambiente
½	cucharadita de sal marina fina	<u>Glaseado real:</u>	
1½	cucharaditas de canela en polvo	4	tazas (480 g) de azúcar glasé, tamizado
1	cucharadita de jengibre en polvo	1	clara de huevo grande, ligeramente batida
¾	cucharadita de clavo de olor en polvo	2	cucharadas (30 ml) de leche entera
16	cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente	1	cucharadita de jugo de limón fresco

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y las especias. Procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 30 segundos para tamizar. Retirar y reservar en un tazón por separado.

2. Colocar la mantequilla, el azúcar y la melaza en el bol. Procesar a velocidad baja ("LOW") hasta obtener una mezcla muy cremosa, parando para raspar el bol las veces que sea necesario. Encender la máquina con la función especial para mezclar ("MIX") y echar el huevo por el tubo de alimentación. Procesar hasta combinar. Raspar el bol.
3. Agregar los ingredientes secos y, con la función para mezclar ("MIX"), procesar solo justo hasta incorporarlos.
4. Retirar la masa y amasar a mano unas cuantas veces para que los ingredientes estén uniformemente incorporados. Envolver bien la masa con papel film/plástico y refrigerar por aprox. 2 horas hasta que esté firme. Esta masa se puede refrigerar por hasta 3 días, o congelar por 1 meses.
5. Cuando la masa se haya enfriado lo suficiente, estirla sobre una superficie ligeramente enharinada; luego, recortar la masa con los moldes para galletas que desee. Transferir las figuras a una placa para horno forrada con papel sulfurizado y refrigerar.
6. Mientras tanto, colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Una vez precalentado, hornear las galletas por aprox. 10 minutos hasta que los bordes estén firmes, pero no bien dorados. Dejar enfriar completamente antes de decorar.
7. Mientras las galletas se enfrían, preparar el glaseado real. Lavar el bol y la cuchilla picadora. Instalar la cuchilla picadora en el bol y agregar todos los ingredientes del glaseado. Procesar a velocidad baja ("LOW") hasta obtener una mezcla suave. Agregar más leche o azúcar glasé para obtener la consistencia ideal (el glaseado debe tener consistencia fina, pero debe poder mantener su forma al aplicarse con una manga de repostería).
8. Cuando las galletas hayan enfriado, decorarlas con el glaseado real.

Información nutricional por porción (1 galleta + 1 cucharadita de glaseado):

Calorías 114 (29 % de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 1 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 14 mg Sodio 49 mg • Calcio 16 mg • Fibra 0 g

Galletas de fresas y crema

Fruta liofilizada es la respuesta para lograr estas deliciosas y suaves galletas que se derriten en la boca con un intenso sabor a fresa, perfectas para cualquier estación del año.

Rinde: Aprox. 32 galletas

INGREDIENTES

Masa crema:

¾	taza (85 g) de harina común
⅓	taza (40 g) de harina de arroz
⅓	taza (65 g) de azúcar granulada
1½	cucharaditas de leche en polvo
¾	cucharadita de sal kosher
7	cucharadas (100 g) de mantequilla sin sal de buena calidad (de preferencia europea), helada, cortada en pedazos
1	onza (30 g) de chispas de chocolate blanco, derretido y ligeramente enfriado
1½	cucharaditas de extracto natural de vainilla

Masa de fresa:

¾	taza (110 g) de fresas liofilizadas
½	taza (60 g) de harina común
⅓	taza (40 g) de harina de arroz
⅓	taza (65 g) de azúcar granulada
1½	cucharaditas de leche en polvo
¾	cucharadita de sal kosher
8	cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal de buena calidad (de preferencia europea), helada, cortada en pedazos
¾	cucharadita de extracto natural de vainilla
½	taza de "nonpareils" (mini bolitas/perlitas) blancas o azúcar gruesa (de preferencia rosada o blanca), para cubrir las galletas

INSTRUCCIONES

1. Preparar la masa crema. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las harinas, el azúcar, la leche en polvo y la sal; procesar a velocidad baja ("LOW") por 10 segundos para tamizar. Agregar la

mantequilla y pulsar usando pulsaciones largas de 3 segundos, hasta que se formen migajas grandes. Añadir el chocolate y la vainilla y seguir pulsando hasta que la masa forme una sola bola de masa (no sobreprocesar).

2. Sacar toda la masa y ponerla sobre papel sulfurizado. Aplanar la masa con la mano formando una capa uniforme. Cubrir con otra pieza de papel sulfurizado y estirar la masa formando un rectángulo de 12 x 8 in. (30 x 20 cm). Transferir la masa (junto con el papel sulfurizado) a una placa para horno y cubrir, sin apretar, con papel film/plástico. Refrigerar durante al menos 15 minutos.
3. Preparar la masa de fresa. Colocar las fresas liofilizadas en el bol de la procesadora. Procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 30 segundos, hasta que estén finamente molidas. Agregar las harinas, el azúcar, la leche en polvo y la sal; procesar a velocidad baja ("LOW") por 10 segundos para tamizar. Agregar la mantequilla y pulsar usando pulsaciones largas de 3 segundos, hasta que se formen migajas grandes. Añadir la vainilla y seguir pulsando hasta que la masa forme una sola bola de masa (no sobreprocesar).
4. Sacar toda la masa y ponerla sobre papel sulfurizado. Aplanar la masa con la mano formando una capa uniforme. Cubrir con otra pieza de papel sulfurizado y estirar la masa formando un rectángulo de 12 x 7 in. (30 x 17 cm). Sacar la masa crema del refrigerador y retirar la pieza superior de papel sulfurizado.
5. Usar el papel sulfurizado para voltear y colocar la masa de fresa sobre la masa crema, centrando los extremos angostos de manera que sobresalga un borde de ½ in. (1.5 cm) de masa crema en ambos extremos. Presionar ligeramente una pieza de papel sulfurizado sobre la masa de fresa. Pasar ligeramente un rodillo por encima para que ambas masas se peguen. Retirar el papel sulfurizado.
6. Comenzando por uno de los extremos largos, y con ayuda del papel sulfurizado que quedó abajo, enrollar la masa apretando bien. Envolver el rollo con el papel sulfurizado y refrigerar por un mínimo de 3 horas, hasta un máximo de una noche.
7. Cuando esté listo/a para hornear, colocar en el horno una rejilla en la posición superior y una en la posición inferior; precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Forrar dos placas para horno con papel sulfurizado. En una superficie limpia, rociar el azúcar gruesa o las bolitas nonpareils. Sacar el rollo del refrigerador y retirar el papel sulfurizado; hacer rodar firmemente el rollo sobre el azúcar o las bolitas hasta cubrir por completo; presionar con las manos, si es necesario, para que peguen bien.
8. Con un cuchillo afilado, cortar una capa muy fina en ambos extremos del rollo, tan solo para exponer el diseño espiral. Cortar el rollo por la mitad, luego cortar las mitades por la mitad. Cortar por la mitad cada pieza, obteniendo 8 piezas en total. Luego, cortar cada pieza en 4 rodajas iguales, obteniendo al final 32 galletas. Nota: ruede el rollo hacia afuera mientras corta para ayudar a mantener la forma redonda de las galletas. Disponer las galletas en las placas para horno, dejando 1 in. (2.5 cm) entre una y otra galleta.
9. Hornear las galletas por aprox. 16 a 18 minutos hasta que los bordes estén dorados. A la mitad del tiempo, rotar las placas e intercambiar la posición de las placas en las rejillas. Sacar las placas del horno y dejar enfriar sobre una rejilla. Dejar que las galletas se enfríen bien sobre las placas para que adquieran la textura ideal. Las galletas se pueden guardar en un recipiente hermético, a temperatura ambiente, hasta por 5 días.

Información nutricional por galleta:

Calorías 110 (45 % de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 14 mg
Sodio 84 mg • Calcio 6 mg • Fibra 0 g

Galletas de chocolate

La velocidad especial para mezclar ("MIX") es lo suficientemente fuerte como para mezclar esta masa densa, pero es también tan suave que puede mantener la forma de los trozos de chocolate en la masa.

Rinde: Aprox. 4 docenas de galletas

INGREDIENTES

2¼	tazas (280 g) de harina común	½	taza (100 g) de azúcar granulada
1	cucharadita de bicarbonato de sodio	2	huevos grandes, a temperatura ambiente
1	cucharadita de sal kosher	1½	cucharaditas de extracto natural de vainilla
½	cucharadita de café expreso en polvo	2	tazas (300 g) de chocolate semiamargo picado
16	cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en pedazos		Copos de sal marina, para rociar
1	taza llena (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)		

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, el bicarbonato, la sal y el café expreso en polvo; procesar a velocidad baja ("LOW") durante al menos 30 segundos para tamizar. Reservar, en un tazón.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la mantequilla y los azúcares; procesar a velocidad baja ("LOW") hasta obtener una mezcla cremosa, parando para raspar el bol las veces que sea necesario.
3. Combinar los huevos y la vainilla en una taza medidora de líquidos. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y agregar poco a poco la mezcla de huevos con vainilla; procesar para combinar. Parar para raspar el bol. Agregar los ingredientes secos y, con la función para mezclar ("MIX"), procesar hasta que la harina se haya mezclado bien. Con una espátula, hacer un hoyo en la masa y agregar el chocolate; con la función para mezclar ("MIX"), procesar solo justo hasta incorporarlo.
4. Formar bolas de masa del tamaño de pelotas de golf y colocarlas en una placa para horno o una bandeja forrada con papel sulfurizado. Envolver bien y refrigerar por un mínimo de 1 hora, hasta un máximo de una noche.
5. Colocar dos rejillas en el horno, una en el tercio inferior y otra en el tercio superior; precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Forrar dos placas para horno con papel sulfurizado.
6. Colocar las porciones de masa en las placas y hornear por aprox. 15 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y que las orillas estén firmes. Sacar del horno y espolvorear inmediatamente las galletas con una pizca de copos de sal marina. Dejar enfriar las bandejas antes de hornear el resto de la masa.

Información nutricional por galleta:

Calorías 132 (47 % de grasa) • Carbohidratos 16 g • Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 18 mg Sodio 78 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

"Blondies" ("brownies" de chocolate blanco) salados de mantequilla de maní y mermelada

Para que una comida sea clásica, podría faltarle un "blondie"... Dejamos que usted decida.

Rinde: 24 "blondies"

INGREDIENTES

12	cucharadas (180 g) de mantequilla sin sal + un poco más para engrasar	1¾	cucharaditas de sal kosher
1	taza (225 g) de mantequilla de maní natural cremosa, bien revuelta	2	huevos grandes
		2	cucharaditas de extracto natural de vainilla
1½	tazas (200 g) de maní tostado con miel	1½	tazas (185 g) de harina común
2	tazas (400 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)	½	taza de mermelada o jalea de fruta, como de uva Concord, frambuesa o fresa, ligeramente tibia
¾	cucharadita de polvo de hornear		Copos de sal marina, para rociar

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F (175 °C), con una rejilla en el centro del horno. Forrar una bandeja de 13 x 9 in. (33 x 23 cm) con papel de aluminio, dejando aluminio extra fuera de los bodes. Engrasar con mantequilla y reservar.
2. En una cacerola mediana, calentar a fuego medio-bajo la mantequilla justo hasta que se haya derretido. Retirar del fuego y agregar la mantequilla de maní; revolver.
3. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar 1 taza del maní; pulsar para picar grueso. Retirar y reservar. Agregar al bol el azúcar, el polvo de hornear, la sal, los huevos y la vainilla. Procesar a velocidad baja ("LOW") hasta obtener una mezcla cremosa, parando para raspar el bol las veces que sea necesario. Con la máquina encendida, verter lentamente la mezcla de mantequilla por el tubo de alimentación; procesar hasta incorporar. Parar la máquina y raspar el bol. Tamizar la harina en el bol y, con la función para mezclar ("MIX"), procesar hasta que la harina se haya mezclado bien. Retirar con cuidado la cuchilla picadora; incorporar la taza de maní picado.
4. Verter la mezcla en la bandeja preparada y distribuir bien hasta que quede una capa uniforme. Verter cucharaditas de la mermelada de fruta tibia sobre la mezcla. Con la ayuda de un cuchillo, mover o deslizar la punta del cuchillo por la mezcla creando diseños en forma de espiral o marmolado. Esparcir encima el resto del maní y rociar con copos de sal marina.
5. Hornear por aprox. 35 a 40 minutos hasta que el centro esté firme y probador introducido en el centro salga limpio, rotando la bandeja a la mitad del tiempo. No hornear demasiado. Sacar del horno y poner sobre una rejilla. Dejar enfriar por completo en la bandeja.
6. Para servir: con ayuda del aluminio que sobresale de los bordes, levantar la barra de "blondie"; colocar la barra sobre una tabla para cortar. Retirar el papel aluminio; cortar en 24 cuadritos. Los "blondies" se pueden guardar en un recipiente hermético, a temperatura ambiente, hasta por 5 días.

Información nutricional por "blondie":

Calorías 265 (14 % de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 5 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 33 mg Sodio 113 mg • Calcio 91 mg • Fibra 2 g

Barras de ciruelas negras con cobertura crujiente

Una capa crujiente que hace las veces de cobertura es la perfecta combinación para este simple pero delicioso postre. Se puede preparar con cualquier fruta de verano, pero elegimos nuestras adoradas ciruelas negras por su color intenso y su sofisticado sabor agri dulce.

Rinde: 12 barras

INGREDIENTES

Spray vegetal, para engrasar		Cobertura crujiente:	
Relleno:			
1½ mitad	libras (680 g) de ciruelas negras, cortadas por la mitad	2 ⅓	tazas (250 g) de harina común taza (65 g) de azúcar granulada
⅔	taza (135 g) de azúcar granulada	¼	taza llena (50 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral)
	1 pizca de sal kosher	1	cucharadita de sal kosher
¼	cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo	½	cucharadita de ralladura de limón
¼	cucharadita de cardamomo en polvo	14	cucharadas (200 g) de mantequilla sin sal, helada, en pedazos
¼	cucharadita de canela en polvo	⅓	taza (25 g) de copos de avena
¼	cucharadita de jengibre en polvo	1	clara de huevo grande, batida con 1 cucharadita de agua, para sellar la cobertura
4	cucharaditas de arrurruz		
1	cucharadita de jugo de limón fresco		

INSTRUCCIONES

- Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Engrasar ligeramente un molde 9 x 9 in. (23 x 23 cm) con spray vegetal y forrarlo con papel sulfurizado, dejando papel sulfurizado extra fuera de dos de los bordes.
- Preparar el relleno: instalar en el bol el disco rebanador, ajustado a 7 mm. Rebanar las ciruelas. Mezclar en un tazón mediano el azúcar, la sal y las especias. Agregar las ciruelas y el jugo de limón, y revolver suavemente con las manos hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Dejar macerar. Limpiar el bol de la máquina.
- Preparar la cobertura crujiente: instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, los azúcares, la sal y la ralladura; procesar a velocidad baja ("LOW") por 10 segundos para tamizar. Agregar la mantequilla y pulsar usando aprox. 15 pulsaciones largas de 3 segundos, hasta que la mezcla tenga una textura arenosa grumosa. Colocar 1½ tazas de la mezcla en un tazón pequeño. Agregar los copos de avena y mezclar con la mano, pellizcando la mezcla hasta que se formen grumos. Cubrir con papel film/plástico y refrigerar hasta el momento de hornear. Transferir el resto de la mezcla del bol al molde preparado y presionarla hasta formar una capa uniforme. Congelar por aprox. 15 a 20 minutos, hasta que esté firme. Luego, con un tenedor, pinchar con cuidado la capa y hornear por aprox. 18 a 20 minutos, hasta que esté bien dorada. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla. Pincelar ligeramente con el barniz de huevo y dejar enfriar por completo a temperatura ambiente.
- Mientras tanto, escurrir las ciruelas maceradas usando un colador sobre una cacerola mediana. Coloque de nuevo las rebanadas de ciruela en el tazón. Calentar a fuego medio el jugo de la cacerola hasta que empiece a hervir. Reducir el fuego y seguir cocinando por aprox. 3 a 4 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que espese. Retirar del fuego. Dejar enfriar; luego, echar el arrurruz y el jugo de limón y batir.
- Hornear las barras: Combina la mezcla del jugo de ciruela con las ciruelas rebanadas. Verter este relleno sobre el molde con la capa horneada y extender uniformemente. Rociar encima la masa grumosa refrigerada, de manera uniforme. Hornear de 50 a 55 minutos hasta que se vean burbujas de relleno en los bordes y la cobertura esté bien dorada. Sacar del horno y poner sobre una rejilla. Dejar enfriar por completo en el molde.

6. Para servir: usar un cuchillo afilado para despegar los bordes. Con ayuda del papel sulfurizado que sobresale de los bordes, levantar la barra del molde y colocarla sobre una tabla para cortar. Cortar 12 rectángulos.

Información nutricional por barra:

Calorías 310 (39 % de grasa) • Carbohidratos 45 g • Proteínas 3 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 35 mg Sodio 109 mg • Calcio 49 mg • Fibra 2 g

"Helado" de banana con chispas de chocolate y salsa de mantequilla de maní

Se quedará impresionado de ver cómo unas bananas congeladas se transforman, en solo minutos, en un delicioso postre con textura de helado cremoso.

Rinde: Aprox. 2 tazas (475 ml)

INGREDIENTES

4	bananas bien maduras, en trozos, congeladas	1	pizca de sal marina fina
¼	cucharadita de extracto natural de vainilla	¼	taza (45 g) de chispas de chocolate semiamargo o semidulce
2	cucharadas de leche de coco	¼	taza (55 g) de mantequilla de maní, sin azúcar

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Poner las bananas, el extracto de vainilla, la leche de coco y la sal en el bol. Pulsar 10 veces, usando pulsaciones largas. Raspar el bol y procesar por aprox. 2 a 3 minutos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar la chispas y pulsar aprox. 5 veces para romper e incorporar. Agregar la mantequilla de maní y, con la función para mezclar ("MIX"), procesar para crear una espiral.
2. Servir inmediatamente, o congelar en un recipiente hermético. Cubrir con papel film/plástico antes de congelar.

Información nutricional por porción (1/3 taza/80 ml):

Calorías 196 (41 % de grasa) • Carbohidratos 26 g • Proteínas 4 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg Sodio 27 mg • Calcio 4 mg • Fibra 3 g

Sándwiches de "helado" de banana con chispas de chocolate

Una combinación que, de seguro, deleitará el paladar. Envolver bien estos sándwiches y colocarlos en un recipiente hermético en el congelador garantizará que se mantengan frescos hasta por un par de semanas.

Rinde: 6 sándwiches

INGREDIENTES

1	docena de Galletas de chocolate (página 44)	de chocolate y salsa de mantequilla de maní
1	receta de "Helado" de banana con chispas	(receta anterior)

INSTRUCCIONES

1. Sacar 1/3 de taza del "Helado" de banana con chispas de chocolate y salsa de mantequilla de maní y colocarla sobre 6 de las galletas de chocolate. Colocar otra galleta encima del helado y presionar para fijar.
2. Envolver bien cada sándwich y congelar por aprox. 1 hora.

3. Servir bien helado. Los sándwiches envueltos pueden congelarse por hasta 1 mes.

Información nutricional por sándwich:

Calorías 460 (44 % de grasa) • Carbohidratos 59 g • Proteínas 6 g • Grasa 23 g • Grasa saturada 12 g • Colesterol 36 mg
Sodio 183 mg • Calcio 6 mg • Fibra 4 g

Pastel de zanahoria con cobertura de queso crema

La procesadora de alimentos hace que este pastel clásico sea muy fácil de preparar. ¡Hace todo el trabajo, desde rallar las zanahorias hasta preparar el glaseado!

Rinde: un pastel de dos capas; aprox. 16 porciones

INGREDIENTES

	Spray vegetal	4	huevos grandes
Pastel:		1½	cucharaditas de extracto natural de vainilla
		<u>Cobertura de queso crema:</u>	
		<u>Rinde: Aprox. 3½ tazas</u>	
2	tazas (250 g) de harina común	8	onzas (225 g) de queso crema, a temperatura ambiente, en 8 pedazos
2	cucharaditas de canela en polvo	8	cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en 8 pedazos
1½	cucharaditas de polvo de hornear	2	onzas (55 g) de queso de cabra, a temperatura ambiente (también puede usar crema agria o yogur natural)
½	cucharadita de bicarbonato de sodio	⅔	taza (80 g) de azúcar glasé
1	cucharadita de sal marina fina	¼	cucharadita de sal marina fina
1	taza (120 g) de nueces, tostadas	¼	cucharadita de extracto natural de vainilla
1	libra (455 g) de zanahorias, peladas		
1	taza (200 g) de azúcar granulada		
1	taza llena (200 g) de azúcar rubia (azúcar de caña integral) o morena		
1	taza (235 ml) de aceite vegetal		

INSTRUCCIONES

- Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 350°F (175 °C). Engrasar dos moldes redondos de 9 in. (23 cm) con spray vegetal y forrar el fondo de los moldes con papel sulfurizado; reservar.
- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Procesar a velocidad baja ("LOW") por 30 segundos para tamizar. Reservar en un tazón grande.
- Poner las nueces en el bol y pulsar 2 a 3 veces para picar grueso. Dejando las nueces en el bol, sacar la cuchilla picadora e instalar el disco triturador/rallador medio (el lado medio apuntando hacia arriba). Rallar las zanahorias a velocidad alta ("HIGH"). Reservar, junto con los ingredientes secos.
- Instalar la cuchilla picadora. Colocar los azúcares en el bol. Colocar el aceite, los huevos y la vainilla en una taza medidora grande; revolver. Encender la máquina con la función especial para mezclar ("MIX") y verter lentamente los ingredientes líquidos por el tubo de alimentación. Procesar por aprox. 30 a 45 segundos para mezclar bien, parando para raspar el bol cuando sea necesario. Agregar los ingredientes líquidos a la mezcla de ingredientes secos y revolver para mezclar ligeramente.
- Verter la mezcla en los moldes y hornear por 35 minutos o hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Sacar del horno y dejar enfriar en los moldes.
- Preparar la cobertura: instalar la cuchilla picadora (limpia) en el bol (limpio). Agregar el queso crema y la mantequilla, y procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 60 segundos hasta obtener una mezcla suave, parando para raspar el bol de vez en cuando si es necesario. Agregar el queso de cabra y procesar por 10 a 15 segundos adicionales. Agregar el azúcar, la sal y el extracto de vainilla; procesar por 15 a 20 segundos adicionales, hasta que la mezcla esté completamente suave.

7. Cuando los pasteles hayan enfriado, voltear los moldes y retirar el papel sulfurizado. Colocar una capa de pastel sobre un plato para torta o un plato regular y untar uniformemente con cobertura. Colocar la segunda capa de pastel encima. Con una espátula angulada, untar uniformemente con cobertura la segunda capa y los lados por completo. Refrigerar ligeramente antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 428 (53 % de grasa) • Carbohidratos 46 g • Proteínas 6 g • Grasa 26 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 63 mg
Sodio 319 mg • Calcio 229 mg • Fibra 2 g

Tarta ("pie") de ruibarbo y fresas

Una clásica tarta fácil de preparar gracias a la versatilidad de su procesadora.

Rinde: 12 porciones

INGREDIENTES

1	receta de "pâte brisée" (masa quebrada) (página 59), dividida en dos discos	¼	cucharadita de jugo de limón fresco
1	libra (455 g) de ruibarbo, limpio	1	libra (455 g) de fresas
¾	taza (135 g) de azúcar granulada	4½	cucharaditas de almidón/fécula de tapioca
	1 pizca de sal marina fina		Barniz de huevo (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, batidos)
¼	cucharadita de extracto natural de vainilla		Azúcar granulada, para rociar

INSTRUCCIONES

1. Estirar un disco formando un círculo de 12 in. (30 cm) de diámetro y aprox. ⅛ in. (3 mm) de grosor; colocar la masa en un molde de tarta de 9 in. (23 cm), dejando un poco de pasta extra en los bordes. Cubrir y refrigerar por un mínimo de 30 minutos para que quede firme (puede también poner la masa en el congelador por 15 minutos, si el tiempo apremia). Estirar el otro disco para formar un círculo de 10 in. (25 cm) de diámetro y aprox. ⅛ in. (3 mm) de grosor. Recorte figuras decorativas en el disco más pequeño (puede usar moldes cortadores de galleta pequeños, el extremo de boquillas de repostería, etc. Recomendamos hacer un recorte en el medio y 4 a 6 recortes alrededor). Cubrir y refrigerar por un mínimo de 30 minutos, hasta que esté firme.
2. Instalar en el bol el disco rebanador, ajustado a 6 mm. Rebanar el ruibarbo y colocarlo en un tazón grande poco profundo. Agregar el azúcar, la sal, el extracto de vainilla y el jugo de limón. Revolver para cubrir todo el ruibarbo. Rebana las fresas, con el mismo ajuste de 6 mm. Agregar las fresas y la fécula de tapioca a la mezcla de ruibarbo. Dejar reposar mientras precalienta el horno.
3. Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 400°F (205 °C). Se recomienda usar un piedra/placa para pizza; si la usa, asegurarse de precalentar el horno por 30 minutos adicionales.
4. Sacar el molde de tarta del refrigerado, o congelador, y con un tenedor pinchar con cuidado el fondo sin perforar la masa. Verter la mezcla de fresas y ruibarbo sobre la masa, luego colocar la otra pieza de masa encima. En los bordes, doblar la masa sobre sí misma, acanalándola como desee, para sellar. Pincelar ligeramente la superficie de la masa con el barniz de huevo y rociar con el azúcar.
5. Hornear por aprox. 35 a 40 minutos, hasta que el relleno esté burbujeante y la masa esté bien dorada.
6. Sacar del horno y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. La tarta tiene que estar a temperatura ambiente o más fría para que el relleno quede firme.

Información nutricional por porción:

Calorías 216 (46 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 2 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 30 mg
Sodio 146 mg • Calcio 39 mg • Fibra 2 g

Pastel de pistacho con aceite de oliva y crema de cardamomo

Las grasas saludables de los pistachos y del aceite de oliva hacen que este pastel esté perfectamente húmedo.

Rinde: un pastel de capas redondo de 9 in. (23 cm); 16 porciones

INGREDIENTES

Pastel:

- 1 taza (200 g) de pistachos + 2 cucharadas, finamente picados, para servir
- 1 taza (200 g) de azúcar granulada
- 1 taza (125 g) de harina común
- 1 taza (120 g) de almendras en polvo
- 1½ cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal marina fina
- 1 taza (235 ml) de aceite de oliva
- 4 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto natural de almendra

Crema de cardamomo:

- 8 cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, suavizada
- 4 onzas (115 g) de queso crema, a temperatura ambiente
- 1½ tazas (180 g) de azúcar glasé, tamizado
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 pizca de sal marina fina
- 1 a 2 pizcas de cardamomo en polvo
- 2 cucharadas de yogur natural

INSTRUCCIONES

- Engrasar un molde redondo de 9 in. (23 cm) con mantequilla y forrar el fondo con papel sulfurizado. Colocar la rejilla del horno en el centro del mismo y precalentar el horno a 350 °F (175 °C).
- Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar los pistachos, el azúcar, la harina, las almendras en polvo, el polvo de hornear y la sal. Pulsar unas cuantas veces, luego procesar a velocidad alta ("HIGH") por 1 minuto para picar finamente los pistachos y combinar bien los ingredientes.
- Encender la máquina con la función especial para mezclar ("MIX") y verter lentamente el aceite, los huevos y el extracto de almendra por el tubo de alimentación.
- Raspar el bol y pulsar unas cuantas veces más si es necesario. Nota: la mezcla estará bien espesa. Verter la mezcla en el molde preparado y suavizar la parte superior. Lavar el bol y la cuchilla picadora.
- Hornear el pastel por aprox. 35 a 40 minutos, hasta que los lados se despeguen ligeramente del molde. Sacar del horno y dejar enfriar completamente (en el molde) antes de desmoldar y decorar.
- Cuando el pastel esté frío, preparar el relleno y las coberturas: instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar todos los ingredientes de la crema de cardamomo, excepto el yogur, y procesar a velocidad baja ("LOW") para combinar. Parar y raspar el bol. Seguir procesado hasta conseguir una mezcla muy ligera y esponjosa. A continuación, agregar el yogur y seguir procesando a velocidad baja ("LOW") hasta obtener la consistencia deseada.
- Cortar el pastel horizontalmente a la mitad para obtener dos capas. Esparcir la cantidad deseada de crema de cardamomo en la primera capa, dejando una orilla de ½ in. (1.5 cm). Cubrir con la segunda capa de pastel y esparcir el resto de la crema de cardamomo. Esparcir uniformemente la crema en la parte superior y los costados del pastel. Refrigerar por 30 minutos.
- Una vez frío, decorar con los pistachos finamente picados.

Información nutricional por porción:

Calorías 403 (62 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 6 g • Grasa 28 g • Grasa saturada 7 g • Colesterol 64 mg Sodio 137 mg • Calcio 101 mg • Fibra 2 g

Pasta de almendra

La pasta de almendras es deliciosamente perfecta para panecillos y panes dulces, galletas y pasteles. Se conserva bien por aprox. 3 semanas en el refrigerador y hasta 3 meses en el congelador.

Rinde: 1½ tazas (aprox. 455 g)

INGREDIENTES

1½	tazas (180 g) de almendras blanqueadas (sin piel)*	1	cucharada (15 g) de miel
		2	cucharadas de agua
1½	tazas (180 g) de azúcar glasé + un poco más para espolvorear	1	cucharadita de extracto natural de almendra
		¼	cucharadita de sal marina fina

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las almendras y pulsar aprox. 4 veces para romper; luego, procesar a velocidad alta ("HIGH") por aprox. 30 segundos, hasta que estén finamente picadas. Agregar los ingredientes restantes y procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta mezclar muy bien. El objetivo es conseguir una mezcla de ingredientes muy finamente picados, parecida a una masa.
2. Cubrir ligeramente una superficie de trabajo con azúcar glasé. Amasar la pasta de almendras varias veces, hasta que el azúcar desaparezca, y envolverla en papel film/plástico. Conservar a temperatura ambiente hasta por 1 semana. Si no va a usarla inmediatamente, refrigerarla o congelarla. La masa se conservará bien en el refrigerador por hasta 3 semanas, y en el congelador por hasta 3 meses. Dejar entibiar la masa a temperatura ambiente antes de usarla.

***Nota:** si prefiere blanquear almendras enteras, siga estos pasos sencillos: Colocar las almendras (crudas) enteras en un tazón a prueba de calor. Poner a hervir 3 a 4 tazas (710 a 945 ml) de agua y verter el agua hervida sobre las almendras. Dejar reposar por exactamente 1 minuto (no más, o las almendras se pondrán muy suaves). Escurrir inmediatamente y luego enjuagar/enfriar con agua fría. Regresar las almendras al tazón ya vacío. La piel debería estar arrugada. Frotar las almendras con los dedos para quitar la piel. Desechar la piel.

Información nutricional por porción (2 cucharadas):

Calorías 173 (47 % de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 4 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg Sodio 51 mg • Calcio 43 mg • Fibra 9 g

Pastel de queso de crema agria

La procesadora de alimentos Cuisinart procesa este clásico en cortísimo tiempo.

Rinde: un pastel de queso de 9 in. (23 cm); 12 porciones

INGREDIENTES

Corteza/base de galletas Graham:

6	cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal, derretida y ligeramente enfriada
9	galletas "Graham", en pedazos
2	cucharadas (25 g) de azúcar granulada
½	cucharadita de canela en polvo

Relleno:

24	onzas (680 g) de queso crema, a temperatura ambiente, en pedazos
1½	tazas (300 g) de azúcar granulada
5	huevos grandes, a temperatura ambiente
1	cucharadita de extracto natural de vainilla
3	tazas (710 ml) de crema agria, a temperatura ambiente
	Frutas del bosque frescas, para servir

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F (175 °C). Engrasar con mantequilla un molde redondo desmontable de 9 in. (23 cm).

- 2. Preparar la corteza: Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar todos los ingredientes para la corteza y procesar a velocidad baja ("LOW") hasta combinar bien todos los ingredientes. Colocar la mezcla en el molde. Presionar firme y uniformemente la mezcla cubriendo el fondo y los lados del molde. Como ayuda, puede usar el fondo de un vaso para presionar bien la corteza. Hornear por 10 minutos a 350 °F (175 °C). Retirar y reservar. Reducir la temperatura a 325 °F (160 °C). Tenga a la mano una bandeja para asar.
- 3. Colocar el bol (limpio) y la cuchilla picadora (limpia) en la procesadora. Agregar el queso crema y procesar a velocidad alta ("HIGH") hasta que esté cremoso. Raspar el bol. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y agregar el azúcar por el tubo de alimentación. Raspar el bol; procesar a velocidad baja ("LOW") y añadir los huevos (uno a la vez) y el extracto de vainilla por el tubo de alimentación.
- 4. Raspar el bol y agregar la crema agria. Usar la función para mezclar ("MIX") y procesar justo hasta incorporar.
- 5. Verter el relleno en molde con la corteza. Envolver bien el molde con papel de aluminio y colocarlo en la bandeja para asar. Echar agua caliente en la bandeja para asar hasta que el agua llegue a la mitad de la altura del molde.
- 6. Hornear por aprox. 1 hora, hasta que los bordes estén firmes, pero el centro siga suave. Apagar el horno y dejar reposar el pastel dentro del horno durante una hora más. Retirar y dejar enfriar completamente.
- 7. Cuando esté completamente frío, envolver bien en papel film/plástico y refrigerar por al menos 6 horas antes de servir.
- 8. Servir con frutas del bosque frescas.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):
Calorías 550 (64 % de grasa) • Carbohidratos 39 g • Proteínas 9 g • Grasa 39 g • Grasa saturada 23 g
Colesterol 193 mg • Sodio 280 mg • Calcio 55 mg • Fibra 0 g

Pan de avena

Ligero pero sustancioso, este pan es perfecto para preparar sándwiches.

Rinde: Un pan de 1½ lb (680 g)

INGREDIENTES

1¼	tazas (295 ml) de agua tibia (105–115 °F/40–45 °C)	¼	taza (30 g) de leche en polvo
1	cucharada de jarabe de arce/maple	1½	cucharaditas de sal marina fina
2¼	cucharaditas (un paquete) de levadura seca activa	3	cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en pedazos
3	tazas (410 g) de harina para hacer pan o 3 tazas (375 g) de harina común	¾	taza (60 g) de copos de avena tradicionales

INSTRUCCIONES

- 1. En una taza medidora para líquidos de 2 tazas (475 ml), disolver la levadura y el jarabe de arce en el agua tibia. Dejar reposar por aprox. 5 minutos, hasta que se ponga espumosa.
- 2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, la leche en polvo, la sal y la mantequilla; procesar a velocidad baja ("LOW") por aprox. 10 a 15 segundos para combinar.
- 3. Agregar la avena y, luego, con la máquina a velocidad baja ("LOW") agregar la mezcla de levadura por el tubo de alimentación, cerciorándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Después de que la masa llegue a formar una bola, continuar procesando por 45 segundos para amasar.

- 4. Colocar la masa en un recipiente grande ligeramente enharinado. Cubrir con papel film/plástico y dejar leudar en un lugar tibio por aprox. 1 a 1½ horas, hasta que doble su volumen.
- 5. Cuando la masa haya doblado su volumen, engrasar un molde de barra de 9 in. (23 cm) con spray vegetal. Reservar. Aplastar la masa para desinflarla; luego formar una barra y colocarla en el molde preparado. Cubrir con papel film/plástico. Dejar leudar por aprox. 45 a 60 minutos, hasta que la masa crezca y sobrepase ligeramente la parte superior del molde.
- 6. Precalentar el horno a 400 °F (205 °C). Hornear por aprox. 30 a 35 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y el pan suene hueco cuando se le da golpecitos. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla. Dejar enfriar completamente antes de cortar.

Información nutricional por porción (basada en 16 porciones):
Calorías 123 (21 % de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg
Sodio 230 mg • Calcio 20 mg • Fibra 1 g

“Popovers”

Ligeros y suaves, estos bollos son aún más sabrosos recién salidos del horno.

Rinde: 6 “popovers”

INGREDIENTES

	Mantequilla suave para engrasar el molde	3	huevos grandes, a temperatura ambiente
3	cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal	1	taza (125 g) de harina común, tamizada
1	taza (235 ml) de leche entera	½	cucharadita de sal kosher

INSTRUCCIONES

- 1. En una cacerola, calentar la mantequilla y la leche a fuego medio-bajo, hasta que la mantequilla esté derretida. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- 2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar los huevos, la harina, la mezcla de mantequilla y leche, y la sal; procesar a velocidad alta (“HIGH”) por aprox. 20 a 30 segundos, hasta obtener una mezcla bien suave. Poner la mezcla en una taza medidora grande y dejar reposar a temperatura ambiente por aprox. 30 a 45 minutos.
- 3. Precalentar el horno a 425 °F/220 °C (usar horneado por convección, si su horno tiene esa opción). Engrasar 2 moldes para 6 bollos huecos cada uno, 12 ramequines de 5 oz (120 ml) o moldecitos para muffins, con una buena cantidad de mantequilla o spray vegetal y ponerlos sobre dos placas para horno. Llenar cada molde con ⅓ de taza (120 ml) de la mezcla. Hornear por 30 minutos, hasta que estén uniformemente dorados. Sacar del horno y retirar cuidadosamente los “popovers” de los moldes. Servir inmediatamente.

Nota: Los “popovers” son muy versátiles. Puede añadirles queso (agregar ¼ de taza/50 g de queso rallado a la mezcla), hierbas (1½ cucharaditas de hierbas de Provence o 2 cucharadas de cebollines frescos), o hacerlos dulces (al salir del horno, pincelarlos con mantequilla derretida y espolvorear azúcar con canela).

Información nutricional por “popover”:
Calorías 183 (46 % de grasa) • Carbohidratos 17 g • Proteínas 7 g • Grasa 9 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 128 mg
Sodio 146 mg • Calcio 60 mg • Fibra 1 g

Pan de trigo integral para sándwiches

La adición de “pepitas” (semillas de calabaza) le da un buen toque crujiente a este delicioso y saludable pan.

Rinde: Un pan de aprox. 1¾ lb (795 g)

INGREDIENTES

1¼	tazas (295 ml) de agua tibia (105–110 °F/40–43 °C)	¼	taza (30 g) de leche en polvo
2	cucharadas de melaza	2	cucharadas (10 g) de cacao en polvo
2¼	cucharaditas de levadura seca activa	1½	cucharaditas de sal marina fina
1½	tazas (185 g) de harina común	3	cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal
1½	tazas (180 g) de harina de trigo integral	⅓	taza (65 g) de semillas de calabaza (pepitas)

INSTRUCCIONES

1. En una taza medidora para líquidos de 2 tazas (475 ml), disolver la levadura y la melaza en el agua tibia. Dejar reposar por aprox. 5 minutos, hasta que se ponga espumosa.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las harinas, la leche en polvo, el cacao en polvo, la sal y la mantequilla; procesar a velocidad baja (“LOW”) por aprox. 10 a 15 segundos para combinar.
3. Con la máquina a velocidad baja (“LOW”) agregar la mezcla de levadura por el tubo de alimentación, cerciorándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Después de que la masa llegue a formar una bola, continuar procesando por 45 segundos para amasar.
4. Agregar las semillas de calabaza y amasar a mano; luego, amasar por 1 o 2 minutos adicionales hasta que la masa esté bien suave. Formar una bola de masa lisa y colocarla en un tazón grande. Cubrir con papel film/plástico y dejar leudar en un lugar tibio por aprox. 1 a 1½ horas, hasta que doble su volumen.
5. Cuando la masa haya doblado su volumen, engrasar un molde de barra de 9 in. (23 cm) con spray vegetal. Reservar. Aplastar la masa para desinflarla; luego formar una barra y colocarla en el molde preparado. Cubrir con papel film/plástico. Dejar leudar por aprox. 45 a 60 minutos, hasta que la masa crezca y sobrepase ligeramente la parte superior del molde.
6. Precalentar el horno a 400 °F (205 °C). Hornear por aprox. 30 a 35 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y el pan suene hueco cuando se le da golpecitos. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla. Dejar enfriar completamente antes de cortar.

Información nutricional por porción (basada en 16 porciones):

Calorías 142 (27 % de grasa) • Carbohidratos 22 g • Proteínas 5 g • Grasa 4 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg Sodio 231 mg • Calcio 33 mg • Fibra 2 g

Pan pita

La clave para conseguir el característico “bolso” en el pan de pita es una masa lisa y un horno y una bandeja para hornear muy calientes.

Rinde: 6 panes pita de 8 in. (20 cm)

INGREDIENTES

1¼	cucharaditas de levadura seca activa	2	tazas (250 g) de harina común
1	pizca de azúcar granulada	1	taza (120 g) de harina de trigo integral
1	taza (235 ml) de agua tibia (105–110 °F/40–43 °C)	1½	cucharaditas de sal kosher
		1	cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Poner la levadura, el azúcar y el agua en una taza medidora para líquidos. Dejar reposar por 5 a 10 minutos, hasta que la mezcla se ponga espumosa.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar las harinas y la sal y procesar a velocidad baja ("LOW") para tamizar. Cuando la mezcla de levadura esté lista, encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y verter lentamente la mezcla por el tubo de alimentación. Luego, hacer lo mismo con el aceite de oliva. Seguir procesando por 40 segundos para amasar. La masa debe estar suave, lisa y ligeramente elástica.
3. Colocar la masa en una superficie de trabajo limpia y amasar a mano por 1 a 2 minutos adicionales para que se ablande un poco más. Si la masa parece demasiado pegajosa, agregar harina adicional. Si parece demasiado seca, agregar un poquito de agua.
4. Colocar en un tazón limpio y cubrir con una toalla húmeda o papel film/plástico. Dejar reposar a temperatura ambiente por aprox. 1 hora, hasta que haya doblado su volumen.
5. Dividir la masa en 6 pedazos. Enharinar ligeramente una superficie de trabajo limpia y formar una bola con cada pedazo de masa. Cubrir las bolas con una toalla húmeda o con papel film/plástico y dejar leudar por 30 minutos.
6. Colocar una placa de hornear en el medio del horno y precalentarlo a 500 °F (260 °C).
7. Mientras el horno se está precalentando, estire cada bola de masa formando un círculo plano de 8 in. (20 cm) de diámetro. Colocar 2 a 3 círculos en la placa caliente y hornear por 4 a 5 minutos, hasta que estén ligeramente dorados e hinchados. Colocar en un plato y cubrir, sin apretar, para mantener caliente. Repetir con el resto de los círculos.
8. Servir tibio con sus rellenos favoritos.

Información nutricional por pan pita:

Calorías 199 (25 % de grasa) • Carbohidratos 33 g • Proteínas 5 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 429 mg • Calcio 6 mg • Fibra 2 g

Pancitos de crema agria, cebolla y papa

Que no le sorprenda lo rápido que estos pancitos desaparecerán — es parte de la naturaleza tan suave y esponjosa que los caracteriza.

Rinde: 18 pancitos

INGREDIENTES

1	papa Yukon Gold mediana	2¾	cucharaditas de sal kosher
½	taza (120 ml) del líquido de cocción de papa	½	cucharadita de pimienta negra recién molida
2	cucharaditas de levadura seca activa	¾	taza (160 ml) de crema agria
6	cebolletas ("scallions"), en pedazos	1	huevo grande
4¼	tazas (530 g) de harina para hacer pan + un poco más para espolvorear	1	yema de huevo grande
2	cucharadas (25 g) de azúcar granulada + 2 cucharaditas	8	cucharadas (115 g) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, en pedazos
			Copos de sal marina, para rociar

INSTRUCCIONES

1. Colocar la papa en una cacerola mediana y añadir agua fría hasta cubrir. Cocinar a fuego medio-alto hasta que hierva; reducir a fuego lento y cocinar por aprox. 35 a 40 minutos hasta que la papa esté tierna. Colocar la papas en un plato y dejar enfriar. Reservar ½ taza del líquido de cocción de la papa en una taza medidora; dejar reposar hasta que la temperatura sea entre 105 °F (40 °C) y 110 °F (43 °C). Cuando el líquido esté lo suficientemente frío, agregar la levadura y dejar reposar aprox. de 5 a 10 minutos hasta que se ponga espumosa.

2. Mientras tanto, instalar el disco triturador/rallador medio (el lado medio apuntando hacia arriba). Pelar la papa y procesarla. Colocarla en un plato y reservar.
3. Instalar la cuchilla picadora. Agregar las cebolletas y pulsar hasta que estén finamente picadas. Agregar la harina, 2 cucharadas del azúcar, la sal y la pimienta; pulsar para mezclar. Añadir la papa, la crema agria, el huevo, la yema y 4 cucharadas de la mantequilla. Con la máquina a velocidad baja ("LOW"), verter lentamente la mezcla de levadura por el tubo de alimentación. Seguir procesando por 40 segundos para amasar. La masa debería estar suave y ligeramente pegajosa.
4. Colocar la masa en una superficie ligeramente enharinada y amasar de 1 a 2 minutos hasta que esté suave y lisa. Evitar agregar más harina. Usar un raspador de masa si esta se pega en la superficie. Formar una bola de masa y ponerla en un tazón engrasado. Cubrir el tazón con papel film/plástico y dejar leudar en un lugar tibio por aprox. 45 a 60 minutos, hasta que aumente su volumen en 1.5 veces.
5. Engrasar el fondo y los lados de una bandeja de 13 x 9 in. (33 x 23 cm) con 1 cucharada de mantequilla. Dividir la masa en 18 porciones iguales (aprox. 2 oz/55 g cada una). Dar forma a los pancitos rodando cuidadosamente en forma circular la masa con la palma de las manos formando bolas apretadas. Disponer las bolas de masa en la bandeja, espaciándolas de manera que formen una rejilla de 6 x 3. Cubrir con papel film/plástico y dejar leudar en un lugar tibio por aprox. 45 a 60 minutos, hasta que casi doblen su volumen.
6. Precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Derretir 2 cucharadas (30 g) de la mantequilla en una cacerola. Pincelar uniformemente la parte superior de los pancitos con la mantequilla y rociar con copos de sal marina. Hornear por aprox. 18 a 22 minutos, hasta que estén bien dorados.
7. Mientras tanto, derretir la cucharada restante (15 g) de la mantequilla. Sacar los pacitos del horno e inmediatamente pincelarlos con la mantequilla derretida. Dejar enfriar, en la bandeja, por 5 minutos; luego, retirarlos con cuidado y colocarlos en una rejilla para que se enfrien.
8. Servir caliente o dejar enfriar. Los pancitos se pueden hornear 2 días antes de consumirlos. Dejar enfriar los pancitos completamente y guardar en un recipiente hermético, a temperatura ambiente, hasta por 5 días.

Información nutricional por porción:

Calorías 195 (34 % de grasa) • Carbohidratos 27 g • Proteínas 5 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 34 mg
Sodio 349 mg • Calcio 12 mg • Fibra 0 g

Masa de levadura dulce

Gracias a su versatilidad, puede usar esta masa para hacer un pan de barra dulce, como el marmoleado con canela, o panecillos individuales, como nuestros Rollos de almendras con chocolate (página 21)

Rinde: 1½ lb (680 g) de masa (suficiente para 1 pan de barra grande u 8 a 12 pancitos/panecillos individuales)

INGREDIENTES

⅓	taza (80 ml) de agua tibia (105–110 °F/40–43 °C)	3	tazas (410 g) de harina para hacer pan o 3 tazas (375 g) de harina común
2¼	cucharaditas de levadura seca activa	½	cucharadita de sal marina fina
5	cucharadas (60 g) de azúcar granulada	4	cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedazos, a temperatura ambiente
2	huevos grandes, a temperatura ambiente		
¼	taza (60 ml) de crema agria, a temperatura ambiente		

INSTRUCCIONES

1. Disolver la levadura y 2 cucharadas (25 g) del azúcar en el agua la tibia, en una taza medidora para líquidos. Dejar reposar por aprox. 5 minutos, hasta que se ponga espumosa.
2. Cuando esté espumosa, añadir los huevos y la crema agria; batir bien.
3. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, la sal y el resto del azúcar.
4. Procesar a velocidad baja ("LOW") para combinar. Sin dejar de procesar, verter lentamente la mezcla de levadura por el tubo de alimentación hasta combinar bien todos los ingredientes. La masa debería formar una bola; si no es así, agregar agua, 1 cucharada a la vez.
5. Con la máquina a velocidad baja ("LOW"), agregar de a poquitos la mantequilla, de manera que cada pedazo se incorpore antes de añadir el siguiente. Seguir procesando por aprox. 2 a 3 minutos, hasta que la masa quede suave.
6. La masa estará pegajosa, pero no debería estar grasosa. Si está grasosa, procesar por un minuto adicional.
7. Colocar masa sobre una superficie limpia y amasarla a mano por unos cuantos minutos. Colocar la masa en un tazón y cubrir con una toalla húmeda o papel film/plástico. Dejar leudar por aprox. 1½ horas, hasta que doble su volumen. Usar la masa como desee.

Información nutricional por porción (basada en 12 porciones):

Calorías 178 (27 % de grasa) • Carbohidratos 28 g • Proteínas 5 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 44 mg
Sodio 103 mg • Calcio 8 mg • Fibra 1 g

Masa de pizza

Masa de pizza casera es el comienzo perfecto para una noche de pizza en familia.

Rinde: Aprox. 1 lb (455 g), lo suficiente como para preparar una pizza de 14 in. (35 cm) o dos pizzas de 8 in. (20 cm) de diámetro

INGREDIENTES

1½	cucharaditas de levadura seca activa	1¾	tazas (240 g) de harina para hacer pan o 1¾
1	cucharadita (5 g) de azúcar granulada		tazas (220 g) de harina común
¾	taza (80 ml) de agua tibia (105–110 °F/40–43 °C)	¾	cucharadita de sal kosher
		2	cucharaditas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia, en una taza medidora para líquidos. Dejar reposar por aprox. 5 minutos, hasta que se ponga espumosa. **Nota:** Si la levadura no hace espuma dentro de 10 minutos, no está activa; desecharla y volver a empezar con nueva levadura.
2. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina, la sal y el aceite de oliva; pulsar unas cuantas veces para combinar. Encender la máquina a velocidad baja ("LOW") y agregar lentamente la mezcla líquida por el tubo de alimentación, cerciorándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Cuando la masa llegue a formar una bola, procesar por 30 segundos adicionales para amasar. La masa debería estar ligeramente pegajosa.
3. Colocar la masa sobre una superficie limpia y amasarla a mano por un minuto adicional. Colocar la masa en un tazón limpio y cubrir con una toalla húmeda o papel film/plástico. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar tibio sin corrientes de aire, por aprox. 1 hora.
4. Colocar la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplastar para desinflar. Estirar y formar la pizza del tamaño que desee según la receta.

Información nutricional por porción (basada en 8 porciones):

Calorías 92 (6 % de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 3 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg
Sodio 214 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

Pretzels con romero y copos de sal marina

Pretzels hechos en casa será la nueva manera de impresionar a sus invitados. El romero y los copos de sal marina se fusionan para elevar el sabor de estos suaves pretzels, pero también puede usar la sal gruesa tradicional.

Rinde: 8 pretzels suaves

INGREDIENTES

1	taza (235 ml) de agua tibia (105–110 °F/40–43 °C)	½	taza (80 ml) de agua tibia + 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, batidos hasta que el bicarbonato esté disuelto
1	cucharada llena de azúcar rubia (azúcar de caña integral)		Barniz de huevo (1 huevo grande + 1 cucharadita de agua, bien batidos)
2¼	cucharaditas de levadura seca activa		Copos de sal marina, para rociar
2½	tazas (340 g) de harina para hacer pan o 2½ tazas (310 g) de harina común		Romero fresco picado, para rociar
1½	cucharaditas de sal kosher		

INSTRUCCIONES

- Colocar el agua, el azúcar y la levadura en una taza medidora para líquidos y revolver para disolver. Dejar fermentar de 5 a 10 minutos, hasta que la mezcla se ponga espumosa.
- Mientras tanto, colocar la harina y la sal en el bol equipado con la cuchilla picadora. Procesar a velocidad baja (“LOW”) para amasar. Con la máquina a velocidad baja (“LOW”), agregar lentamente la mezcla líquida por el tubo de alimentación, cerciorándose de que la harina absorba el líquido antes de verter más. Cuando la masa llegue a formar una bola, procesar por 30 segundos adicionales para amasar. La masa debería estar ligeramente pegajosa.
- Colocar la masa sobre una superficie limpia y amasarla a mano por un minuto adicional. Colocar la masa en un tazón limpio y cubrir con una toalla húmeda o papel film/plástico. Dejar leudar al doble de su volumen, en un lugar tibio sin corrientes de aire, por aprox. 1 hora.
- Aplastar suavemente la masa para desinflar y formar una “soga” de 12 in. (30 cm). Dividir la masa en 8 porciones iguales. Formar una “soga” delgada con cada porción. Retorcer la masa en forma de pretzel, tomando los dos extremos y cruzándolos entre sí, cerciorándose de que los extremos cuelguen abajo; presionar firmemente para sellar. Disponer en una placa para horno forrada con papel sulfurizado. Repetir con el resto de la masa, cerciorándose de mantener los pretzels cubiertos con papel film/plástico o una toalla húmeda.
- Dejar reposar los pretzels por aprox. 20 a 30 minutos. Mientras tanto, colocar las 2 tazas (475 ml) de agua y el bicarbonato en un tazón pequeño; revolver.
- Llenar una cacerola grande con agua y ponerla a calentar a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir. Precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
- Después de que los pretzels hayan reposado, colocarlos cuidadosamente en el agua hirviendo, uno a la vez. Hervir cada pretzel por 3 minutos en total, dándole la vuelta a la mitad del tiempo. Dejar escurrir los pretzels sobre una rejilla. Mojar cada pretzel en la mezcla de agua con bicarbonato y colocarlos en la placa preparada. Pincelar ligeramente los pretzels con el barniz de huevo y rociar bien con la sal y el romero. Hornear por aprox. 10 a 12 minutos, hasta que estén bien dorados y oscuros.
- Dejar enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional por pretzel:

Calorías 118 (0 % de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 4 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg Sodio 261 mg • Calcio 1 mg • Fibra 1 g

"Pâte brisée" (masa quebrada)

Este hojaldre es una masa de mantequilla clásica y muy versátil. Puede usarse para pasteles y tartas dulces o salados.

Rinde: 2 fondos de tarta

INGREDIENTES

2	tazas (250 g) de harina común	16	cucharadas (225 g) de mantequilla sin sal, fría, en cubos
1	cucharadita de sal marina fina	¼	taza (60 ml) de agua helada

INSTRUCCIONES

1. Instalar la cuchilla picadora en el bol. Agregar la harina y la sal, y procesar a velocidad baja ("LOW") para tamizar.
2. Distribuir uniformemente los cubos de mantequilla por encima de la harina. Pulsar aprox. 8 a 10 veces hasta obtener una mezcla parecida a migajas gruesas. Añadir el agua helada, 1 cucharada a la vez. Pulsar hasta que la mezcla recién forme una masa (puede que no necesite toda el agua). La masa está lista si se mantiene cuando se pellizca.
3. Dividir la masa en 2 porciones iguales y formar un disco con cada porción. Envolver cada porción en papel plástico y refrigerar por al menos 30 minutos.
4. La masa se conservará por hasta una semana en el refrigerador, o hasta tres meses en el congelador.

Nota: para una masa dulce, añadir 1½ cucharadas de azúcar granulada con los ingredientes secos.

Información nutricional por porción:

Calorías 100 (66 % de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 20 mg
Sodio 98 mg • Calcio 0 mg • Fibra 0 g

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

©2021 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en China

21CE078007

IB-17224-ESP