

Sucuri de fructe si legume



La noi, Mosu' a venit mai repede anul acesta □ Mi-a adus un storcator cu care am facut cele mai gustoase sucuri de fructe si legume, un storcator de la **Philips**. Unul deosebit, cu o noua tehnologie, prin presare la rece.

Ce-mi place la el este ca are un design slim, ocupa putin loc pe blatul din bucatarie, nu are sita, cum au cele clasice, se spala

foarte usor (in mai putin de un minut) si extrage pana la 90% din fructe si legume!

Ne-am jucat o zi intreaga cu el, testand diferite variante si, intr-adevar, pulpa ramasa in storcator este mai uscata, sucul are pulpa fina si este mai concentrat. Cand am vazut ca poate stoarce si frunze de patrunjel, rodii sau mere cu tot cu coaja si samburi, si, mai ales, ca voi putea sa-mi fac propriul lapte de soia in casa, m-am indragostit iremediabil de el!!!

Va prezint mai jos cele cinci sucuri, patru sucuri cu fructe si unul cu legume, cu care ne-am rasfatat in ziua in care am primit acasa storcatorul **Philips**. Dar intai si-ntai, va arat pretiosul meu storcator...my precious! ☺



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava



Laura Sava

Le luam pe rand ☐

1. Pina Colada pentru copii:

- un ananas proaspat
- o nuca de cocos
- o banana mare, bine coapta
- 100 ml **lapte condensat** (il puteti face si in casa)



Laura Sava

Mod de preparare:

Se pregatesc fructele: se decojeste ananasul; nuca de cocos se sparge, iar laptele (apa din interiorul nucii) se scurge intr-un pahar (in acelasi in care veti stoarce tot sucul). Se scoate miezul nucii de cocos, se decojeste banana. Se taie fructele in bucati si se pun, pe rand, in storcator.



Se foloseste si functia de pre-curatare, care este un program special ce stoarce si ultima picatura de suc din storcator, curatandu-l in acelasi timp:



Priviti cat de uscata este pulpa:



Laura Sava



Laura Sava

A iesit o mi-nu-ne de suc!!!!



Laura Sava

2. Suc tropical:

- o papaya (sau mango)
- doua portocale mari
- doua fructe Kaki
- 1 limeta (optional)
- 2 linguri miere



Laura Sava

Mod de preparare:

Nu am gustat pana acum kaki, dar la cat de bun este, sigur vom mai avea ocazia □ Priviti cat de frumos e in sectiune:



Decojiti fructele; puteti folosi decojitorul de legume (mai ales la kaki). Inlaturati semintele negre din papaya (desi sunt comestibile), pentru ca sunt cam iuti. Se pot folosi, pisate, in

loc de piper, la alte preparate.



Stoarceti fructele in cana speciala pentru suc, inclusa in dotarea aparatului, asezata sub gura de scurgere. Beti sucul imediat!!! ☐



Laura Sava



Foarte bun!

3. Suc de fructe rosii:

- un grapefruit roz
- o rodie
- 1 pepene galben sau o banana mare
- 2 linguri miere



Laura Sava

Mod de preparare:

Decojiti pepenele (sau banana) si grapefruit-ul, caruia i se scot, pe cat se poate, pielitele subtiri, care sunt extrem de amare! Rodia se spala foarte bine si se taie in bucati. Puteti sa lasati si cateva portiuni cu coaja:



Stoarceti fructele, in pahar sau in recipientul special:



Laura Sava



Laura Sava

Iata inca o dovada de pulpa stoarsa pana la maxim! ☐



Acrisor si bun!!!



4. Suc de kiwi cu mere si pere:

- 6 bucati Kiwi
- 3 mere verzi (Granny Smith)
- 2 pere mari
- 1/2 lingurita praf de scortisoara



Laura Sava

Mod de preparare:

Decojiti kiwi, spalati bine merele si perele si taiati-le in bucati potrivite (care sa incapa in tubul de alimentare). Merele si perele nu se decojesc!



Laura Sava

Stoarceti fructele si presarati putina scortisoara:



Laura Sava

Pulpa, din nou, la fel de uscata:



Laura Sava

Delicios si reconfortant!!!



5. Suc de legume proaspat:

- 1/2 de sfecla (dintr-una mare)
- 2 morcovi
- doua tulpini apio (telina)
- o legatura frunze de patrunjel
- un mar rosu, bio (optional)



Laura Sava

Mod de preparare:

Spalati sfecla si decojiti-o. Procedati la fel si cu morcovii. Apio, frunzele de patrunjel si marul se spala bine.



Apasati usor in jos, spre melcul de stoarcere, pana ce toate legumele s-au stors:



E un suc foarte bun si sanatos, pe care il puteti bea asa cum e sau il puteti putin dilua cu apa (100 ml apa plata).

Ce as putea spune in plus?! Ca-mi place la nebunie acest storcator silentios, care ne va ajuta, mai ales acum, pe timp de iarna, sa ne facem plinul de vitamine!!! Am uitat sa va spun ca are si functie de anti-picurare, care previne scurgerea sucului pe masa. Ce mai, il iubesc maxim!!! ☐



Laura Sava