

moHA!

swiss smart design



Helix

Ricette & istruzioni per l'uso
Recetas & instrucciones
Recepte & gebruiksaanwijzing



Helix

Tagliaverdura e frutta
Corta verduras y frutas
Groente- en fruitsnijder

IT Grazie a HELIX otteniamo piatti creativi e sani!

Sia per insalate, piatti wok oppure verdure crude, riuscite ad assaporare frutta e verdure in maniera originale, sana ed appetitosa.

Ad uso semplice e rapido, le istruzioni per l'uso si trovano a pagina 14.

Verdura in forma di spaghetti, tagliatelle oppure a forma di spirale: in questo libretto vi proponiamo alcune ricette semplici, veloci e gustose.

ES Creatividad culinaria y comidas sanas gracias a Helix

Sea en ensalada, en wok o al natural, redescubre el placer de comer verduras y frutas de una manera original con platos sanos y apetecibles al mismo tiempo.

Su manejo es simple y rápido. Puedes encontrar las instrucciones en la pag. 14

Que las verduras tengan forma de espagueti tagliatelle o espiral; le proponemos en este libro algunas ideas de recetas sencillas, rápidas y sobre todo deliciosas.

NL Culinaire creativiteit en gezonde maaltijden dankzij HELIX.

Of het nu een salade, in de wok of rauwkost is, geniet van fruit en groenten op een originele en smakelijke manier.

De Helix is gemakkelijk en snel te bedienen. De gebruiksaanwijzing vindt u op pagina 16.

Groenten gesneden als spaghetti, tagliatelle of in spiraalvorm: in het boekje vindt u eenvoudige, snelle en overheerlijke gerechten.

Spaghetti



Insalata di spaghetti alle rape rosse

2 porzioni / 10 minuti

- Ingredienti:
2 barbabietole rosse / rape rosse crude
2 cucchiaini di formaggio cremoso fresco
a ridotto contenuto di grassi
2 cucchiaini di yogurt greco (0% grassi)
1 cucchiaino di crema al rafano
2 cucchiaini di aceto di vino bianco
100 gr di crescione
Pepe macinato

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama per spaghetti per tagliare le barbabietole rosse. Mescolare il formaggio fresco, lo yogurt, la crema al rafano e l'aceto in una ciotola. Aggiungere le barbabietole a spaghetti e mescolare attentamente. Dividere il crescione in due piatti e guarnire/decorare con la barbabietola rossa. Aggiungere il pepe e servire subito.

Info: Barbabietole rosse sono ricche di ferro e vitamina C – entrambi rinforzano il sistema immunitario.

Galettes con salmone affumicato

6 pezzi / 20 minuti

- Ingredienti:
2 patate medie
1 cipolla rossa
3 cucchiaini di farina
1 uovo
6 cucchiaini da tè di formaggio cremoso fresco
Un po di aneto
150 gr di salmone affumicato
Olio di semi
Sale, pepe

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama per spaghetti per tagliare le patate sbucciate e la cipolla. Mescolare le patate, la cipolla, la farina e l'uovo in una ciotola.
Scaldare l'olio in una padella.
Mettere un cucchiaino di patate con cipolla nella padella, schiacciare leggermente con la spatola e cucinare da entrambi le parti per 5 minuti. Mettere la galletta in un cresso e cucinare le altre gallette. Per servire in tavola porre un pezzo di salmone affumicato su ogni galletta, aggiungere un cucchiaino di formaggio cremoso fresco e cospargere con aneto.

Consiglio: servire le gallette con rucola.

Ensalada de espaguetis con remolacha roja

2 personas/ 10 minutos

- Ingredientes:
2 remolachas
2 cucharadas de nata light
2 cucharadas de yogur griego 0%
1 cucharada de salsa de rábano picante
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
100 gr de berros
Pimienta molida

- Receta:
Prepare Helix con la cuchilla de espaguete y corte las remolachas. En una ensaladera mezcle la nata, el yogur, la salsa de rábano picante y el vinagre. Añadir los espaguetis removiendo delicadamente.
Repartir los berros en 2 platos y rellenar con la remolacha. Echar la pimienta.

Info: La remolacha cruda es muy rica en hierro y vitamina C, dos nutrientes que refuerzan el sistema inmunitario.

Tortas al salmón ahumado

6 unidades/20 minutos

- Ingredientes:
2 patatas medianas
1 cebolla roja
3 cucharadas de harina
1 huevo
6 cucharadita de nata
Eneldo
150 g de salmón ahumado
Aceite vegetal
Sal, pimienta

- Receta:
Prepare Helix con la cuchilla de espaguete y corte las patatas y la cebolla (previamente peladas). En un bol mezcle las patatas, la cebolla, la harina y el huevo. Caliente aceite en una sartén y eche una cucharada de esta preparación, aplaste ligeramente con una espátula dejando dorar 5 mn por cada lado. Pase la torta a un papel absorbente y repita la operación para las tortas siguientes.
Sitúe un trozo de salmón ahumado con una cucharadita de nata en cada torta y el eneldo.

Consejo: Acompañe las tortas con una ensalada de rúcula.

Spaghetti salade van rode biet

(2 personen)

Bereiding: 10 min

- Ingrediënten:
2 rode bieten (ongekookt)
2 eetlepels lichte room
2 eetlepels Griekse yoghurt (0% vet)
1 eetlepel mierikswortelsaus
2 eetlepels witte wijnazijn
100 g waterkers
Peper uit de molen

- Recept:
Bevestig het SPAGHETTI-MES op de HELIX en snijd de rode bieten.
Meng de room, Griekse yoghurt, mierikswortelsaus en azijn in een slakom.
Voeg de spaghetti van rode biet toe en roer voorzichtig om.
Verdeel de waterkers over 2 borden en bedek met de rode biet.
Voeg peper toe en serveer onmiddellijk.

Info: Verse rode biet is zeer rijk aan ijzer en vitamine C, 2 voedingsstoffen die het immuunsysteem versterken.

Wafeltjes met gerookte zalm

Voor 6 stuks

Bereiding: 20 minuten

- Ingrediënten:
2 middelgrote aardappelen
1 rode ui
3 eetlepels bloem
1 ei
6 koffielepels zure room
Enkele takjes dille
150 g gerookte zalm in plakjes
Plantaardige olie
Peper en zout

- Recept:
Bevestig het SPAGHETTI-MES op de HELIX en snijd de geschilde aardappel en gepelde rode ui.
Meng in een bowl de aardappelen, ui, bloem en ei.
Verhit olie in een pan en voeg een lepel van de bereiding toe. Druk lichtjes aan met een spatel en laat beide kanten 5 minuten goudbruin bakken.
Laat het wafeltje uitlekken op keukenpapier en bereid de andere wafeltjes.
Leg op elk wafeltje een plakje gerookte zalm en een koffielepel zure room.
Versier met enkele takjes dille en dien op.

Tip: Dien de wafeltjes op met raketsla.

Tagliatelle



Carote a forma di tagliatelle - insalata alla marocchina

4 porzioni / 10 minuti

Marinatura 1-2 ore

- Ingredienti:
450 gr carote grandi
2 cucchiaini di succo d'arancia
1 cucchiaino di succo di limone
2 cucchiaini di olio d'oliva
½ cucchiaino da tè di polvere di cumino
½ cucchiaino da tè di polvere di cannella
1 cucchiaino di zucchero a velo
Buccia di un limone, tritata fine
2 cucchiaini di menta tritata
"Fleur de sel", pepe macinato

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama per tagliatelle e tagliare le carote. Mescolare il succo d'arancia e limone, olio d'oliva, cumino, cannella e zucchero a velo in una ciotola. Salare e pepare. Aggiungere le carote a forma di tagliatelle, la buccia di limone e la menta. Mescolare bene e lasciare marinare per 1-2 ore. Prima di servire decorare con foglie di menta.

Info: per questa ricetta le carote vengono tradizionalmente gratugiate. Tagliarle a forma di tagliatelle non è solamente più veloce, ma da un sapore delicato.

Zucchini alle vongole

4 porzioni / 20 minuti

Tempo di cottura 10 minuti

- Ingredienti:
1 kg vongole
1 mazzo di prezzemolo
4 spicchi d'aglio
10 zucchini
4 cucchiaini d'olio d'oliva
¼ l vino bianco
1 cucchiaino pimento d'espelette
Sale, pepe

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama per tagliatelle e tagliare i zucchini. Lavare le vongole accuratamente sotto l'acqua fredda e buttare le vongole già precedentemente aperte. Tritare prezzemolo ed aglio. Cuocere a vapore i zucchini per 5 minuti. Rosolare l'aglio ed il prezzemolo in olio d'oliva. Aggiungere le vongole, l'aceto ed il pimento d'espelette. Mescolare, coprire e fare cucinare 5 minuti. Quando si aprono le vongole sono pronte; quelle che rimangono chiuse sono da buttare. Mescolare le vongole ed i zucchini a tagliatelle, quindi servire.

Ensalada de tagliatele de zanahoria a la marroquí

4 personas / 10 minutos
Marinar de 1 a 2 horas

- Ingredientes:
450gr de zanahorias grandes
1 cucharada de zumo de naranja
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharaditas de agua de naranjo
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de comino en polvo
½ cucharadita de canela
1 cucharadita de azúcar glas
La piel de un limón confitado finamente cortado
2 cucharadas de menta picada
Flor de sal y pimienta molida

- Receta:
Prepare Helix con la cuchilla de Tagliatelle y corte las zanahorias. En un bol mezcle el agua de naranjo con el zumo de limón y de naranja, el aceite de oliva, comino, canela y el azúcar. Salpimentar. Añadir los tagliatelle de zanahoria, limón confitado y la menta. Mezclar bien. Dejar marinar de 1 a 2 horas. Decorar con hojas de menta antes de servir.

Info: Para esta receta las zanahorias están tradicionalmente peladas. No obstante, el corte en tagliatelle permite ganar tiempo y da una textura crujiente a la ensalada.

Calabacines a la vongole

4 personas / 20 minutos
Cocción 20 mn

- Ingredientes:
1Kg de almejas
1 ramillete de perejil
4 dientes de ajo
10 calabacines
4 cucharadas de aceite de oliva
25cl de vino blanco
Guindilla
Sal, pimienta

- Receta:
Ponga la cuchilla Tagliatelle en Helix y corte los calabacines. Limpie las almejas en agua fría. Pique el perejil y el ajo. Cocinar al vapor los calabacines durante 5 mn. En una sartén dorar el ajo y perejil en aceite de oliva. Añadir las almejas, el vino blanco y la guindilla. Mezclar dejando cocer durante 5 mn. Cuando las almejas se abran, están listas. Mezclar las almejas y los tagliatelle y servir.

Tagliatelle-salade van wortel op Marokkaanse wijze

(4 personen)
Bereiding: 10 minuten
Marineren: 1 à 2 uur

- Ingrediënten:
450 g dikke wortelen
2 eetlepels sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap
2 koffielepels oranjebloesemwater
2 eetlepels olijfolie
½ koffielepel komijnpoeder
½ koffielepel kaneelpoeder
1 koffielepel poedersuiker
Schil van 1 citroen, fijngehakt en gekonfijt
2 eetlepels gehakte munt
Grof zeezout en peper uit de molen

- Recept:
Bevestig het TAGLIATELLE-MES op de HELIX en snijd de wortels.
Meng sinaasappelsap, citroensap, oranjebloesemwater, olijfolie, komijn, kaneel en poedersuiker in een bowl. Kruid met peper en zout.
Voeg de tagliatelle van wortel, gekonfijte citroenschil en gehakte munt toe.
Meng goed en laat 1 tot 2 uur marineren.
Versier met muntblaadjes en dien op.

Info: Het origineel recept wordt gemaakt met geraspte wortelen. Maar met de tagliatelle-snijwijze, bespaar je heel wat tijd en bekom je een lekkere, krokante salade.

Courgette "alle vongole"

(4 personen)
Voorbereiding: 20 minuten
Bereiding: 10 minuten

- Ingrediënten:
1 kg kokkels
1 bosje peterselie
4 teentjes look
10 courgettes
4 eetlepels olijfolie
25 cl droge witte wijn
1 eetlepel piment d'Espelette
Peper en zout

- Recept:
Bevestig het TAGLIATELLE-MES op de HELIX en snijd de courgetten.
Spoel de kokkels meermaals grondig onder koud stromend water. Verwijder de schelpen die niet gesloten zijn. Hak de peterselie en de look.
Stoom de courgetten gedurende 5 minuten. Giet wat olijfolie in een pan en stoof de look en peterselie.
Voeg de kokkels, witte wijn en piment d'Espelette toe.
Roer om, plaats een deksel op de pan en laat 5 minuten garen.
De kokkels zijn klaar zodra ze geopend zijn. Verwijder de schelpen die nog gesloten zijn. Meng de courgetten-tagliatelle met de kokkels en dien op.

Spirale



Insalata di cetrioli con gamberetti e mango

4 porzioni / 15 minuti

-
- Ingredienti:
16 gamberetti cotti
2 cetrioli
½ cipolla
1 mango
1 limone
Olio d'oliva
Sale, pepe
-

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama a spirale e tagliare i cetrioli. Tagliare la cipolla ad anelli sottili. Tagliare il mango per lungo a fette sottili. Spremere il limone. Mescolare i gamberetti, i cetrioli, la cipolla ed il mango in una ciotola. Aggiungere olio d'oliva e succo di limone. Salare, pepare e cospargere con aneto.

Chips di mela con cannella

4 porzioni / 5 minuti

Tempo di cottura

1 ora e 45 min – 2 ore

-
- Ingredienti:
2 mele
1 cucchiaino di cannella
-

- Ricetta:
Utilizzare HELIX con la lama a spirale e tagliare le mele. Preriscaldare il forno a 160 gradi. Rivestire due teglie grandi con carta da forno. Distribuire le mele a spirale e spolverare con cannella. Cucinare le chips per un'ora in forno, girare e cucinare per ulteriori 45 min – 1 ora affinché diventino dorate. Spegnerle il forno e lasciare raffreddare le chips.

Info: le spirali di mele si asciugano lentamente nel forno. Si ottengono così chips gustose e croccanti.

Ensalada de pepino con gambas y mango

4 personas / 15 minutos

- Ingredientes:
16 gambas cocidas
2 pepinos
½ cebolla
1 mango
1 limón
Eneldo
Aceite de oliva
Sal, pimienta

- Receta:
Prepare Helix con la cuchilla Espiral y corte los calabacines. Corte la cebolla en rodajas muy finas. Corte el mango en lonchas a lo largo. Exprimir el limón. En una ensaladera mezclar las gambas los calabacines, la cebolla, el mango y rociar con aceite de oliva y zumo de limón.
Salpimentar y espolvorear el eneldo.

Chips de cintas de manzana a la canela

4 personas / 5 minutos
Cocción de 1h45 a 2 horas

- Ingredientes:
2 manzanas
1 cucharadita de canela en polvo

- Receta:
Prepare Helix con la cuchilla espiral y corte las manzanas.
Caliente el horno a 160°C.
Repartir las espirales en papel de cocción y espolvorear la canela
Asar durante 1 hora en el horno. Dar la vuelta a las chips y meter 45mn más hasta que estén ligeramente doradas.
Mantener en el horno dejando enfriar en el interior.

Info: Las espirales de manzana se van secando lentamente en el horno lo que las hace deliciosas y crujientes.

Komkommersalade met roze garnalen en mango

4 personen
Bereiding: 15 minuten

- Ingrediënten:
16 roze garnalen
2 komkommers
½ ui
1 mango
1 citroen
Enkele takjes dille
Olijfolie
Peper en zout

- Recept:
Bevestig het SPIRAAL-MES op de HELIX en snijd de komkommers.
Snijd de ui in dunne plakjes.
Snijd de mango in lange dunne reepjes.
Pers de citroen.
Meng in een slakom: de garnalen, komkommers, ui en mango. Besprenkel met olijfolie en citroensap.
Kruid met peper en zout. Versier met takjes dille.

Chips van appel met kaneel

(4 personen)
Voorbereiding: 5 minuten
Baktijd: 1u45 à 2u.

- Ingrediënten:
2 appels
1 koffielepel kaneelpoeder

- Recept:
Bevestig het SPIRAAL-MES op de HELIX en snijd de appels.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Bekleed 2 bakplaten met bakpapier.
Verdeel de appelspiralen over de 2 bakplaten en bestrooi met kaneel.
Laat 1 uur bakken in de oven. Keer de chips om en laat nog 45 à 60 minuten bakken tot de spiralen goudgeel zijn.
Zet de oven af en laat de chips in de oven afkoelen.

Info: De appelspiralen zijn langzaam gedroogd in de oven, wat ervoor zorgt dat die krokant en uiterst smakelijk zijn!

Istruzioni per l'uso

Modo de empleo

Gebruiksaanwijzing



1. Mettere il tagliaverdure su una superficie liscia ed asciutta. Posizionare la leva su "on" per fissare la ventosa.
2. Spingere la lama desiderata nella guida.
3. Tagliare le verdure da entrambi i lati e fissarli tra la manovella e l'anello di metallo della lama.
4. Girare con una mano la manovella e con l'altra premere il manico in avanti.

Facile da pulire: lavare sotto l'acqua oppure pulire con un panno e detersivo delicato.

Attenzione: le lame sono molto affilate, maneggiare attentamente e tenere lontano dalla portata dei bambini.

1. Colocar el aparato en una superficie lisa y seca. Accionar la ventosa girando la manivela en la posición ON.
2. Insertar el elemento de corte deseado en la guía.
3. Cortar las extremidades del alimento y fijarlo en los dos soportes.
4. Con una mano mantener la empuñadura empujando hacia delante y con la otra girar la manivela.

Después de cada utilización limpiar con agua con la ayuda de una bayeta y detergente suave.

Atención: Este producto contiene cuchillas cortantes, manipular con precaución y dejarlo fuera del alcance de los niños.

1. Plaats het apparaat op een vlak, droog oppervlak. Zet de hendel in de "on" stand.
2. Schuif het gewenste snijmes in de geleiders.
3. Snijd de uiteinden van de groenten/fruit en fixeer tussen de 2 houders.
4. Houd met een hand de handgreep vast en schuif deze voorzichtig vooruit terwijl u met de andere hand aan de hendel draait.

Na gebruik onder stromend water spoelen of met een vochtig doek en een zachte detergent reinigen.

Opgepast: dit toestel bevat scherpe messen. Behandel voorzichtig en buiten het bereik van kinderen houden.

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.



moHA!
swiss smart design

MOHA Moderne Haushaltswaren AG
Rue des Sablières 7, CH-1214 Vernier

Tel. +41 (0)22 306 09 30
Fax +41 (0)22 306 09 39
mail@moha-swiss.com



www.moha-swiss.com