Cuisinart®

INSTRUCTION & RECIPE BOOKLET

Scanned + Archived By: FindMyManual.org



Classic Series 14-Cup Food Processor | **DFP-14N Series**

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

CAPACITY CHART

Recommended work bowl capacity for various foods

FOODS	CAPACITY
Chopped and Puréed Fruit and Vegetables	3 cups
Chopped or Puréed Meat, Poultry, Fish or Seafood	2¼ pounds
Bread Dough	2½ pounds (5 cups flour, yielding two 1-1/4 pound loaves)
Nuts for Nut Butters	3 cups
Sliced or Shredded Fruit, Cheese, or Vegetables	14 cups
Cake Batter	4 pounds (five 8-inch layers)
Cookie Dough	3½ pounds (90 cookies)

IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

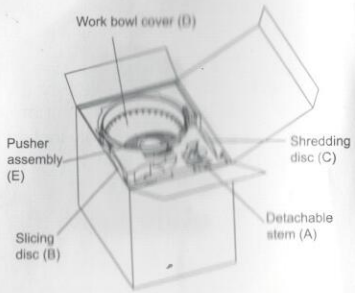
This packing contains a Cuisinart® Food Processor, and these standard parts for it: metal chopping blade, slicing disc and shredding disc, detachable stem for discs and spatula.

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 or table where you plan to keep the food processor. Be sure the box is right-side up.
2. Remove the cardboard panel and the instruction material with plastic spatula.
3. You will see a rectangular block of plastic foam that holds the processor parts each fitted into a cavity in the foam.
4. The detachable stem (A) for the discs is in a cavity at one short side of the foam block. Remove it first.
5. The slicing disc (B) is on one long side and the shredding disc (C) on the other. Slide them out of their grooves WITH GREAT CARE; THE BLADES ARE SHARP.
6. Now only the work bowl cover (D) and the pusher assembly (E) remain in the foam block. Grasp the edge of the work bowl cover and lift it straight up. Lift the pusher assembly straight up by following.
7. Lift out the foam block.
8. The machine base and work bowl with metal blade are at the bottom of the box.

CAREFULLY REMOVE THE METAL BLADE BY GRASPING THE CENTER WHITE HUB AND LIFTING IT STRAIGHT UP. NEVER TOUCH THE BLADES, WHICH ARE RAZOR SHARP.

9. Lift the bowl straight up.
10. You will see the machine base remain at the bottom of the box. Remove the base by grasping the base housing with both hands and lifting it straight up. Place the base on a counter or table and read the instructions thoroughly before using the machine.
11. Save the shipping cartons and plastic foam blocks. You may want to use them in shipping the processor at a later date.



IMPORTANT SAFEGUARDS

Always follow these safety precautions when using this appliance:

Getting Ready

1. READ ALL INSTRUCTIONS.
2. **Turn the appliance OFF, then unplug from the outlet when not in use, before assembling or disassembling parts and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull from the power cord.**
3. Blades are sharp! Handle them carefully.
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 with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Contact the manufacturer at their customer service telephone number for information on examination, repair, or adjustment.

Operation

1. Do not use pusher assembly if sleeve becomes detached from pusher.
2. Keep hands as well as spatulas and other utensils away from moving blade or discs while processing food, to prevent possibility of severe personal injury or damage to Classic Series 14-Cup Food Processor. A plastic scraper may be used, but must be used only when the motor is stopped.
3. Avoid contact with moving parts. Never push food down by hand when slicing or shredding. Always use pusher, or injury could occur.
4. Make sure motor has completely stopped before removing cover. If machine does not stop within 4 seconds when you turn the cover, call 800-726-0190 for assistance. Do not use machine.
5. Never store the blade or discs on the motor shaft. To reduce the risk of injury, the blade or discs should not be placed on the shaft except when the bowl is properly locked in place and the processor is in use. Store the blade and discs as you would sharp knives, out of reach of children.
6. Be sure cover is securely locked in place before operating food processor.
7. Never try to override or tamper with cover interlock mechanism.

Cleaning

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

General

1. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
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 built to our professional standards. It is UL listed for household use. Use it only for food preparation as described in the accompanying recipe book.
4. The use of attachments not recommended or sold by Cuisinart may cause fire, electrical shock, personal injury or damage to your Classic Series 14-Cup Food Processor.
5. To avoid possible malfunction of work bowl switch, never store processor with pusher assembly in locked position (activation position).
6. Maximum rating of 6.0 amperes is based on attachments that draw the greatest current. Other recommended attachments may draw significantly less current.
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.

NOTICE

Do not fill the bowl above the marked maximum fill line (or rated capacity) to avoid risk of injury due to damage to the cover or bowl.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

FOR HOUSEHOLD USE ONLY

NOTICE

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.

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 uninsulated, dangerous 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 appliance.

TABLE OF CONTENTS

Capacity Chart 2
Important Safeguards 3
Features and Benefits 5
The Parts (Diagram) 5
Practicing With Food 6
Removing Processed Food 6
Techniques for Chopping and Puréeing 6
Techniques for Kneading Yeast Dough 8
Problems & Solutions with Typical Dough 10
Preparing Food for Slicing and Shredding 11
Practicing Slicing and Shredding 11
Removing Sliced or Shredded Food 11
Techniques for Slicing and Shredding 12
Slicing Meat and Poultry 12
Slicing and Shredding Cheese 12
If You Have a Problem 13
Some Technical Data 13
Cleaning and Maintenance 14
For Your Safety 14
Warranty 15

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

FEATURES AND BENEFITS

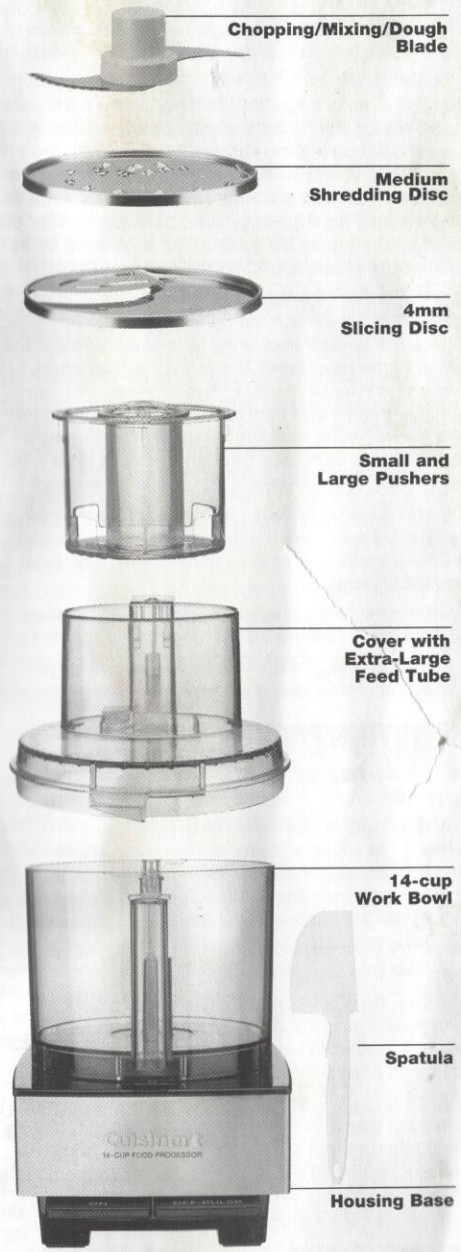
The machine includes:

1. Housing base with a vertically projecting shaft and two large control levers.
2. 14-cup work bowl.
3. Cover with a large feed tube.
4. Pusher assembly that slides over the feed tube.

   The pusher assembly has 2 parts:

   a. A small, removable, clear pusher that fits into a small center-located feed tube. This tube is for narrow food like carrots, for adding liquid, and for continuous feeding of small, hard food like garlic.

   b. A large pusher.
5. Plastic spatula.
6. Sharp metal chopping/mixing/dough blade.
   The metal blade chops raw and cooked fruits, vegetables, meat, fish and cheese to the exact consistency you want – from coarse to fine, even to a purée. You control the texture. It chops nuts, makes nut butters, mayonnaise and sauces, and mixes tender, flaky pastry. The metal blade also handily mixes cakes, frostings, cookies, quick breads, muffins, and biscuits.
7. Serrated slicing disc.
   The slicing disc makes beautiful whole slices with no torn edges. It slices whole fruits and vegetables, cooked meat, semi-frozen raw meat and loaves of bread.
8. Shredding disc.
   The shredding disc processes most firm and hard cheeses into long, attractive shreds. It also shreds vegetables like potatoes, carrots and zucchini, and it processes nuts and chocolate to a grated texture.
9. Detachable stem that fits both discs.
   The detachable stem fits both discs, making storage easy in limited space.
10. BPA free (not shown)
    All materials that come in contact with food are BPA free.



PRACTICING WITH FOOD

Try practicing with some food before you process food to eat. A zucchini or carrot is a good choice. First cut it into 1-inch pieces.

Insert the metal blade and put the pieces in the work bowl. Put on the cover and the pusher assembly; press the pusher assembly down to lock it into place. Press and release the OFF/PULSE lever two or three times and see what happens. Each time the blade stops, let the pieces drop to the bottom of the bowl before you pulse again. That puts them in the path of the blade each time the motor starts.

Using the pulse/chopping technique, you can get an even chop without the danger of overprocessing. Check the texture frequently by looking through the cover of the work bowl. If you want a finer chop, press and release the OFF/PULSE lever until you achieve the desired texture. Onions and other food with a high water content will quickly end up as a purée unless examined through the work bowl after each pulse to make sure it is not overprocessed.

Try chopping other food, like meat for hamburger or sausage. Then make mayonnaise, pastry or bread, as described in the recipes in this book. To obtain consistent results:

- Be sure all the pieces you add to the bowl are about the same size.
- Be sure the amount you process is no larger than recommended (see table inside front cover).

REMOVING PROCESSED FOOD

Before you do anything, wait for the blade to stop spinning.

When it does, remove the cover first. You can remove the cover and pusher assembly in one operation. Hold the pusher assembly with your fingers away from the descending tabs and turn it clockwise. Lift it off, and the cover will come with it.

Never try to remove the cover and the work bowl together; this can damage the work bowl.

Remove the bowl from the base of the machine before removing the blade. This creates a seal to prevent food from leaking. Turn the bowl clockwise to unlock it from the base and lift it straight up to remove it.

A locking device prevents heavy dough from driving the blade up the motor shaft. If the blade holds the bowl locked when the motor stops, move the handle of the bowl rapidly back and forth – first clockwise, then counterclockwise.

To prevent the blade from falling out of the work bowl onto your hand, remove the metal blade before tilting the bowl, using a spatula to scrape off any food sticking to it. Or insert your finger through the hole in the bottom of the work bowl, gripping the blade from the bottom, and grip the outside of the work bowl with your thumb. Or hold the blade in place with your finger or a spatula while pouring out processed food. Be sure hands are dry.

TECHNIQUES FOR CHOPPING AND PURÉEING

To chop raw fruits and vegetables:
First, cut the food into 1-inch pieces. You get a more even chop when all pieces are about the same size.

Put no more than the recommended amount of food into the work bowl (see Capacity Chart, page 2). Lock the cover in place. Press the OFF/PULSE lever at the rate of 1 second on, 1 second off until the food is coarsely chopped. Then hold down the OFF/PULSE lever, letting the machine run continuously until the food is chopped. Check frequently to avoid overprocessing. Use the spatula to scrape down any pieces that stick to the sides.

To purée fruit and cooked vegetables:

First, cut the food into 1-inch pieces. You get a smoother purée faster when all pieces are about equal in size. Put no more than the recommended amount of food in the work bowl (see Capacity Chart, page 2). Lock the cover in place. Pulse to chop coarsely, then press the ON lever and process continuously until the food is puréed.

NOTE: Cooked potatoes are an exception to this procedure. They develop a gluey texture when processed with the metal blade.

When making soup, you will want to purée vegetables that have cooked in liquid. Don't add the liquid to the work bowl – just the cooked vegetables; remove them with a slotted spoon. They will purée faster and smoother without liquid. Then add just enough liquid to make the purée pourable, return it to the soup and stir to combine.

Occasionally, a piece of food may become wedged between the blade and the work bowl. If this happens, unplug machine, remove cover, lift the blade out carefully and remove the wedged piece. Empty the bowl, reinsert the blade and lock the cover into place, first removing the small pusher. Press the ON lever and drop the food pieces through the small feed tube while the machine is running. After adding a cupful this way, add the remaining food to the bowl and process in the usual way.

To chop hard foods like garlic, hard cheese:

Remove the small pusher, press the ON lever and drop the food through the small feed tube while the machine is running.

Small foods like garlic can be dropped in whole. Larger foods like hard cheese should be cut into ½ to 1-inch pieces. This method of processing minces garlic, shallots and onions. Hard cheese and coconut will have the same texture as if they had been hand-grated.

IMPORTANT: Never try to process cheese that is too hard to cut with a knife. You may damage the blade or the machine.

To chop parsley and other fresh herbs:

The herbs, the work bowl and the metal blade must all be thoroughly clean and dry. Remove stems from herbs. Add leaves to bowl and process until they are chopped as fine as you want. The more herbs you chop at a time, the finer chop you can obtain. If completely dry when chopped, parsley and other herbs will keep for at least 10 days, stored in an airtight bag in the refrigerator. They may be frozen for months, stored in an airtight container or bag.

To chop peel from citrus fruit or to chop sticky fruit like dates or raisins:

For citrus, remove the peel with a vegetable peeler, leaving on the white pith, which is bitter tasting. Cut the peel into lengths of 2 inches or less and process with ½ cup of granulated sugar until finely chopped. This may take 2 minutes or longer.

For sticky fruit like dates, raisins, prunes and candied fruit, first freeze the fruit for about 10 minutes. Add to it some of the flour called for in the recipe. Use no more than 1 cup of flour for each cup of fruit.

To chop meat, poultry, fish and seafood:

The food should be very cold, but not frozen. Cut it into 1-inch pieces to ensure an even chop. Process no more than the recommended amount at a time (see table inside front cover). Press the OFF/PULSE lever 3 or 4 times until desired consistency at a rate of 1 second on, 1 second off. Check the texture often to avoid overprocessing. Use a spatula to scrape food from the sides of the bowl as necessary.

To purée meat, poultry, fish and seafood:

Prepare the food as described above. Pulse until it is evenly chopped, then process continuously to the desired texture. Scrape the bowl with a spatula as needed.

Remember, you control texture by the length of time you process. By varying the processing time, you can get a range of textures suitable for hamburgers, hash, stuffed peppers, rough patés or smooth mousses.

To chop nuts:

Chop no more than the recommended amount at one time. Press and release the OFF/PULSE lever and check frequently to avoid letting powdered nuts clump together in a nut butter.

When a recipe calls for flour or sugar, add some to the nuts before you chop them – about ½ cup for each cup of nuts. This allows you to chop the nuts as tiny as you want without turning them into a nut butter.

You can also chop nuts with a shredding disc. The optional Fine Shredding Disc is particularly good.

To make peanut butter and other nut butters:

Process up to the recommended amount of nuts. Let the machine run continuously. After 2 or 3 minutes, the ground nuts will form a ball that will gradually smooth out. Scrape the sides of the bowl and continue processing until drops of oil are visible. Taste for consistency. The longer you process, the softer the butter will be. For chunk style, add a handful of nuts just after the ball of nut butter begins to smooth out. To make cashew butter, add a little bland vegetable oil. Processor nut butters contain no preservatives. Store in the refrigerator to keep them without separating.

To make flavored butters, spreads and dips:

Cut room-temperature butter into tablespoon-size pieces. Chop flavoring ingredients – anchovies, cheese, herbs, etc. – fine, then process. Be sure the work bowl is clean and dry. Add small, hard ingredients like garlic and hard cheese through the feed tube while the machine is running. Next, add the butter and process until smooth. Add any liquid ingredients last, while the processor is running, and process just long enough to blend. Process ingredients for spreads and dips in the same way. They should be at room temperature and cut into 1-inch cubes, or added by tablespoonfuls.

To make mayonnaise:

The work bowl and metal blade must be clean and dry. Use one whole large egg, or the yolks from two large eggs. Mayonnaise made from yolks will be almost as thick as butter. You should be able to add ⅔ cup of oil for each yolk or 1¼ cups for a whole egg.

Process the yolks or egg with salt, mustard and 2 tablespoons of vegetable oil for at least 30 seconds. Then, while the machine is running, pour ¼ cup of oil into the small pusher. After it runs through the pinhole at the bottom, remove the small pusher and slowly add the remaining oil while the machine runs. See the recipe at the back of this book.

To beat egg whites:

Use this method only for recipes that can be done almost entirely by food processor.

The work bowl and metal blade must be absolutely clean. Add 3 or more egg whites and press the ON lever. Add about ½ teaspoon of lemon juice or vinegar for every egg white. Vinegar makes stiffer whites; its flavor is hardly detectable in cakes, soufflés or ice creams. Continue processing until the egg whites hold their shape – about 1½ to 2½ minutes.

For the lightest, fluffiest egg whites, use the Whisk Attachment which is an optional attachment for the Classic Series 14-Cup food processor.

To whip cream:

Processor whipped cream holds its shape very well. It is good for decoration or as a topping for gingerbread, berries or other desserts. It will not whip to the light, fluffy consistency obtained by methods that beat in more air. Use the optional Whisk Attachment for the fluffiest whipped cream.

Chill the cream well before starting. Process continuously until it begins to thicken. Then add sugar as desired and continue processing, watching carefully until the cream reaches the desired consistency. For consistently reliable results, add 2 tablespoons of non-fat dried milk for every cup of cream, before whipping.

To make crumbs and crumb crusts:

Cut or break bread, crackers or cookies into pieces and put them in the work bowl. Process continuously until they reach the desired texture. For seasoned crumbs, chop the parsley or other fresh herbs with the crumbs. For buttered crumbs, process until the dry crumbs are of the desired texture, then drizzle melted butter through the small feed tube while the machine is running.

For crumb crusts, process crackers or cookies as described above. Add sugar, spices and butter, cut into pieces, as specified by your recipe. Process until well combined.

To make pastry:

This describes general procedure. A recipe giving exact proportions is at the back of this book.

Combine unbleached all-purpose flour, salt and pieces of very cold or frozen butter in the work bowl. Process to the consistency of cornmeal. While pulsing, start pouring ice water through the feed tube. Stop pulsing as soon as the dough begins to form a ball, to ensure tender, flaky pastry. Use the dough immediately or form it into a round disc about 1-inch thick. Wrap it in plastic wrap and refrigerate or freeze for later use.

To make quick breads and cakes that use baking powder and/or soda:

The most important rule for success is not to overmix after the flour is added. If the recipe calls for chopped ingredients like lemon peel or nuts, chop them first while the work bowl is clean and dry. Then set them aside until needed. (Always use sugar when chopping lemon peel.)

Put dry ingredients like flour, salt and leavening in the work bowl and process with the metal blade for 5 seconds to mix them. Remove and reserve the dry ingredients. Add the eggs and sugar to the work bowl and process to mix, letting the machine run about 1 minute. Next, add butter, which has been cut into 1-inch pieces and brought to room temperature. Let the machine run continuously for a minute, until the butter is thoroughly mixed with the sugar and eggs. Then add flavoring and liquid – vanilla, spices, cocoa, etc. Process until mixed. Add the dry ingredients to the work bowl. Process by pulsing, inspecting after each pulse. Stop pulsing as soon as the dry ingredients have almost disappeared into the batter.

Overprocessing will cause quick breads and cakes to be tough. (If your recipe calls for ingredients that are to be coarsely chopped, like raisins or nuts, add them last with the mixed dry ingredients.)

To make cake mix:

Your food processor work bowl is large enough for the preparation of an 18.5-ounce packaged cake mix.

Insert the metal blade and add the cake mix to the work bowl. While the machine is running, add the eggs and liquid through the small feed tube and process for 5 seconds. Scrape down the side of the work bowl and process again for 1 minute for maximum volume. Do not remove the metal blade. Insert a finger into the underside of the blade from the bottom of the work bowl to hold the blade in place while emptying the batter.

Tip: After emptying cake batter or puréed soup from the work bowl, replace the bowl on the motor base. Insert the metal blade and pulse once. Centrifugal force will spin the batter off the blade onto the side of the work bowl. Remove the blade, and use the spatula to scrape any remaining batter from the bowl.

TECHNIQUES FOR KNEADING YEAST DOUGH

The Classic Series 14-Cup food processor can mix and knead dough in a fraction of the time it takes to do it by hand. You will get perfect results every time if you follow these directions. NEVER TRY TO PROCESS DOUGH THAT IS TOO STIFF TO KNEAD COMFORTABLY BY HAND.

There are two general types of yeast dough.

Typical bread dough is made with a flour mix that contains at least 50% white flour. It is uniformly soft, pliable and slightly sticky when properly kneaded. It always cleans the inside of the work bowl completely when properly kneaded.

Typical sweet dough contains a higher proportion of sugar, butter and/or eggs than typical bread dough. It is rich and sticky and it does not clean the inside of the work bowl. It requires less kneading after the ingredients are mixed. Although 30 seconds is usually sufficient, 60 to 90 seconds gives better results if the machine does not slow down. Except for kneading, described below, the processing procedures are the same for both types of dough.

Machine capacity:

If a bread dough calls for more than the recommended amount of flour, mix and knead it in equal batches. Do the same for sweet doughs that call for more than 3½ cups of flour. Recommended maximum amount of flour is 5 cups of all-purpose flour or 3 cups of whole-grain flour.

Installing the blade:

Make sure to always push the blade down as far as it will go on the motor shaft.

Measuring the flour:

It's best to weigh it. If you don't have a scale, or the recipe doesn't specify weight, measure by the "stir, scoop and sweep" method. Use a standard, graduated dry measure, not a cup for liquid ingredients.

With a spoon or fork, stir the flour in its container. With the dry measure, scoop up the flour so it overflows. With a spatula, knife or chopstick – being careful not to press down – sweep excess flour back into the container so the top of the measure is level.

Proofing the yeast:

The expiration date is marked on the package. To be sure your yeast is active, dissolve it in a small amount of warm liquid (about ⅓ cup for one package of dry yeast). If the recipe includes a sweetener like sugar or honey, add a small amount with the yeast. If no sweetener is called for, add a pinch. The yeast proofs better with it. Let the mixture stand until it foams – up to 10 minutes.

Processing dry ingredients:

Put the flour in the work bowl with all the other dry ingredients. If the recipe calls for herbs, oil or solid fats like butter, add them with the flour. Turn the machine on and let it run for about 20 seconds. (Cheese, nuts and raisins may be added with the dry ingredients or during the final kneading. To leave them almost whole, add them 5 seconds before you stop kneading. For a finer texture, add them sooner.)

Adding liquids:

All liquids should be added through the feed tube while the machine is running. Add liquid in a slow, steady stream, only as fast as dry ingredients absorb it. If liquid sloshes or splatters, stop adding it but do not turn off machine. Wait until ingredients in bowl have mixed, then add remaining liquid slowly. Pour liquid onto dough as it passes under feed tube opening. Do not pour liquid directly onto bottom of bowl.

Follow the recipe carefully. It is important to add enough liquid to make the dough soft enough to knead. Kneading dough that is too stiff can strain the machine.

The temperature of liquids used to dissolve and activate yeast must be between 105° and 115°F. Yeast cells are not activated at temperatures lower than this and they die when exposed to temperatures higher than 130°F.

All liquids, except that used to activate yeast, should be cold, to minimize the possibility of overheating the dough. You must never knead a yeast dough to a temperature higher than 100°F. Doing so will slow or even prevent the action of the yeast.

Kneading bread dough:

Do not try to use the machine to knead dough that is too stiff to knead comfortably by hand. Doing so can strain the machine.

After the dough starts to clean the inside of the work bowl completely and forms a ball, process it for 60 seconds to knead. Stop the machine and test the dough to be sure it's properly kneaded. Typical bread dough should have a soft, pliable texture and it should feel slightly sticky. Stretch the dough with your hands to test it. If it feels hard, lumpy or uneven, continue processing until it feels uniformly soft and pliable. Make sure that the blade is firmly pressed back into place after removing the dough to test it.

Kneading dough for coffeecakes, batter bread and brioche:

Process dough for at least 30 seconds after all the ingredients are incorporated. It may not clean the inside of the work bowl. If necessary, scrape the bowl and process for 5 more seconds.

Rising:

Put the dough in a large, lightly floured plastic bag. Squeeze out all the air and close the end with a wire twist, allowing space for the dough to rise.

Or put the ball of dough in a large bowl coated with soft butter or vegetable oil. Roll the dough around to coat its entire surface. Cover it with a damp towel or a piece of oiled plastic wrap.

Let it rise in a warm, draft-free place – about 80°F. The rising time is usually about 1½ hours, but will vary from 45 minutes to several hours, depending on the type of flour and the humidity of the air. To test if the dough has risen enough, stick a finger in it. An indentation should remain. If it doesn't, let the dough rise more and test again. When it has risen enough, punch the dough down.

Making consecutive batches:

You can make several batches of bread dough in a row. The motor in the Classic Series 14-Cup Food Processor is extremely efficient. Follow the recipe for White Bread, page 26 of the Recipe Booklet.

PROBLEMS & SOLUTIONS WITH TYPICAL DOUGH

BREAD DOUGH

Blade doesn't incorporate ingredients:

Always start processor before adding liquids. Add liquid in slow, steady stream, only as fast as dry ingredients absorb it. If you hear liquid sloshing, stop adding it, but do not turn off machine. Instead, wait until ingredients in work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly. Pour liquid onto dough as it passes under feed tube; do not pour liquid directly onto bottom of work bowl.

Blade rises in work bowl:

Blade may not have been pushed down as far as it will go before processing started.

Excessively sticky dough can cause blade to rise even though it cleans inside of work bowl. If dough feels very sticky, carefully reinsert blade and immediately add 2 tablespoons flour through feed tube while machine is running.

Dough doesn't clean inside of work bowl:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in 2 batches.
- Dough may be too dry. If it feels crumbly, add water – 1 tablespoon at a time – while machine is running, until dough becomes moist and cleans inside of work bowl. Wait 10 seconds between additions of water.
- Dough may be too wet. While machine is running, add 1 tablespoon of flour. If necessary, add more – 1 tablespoon at a time – until dough cleans inside of work bowl and forms a ball.

Nub of dough forms on top of blade and does not become uniformly kneaded:

Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in work bowl. Continue processing until dough is uniformly soft and pliable.

Dough feels tough after kneading:

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

Soft dough or liquid leaks onto base of food processor:

Always start processor before adding liquid and add liquid only as fast as dry ingredients absorb it.

Motor stops:

- Pusher assembly may have become unlocked. Push down pusher sleeve to lock it into place and continue processing.
- Power cord may have become unplugged. Plug machine in and continue processing.
- Excessive strain may have caused motor to overheat and stop. Wait for the motor to cool off, 5–10 minutes. A safety protector in the motor prevents it from excessive overheating. If the motor stops, turn the machine off. After 5–10 minutes, divide dough into 2 batches and complete processing. Pinch dough to make sure that it is not too stiff to knead comfortably by hand. If it is, add liquid – 1 teaspoon at a time – until dough is sufficiently moist to clean inside of bowl.

Dough doesn't rise:

We recommend that you always test activity of yeast before using it by stirring it and at least ½ teaspoon sugar into about ⅓ cup warm liquid (105°F–115°F). Within 10 minutes foam should develop, indicating yeast is active. Do not use dry yeast after expiration date on package.

Avoid killing yeast cells by dissolving yeast in too warm water or overheating dough by excessive kneading. Dissolve yeast in about ⅓ cup of warm liquid at 105°-115°F. All other liquid should be cold.

Don't knead so long that it becomes overheated. The ideal temperature for kneaded dough is 80°F; it should never exceed 100°F.

Let dough rise in draft-free environment of about 80°–90°F.

Dough containing whole grain flour will take longer to rise than dough made of white flour only.

Baked bread is too heavy:

Next time, feel dough to be sure it is uniformly soft, pliable and slightly sticky before setting it aside to rise. Let dough fully double in bulk in bowl or bag, punch it down, then let it double again after it is shaped.

SWEET DOUGH

Motor slows down:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in 2 batches.
- Don't process too long after all the ingredients are incorporated. These rich doughs will give you good results after only 30 seconds of kneading.

Blade doesn't incorporate ingredients:

Butter or margarine, if not melted, must be cut into tablespoon-size pieces before being added to work bowl.

Metal blade rises in work bowl:

Blade may not have been pushed down as far as it will go before processing started. Machine may be overloaded. Stop it, remove half of dough and process in 2 batches.

Motor stops:

See comments under "Typical Bread Dough."

Dough doesn't rise:

See comments under "Typical Bread Dough."

PREPARING FOOD FOR SLICING AND SHREDDING

Round fruits and vegetables:

Before processing onions, apples and other large, round fruits and vegetables, trim them with a knife. Cut the bottom end flat, to make the food lie stable on the disc.

Place the food in the feed tube, flat side down. Position it as far left as possible, to prevent it from tilting when being processed.

Choose fruits that are firm and not too ripe. Always remove large hard pits and seeds from fruits before processing. Seeds from citrus fruits need not be removed. You may remove the rind before slicing or shredding, or leave the rind on.

Whole peppers are an exception:

Remove the stem and cut the stem end flat. Remove the core and scoop out the seeds. Leave the end opposite the stem whole, to keep the structure stiff. This ensures round, even slices.

Large fruits like pineapple and cantaloupe:

Cut them in half and remove the seeds or core. If necessary, cut the halves into smaller pieces to fit the feed tube. Remember to cut the ends flat.

Cabbage and iceberg lettuce:

Turn the head on its side and slice off the top and bottom, leaving a center section about 3 inches deep. Remove the core and cut the center section in wedges to fit the feed tube. Remove the core from the bottom piece and cut it and the top piece into wedges to fit the feed tube. The optional 2mm or 1mm Slicing Discs are excellent for slicing cabbage for coleslaw.

If the fruit or vegetable doesn't fit:

Try inserting it from the bottom of the feed tube. The opening there is slightly larger.

Pack the feed tube for desired results:

For long slices or shreds, cut the food in feed tube widths and pack the pieces horizontally.

For small, round slices or short shreds from carrots, zucchini and other long vegetables, cut them in feed-tube heights and pack them tightly upright.

Food should fit snugly, but not so tight that it prevents the pusher from moving.

When slicing or shredding food, always use the pusher. Never put your fingers or a spatula into the feed tube.

Never push down hard on the pusher. Use light pressure for soft fruits and vegetables like bananas, mushrooms, strawberries and tomatoes, and for all cheese. Use medium pressure for most food like apples, celery, citrus fruit, potatoes and zucchini. Use firm pressure for really hard vegetables like carrots and yams.

PRACTICING SLICING AND SHREDDING

1. Insert a slicing or shredding disc, put the cover on the work bowl and insert the prepared food in the feed tube.
2. Prepare the pusher assembly. Lock the small pusher in place.
3. Slide the pusher assembly over the feed tube and push the sleeve down to lock it into place. Apply pressure to the pusher while pressing down the OFF/PULSE lever. Release the lever as soon as the food is sliced or shredded.
4. You can load the feed tube repeatedly without removing the work bowl cover. Press firmly on the tab and lift up. The pusher assembly will come off easily, leaving the cover and feed tube in place. Your other hand is free to reload the feed tube.

REMOVING SLICED OR SHREDDED FOOD

Before you do anything, wait for the disc to stop spinning. When it does, remove the cover first. Lift, and the pusher assembly and cover will come off together.

Remove the slicing or shredding disc before removing the work bowl. Place two fingers under each side of the disc and lift it straight up. Then turn the bowl clockwise to unlock it from the base and lift it straight up to remove it.

You can place the disc on top of the inverted work bowl cover, to minimize drips and spills.

TECHNIQUES FOR SLICING AND SHREDDING

Small, round fruits and vegetables:

For large berries, radishes, and mushrooms, trim the opposite ends flat with a knife. Insert the food through the feed tube, standing each piece on a flat end. You can fill the tube to about 1 inch from the top. The bottom layer gives you perfect slices for garnish.

If you want all the slices to be perfect, it's best to process one layer at a time.

Long fruits and vegetables:

Trim food like bananas, celery, and zucchini by cutting them into pieces a little shorter than the feed tube. Cut both ends flat. (Use a ruler as a guide, or the pusher assembly with the pusher pulled out as far as it will go.)

Fill the feed tube with the pieces, standing them vertically and adding enough pieces so they are solidly packed and cannot tilt sideways as they are sliced or shredded.

Small amounts of food:

Use the small feed tube and the small pusher. Remove the small pusher from the pusher assembly. Slide the pusher assembly over the feed tube and press the sleeve down to lock it into place.

Cut the food in lengths a little shorter than the feed tube. If you are slicing one or two long, thin vegetables like carrots, push them against the left. If you are slicing a few vegetables that are wide at one end and narrow at the other, like carrots, celery or scallions, cut them in half and pack in pairs, one wide end up, one narrow end up.

French-cut green beans:

Trim fresh green beans to feed-tube widths. Blanch them for 60 seconds in boiling salted water. Plunge them immediately into cold water to stop the cooking. When they are cold to the touch, drain and dry them. Stack them in the feed tube horizontally to about 1 inch from the top. Use the slicing disc.

Be sure the small pusher is locked. Apply light pressure to the pusher and press the OFF/PULSE lever until beans are sliced.

To make long, horizontal slices of raw zucchini or carrots, use the same procedure.

Matchsticks or julienne strips:

Process the food twice – "doubleslice" it. Insert any large fruit or vegetable – potatoes, turnips, zucchini, apples – in the feed tube horizontally. Apply pressure to the pusher while pressing the OFF/PULSE lever until the food is sliced. You will get long slices.

Remove the slices from the work bowl and reassemble them. Reinsert them in the feed tube, wedging them in tightly. Slice them again. You will obtain long julienne strips. With the optional Square Julienne Discs, you can make square julienne strips in one operation.

SLICING MEAT AND POULTRY

Cooked meat and poultry:

The food must be very cold. If possible, use a chunk of food just large enough to fit the feed tube. To make julienne strips of ham, bologna or luncheon meat, stack slices of them. Then roll or fold them double and stand them upright in the feed tube, wedging in as many rolls as possible. This technique works better with square or rectangular pieces than with round ones.

Uncooked meat and poultry:

Cut the food into pieces to fit the feed tube. Boned, skinned chicken breasts will usually fit when cut in half crosswise. Wrap the pieces in plastic wrap and put them in the freezer. They are ready to slice when they pass this "knife test": they are easily pierced with the tip of a sharp knife although semi-frozen and hard to the touch. Stand them in the feed tube, cut side down, and slice them against the grain, using firm pressure on the pusher. Or lay them flat in the feed tube, as many as will fit, and slice with the grain, using firm pressure.

Frankfurters, salami and other sausages:

If the sausage is soft, freeze it until hard to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife. Hard sausages need not be frozen. If the sausage is thin enough to fit in the small feed tube, use that tube. Otherwise, cut the sausage into pieces to fit the large feed tube completely. Stand the pieces vertically, packing them in tightly so they cannot tilt sideways.

SLICING AND SHREDDING CHEESE

Firm cheese like Swiss and Cheddar:

Cut the cheese into pieces to fit the feed tube. Put it in the freezer until it is semi-frozen – hard to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife. Stand the pieces in the feed tube and apply light pressure to the pusher.

IMPORTANT: Never try to slice soft cheese like mozzarella or hard cheese like Parmesan. You may damage the slicing disc or the food processor itself. You can successfully shred most cheeses except soft ones. The exception is mozzarella, which

shreds well if thoroughly chilled. Hard cheeses like Parmesan shred well at room temperature. Therefore, only attempt to slice or shred mozzarella when well chilled and Parmesan when at room temperature.

Type of Cheese	Chop	Shred	Slice
Soft Brie, Camembert, mozzarella, ricotta, Liederkranz, cottage, cream	yes	no	no
Semi-Soft blue, Fontina Bel Paese	yes	yes chill chill chill	no
Semi-Hard Cheddar, Monterey Jack, Longhorn, Swiss, Jarlsberg, Edam, Gouda, Provolone	yes	yes chill chill chill chill chill	yes chill chill chill chill chill
Hard Parmesan, Romano, Pecorino, Sapsago	yes	yes room temp	no

IF YOU HAVE A PROBLEM

Most problems with the food processor are easily solved. Here are some possible problems and their solutions.

Food is unevenly chopped:

Either you are trying to process too much food at one time, or you are running the machine continuously instead of pulsing on and off until pieces of food are no larger than ½-inch cubes.

Liquid leaks from bottom of bowl onto motor base:

Remove bowl from base as soon as you finish processing. Do not remove metal blade first. When bowl and blade are removed together, blade drops down and forms an almost perfect seal against the bowl.

Liquid leaks out between bowl and cover when machine is running:

You added too much liquid. Never use more than 3 cups thin, 6 cups thick liquid.

The thicker the liquid, the more you can use. The figures above are for thick mixtures like pancake or cake batter.

Slices are uneven or slanted:

Pack feed tube more carefully. Maintain even pressure on pusher.

Carrots or similar food falls over in feed tube:

Cut food into enough short pieces of equal height to fill feed tube. To slice one or two pieces, use small feed tube. Cut carrots in half and insert one piece point down and the other stem down.

Sliced or shredded food piles up on one side of work bowl:

This is normal. Remove disc occasionally and even out processed food. When food gets close to bottom of disc, empty work bowl.

A few pieces of food remain on top of slicing or shredding disc:

This is normal. In most cases, you can shred more of the food by moving the large pusher up and down, allowing the piece to be shredded, or by repositioning the piece in the feed tube and reshredding it.

Soft cheese, like mozzarella, spreads out and collects on top of shredding disc:

The cheese was not cold enough, or the pressure on the pusher was too great. To shred soft cheese, do not push on the pusher, but let the cheese go through by itself. Tap on the pusher to guide it through.

SOME TECHNICAL DATA

The motor in your food processor operates on standard line operating current. The appropriate voltage and frequency for your machine are shown on a label under 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 and wait for the motor to cool off before proceeding. It will usually cool off 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 a fast-stop circuit stops it instantly when the pusher assembly is unlocked.

CLEANING AND MAINTENANCE

Keep your Classic Series 14-Cup Food Processor ready to use on a kitchen counter. When it's not being used, leave it unplugged.

Store the blade and discs as you would sharp knives – out of the reach of children. The Disc and Blade Holders, optional accessories, offer safe and convenient storage.

All parts except for the motor base are dishwasher safe, and we recommend washing them in the dishwasher. Insert the work bowl upside down. Remember where you place the sharp blade and discs, and unload the dishwasher carefully.

To simplify cleaning, rinse the work bowl, cover, pusher assembly and blade or disc immediately after use so food won't dry on them. Openings at the bottom of the large pusher provide drainage and make cleaning easy. If food lodges in the pusher, remove it by running water through or by using a bottle brush.

If you wash the blade and discs by hand, do it carefully. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight. To clean the metal blade, fill the work bowl with soapy water, hold the blade by its plastic center and move it rapidly up and down on the center shaft of the bowl. Use of a spray attachment is also effective. If necessary, use a brush.

The work bowl is made of a plastic, which is shatter resistant and heat resistant. It should not be placed in a microwave oven.

Chopping certain foods may scratch or cloud the work bowl. Among them are ice, whole spices and oils like wintergreen. If you like to prepare your own spice blends, you may want to keep a second bowl just for that purpose.

The base housing is made of a tough plastic with high-impact resistance. Its smooth surface will look new for years. Keep a sponge handy as you work and wipe spills from the base.

Four rubber feet on the underside keep the base from moving on most work surfaces when the machine is processing heavy loads. 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 non-abrasive cleaning powder.

To clean the inside of the detachable stem, slide the stem release bottom on the side up as far as it will go and hold it there as you run water through the stem.

IMPORTANT: Never store the blade or discs on the motor shaft. The blade or discs should not be placed on the shaft except when the processor is about to be used. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

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

FOR YOUR SAFETY

Like all powerful electrical appliances, a Classic Series 14-Cup Food Processor should be handled with care. Follow these guidelines to protect you and your family from misuse that could cause injury.

- Handle metal blade and discs carefully. Their cutting edges are very sharp.
- Always place disc on flat, stable surface before connecting detachable stem.
- Never put blade or disc on motor shaft until work bowl is locked in place.
- Always be sure that blade or disc is down on motor shaft as far as it will go.
- Always insert metal blade in work bowl before putting ingredients in bowl.
- When slicing or shredding food, always use pusher. Never put your fingers or spatula into feed tube.
- Always wait for blade or disc to stop spinning before you remove pusher assembly or cover from work bowl.
- Always remove work bowl from base of machine before you remove metal blade.
- Be careful to prevent metal blade from falling out of work bowl when emptying bowl. Remove it before tilting bowl, or hold it in place with your finger, a spatula or a spoon.
- Do not use pusher assembly if sleeve becomes detached from pusher. Call Cuisinart Consumer Service immediately. Our toll-free number is listed in the warranty.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

This warranty is available only to U.S. consumers who purchase products directly from Cuisinart or an authorized Cuisinart® reseller. You are a consumer if you own a Cuisinart® Classic Series 14-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 or consumers who purchase from unauthorized Cuisinart® resellers.
We warrant that your Cuisinart® Classic Series 14-Cup Food Processors 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 a 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® Classic Series 14-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, visit us at **https://www.cuisinart.com/customer-care/productassistance/product-inquiry/.** Or call our toll-free Consumer Service Center at **1-800-726-0190** to speak with a representative.

Your Cuisinart® Classic Series 14-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 to ensure that the product is still under warranty.

WARNING

Our food processors and accessories are carefully designed and manufactured with high-quality materials to assure your satisfaction and safety when you use them. Although accessories sold by companies other than Cuisinart may be compatible with your Cuisinart® Food Processor, they may also be extremely dangerous and expose the user to serious injury. We specifically caution you not to use other brand accessories, such as juicers, which permit your processor to operate with exposed cutting or shredding discs.

If you have any questions about the safety features of your Cuisinart® Food Processor, please call us at the toll-free number that appears on the above warranty.

© 2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Printed in China
19CE064053

G IB-5370-ESP-C

SWEET & SAVORY RECIPES

Appetizers 17

Soups 18

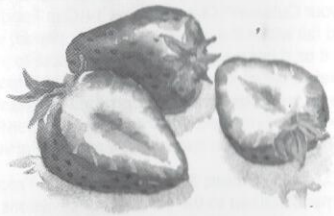
Entrées 20

Side Dishes 23

Salads/Sauces 24

Breads 26

Desserts 29



APPETIZERS

GUACAMOLE

Serve this creamy Mexican specialty with tortilla chips or crisp vegetables.

Makes 4½ cups

- ½ cup packed cilantro leaves
- 3 plum tomatoes, cored, halved and seeded
- 2 garlic cloves
- 2 medium jalapeños, stemmed, quartered and seeded
- 2 green onions (include 2 inches of green), cut into 1-inch lengths
- 6 ripe avocados, peeled, pitted and cut into 1-inch pieces, reserve several pits
- ¼ cup fresh lime juice
- ½ teaspoon chili powder
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground cumin

Insert metal blade. Put the cilantro into the work bowl. Pulse to chop, roughly 5–6 times; remove and reserve. Add the tomatoes, reserve. With the machine running, drop the garlic cloves and jalapeños through the feed tube; process until finely chopped, 10 seconds. Add the onion to the work bowl, process to chop, 10 seconds. Add the avocados, lime juice, chili powder, salt and cumin to the work bowl; process 30 seconds. Scrape the work bowl. Process for 30 seconds longer. Add the reserved chopped cilantro and tomatoes to the work bowl; pulse until just combined. Transfer to a bowl. If not serving immediately, place reserved pits into guacamole, then cover with a sheet of plastic wrap placed directly on the guacamole, pressing out any air bubbles on the surface. This will help prevent browning. Refrigerate until ready to serve.

Nutritional information per serving:
Calories 216 (77% from fat) • carb. 11g • pro. 3g • fat 20g • sat. fat 3g • chol. 0mg • sod. 158mg • calc. 26mg • fiber 7g

FRESH TOMATO SALSA

Great with the traditional tortilla chips, or use as a sauce for grilled meats and seafood.

Makes about 5 cups

- 1 garlic clove
- 1–2 jalapeños, cored, seeded and quartered
- 1 small onion (red or white, about 2 ounces), peeled, cut into ½-inch pieces
- ½ cup packed fresh cilantro leaves
- 2 pounds ripe red tomatoes, cored, seeded and cut into 1-inch pieces
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- 2 tablespoons fresh lime juice

Insert metal blade. With the machine running, drop the garlic and jalapeños through the small feed tube and process to finely chop. Scrape the work bowl. Add onion and cilantro leaves to the work bowl, pulse to chop, 8–10 times. Scrape the work bowl. Add the tomatoes, pulse to chop, 10–15 times. Scrape the work bowl.

Add the salt, cumin, coriander and lime juice, pulse to combine, 5 times. Transfer to a medium bowl and refrigerate for at least 30 minutes to allow the flavors to blend. Salsa is best when made the day it is to be served, but will keep for a day or two refrigerated. Stir if it separates.

Note: For variety, you may substitute ripe yellow tomatoes for half or all of the red tomatoes.

Nutritional information per serving:
Calories 13 (10% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 73mg • calc. 7mg • fiber 1g

BLUE CHEESE AND PECAN SPREAD

You can substitute cottage cheese for all or part of the cream cheese and you can substitute walnuts for pecans.

Makes 2 cups

- ½ cup shelled pecans
- 12 ounces cream cheese
- 4 tablespoons blue cheese

Insert metal blade. Put nuts into the work bowl. Process until they are finely chopped, about 10 seconds. Add cream cheese, in pieces, and blue cheese. Process until well mixed and smooth, about 10 seconds. (If substituting cottage cheese, process until smooth, about 90 seconds.)

Nutritional information per serving:
Calories 293 (86% from fat) • carb. 4g • pro. 7g • fat 29g • sat. fat 12g • chol. 67mg • sod. 7mg • calc. 93mg • fiber 1g

CHICKEN LIVER PÂTÉ

An extraordinarily good party dish
that is easy to make and keeps well.
Serve it on toasted French bread or apple slices.

Makes 4½ cups

- 2 large garlic cloves, unpeeled
- 6 tablespoons butter, for sautéing
- 2 pounds chicken livers, trimmed
- 1 pound unsalted butter
- 2 teaspoons kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ teaspoon ground allspice
- 2 tablespoons cognac

Put garlic in a small saucepan, cover with water and simmer 10 minutes. Reserve. Heat butter in skillet until it bubbles. Sauté chicken livers over medium-high heat until brown on the outside, but still pink within.

Insert metal blade. Squeeze softened interior of garlic into work bowl. Add livers and remaining ingredients. Process until creamy and smooth, about 1 minute. Scrape down bowl as necessary.

Transfer pâté to a crock or serving dish, cover and refrigerate at least 4 hours. Let stand at room temperature for 30 minutes before serving. Well covered, pâté can be refrigerated for up to 5 days.

Nutritional information per serving:
Calories 280 (84% from fat) • carb. 2g • pro. 9g • fat 26g • sat. fat 16g • chol. 287mg • sod. 192mg • calc. 14mg • fiber 0g

CHEESE COINS

These tender and flavorful appetizers are easy to make, convenient to serve and they can be refrigerated or frozen.

Makes 150 cheese coins

- 1 pound Cheddar, cut into 1-inch pieces
- ½ pound unsalted butter, room temperature, cut into 1-inch pieces
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon hot sauce or pinch of cayenne pepper
- 2 cups unbleached, all-purpose flour

Insert medium shredding disc. Shred cheese using medium pressure. Reserve cheese; remove disc. Insert metal blade. Add shredded cheese, butter, salt and hot sauce or cayenne. Process for 30 seconds, scrape work bowl. Process about 30 seconds more, until smooth. Scrape work bowl. Add flour and process until incorporated.

Divide dough into equal parts and roll each into a cylinder about 1½ inches in diameter. Chill until firm, about 2 hours.

Preheat oven to 400°F. Cut dough into ⅛-inch slices and place slices 1½ inches apart on lightly greased baking sheet. Bake until lightly colored, about 10 minutes, being careful not to brown them. Transfer to wire rack to cool slightly.

Unbaked, plastic-wrapped cylinders keep for about a week in the refrigerator. Baked appetizers can be frozen and reheated for 6 to 8 minutes in a 300°F oven.

Nutritional information per serving:
Calories 29 (69% from fat) • carb. 1g • pro. 1g • fat 2g • sat. fat 1g • chol. 7mg • sod. 27mg • calc. 22mg • fiber 0g

SOUPS

CHUNKY GAZPACHO

This refreshing, cold soup can be ready in less than 10 minutes. You may serve it at once, but it improves with chilling.

Makes 9 cups

- 2 small garlic cloves
- 1 small jalapeño, cored, seeded and halved
- 8 scallions, trimmed and cut into 1-inch pieces
- 2 celery stalks, cut into 1-inch pieces
- 1 medium bell pepper, quartered, seeded
- 4 tomatoes, halved and seeded
- 4 cups tomato or vegetable juice
- 2 medium cucumbers, halved lengthwise
- 4 tablespoons fresh lemon juice
- 2 teaspoons kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper

Insert metal blade. Put garlic and jalapeño into the work bowl. Process until finely chopped. Add scallion, celery and bell pepper. Pulse to medium chop, about 5–6 times. Put in large mixing bowl. Pulse one half of the tomatoes until coarsely chopped, about 3–4 times. Add to mixing bowl. Purée remaining tomatoes until smooth, about 1 minute. With machine running, pour in ½ cup of tomato juice until mixed. Add to mixing bowl with remaining tomato juice and stir.

Insert slicing disc. Stand cucumber pieces upright in feed tube and slice, using light pressure. Add to mixing bowl with remaining ingredients and stir to combine. Cover and chill before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 25 (6% from fat) • carb. 6g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 302mg • calc. 20mg • fiber 1g

LEEK AND POTATO SOUP/ VICHYSSOISE

Louis Diat, longtime chef at the New York Ritz Hotel, transformed the everyday Leek and Potato Soup into a cold soup suitable for parties.

Makes 6 cups Leek* and Potato Soup or 8 cups Vichyssoise

- 4 medium leeks*, white part only, cleaned and cut to fit feed tube
- 1 medium onion, halved
- 2 tablespoons unsalted butter
- 4 medium, all-purpose potatoes, peeled, cut in half crosswise then quartered lengthwise
- 3 cups chicken stock
- 2 cups water
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- Chopped chives, for garnish

For Vichyssoise:
- 2 cups whole milk
- ½ cup heavy cream

Insert slicing disc. Slice leeks and onion using light pressure. Melt butter in large saucepan. Add leeks and onion and sauté, stirring often, until soft, but not brown, about 10 minutes.

Slice potatoes, using medium pressure. Add potatoes, stock and water to saucepan. Bring to boil, reduce heat, cover and simmer gently, stirring occasionally, until vegetables are very tender, about 25 minutes. Adjust seasoning and serve hot as Leek and Potato Soup or proceed as follows for cold Vichyssoise.

Strain liquid into large saucepan and set aside. Use metal blade to purée vegetables, stopping once to scrape bowl. Whisk purée into reserved liquid, add milk and bring to a boil over moderate heat, stirring constantly. Remove from the heat and stir in cream. Season to taste with salt and pepper. Refrigerate until thoroughly chilled. Taste again for seasoning and sprinkle with chopped chives.

Nutritional information per serving:
Calories 105 (45% from fat) • carb. 12g • pro. 3g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 18mg • sod. 267mg • calc. 64mg • fiber 1g

CREAMY ROASTED RED PEPPER SOUP

Makes 8 servings

- 1 medium leek, trimmed, cleaned and cut to fit feed tube
- 1 medium carrot, peeled and cut to fit feed tube
- 1 celery stalk, leaves included, cut to fit feed tube
- 1 pound Yukon gold potatoes, peeled
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 3 cups chicken or vegetable stock
- 2 cups water
- 4 roasted red bell peppers
- 1 garlic clove
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ cup fat-free half-and-half
- 1/4 teaspoon hot sauce or more to taste

Insert slicing disc. Slice leek, carrot and celery using medium pressure; remove from work bowl and reserve. Slice potatoes, using medium pressure.

Heat butter and olive oil in a 3¾-quart saucepan over medium heat. Add leek, carrot and celery and cook until softened, but not browned, about 8–10 minutes. Add stock, water and potato slices; bring to a boil. Reduce heat to medium low and add roasted peppers, garlic, salt and pepper. Cover loosely and simmer for 20 to 25 minutes, until potatoes are tender. Turn off heat. Strain soup. Return the cooking liquid to the saucepan.

Insert metal blade. Put the cooked vegetables in the work bowl with 1 cup of the cooking liquid. Pulse to chop, about 10 times. Process continuously to purée the vegetables until they are smooth, about 2 minutes, stopping once or twice to scrape the work bowl. Stir the puréed vegetables into the reserved cooking liquid in the saucepan. Place over medium heat and bring to a simmer. Reduce heat to low and stir in half-and-half and hot sauce to taste.

Nutritional information per serving:
Calories 104 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 3g • fat 3g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 315mg • calc. 21mg • fiber 2g

*To clean leeks, slice lengthwise and rinse well under cold water to remove all sand and gritty dirt. If white part only is specified in recipe, trim off all green.

SPLIT PEA SOUP

A perfect family lunch or supper.

Makes 8 cups

- 1 large onion, quartered
- 1 large garlic clove
- 1 pound split green peas, rinsed and drained
- 1½ pounds smoked ham hocks
- 7 cups water
- 2 medium carrots, peeled, cut lengthwise to fit feed tube
- 1 large celery stalk, cut to fit feed tube
- 1 medium potato, peeled, quartered and cut to fit feed tube
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper

Insert metal blade. With machine running, drop garlic through the small feed tube to finely chop. Add onion and pulse until coarsely chopped, about 6 to 8 times. Add peas, ham hocks and water to large pot. Bring to a boil and reduce heat. Cover and simmer until hocks are tender, about 30 to 40 minutes. Stir occasionally and add more water if necessary. Remove hocks and let them cool. Reserve vegetable mixture.

Once cool, remove meat from hocks and pulse until coarsely chopped, about 4–6 times. Remove metal blade and insert slicing disc. Stand carrots, celery and potatoes upright in feed tube and slice, using medium to firm pressure. Put chopped ham and sliced vegetables into pot. Remove slicing disc and insert metal disc. Purée cooked vegetable mixture until smooth. Add purée to pot with ham and vegetables; stir. Cover and simmer until tender, stirring occasionally to prevent sticking. This will take about 20 minutes. Season to taste.

Nutritional information per serving:
Calories 210 (4% from fat) • carb. 38g • pro. 15g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 4mg • sod. 89mg • calc. 30mg • fiber 8g

ENTRÉES

Ragú Bolognese

Makes 8 cups sauce, enough for 1 pound of pasta, 6 to 8 servings

- 1 can (28-ounce) whole, peeled plum tomatoes, drained, juices reserved
- 3 garlic cloves
- 1 medium onion (6 ounces), cut into 1-inch pieces
- 2 celery stalks, cut into 1-inch pieces
- 1 carrot, cut into 1-inch pieces
- 1 pound beef chuck, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- ¾ pound veal, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- ¾ pound pork, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- ½ cup whole milk
- ½ cup dry white wine
- 1½ cups beef broth or stock (preferably no salt, no fat)
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ teaspoon freshly ground nutmeg

Insert metal blade. Put tomatoes into the work bowl. Pulse to roughly chop, about 3–4 times. Remove and reserve. With the machine running, drop the garlic through the small feed tube and process to chop, 5 seconds. Scrape the work bowl. Add the onion and celery, pulse to chop, 15–20 times. Remove and reserve. Pulse to chop the carrot, 15 times; remove and reserve. Pulse to chop the beef cubes, 8–10 times; remove and reserve. Pulse to chop the veal cubes, 8–10 times; remove and reserve. Pulse to chop the pork cubes, 8–10 times; remove and reserve.

Heat the oil and butter together over medium heat in a 3½–quart sauté pan. Add the garlic, onion, celery and carrot; cook, stirring for 2 minutes. Remove and reserve. Raise the heat to medium high and add half the ground meats. Cook until nicely browned, stirring to keep meat from sticking together, about 10 minutes; remove and repeat with remaining meat. Return the cooked vegetables and browned meat to the pan. Add the milk and simmer until reduced, about 10 minutes. Add the tomatoes and reserved juices, simmer for 15 minutes. Stir in the wine and broth. Bring the mixture to a boil, then lower the heat, cover loosely and simmer for 2 hours. Season with salt, pepper and freshly ground nutmeg.

This sauce may be made ahead and kept in the refrigerator for 2 days, or frozen for up to a month. Serve tossed with freshly cooked fettuccine or tagliatelle or a large-shaped pasta that will trap the sauce. Add ½–1 cup of the pasta cooking water to the pasta and ragú when tossing.

Nutritional information per serving:
Calories 353 (54% from fat) • carb. 9g • pro. 30g. • fat 21g • sat. fat 8g • chol. 106mg • sod. 504mg • calc. 71mg • fiber 2g

CHILI

Kids love chili and it's a versatile dish. You can serve it on hot dogs, fill tacos with it or eat it plain. This one freezes well for about 6 months, so make it in batches.

Makes 8½ cups

- 4 garlic cloves
- 2 medium onions, quartered
- 2 pounds boneless beef chuck, chilled
- 3 teaspoons cumin seeds
- 4 tablespoons vegetable oil
- 4 tablespoons chili powder
- 4 tablespoons paprika
- 1½ teaspoons kosher salt
- ¼ teaspoon crushed red pepper
- 2 cans (8 ounces each) whole tomatoes
- 2 cups water
- 4 cups red kidney beans
- Suggested garnishes – see end of recipe

Insert metal blade. Put garlic and onion into the work bowl. Process until finely chopped, about 15 seconds. Remove and reserve. Trim beef of all fat and cut it into 1-inch cubes. Process until coarsely chopped, about 10 to 12 pulses.

Brown cumin seeds in saucepot over medium heat. Shake pan constantly and cook until cumin begins to smoke, about 1 minute. Remove and reserve.

Heat vegetable oil in same saucepot over medium heat. Add garlic and onions and cook for 2 minutes. Add beef and cook, stirring often, until no pink color remains, about 5 minutes. Reduce heat to low, stir in cumin, chili powder, paprika, salt and red pepper, and cook uncovered for 5 minutes, stirring occasionally.

Use metal blade to coarsely chop tomatoes, pulsing 4 to 5 times. Add to saucepot with water and bring to boil. Reduce heat and simmer, partially covered over medium-low heat for 45 minutes, stirring occasionally. Stir in the beans and cook until heated through. Taste and add salt, if needed.

Try some of these garnishes with the chili: shredded Cheddar or Monterey Jack cheese, shredded lettuce, sliced jalapeño peppers, sliced scallions, sliced black olives, chopped tomato or chopped avocado.

Nutritional information per serving:
Calories 273 (34% from fat) • carb. 29g • pro. 33g • fat 14g • sat. fat 4g • chol. 68mg • sod. 1119mg • calc. 81mg • fiber 11g

CHICKEN AND VEGETABLE STIR-FRY

Stir-frying and the food processor are one of the most effective combinations to put a meal on the table in no time.

Makes 12 servings

- 4 pounds boneless chicken breasts
- 3 red bell peppers, cored, seeded and cut vertically into 3 pieces
- 12 scallions, trimmed and cut to fit feed tube horizontally
- 4 zucchini, cut to fit feed tube horizontally
- 2 yellow squash, cut to fit feed tube horizontally
- 2 garlic cloves
- 2 1-inch pieces fresh ginger
- ⅔ cup water
- 4 tablespoons dry sherry
- 6 tablespoons soy sauce
- 4 teaspoons sesame oil
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 4 teaspoons cornstarch
- 6 tablespoons vegetable oil

Split chicken breasts lengthwise. Tuck ends under to form compact shapes of uniform thickness. Wrap individually and freeze on baking sheet until firm to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife.

Stand peppers on long ends and use slicing disc to slice them, using light pressure. Lay

scallion pieces in feed tube horizontally and slice into slivers, using light pressure.

Insert shredding disc and insert zucchini and yellow squash, using light pressure. Remove and reserve vegetables.

Insert metal blade. With the machine running, drop garlic and ginger through small feed tube to finely chop. Insert slicing disk. Stand chicken pieces tightly in feed tube and slice, using firm pressure. Remove and reserve on a plate, loosely covered with plastic wrap.

Insert metal blade. Put water, sherry, soy sauce, sesame oil, ground pepper and cornstarch into the workbowl and process until smooth, about 14 seconds. Remove metal blade, leaving contents in work bowl.

Heat vegetable oil in skillet over high heat until very hot. Add chicken pieces and cook, stirring vigorously until chicken is opaque, about 3 minutes.

Add vegetable mixture and stir-fry over medium-high heat until crisp-tender, about 2 minutes. Add sauce mixture. Cook, stirring, until sauce thickens, about 1 minute. Serve over brown or white rice.

Nutritional information per serving:
Calories 250 (35% from fat) • carb. 7g • pro. 34g • fat 10g • sat. fat 2g • chol. 85mg • sod. 922mg • calc. 42mg • fiber 2g

CARAMELIZED ONION & GRUYÈRE QUICHE

Make the Basic Pastry Dough first, then continue with this recipe – to prepare without washing the work bowl.

Makes 8 servings (one 9-inch tart or pie)

- ½ recipe Basic Pastry Dough, page 29
- 5 ounces Gruyère, cut to fit the feed tube
- 1 large onion (6 to 8 ounces), quartered
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 4 large eggs
- 1 cup fat-free evaporated milk
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ teaspoon freshly grated nutmeg

Prepare Basic Pastry Dough and chill.

Insert the shredding disc. Shred the Gruyère, using medium pressure. Remove and reserve. Insert the slicing disc; slice the onion, using medium pressure. Do not wash work bowl.

While the dough is chilling, heat the olive oil in an 8-inch skillet over medium heat. Add the onion and cook for 2–3 minutes until it begins to soften. Lower the heat, and cook for 10 to 15 minutes, stirring every 2 or 3 minutes until the onions are lightly caramelized. Remove, cool and reserve. Preheat the oven to 425°F.

On a lightly floured surface, roll out the pastry dough until it is round, approximately ⅛-inch thick, and 3 inches larger in diameter than the pie pan. Carefully lifting the dough, gently fold in quarters. Position the point in the center of the pan and unfold, allowing the dough to drape into the pan. Gently ease the dough in, pressing lightly so that there are no air bubbles. Trim so that there is a ½-inch overhang, then lightly brush the edges with a small amount of water, fold the dough over onto itself, crimp and seal. Prick evenly with a fork. Freeze for 15 minutes.

Line the pastry dough with a sheet of foil and fill with pie weights, dry beans or rice (use 2½ to 3 cups). Bake in the lower third of the preheated oven for 12 minutes, then remove the foil and pie weights and bake for another 5 minutes. Remove from the oven. (This may be done ahead.)

Insert metal blade. Place the eggs, milk, pepper and nutmeg in the work bowl and process for 30 seconds. Sprinkle half the cheese evenly in the partially baked crust. Top with all the onions and the remaining cheese. Carefully pour in the egg mixture. Place in the lower third of the oven and bake for 10 minutes, then lower the heat to 375°F and continue baking for 25 to 30 minutes, until the custard is set, puffed and golden.

Remove to a rack and let rest for 10 to 15 minutes before slicing.

Nutritional information per serving:
Calories 282 (51% from fat) • carb. 21g • pro. 13g • fat 16g • sat.fat 8g • chol. 142mg • sod. 276mg • calc. 292mg • fiber 1g

SPINACH-STUFFED PORTOBELLOS

Spinach-Stuffed Portobellos can be served as a side dish or as a vegetarian entrée.

Makes 6

- 6 large portobello mushrooms, about 5 inches in diameter
- Extra virgin olive oil
- 2 ounces Parmesan, cut in 1-inch pieces
- 1 garlic clove
- 1 shallot (2 ounces)
- 10 ounces fresh spinach, stems removed, washed and dried
- 2 tablespoons sour cream (may use lowfat)
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ cup pine nuts, lightly toasted

Preheat oven to 375°F. Clean portobellos with a damp cloth. Remove and reserve stems; scrape out (use the bowl of a spoon) and discard black gills. Lightly brush outside of mushrooms with extra virgin olive oil. Line a large jelly roll pan with parchment.

Insert metal blade. Put Parmesan into the workbowl. Pulse to finely chop, about 6 to 8 times. Add garlic and shallot; process until finely chopped, about 30 seconds. Add mushroom stems and spinach; process to finely chop, about 20–30 seconds. Add sour cream, mustard, salt and pepper; process until blended. Add pine nuts and pulse to combine, 10–15 times.

Divide spinach mixture evenly among portobellos; spread filling evenly. Arrange on baking sheet, filling side facing up, and bake until mushrooms are tender and filling is hot, about 25 minutes. Serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 117 (44% from fat) • carb. 10g • pro. 9g • fat 7g • sat. fat 1g • chol. 8mg • sod. 327mg • calc. 169mg • fiber 3g

SIDE DISHES

BROCCOLI PURÉE

Broccoli is high in fiber, high in potassium and low in calories. This recipe uses the stems, which are often discarded.

Makes 5 cups

- 3 pounds broccoli
- 2 small onions
- 4 tablespoons butter
- 2 teaspoons fresh lemon juice
- Kosher salt and freshly ground black Pepper to taste

Remove stems from broccoli and reserve florets. Insert slicing disc. Slice stems and onions. Cook sliced vegetables in boiling water to cover with one-half reserved florets until tender, about 6 to 8 minutes. Drain, reserving liquid.

Insert metal blade. Process cooked solids with remaining ingredients until smooth, about 1 minute.

Cut remaining reserved florets into smaller florets and cook in reserved liquid until tender, about 3 minutes. Remove with slotted spoon, add to workbowl. Pulse in enough liquid to achieve desired consistency. Season to taste. Or serve the florets on a bed of puréed broccoli.

Nutritional information per serving:
Calories 64 (62% from fat) • carb. 5g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 12mg • sod. 254mg • calc. 36mg • fiber 2g

CAULIFLOWER PURÉE

Serve in place of high-carb potatoes.

Makes 6 servings

- 1 head large cauliflower
- 6 garlic cloves
- 1 medium onion, quartered
- ¼ cup reduced-fat sour cream
- 3 tablespoons unsalted butter

Cut cauliflower into florets. Place in a 3¾–quart saucepan with the garlic and onion. Cover with water and bring to a boil over high heat. Reduce heat to low, cover loosely and cook until cauliflower is tender, 15 to 20 minutes. Drain.

Insert metal blade. Place the drained vegetables in the work bowl. Pulse 5 times to chop. Add the sour cream and butter. Process until smooth and creamy, about 2 minutes. Serve hot.

May be prepared ahead and reheated in a gratin dish that has been lightly coated with butter or olive oil. Bake in a 350°F oven until hot, about 20–25 minutes.

Nutritional information per serving:
Calories 121 (56% from fat) • carb. 11g • pro. 4g • fat 8g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 52mg • calc. 55mg • fiber 4g

POTATOES AU GRATIN

You can use baking or boiling potatoes for this hearty, yet elegant dish.

Makes 6 servings

- 6 ounces Gruyère cheese, cut into 1-inch pieces
- 4 medium garlic cloves
- 2 medium onions, quartered
- 5 cups whole milk or half-and-half
- 1½ teaspoons kosher salt
- Freshly ground white pepper
- 6 large potatoes (about 10 ounces each), peeled and cut flat at ends
- Butter for baking dish

Preheat oven to 400°F and butter a 4-quart baking dish. Insert metal blade. Put cheese in food processor and pulse until finely chopped, about 6 to 8 times. Remove and reserve. With the machine running, drop garlic through feed tube to finely chop. Add onions and pulse to finely chop, about 3 to 4 times. Put onion/garlic mixture in saucepan with milk, salt and pepper.

Shred potatoes with shredding disc, one at a time, using firm pressure on pusher. Add shredded potatoes to saucepan and bring mixture to a boil, stirring continuously to prevent scorching.

Remove saucepan from heat and spread potato mixture into prepared baking dish. Sprinkle with reserved cheese and bake for 25 minutes or until potatoes are tender and cheese is golden. Let stand for 10 minutes before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 347 (41% from fat) • carb. 34g • pro. 18g • fat 16g • sat. fat 10g • chol. 59mg • sod. 789mg • calc. 549mg • fiber 3g

ZUCCHINI, TOMATO & BASIL GRATIN

While this side dish is best in the summer with garden fresh vegetables, our markets make it easy to get these ingredients all year 'round.

Makes 8 servings

- Cooking spray
- 2 ounces Asiago cheese, cut into ½-inch cubes
- 1 garlic clove
- 12 large fresh basil leaves
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 4 medium zucchini, each 1½ inches in diameter
- 12 ripe plum tomatoes

Preheat the oven to 350°F. Lightly coat a 3-quart gratin or baking dish with cooking spray.

Insert metal blade. While the machine is running, drop the Asiago cheese cubes down the feed tube and process to chop finely, about 10 seconds; remove and reserve. With the machine running, drop the garlic through the feed tube to chop. Add the basil leaves, olive oil, salt and pepper. Process until somewhat smooth, about 10 to 15 seconds; remove and reserve.

Insert the medium slicing disc. Cut the zucchini to fit the large feed tube. Arrange the zucchini in the large feed tube. Use medium pressure to slice; remove and reserve. Cut the stem end off the tomatoes. Arrange tomatoes in large feed tube, cut side down. Use light pressure to slice; remove and reserve.

Arrange the zucchini and tomato slices in a single layer, overlapping them tightly. Drizzle with the remaining basil/olive oil mixture, then sprinkle evenly with the grated cheese.

Bake in the preheated oven for 25–30 minutes, until the zucchini is tender. Serve hot or warm.

Nutritional information per serving:
Calories 102 (48% from fat) • carb. 9g • pro. 5g • fat 6g • sat. fat 2g • chol. 5 mg • sod. 364 mg • calc. 84mg • fiber 3g

STIR-FRIED GREEN BEANS WITH RED PEPPERS

The time-consuming "french cut" can be done in seconds with a Cuisinart® Food Processor.

Makes 6 servings

- 1 garlic clove
- 1 red bell pepper, cored and seeded, quartered
- 1½ pounds fresh green beans, trimmed, cut to fit feed tube horizontally
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ cup water or chicken stock
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

Insert the metal blade. With the machine running, drop garlic through the feed tube to finely chop. Remove and reserve. Insert the slicing disc, slice red bell pepper using light pressure; remove and reserve. Arrange green beans in feed tube horizontally, slice to "French cut" using medium light pressure; reserve.

Place oil in a 3½–quart nonstick sauté pan and heat over medium-high heat. Add garlic and cook until lightly golden; about 15–20 seconds. Add sliced red peppers, cook until tender, 2–3 minutes; remove and reserve. Add green beans and water or stock to pan, cover and steam until crisp tender, about 4–6 minutes. Stir in reserved red peppers, salt and pepper. Serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 86 (47% from fat) • carb. 10g • pro. 2g • fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 164mg • calc. 55mg • fiber 4g

SALADS/SAUCES

CREAMY COLE SLAW

Cole slaw only takes minutes to prepare when you don't have to slice the cabbage by hand.

Makes 10 cups

- ⅓ cup loosely packed parsley leaves
- 1 2–ounce onion, cut into pieces
- ⅔ cup mayonnaise
- 1 tablespoon red wine vinegar
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 1 large carrot, peeled and halved lengthwise
- 1 medium head green cabbage, about 2 pounds, quartered and cored

Process parsley with metal blade until minced. Add onion and process until minced. Add the mayonnaise, vinegar, salt and pepper and process 5 seconds to combine. Remove metal blade.

Cut carrot in half crosswise. Insert shredding disc and shred carrot, using firm pressure. Insert slicing disc and slice cabbage, using firm pressure. Add contents of work bowl to mixing bowl and toss to combine. Adjust seasoning. Serve immediately or refrigerate for up to 24 hours. Before serving, drain excess liquid and adjust seasoning. Serve chilled.

Nutritional information per serving:
Calories 69 (76% from fat) • carb. 3g • pro. 1g • fat 6g • sat. fat 1g • chol. 3mg • sod. 111mg • calc. 25mg • fiber 1g

SHREDDED CARROT SALAD

The brilliant colors of carrots and peas make this fresh and simple salad a welcome addition to a party buffet table.

Makes 12 servings

- 3 pounds young carrots, peeled and halved lengthwise
- 5 scallions, trimmed and cut into 1" pieces
- ⅓ cup fresh lemon juice
- ⅓ cup vegetable oil
- 1¼ teaspoons kosher salt
- 1¼ teaspoons granulated sugar
- ¾ cup cooked peas, fresh or frozen (thawed)
- Pinch ground cinnamon
- Pinch ground allspice
- Freshly ground black pepper

Bring a large pot of salted water to a boil. Add carrots and cook until you can just pierce them with the tip of a sharp knife, about 3 to 5 minutes. Drain carrots and rinse under cold water. When they are cool, blot dry with paper towels.

Insert metal blade. Put scallions into the work bowl and pulse until finely chopped, about 5 to 6 times. Add lemon juice, oil, salt, sugar, cinnamon, allspice and pepper and process for about 3 seconds. Leave this dressing in work bowl.

Insert shredding disc, pack carrots lengthwise in feed tube and shred, using medium pressure. Transfer contents of work bowl to serving bowl, add peas and toss gently to coat all ingredients with dressing. Serve cold or at room temperature. Adjust seasoning just before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 111 (48% from fat) • carb. 14g • pro. 2g • fat 6g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 285mg • calc. 40mg • fiber 4g

PESTO

A classic pasta sauce from Italy. One cup is enough for 1 pound of pasta. It's also good on boiled potatoes or in soups.

Makes 2 cups

- 6 ounces Parmesan cheese, at room temperature, cut into 1-inch pieces
- 6 small garlic cloves
- 4 cups tightly packed fresh basil leaves
- ½ cup pine nuts
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ cup olive oil

Insert metal blade. Add cheese and garlic to the work bowl and process until finely chopped, about 30 seconds. Add remaining ingredients except oil and pulse 8 times to combine. With machine running on low, pour oil through feed tube. Process until combined, about 10 seconds. Scrape down bowl and continue processing until smooth, about 20 seconds.

Pesto keeps for up to 5 days in the refrigerator and it also freezes well. Some people prefer to omit the cheese when freezing, adding it just before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 262 (79% from fat) • carb. 4g • pro. 11g • fat 24g • sat. fat 6g • chol. 15mg • sod. 558mg • calc. 291mg • fiber 1g

NO-COOK CRANBERRY-ORANGE RELISH

Only 1 cup of sugar sweetens 1 pound of cranberries. Most cooked relishes call for 2 cups.

Makes 3½ cups

4	cups fresh cranberries
1	navel orange, unpeeled and quartered
1	cup granulated sugar

Insert metal blade. Put the fruits in work bowl and pulse to chop coarsely, about 8 to 10 times. Add sugar and process about 20 seconds. Taste and add more sugar if desired.

Nutritional information per serving:
Calories 73 (1% from fat) • carb. 19g • pro. 0g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 6mg • fiber 1g

BASIC MAYONNAISE

For classical mayonnaise, as thick as butter, substitute 2 egg yolks for each whole egg.

Makes 3 cups

2	eggs
2	tablespoons fresh lemon juice or wine vinegar
2	tablespoons Dijon mustard
2½	cups vegetable oil, divided

Insert metal blade to process eggs, lemon juice or vinegar, mustard and 1 tablespoon oil in work bowl for 60 seconds. While machine is running, pour ¼ cup of oil into small pusher. (Do not put in more than this or it will dribble through too quickly.) When it has dribbled through hole in the bottom of small pusher, remove small pusher from feed tube and gradually add remaining oil, while machine continues to run. Mayonnaise will thicken as oil is added. Taste and adjust seasoning if necessary.

Low-Cholesterol Variation: Substitute 2 tablespoons of egg substitute for each egg, omit vinegar, increase salt and add pepper. Proceed as above.

Herb Mayonnaise: Add ¼ cup tightly packed fresh green herbs for each egg, when you put in the egg. Recommended herbs are parsley, dill and tarragon, with stems removed.

Tartar Sauce: Triple the amount of lemon juice. When mayonnaise is finished, add these ingredients for each egg: 3 small gherkins, ¼ small onion, 1 tablespoon capers, 1 tablespoon bottled horseradish and 3 drops hot sauce. Process until gherkins and onion are chopped fine, about 10 seconds.

Nutritional information per serving:
Calories 103 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g • fat 11g • sat. fat 3g • chol. 1mg • sod. 18mg • calc. 1mg • fiber 0g

BREADS

CORNBREAD

This is a particularly moist and flavorful cornbread, which is best served warm.

Makes 1, 9 x 13–inch pan or 12 muffins of cornbread

6	tablespoons unsalted butter
1½	cups yellow cornmeal
1½	cups unbleached, all-purpose flour
3	tablespoons granulated sugar
4	teaspoons baking powder
½	teaspoon baking soda
½	teaspoon kosher salt
1¾	cups buttermilk
2	large eggs
⅔	cup fresh, frozen or canned corn kernels

Preheat oven to 425°F. Melt butter in a 9 x 13–inch baking pan. Spread to coat bottom of pan.

Use metal blade to process all dry ingredients until combined, about 10 seconds. Add remaining melted butter and remaining ingredients except corn kernels process until mixed, about 5 seconds. Scrape down work bowl and gently stir in corn.

Pour into buttered pan and bake until a cake tester inserted in center comes out clean, about 25 minutes.

Muffin Variation: For corn muffins, pour batter into greased, standard-size muffin tins, filling them three-quarters full. Bake in preheated 425°F oven for about 25 minutes. Makes 12 muffins.

Nutritional information per serving:
Calories 210 (33% from fat) • carb. 30g • pro. 5g • fat 8g • sat. fat 4g • chol. 52mg • sod. 276mg • calc. 51mg • fiber 2g

WHITE BREAD

It's best to make this bread with bread flour, or unbleached flour, or a combination of both. Bread made with bread flour will rise higher in the oven.

Makes 2 loaves, 1½ lbs. each

1	package (2¼ teaspoons) dry yeast
⅓	cup warm water
1	tablespoon granulated sugar
5	cups unbleached, all-purpose flour or bread flour
4	tablespoons unsalted butter, in tablespoon-size pieces
2	teaspoons kosher salt
1⅓	cups ice water

Stir yeast and sugar into warm water in a 2-cup measure. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Insert metal blade. Put flour, butter and salt into the work bowl and process for 20 seconds. Add ice water to yeast mixture.

With machine running, pour liquid through feed tube in steady stream, only as fast as flour absorbs it. Continue processing until dough cleans inside of work bowl and forms a ball. Then let machine run for 45 seconds to knead dough.

Shape dough into a ball and place it in lightly floured bowl. Cover bowl with plastic wrap or a dry dishtowel. Let rise in warm place until dough has doubled in bulk, about 1 to 1½ hours.

Punch dough down. Shape dough into 2 loaves and place each in a greased 6-cup loaf pan. Cover with oiled plastic wrap and let rise in a warm place until dough just rises above top of pans, about 45 minutes. After 30 minutes preheat oven to 375°F. Bake in middle rack of preheated oven until top is browned, about 35 to 40 minutes. Remove from pans and cool on wire racks.

Whole Wheat Variation
Replace one half of white flour with an equal amount of whole wheat flour.

Nutritional information per serving:
Calories 142 (21% from fat) • carb. 25g • pro. 3g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 196mg • calc. 6mg • fiber 1g

BASIC PIZZA DOUGH

With this dough, you can make large pizza crusts to serve several, or small ones to serve a few.

Makes two 14-inch pizza crusts OR four 9-inch pizza crusts

1	package (2¼ teaspoons) active dry yeast
1	teaspoon granulated sugar
1⅓	cups warm water
3⅓	cups unbleached, all-purpose flour
1¼	teaspoons kosher salt
3	teaspoons olive oil
3	tablespoons cornmeal for pan
	Vegetable oil for pan

Stir yeast and sugar into warm water. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Insert metal blade. Put flour and salt in work bowl and turn on machine. Pour yeast mixture through feed tube and process about 45 seconds, until dough pulls away from sides of bowl. Add oil through feed tube and process 60 seconds longer.

If dough sticks to sides of bowl, add more flour, 1 tablespoon at a time, processing for 10 seconds after each addition, until dough leaves sides of bowl, but remains soft.

Roll dough on floured surface into circle, rotating and turning dough often and using enough flour so it doesn't stick. If dough resists rolling, let it rest for a few minutes and try again. Roll dough into 15-inch circle for flat 14-inch pizza pan, or into 10-inch circles for flat 9-inch pizza pans.

Oil pan(s) lightly and sprinkle with cornmeal. Fold rolled dough in half loosely and then in half again. Position point at center of pan and gently unfold. Press into place from center outward, turn under the 1-inch overhang and shape it into a rim. Crust(s) are now ready to bake and fill.

Nutritional information per serving:
Calories 73 (16% from fat) • carb. 14g • pro. 2g • fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 123mg • calc. 3mg • fiber 1g

PIZZA IN A HURRY

In the time it takes to order takeout, you can make this fresh pizza to feed your whole family.

Makes two 14-inch pizzas

- 2 14-inch pizza crusts (see previous recipe)
- 6 ounces Parmesan cheese, at room temperature
- 3 ounces pepperoni, peeled, in 3 pieces
- 16 ounces mozzarella cheese, very cold
- 2 small onions, ends cut flat
- 2 medium green bell peppers, cored and seeded, cut flat at stem
- 2 medium tomatoes, cored and cut flat at ends
- 2 cups Tomato Pizza Sauce (see following recipe)
- 1 teaspoon dried basil or 2 teaspoons fresh
- 1 teaspoon dried oregano or 2 teaspoons fresh
- Pinch of granulated sugar
- Freshly ground black pepper

Preheat oven to 425°F and place rack in lower third. Bake pizza crust(s) for 6 minutes. In the meantime, prepare filling.

Insert metal blade. Put Parmesan cheese and pepperoni into the work bowl and process until coarsely chopped. Reserve.

Insert shredding disc and process mozzarella cheese. Reserve.

Insert slicing disc and slice onions. Reserve. Slice green peppers and reserve. Slice tomatoes, using light pressure. Reserve on paper towels to drain.

Use rubber spatula to spread Tomato Pizza Sauce evenly over crust, leaving 1-inch rim exposed. Separate each onion slice into rings and distribute them over sauce. Distribute shredded mozzarella over onions. Arrange tomato slices over cheese and sprinkle with pinch of sugar and pepper.

Distribute Parmesan cheese and pepperoni mixture, then green pepper slices, over tomatoes. Sprinkle evenly with basil and oregano. Return pizza to oven and bake for 18 minutes, or until rim of crust is golden and bottom is deep brown.

Nutritional information per serving:
Calories 185 (75% from fat) • carb. 18g • pro. 9g • fat 8g • sat. fat 4g • chol. 23mg • sod. 420mg • calc. 194mg • fiber 1g

TOMATO PIZZA SAUCE

When this sauce stands, liquid may accumulate on surface. Pour off all but 2 tablespoons, then stir well before using.

Makes 2 cups

- 2 large tomatoes, peeled, seeded and quartered
- 1 cup canned tomato sauce
- ¼ cup canned tomato paste
- ¾ teaspoon dried oregano or 1½ teaspoons fresh
- ¾ teaspoon dried basil or 1½ teaspoons fresh
- 1 teaspoon granulated sugar
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper

Insert the metal blade. Put tomatoes into the work bowl and pulse until coarsely chopped, about 6 times. Add remaining ingredients and pulse 4 times to mix.

Nutritional information per serving:
Calories 25 (7% from fat) • carb. 6g • pro. 1g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 194mg • calc. 13mg • fiber 1g

EASY FOCACCIA

Makes 8 servings
15 x 10-inch rectangle or 14-inch round

- ⅓ cup warm water (105°F – 115°F)
- 1 package active dry yeast (2¼ teaspoons)
- 4 cups unbleached, all-purpose flour
- 7 tablespoons extra virgin olive oil, divided
- 2 teaspoons kosher salt
- 1 cup cold water
- 1 teaspoon kosher salt
- Chopped fresh or dried herbs, sun-dried tomatoes, olives, etc. (optional)

Combine the ⅓ cup warm water with the yeast and a pinch of the flour in a 2-cup measure with pouring spout. Stir to dissolve yeast; let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast.

Insert the metal blade. Place the flour with 3 tablespoons of the olive oil and 2 teaspoons of salt in the work bowl. Process to blend, 10 seconds. Add the cold water to the yeast mixture, stir to blend. With the machine running, add the liquid through the small feed tube in a slow, steady stream, as fast as the flour will absorb it. When liquid is absorbed and mixture has formed a ball of dough that has cleaned the sides of the work bowl, process for an additional 45 seconds to knead. Coat dough with ½ tablespoon of the olive oil. Place in a bowl. Cover bowl with plastic wrap or a dry dishtowel. Allow the dough to rise in a warm, draft-free spot until doubled, about 1 hour.

Spread 1 tablespoon of the remaining olive oil in a 15x10-inch jelly roll pan. Punch the dough down and let rest for 5 minutes. Press the dough into the prepared pan until it fills it completely. Cover with a sheet of oiled plastic wrap and let rise again in a warm, draft-free place until doubled in bulk, about 1 hour. After 45 minutes, arrange the oven rack in the lower third of the oven, and preheat the oven to 450°F.

Make dimples in the surface of the dough with your fingers. Drizzle with the remaining olive oil, spreading gently with hands. Sprinkle with coarse salt and herbs if using.

Bake in the preheated 450°F oven for about 25 minutes, until a deep golden color. Transfer to a cutting board, slice and serve warm, or transfer to a wire rack and cool if serving at another time. For longer storage, wrap and freeze.

Nutritional information per serving:
Calories 334 (34% from fat) • carb. 48g • pro. 7g • fat 12g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 754mg • calc. 11mg • fiber 2g

DESSERTS

FUDGY BROWNIES

These easy-to-make brownies are always a favorite in lunchboxes or for after-school snacks.

Makes 32 brownies

- 6 ounces unsweetened chocolate
- 2 cups packed light brown sugar, divided
- ⅔ cup unsalted butter, melted and hot
- 6 large eggs
- 2 teaspoons pure vanilla extract
- 1⅓ cups unbleached, all-purpose flour
- ½ teaspoon kosher salt
- 2 teaspoons baking powder
- 1 cup pecan halves

Preheat oven to 350°F. Butter two 8-inch square baking pans.

Break chocolate into 1-inch pieces. Insert the metal blade. Put chocolate into the work bowl with half the sugar. Pulse until coarsely chopped, 6 to 8 times. Then process continuously until finely chopped, about 20 seconds. With machine running, pour hot butter through feed tube. Process until smooth, about 30 seconds. Add remaining sugar, eggs and vanilla. Pulse twice, then process 10 seconds more. Add dry ingredients and nuts. Pulse until mixed, 6 to 8 times. Spread into prepared pans.

Bake until slightly crusty and moist inside, about 20 minutes. Cool and cut into squares.

Nutritional information per serving:
Calories 168 (90% from fat) • carb. 20g • pro. 3g • fat 10g • sat. fat 5g • chol. 50mg • sod. 68mg • calc. 23mg • fiber 1g

CHOCOLATE CHIP OATMEAL COOKIES

Toasted nuts and oatmeal make these cookies good for you as well as delicious.

Makes 70 cookies

- 1 cup quick-cooking oats
- 1½ cups pecan halves
- 1½ cups unsalted butter, room temperature, cut into ½-inch pieces
- ⅔ cup granulated sugar
- 1 cup packed light brown sugar
- 2 large eggs
- 1½ teaspoons pure vanilla extract
- 2 cups unbleached, all-purpose flour
- 1 teaspoon kosher salt
- 1½ teaspoons baking soda
- 12 ounces semisweet chocolate chips

Preheat oven to 350°F and place rack in center. Toast quick-cooking oats and pecans on baking sheet until lightly browned, about 10 minutes. Remove and reserve. Turn oven up to 375°F. Insert the metal blade. Place butter and sugars in work bowl.Process with both sugars until smooth, about 2 minutes. Scrape work bowl as necessary. Add eggs and vanilla and pulse until just mixed, about 6 times.

Add pecans, flour, salt, baking soda and half of the oats. Pulse until mixed, about 8 times. Remove to large bowl, add remaining oatmeal and chocolate chips and stir to mix. Drop by rounded teaspoonfuls onto buttered baking sheets, 1 inch apart, and bake until golden brown, about 11 minutes.

Nutritional information per serving:
Calories 114 (55% from fat) • carb. 12g • pro. 1g • fat 7g • sat. fat 3g • chol. 17mg • sod. 60mg • calc. 7mg • fiber 1g

CHOCOLATE SAUCE

You can make a delicious chocolate sauce in your work bowl in 1 minute! No more worries about melting chocolate on top of the stove.

Makes about 2 cups

- 10 ounces semisweet chocolate, broken into ½-inch pieces
- ½ cup superfine sugar
- ⅔ cup water, heated to boiling

Insert metal blade. Put chocolate and sugar in work bowl. Pulse until coarsely chopped, about 6 times. Then process continuously until chopped to a fine powder, about 60 seconds. With machine running, slowly pour hot water through feed tube. Process until chocolate melts, about 45 seconds, stopping once to scrape down bowl.

Mint Variation: Add 1 tablespoon of peppermint extract, crème de menthe or peppermint schnapps to water after it is heated.

Nutritional information per serving:
Calories 125 (39% from fat) • carb. 19g • pro. 0g • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 0mg • sod. 0mg • calc. 0mg • fiber 3g

RASPBERRY SAUCE

A fine finish for any fruit or chocolate dessert – ice cream, sherbet or cake. You can substitute strawberries for the raspberries.

Makes 2 cups

- 2 10-ounce packages frozen raspberries in syrup, thawed
- 2 tablespoons honey

Insert metal blade. Put raspberries and honey in work bowl. Process until smooth, about 30 seconds. Transfer to fine sieve over bowl. Press solids through with back of spoon and discard seeds in sieve. Serve at room temperature or warm slightly to serve over ice cream.

Nutritional information per serving:
Calories 45 (1% from fat) • carb. 11g • pro. 0g • fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg • calc. 5mg • fiber 2g

BASIC PASTRY DOUGH

This is the basic dough for pies and quiches.

Makes three 9-inch pie shells

- 2⅔ cups unbleached, all-purpose flour
- 1 cup very cold unsalted butter, cut into 1-inch pieces
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ cup ice water

Insert metal blade. Put flour, butter and salt into the workbowl. Pulse mixture until it resembles coarse meal, about 8 seconds. Add ice water and pulse until dough begins to clump together. Do not let it form a ball. Divide dough and any little scraps into three equal parts and put each in a plastic bag. Work through bag to press dough together into a ball, then a flat disk.

Refrigerate dough for at least 1 hour.

Roll each disk of dough on lightly floured surface to a circle about ⅛-inch thick. Press into place in prepared pie pan. Use kitchen shears to trim dough, leaving 1-inch overlap beyond pan. Fold overlap under. Pinch crust to form decorative edge. Prick bottom and sides with fork and refrigerate crust for 30 minutes, or until firm.

Preheat oven to 400°F, 15 minutes before baking.

Line pastry shell with foil and fill it with uncooked beans or rice. Bake it for 12 minutes. Remove foil, beans or rice, prick shell again and bake it 6 minutes longer, or until it is lightly browned. Remove shell from pan and let cool on wire rack.

Nutritional information per serving:
Calories 56 (43% from fat) • carb. 7g • pro. 1g • fat 3g • sat. fat 2g • chol. 7mg • sod. 66mg • calc. 2mg • fiber 0g

APPLE CRUMB PIE

An all-American dessert favorite. To prepare without washing the work bowl, make Basic Pastry Dough first, then continue with the crumb topping and then the apple filling.

For the crust:

- ½ recipe Basic Pastry Dough (previous recipe, up to refrigerating dough)

For the crumb topping:

- ½ cup packed light brown sugar
- ½ cup unbleached, all-purpose flour
- ½ cup rolled oats (old-fashioned, not quick-cooking)
- ½ cup sugar
- 5 tablespoons cold unsalted butter, cut into ½-inch pieces
- ½ cup pecan halves
- 1 teaspoon pure vanilla extract

For the apple filling:

- ⅔ cup granulated sugar
- ¼ cup unbleached, all-purpose flour
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon freshly ground nutmeg
- 2 pounds apples*, peeled, cored and quartered
- 1½ tablespoons fresh lemon juice

For the crumb topping:

Insert the metal blade. Put brown sugar into the workbowl. Pulse to break it up, 4–5 times. Add flour, oats and sugar to work bowl; pulse 5 times. Add cold butter pieces, nuts and vanilla, pulse for 15 one-second pulses. Transfer to a small bowl and work the mixture with fingers until it forms large crumbs. Reserve.

For the apple filling:

Sprinkle sugar, flour and spices into the work bowl. Insert the medium slicing disc. Place the apple quarters in the feed tube. Use medium pressure to slice. Repeat to slice all apples. Toss with lemon juice.

To assemble and bake the pie:

Arrange rack in lower third of oven. Preheat oven to 400°F. Dust the chilled dough with flour and place on a lightly floured surface. Roll the dough into a 15-inch round, rolling from one edge to the opposite edge, rotating the dough as you go, adding just enough flour to keep it from sticking to the counter or pin. Do not roll back and forth. When it has been rolled to size, gently fold it in half, then in half again. Lift carefully and center it in a 9-inch deep-dish pie plate. Unfold, and let the pastry settle into the pan. Trim edges to an even ½-inch overhang. Brush rim of pastry with water and fold in; press and seal. Use fingers or fork to crimp decoratively.

Turn the apples and flour mixture out of the work bowl directly into the prepared pie crust. Spread apples evenly and sprinkle with reserved crumb topping. Place pie on rack in preheated oven (may place foil or baking sheet on rack underneath to catch drips). Bake until browned and bubbly, about 55 to 60 minutes. If crust or topping appears to brown too quickly, cover loosely with a sheet of foil. Let cool for at least 1 hour on a rack before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 346 (41% from fat) • carb. 49g • pro. 3g • fat 16g • sat. fat 8g • chol. 34mg • sod. 165mg • calc. 21mg • fiber 3g

* Use apples that hold their shape when baking such as Jonathan, Stayman-Winesap, Cox's Orange Pippin, Jonagold (these are all sweet-tart); Braeburn, Fuji, Golden Delicious, Mutsu (Crispin), Pink Lady, Suncrisp, Rome Beauty, Empire (all sweet apples); IdaRed, Macoun, Newton Pippin, Northern Spy, Granny Smith (all tart apples).

You may mix types of apples for a more complex flavor.

COFFEECAKE

This makes an excellent breakfast, or adds a sweet flavor to lunch or supper.

Makes 2 9 x 9-inch coffeecakes

- 1 package (2¼ teaspoons) dry yeast
- 3 tablespoons granulated sugar, divided
- ⅓ cup warm water
- ½ cup sour cream
- ½ cup whole milk, chilled
- 1 large egg
- 1½ teaspoons pure vanilla extract
- 4½ cups unbleached, all-purpose flour
- ⅓ cup unsalted butter
- ¾ teaspoon kosher salt
- 2⅔ tablespoons melted butter

Filling:

- ¾ cup packed light brown sugar
- ¾ cup raisins or dates (cut into 1-inch pieces)
- ¾ cup pecans
- 1¼ teaspoons ground cinnamon

To make dough, dissolve yeast and half the sugar in warm water in a 2-cup liquid measure. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Whisk together sour cream, milk, egg, and vanilla extract and add to yeast mixture.

Insert metal blade. Process flour, butter, salt and remaining sugar for 10 seconds. With machine running, add liquid ingredients through feed tube in steady stream as fast as flour absorbs them.

After dough cleans inside of work bowl, continue processing 40 seconds more to knead it. Shape dough into a ball and place it in a lightly floured bowl. Cover with plastic wrap or a dry dishtowel. Let rise in warm place until double, about 1 hour.

Divide dough in 2 pieces. Roll each on lightly floured surface into 15 x 12-inch rectangle. Brush dough with melted butter. With remaining butter, brush inside of pan.

Use metal blade to chop brown sugar, raisins or dates, pecans and cinnamon until coarsely chopped, about 45 seconds. Spread filling over dough. Roll dough, jelly-roll fashion, from long side. Use sharp knife to cut each roll into 9 equal slices. Place slices in 2, 9 x 9-inch pan, cut sides up, and let rise until doubled.

Preheat oven to 375°F. Once preheated, bake coffeecake until golden and bubbly, about 20 to 25 minutes.

Nutritional information per serving:
Calories 275 (33% from fat) • carb. 42g • pro. 5g • fat 10g • sat. fat 5g • chol. 29mg • sod. 113mg • calc. 38mg • fiber 2g

CARROT CAKE

To make this delicious, moist cake look really professional, put a marzipan carrot in the center. You can buy them at many pastry or candy shops.

Three 9-inch round cake pans
Makes 20 servings

Fine, dry bread crumbs, for dusting pans
1 pound carrots, peeled and cut lengthwise to fit into feed tube horizontally
1 cup granulated sugar
1 cup packed dark brown sugar
4 large eggs
1½ cups corn oil
2 teaspoons pure vanilla extract
1½ cups walnut pieces
1⅔ cups unbleached, all-purpose flour
1 tablespoon unsweetened cocoa
2 teaspoons baking powder
2 teaspoons ground cinnamon
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon kosher salt
1 cup raisins
Cream Cheese Frosting (recipe follows)

Preheat oven to 350°F. Butter cake pans, line bottoms with parchment paper and butter the paper. Dust pans with bread crumbs.

Insert shredding disc to shred carrots and reserve.

Insert metal blade. Process sugars, eggs, oil and vanilla until smooth, about 15 seconds. Add walnuts and dry ingredients and pulse until combined, about 6 times, stopping once to scrape down work bowl. Use spatula to stir in raisins and carrots.

Divide batter among prepared pans and bake in preheated oven until cake tester inserted
in center comes out clean, about 35 to 40 minutes. Cool in pans for 2 to 3 minutes and turn out onto wire racks to cool completely. Remove paper.

Spread frosting between layers and on top and sides of cakes.

Nutritional information per serving (unfrosted):
Calories 346 (51% from fat) • carb. 40g • pro. 4g • fat 21g • sat. fat 3g • chol. 43mg • sod. 221mg • calc. 38mg • fiber 2g

CREAM CHEESE FROSTING

This quick and easy frosting is delicious on carrot cake, but it's also good on many other cakes.

Frosts three 9-inch layers

1 pound cream cheese, room temperature, cut into pieces
½ cup butter (1 stick) cut into pieces
2 cups confectioners' sugar, sifted
1 teaspoon pure vanilla extract

Insert metal blade. Put cream cheese and butter into the work bowl. Process until combined, about 10 seconds. Add sugar and process until smooth, about 5 seconds. Add vanilla and process until incorporated, about 15 seconds.

Nutritional information per serving:
Calories 166 (65% from fat) • carb. 13g • pro. 1g • fat 12g • sat. fat 8g • chol. 37mg • sod. 73mg • calc. 22mg • fiber 0g

SHERBETS AND FROZEN YOGURTS

At least 5 hours before serving, prepare fruit by cutting it into 1-inch pieces. For frozen yogurts, freeze all of the fruit in a single layer on a baking sheet. For sherbets, freeze three-quarters of fruit in same way and refrigerate remaining fruit.

A few minutes before serving, process frozen fruit and desired amount of sugar with metal blade, pulsing about 8 times, then processing continuously until fruit is finely chopped, scraping down work bowl and cover as necessary.

Add refrigerated fruit or yogurt and any additional ingredients called for in recipe. Process just until mixture becomes smooth and creamy, scraping down work bowl as necessary. Taste for sweetness, adding more sugar if necessary.

Sherbets and frozen yogurts are best when served immediately, but they may be frozen for later use. To prepare frozen mixture for serving, cut it into 1-inch chunks. Process with metal blade just until mixture becomes smooth and creamy.

Cuisinart®

INSTRUCCIONES Y LIBRO DE RECETAS



Procesadora de alimentos clásica de 14 tazas (3.3 L) | **Serie DFP-14N**

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

TABLA DE CAPACIDAD

ALIMENTOS	CAPACIDAD
Frutas/verduras picadas o puré de frutas/verduras	3 tazas (el peso varía)
Carne, pescado o mariscos picados o molidos	2¼ libras (1 kg)
Masa de pan	2½ libras (1.1 kg) Rinde 2 barras de 1¼ libra (565 g)
Mantequilla de frutas secas (por ejemplo maní)	3 tazas (710ml)
Queso, frutas o vegetales rebanados o rallados	14 tazas(el peso varía)
Mezcla para pastel	4 libras (1.8 kg), suficiente para 5 pasteles/capas de 8 pulgadas (20 cm)
Masa de galletas	3½ libras (1.6 kg), suficiente para 90 galletas

IMPORTANTES INSTRUCCIONES DE DESEMBALAJE

Esta caja contiene una procesadora de alimentos Cuisinart® y sus accesorios: una cuchilla picadora de metal, un disco rebanador, un disco triturador, un adaptador para discos y una espátula.

PRECAUCIÓN: LAS HERRAMIENTAS DE CORTE SON MUY AFILADAS. Para prevenir las heridas, desembale el aparato cuidadosamente, siguiendo las instrucciones siguientes:

1. Ponga la caja sobre una superficie llana y amplia, como una mesa o une encimera. Asegúrese de que la caja esté recta.

2. Abra la caja y retire el inserto de cartón, el manual de instrucciones y la espátula.

3. En la caja, encontrará un bloque de espuma de poliestireno que contiene las piezas de la procesadora.

4. El eje removible (A) se encuentra en una cavidad en el lado corto del bloque espuma. Sáquelo primero.

5. El disco rebanador (B) y el disco rallador (C) se encuentran en las cavidades en los lados largos del bloque de espuma. Retírelos CON SUMO CUIDADO; LOS FILOS SON MUY CORTANTES.

6. Ahora, sólo la tapa del bol (D) y el juego de empujadores (E) quedan en el bloque de espuma. Agarre la tapa por el borde y álcela. Haga lo mismo con el juego de empujadores.

7. Retire el bloque de espuma de poliestireno.

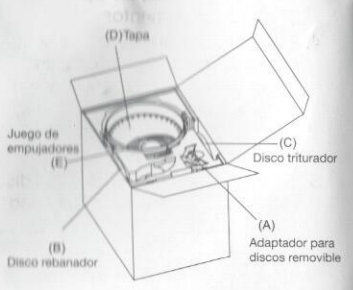
8. La base y el bol están en el fondo de la caja.

ALCE LA CUCHILLA CUIDADOSAMENTE, SOSTENIÉNDOLA POR EL EJE DE PLÁSTICO. NUNCA TOQUE LOS FILOS DE LAS CUCHILLAS; SON MUY AFILADOS.

9. Alce el bol.

10. El bloque-motor se encuentra en el fondo de la caja. Agárrelo con ambas manos y álcelo para retirarlo de la caja. Coloque el aparato sobre la encimera y lea las instrucciones cuidadosamente antes de usarlo.

11. Le aconsejamos que guarde el material de embalaje; Puede que lo necesite para enviar el aparato.



MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Siempre que use aparatos eléctricos, debe tomar precauciones básicas de seguridad, incluso las siguientes:

Preparación:

1. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES.
2. **Apague ("OFF") y desenchufe el aparato cuando no está en uso, antes de instalar/sacar piezas y antes de limpiarlo. Para desenchufar, agarre el enchufe y jale de la toma de corriente. Nunca jale el cable.**
3. Las cuchillas son muy filosas; manipúlelas con sumo cuidado.
4. No lo utilice en exteriores.
5. No permita que el cable cuelgue del borde de la encimera o de la mesa, ni que haga contacto con superficies calientes.
6. No utilice este aparato si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado, o después que se haya caído, incluso en el agua; llame al servicio de atención al cliente del fabricante para obtener información sobre cómo hacer revisar, reparar o ajustar el aparato.

Funcionamiento

1. No utilice el juego de empujadores si la funda se separa del empujador.
2. Para reducir el riesgo de herida grave o de daño al aparato, mantenga las manos y los utensilios alejados de la cuchilla o del disco durante el funcionamiento. Se podrá usar una espátula de plástico, siempre que el aparato esté apagado.
3. Evite el contacto con las piezas móviles. Nunca introduzca la mano en la boca de llenado. Para evitar las heridas, siempre use el empujador para empujar los alimentos.
4. Espere hasta que el motor se haya detenido completamente antes de abrir la tapa. Si el motor no se detiene dentro de 4 segundos después de sacar el juego de empujadores, desconecte el aparato y llame al 1800-726-0190 para asistencia. No utilice el aparato.
5. No guarde las cuchillas o los discos sobre el árbol del motor. Para prevenir el riesgo de heridas, nunca instale la cuchilla/el disco antes de haberse asegurado de que el bol esté debidamente instalado. Guarde los accesorios fuera del alcance de los niños.
6. Asegúrese de que la tapa esté debidamente cerrada antes de encender el aparato.
7. No intente forzar el mecanismo de seguridad de la tapa.

Limpieza

1. Para reducir el riesgo de electrocución, no coloque el bloque-motor en agua u otro líquido.

General

1. 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 utilizar el aparato sin la supervisión o la dirección de una persona responsable por su seguridad. Supervise el uso de este aparato cuidadosamente cuando sea usado por o cerca de niños. No permita que los niños jueguen con este aparato.
2. No utilice este aparato bajo el efecto del alcohol u otra sustancia que afecte su tiempo de reacción o su percepción.
3. Este aparato disfruta de los mismos estándares de calidad e ingeniería que los aparatos profesionales. Está homologado por UL para uso doméstico. Utilícelo únicamente con el propósito para el cual fue diseñado, según se describe en este manual de instrucciones.
4. El uso de accesorios no recomendados o vendidos por Cuisinart puede provocar un incendio, un choque eléctrico o una herida.
5. Nunca guarde el aparato con el juego de empujadores en la posición de bloqueo.
6. La potencia nominal máxima (6.0 amp) está basada en el accesorio que consume más electricidad; otros accesorios pueden utilizar menos electricidad.
7. No haga funcionar el aparato bajo o adentro de un armario. **Siempre desconecte el aparato antes de guardarlo en un armario.** Dejar el aparato conectado presenta un riesgo de incendio, especialmente si éste toca las paredes o la puerta del armario cuando cierra.

AVISO

para evitar el riesgo de lesiones o daños al bol o a la tapa, no llene el bol porencima de la línea de llenado máximo, o másallá de su capacidad.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

PARA USO DOMÉSTICO SOLAMENTE

AVISO

El cable de este aparato está dotado de una clavija polarizada (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 entrara en la toma de corriente, inviértala. Si aún no entrara completamente, comuníquese con un electricista. No intente ir en contra de esta función de seguridad.

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 operación y mantenimiento (servicio) en la documentación que acompaña al equipo.

ÍNDICE

Tabla de capacidad 2
Medidas de seguridad importantes 3
Piezas y características 5
Piezas 5
Ejercicios de práctica 6
Cómo vaciar el bol 6
Usos de la cuchilla picadora/ mezcladora/amasadora 6
Técnicas para picar/hacer puré
Técnicas para amasar 9
Resolución de problemas durante el amasado 9
Usos del disco rebanador y del disco triturador preparación de los alimentos 11
Ejercicios de práctica 12
Cómo retirar los alimentos del bol 12
Técnicas para rebanar/rallar 12
Cómo cortar carne/aves en tajadas 13
Cómo rebanar y rallar queso 13
En caso de problema 13
Información técnica 14
Limpieza y mantenimiento 14
Para su seguridad 15
Garantía 16

ADVERTENCIA

RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA NO LO ABRA

ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA, NO DESARME LA CARCASA DEL APARATO.

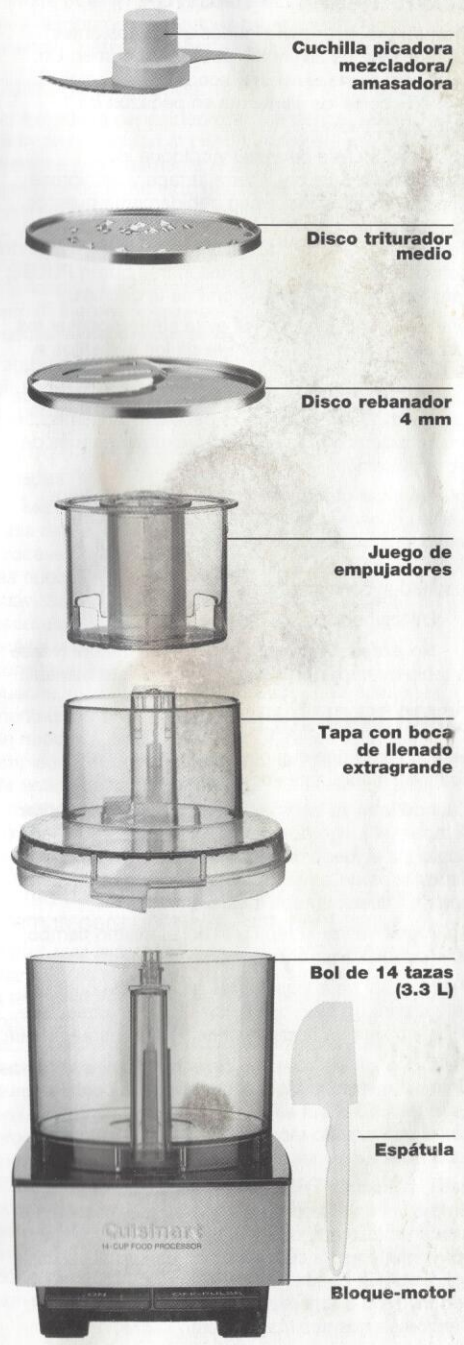
ESTE APARATO NO CONTIENE NINGUNA PIEZA QUE PUEDA SER REPARADA/CAMBIADA POR EL USUARIO.

LAS REPARACIONES DEBEN SER EFECTUADAS POR TÉCNICOS AUTORIZADOS SOLAMENTE.

PIEZAS Y CARACTERÍSTICAS

La máquina incluye:

1. Bloque-motor con controles fáciles de usar
2. Bol de 14 tazas (3.3 L)
3. Tapa con boca de llenado grande
4. Juego de empujadores de dos piezas:
   a. Un pequeño empujador removible, que encaja en el centro del empujador grande. La boca de llenado angosta en el centro del empujador grande ideal para procesar alimentos finos como zanahorias, o añadir líquido o ajo sin interrumpir el proceso.
   b. Un empujador grande.
5. Espátula de plástico.
6. Cuchilla picadora/mezcladora/amasadora muy afilada.
   La cuchilla de metal es capaz de picar frutas/verduras frescas y crudas, carne, pescado y queso a la consistencia que usted desea, desde grueso hasta fino o molido. El usuario controla la textura final. Pica nueces, prepara mantequillas de nueces, mayonesa y salsas, y amasa masa de hojaldre. También puede servir para preparar mezclas de pasteles, coberturas/glaseados, galletas, panes sin levadura, "muffins" y bizcochos.
7. Disco rebanador.
   El disco rebanador produce rodajas/rebanadas/tajadas hermosas y uniformes, con orillas definidas. Es ideal para rebanar frutas/verduras enteras, carne cocida, carne cruda semi-congelada y barras de pan.
8. Disco triturador.
   El disco triturador es capaz de triturar/rallar la mayoría de los quesos firmes y duros, produciendo un rallado largo y atractivo. También tritura vegetales como papas, zanahorias y calabacines, y muele nueces y chocolate.
9. Adaptador removible para discos.
   El adaptador removible trabaja con ambos discos, para un almacenaje compacto.
10. Sin BPA (no ilustrado)
    Ninguna de las piezas en contacto con los alimentos contiene bisfenol A (BPA).



EJERCICIOS DE PRÁCTICA

Procure practicar con algunos alimentos antes de procesar los alimentos que desea comer. Un calabacín o una zanahoria son buenas opciones. Primero, corte los alimentos en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm).

Instale la cuchilla de metal y coloque los ingredientes en el bol. Cierre la tapa y cerciórese que los empujadores están debidamente puestos. Oprima y luego suelte el botón OFF/PULSE dos o tres veces. Permita que los alimentos bajen al fondo del bol antes de volver a presionar el botón PULSE; esto los pone en la trayectoria de la cuchilla.

Utilizar la función de pulso evita sobreprocesar los alimentos. Averigüe la textura de los alimentos a menudo. Siga oprimiendo repetidamente el botón OFF/PULSE hasta obtener la consistencia deseada. Ciertos alimentos, como las cebollas, suelen licuarse muy rápidamente; averigüe su textura después de cada pulsación.

Intente picar otros alimentos, como carne para hamburguesas o salchichas. Luego, prepare mayonesa, masa de hojaldre o pan, según se describe en el libro de recetas. Para obtener resultados consistentes:

- Utilice pedazos del mismo tamaño.

- No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad al principio de este manual).

CÓMO VACIAR EL BOL

Espere hasta que el motor se haya detenido completamente antes de abrir la tapa.

Cuando lo haya hecho, retire la tapa (puede retirar la tapa y el juego de empujadores al mismo tiempo). Sostenga el juego de empujadores, manteniendo los dedos lejos de las patas verticales, y gire en sentido horario. Álcelo; la tapa seguirá.

No intente retirar la tapa y el bol al mismo tiempo; esto puede dañar el bol.

Retire el bol de la base *antes* de retirar la cuchilla; esto creará un sello que evitará los derrames. Gire el bol en sentido horario y álcelo para retirarlo de la base.

Un mecanismo de bloqueo evita que la cuchilla se mueva. Si el bol está bloqueado, sosténgalo por el asa y gírelo rápidamente de la derecha a la izquierda.

Retire la cuchilla del bol antes de vaciar éste. Limpie la cuchilla con una espátula de plástico. O bien: introduzca el dedo en el orificio debajo del bol y mantenga la cuchilla en su puesto al vaciar el bol. También puede sostener la cuchilla por el eje con su dedo o una espátula mientras vacía el bol. Cerciórese que sus manos están secas.

USOS DE LA CUCHILLA PICADORA/MEZCLADORA/ AMASADORA TÉCNICAS PARA PICAR Y HACER PURÉ

Cómo picar frutas/verduras crudas:
Primero, corte los alimentos en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm); esto producirá resultados más uniformes.

No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad al principio de este manual). Cierre la tapa. Presione el botón OFF/PULSE repetidamente para picar grueso. Después, mantenga el botón OFF/PULSE oprimido para procesar continuamente los alimentos hasta obtener la consistencia deseada. Averigüe la consistencia a menudo. Raspe el bol con una espátula si es necesario para despegar los alimentos de las paredes.

Cómo hacer puré de frutas/verduras cocidas:

Primero, corte los alimentos en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm); esto producirá resultados más uniformes. No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad). Cierre la tapa. Presione el botón PULSE repetidamente para picar grueso. Luego presione el botón ON y procesar hasta obtener la consistencia deseada.

NOTA: no use este método para hacer puré de papas; la cuchilla de metal produce una textura pegajosa.

Para hacer sopas/cremas, cueza los vegetales en agua/caldo. Coloque los vegetales en el bol, separándolos del caldo con una espumadera. Conseguirá resultados más suaves, más rápidamente, sin no añade líquido. Después de procesar, agregue la cantidad necesaria de líquido de cocción para poder vaciar el bol.

De vez en cuando, pedazos de alimentos pueden quedar trabados entre la cuchilla y el bol. Si esto ocurriera, apague y desconecte el aparato, abra la tapa, retire la cuchilla y retire los pedazos trabados. Vacíe el bol, vuelva a instalar la cuchilla, regrese los alimentos en el bol y cierre la tapa, quitando primero el empujador pequeño. Presione el botón ON y eche los pedazos de alimentos en la boca de llenado pequeña. Después de haber agregado una taza (200 g) de alimentos de esta manera, coloque los ingredientes remanentes en el bol y siga procesando como de costumbre.

Para picar alimentos duros como el ajo o queso duro:

Retire el empujador pequeño, encienda el aparato y eche los alimentos por la abertura en el centro del empujador grande.

Los alimentos pequeños como el ajo pueden introducirse enteros. Corte los alimentos grandes como el queso en pedazos de ½–1 pulgada (1.5–2.5 cm). Este método es ideal para picar ajo, chalote y cebolla. Con el queso duro y el coco, obtendrá la misma textura que si hubieran sido rallados a mano.

IMPORTANTE: si el queso es demasiado duro como para cortarse con cuchillo, no intente picarlo; esto podría dañar la cuchilla o el aparato.

Cómo picar hierbas frescas:

Las hierbas, el bol y la cuchilla deben estar limpios y secos. Quite los tallos de las hierbas. Coloque las hojas en el bol y procese hasta obtener la consistencia deseada. Cuantas más hierbas pone en el bol, más fino el resultado. Si están completamente secas cuando las picas, las hierbas podrán conservarse en el refrigerador durante 10 días o más, en una bolsa hermética. También pueden congelarse durante hasta meses, en una bolsa o un recipiente hermético.

Cómo rallar cáscara de cítricos o picar frutas pegajosas como dátiles y pasas:

Pele la cáscara de los cítricos con un pelador de vegetales (no pele la parte blanca, la cual es amarga). Corte las peladuras en pedazos de 2 pulgadas (5 cm) o menos y procese con ½ taza (100 g) de azúcar granulada, hasta obtener ralladura. Nota: esto puede tomar 2 minutos o más.

Para picar frutas pegajosas como dátiles, pasas, ciruelas pasas y frutas confitadas, primero congele las frutas durante aproximadamente 10 minutos. Coloque las frutas en el bol y agregue un poco de la harina de la receta. No use más de 1 taza (125 g) de harina por cada taza (200 g) de frutas.

Cómo picar carne, aves, pescado y mariscos:

Utilice alimentos helados, pero no congelados. Corte la carne en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) para obtener resultados más homogéneos. No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad al principio de este manual). Oprima el botón OFF/PULSE 3 ó 4 veces, esperando 1 segundo entre cada pulso. Averigüe la consistencia a menudo. Raspe el bol con una espátula si es necesario.

Cómo moler carne, aves, pescado y mariscos:

Prepare los alimentos según se describió en la sección anterior. Presione el botón PULSE para picar uniformemente, y luego procese continuamente hasta obtener la consistencia deseada. Raspe el bol con una espátula si es necesario.

Recuerda que la textura final depende de cuánto tiempo procesa los alimentos. Variar el tiempo permite obtener una variedad de texturas, ideales para hamburguesas, papas ralladas, pimientos rellenos, "pâtés" con pedazos o "mousses" suaves.

Cómo picar nueces:

No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad al principio de este manual). Presione repetidamente el botón OFF/PULSE, averiguando a menudo para asegurarse de que las nueces no se conviertan en mantequilla.

Si una receta incluye harina o azúcar, combine 1 taza (200 g) de nueces con ½ taza (60 g) de harina o ½ taza (100 g) de azúcar antes de procesar; esto permitirá obtener resultados muy finos, sin que las nueces se conviertan en mantequilla.

También puede picar las nueces con un disco triturador. El disco triturador/rallador fino (opcional) es particularmente eficaz para este trabajo.

Cómo hacer mantequilla de maní u otras nueces:

No exceda la capacidad máxima del bol (véase la tabla de capacidad al principio de este manual). Procese continuamente. Después de 2–3 minutos, las nueces empezarán a formar una bola que se suavizará poco a poco. Raspe el bol con una espátula y siga procesando hasta que gotas de aceite sean visibles. Pruebe para averiguar la consistencia. Cuando más tiempo procesa las nueces, más suave la mantequilla. Para conseguir mantequilla con pedazos, agregue un puñado de nueces al bol cuando la bola de mantequilla empiece a suavizarse. Para hacer mantequilla de anacardo, agregue un poco de aceite vegetal sin sabor. Las mantequillas de nueces caseras no contienen conservantes. Por lo tanto, deberá conservarlas en el refrigerador.

Cómo hacer mantequillas aromatizadas, cremas para untar y salsas para mojar:

Para hacer mantequilla aromatizada, corte la mantequilla en pedacitos y permita que llegue a temperatura ambiente. Pique finamente los ingredientes saborizantes (anchoas, queso, hierbas, etc.). Cerciórese que el bol está limpio y seco. Si la receta incluye ingredientes duros como ajo o queso duro, encienda el aparato y eche los ingredientes en la boca de llenado. Agregue la mantequilla y procese continuamente (ON) hasta obtener una mezcla suave. Agregue los ingredientes líquidos de último, sin apagar el aparato, y procese *justo* hasta combinar. Para hacer cremas para untar o salsas para mojar, procese los ingredientes de la misma manera. Utilice ingredientes a temperatura ambiente, córtelos en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm) y agréguelos una cucharada a la vez.

Cómo hacer mayonesa:

Cerciórese que el bol y la cuchilla están limpios y secos. Utilice un huevo grande entero, o las yemas de dos huevos grandes. La mayonesa hecha con yemas será casi tan espesa como la mantequilla. Prepare ⅔ taza (160 ml) de aceite por yema o 1¼ taza (295 l) de aceite por huevo entero.

Procese las yemas o el huevo con sal, mostaza y 2 cucharadas de aceite vegetal durante por lo menos 30 segundos. Sin apagar la máquina, eche ¼ taza (60 ml) de aceite en el empujador pequeño. Cuando el empujador esté vacío, retírelo (sin apagar la máquina) y agregue muy lentamente el resto del aceite. Véase el libro de recetas en la parte de en el lado opuesto de este manual.

Cómo montar claras:

Utilice este método solamente para preparar recetas que pueden prepararse casi por completo usando una procesadora de alimentos.

Cerciórese que el bol y la cuchilla están limpios y secos. Coloque 3 o más claras en el bol y presione el botón ON. Agregue aproximadamente ½ cucharadita de jugo de limón o de vinagre por clara; esto permite obtener claras montadas más firmes (el sabor es imperceptible en los pasteles o soufflés). Siga procesando a punto de nieve durante 1½–2½ minutos.

Para conseguir claras montadas más ligeras, utilice el disco batidor (opcional).

Cómo batir crema:

La crema batida/nata montada hecha con procesadora mantiene su forma. Es perfecta para decorar pasteles o servir con frutas del bosque o postres. Sin embargo, no tendrá la consistencia ligera y esponjosa de la crema batida tradicional. Para conseguir crema batida muy ligera y esponjosa, utilice el disco batidor (opcional).

Refrigere la crema antes de empezar. Procese continuamente hasta que empiece a espesarse. Luego, agregue la cantidad deseada de azúcar y siga procesando hasta obtener la consistencia deseada. Para obtener resultados consistentes, agregue 2 cucharadas (15 g) de leche sin grasa/descremada en polvo a la crema antes de batir.

Cómo rallar pan y moler galletas:

Corte le pan o las galletas (saladas o dulces) en pedazos y colóquelos en el bol. Procese continuamente hasta obtener la consistencia deseada. Añada perejil picado u otras hierbas picadas si desea. Si desea añadir mantequilla, primero procese el pan o las galletas, y luego agregue la mantequilla por el empujador pequeño, sin apagar la máquina.

Para preparar fondo de tarta de galletas molidas, procese las galletas según se describe anteriormente. Agregue azúcar, especias y mantequilla, según se describe en la receta. Procese hasta que la mezcla esté bien combinada.

Cómo preparar masa de hojaldre:

Lo siguiente describe el método general. Para proporciones exactas, véase el libro de recetas en el lado opuesto de este manual.

Coloque harina, sal y pedazos de mantequilla muy fría o congelada en el bol. Procese hasta obtener una mezcla que tenga la consistencia de la harina de maíz. Empiece a agregar agua helada por la boca de llenado mientras pulsa. Deje de pulsar ni bien la masa forme una bola; esto producirá una maza suave y hojaldrada. Utilice la masa inmediatamente o forme un disco de aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) de espesor. Envuelva la masa en una película de plástico y refrigérela hasta el momento de usar.

Para preparar panes sin levadura o pasteles/tortas con polvo de hornear y/o bicarbonato de sodio:

La regla más importante es no sobreprocesar la masa después de añadir la harina. Si la receta requiere ralladura o ingredientes picados (por ej. nueces), prepare estos ingredientes primero, mientras el bol está limpio y seco y resérvelos hasta el momento de usar (siempre añada azúcar para hacer ralladura).

Coloque los ingredientes secos (harina, sal, polvo de hornear/bicarbonato) en el bol y procese durante 5 segundos, usando la cuchilla de metal. Retire los ingredientes secos del bol. Coloque los huevos y el azúcar en el bol y procese continuamente durante aproximadamente 1 minuto. Luego, agregue la mantequilla (utilice mantequilla a temperatura ambiente, en pedacitos). Procese durante 1 minuto, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregue los condimentos (vainilla, especias, cacao, etc.) y el líquido; procese hasta obtener una mezcla suave. Agregue los ingredientes secos. Presione repetidamente el botón PULSE, averiguando el resultado después de cada pulsación. Deje de pulsar después de haber incorporado los ingredientes secos.

Si procesa demasiado la masa, el pastel será duros. Nota: si la receta requiere ingredientes picados grueso (por ej. pasas o nueces), agregue éstos al mismo tiempo como los ingredientes secos.

Cómo procesar harinas preparadas para pasteles:

Su procesadora de alimentos es lo suficientemente grande como para procesar un paquete de 18.5 onzas (235 g) de harina preparada.

Instale la cuchilla de metal y coloque la harina preparada en el bol. Encienda la máquina (ON), agregue los huevos y el líquido por el empujador

pequeño y procese durante 5 segundos. Raspe el bol y procese durante 1 minuto adicional. No retire la cuchilla de metal. Introduzca el dedo en la abertura debajo del bol para mantener la cuchilla en su puesto al vaciar el bol.

Consejo: después de vaciar el bol, regréselo sobre el bloque-motor. Instale la cuchilla de metal y pulse una vez más; esto despegará los alimentos de la cuchilla. Retire la cuchilla y raspe el bol con una espátula.

TÉCNICAS PARA AMASAR

Su procesadora de alimentos ha sido diseñada para mezclar y amasar en una fracción del tiempo. Obtendrá resultados perfectos si sigue estas instrucciones: NUNCA PROCESE MASA QUE ESTÉ DEMASIADO DURA PARA AMASARSE A MANO.

Hay dos tipos de masa con levadura.

La masa de pan típica está hecha con una mezcla de harina que contiene por lo menos un 50% de harina blanca. Es suave, flexible y ligeramente pegajosa. No pega a las paredes del bol.

La masa dulce contiene más azúcar, mantequilla y/o huevos que la masa de pan típica. Es rica y pegajosa, y no deja el bol limpio. Requiere amasarse durante menos tiempo (por lo general, 30 segundos son suficientes, pero obtendrá mejores resultados si la amasa durante 60–90 segundos, siempre que la máquina no ralentice). El método es el mismo para ambos tipos de masa.

Capacidad:

Si la receta incluye más de la cantidad recomendada, procese los ingredientes en varias veces. También procese la masa dulce en varias veces si la receta requiere más de 3½ tazas (435 g) de harina. Recomendamos usar un máximo de 5 tazas (625 g) de harina común o 3 tazas (375 g) de harina integral.

Instalación de la cuchilla:

Inserte la cuchilla sobre el árbol del motor, lo más bajo que encaje.

Cómo medir la harina:

Es preferible pesar la harina. Si no tiene balanza, o si una receta no especifica el peso, utilice una taza de medir o un vaso medidor. Utilice un vaso medidor para ingredientes secos, no para líquidos.

Revuelva la harina con una cuchara o un tenedor antes de medirla. Llene el vaso medidor completamente. Enrase la harina con el filo de un cuchillo o una espátula.

Cómo activar/fermentar la levadura:

Averigüe la fecha de vencimiento de la levadura. Disuelva la levadura en ⅓ taza (75 ml) de líquido tibio. Si la recete incluye un edulcorante, como azúcar o miel, agregue una cucharadita con la levadura. Si la receta no incluye edulcorante, agregue una pizca; esto ayuda a activar la levadura. Deje la mezcla reposar durante hasta 10 minutos, hasta que haga espuma.

Cómo procesar ingredientes secos:

Coloque la harina y los ingredientes secos en el bol. Si la receta requiere hierbas, aceite o manteca/mantequilla, agréguelos con la harina. Procese continuamente durante 20 segundos. Nota: puede añadir el queso, las nueces y las pasas con los ingredientes secos o durante el amasado final. Para dejarlos casi enteros, agréguelos durante los últimos 5 segundos. Para conseguir una textura más fina, agréguelos antes.

Cómo añadir líquidos:

Los líquidos deben añadirse por el empujador pequeño, mientras la máquina está encendida. Eche el líquido lentamente, para permitir que los ingredientes secos lo absorban. Si el líquido chapotea o salpica, deje de añadir, pero no apague el aparato. Espere hasta que los ingredientes se mezclen, y luego siga añadiendo lentamente el líquido. Eche el líquido sobre la masa en el momento que pasa debajo de la boca de llenado. Procure no echar el líquido en el fondo del bol.

Siga la receta al pie de la letra. Es importante que añada suficiente líquido, para que la masa pueda amasarse debidamente. Amasar masa muy densa puede cansar la máquina.

La temperatura del líquido usado para disolver la levadura debe estar entre 105 °F (40 °C) y 115 °F (46 °C). Si la temperatura es más baja, la levadura no se activará. Si la temperatura es demasiado alta (más de 130 °F/54 °C), la células de levadura morirán.

El resto del líquido usado en la receta debe estar frío, para evitar que la masa se sobrecaliente. No permita que la masa alcance más de 100 °F (37 °C); esto impediría que leude.

Masa de pan:

Procure no procesar masa que esté demasiado dura para amasarse a mano; esto podría cansar el motor.

Después de que la masa llegue a formar una bola, procese durante 60 segundos adicionales. Apague la máquina y averigüe la consistencia de la masa. La masa fermentada salada estará suave y ligeramente pegajosa. Estire la masa entre sus manos para averiguar la consistencia. Si se siente dura, grumosa o irregular, siga procesando hasta que esté suave y flexible. Asegúrese de que la cuchilla esté debidamente instalada antes de

regresar la masa al bol.

Masa de panes dulces tipo "coffeecake" o "brioche":

Procese la masa durante por lo menos 30 segundos después de haber incorporado todos los ingredientes. Puede que la masa siga pegando a las paredes del bol. Si es necesario, raspe el bol y procese durante 5 segundos adicionales.

Cómo dejar leudar la masa:

Ponga la masa en una bolsa de plástico hermética ligeramente enharinada. Expulse el aire y cierre la bolsa, dejando suficiente espacio para que la masa leude.

O: ponga la masa en un recipiente grande engrasado con mantequilla o aceite vegetal. Cubra la masa con la mantequilla/el aceite. Cubra el recipiente con una toalla humedecida o una película de plástico aceitada.

Dejar leudar, en un lugar templado (80 °F/26 °C). Por lo general, eso demora 1½ hora, pero puede tomar entre 45 minutos y varias horas dependiendo del tipo de harina y de la humedad en el aire. Para probar la masa, hunda su dedo ligeramente en ella. La abolladura debería permanecer en la masa. Si no lo hace, deje que leude por más tiempo y pruébela otra vez. Cuando la masa esté lista, aplástela para desinflarla.

Preparación consecutiva:

Si desea, puede preparar varias tandas consecutivas de pan. El motor de su procesadora de alimentos es extremadamente eficaz. Para preparar pan blanco, véase los consejos en la página 26 del libro de recetas.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DURANTE EL AMASADO

MASA DE PAN

La cuchilla no incorpora los ingredientes:

Siempre ponga la procesadora en marcha antes de agregar líquido. Eche el líquido lentamente, para permitir que los ingredientes secos lo absorban. Si el líquido chapotea o salpica, deje de añadirlo, pero no apague el aparato. Espere hasta que los ingredientes se mezclen, y luego siga añadiendo lentamente el líquido. Eche el líquido en la boca de llenado, en el momento preciso en que la masa pasa debajo de ésta; no agregue el líquido directamente al bol.

La cuchilla no permanece en el fondo del bol:

Presione la cuchilla para asegurarse de que esté en el fondo del bol.

Masa excesivamente pegajosa puede alzar la cuchilla. Si la masa parece muy pegajosa, vuelva a instalar la cuchilla y agregue inmediatamente 2 cucharadas de harina por la boca de llenado, sin apagar la máquina.

La masa no deja el bol limpio:

- 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 esté demasiado seca. Si la masa se desmigaja, añada agua 1 cucharada a la vez, sin apagar la máquina, y siga procesando hasta que la masa deje de pegar al bol. Espere 10 segundos después de cada adición.
- Puede que la masa esté demasiado húmeda. Sin apagar la máquina, añada 1 cucharada de harina. Si es necesario, añada más harina, 1 cucharada a la vez, hasta que la masa deje de pegar al bol y forme una bola.

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

Apague la máquina y retire cuidadosamente la masa. Divida ésta en 3 porciones y disponga las porciones uniformemente en el fondo del bol. Siga procesando hasta que la masa esté suave y flexible.

La masa parece dura:

Divida la masa en 2 ó 3 porciones y disponga éstas uniformemente en el fondo del bol. Amasar durante 10 segundos, hasta obtener una masa suave y homogénea.

La masa está demasiado suave o se fuga:

Siempre encienda la máquina antes de añadir líquido y espere hasta que los ingredientes secos absorban el líquido antes de añadir más.

El motor se apaga:

- Puede que el juego de empujadores no esté debidamente instalado. Presione la funda para bloquear los empujadores y siga procesando.
- Puede que el cable se haya desconectado de la toma de corriente. Conecte el cable a la toma de corriente y siga procesando.
- Puede que la máquina se haya cansado y que el motor haya sobrecalentado. Permita que el motor se enfríe durante 5–10 minutos. Un cortocircuito de seguridad apaga automáticamente en motor en caso de sobrecalentamiento. Si el motor se apaga de repente, apague la máquina. Después de 5–10 minutos, divida la masa en 2 porciones y siga procesando cada porción por separado. Pellizque la masa para asegurarse de que no esté demasiado dura para amasarse a mano. Si lo es, agregue líquido, 1 cucharadita a la vez, hasta que la masa deje de pegar al bol.

La masa no leuda:

Recomendamos que siempre active/fermente la levadura, combinándola con ½ cucharadita de azúcar y ⅓ taza (75 ml) de líquido tibio (105°–120°F/40°C–48°C). Dentro de 10 minutos, la levadura hará espuma, lo que indica que está activa. No utilice levadura después de la fecha de vencimiento.

No utilice agua más caliente; esto podría matar las células de levadura y sobrecalentar la masa. Disuelva la levadura en aproximadamente ⅓ taza de agua tibia; el resto del líquido debe estar frío.

Evite procesar la masa durante demasiado tiempo; podría sobrecalentar. La temperatura de la masa debería alcanzar 80 °F (26 °C), pero nunca exceder 100 °F (37 °C).

Deje leudar la masa en un lugar templado de 80–90 °F (26–32 °C).

La masa hecha con harina integral necesitará más tiempo para leudar que la masa a base de harina blanca.

El pan está demasiado pesado/denso:

La próxima vez, averigüe la textura de la masa antes de ponerla a leudar. La masa debe estar suave, flexible y ligeramente pegajosa. Deje leudar la masa al doble de su volumen, en un recipiente o una bolsa, y permita que leude otra vez después de dar forma al pan.

MASA DULCE

El motor pierde velocidad:

- Puede que la cantidad de masa exceda la capacidad máxima. Divida la masa en dos porciones y amase cada porción por separado.
- No procese la masa durante mucho tiempo después de haber incorporado los ingredientes. Las masas ricas producirán buenos resultados después de tan sólo 30 segundos.

La cuchilla no incorpora los ingredientes:

A menos que la receta requiera mantequilla/margarina derretida, corte la mantequilla en pedacitos.

La cuchilla no permanece en el fondo del bol:

Presione la cuchilla para asegurarse de que esté en el fondo del bol. Puede que el bol esté sobrecargado. Divida la masa en 2 porciones y amase cada porción por separado.

El motor se apaga:

Véase el comentario en la sección "masa de pan".

La masa no leuda:

Véase el comentario en la sección "masa de pan".

USOS DEL DISCO REBANADOR Y DEL DISCO TRITURADOR PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Frutas/verduras redondas (cebollas, manzanas, etc.):

Preparación: Corte la parte inferior de la fruta o del vegetal para que repose recta sobre el disco.

Introduzca la fruta o el vegetal en la boca de llenado, en lado cortado primero, y lo más posible hacia la izquierda para que no mueva durante el procesado.

Elija frutas maduras, pero firmes. Siempre retire las colas, pepas, huesos y semillas antes de procesar. No es necesario quitar las pepas de los cítricos. Tampoco es necesario pelarlos.

Para cortar pimientos dulces en rodajas:

Quite el tallo y corte el lado del tallo recto. Quite el corazón y las semillas con una cuchara. No corte el otro lado del pimiento. Esto producirá rodajas más redondas y uniformes.

Frutas grandes (piña, melón, etc.)

Corte la fruta por la mitad y retire el corazón o las pepas. Corte cada mitad en pedazos más pequeños si fuera necesario. Corte la parte de arriba y la parte de abajo.

Cómo rallar col y lechuga:

Corte la parte de arriba y la de abajo, y luego córtela verticalmente por la mitad. Quite el corazón y corte la col/lechuga en pedazos más pequeños si es necesario, siempre verticalmente. El disco rebanador de 2 mm y el disco rebanador de 1 mm (opcionales) son perfectos para rebanar col para hacer ensalada.

Si los pedazos no caben en la boca de llenado:

Intente introducirlos por la parte de abajo, la cual es ligeramente más ancha.

Posicione los alimentos según el resultado deseado:

horizontalmente para obtener rodajas largas;

Verticalmente para obtener rodajas cortas.

Apretuje los alimentos en la boca de llenado, pero no sobrecargue ésta.

Siempre use los empujadores para empujar los alimentos. Nunca introduzca los dedos ni algún utensilio en la boca de llenado.

Nunca empuje el empujador con mucha fuerza. Emplee presión leve para empujar el queso y los alimentos suaves (bananos, champiñones, fresas, tomates). Emplee presión moderada para empujar

los alimentos firmes (manzanas, apio, cítricos, papas y calabacines). Emplee presión firme para empujar los alimentos muy duros (zanahorias, batatas).

EJERCICIOS DE PRÁCTICA

1. Instale el disco deseado, cierre la tapa e introduzca los alimentos en la boca de llenado.
2. Prepare el juego de empujadores, asegurando el empujador pequeño.
3. Introduzca el empujador grande en la boca de llenado y presione la funda para asegurarlo. Haga presión sobre el empujador al mismo tiempo que presiona el botón OFF/PULSE. Suelte el botón ni bien los alimentos estén rebanados/rallados.
4. Vuelva a llenar la boca de llenado, sin abrir la tapa. Presione firmemente la pata y alce el empujador. Saldrá fácilmente, dejando la tapa y la boca de llenado en su lugar. Coloque los alimentos en la boca de llenado.

CÓMO RETIRAR LOS ALIMENTOS REBANADOS/RALLADOS DEL BOL

Espere hasta que el disco esté completamente inmóvil. Cuando lo esté, retire la tapa.
El juego de empujadores y la tapa se sacarán juntos.

Retire el disco rebanador/rallador del bol antes de retirar éste de la base. Introduzca dos dedos debajo de cada lado del disco y álcelo. Gire el bol en sentido horario y álcelo para retirarlo de la base.

Coloque el disco sobre la tapa (puesta al revés) para evitar los goteos.

TÉCNICAS PARA REBANAR/RALLAR

Pequeñas frutas/hortalizas redondas (fresas, rábanos, champiñones, etc.):

Corte las frutas/hortalizas por ambos lados. Introdúzcalas en la boca de llenado, el lado cortado hacia abajo. La boca de llenado podrá llenarse hasta 1 pulgada (2.5 cm) de la cumbre. Las primeras rodajas son perfectas para decorar.

Si desea que todas las rodajas tengan exactamente el mismo espesor, procese una capa de frutas/hortalizas a la vez.

Frutas/verduras largas (bananos, apio, calabacines, etc.):

Córtelas en pedazos si es necesario. Corte ambos lados rectos. Mida los pedazos con una regla o con el empujador antes de introducirlos en la boca de llenado.

Posicione los pedazos verticalmente en la boca de llenado, apretujándolos para que no se muevan durante el procesado.

Pequeñas cantidades:

Introduzca los alimentos en el centro del empujador grande y empújelos con el empujador pequeño. Retire el empujador pequeño del empujador grande. Introduzca el empujador grande en la boca de llenado y sujételo.

Corte los alimentos en pedazos si es necesario. Si los alimentos son largos y finos (por ejemplo zanahorias), colóquelos lo más posible hacia la izquierda para que no se muevan. Si los alimentos son más anchos por un lado que otro, córtelos por la mitad y júntelos en pares de manera que cada lado tenga aproximadamente el mismo diámetro.

Habichuelas estilo francés:

Corte las habichuelas para que quepan horizontalmente en la boca de llenado. Escáldelas en agua hirviente salada durante 60 segundos, y luego póngalas inmediatamente en agua helada para detener la cocción. Una vez frías, escúrralas y séquelas. Dispóngalas horizontalmente en la boca de llenado, llenando ésta hasta 1 pulgada (2.5 cm) de la cumbre. Utilice el disco rebanador.

Asegúrese de que el empujador pequeño esté asegurado. Ejerza una leve presión sobre el empujador mientras presiona el botón OFF/PULSE, hasta que las habichuelas estén rebanadas.

Utilice el mismo método para cortar las zanahorias y los calabacines crudos en rodajas largas y oblicuas.

Juliana de frutas/verduras:

Preparar una Juliana consiste en cortar las frutas/verduras dos veces, para obtener tiras largas y muy delgadas. Introduzca las frutas o los vegetales (papas, nabos, calabacines, manzanas, etc.) horizontalmente en la boca de llenado. Ejerza presión sobre el empujador mientras presiona el botón OFF/PULSE, hasta que los alimentos estén rebanados. Obtendrá rodajas largas. Retire las rodajas del bol. Introduzca las rodajas (juntas) verticalmente en la boca de llenado. Rebánelas otra vez. Obtendrá tiras largas y delgadas. Para hacer Juliana de frutas/verduras en un paso, utilice el disco para cortar en Juliana (opcional).

CÓMO CORTAR CARNES/AVES EN TAJADAS

Carne/aves cocidos:

La carne debe estar muy fría. Corte la carne en pedazos si es necesario. Para preparar Juliana de jamón o mortadela, enrolle varias lonchas juntas y coloque cuantos más rollos posible verticalmente en la boca de llenado. Para obtener resultados óptimos, utilice lonchas cuadradas o rectangulares.

Carne/aves crudos:

Corte los alimentos en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Por lo general, deberá cortar las pechugas longitudinalmente por la mitad. Envuelva los pedazos en una película de plástico y póngalos en el congelador. Una vez semi-congelada (está dura al tacto, pero se puede perforar fácilmente con la punta de un cuchillo afilado), la carne está lista. Coloque los pedazos horizontalmente o verticalmente en la boca de llenado, según los resultados deseados.

Salchichas, salami, etc.

Congele las salchichas tiernas hasta que estén duras al tacto, pero lo suficientemente suaves como para poder perforarse fácilmente con la punta de un cuchillo afilado. No es necesario congelar las salchichas duras. Introduzca la salchicha en el centro del empujador grande si es lo suficientemente fina. De no ser así, córtela en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Disponga los pedazos verticalmente en la boca de llenado, apretujándolos para que no se muevan durante el procesado.

CÓMO REBANAR Y RALLAR QUESO

Quesos duros (por ej. queso suizo o queso Cheddar):

Corte el queso en pedazos suficientemente pequeños como para caber en la boca de llenado. Congélelo hasta que esté duro al tacto pero que se pueda perforar fácilmente con la punta de un cuchillo afilado. Llene la boca de llenado y procese, empujando suavemente el empujador.

IMPORTANTE: nunca intente rebanar queso suave como la Mozzarella o queso duro como el queso Parmesano; esto podría dañar el disco o el motor. La mayoría de los quesos pueden rallarse, excepto los quesos muy suaves. Para rallar Mozzarella, deberá congelarla durante unos minutos primero.

Los quesos duros deben estar a temperatura ambiente. Por lo tanto, solamente ralle Mozzarella muy fría y Parmesano a temperatura ambiente.

Tipo de queso	Pedacitos	Rallado medio	Rodajas
Suave (Brie, Camembert, Mozzarella, Ricotta, Liederkranz, requesón, queso crema)	sí	no	no
Queso semi-suave (azul, Fontina Bel Paese)	sí	sí helado	no
Semi-duro (Cheddar, Monterey Jack, Longhorn, suizo, Jarlsberg, Edam, Gouda, Provolone)	sí	sí helado	sí helado
Duro (Parmesano, Romano, Pecorino, Sapsago)	sí	sí temper-atura ambiente	no

EN CASO DE PROBLEMA

La mayoría de los problemas son fáciles de solucionar. Aquí están algunos de los problemas más comunes y sus soluciones.

Los resultados no son uniformes:

Procese menos alimentos a la vez o utilice el modo PULSE hasta conseguir pedazos de menos de ½ pulgada (1.5 cm).

Líquido está filtrándose por la cuchilla:

Retire el bol de la base ni bien termine. No retire la cuchilla primero. Cuando retira el bol junto con la cuchilla, la cuchilla baja, formando un sello casi perfecto en el fondo del bol.

Líquido está filtrándose por la tapa:

Está usando demasiado líquido. Nunca procese más de 3 tazas (710 ml) de líquido fluido o 6 tazas (1.4 L) de líquido espeso.

Cuanto más espeso el líquido, más puede procesar a la vez. Las cantidades arriba son para mezclas espesas como mezcla de pastel o panqueques.

Las rebanadas/tajadas/rodajas no son uniformes o rectas:

Apretuje los alimentos en la boca de llenado con más cuidado. Procese, ejerciendo presión uniforme.

Los alimentos no se mantienen rectos en la boca de llenado:

Corte los alimentos en pedazos que quepan en la boca de llenado y tengan la misma altura. Para rebanar solamente uno o dos pedazos, coloque los alimentos en la boca de llenado pequeña. Parta las zanahorias longitudinalmente a la mitad e introduzca una mitad apuntando hacia abajo y la otra mitad apuntando hacia arriba.

Los alimentos rebanados o triturados se acumulan sobre las paredes del bol:

Esto es normal. De vez en cuando, retire el disco y raspe el bol con una espátula. Cuando los alimentos procesados lleguen al nivel del disco, vacíe el bol.

Pedazos de alimentos permanecen encima del disco rebanador o rallador

Esto es normal. Mueva el empujador grande hacia arriba y abajo para terminar de rebanar/rallar los pedazos, o vuelva a posicionar los pedazos en la boca de llenado y rebánelos/rállelos otra vez.

El queso suave, como la Mozzarella, se descompone y se queda encima del disco rallador:

El queso no era lo suficientemente frío, o se ejerció demasiada presión sobre el empujador. Para triturar/rallar queso suave, no presione el empujador sino deje que el disco triture/ralle el disco, golpeteando el empujador para guiarlo.

INFORMACIÓN TÉCNICA

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 durante un tiempo prolongado o cuando usa el aparato sin interrupción durante un tiempo excesivo. Si esto ocurriera, desconecte el aparato y permita que se enfríe durante 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 retirar el juego de empujadores de la boca de llenado.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Mantenga su procesadora de alimentos sobre la encimera, para siempre tenerla lista. Desenchufe el aparato cuando no está en uso.

Guarde los accesorios fuera del alcance de los niños. Las cajas de almacenaje (opcionales) permiten guardar los accesorios de manera segura y práctica.

Todas las piezas removibles son aptas para lavavajillas. Recomendamos que las lave en el nivel superior del lavavajillas únicamente. Ponga el bol al revés para evitar que se llene de agua durante el ciclo de lavado. Recuerde donde están la cuchilla y los discos y tenga cuidado al sacarlos del lavavajillas.

Le recomendamos que enjuague todas las piezas inmediatamente después del uso, ya que alimentos secos podrían dificultar la limpieza. El orificio en el fondo del empujador grande permite que el agua escurra y facilita la limpieza. Si alimentos quedaron atrapados adentro del empujador, enjuague éste en agua o límpielo con un cepillo para botella.

Si desea lavar las cuchillas y los discos a mano, haga esto con mucho cuidado. No los deje en agua jabonosa, donde los pueda perder de vista. Para limpiar la cuchilla, llene el bol con agua jabonosa. Instale la cuchilla en el bol y, sosteniéndola por el eje de plástico, muévala rápidamente y repetidamente desde arriba hasta abajo. También puede usar la ducha del fregadero. Utilice un cepillo si es necesario.

El bol es de policarbonato, un material inastillable y resistente al calor. No es apto para microondas.

Algunos alimentos duros pueden rallar el bol. Es el caso del hielo, de las especias enteras y de algunos aceites como el aceite de gaulteria. Si le gusta preparar sus propias mezclas de especias, es buena idea comprar otro bol solamente para esto.

La carcasa está hecha de un plástico resistente a impacto. El acabado lucirá nuevo durante años. Limpie la base con una esponja ligeramente humedecida durante el uso.

Los pies de goma de la base mantienen el aparato estable sobre la mayoría de las superficies cuando esté en marcha. Si los pies dejan marcas en la encimera, rocíe producto quitamanchas y limpie la zona con una esponja humedecida. Si esto no soluciona el problema, vuelva a limpiar la encimera con un limpiador en polvo no abrasivo.

Para limpiar el interior del adaptador para discos removible, deslice el botón de liberación hasta arriba y manténgalo en esta posición mientras enjuaga el interior del adaptador.

IMPORTANTE: no guarde las cuchillas o los discos sobre el árbol del motor. Instale la cuchilla o el disco en el momento de usarlos únicamente. Cualquier otro servicio debe ser realizado por un técnico autorizado.

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

PARA SU SEGURIDAD

Su aparato, como todos los electrodomésticos, debe usarse con cuidado. Para prevenir los riesgos de herida resultantes de un mal uso, siga estas reglas de seguridad:

- Manipule la cuchilla y los discos con sumo cuidado. Sus filos son muy cortantes.
- Siempre coloque el disco sobre una superficie plana y estable antes de conectar el adaptador removible.
- Asegúrese de que el bol esté debidamente asegurado antes de instalar la cuchilla o el disco.
- Inserte la cuchilla o el disco completamente, lo más bajo que encaje.
- Siempre instale la cuchilla antes de agregar los ingredientes.
- Siempre use el empujador para empujar los alimentos. Nunca introduzca los dedos o algún utensilio en la boca de llenado.
- Siempre espere hasta que la cuchilla o el disco estén totalmente inmóviles antes de abrir la tapa o retirar el empujador.
- Siempre retire el bol de la base antes de sacar la cuchilla.
- Tenga cuidado de no dejar caer la cuchilla al vaciar el bol. Retire la cuchilla antes de vaciar el bol, o manténgala en su lugar con su dedo, una espátula o una cuchara.
- No utilice el juego de empujadores si la funda se separa del empujador. Llame al servicio de atención al cliente de Cuisinart inmediatamente. (véase la sección "Garantía").

GARANTÍA

Garantía limitada de tres años

Esta garantía es válida solo en los Estados Unidos, para los consumidores que hayan comprado este producto directamente a Cuisinart o a un revendedor autorizado de Cuisinart. Usted es un consumidor si posee una procesadora de alimentos de 14 tazas (3.3 L) clásica Cuisinart® que haya sido 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, ni propietarios/consumidores que hayan comprado este producto a revendedores no autorizados por Cuisinart.

Cuisinart garantiza este producto contra todo defecto de materiales o fabricación durante 3 años después de la fecha de compra original, siempre que 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 del recibo de compra, el período de garantía será calculado a partir de la fecha de fabricación.

RESIDENTES DE CALIFORNIA

La ley del estado de California ofrece dos opciones bajo el período de garantía. Los residentes del estado de California pueden devolver 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 sea reparado o sustituido. Para esto, deben llamar a nuestro servicio de atención al cliente 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, visite: **https://www.cuisinart.com/customer-care/productassistance/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 con corriente de 120 V, usando accesorios y repuestos 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 servicio de atención 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 está bajo garantía.

ADVERTENCIA

Nuestras procesadoras de alimentos y sus accesorios son cuidadosamente diseñados y fabricados con materiales de alta calidad, para asegurar su satisfacción y seguridad. Aunque accesorios vendidos por otros fabricantes pueden ser compatibles con ellas, su uso puede ser extremadamente peligroso y causar heridas graves. Por ejemplo, usar un accesorio exprimidor de otra marca con esta procesadora de alimentos puede dejar la cuchilla o los discos procesadores al descubierto.

Si tiene preguntas acerca de este aparato o de cualquier otro producto Cuisinart® por favor llame a nuestro servicio de atención al cliente.

© 2022 Cuisinart
Glendale, AZ 85307
Impreso en China
19CE064053

G IB-5370-ESP-C

RECETAS SALADAS Y DULCES

Aperitivos/Entradas 18

Sopas/Cremas 20

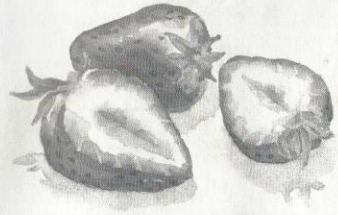
Platos principales 22

Acompañamientos 25

Ensaladas/Salsas 27

Panes 28

Postres 31



APERITIVOS/ENTRADAS

GUACAMOLE

Sirva esta especialidad mexicana cremosa con chips de maíz o vegetales crudos.

Rinde: 4½ (1 L)

- ½ taza llena (15 g) de hojas de cilantro
- 3 tomates italianos, partidos longitudinalmente a la mitad y descarozados
- 2 dientes de ajo
- 2 jalapeños medianos, sin semillas y cortados en cuartos
- 2 cebolletas ("green onions"), con medio dedo de verde, en trozos
- 6 aguacates maduros, en pedazos (reservar algunos huesos)
- ¼ taza (60 ml) de jugo de lima/limón verde fresco
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de comino en polvo

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el cilantro en el bol. Pulsar 5–6 veces para picar; reservar. Agregar los tomates; reservar. Encender la máquina y echar el ajo y los jalapeños en la boca de llenado; procesar por 10 segundos para picar finamente. Agregar las cebolletas y procesar por 10 segundos para picar. Agregar el aguacate, el jugo de limón, el chile, la sal y el comino; procesar durante 30 segundos. Raspar el bol. Procesar durante 30 segundos adicionales. Agregar el cilantro y los tomates reservados; pulsar justo hasta combinar. Colocar en un recipiente limpio. Si no lo sirve inmediatamente, colocar los huesos reservados en el guacamole y cubrir con una película de plástico puesta directamente sobre el guacamole. Esto evitará que se ponga marrón. Refrigerar hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 216 (77% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 3 g • Grasa 20 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 158 mg • Calcio 26 mg • Fibra 7 g

SALSA DE TOMATES FRESCA

Perfecta para acompañar tanto chips de maíz como carne o mariscos asados.

Rinde aproximadamente 5 tazas (1.2 L)

- 1 diente de ajo
- 1–2 jalapeños, sin semillas, en cuartos
- 1 cebolla roja o blanca pequeña, en pedazos
- ½ taza llena (15 g) de hojas de cilantro
- 2 libras (910 g) de tomates maduros, sin semillas, en pedazos
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de semillas de cilantro en polvo
- 2 cucharadas de jugo de lima/limón verde fresco

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Encender la máquina y echar el ajo y los jalapeños en la boca de llenado. Procesar hasta que estén finamente picados. Raspar el bol. Agregar la cebolla y el cilantro; pulsar 8–10 veces para picar. Raspar el bol. Agregar los tomates; pulsar 10–15 veces para picar. Raspar el bol.

Agregar el resto de los ingredientes; pulsar 5 veces para mezclar. Poner la mezcla en un recipiente y dejar reposar en el refrigerador durante 30 minutos para combinar los sabores. Es preferible usar la salsa el mismo día, pero también se puede preparar hasta dos días por adelantado y refrigerarse. Revolver antes de servir.

Nota: puede variar, sustituyendo la mitad de los tomates rojos por tomates amarillos.

Información nutricional por porción:
Calorías 13 (10% de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 73 mg • Calcio 7 mg • Fibra 1 g

CREMA PARA UNTAR DE QUESO AZUL Y PACANAS

Puede sustituir el queso crema o la mitad de este por requesón y las pacanas por nueces.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- ½ taza (50 g) de pacanas
- 12 onzas (340 g) de queso crema, en pedazos
- 4 cucharadas de queso azul

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner las nueces en el bol. Procesar durante aproximadamente 10 segundos, hasta que

estén finamente picadas. Agregar el queso crema y el queso azul. Procesar durante aproximadamente 10 segundos, hasta obtener una mezcla suave. (si usa requesón, procesar durante aproximadamente 90 segundos).

Información nutricional por porción:
Calorías 293 (86% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 7 g • Grasa 29 g • Grasa saturada 12 g • Colesterol 67 mg • Sodio 7 mg • Calcio 93 mg • Fibra 1 g

PÂTÉ DE HÍGADO DE POLLO

Fácil de preparar y conservar, este aperitivo es perfecto para las fiestas.
Sírvalo sobre tostadas de pan francés o tajadas de manzana.

Rinde 4½ tazas (1 L)

- 2 dientes de ajo grandes, no pelados
- 6 cucharadas (85 g) de mantequilla, derretida
- 2 libras (910 g) de hígado de pollo, limpio
- 1 libra (455 g) de mantequilla sin sal
- 2 cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica en polvo
- 2 cucharadas de coñac

Colocar en ajo en una cacerola pequeña, cubrir con agua y cocer a fuego lento durante 10 minutos. Reservar. Calentar la mantequilla en un sartén hasta que burbujee, Saltear el hígado a fuego medio-alto hasta que el exterior esté dorado, pero que el interior siga rosado.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Apretar el ajo y colocar la pulpa en el bol de la procesadora. Agregar el hígado y el resto de los ingredientes. Procesar durante 1 aproximadamente minuto, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Raspar el bol si es necesario.

Colocar el paté en una vasija o un plato de servir y refrigerar durante 4 horas o más. Dejar entibiar a temperatura ambiente durante 30 minutos antes de servir. Si está debidamente tapado, el paté podrá conservarse en el refrigerador durante hasta 5 días.

Información nutricional por porción:
Calorías 280 (84% de grasa) • Carbohidratos 2 g • Proteínas 9 g • Grasa 26 g • Grasa saturada 16 g • Colesterol 287 mg • Sodio 192 mg • Calcio 14 mg • Fibra 0 g

"MONEDAS" DE QUESO

Estos aperitivos tiernos y llenos de sabor son fáciles de hacer y servir, y pueden refrigerarse o congelarse.

Rinde 150 "monedas" de queso

- 1 libra (455 g) de queso Cheddar, en cubos
- ½ libra (225 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de salsa picante o una pizca de pimienta de Cayena
- 2 tazas (250 g) de harina común

Instalar el disco rallador y rallar el queso, usando presión moderada. Reservar. Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el queso rallado, la mantequilla, la sal y la salsa picante (o la pimienta de Cayena) en el bol. Procesar durante 30 segundos; raspar el bol. Procesar durante 30 segundos adicionales, hasta conseguir una mezcla suave.
Raspar el bol. Agregar la harina y procesar justo hasta que la harina esté incorporada.

Dividir en porciones uniformes y formar un rollo de 1½ pulgada (4 cm) de diámetro con cada porción. Refrigerar durante aproximadamente 2 horas, hasta que estén firmes.

Precalentar el horno a 400 °F (200 °C).
Cortar la masa en rodajas de ⅛ pulgadas (3 mm) y colocarlas sobre una placa para horno ligeramente engrasada, 1½ pulgada (4 cm) aparte una de otra. Meter al horno por aproximadamente 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

La masa cruda puede refrigerarse durante hasta una semana, envuelta en plástico. Los aperitivos cocidos pueden congelarse y recalentarse al horno, en 300 °F/150 °C, durante 6–8 minutos.

Información nutricional por porción:
Calorías 29 (69% de grasa) • Carbohidratos 1 g • Proteínas 1 g • Grasa 2 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 7 mg • Sodio 27 mg • Calcio 22 mg • Fibra 0 g

SOPAS/CREMAS

GAZPACHO CON PEDAZOS

Esta refrescante sopa fría estará lista en menos de 10 minutos. Puede servirla inmediatamente, pero será aún mejor si la refrigera.

Rinde 9 tazas (2 L)

- 2 dientes pequeños de ajo
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas, partido a la mitad
- 8 cebolletas ("scallions"), en trocitos
- 2 ramas de apio, en trozos
- 1 pimiento dulce rojo mediano, sin semillas, en cuartos
- 4 tomates, sin semillas y cortados a la mitad
- 4 tazas (945 ml) de jugo de tomate o de vegetales
- 2 pepinos medianos, partidos longitudinalmente a la mitad
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el ajo y el jalapeño en el bol. Procesar hasta que estén finamente picados. Agregar las cebolletas, el apio y el pimiento. Pulsar 5–6 veces para picar finamente. Colocar en un tazón grande. Colocar la mitad de los tomates en el bol y pulsar 3–4 para picar grueso. Agregar al tazón. Colocar el resto de los tomates en el bol. Procesar durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una mezcla suave. Sin apagar la máquina, agregar ½ taza (120 ml) del jugo de tomate. Agregar al tazón, junto con el resto del jugo de tomate.

Instalar el disco rebanador. Disponer los pepinos verticalmente en la boca de llenado y rebanar, usando presión leve. Agregar al tazón y revolver. Cubrir y refrigerar antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 25 (6% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 302 mg • Calcio 20 mg • Fibra 1 g

SOPA DE PUERRO Y PAPAS/ VICHYSSOISE

Louis Diat, el antiguo Chef del Hotel Ritz de Nueva York, hacía de esta sopa de todos los días en un plato digno de las mejores fiestas.

Rinde 6 tazas (1.4 L) de sopa o 8 tazas (1.9 L) de "Vichyssoise"

- 4 puerros medianos* (parte blanca únicamente), limpios y cortados en trozos
- 1 cebolla mediana, partida a la mitad
- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 4 papas medianas, peladas, cortadas longitudinalmente en cuartos
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo
- 2 tazas (475 ml) de agua
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- Cebollinos ("chives") picados para decorar

Para la "Vichyssoise":

- 2 tazas (475 ml) de leche entera
- ½ taza (120 ml) de crema líquida para batir ("heavy cream")

Instalar el disco rebanador y rebanar la col, usando presión leve. Derretir la mantequilla en una cacerola grande. Agregar el puerro y las papas y saltearlos durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo a menudo, hasta que estén suaves pero sin permitir que se doren.

Rebanar las papas, usando presión moderada. Agregar las papas, el caldo y el agua a la cacerola. Cuando la mezcla empiece a hervir, reducir el fuego, tapar y hervir a fuego lento durante aproximadamente 25 minutos, hasta que los vegetales estén muy tiernos. Probar y ajustar la sazón. Servir caliente como sopa o continuar según se indica a continuación para preparar "Vichyssoise".

Colar el líquido de cocción y reservarlo, en una cacerola grande. Colocar los vegetales en el bol de la procesadora equipado con la cuchilla picadora/mezcladora y procesar hasta obtener un puré, parando una vez para raspar el bol. Agregar el puré al líquido de cocción reservado, batiendo. Agregar la leche y calentar a fuego medio hasta que empiece a hervir, revolviendo constantemente. Retirar del fuego y agregar la crema. Sazonar con sal y pimienta. Refrigerar hasta que esté helada. Probar otra vez y ajustar la sazón si es necesario. Decorar con cebollinos picados.

Información nutricional por porción:
Calorías 105 (45% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 3 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 18 mg • Sodio 267 mg • Calcio 64 mg • Fibra 1 g

CREMA DE PIMIENTO ROJO ASADO

Rinde 8 porciones

- 1 puerro mediano* (parte blanca únicamente), limpio y cortado en trozos
- 1 zanahoria mediana, cortada para caber en la boca de llenado
- 1 tallo de apio, pelado y cortado para caber en la boca de llenado
- 1 libra (455 g) de papas Yukon Gold, peladas
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 3 tazas (710 ml) de caldo de pollo o de vegetales
- 2 tazas (475 ml) de agua
- 4 pimientos dulces rojos asados
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ½ taza (120 ml) de crema líquida "half-and-half" (mitad leche/mitad crema) sin grasa
- ¼ cucharadita de salsa picante (o más, al gusto)

Instalar el disco rebanador. Cortar el puerro, la zanahoria y el apio en rodaja, usando presión moderada; reservar. Rebanar las papas, usando presión moderada.

Calentar el aceite de oliva a fuego medio, en una olla. Agregar el puerro, la zanahoria y el apio; saltear durante 8–10 minutos, hasta que estén suaves pero no dorados. Agregar el caldo, el agua y las papas; cocer hasta que empiece a hervir. Reducir el fuego a medio-lento y añadir los pimientos asados, el ajo, la sal y la pimienta. Tapar parcialmente y hervir a fuego lento durante 20–25 minutos, hasta que las papas estén tiernas. Apagar el fuego. Colar la sopa. Regresar el líquido de cocción a la olla.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar los vegetales cocidos y 1 taza (235 ml) del líquido de cocción en el bol de la procesadora. Pulsar aproximadamente 10 veces para picar. Procesar continuamente durante aproximadamente 2 minutos, parando 1–2 veces para raspar el bol, hasta conseguir una mezcla suave. Combinar el puré con el caldo y revolver. Poner a calentar a medio alto hasta que empiece a hervir. Bajar el fuego y agregar la crema y la salsa picante, al gusto.

Información nutricional por porción:
Calorías 104 (30% de grasa) • Carbohidratos 15 g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 1g • Colesterol 5 mg • Sodio 315 mg • Calcio 21 mg • Fibra 2 g

*Cortar longitudinalmente a la mitad y lavar en agua fría para quitar la arena y la tierra. Si la receta especifica que sólo debe usar la parte blanca del puerro, quitar la parte verde completamente.

CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS

Perfecta para un almuerzo o una cena de familia.

Rinde 8 tazas (1.9 L)

- 1 cebolla grande, en cuartos
- 1 diente de ajo grande
- 1 libra (455 g) de arvejas partidas ("split peas"), lavadas
- 1½ libra (680 g) de jarretes de cerdo ahumado
- 7 tazas (1.6 L) de agua
- 2 zanahorias medianas, cortadas para caber en la boca de llenado
- 1 rama de apio grande, cortada para caber en la boca de llenado
- 1 papa mediana, cortada para caber en la boca de llenado
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar la cebolla y pulsar 6–8 veces para picar grueso. Colocar las arvejas, el cerdo y el agua en una olla. Dejar hervir, y luego reducir el fuego. Tapar y hervir a fuego lento durante 30–40 minutos, hasta que la carne esté suave, revolviendo de vez en cuando y añadiendo más agua si es necesario. Retirar la carne y dejar enfriar. Reservar los vegetales.

Quitar la carne de los huesos, colocarla en el bol y pulsar 4–6 veces para picar. Instalar el disco rebanador. Disponer las zanahorias verticalmente en la boca de llenado y rebanarlas, usando presión moderada a firme. Regresar la carne picada y los vegetales rebanados a la olla. Instalar la cuchilla picadora. Procesar los vegetales hasta conseguir una mezcla suave. Agregar a la olla; revolver. Tapar y hervir a fuego lento hasta que la carne esté tierna, revolviendo de vez en cuando para evitar que pegue. Esto debería tomar aproximadamente 20 minutos. Sazonar al gusto.

Información nutricional por porción:
Calorías 210 (4% de grasa) • Carbohidratos 38 g • Proteínas 15 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 4 mg • Sodio 89 mg • Calcio 30 mg • Fibra 8 g

PLATOS PRINCIPALES

"Ragú Bolognese"

Rinde 8 tazas (1.9 L), suficiente para 1 libra (455 g) de pasta (6–8 porciones)

- 1 lata de 28 onzas (810 g) de tomates cocidos, sin jugo (reservar el jugo)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana, en pedazos
- 2 ramas de apio, en trozos
- 1 zanahoria, en trozos
- 1 libra (455 g) de aguja/paleta de res (quitar la grasa), helada
- ¾ libra (340 g) de carne de ternera (quitar la grasa), helada
- ¾ libra (340 g) de cerdo (quitar la grasa), helado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada (15 g) de mantequilla sin sal
- ½ taza (120 ml) de leche entera
- ½ taza (120 ml) de vino blanco seco
- 1½ taza (355 ml) de caldo de res (preferiblemente sin sal ni grasa)
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada recién rallada

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner los tomates en el bol. Pulsar 3–4 veces para picar grueso; reservar. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de llenado; procesar durante 5 segundos, hasta que esté finamente picado. Raspar el bol. Agregar la cebolla y pulsar 15–20 veces para picar. Reservar. Colocar la zanahoria en el bol; pulsar 15 veces para picar; reservar. Colocar la carne de res en el bol; pulsar 8–10 veces para picar; reservar. Colocar la carne de ternera en el bol; pulsar 8–10 veces para picar; reservar. Colocar el cerdo en el bol; pulsar 8–10 veces para picar; reservar.

Calentar el aceite y la mantequilla a fuego medio, en una cacerola grande. Agregar el ajo, la cebolla, el apio y la zanahoria; cocer, revolviendo, durante 2 minutos. Reservar. Subir el fuego a medio-alto y agregar la mitad de la carne molida. Cocer durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo, hasta que esté bien dorada. Repetir con el resto de la carne. Regresar los vegetales cocidos y la carne a la cacerola. Agregar la leche y hervir a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos, hasta reducirse. Agregar los tomates y el jugo reservado; hervir a fuego lento durante 15 minutos. Agregar el vino y el caldo. Dejar hervir y luego reducir el fuego y cocer a fuego lento, parcialmente tapado, durante 2 minutos. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Usar inmediatamente, refrigerar durante hasta 2 días, o congelar durante hasta un mes. Servir con fetuchinis, tallarines o pasta grande que atrape la salsa. Agregar ½–1 taza del líquido de cocción de la pasta al ragú y revolver.

Información nutricional por porción:
Calorías 353 (54% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 30 g • 21 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 11 g • Colesterol 106 mg • Sodio 504 mg • Calcio 71 mg • Fibra 2 g

CHILI

Este plato versátil les encanta a los niños. Puede usarlo sobre perritos calientes, en tacos o comerlo así. Podrá conservarse durante hasta 6 meses en el congelador.

Rinde 8½ tazas (2 L)

- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas, en cuartos
- 2 libras (910 g) de aguja/paleta de res, deshuesada, helada
- 3 cucharaditas de semillas de comino
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de chile en polvo
- 4 cucharadas de páprika
- 1½ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 2 latas de 8 onzas (230 g) de tomates enteros
- 2 tazas (475 ml) de agua
- 4 tazas (800 g) de frijoles pintos cocidos
- guarnición sugerida (véase el final de la receta)

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el ajo y la cebolla en el bol. Procesar durante aproximadamente 15 segundos, hasta que esté finamente picado. Reservar. Quitar la grasa de la carne y cortar ésta en cubos. Colocar la carne en el bol y pulsar 10–12 veces para picar grueso.

Colocar el comino en una olla y dorarlo a fuego medio, moviendo la olla constantemente hasta que el comino empiece a echar humo (esto debería tomar aproximadamente 1 minuto). Reservar.

Calentar el aceite a fuego medio, en la misma olla. Agregar el ajo y la cebolla y cocer durante 2 minutos. Agregar la carne y cocer, revolviendo a menudo, durante aproximadamente 5 minutos, hasta que pierda completamente su color rosado.

Reducir el fuego y agregar el comino, el chile en polvo, la páprika, la sal, las hojuelas de pimiento rojo; hervir a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Colocar los tomates en el bol de la procesadora y pulsar 4–5 veces para picar grueso. Agregar a la olla y seguir cociendo hasta que la mezcla hierva. Reducir el fuego y seguir hirviendo a fuego medio-lento durante 45 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar los frijoles y seguir cociendo hasta que estén calientes. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Servir con la guarnición de su elección, por ejemplo queso Cheddar o Monterey Jack rallado, lechuga rallada, rodajas de jalapeño, cebolleta picada, rodajas de aceitunas negras, tomates picados o aguacate picado.

Información nutricional por porción:
Calorías 273 (34% de grasa) • Carbohidratos 29 g • Proteínas 33 g • Grasa 14 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 68 mg • Sodio 1 g • Calcio 81 mg • Fibra 11 g

SALTEADO DE POLLO CON VEGETALES

Cortar los ingredientes con la procesadora de alimentos y luego saltearlos es la manera más efectiva de preparar una comida rápidamente.

Rinde 12 porciones

- 4 libras (1.8 L) de pechugas de pollo deshuesadas
- 3 pimientos dulces rojos, sin semillas, cortados verticalmente en 3 pedazos
- 12 cebolletas ("scallions"), cortadas para caber horizontalmente en la boca de llenado
- 4 calabacines ("zucchini"), cortados para caber horizontalmente en la boca de llenado
- 2 calabacines amarillos, cortados para caber horizontalmente en la boca de llenado
- 2 dientes de ajo
- 2 trozos de 1 pulgada (2.5 cm) de jengibre fresco, pelado
- ⅔ taza (160 ml) de agua
- 4 cucharadas de jerez seco
- 6 cucharadas de salsa de soya
- 4 cucharaditas de aceite de ajonjolí/sésamo
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 cucharaditas de maicena
- 6 cucharadas de aceite vegetal

Cortar las pechugas de pollo longitudinalmente a la mitad. Meter las extremidades por debajo para formar formas compactas del mismo espesor. Envolver individualmente en plástico y congelar hasta que estén duras al tacto, pero lo suficientemente suaves como para poder perforarse fácilmente con la punta de un cuchillo afilado.

Instalar el disco rebanador. Colocar los pimientos horizontalmente en la boca de llenado y rebanar, usando presión moderada. Colocar las cebolletas horizontalmente en la boca de llenado y rebanar, usando presión leve.

Instalar el disco triturador. Rallar los calabacines, usando presión leve. Reservar.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Encender la máquina y echar el ajo y el jengibre en la boca de llenado. Procesar hasta que estén finamente picados. Instalar el disco rebanador. Apretujar los pedazos de pollo en la boca de llenado y rebanar, usando presión firme. Retirar y reservar sobre un plato, cubierto con plástico.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el agua, el jerez, la salsa de soya, el aceite de sésamo, la pimienta y la maicena en el bol; procesar durante 14 segundos para mezclar. Retirar la cuchilla picadora/mezcladora, dejando el contenido en el bol.

Echar el aceite vegetal en un sartén y calentarlo a fuego alto hasta que esté muy caliente. Agregar los pedazos de pollo y cocer, revolviendo enérgicamente, durante aproximadamente 3 minutos, hasta que pierda completamente su color rosado.

Agregar los vegetales y saltear a fuego medio-alto durante aproximadamente 2 minutos, hasta que estén crujientes-tiernos. Agregar la

salsa. Cocer durante aproximadamente 1 minuto, revolviendo, hasta que la salsa se espese. Servir con arroz integral o arroz blanco.

Información nutricional por porción:
Calorías 250 (35% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 34 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 85 mg • Sodio 922 mg • Calcio 42 mg • Fibra 2 g

QUICHE DE CEBOLLA CARAMELIZADA Y GRUYÈRE

Prepare la masa de hojaldre básica primero, y luego siga con la receta para no tener que lavar el bol de la procesadora.

Rinde 8 porciones (una tarta de 9 pulgadas/22 cm de diámetro)

- ½ receta de masa de hojaldre básica (página 32)
- 5 onzas (140 g) de queso Gruyère, cortado para caber en la boca de llenado
- 1 cebolla grande, en cuartos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos grandes
- 1 taza (235 ml) de leche evaporada sin grasa
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada recién rallada

Preparar y refrigerar la masa hasta el momento de usar.

Instalar el disco triturador. Rallar el queso Gruyère, usando presión moderada. Reservar. Instalar el disco rebanador. Rallar la cebolla, usando presión moderada. No lavar el bol.

Poner el aceite de oliva a calentar a fuego medio, en un sartén grande. Agregar la cebolla y el apio y cocer durante 2–3 minutos, hasta que estén transparentes. Entonces, reducir el fuego y seguir cociendo durante 10–15 minutos, revolviendo cada 2–3 minutos, hasta que la cebolla esté ligeramente caramelizada. Retirar del fuego, dejar enfriar y reservar. Precalentar el horno a 425 °F (220 °C).

Estirar la masa con un rodillo hasta obtener un fondo de tarta de ⅛ pulgada (3 mm) de espesor, aproximadamente 3 pulgadas (7 cm) más grande que el molde. Doblar cuidadosamente la masa en cuatro, para formar un triángulo. Colocar la punta del triángulo en el centro del molde y desplegar la masa, dejando que se acomode en el molde. Comprimir ligeramente la masa en las esquinas para que no quede aire. Cortar la masa todo alrededor del molde de manera que sobresalga ½ pulgada (1.5 cm). Cepillar el borde con un poco de agua y doblarlo sobre sí mismo, acanalándolo. Pinchar el fondo de tarta con los dientes de un tenedor. Meter al congelador por 15 minutos.

Poner una hoja de papel sulfurizado sobre la masa y llenar parcialmente con arroz crudo o frijoles secos. Meter al horno (en la parte inferior) por 12 minutos, luego retirar el papel sulfurizado y el arroz o los frijoles y hornear durante 5 minutos adicionales. Retirar del horno. Nota: esta etapa puede hacerse por adelantado.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar los huevos, la leche, la pimienta y la nuez moscada en el bol; procesar durante 30 segundos. Esparcir la mitad del queso sobre el fondo de tarta parcialmente cocido. Esparcir la cebolla y el resto del queso encima. Agregar cuidadosamente la mezcla de huevo. Meter al horno (en la parte inferior) por 10 minutos, luego ajustar la temperatura a 375 °F (190 °C) y seguir horneando durante 25–30 minutos, hasta que la crema esté cuajada, hinchada y dorada.

Retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla durante 10–15 minutos antes de cortar.

Información nutricional por porción:
Calorías 282 (51% de grasa) • Carbohidratos 21 g • Proteínas 13 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 142 mg • Sodio 276 mg • Calcio 292 mg • Fibra 1 g

CHAMPIÑONES PORTOBELLO RELLENOS CON ESPINACA

Estos sabrosos hongos rellenos son perfectos como acompañamiento o entrada vegetariana.

Rinde 6 porciones

- 6 champiñones portobello grandes de aproximadamente 5 pulgadas (12 cm) de diámetro
- aceite de oliva virgen extra
- 2 onzas (55 g) de queso Parmesano, en cubitos
- 1 diente de ajo
- 10 chalotes de aproximadamente 2 onzas (55 g)
- 10 onzas (285 g) de champiñones espinaca, sin tallos, lavada y secada
- 2 cucharadas de crema agria regular o baja en grasa
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ taza (35 g) de piñones, ligeramente tostados

Precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Limpiar los champiñones con un paño ligeramente húmedo. Quitar y reservar los tallos; raspar (usando una cuchara) y tirar las láminas negras. Cepillar levemente el exterior de los champiñones con aceite de oliva. Forrar una charola grande con papel sulfurizado.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el queso Parmesano en el bol. Pulsar 6–8 veces para picar fino. Agregar el ajo y el chalote; procesar durante aproximadamente 30 segundos, hasta que estén finamente picados. Agregar los tallos de los champiñones y la espinaca; procesar durante 20–30 segundos, hasta que estén finamente picados. Agregar la crema, la mostaza, la sal y la pimienta; procesar para mezclar. Agregar los piñones; pulsar 10–15 veces para mezclar.

Dividir la mezcla entre los champiñones, esparciendo el relleno uniformemente. Disponer los champiñones sobre una placa para horno, el relleno apuntando hacia arriba, y meter al horno por 25 minutos, hasta que estén tiernos y que el relleno esté caliente. Servir caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 117 (44% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 9 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 1g • Colesterol 8 mg • Sodio 327 mg • Calcio 169 mg • Fibra 3 g

ACOMPAÑAMIENTOS

PURÉ DE BRÉCOL

El brécol es alto en fibra y potasio, y bajo en calorías. Esta receta incluye los tallos, los cuales se tiran a menudo.

Rinde 5 tazas (1.2 L)

- 3 libras (1.4 kg) de brécol/brócoli
- 2 cebollas pequeñas
- 4 cucharadas (55 g) de mantequilla
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- Sal kosher y pimienta recién molida, a gusto

Quitar los tallos del brécol y reservar los cogollitos. Instalar el disco rebanador; rebanar los tallos y las cebollas. Cocer los vegetales rebanados y la mitad de los cogollitos en agua durante 6–8 minutos. Colar, reservando el líquido de cocción.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar los vegetales cocidos y el resto de los ingredientes (excepto los cogollitos crudos) en el bol y procesar durante aproximadamente 1 minuto, hasta conseguir un puré suave.

Cortar los cogollitos reservados en pedazos más pequeños y cocerlos en el líquido de cocción reservado durante aproximadamente 3 minutos, hasta que estén tiernos. Retirar del agua con una espumadera. Procesar con líquido hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar al gusto. Nota: también puede servir los cogollitos encima del puré.

Información nutricional por porción:
Calorías 64 (62% de grasa) • Carbohidratos 5 g • Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 12 mg • Sodio 254 mg • Calcio 36 mg • Fibra 2 g

PURÉ DE COLIFLOR

Sirva este sabroso puré en vez de puré de papas, el cual es alto en carbohidratos.

Rinde 6 porciones

- 1 coliflor grande
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana, en cuartos
- ¼ taza (60 ml) de crema agria baja en grasa
- 3 cucharadas (45 g) de mantequilla sin sal

Cortar la coliflor en cogollitos. Colocar la coliflor, el ajo y la cebolla en una olla. Cubrir con agua y cocer a fuego alto hasta que el agua empiece a hervir. Reducir el fuego, cubrir parcialmente y cocer a fuego lento durante 15–20 minutos, hasta que la coliflor esté tierna. Escurrir.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar los vegetales escurridos en el bol. Pulsar 5 veces para picar. Agregar la crema agria y la mantequilla. Procesar durante aproximadamente 2 minutos, hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Servir caliente.

Si desea preparar el puré por adelantado, colocarlo en una fuente ligeramente engrasada con mantequilla o aceite de oliva. Recalentar al horno, en 350 °F (180 °C) durante 20–25 minutos.

Información nutricional por porción:
Calorías 121 (56% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 4 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 20 mg • Sodio 52 mg • Calcio 55 mg • Fibra 4 g

GRATÉN DE PAPAS

Este sustancioso y elegante plato puede prepararse fácilmente con papas al horno o cocidas.

Rinde 6 porciones

- 6 onzas (170 g) de queso Gruyère, en pedazos
- 4 dientes medianos de ajo
- 2 cebollas medianas, en cuartos
- 5 tazas (1.2 L) de leche entera o crema líquida "half-and-half" (mitad leche/

mitad crema)
1½ cucharadita de sal kosher
Pimienta negra recién molida
6 papas grandes, peladas y con las extremidades cortadas rectas
mantequilla para engrasar el molde

Precalentar el horno a 400°F (200 °C). Engrasar una fuente de 4 cuartos de galón (3.8 L) con mantequilla. Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el queso en el bol y pulsar 6–8 veces, hasta que estén finamente picado. Reservar. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar la cebolla y pulsar 3–4 veces para picar. Colocar la mezcla de cebolla/ajo, la leche, la sal y la pimienta en una cacerola.

Instalar el disco triturador y rallar las papas, una a la vez, usando presión firme. Agregar las papas a la cacerola y cocer hasta que hierva, revolviendo continuamente.

Retirar del fuego y esparcir la mezcla en el fondo de la fuente. Esparcir el queso encima y meter al horno por 25 minutos, o hasta que las papas estén tiernas y que el queso esté dorado. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 347 (41% de grasa) • Carbohidratos 34 g • Proteínas 18 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 10 g • Colesterol 59 mg • Sodio 789 mg • Calcio 549 mg • Fibra 3 g

GRATÉN DE CALABACÍN, TOMATE Y ALBAHACA

Este sabroso gratén es particularmente bueno en verano, cuando los vegetales están de temporada, pero lo puede preparar en cualquier momento del año.

Rinde 8 porciones

Spray vegetal
2 onzas (55 g) de queso Parmesano, en cubos
1 diente de ajo
12 hojas grandes de albahaca fresca
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
4 calabacines ("zucchini") medianos de 1½ pulgada (4 cm) de diámetro
12 tomates maduros

Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar levemente un molde de 3 cuartos de galón (2.8 L) con spray vegetal.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Encender la máquina, echar el queso Asiago en la boca de llenado y procesar durante aproximadamente 10 segundos, hasta que esté finamente picado; reservar. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Agregar las hojas de albahaca, la sal y la pimienta. Procesar durante 10–15 segundos; reservar.

Instalar el disco rebanador. Cortar los calabacines para que quepan verticalmente en la boca de llenado grande. Disponerlos en la boca de llenado. Rebanar, usando presión moderada; reservar. Cortar el lado del tallo de los tomates. Colocar los tomates en la boca de llenado, el lado cortado apuntando hacia abajo. Rebanar, usando presión leve; reservar.

Disponer las rodajas de calabacín y de tomate en el fondo del molde, superponiéndolas ligeramente. Rociar con la mezcla de albahaca/aceite, y luego con el queso rallado.

Meter al horno por 25–30 minutos, hasta que el calabacín esté tierno. Servir caliente o tibio.

Información nutricional por porción:
Calorías 102 (48% de grasa) • Carbohidratos 9 g • Proteínas 5 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 5 mg • Sodio 364 mg • Calcio 84 mg • Fibra 3 g

HABICHUELAS SALTEADAS CON PIMIENTO ROJO

La procesadora de alimentos Cuisinart® hace que el proceso usualmente laborioso de cortar las habichuelas longitudinalmente sea muy fácil y rápido.

Rinde 6 porciones

1 diente de ajo
1 pimiento dulce rojo, sin semillas, en cuartos
1½ libra (680 g) de habichuelas ("green beans") frescas, cortadas para caber horizontalmente en la boca de llenado
1 cucharada de aceite de oliva
¼ taza (60 ml) de agua o caldo de pollo
½ cucharadita de sal kosher
¼ cucharadita de pimienta negra recién molida

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Encender la máquina y echar el ajo en la boca de llenado; procesar hasta que esté finamente picado. Reservar. Instalar el disco

rebanador. Rebanar el pimiento rojo, usando presión leve; reservar. Disponer las habichuelas horizontalmente en la boca de llenado y rebanar, usando presión leve a moderada; reservar.

Colocar el aceite en una salteadora grande y calentar a fuego medio-alto. Agregar el ajo y cocer durante 15–20 segundos, hasta dorarse ligeramente. Agregar el pimiento rojo y cocer durante 2–3 minutos, hasta que esté tierno; reservar. Agregar las habichuelas y el agua/caldo, tapar y cocer durante 4–6 minutos, hasta que estén tiernas-crujientes. Agregar el pimiento rojo, la sal y de la pimienta. Servir caliente.

Información nutricional por porción:
Calorías 86 (47% de grasa) • Carbohidratos 10 g • Proteínas 2 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 0 mg • Sodio 164 mg • Calcio 55 mg • Fibra 4 g

ENSALADAS/SALSAS

ENSALADA DE COL CREMOSA

La ensalada de col está lista en minutos cuando no tiene que rebanar la col a mano.

Rinde 10 tazas (2.3 L)

⅓ taza (30 g) de hojas de perejil
1 cebolla de 2 onzas (55 g), en pedazos
⅔ taza (80 ml) de mayonesa
1 cucharada de vinagre de vino tinto
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
1 zanahoria grande, pelada y cortada longitudinalmente a la mitad
1 col verde mediana de aproximadamente 2 libras (680 g), en cuartos

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora y procesar el perejil hasta que esté finamente picado. Agregar la cebolla y procesar justo hasta que la harina esté finamente picada. Agregar la mayonesa, el vinagre, la sal y la pimienta y procesar durante 5 segundos para mezclar. Retirar la cuchilla picadora/mezcladora.

Cortar la zanahoria longitudinalmente a la mitad. Instalar el disco triturador y rallar la zanahoria, usando presión firme. Instalar el disco rebanador y rebanar la col, usando presión firme. Agregar al tazón y revolver. Probar y ajustar la sazón al gusto. Servir inmediatamente o refrigerar durante hasta 24 horas. Antes de servir, escurrir el líquido y ajustar la sazón. Servir frío.

Información nutricional por porción:
Calorías 69 (76 % de grasa) • Carbohidratos 3 g • Proteínas 1 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 1 g • Colesterol 3 mg • Sodio 111 mg • Calcio 25 mg • Fibra 1 g

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA

El color vibrante de las zanahorias y de las arvejas hace de esta ensalada fresca y simple una adición agradable a un buffet de fiesta.

Rinde 12 porciones

3 libras (1.4 kg) de zanahorias, peladas y cortadas longitudinalmente a la mitad
5 cebolletas ("scallions"), en trocitos
⅓ taza (80 ml) de jugo de limón fresco
⅓ taza (80 ml) de aceite vegetal
1¼ cucharadita de sal kosher
1¼ cucharadita de azúcar granulada
¾ taza (100 g) de arvejas frescas o congeladas
1 pizca de canela en polvo
1 pizca de pimienta de Jamaica en polvo
Pimienta negra recién molida

Poner agua salada a hervir en una olla. Agregar las zanahorias y cocer durante 3–5 minutos, hasta las pueda perforar con la punta de un cuchillo afilado. Escurrir y enjuagar en agua fría. Una vez frías, secarlas con papel absorbente.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner las cebolletas en el bol; pulsar 5–6 veces para picar finamente. Agregar el jugo de limón, el aceite, la sal, el azúcar, la canela, la pimienta de Jamaica y la pimienta; procesar durante 3 segundos para revolver. Dejarlo el aderezo en el bol.

Instalar el disco triturador y rallar las zanahorias, usando presión moderada. Colocar el contenido del bol en un tazón, agregar las arvejas y revolver suavemente. Servir frío o a temperatura ambiente. Probar y ajustar la sazón al gusto antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 111 (48 % de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 2 g • Grasa 6 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 285 mg • Calcio 40 mg • Fibra 4 g

PESTO

Salsa italiana clásica para pasta. Una taza de pesto es suficiente para aderezar 1 libra (455 g) de pasta. También acompaña deliciosamente las papas cocidas y las sopas.

Rinde 2 tazas (475 ml)

6 onzas (170 g) de queso crema, a

temperatura ambiente, en pedazos
6 dientes pequeños de ajo
4 tazas llenas (240 g) de hojas de albahaca fresca
½ taza (70 g) de piñones
1 cucharadita de sal kosher
½ taza (120 ml) de aceite de oliva

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el queso y el ajo en el bol; procesar durante aproximadamente 30 segundos para picar finamente. Agregar el resto de los ingredientes y pulsar 8 veces para mezclar. Encender la máquina y agregar el aceite por la boca de llenado. Procesar durante 10 segundos. Raspar el bol y procesar durante 20 segundos adicionales, hasta obtener una mezcla suave.

Usar inmediatamente, conservar en el refrigerador durante hasta 5 días o congelar. Nota: si piensa congelar el pesto, prepararlo sin queso y añadir éste justo antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 262 (79% de grasa) • Carbohidratos 4 g • Proteínas 11 g • Grasa 24 g • Grasa saturada 6 g • Colesterol 15 mg • Sodio 558 mg • Calcio 291 mg • Fibra 1 g

PICADILLO DE ARÁNDANOS AGRIOS-NARANJA SIN COCINAR

Esta receta requiere sólo 1 taza (200 g) de azúcar para endulzar 1 libra (455 g) de arándanos agrios (la mayoría de los picadillos llevan el doble).

Rinde 3½ tazas (830 ml)

4 tazas (500 g) de arándanos agrios frescos
1 naranja mediana, con piel, cortada en cuartos
1 taza (200 g) de azúcar granulada

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar las frutas en el bol y pulsar 8–10 veces para picar. Agregar el azúcar y procesar durante 20 segundos. Probar y agregar más azúcar si desea.

Información nutricional por porción:
Calorías 73 (1% de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 0 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g

MAYONESA BÁSICA

Para preparar mayonesa clásica tan espesa como mantequilla, sustituya cada huevo por 2 yemas.

Rinde 3 tazas (710 ml)

2 huevos
2 cucharaditas de jugo de limón fresco o vinagre de vino
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2½ tazas (590 ml) de aceite vegetal

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar los huevos, el jugo de limón (o el vinagre), la mostaza y 1 cucharada del aceite en el bol y procesar por 60 segundos. Sin apagar la máquina, echar ¼ taza (60 ml) de aceite en el empujador pequeño (no agregar más o goteará demasiado rápido). Cuando el empujador esté vacío, retirarlo y agregar lentamente el resto del aceite por el empujador grande, sin apagar la máquina. La mayonesa se volverá más espesa a medida que se agrega el aceite. Probar y ajustar la sazón al gusto.

Variación baja en colesterol: sustituir cada huevo por 2 cucharadas de sustituto de huevo, omitir el vinagre y agregar sal y pimienta. Seguir la receta.

Mayonesa con hierbas: agregar ¼ taza llena (10 g) de hierbas verdes frescas por cada huevo (por ej. perejil, eneldo y estragón, sin tallos).

Salsa tártara: triplicar la cantidad de jugo de limón. Una vez lista la mayonesa, agregar los ingredientes siguientes por huevo: 3 pepinillos pequeños, ¼ cebolla pequeña, 1 cucharada de alcaparras, 1 cucharada de salsa de rábano picante en botella y 3 gotas de salsa picante. Procesar durante 10 segundos, hasta que los pepinillos y la cebolla estén finamente picados.

Información nutricional por porción:
Calorías 103 (98% de grasa) • Carbohidratos 0 g • Proteínas 0 g • Grasa 11 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 1 mg • Sodio 18 mg • Calcio 1 mg • Fibra 0 g

PANES

PAN DE MAÍZ

Esta pan de maíz particularmente húmedo y lleno de sabor es mejor tibio.

Rinde una barra de 9 x 13 pulgadas (38 x 25 cm) o 12 "muffins"

6 cucharadas (85 g) de mantequilla sin sal

1½ taza (180 g) de harina de maíz amarilla
1½ taza (560 g) de harina común
3 cucharadas de azúcar granulada
4 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal kosher
1¾ taza (205 g) de suero de leche ("buttermilk")
2 huevos grandes
⅔ taza (70 g) de maíz fresco, congelado o enlatado

Precalentar el horno a 425°F (220 °C) y derretir la mantequilla en un molde de 9 x 13 pulgadas (38 x 25 cm). Esparcir la mantequilla derretida en el fondo del molde.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner los ingredientes secos en el bol y procesar durante aproximadamente 10 segundos para mezclar. Agregar la mantequilla remanente y el resto de los ingredientes, excepto el maíz; procesar durante 5 segundos para mezclar. Raspar el bol, agregar el maíz y revolver suavemente.

Echar la mezcla en el molde preparado y meter al horno por aproximadamente 25 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio.

Para preparar "muffins": echar la mezcla en moldecitos para "muffins", llenando los moldecitos hasta los ¾ solamente. Hornear en 425 °F (220 °C), durante aproximadamente 25 minutos. Rinde 12 "muffins".

Información nutricional por porción:
Calorías 210 (33% de grasa) • Carbohidratos 30 g • Proteínas 5 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 52 mg • Sodio 276 mg • Calcio 51 mg • Fibra 2 g

PAN BLANCO

Es preferible hacer este pan con harina para pan o una combinación de harina para pan y harina común. El pan hecho con harina para pan leudará más en el horno.

Rinde 2 barras de 1½ libra (680 g)

1 paquete (2¼ cucharaditas) de levadura seca activa
⅓ taza (80 ml) de agua tibia
1 cucharada de azúcar granulada
5 tazas (625 g) de harina común o 2 tazas (275 g) de harina para hacer pan
4 cucharadas (55 g) de mantequilla sin sal, en pedazos
2 cucharaditas de sal kosher
1⅓ taza (315 ml) de agua helada

Revolver la levadura y el azúcar en agua tibia. Dejar reposar durante 3–10 minutos. Si no hace espuma, tirarla y empezar de nuevo, con un nuevo paquete de levadura. Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Agregar la harina, la mantequilla y la sal y procesar durante 20 segundos. Agregar el agua helada a la mezcla de levadura.

Encender la máquina y agregar lentamente el líquido por la boca de llenado, asegurándose de que la harina absorba el líquido antes de echar más. Cuando la masa llegue a formar una bola, procesar durante 45 segundos adicionales.

Dar forma de bola a la masa y ponerla en un tazón ligeramente enharinado. Cubrir con una película de plástico o una toalla limpia. Dejar leudar al doble de su volumen, durante 1–1½ hora.

Aplastar para desinflar. Formar 2 barras y poner cada barra en un molde de barra de 6 tazas (1.4 L). Cubrir sin apretar con una película de plástico aceitada y dejar leudar en un lugar templado durante aproximadamente 45 minutos, hasta el doble de su volumen. Después de 30 minutos, precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Meter al horno por 35–40 minutos, hasta dorarse. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

Pan de trigo integral:
sustituir la mitad de la harina blanca por harina integral.

Información nutricional por porción:
Calorías 142 (21% de grasa) • Carbohidratos 25 g • Proteínas 3 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 8 mg • Sodio 196 mg • Calcio 6 mg • Fibra 1 g

MASA DE PIZZA BÁSICA

Esta receta rinde suficiente para preparar varias pizzas grandes o individuales.

Rinde 2 pizzas de 14 pulgadas (35 cm) o 4 pizzas de 9 pulgadas (22 cm)

1 paquete (2¼ cucharaditas) de levadura seca activa
1 cucharadita de azúcar granulada
1⅓ taza (315 ml) de agua tibia
3⅓ tazas (415 g) de harina común
1¼ cucharadita de sal kosher
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de harina de maíz
Aceite vegetal

Revolver la levadura y el azúcar en agua tibia. Dejar reposar durante 3–10 minutos. Si no hace espuma, tirarla y empezar de nuevo, con un nuevo paquete de levadura. Instalar la cuchilla

picadora/mezcladora. Colocar la harina y la sal en el bol y encender la máquina. Agregar la mezcla de levadura por la boca de llenado y procesar durante aproximadamente 45 segundos, hasta que la masa llegue a formar una bola pegajosa. Agregar el aceite por la boca de llenado y procesa durante 60 segundos adicionales.

Si la mesa pega al bol, agregar harina, 1 cucharada a la vez; procesar durante 10 segundos después de cada adición, hasta que la masa deje de pegar al bol pero siga suave.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada para formar un disco (dar vuelta a la masa a menudo para que no pegue). Si la masa es difícil de estirar, esperar unos minutos e intentar otra vez. Formar discos de 15 pulgadas (38 cm) para preparar pizzas de 14 pulgadas (35 cm), o de 25 cm para preparar pizzas de 9 pulgadas (22 cm).

Aceitar la placa para pizza y espolvorear con harina de maíz. Doblar la masa en cuatro para formar un triángulo. Colocar la punta del triángulo en el centro del molde y desplegar la masa. Presionar la masa desde el centro hacia fuera y doblar el exceso sobre sí mismo para formar un borde. Seguir la receta de la pizza que desea preparar.

Información nutricional por porción:
Calorías 73 (16% de grasa) • Carbohidratos 14 g • Proteínas 2 g • Grasa 1 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 123 mg • Calcio 3 mg • Fibra 1 g

PIZZA RÁPIDA

Puede preparar esta pizza fresca para toda la familia tan rápido como la pidiera.

Rinde dos pizzas de 14 pulgadas (35 cm)

- 2 fondos de pizza de 14 pulgadas (35 cm) (ver la receta anterior)
- 6 onzas (170 g) de queso Parmesano, a temperatura ambiente
- 3 onzas (85 g) de pepperoni, pelado y cortado en 3 pedazos
- 16 onzas (455 g) de queso Mozzarella, bien frío
- 2 cebollas pequeñas, las extremidades cortadas planas
- 2 pimientos dulces verdes pequeños, sin semillas y la extremidad del tallo cortado plano
- 2 tomates medianos, sin semillas, las extremidades cortadas planas
- 2 tazas (475 ml) de salsa de tomate para pizza (receta a continuación)
- 1 cucharadita de albahaca seca o 2 cucharadas de albahaca fresca
- 1 cucharadita de orégano seco o 2 cucharadas de orégano fresco
- 1 pizca de azúcar granulada
- Pimienta negra recién molida

Poner la rejilla del horno en la parte inferior del mismo y precalentar el horno a 425 °F (220 °C). Meter los fondos de pizza al horno por 6 minutos. Durante este tiempo, preparar el relleno.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el queso Parmesano y el pepperoni en el bol y procesar durante 20 segundos. Reservar.

Instalar el disco triturador y procesar la Mozzarella. Reservar.

Instalar el disco rebanador y rebanar las cebollas. Reservar. Rebanar la pimienta; reservar. Rebanar los tomates, usando presión leve. Reservar, encima de papel absorbente.

Esparcir la salsa de tomate sobre el fondo de pizza hasta 1 pulgada (2.5 cm) del borde. Separar los aros de cebolla y disponerlos encima de la salsa. Esparcir la Mozzarella encima de las cebollas. Disponer las rodajas de tomate encima del queso y rociar con una pizca de azúcar y pimienta.

Rociar con la mezcla de queso Parmesano y pepperoni, y luego añadir las rodajas de pimiento. Cubrir uniformemente con albahaca y orégano. Meter al horno por 18 minutos, hasta dorarse.

Información nutricional por porción:
Calorías 185 (75% de grasa) • Carbohidratos 18 g • Proteínas 9 g • Grasa 8 g • Grasa saturada 4 g • Colesterol 23 mg • Sodio 420 mg • Calcio 194 mg • Fibra 1 g

SALSA DE TOMATE PARA PIZZA

Después de dejar reposar esta salsa, puede que se acumule líquido a la superficie. Quite casi todo el líquido y revuelva la salsa antes de usarla.

Rinde 2 tazas (475 ml)

- 2 tomates grandes, sin semillas, peladas y cortadas en cuartos
- 1 taza (235 ml) de salsa de tomate en lata
- ¼ taza (60 ml) de concentrado de tomate
- ¾ cucharadita de orégano seco o 1½ cucharadita de orégano fresco
- ¾ cucharadita de albahaca seca o 1½ cucharadita de albahaca fresca
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner los tomates en el bol; pulsar aproximadamente 6 veces para picar grueso. Agregar el resto de los ingredientes y pulsar 4 veces para mezclar.

Información nutricional por porción:
Calorías 25 (7% de grasa) • Carbohidratos 6 g • Proteínas 1 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 194 mg • Calcio 13 mg • Fibra 1 g

FOCACCIA FÁCIL

Rinde una focaccia rectangular de 15 x 10 pulgadas (38 x 25 cm) o una focaccia redonda de 14 pulgadas (35 cm) de diámetro (8 porciones)

- ⅓ taza (80 ml) de agua tibia
- 1 paquete de levadura seca activa (2¼ cucharaditas)
- 4 tazas (500 g) de harina común
- 7 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadita de sal kosher
- 1 taza (235 ml) de agua fría
- 1 cucharadita de sal kosher
- Hierbas frescas o secas picadas, tomates secados al sol, aceitunas, etc. (opcional)

Colocar el agua tibia , la levadura y una pizca de la harina en un vaso medidor. Revolver para disolver la levadura y dejar reposar durante 3–10 minutos. Si no hace espuma, tirarla y empezar de nuevo, con un nuevo paquete de levadura.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar la harina, 3 cucharadas del aceite de oliva y 2 cucharaditas de sal en el bol. Procesar durante 10 segundos para mezclar. Agregar el agua fría a la mezcla de levadura; revolver. Encender la máquina y agregar lentamente la mezcla de levadura por la boca de llenado pequeña, asegurándose de que la harina absorba el líquido antes de echar más. Después de que la masa llegue a formar una bola, procesar durante 45 segundos adicionales para amasar. Engrasar la masa con ½ cucharada del aceite de oliva. Colocar en un cuenco. Cubrir con una película de plástico o una toalla limpia. Dejar leudar al doble de su volumen en un lugar templado durante aproximadamente 1 hora.

Engrasar una charola de 15 x 10 pulgadas (38 x 25 cm) con el resto del aceite de oliva. Aplastar la masa para desinflar y dejar reposar durante 5 minutos adicionales. Comprimir la masa en la charola hasta que cubra completamente el fondo. Cubrir con una película de plástico aceitada y dejar leudar al doble de su volumen en un lugar templado durante aproximadamente 1 hora. Después de 45 minutos, colocar la rejilla del horno en la parte inferior del horno y precalentar el horno a 450 °F (230 °C).

Aplastar la superficie de la masa con la yema de los dedos para crear abolladuras. Rociar con el resto del aceite de oliva, esparciendo el aceite suavemente con las manos. Rociar con sal gruesa y hierbas (opcional).

Meter al horno durante aproximadamente 25 minutos, hasta que esté muy dorada. Retirar del horno, colocar sobre una tabla de picar, cortar y servir tibio (o dejar enfriar sobre una rejilla y servir frío). Si desea congelarla, envolver en plástico primero.

Información nutricional por porción:
Calorías 334 (34% de grasa) • Carbohidratos 48 g • Proteínas 7 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 0 mg • Sodio 754 mg • Calcio 11 mg • Fibra 2 g

POSTRES

"BROWNIES" DE CHOCOLATE CREMOSOS

Estos "brownies" fáciles de hacer siempre son un favorito.

Rinde 32 "brownies"

- 6 onzas (170 g) de chocolate amargo
- 2 tazas (400 g) de azúcar rubia
- ⅔ taza (150 g) de mantequilla derretida caliente
- 6 huevos grandes
- 2 cucharaditas de extracto natural de vainilla
- 1⅓ taza (165 g) de harina común
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza (100 g) de mitades de pacana

Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar 2 moldes cuadrados de 8 x 8 pulgadas (20 x 20 cm) con mantequilla.

Romper el chocolate en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm). Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el chocolate y la mitad del azúcar en el bol. Pulsar 6–8 veces para picar grueso. Luego, procesar durante aproximadamente 20 segundos, hasta que esté finamente picado.

Sin apagar la máquina, agregar la mantequilla caliente por la boca de llenado. Procesar durante 30 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar el azúcar remanente, los huevos y la vainilla. Pulsar 2 veces, luego procesar por 10 segundos más. Agregar los ingredientes

secos y las nueces. Pulsar 6–8 veces para incorporar. Repartir en los moldes preparados.

Meter al horno por aproximadamente 20 minutos, hasta que la parte superior esté ligeramente crujiente pero que el interior siga húmedo. Cortar en cuadritos.

Información nutricional por porción:
Calorías 168 (90% de grasa) • Carbohidratos 20 g • Proteínas 3 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 50 mg • Sodio 68 mg • Calcio 23 mg • Fibra 1 g

GALLETAS DE AVENA CON CHISPAS DE CHOCOLATE

Las nueces tostadas y la avena hacen que estas galletas sean no sólo deliciosas, sino también buenas para usted.

Rinde 70 galletas

1	tazas (80 g) de copos de avena instantánea
1½	taza (150 g) de mitades de pacana
1½	taza (345 g) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, en pedacitos
⅔	taza (135 g) de azúcar granulada
1	taza (200 g) de azúcar rubia
2	huevos grandes
1½	cucharadita de extracto natural de vainilla
2	tazas (250 g) de harina común
1	cucharadita de sal kosher
1½	cucharadita de bicarbonato de sodio
12	onzas (340 g) de chispas de chocolate semi-amargo

Poner la rejilla del horno en la parte inferior del horno y precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Disponer la avena sobre una placa para horno y meter al horno por aproximadamente10 minutos, hasta dorarse ligeramente. Reservar. Ajustar la temperatura del horno a 375 °F (190 °C). Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar la mantequilla y el azúcar en el bol y procesar durante aproximadamente 2 minutos hasta conseguir una mezcla suave. Raspar el bol si es necesario. Agregar los huevos y la vainilla; pulsar 6 veces para mezclar.

Agregar las pacanas, la harina, la sal, el bicarbonato y la mitad de la avena. Pulsar 8 veces para mezclar. Colocar la mezcla en un tazón grande y agregar el resto de la avena y las chipas de chocolate; revolver. Echar cucharadas de la masa sobre placas para horno engrasadas, 1 pulgada (2.5 cm) aparte una de otra, y meter al horno por aproximadamente 11 minutos, hasta dorarse.

Información nutricional por porción:
Calorías 114 (55% de grasa) • Carbohidratos 12 g • Proteínas 1 g • Grasa 7 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 17 mg • Sodio 60 mg • Calcio 7 mg • Fibra 1 g

SALSA DE CHOCOLATE

¡Puede preparar esta deliciosa salsa de chocolate en tan sólo un minuto, y sin tener que derretir el chocolate primero!

Rinde aproximadamente 2 tazas (475 ml)

10	onzas (285 g) de chocolate semi-dulce, en trocitos
½	taza (100 g) de azúcar superfino
⅔	taza (80 ml) de agua hirviente

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el chocolate y el azúcar en el bol. Pulsar 6 veces para picar grueso. Luego, procesar durante aproximadamente 60 segundos, hasta que el chocolate esté muy finamente picado. Sin apagar la máquina, agregar el agua caliente por la boca de llenado. Procesar durante aproximadamente 45 segundos, hasta que el chocolate esté derretido, parando una vez para raspar el bol.

Variación con menta: agregar 1 cucharada de extracto de menta, "crème de menthe" o "schnapps" de menta al agua después de calentarla.

Información nutricional por porción:
Calorías 125 (39% de grasa) • Carbohidratos 19 g • Proteínas 0 g • Grasa 5 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 0 mg • Sodio 0 mg • Calcio 0 mg • Fibra 3 g

SALSA DE FRAMBUESA

Perfecta para acompañar cualquier postre de fruta o chocolate: helado, sorbete o pastel. Puede sustituir las frambuesas por fresas si desea.

Rinde 2 tazas (475 ml)

2	paquetes de 10 onzas (285 g) de frambuesas congeladas en jarabe, descongeladas
2	cucharadas de miel

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar las frambuesas y la miel en el bol. Procesar durante 30 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Colocar la mezcla en un colador de malla fina, encima de un tazón. Presionar la mezcla a través del colador con la parte de

atrás de una cuchara; tirar las semillas. Servir a temperatura ambiente o calentar ligeramente y servir con helado.

Información nutricional por porción:
Calorías 45 (1% de grasa) • Carbohidratos 11 g • Proteínas 0 g • Grasa 0 g • Grasa saturada 0 g • Colesterol 0 mg • Sodio 1 mg • Calcio 5 mg • Fibra 2 g

MASA DE HOJALDRE BÁSICA

Esta masa de hojaldre básica es ideal para la mayoría de las tartas y quiches.

Rinde 3 fondos de tarta de 9 pulgadas (22 cm)

2⅔	tazas (210 g) de harina común
1	taza (225 g) de mantequilla sin sal helada, en pedazos
1	cucharadita de sal kosher
½	taza (120 ml) de agua helada

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner la harina, la mantequilla y la sal en el bol. Pulsar durante aproximadamente 8 segundos, hasta obtener una consistencia parecida a una harina gruesa. Agregar el agua helada y pulsar hasta que se empiece a formar una masa. No permitir que la masa forme una bola. Dividir la masa en porciones uniformes y colocar cada porción en una bolsa de plástico. Aplastar la masa para formar un disco plano.

Refrigerar durante 1 hora o más.

Estirar la masa con un rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un círculo de ⅛ pulgada (3 mm) de espesor. Colocar la mezcla en el molde. Cortar la masa todo alrededor del molde, dejando un exceso de medio dedo. Doblar el exceso de masa sobre sí mismo. Acanalar el borde con los dedos. Pinchar el fondo de tarta con un tenedor y refrigerar por 30 minutos, o hasta que esté firme.

Quince minutos antes de hornear, precalentar el horno a 400 °F (200 °C).

Cubrir la masa con papel de aluminio y llenar parcialmente con arroz crudo o frijoles secos. Meter al horno por 12 minutos. Quitar el papel de aluminio y los frijoles o el arroz y hornear durante 6 minutos adicionales, o hasta dorarse ligeramente. Desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional por porción:
Calorías 56 (43% de grasa) • Carbohidratos 7 g • Proteínas 1 g • Grasa 3 g • Grasa saturada 2 g • Colesterol 7 mg • Sodio 66 mg • Calcio 2 mg • Fibra 0 g

TARTA CRUJIENTE DE MANZANA

El postre americano por excelencia. Para preparar la receta completa sin tener que lavar el bol, primero prepare la masa de hojaldre, después la cobertura crujiente y por último el relleno de manzana.

Corteza:

½	receta de masa de hojaldre básica (receta anterio, sin hornear)

Cobertura crujiente:

½	taza llena (100 g) de azúcar rubia
½	taza (60 g) de harina común
½	taza (40 g) de copos de avena (no utilice avena instantánea)
½	taza (100 g) de azúcar granulada
5	cucharadas (70 g) de mantequilla sin sal, en pedazos
½	taza (50 g) de mitades de pacana
1	cucharadita de extracto natural de vainilla

Relleno de manzana:

⅔	taza (135 g) de azúcar granulada
¼	taza (30 g) de harina común
1	cucharadita de canela en polvo
½	cucharadita de jengibre en polvo
¼	cucharadita de nuez moscada recién rallada
2	libras (910 g) de manzanas*, peladas y cortadas en cuartos
1½	cucharada de jugo de limón fresco

Cobertura crujiente:

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Poner el azúcar rubia en el bol. Pulsar 4–5 veces para romper. Agregar la harina, la avena y el azúcar; pulsar 5 veces. Agregar la mantequilla, las nueces y la vainilla; pulsar 15 veces, usando pulsaciones largas de un segundo. Colocar la mezcla en un tazón grande y mezclar con los dedos hasta conseguir migajas grandes. Reservar.

Relleno de manzana:

Colocar el azúcar, la harina y las especias

en el bol. Instalar el disco rebanador. Colocar una parte de las manzanas en la boca de llenado. Rebanar, usando presión moderada. Repetir con el resto de las manzanas. Revolver con el jugo de limón.

Para armar la tarta:

Colocar la rejilla del horno en la parte inferior del mismo. Precalentar el horno a 400 °F (200 °C). Espolvorear la masa refrigerada con harina y colocarla sobre una superficie ligeramente enharinada. Estirar la masa hasta formar un círculo de 15 pulgadas (38 cm), haciendo rodar el rodillo en una dirección solamente, girando el círculo y añadiendo harina para evitar que pegue a la encimera o al rodillo. No haga rodar el rodillo de un lado para otro. Doblar cuidadosamente la masa en cuatro, formando un triángulo. Colocar la punta del triángulo en el centro de un molde para tarta de 9 pulgadas (22 cm). Desplegar la masa y dejar que se acomode en el molde. Cortar la masa alrededor del molde, dejando un exceso de ½ pulgada (1.5 cm) Cepillar el borde con agua, doblar sobre sí mismo y presionar para sellar. Acanalar con los dedos o un tenedor.

Echar la mezcla de manzanas directamente sobre el fondo de tarta, esparciendo las manzanas uniformemente. Rociar la cobertura crujiente encima. Meter al horno, encima de una hoja de papel de aluminio o de una placa para horno para recoger lo que gotee durante el horneado. Hornear por 55–60 minutos, hasta que esté dorado y burbujeante. Si la cobertura crujiente se dora demasiado rápido, cubrirla con papel de aluminio. Dejar enfriar durante 1 hora o más sobre una rejilla antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 346 (41% de grasa) • Carbohidratos 49 g • Proteínas 3 g • Grasa 16 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 34 mg • Sodio 165 mg • Calcio 21 mg • Fibra 3 g

* Usar manzanas que no se deshacen al hornearse, por ej. Jonathan, Stayman-Winesap, Cox's Orange Pippin, Jonagold (variedades agridulces); Braeburn, Fuji, Golden Delicious, Mutsu (Crispin), Pink Lady, Suncrisp, Rome Beauty, Empire (varieades dulces); IdaRed, Macoun, Newton Pippin, Northern Spy, Granny Smith (variedades agrias).

También puede combinar varias variedades, para un sabor más complejo.

"COFFEECAKE"

Este pastel es perfecto para el desayuno. También es una excelente manera de terminar un almuerzo o una cena.

Rinde dos pasteles de 9 x 9 pulgadas (22 cm x 22 cm)

1	paquete (2¼ cucharaditas) de levadura seca activa
3	cucharadas de azúcar granulada
⅓	taza (80 ml) de agua tibia
½	taza (120 ml) de crema agria
½	taza (120 ml) de leche entera, helada
1	huevo grande
1½	cucharadita de extracto natural de vainilla
4½	tazas (560 g) de harina común
⅓	taza (75 g) de mantequilla sin sal
¾	cucharadita de sal kosher
2⅔	cucharadas de mantequilla derretida

Relleno:

¾	taza llena (150 g) de azúcar rubio
¾	taza (75 g) de pasas o dátiles (en pedacitos)
¾	taza (75 g) de pacanas
1¼	cucharadita de canela en polvo

Disolver la levadura y la mitad del azúcar en agua tibia. Dejar reposar durante 3–10 minutos. Si no hace espuma, tirarla y empezar de nuevo, con un nuevo paquete de levadura. Poner la crema agria, la leche, el huevo y la vainilla en un tazón y batir la mezcla; agregar a la mezcla de levadura.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar la harina, la mantequilla, la sal y el azúcar remanente en el bol y procesar por 10 segundos. Sin apagar la máquina, agregar lentamente el líquido por la boca de llenado, asegurándose de que la harina absorba el líquido antes de echar más.

Después de que la masa llegue a formar una bola, procese durante 40 segundos adicionales. Dar forma de bola a la masa y ponerla en un cuenco ligeramente enharinado. Cubrir con una película de plástico o una toalla limpia. Dejar leudar al doble de su volumen, durante aproximadamente 1 hora.

Dividir la masa en 2 porciones. Estirar cada porción sobre una superficie ligeramente enharinada para formar un rectángulo de 15 x 12 pulgadas (38 x 30 cm). Cepillar con mantequilla derretida. Engrasar el molde con el resto de la mantequilla.

Instalar la cuchilla de metal y colocar el azúcar, las pasas (o los dátiles), las pacanas y la canela en el bol; procesar por 45 segundos para picar grueso. Esparcir el relleno sobre la masa. Enrollar la masa a lo largo para formar un rollo largo. Cortar el rollo en 9 rodajas uniformes, usando un cuchillo afilado. Colocar las rodajas en dos moldes de 9 x 9 pulgadas (22 x 22 cm), el lado cortado apuntando hacia arriba, y dejar leudar al doble de su volumen.

Precalentar el horno a 375°F (180 °C). Meter al horno por 20–25 minutos, hasta dorarse.

Información nutricional por porción:
Calorías 275 (33% de grasa) • Carbohidratos 42 g • Proteínas 5 g • Grasa 10 g • Grasa saturada 5 g • Colesterol 29 mg • Sodio 113 mg • Calcio 38 mg • Fibra 2 g

PASTEL DE ZANAHORIA

Para que este pastel delicioso y húmedo luzca profesional, coloque una zanahoria de mazapán en el centro (están disponibles en muchas confiterías).

Rinde 20 porciones (tres pasteles de 9 pulgadas/22 cm)

	Pan rallado para espolvorear el molde
1	libra (455 g) de zanahorias, peladas y cortadas para caber horizontalmente en la boca de llenado
1	taza (200 g) de azúcar granulada
1	taza llena (200 g) de azúcar morena
4	huevos grandes
1½	taza (295 ml) de aceite de maíz
2	cucharaditas de extracto natural de vainilla
1½	taza (150 g) de nueces, en pedazos
1⅔	taza (355 g) de harina común
1	cucharada de cacao amargo en polvo
2	cucharaditas de polvo de hornear
2	cucharaditas de canela en polvo
1	cucharadita de bicarbonato de sodio
1	cucharadita de sal kosher
1	taza (165 g) de pasas
	Baño de queso crema (receta a continuación).

Precalentar el horno a 350 °F (180 °C). Engrasar tres moldes redondos de 9 pulgadas (22 cm) de diámetro con mantequilla, cubrir el fondo con un círculo de papel sulfurizado y engrasar el papel con mantequilla. Espolvorear con pan rallado.

Instalar el disco triturador y rallar la zanahoria; reservar.

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el azúcar, los huevos, el aceite y la vainilla en el bol; procesar durante 15 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar las nueces y los ingredientes secos; pulsar aproximadamente 6 veces para mezclar, parando una vez para raspar el bol. Agregar las pasas y las zanahorias y revolver con una espátula.

Echar la mezcla en los moldes preparados y meter al horno por 35–40 minutos, hasta que un probador introducido en el centro salga limpio. Dejar enfriar en el molde durante 2–3 minutos, luego desmoldar al revés dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Quitar el papel sulfurizado.

Esparcir el baño de queso crema entre las capas de pastel, encima y todo alrededor del pastel.

Información nutricional por porción (sin cobertura):
Calorías 346 (51% de grasa) • Carbohidratos 40 g • Proteínas 4 g • Grasa 21 g • Grasa saturada 3 g • Colesterol 43 mg • Sodio 221 mg • Calcio 38 mg • Fibra 2 g

BAÑO DE QUESO CREMA

Esta cobertura fácil y rápida es perfecta para cubrir pastel de zanahoria, y muchos otros tipos de pastel.

Rinde suficiente cobertura para cubrir tres capas de 9 pulgadas (22 cm)

1	libra (455 g) de queso crema, a temperatura ambiente, en pedazos
½	taza (115 g) de mantequilla, en pedazos
2	tazas (240 g) de azúcar glasé, tamizado
1	cucharadita de extracto natural de vainilla

Instalar la cuchilla picadora/mezcladora. Colocar el queso crema en el bol. Procesar durante 10 segundos. Agregar el azúcar; procesar durante 5 segundos, hasta obtener una mezcla suave. Agregar la vainilla; procesar durante 15 segundos para incorporar.

Información nutricional por porción:
Calorías 166 (65% de grasa) • Carbohidratos 13 g • Proteínas 1 g • Grasa 12 g • Grasa saturada 8 g • Colesterol 37 mg • Sodio 73 mg • Calcio 22 mg • Fibra 0 g

SORBETES Y HELADOS DE YOGUR

Por lo menos 5 horas antes de servir, cortar las frutas en pedazos de 1 pulgada (2.5 cm). Para preparar helado de yogur, congelar las frutas en una capa sobre una placa para horno. Para preparar sorbete, congelar solamente ¾ de las frutas y refrigerar el resto.

Unos minutos antes de servir, colocar las frutas congeladas y la cantidad deseada de azúcar en el bol (equipado con la cuchilla picadora/mezcladora). Pulsar 8 veces, y luego procesar continuamente hasta que las frutas estén finamente picadas, raspando el bol si es necesario.

Agregar las frutas refrigeradas, el yogur y los demás ingredientes. Procesar hasta conseguir una mezcla suave y cremosa, raspando el bol cuando es necesario. Probar y agregar más azúcar si desea.

Servir inmediatamente o congelar para servir más tarde. Si lo congela: cortar en pedazos antes de servir y procesar con la cuchilla picadora/mezcladora hasta conseguir una mezcla suave y cremosa.