



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

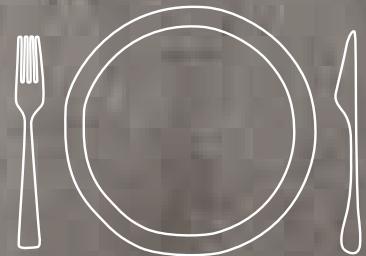


## RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

Il ricettario per il forno da incasso Neff Compact con FullSteam.



IL RICETTARIO PER IL FORNO DA INCASSO COMPATTO NEFF CON FULLSTEAM





# TUTTA LA NOSTRA ESPERIENZA AL VOSTRO SERVIZIO

Mettete una serata in cui avete più tempo del previsto. Più tempo per cucinare, per concentrarvi sull'essenziale: la preparazione dei piatti. Preparate un arrosto unico, appetitoso fino all'ultimo boccone. Un forno che diventerà il vostro hobby preferito.

Questo è ciò che ci spinge ogni giorno a cercare innovazioni per fare in modo che cucinare sia sempre più facile. Perché più è facile, più è divertente stare in cucina.

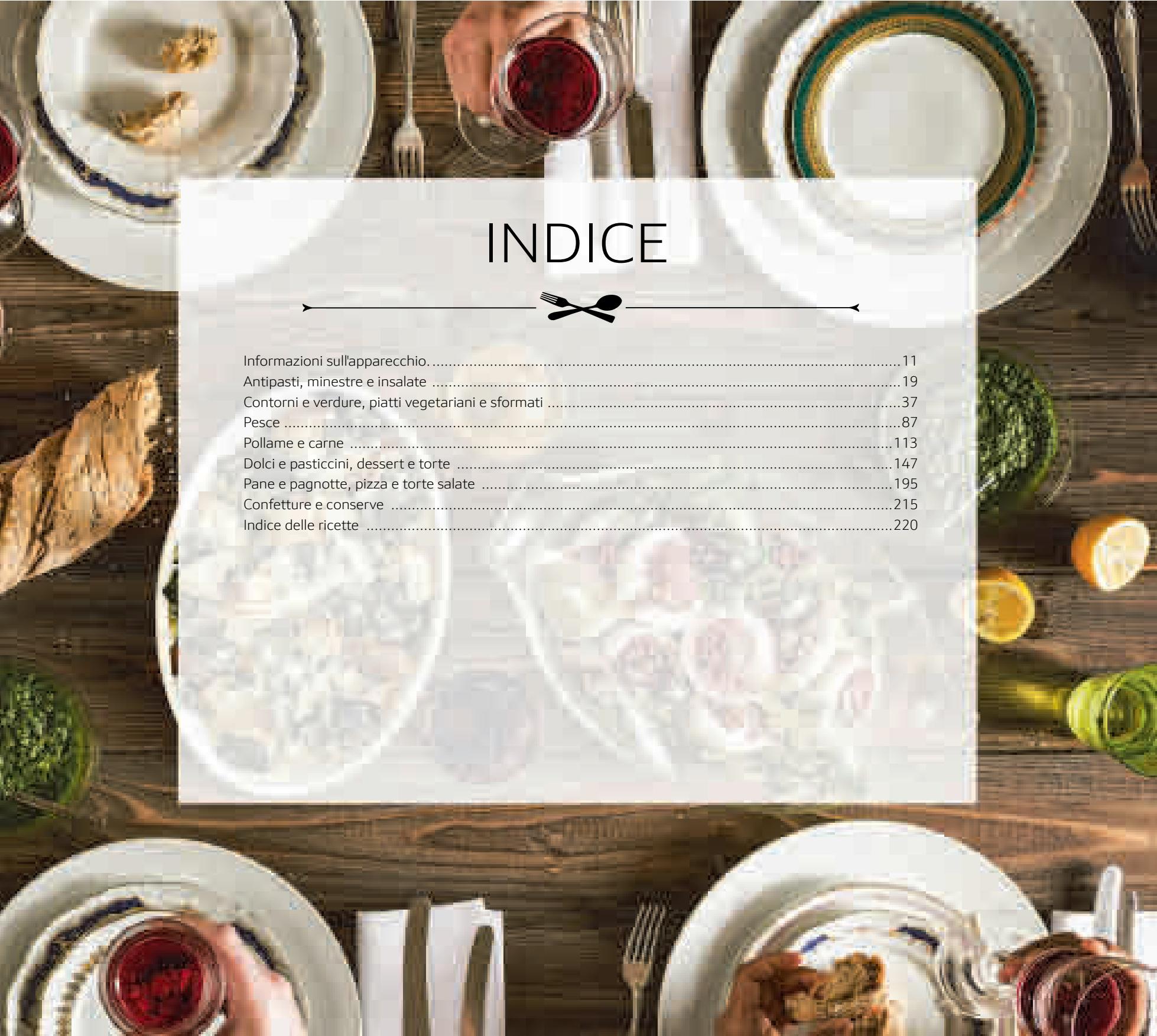
Antipasti raffinati, zuppe e insalate prelibate, contorni appetitosi, squisiti piatti a base di pesce e carne, torte morbide, dessert sfiziosi, torte dolci e salate e pane come quello del fornaio: grazie al forno da incasso compatto Neff con FullSteam preparerete tutto questo in modo semplice e veloce.

In questa raccolta di ricette troverete sempre tante nuove idee. Fatevi ispirare dal nostro ricettario e scoprirete tutte le possibilità offerte dal vostro forno compatto Neff. Il successo delle ricette è garantito, in quanto sono state create appositamente per questo forno e messe a punto nel nostro laboratorio.

Queste ricette saranno proprio come il vostro arrosto preferito: appetitose fino all'ultimo boccone.

Non ci rimane altro che augurarvi buon appetito!





# INDICE



Informazioni sull'apparecchio .....	11
Antipasti, minestre e insalate .....	19
Contorni e verdure, piatti vegetariani e sformati .....	37
Pesce .....	87
Pollame e carne .....	113
Dolci e pasticcini, dessert e torte .....	147
Pane e pagnotte, pizza e torte salate .....	195
Confetture e conserve .....	215
Indice delle ricette .....	220



FULL STEAM





# INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO.

## IL TUTTOFARE.

Forno, forno a vapore o forno CombiVapore? Il forno da incasso compatto Neff con FullSteam combina forno, forno a vapore e forno CombiVapore nello stesso apparecchio. Consente di cuocere al forno e a vapore e, in modalità combinata, di cuocere a vapore nel forno.

Con la cottura a vapore nel forno, durante la cottura viene mantenuto il livello di umidità ideale per cucinare arrosti, dolci e pane e per riscaldare le pietanze. Così la carne rimane succosa all'interno mentre diventa bella croccante all'esterno, e il pane fatto in casa forma una bella crosta dorata.

Durante la cottura a vapore, il vapore acqueo caldo avvolge gli alimenti. Così la verdura diventa così croccante, le vitamine non vanno perse e la carne diventa croccante all'esterno pur rimanendo succosa all'interno.

In tutte le ricette del libro di cucina adatte all'emissione di vapore, troverete le impostazioni adeguate. Nelle istruzioni del vostro forno troverete diverse indicazioni e informazioni su FullSteam nel capitolo Vapore. Vi invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

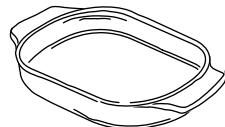
## ARIA CALDA CIRCOThERM®

Con l'aria calda CircoTherm® è possibile cuocere su più livelli contemporaneamente. Una ventola posta sulla parete posteriore del forno distribuisce il calore nel vano di cottura in maniera uniforme. Il risultato è sempre perfetto e si risparmiano tempo ed energia.

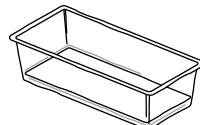
È possibile cuocere insieme su più livelli cibi diversi senza che gli aromi si mischino. L'arrosto profuma di arrosto e i muffin di muffin. Utilizzando la teglia, si possono anche cuocere biscotti, pizze o altri cibi piatti su più livelli.



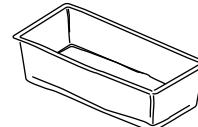
# STOVIGLIE



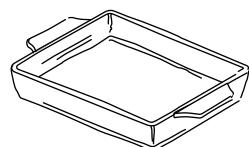
Stampo per sformato  
ovale



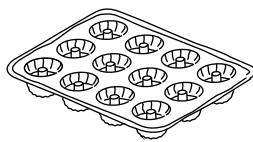
Stampo a cassetta in  
vetro



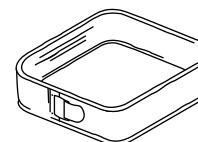
Stampo a cassetta



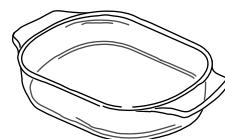
Stampo per sformato  
quadrato



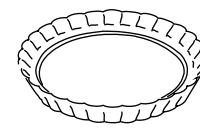
Stampo per mini  
Gugelhupf



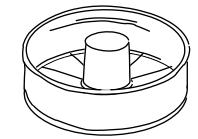
Stampo a cerniera  
quadrato



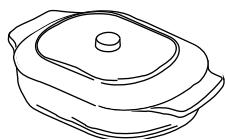
Pirofila in vetro senza  
coperchio



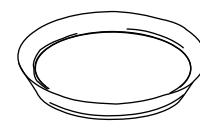
Stampo per base di torta  
alla frutta



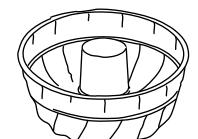
Stampo a ciambella



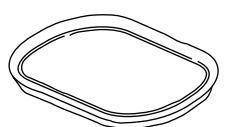
Pirofila con coperchio



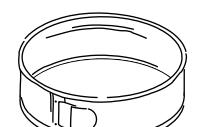
Teglia rotonda per pizza



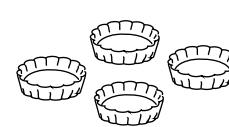
Stampo per Gugelhupf



Piastra per la carne



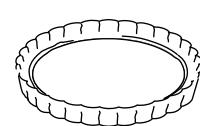
Stampo a cerniera  
rotondo



Stampini per tartellette



Stampini



Stampo per crostata

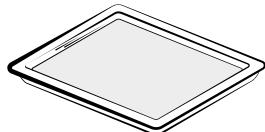


Vasetti per conserva



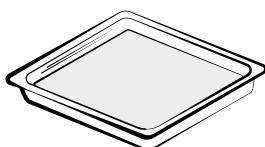
# ACCESSORI SPECIALI

Il forno comprende una ricca offerta di accessori speciali. Per informazioni consultare i nostri prospetti oppure il sito Internet.



## Teglia con rivestimento antiaderente

Per dolci in teglia e pasticcini.  
Gli alimenti si staccano più facilmente dalla teglia.  
Non è necessario imburrare la teglia o utilizzare la carta da forno.



## Leccarda con rivestimento antiaderente

Per torte con frutta o crema, biscotti, piatti surgelati e arrosti di grandi dimensioni.  
Può essere utilizzata anche come contenitore di raccolta del grasso quando si cuoce direttamente sulla griglia.  
Gli alimenti si staccano più facilmente dalla leccarda.  
Non è necessario imburrare o utilizzare la carta da forno.



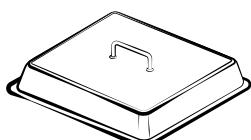
## Griglia inseribile

Per carne, pollame e pesce.  
Da inserire nella leccarda in modo da raccogliere il grasso e il sugo della carne che fuoriescono.

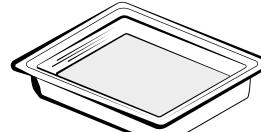


## Griglia speciale

Da utilizzare al posto della griglia normale oppure per proteggere l'apparecchio dagli schizzi. Utilizzare soltanto nella leccarda.

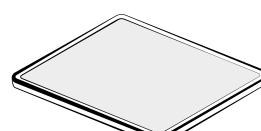


## Coperchio per leccarda per sformato



## Leccarda in alluminio

Adatta per sformati di grandi dimensioni, come ad es. il moussakà.



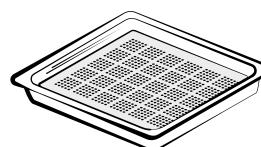
## Pietra refrattaria

Per pane, panini e pizza fatti in casa, se si desidera ottenere un fondo croccante.



## Teglia per pizza

Per pizza e dolci rotondi di grandi dimensioni.



## Contenitore per la cottura a vapore forato grande

Per grandi quantità di verdura o pesci interi. Il contenitore per la cottura a vapore viene utilizzato come superficie d'appoggio per bollire confetture e chutney.

# ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



ABBREVIAZIONI		QUANTITÀ DELLA CONFEZIONE		PESI, CAPACITÀ				
ml	Millilitri	Lievito in polvere	17 g	1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb	
l	Litri	Zucchero vanigliato	9 g	1 l	1000 ml	100 cl	10 dl	
g	Grammi	Lievito secco	7 g					
kg	Chilogrammi	Addensante per panna	8 g					
cm	Centimetri	INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI						
mm	Millimetri	kcal	Chilocalorie					
Per es.	Per esempio	gr.	Grassi					
min.	Minuti	carb.	Carboidrati					
h	Ore	prot.	Proteine					
min.	Minimo	UP	Unità pane					
ca.	Circa							
Ø	Diametro							

#### MISURE IN CUCCHIAI

	<b>Cucchiaino raso</b>	<b>Cucchiaio raso</b>	<b>Cucchiaino colmo</b>	<b>Cucchiaio colmo</b>
Lievito in polvere	3 g	6 g	7 g	13 g
Burro	3 g	8 g	10 g	18 g
Miele	6 g	13 g	12 g	26 g
Confettura	6 g	18 g	14 g	36 g
Farina	3 g	7 g	5 g	15 g
Olio	3 g	12 g	-	-
Sale	5 g	13 g	8 g	24 g
Senape	4 g	12 g	11 g	26 g
Pangrattato	2 g	8 g	4 g	14 g
Acqua/latte	5 g	15 g	-	-
Cannella	2 g	3 g	4 g	11 g
Zucchero	3 g	9 g	6 g	17 g





# ANTIPASTI, MINESTRE E INSALATE



# INSALATA BELGA GRATINATA ALLA MOZZARELLA

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato grande, stampo per sformato medio

## GRATIN:

4 teste di insalata belga di media grandezza  
4 pomodori  
3 rametti di timo  
3 rametti di rosmarino  
Sale  
Pepe macinato  
 $\frac{1}{2}$  limone  
125 ml di brodo di verdura oppure vino bianco  
125 g di mozzarella

## INOLTRE:

Rametti di timo per decorare  
Olio d'oliva per lo stampo

Per porzione

143 kcal, 5 g carb., 10 g gr., 7 g prot., 0,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare l'insalata belga ed eliminare la parte centrale amara cuneiforme. che non deve essere troppo grande. La belga disponibile oggi comunque non è molto amara.
2. Preriscaldare il forno.
3. Lavare i pomodori, inciderli con un taglio a croce e farli cuocere al vapore nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato.
4. Quindi rimuovere i semi e tagliarli in quarti.
5. Ungere uno stampo per sformato con olio d'oliva e mettervi la belga.
6. Aggiungere i pomodori, il timo e il rosmarino e condire con sale e pepe. Spremere il limone. Mescolare il brodo di verdura con il succo di limone e versarlo.
7. Tagliare la mozzarella in 8 fette, metterla sopra la belga e gratinare come indicato. Il formaggio deve abbrustolire leggermente.
8. Togliere la belga dallo stampo e disporla nei piatti assieme ai pomodori. Guarnire con rametti di timo.

Regolazione

Pomodori:

Cottura a vapore, 100 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Cicoria:

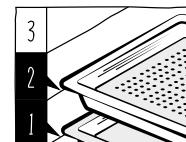
stampo per sformato sulla griglia, livello 1

Aria calda CircoTherm, 220 °C

Preriscaldamento

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura: 10-12 minuti





# FAGOTTINI DI POLLO PICCANTI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato  
grande

## FAGOTTINI DI POLLO:

4 dischi di sfoglia di riso grandi o  
piccoli, ca. 80 g  
16 foglie di spinaci intatte  
150 g di filetto di petto di pollo  
2 cucchiaini di olio di sesamo  
1-2 cucchiaini di salsa di soia chiara  
Sale  
Pepe nero macinato  
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato finemente  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino secco

Per porzione

152 kcal, 18 g carb., 3 g gr., 12 g prot., 1,5 UP

## PREPARAZIONE

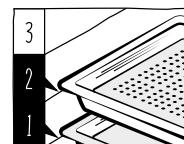
1. Ammorbidente i fogli di riso avvolgendoli in panni bagnati e tagliarli a metà o in quarti a seconda della grandezza. Lavare gli spinaci.
2. Siacquare brevemente con acqua fredda il filetto di petto di pollo ben raffreddato, asciugarlo tamponando e tagliarlo grossolanamente. Frullarlo non troppo finemente assieme a 1 cucchiaio di olio di sesamo, la salsa di soia e le spezie.
3. Mettere al centro di ogni foglio di riso una foglia di spinaci. Distribuire su ogni foglia di spinaci un cucchiaino di ripieno e chiuderlo come un fagottino. Chiudere bene in modo che non fuoriesca il ripieno.
4. Ungere il contenitore per la cottura a vapore forato con l'olio di sesamo restante. Distribuire i fagottini nel contenitore per la cottura a vapore con il lato della chiusura rivolto verso il basso e cuocere a vapore come indicato.
5. Estrarre i fagottini dal forno e riporli su un piatto.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 6-8 minuti



Consiglio

Servire i fagottini di pollo con  
degli stuzzicadenti. Accompagnare con una  
salsina a base di salsa di soia con salsa chili e  
qualche goccia di succo di limone.



# TERRINA DELICATA AL SALMONE CON GAMBERETTI

Per 8 porzioni

Stampo a cassetta di vetro, 30 cm

## TERRINA DI PESCE:

600 g di filetto di salmone fresco

Sale marino

400 ml di panna

½ limone bio

½ arancia bio

Pepe bianco macinato

2 cucchiaini di senape al miele

100 g di gamberetti sgusciati freschi

2 cucchiaini di pepe verde in salamoia

## INOLTRE:

4 cucchiai di erbe aromatiche tritate

2 cucchiai di bacche di pepe rosa

Burro per lo stampo

Per porzione

255 kcal, 3 g carb., 19 g gr., 19 g prot., 0,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di salmone con acqua fredda, asciugarlo tamponando con carta da cucina e tagliarlo a cubetti spessi ca. 2 cm. Farlo raffreddare nel congelatore per ca. 45 minuti.
2. Quindi ridurlo in purea con ½ cucchiaino di sale marino e versare lentamente la panna. Lavare l'arancia e il limone sotto l'acqua calda e asciugarli. Grattugiare la scorza del limone e dell'arancia. Spremere il limone. Aggiungere la scorza del limone e dell'arancia al composto al salmone e insaporire con pepe, 1 cucchiaino di succo di limone e la senape al miele.
3. Imburrare lo stampo a cassetta. Mettere metà del composto al salmone nello stampo. Disporre i gamberetti al centro, nel senso della lunghezza, a strati. Distribuire il pepe verde a destra e a sinistra. Versare il resto del composto al salmone e cuocere la terrina come indicato.
4. Dopo la cottura lasciar raffreddare un po'. Estrarre la terrina dallo stampo, cospargere con le erbe tritate su tutti i lati e lasciar raffreddare completamente.
5. Prima di servire, cospargere con le bacche di pepe rosa.

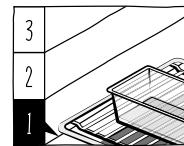
Regolazione

Cottura a vapore

80 °C

Tempo di cottura:

45-50 minuti





# ZUPPA DI ZUCCA E NOCE DI COCCO

Per 4 porzioni

Stampo per sformato grande piatto

## ZUPPA:

500 g di zucca Hokkaido

1 mazzetto di savori

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

2-3 cm di zenzero fresco

1 cucchiaio di olio d'oliva

250 ml di brodo vegetale forte

1-2 cucchiaini di pasta di curry rosso

400 ml di latte di cocco

Sale

½ mazzetto di prezzemolo o coriandolo tritato

grossolanamente

Per porzione

108 kcal, 12 g carb., 5 g gr., 4 g prot., 1,0 UP

## PREPARAZIONE

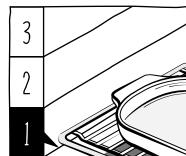
1. Tagliare in quarti la zucca. Togliere i semi e la peluria con un cucchiaio. Tagliare a strisce la zucca e poi grossolanamente in dadi lasciando la buccia. Pulire i savori e tagliarli a dadini. Distribuire il tutto nello stampo per sformato e cuocere a vapore come indicato.
2. Sbucciare e tritare l'aglio e la cipolla, sbucciare lo zenzero e grattugiarlo. Fare rosolare in una casseruola con olio d'oliva irrorando con il brodo. Aggiungere la pasta di curry rosso.
3. Aggiungere al brodo il composto a base di zucca e frullare finemente. Versarvi il latte di cocco e scaldare tutto brevemente.
4. Salare e servire con un trito di erbe aromatiche.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:  
20-25 minuti



Consiglio

Le zucche piccole si possono tagliare a metà e poi rimuovere i semi.



# INSALATA DI BROCCOLI E CAVOLFIORI CON CONDIMENTO ALLE ACCIUGHE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato

grande

## INSALATA:

400 g di broccoli

400 g di cavolfiore

2 uova

## CONDIMENTO:

1-2 spicchi d'aglio

6 cucchiai di olio d'oliva

2-3 acciughe

3 cucchiai di aceto di vino rosso

Sale

Pepe macinato

## INOLTRE:

½ mazzetto di erba cipollina

Per porzione

263 kcal, 6 g carb., 22 g gr., 11 g prot., 0,5 UP

## PREPARAZIONE

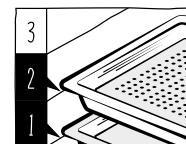
1. Tagliare i broccoli al centro e dividere il cavolfiore in piccole rosette. In questo modo si otterrà una cottura uniforme.
2. Distribuire la verdura nel contenitore per la cottura a vapore forato. Mettere le uova nella leccarda. Fare cuocere assieme le verdure e le uova come indicato.
3. Procedendo con cautela, togliere le uova e raffreddarle con acqua fredda.
4. Per il condimento, sbucciare l'aglio e frullarlo nel mixer assieme all'olio d'oliva e alle acciughe. Insaporire con aceto, sale e pepe.
5. Sgusciare le uova e tritarle grossolanamente.
6. Mettere le verdure ancora calde in un piatto e irrorare con il condimento. Lasciare macerare per almeno 10 minuti.
7. Sciacquare l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle sottili. Distribuirla sopra la verdura insieme alle uova sminuzzate.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 8-12 minuti



Consiglio

Al posto dell'olio d'oliva si può utilizzare anche olio di girasole o olio di semi. Il sapore risulterà più neutro. Oltre all'aceto di vino rosso può andare bene anche il succo di limone.



# INSALATA DI ASPARAGI

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato  
grande

## ASPARAGI:

500 g di asparagi bianchi  
500 g di asparagi verdi  
Sale

## PER IL CONDIMENTO:

1 cucchiaino di senape al miele  
2 cucchiai di aceto di vino bianco  
3 cucchiai di olio d'oliva  
1 cucchiaio di olio di semi di zucca  
Sale  
Pepe nero macinato

## INOLTRE:

1 mazzo di rucola  
200 g di pomodori ciliegini  
40 g di parmigiano

Per porzione

212 kcal, 7 g carb., 16 g gr., 10 g prot., 0,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Spellare gli asparagi bianchi e tagliare via il quarto della parte del gambo. Mettere la parte superficiale rimossa nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Tagliare la parte del gambo degli asparagi verdi corrispondente a un terzo della lunghezza totale.
2. Dividere obliquamente in tre parti gli asparagi verdi e bianchi. Mettere gli asparagi bianchi nel contenitore per la cottura a vapore forato e metterlo nel vano di cottura. Mettere sotto la leccarda. Far cuocere come indicato.
3. Dopo 3-5 minuti mettere gli asparagi verdi accanto a quelli bianchi e terminare la cottura come indicato.
4. Per la salsa per l'insalata mescolare la senape, l'aceto e l'olio e insaporire con sale e pepe.
5. Lavare la rucola e farla sgocciolare bene. Tagliare i pomodori ciliegini a metà o in quarti a seconda delle dimensioni.
6. Terminata la cottura a vapore, mettere gli asparagi in un contenitore piatto. Aggiungere alla salsa per il condimento dell'insalata 2 cucchiai di brodo di asparagi e versarla sopra gli asparagi.
7. Distribuire la rucola e i pomodori in 4 piatti. Disporsi sopra gli asparagi e condire con la salsa per insalata. Tagliare delle scaglie sottili di parmigiano con il pelaverdure. Distribuirle sull'insalata e servire.

Regolazione

Cottura a vapore

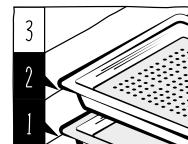
80 °C

Asparagi bianchi:

tempo di cottura: 8-12 minuti

Asparagi verdi:

tempo di cottura: 6-9 minuti





# INSALATA DI PATATE E RUCOLA

Per 4 porzioni

Teglia

## PATATE:

1 kg di patate a pasta gialla piccole

5 cucchiai di olio d'oliva

Sale

## MARINATA:

2 cipolle rosse

2 cucchiaini di senape di Digione

6-8 cucchiai di aceto

200 ml di brodo vegetale leggero

5 cucchiai di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato

Zucchero

## RUCOLA:

1-2 mazzetti di rucola fresca

Per porzione

479 kcal, 42 g carb., 31 g gr., 6 g prot., 3,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare e spazzolare le patate. Tagliarle in due o quattro pezzi in base alla grandezza e metterle in una teglia. Mescolarle con 5 cucchiai di olio d'oliva e salare.
2. Cuocere le patate come indicato.
3. Sbucciare le cipolle e tagliarle a striscioline. Mescolare tutti gli ingredienti per la marinata.
4. Aggiungere le patate calde e far riposare per 20 minuti.
5. Lavare la rucola, aggiungerla alle patate, mescolare e insaporire.

Regolazione

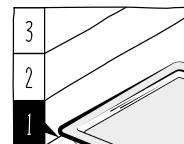
Aria calda CircoTherm

200 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

40-45 minuti





# INSALATA TAILANDESE DI LENTICCHIE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo

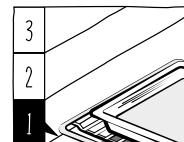
## INSALATA:

1 cipolla rossa da ca. 60 g  
1 spicchio d'aglio  
1 pezzo di zenzero fresco lungo ca. 2 cm  
1 peperoncino rosso piccolo  
1 cucchiaino di olio  
1 cucchiaino di pasta di curry rosso  
1 cucchiaino di salsa di pesce  
1 cucchiaino di brodo vegetale granulare  
250 ml d'acqua  
200 g di lenticchie rosse  
250 g di polpa di ananas  
1 peperone giallo  
 $\frac{1}{2}$  mazzetto di erba cipollina  
5 cucchiaini di pomodori a dadini  
Sale  
  
Per porzione  
247 kcal, 36 g carb., 5 g gr., 14 g prot., 3,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Pelare aglio e cipolla. Sbucciare lo zenzero e tritare il tutto finemente. Tagliare i peperoncini a metà, togliere i semi e tagliare in pezzi piccoli.
2. Mettere l'olio in una padella. Rosolare brevemente, mescolando, la cipolla, l'aglio, lo zenzero e il peperoncino. Aggiungere la pasta di curry, la salsa di pesce, il brodo granulare e l'acqua e lasciare cuocere brevemente.
3. Aggiungere le lenticchie mondate. Disporre tutto insieme al liquido nel contenitore per la cottura a vapore non forato piccolo e cuocere a vapore come indicato.
4. Nel frattempo tagliare l'ananas a pezzettini. Pulire il peperone, togliere i semi e tagliare a striscioline. Sciacquare l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle.
5. Mescolare le lenticchie e i pomodori a dadini e salare. Aggiungere ananas, peperoni ed erba cipollina e servire.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
12-14 minuti



Consiglio  
Le lenticchie cotte a vapore non si attaccano  
l'una all'altra.





CONTORNI E VERDURE,  
PIATTI VEGETARIANI E  
SFORMATI



# ZUCCA CON VERDURE AL PEPPERONCINO E MELE

Per 4 porzioni

Leccarda

**ZUCCA:**

1 kg di zucca Hokkaido  
50 g di burro  
Sale al peperoncino  
Pepe colorato macinato  
2 spicchi d'aglio  
3 mele acidule medie  
ca. 180 g di sedano  
150 ml d'acqua

Per porzione

234 kcal, 29 g carb., 11 g gr., 4 g prot., 2,4 UP

**PREPARAZIONE**

1. Dividere a metà la zucca, togliere i semi e tagliarla a fette spesse circa 4 cm.
2. Fondere il burro, spalmarne uno strato sottile sulla leccarda e cospargere con sale al peperoncino e pepe colorato.
3. Sbucciare gli spicchi d'aglio, tagliarli in quattro e distribuirli sulla leccarda. Posizionarvi sopra le fette di zucca.
4. Lavare le mele, tagliarle in quattro ed eliminare il torsolo. Adagiare le fette di mela tra o sopra le fette di zucca.
5. Lavare il sedano, tagliarlo a dadini di ca. 1 cm e distribuirlo sopra le fette di zucca e mela. Insaporire di nuovo con sale al peperoncino e pepe colorato e spennellare con il burro rimasto. Irrorare con l'acqua e cuocere la zucca come indicato.

Regolazione

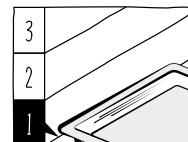
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

30-35 minuti





# FANTASIA DI VERDURE CON CREMA DI FORMAGGIO FRESCO AL LIMONE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato  
grande

## VERDURE:

200 g di carote  
200 g di cavolo rapa  
200 g di zucchine  
200 g di cavolo broccolo romanesco

## CREMA:

50 g di burro  
250 g di formaggio fresco  
125 ml di brodo vegetale  
 $\frac{1}{2}$  limone bio  
Sale  
Pepe bianco macinato  
1 rametto di basilico

Per porzione

228 kcal, 11 g carb., 15 g gr., 12 g prot., 0,9 UP

## PREPARAZIONE

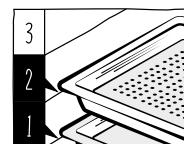
1. Pulire le carote e il cavolo rapa. Tagliare le carote a rondelle sottili in obliquo e il cavolo rapa a dadini. Lavare le zucchine e il cavolo broccolo romanesco. Tagliare a metà le zucchine longitudinalmente e poi in diagonale in triangoli di media grandezza. Dividere il cavolo broccolo romanesco in rosette.
2. Mettere le verdure nel recipiente per la cottura a vapore forato e cuocere a vapore come indicato.
3. Per la crema, sciogliere il burro in una casseruola e aggiungervi un cucchiaino di formaggio fresco per volta. Versarvi il brodo vegetale. Grattugiare la scorza di metà limone e spremere il succo. Condire con il succo e la scorza di limone. Insaporire con sale e pepe.
4. Prima di servire sciacquare il basilico, staccare le foglie, spezzettarle e unirle alla crema.
5. Disporre le verdure nei piatti oppure a strati in vasetti e servire con la crema.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 7-10 minuti



Consiglio

Per ottenere lo stesso tempo di cottura, tagliare la verdura che richiede più tempo per cuocere (qui carote e cavolo rapa) in pezzi molto piccoli, e la verdura che richiede meno tempo (qui zucchini) in pezzi grossi. Quando si utilizza il contenitore per la cottura a vapore forato, inserire sempre sotto la leccarda. Con il liquido che fuoriesce durante la cottura si ottiene un ottimo brodo vegetale. Si possono impiegare anche tipi di verdura diversi e la crema può essere preparata con il mascarpone al posto del formaggio fresco.



# CAVOLI RAPA RIPIENI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato grande, leccarda

## VERDURE:

4 cavoli rapa

## FARCITURA:

400 g di spinaci freschi

100 g di ricotta o formaggio quark magro ben sgocciolati

25 g di parmigiano

1 tuorlo

1 spicchio d'aglio piccolo

Sale

Pepe bianco macinato

Succo di limone

Per porzione

118 kcal, 7 g carb., 4 g gr., 11 g prot., 0,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Pulire il cavolo rapa, metterlo nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere a vapore come indicato.
2. Nel frattempo, pulire gli spinaci per il ripieno e lavarli. Togliere il cavolo rapa cotto dal contenitore per la cottura a vapore forato e mettervi dentro gli spinaci. Procedere alla cottura come indicato.
3. Tagliare la parte superiore del cavolo rapa, equivalente a un terzo, per formare il coperchio. Svuotare tutti i cavoli con un cucchiaino.
4. Strizzare gli spinaci, tritarli grossolanamente e amalgamarvi la ricotta, il parmigiano e l'uovo e l'aglio tritato finemente. Condire con succo di limone, sale e pepe.
5. Mettere la farcitura nel cavolo rapa e coprire con il coperchio tagliato precedentemente. Mettere nella leccarda e cuocere come indicato.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Cavolo rapa:

tempo di cottura: 30 minuti

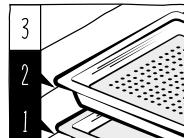
Spinaci:

tempo di cottura: 2-3 minuti

Cavoli rapa ripieni:

leccarda, livello 1

Tempo di cottura: 10 minuti



Consiglio

Si accompagna bene con i pomodori ciliegini:

tagliare a metà 250 g di pomodori, rosolarli leggermente in un po' d'olio d'oliva assieme a 2 cipolline e insaporire con sale e pepe. Decorare con foglie di basilico e servire assieme al cavolo rapa.



# POMODORI RIPIENI DI LENTICCHIE, BULGUR E FORMAGGIO FRESCO DI CAPRA

Per 4 porzioni

Stampo medio per sformato

## RIPIENO:

75 g di lenticchie verdi  
75 g di bulgur  
1 scalogno  
20 g di burro  
300 ml di brodo vegetale  
100 g di formaggio fresco di capra o  
formaggio fresco  
3 cucchiai di prezzemolo tritato  
Sale marino  
Pepe macinato  
Zucchero

## POMODORI:

8 pomodori  
Sale marino  
Pepe macinato

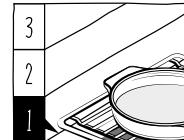
## INOLTRE:

2 cucchiai di olio d'oliva per lo stampo  
Per porzione  
246 kcal, 30 g carb., 8 g gr., 21 g prot., 2,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Far ammorbidente le lenticchie in acqua fredda per ca. 60 minuti. Poi scolarle. Mettere il bulgur in un colino e sciacquarlo brevemente.
2. Sbucciare lo scalogno e tagliarlo a dadini. Mettere il burro e i dadini di scalogno in una pentola e far appassire.
3. Aggiungere le lenticchie e il bulgur, mettere il coperchio e far rosolare. Irrorare con il brodo vegetale e cuocere. Mescolare di tanto in tanto.
4. Far raffreddare un po' le lenticchie e il bulgur e amalgamarvi il formaggio fresco di capra. Aggiungere il prezzemolo e insaporire generosamente il ripieno con sale, pepe e zucchero.
5. Lavare i pomodori. Togliere la calotta e tagliare a dadini. Estrarre delicatamente la polpa dei pomodori con un cucchiaiino. Insaporire l'interno dei pomodori e riempirli con il composto di lenticchie, bulgur e formaggio.
6. Distribuire l'olio d'oliva nello stampo per sformato. Mettere i dadini di pomodoro e i pomodori ripieni sulla leccarda e cuocere come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
210 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
25-30 minuti





www.[momofuku.com](http://www.momofuku.com)

# SFORMATI DI PANE AL RAFANO

Per 12 pezzi

Stampo per muffin

## SFORMATO:

300 ml di panna

6 uova grandi

3-4 cucchiai di rafano tritato in vasetto

Sale

Pepe macinato

150 g di pane da toast

100 g di groviera

1 mazzetto di erba cipollina

## INOLTRE:

2 cucchiaini di burro per lo stampo

Per pezzo

194 kcal, 8 g carb., 15 g gr., 8 g prot., 0,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Imburcare lo stampo per muffin. Sbattere le uova, la panna e il rafano. Condire il tutto abbondantemente con sale e pepe e mettere da parte.
2. Tagliare a dadini il pane da toast con il bordo. Grattugiare finemente la groviera. Sciacquare l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle.
3. Distribuire uniformemente metà dei dadini di pane nello stampo per muffin. Cospargere ogni porzione con groviera ed erba cipollina. Disporre a strati il resto dei dadini di pane, del formaggio e dell'erba cipollina.
4. Sbattere ancora una volta il composto di panna e rafano e versarlo uniformemente sopra gli strati di pane. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Quindi cuocere come indicato.
5. Prima di servire fare raffreddare un po!. Staccare dal bordo gli sformati aiutandosi con un coltello ed estrarli.

Regolazione

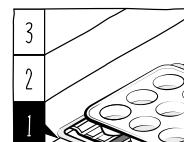
Aria calda CircoTherm

170 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

20-25 minuti





# GNOCCHI CON BURRO E SALVIA

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato grande

## GNOCCHI:

800 g di patate a pasta bianca

120 g di farina

2 uova

Sale

Pepe bianco macinato

Noce moscata grattugiata fresca

## SALSA AL BURRO E SALVIA:

50 g di burro

12 foglie di salvia

## INOLTRE:

1 cucchiaino di olio per il contenitore per la cottura a vapore

30 g di parmigiano grattugiato fresco

Per porzione

423 kcal, 54 g carb., 17 g gr., 13 g prot., 4,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Pelare le patate, tagliarle in quattro parti e cuocerle a vapore nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato.
2. Schiacciarle ancora bollenti con uno schiacciapatate. Mescolare con la farina e aggiungere le uova. Insaporire con sale, pepe e noce moscata e lavorare la pasta.
3. Formare dei rotolini dello spessore di un dito e tagliare pezzi di circa 3 cm. Premere con il dorso di una forchetta per ottenere le tipiche rigature. Ungere di olio il contenitore per la cottura a vapore forato. Distribuire gli gnocchi l'uno vicino all'altro e cuocere come indicato.
4. Far sciogliere il burro in una padella alta e aggiungere le foglie di salvia.
5. Far saltare brevemente gli gnocchi ben scolati in burro e salvia, cospargere di parmigiano e servire.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

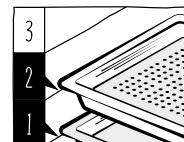
Patate lesse:

tempo di cottura:

20-25 minuti

Gnocchi:

tempo di cottura: 6-8 minuti



Consiglio

Gnocchi ripieni: aiutandosi con cucchiaio, formare degli gnocchi. Scavare un foro al centro e riempire con formaggio erborinato fresco. Richiudere con la pasta, aggiustare la forma e cuocere a vapore.

Fare saltare gli gnocchi scolati nel burro e aggiungere la salsa di pomodoro.



# RISOTTO ALLA CITRONELLA

Per 4 porzioni

Stampo per sformato piatto grande

## RISOTTO:

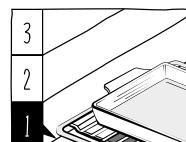
1 scalogno  
1-2 spicchi d'aglio  
3 cucchiai di olio d'oliva  
250 g di riso per risotti  
50 g di citronella a pezzi  
100 ml di vino bianco  
500-600 ml di brodo vegetale  
20 g di burro  
50 g di parmigiano grattugiato fresco  
Sale  
Pepe bianco macinato

Per porzione  
434 kcal, 51 g carb., 20 g gr., 10 g prot., 4,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Pelare e tritare finemente lo scalogno e l'aglio.
2. Mettere lo scalogno a dadini, l'aglio, l'olio di oliva, il riso, la citronella, il vino bianco e il brodo vegetale caldo nello stampo per sformato. Mescolare bene il tutto e cuocere come indicato.
3. Trascorsa la metà del tempo, mescolare una volta.
4. Dopo la cottura, aggiungere il burro e il parmigiano grattugiato e mescolare. Insaporire con sale e pepe e servire subito.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
30-35 minuti



Consiglio  
Al posto della citronella è anche possibile utilizzare verdure tritate finemente (carote, sedano, porri), funghi porcini secchi, radicchio tagliato fine o pomodori secchi.



# FLAN AUTUNNALE AI FUNGHI

Per 4 porzioni

Stampini nel contenitore per la cottura a vapore  
forato grande

## FLAN:

5 g di funghi secchi, ad es. trombette dei morti o  
porcini  
150 g di funghi gallinacci oppure champignon  
1 scalogno piccolo  
1 cucchiaio di burro  
100 ml di latte  
100 g di mascarpone  
2 uova  
Sale  
Pepe nero macinato  
1 pizzico di noce moscata grattugiata fresca  
2 rametti di maggiorana

## INOLTRE:

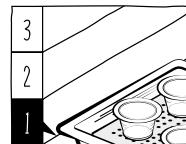
Burro per gli stampi  
Pangrattato per cospargere lo stampo

Per porzione  
167 kcal, 3 g carb., 14 g gr., 8 g prot., 0,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Fare ammorbidente i funghi secchi in abbondante acqua per circa 20 minuti. Strizzarli bene e tagliarli grossolanamente. Tagliare a dadini uniformi i funghi freschi.
2. Tritare finemente lo scalogno e farlo dorare nel burro caldo a fuoco medio. Alzare la fiamma, aggiungere tutti i funghi e rosolare bene. Fare evaporare completamente il liquido rilasciato. Quindi mettere in frigorifero.
3. In una ciotola, sbattere bene le uova con il latte e il mascarpone. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Lavare la maggiorana, scuotere via l'acqua, tritarla finemente e aggiungerla ai funghi raffreddatisi.
4. Imburrire bene 4 stampini da 150 ml e cospargerli di pangrattato. Riempire gli stampi con i funghi fino a  $\frac{1}{2}$  cm dal bordo e metterli nel contenitore per la cottura a vapore forato. Cuocere come indicato, finché il composto non risulta bello solido.
5. Prima di servire, lasciare riposare per altri 10 minuti. Staccare dal bordo gli sformati aiutandosi con un coltello ed estrarli.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
15-18 minuti



Consiglio  
Servire i flan accompagnati da funghi arrosto o  
insalata.



# PILAF DI VERDURE

Per 4 porzioni

Leccarda

## COMPOSTO DI RISO:

50 g di ceci  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
350 g di riso a chicco lungo naturale  
1 cucchiaio di olio  
1 l di brodo vegetale

## VERDURE:

1 melanzana  
1 zucchina  
1 carota grande  
4 cucchiai di olio  
Sale alle erbe  
Pepe nero macinato

## INOLTRE:

2 cucchiai di prezzemolo tritato  
Per porzione  
544 kcal, 75 g carb., 22 g gr., 11 g prot., 6,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Mettere a mollo i ceci nell'acqua fredda per tutta la notte. Quindi scolarli facendoli sgocciolare bene.
2. Pelare aglio e cipolla e tritarli finemente.
3. Sciacquare il riso sotto acqua corrente fredda, sgocciolarlo e rosolarlo in 1 cucchiaio d'olio girandolo. Aggiungere i ceci, la cipolla e l'aglio a dadini e rosolare tutto brevemente girando sempre.
4. Mettere il tutto nella leccarda, versarvi il brodo vegetale e cuocere come indicato.
5. Nel frattempo lavare la melanzana e la zucchina, togliere le parti dure e tagliare a dadini. Pulire la carota e tagliarla in pezzi grossi. Scaldare l'olio. Fare rosolare su tutti i lati a fiamma alta prima le melanzane a dadini e poi le zucchine e la carota.
6. Condire la verdura a dadini con sale alle erbe e pepe e amalgamarla al riso. Far cuocere come indicato.
7. Cospargere il pilaf di verdure con il prezzemolo e servire.

Regolazione

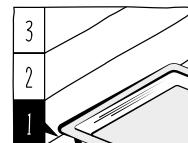
Cottura a vapore

100 °C

Composto di riso:  
tempo di cottura:

45-50 minuti

Composto di riso con verdure:  
tempo di cottura: ca. 5 minuti





Salmon

# SALAME DI SPINACI

Per 20 fette

Contenitore per la cottura a vapore forato

## CANEDERLI:

150 g di spinaci surgelati

150 g di cipolle

100 g di burro

10-12 pagnotte del giorno precedente

5 uova

250 ml di latte

Sale

Pepe macinato

Noce moscata grattugiata fresca

1 mazzo di prezzemolo tritato

## INOLTRE:

Carta da forno

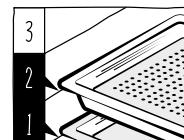
Per fetta

142 kcal, 15 g carb., 7 g gr., 5 g prot., 1,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Scongelare gli spinaci. Tagliare le cipolle a dadini e farle dorare nel burro. Tagliare a dadini le pagnotte.
2. Sbattere le uova con il latte, gli spinaci e le spezie. Quindi aggiungere le cipolle e il prezzemolo e infine amalgamarvi i dadini di pane. Mescolare solo brevemente in modo da ottenere la forma e la consistenza di un salame di pasta.
3. Tagliare un pezzo di carta da forno delle dimensioni del contenitore per la cottura a vapore e disporre l'impasto in diagonale. Formare un rotolo aiutandosi con la carta da forno e metterlo sul contenitore per la cottura a vapore forato. La carta da forno deve trovarsi solo sotto il salame. Tagliare via la carta restante. Far cuocere come indicato.
4. Al termine della cottura, fare raffreddare il salame. Tagliarlo a fette e servire subito o dopo aver fatto dorare leggermente le fette in padella con un po' di burro.

Regolazione  
Cottura a vapore  
95 °C  
Tempo di cottura:  
20-25 minuti





# CANEDERLI DI PATATE

Per 12 pezzi

Contentore per la cottura a vapore forato  
grande

## CANEDERLI:

750 g di patate a pasta bianca

125 g di farina

2 uova piccole

Sale

Noce moscata grattugiata fresca

## INOLTRE:

1 cucchiaino di olio per il contenitore per la  
cottura a vapore

40 g di burro

½ mazzetto di prezzemolo

Per pezzo

126 kcal, 18 g carb., 4 g gr., 4 g prot., 1,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare le patate e cuocerle a vapore con la buccia come indicato.
2. Lasciarle raffreddare brevemente e spellarle quando sono ancora calde. Schiacciarle con uno schiacciapatate.
3. Aggiungere alle patate la farina, le uova, il sale e un po' di noce moscata grattugiata fresca. Impastare il tutto e formare un impasto omogeneo aiutandosi prima con un cucchiaio di legno e poi con le mani. Con le mani bagnate, formare 12 canederli.
4. Oliare il contenitore per la cottura a vapore forato. Disporsi i canederli delicatamente e fare cuocere come indicato.
5. Fondere il burro. Sciacquare il prezzemolo, scuotere via l'acqua e tritarlo grossolanamente.
6. Mettere i canederli in una ciotola riscaldata. Condirli con il burro e guarnirli con il prezzemolo tritato.

Regolazione

Patate:

Cottura a vapore, 100 °C

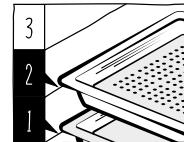
Tempo di cottura:

35-40 minuti

Canederli:

Cottura a vapore, 95 °C

Tempo di cottura: 20-25 minuti





# POLENTA AL FORNO

Per 6 porzioni

Stampo per sformato medio

## POLENTA:

1 cucchiaino di sale

250 g di semola di mais grossa

50 g di emmental grattugiato

200 ml di panna

Sale marino

Pepe macinato

30 g di burro

60 g di pinoli oppure mandorle in scaglie

## INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

383 kcal, 33 g carb., 24 g gr., 9 g prot., 2,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Far bollire 1 l di acqua con 1 cucchiaino di sale. Versare la semola di mais mescolando e ridurre il calore. Coprire con un panno (pericolo di schizzi).
2. Far cuocere a fuoco moderato per ca. 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungere il formaggio e la panna, mescolare e insaporire con sale marino e pepe.
4. Lasciar gonfiare la polenta per ca. 15 minuti, girando di tanto in tanto. Quindi fare raffreddare un poco.
5. Imburcare leggermente lo stampo per sformato. Con un cucchiaio, formare con la polenta delle palle a forma di mandorle e metterle nello stampo per sformato.
6. Scaldare il burro in una padella. Far dorare i pinoli o le mandorle in scaglie e distribuirli sulla polenta. Cuocere la polenta al forno come indicato.

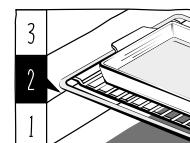
Regolazione

Aria calda CircoTherm

130 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura: 30 minuti



Consiglio

Servire la polenta come contorno per la ratatouille oppure per piatti di carne cucinati alla mediterranea.



# TAGLIATELLE ALLE BARBABIETOLE ROSSE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro piatto grande

## BARBABIETOLE ROSSE:

3 barbabietole rosse da ca. 150 g

2 foglie di alloro

## PASTA:

500 g di tagliatelle

400 ml di panna

75 g di Grana Padano, a piacere

2 cucchiai di succo di limone

Sale

Pepe nero macinato

Zucchero

Per porzione

977 kcal, 100 g carb., 41 g gr., 27 g prot., 8,3 UP

## PREPARAZIONE

**1.** Lavare le barbabietole rosse, bucherellarle con una forchetta e metterle in uno stampo di vetro con 50 ml d'acqua e le foglie di alloro. Mettere il coperchio e far cuocere come indicato.

**2.** Cuocere le tagliatelle al dente secondo quanto indicato sulla confezione e scolarle.

**3.** Sbucciare con cautela le barbabietole calde e tagliarle a fettine sottili. Metterle con la panna nella pentola di cottura della pasta e scaldare. Aggiungere le tagliatelle e il Grana Padano e saltare girando sempre. Condire con succo di limone, sale, pepe e zucchero.

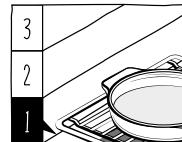
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

35-40 minuti





# LENTICCHIE AL CURRY

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo

## CURRY:

250 g di lenticchie rosse

400 ml di brodo vegetale

1 foglia di alloro

1 mazzetto di cipollotti

½-1 peperoncino rosso

1 peperone rosso

2 spicchi d'aglio

2 cucchiai di burro chiarificato

2-3 cucchiai di curry

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

312 kcal, 35 g carb., 11 g gr., 17 g prot., 2,9 UP

## PREPARAZIONE

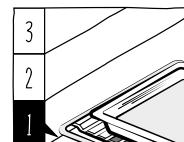
1. Lavare le lenticchie, metterle nel contenitore per la cottura a vapore non forato piccolo e coprirle con il brodo di verdure. Aggiungere la foglia di alloro e cuocere le lenticchie come indicato, senza farle ammorbidente troppo.
2. Nel frattempo, tagliare i cipollotti in anelli sottili. Tagliare a metà longitudinalmente il peperoncino, togliere i semi e tagliarlo a fettine sottilissime. Pulire il peperone, rimuovere i semi e tagliarlo a dadini. Tritare l'aglio.
3. Scaldare il burro chiarificato in una casseruola e rosolare girando per circa 2 minuti i cipollotti, il peperoncino, il peperone a dadini e l'aglio. Aggiungere il curry e farlo cuocere brevemente, quindi aggiungervi le lenticchie cotte. Girare tutto brevemente e riscaldare.
4. Insaporire con sale e pepe e servire caldo.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 8-10 minuti





# MUFFIN DI PANE E VERDURE

Per 12 porzioni

Stampo per muffin

## IMPASTO:

2-3 spicchi d'aglio  
2-3 cucchiai di erbe mediterranee fresche o surgelate  
6 cucchiai di olio d'oliva  
250 g di radici, ad es. sedano rapa, carote, radici di prezzemolo  
500 g di farina di frumento tipo 550  
2 bustine di lievito secco  
ca. 350 ml d'acqua calda  
1 cucchiaino di zucchero  
100 g di parmigiano grattugiato fresco  
Sale  
Pepe nero macinato  
Noce moscata grattugiata fresca

## INOLTRE:

Burro per lo stampo per muffin  
Farina per cospargere lo stampo o stampini di carta

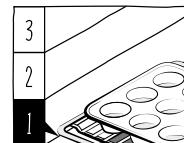
Per porzione

252 kcal, 32 g carb., 10 g gr., 8 g prot., 2,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Sbucciare l'aglio, tagliarlo a dadini molto piccoli e rosolare insieme alle erbe tritate in 2 cucchiai d'olio.
2. Pulire la verdura, lavarla ed eventualmente sbucciare e grattugiarla grossolanamente.
3. Mescolare la farina e il lievito. Aggiungere acqua tiepida e zucchero. Impastare insieme al parmigiano, alla miscela di erbe, ai 4 cucchiai d'olio e alla verdura grattugiata. Insaporire con sale, pepe e noce moscata grattugiata fresca. Coprire e lasciar riposare in un luogo caldo.
4. Suddividere la pasta in 12 pezzetti e formare delle palline. Mettere in uno stampo per muffin rivestito con gli stampini di carta e lasciar riposare per 20 minuti. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
180 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
40-45 minuti





# PASTICCIO PEPATO DI PATATE DOLCI E PEPERONI

Per 4 porzioni

Pirofila in vetro media con coperchio

## PASTICCIO:

1 kg di patate dolci

2 peperoni rossi

1 spicchio d'aglio

3 scalogni

40 g di burro

Sale marino

Sale al peperoncino

Pepe macinato

2 foglie di alloro

500 ml di brodo vegetale

4 cucchiai di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di pepe verde in salamoia

Per porzione

404 kcal, 65 g carb., 12 g gr., 7 g prot., 5,4 UP

## PREPARAZIONE

**1.** Lavare le patate dolci, sbuciarle e tagliarle a dadini di ca. 2 cm. Lavare i peperoni, togliere i semi e tagliarli a dadini. Sbucciare lo spicchio d'aglio e gli scalogni. Tagliare gli scalogni a piccoli dadini, lasciare lo spicchio d'aglio intero.

**2.** Mettere metà del burro nella pirofila. Farvi appassire brevemente l'aglio e gli scalogni. Aggiungere le patate dolci e i peperoni a dadini, rosolare brevemente e insaporire con sale marino, sale al peperoncino e pepe. Aggiungere le foglie d'alloro e cuocere il tutto nella pirofila con il coperchio come indicato.

**3.** Dopo circa 20 minuti irrorare con il brodo vegetale. Aggiungere il resto del burro e terminare la cottura del pasticcio.

**4.** Prima di servire, togliere lo spicchio d'aglio e le foglie di alloro. Aggiungere il prezzemolo e il pepe verde e insaporire abbondantemente.

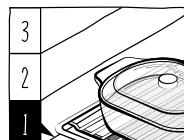
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





# RAVIOLI AL VAPORE CON GALLINACCI

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo

## PASTA LIEVITATA:

250 g di farina  
10 g di lievito  
 $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di zucchero  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale  
ca. 80 ml di latte tiepido  
1 uovo  
50 g di burro

## RIPENO:

20 g di noci  
2 scalogni  
1 cucchiaio di burro  
20 g di pancetta tritata finemente  
Foglioline di  $\frac{1}{2}$  mazzo di timo  
Sale  
Pepe macinato

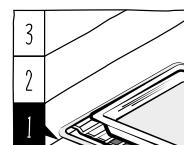
## FUNGHI:

300 g di funghi gallinacci  
1 scalogno  
1 spicchio d'aglio  
1 mazzetto di prezzemolo  
1 cucchiaio di olio  
150 ml di brodo vegetale  
2-3 cucchiai di panna acida  
1 cucchiaino di paprica dolce in polvere  
  
Per porzione  
527 kcal, 52 g carb., 29 g gr., 16 g prot., 4,3 UP

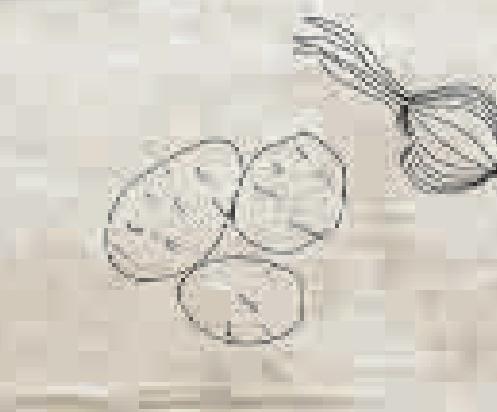
## PREPARAZIONE

1. Setacciare la farina, il lievito, lo zucchero e il sale in una ciotola. Aggiungere il latte tiepido. Aggiungere l'uovo e il burro, quindi impastare energicamente fino a ottenere un impasto omogeneo. Se necessario, aggiungere ancora un po' di farina. Lasciar lievitare in un luogo caldo, coperto, finché il volume dell'impasto non si sarà raddoppiato.
2. Per il ripieno tritare le noci. Pulire gli scalogni, tagliarli a dadini e farli rosolare nel burro. Aggiungere i dadini di pancetta, le noci e le foglioline di timo. Insaporire con sale e pepe.
3. Lavorare ancora una volta la pasta, suddividerla in 8 porzioni e ricavarne piccole sfoglie rotonde. Distribuirvi sopra il ripieno a base di pancetta, chiudere le sfoglie e formare piccole palline. Metterle nel contenitore per la cottura a vapore non forato infarinato con il punto di chiusura della sfoglia verso il basso e lasciare riposare ancora.
4. Pulire i funghi gallinacci e tagliare a metà quelli più grossi. Sbucciare e tagliare a piccoli dadini lo scalogno e l'aglio. Tritare finemente il prezzemolo e metterne un po' da parte per la decorazione finale. Scaldare l'olio. Fare rosolare i gallinacci, lo scalogno e l'aglio. Aggiungere il prezzemolo e il brodo vegetale e fare cuocere a fuoco medio per 10 minuti. Mescolarvi la panna acida. Condire con paprica, pale e pepe.
5. Cuocere i ravioli al vapore come indicato.
6. Disporli nei piatti preriscaldati. Cospargere di prezzemolo tritato e servire con i gallinacci.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
15-20 minuti



Consiglio  
È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.  
Impostare il livello di lievitazione 1.



# PATATE LESSE ALLE DUE SALSE

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande

## PATATE:

1 kg di patate a pasta gialla di grandezza media, possibilmente della stessa grandezza

## SALSA ALLA PANCETTA:

100 g di pancetta a fette  
150 g di formaggio erborinato  
250 g di crème fraîche  
½ mazzetto di erba cipollina

## SALSA DI AVOCADO:

1 avocado maturo  
2 cucchiai di succo di limone  
250 g di crème fraîche  
1 peperoncino rosso piccolo  
½ mazzo di coriandolo o aneto  
Sale  
Pepe macinato

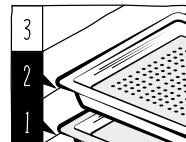
Per porzione

899 kcal, 51 g carb., 69 g gr., 19 g prot., 4,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare le patate, pulirle con una spazzolina e disporle nel contenitore per la cottura a vapore forato. Fare cuocere a vapore come indicato.
2. Per la salsa alla pancetta, tagliare obliquamente la pancetta in striscioline da 1 cm di larghezza. Farla rosolare a fuoco medio in una padella finché non è croccante, quindi farla sgocciolare su carta da cucina. Frullare il formaggio erborinato e mescolarlo con la crème fraîche. Tagliare a rondelle l'erba cipollina e aggiungerla al composto di formaggio e panna assieme alla pancetta.
3. Per la salsa di avocado, tagliare a metà l'avocado e togliere il seme. Frullare la polpa con l'aggiunta di succo di limone e mescolarla con la crème fraîche. Tagliare il peperoncino in lunghezza e togliere i semi. Tritare finemente il peperoncino e il coriandolo e mescolare alla salsa. Insaporire con sale e pepe.
4. Servire le salse con le patate.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
35-40 minuti





# SPIRALI DI PASTA

Per 4 porzioni

Stampo medio per sformato

## FARCITURA:

2 cipolle  
2 spicchi d'aglio  
6 cucchiai di olio d'oliva  
500 g di foglie di spinaci freschi  
Sale  
Noce moscata grattugiata fresca  
300 g di formaggio caprino  
1 uovo  
Pepe macinato

## PASTA:

300 g sfoglia di pasta fresca  
350 ml di brodo

## GUARNIZIONE:

100 g di formaggio grattugiato

## INOLTRE:

Un po' di farina per il canovaccio  
Olio per lo stampo

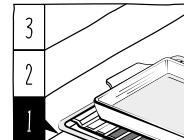
Per porzione

700 kcal, 55 g carb., 39 g gr., 32 g prot., 4,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e l'aglio, tagliarli a dadini e farli appassire in padella con 3 cucchiai d'olio finché non diventano trasparenti. Aggiungere gli spinaci puliti e stufare. Insaporire con sale e noce moscata grattugiata fresca.
2. Amalgamare il formaggio fresco di capra e l'uovo con 3 cucchiai d'olio d'oliva. Insaporire con pepe abbondante e con un po' di sale.
3. Srotolare la sfoglia su un canovaccio infarinato da 30x40 cm. Spalmare la crema al formaggio e distribuirvi sopra gli spinaci. Arrotolare la pasta nel senso della lunghezza aiutandosi con il canovaccio e tagliare 8 pezzi di dimensioni uguali.
4. Posizionare le spirali l'una accanto all'altra su uno stampo, con il lato tagliato rivolto verso l'alto.
5. Scaldate il brodo e versarlo nello stampo.
6. Cospargere le spirali di formaggio e cuocere come indicato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
180 °C  
Emissione di vapore media  
Tempo di cottura:  
30-35 minuti





# PICCOLI VOL AU VENT CON PASTA E SPINACI

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore forato  
grande e stampini

## VERDURE:

400 g di spinaci  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
20 g di burro  
1 cucchiai di olio d'oliva  
Sale  
Pepe macinato  
Noce moscata grattugiata fresca

## COMPOSTO DI UOVA:

50 g di gouda semistagionato  
30 g di parmigiano  
4 uova  
175 ml di panna  
75 g di spaghetti cotti  
Sale  
Pepe macinato

## INOLTRE:

Olio per ungere gli stampini  
Carta da forno  
Pellicola per coprire  
  
Per porzione  
428 kcal, 9 g carb., 36 g gr., 17 g prot., 0,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Ungere con un po' d'olio quattro stampi o tazze resistenti al calore (da 150 ml). Ricoprire il fondo degli stampi con carta da forno.
2. Preriscaldare il forno.
3. Pulire gli spinaci e sbollentarli nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato.
4. Quindi strizzarli bene.
5. Tritare finemente la cipolla e l'aglio. Rosolarli in burro e olio. Aggiungere gli spinaci e insaporire con sale, pepe e noce moscata. Lasciare raffreddare gli spinaci.
6. Grattugiare il formaggio. Sbattere le uova e la panna in una ciotola. Condire gli spaghetti cotti con il formaggio grattugiato e insaporire con sale e pepe.
7. Aggiungere gli spinaci alle uova sbattute. Distribuire negli stampi, coprire con il coperchio o con della pellicola. Disporli nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere come indicato.
8. Estrarre gli stampi dal forno e lasciarli raffreddare un po'. Estrarre i vol au vent dagli stampini aiutandosi con un coltello e rovesciarli su un piatto.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Spinaci:

leccarda, livello 1 e contenitore per la cottura a

vapore forato grande, livello 2

Tempo di cottura: 3-4 minuti

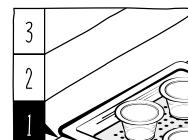
Voul au vent:

tempo di cottura:

30-35 minuti

Consiglio

Servire i vol au vent con salsa  
di pomodoro.





# FORMAGGIO AL CARTOCCIO

Per 4 porzioni

Leccarda

## CONDIMENTO DI OLIO E VERDURE:

2 peperoni rossi  
2 spicchi d'aglio  
 $\frac{1}{2}$  limone bio  
1 cucchiaio di aghi di rosmarino freschi  
1 cucchiaio di foglie di timo fresche  
2 cucchianini di capperi  
20 olive nere con nocciolo  
8 cucchiai di olio d'oliva  
Sale  
Pepe nero macinato

## FORMAGGIO:

500 g di feta o halloumi

## INOLTRE:

4 acciughe (a piacere)  
Pellicola di alluminio

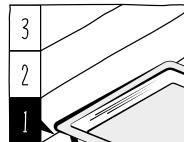
Per porzione

626 kcal, 6 g carb., 57 g gr., 23 g prot., 0,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare i peperoni, tagliarli a metà, togliere i semi e tagliarli a pezzi di 3 cm. Sbucciare l'aglio e tagliarlo a dadini piccoli. Lavare il mezzo limone sotto l'acqua calda, asciugarlo e tagliarlo in 4 pezzi. Mescolare il tutto con le erbe, i capperi, le olive e l'olio. Salare e pepare abbondantemente.
2. Tagliare la pellicola di alluminio in 4 strisce da 40x30 cm ciascuna. Disporre al centro di ciascun foglio 125 g di formaggio e distribuirvi sopra il condimento di olio e verdure e, a piacere, le acciughe.
3. Chiudere bene la pellicola. Mettere i cartocci nella leccarda e cuocere come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
200 °C  
Tempo di cottura:  
20-25 minuti





# SFORMATO DI PROSCIUTTO E VERZA

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## SFORMATO:

500 g di verza  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
350 g di prosciutto cotto  
1 mazzetto di prezzemolo fresco  
2 cucchiai di burro  
Sale  
Pepe nero macinato  
Noce moscata macinata fresca  
600 g di patate  
200 g di formaggio saporito,  
ad es. formaggio di montagna, grattugiato  
200 ml di latte  
3 uova

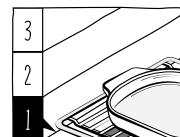
## INOLTRE:

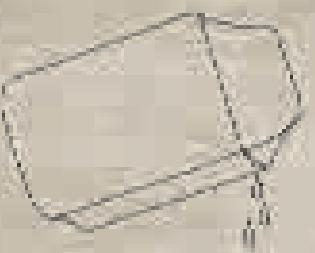
Burro per lo stampo  
Per porzione  
617 kcal, 33 g carb., 32 g gr., 48 g prot., 2,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare la verza, pulirla e tagliarla grossolanamente. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini sottili. Tagliare il prosciutto a dadini. Sciacquare il prezzemolo, scuotere via l'acqua e tritarlo finemente.
2. Fondere il burro in una grande padella. Far rosolare la verza per circa 5 minuti. Aggiungere la cipolla, l'aglio, il prezzemolo e il prosciutto e rosolare ancora per 5 minuti, quindi insaporire con sale, pepe e noce moscata.
3. Togliere la padella dal fuoco. Lavare le patate, pelarle e grattugiarle grossolanamente. Aggiungere alla verza con metà del formaggio e mescolare.
4. Ungere lo stampo per sformato.
5. Insaporire il composto e metterlo nello stampo.
6. Mescolare il latte e le uova, insaporire abbondantemente e versare sopra il composto di verza e patate. Cospargere con il resto del formaggio e fare cuocere come indicato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
180 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura: 30-40 minuti





# LASAGNE DI MELANZANE E POMODORI

Per 4 porzioni

Leccarda, stampo grande per sformato

## LASAGNE:

1 kg di pomodori freschi

1 cipolla piccola

1 spicchio d'aglio

4-6 cucchiai di olio d'oliva

Sale

Zucchero

Pepe nero macinato

800 g di melanzane

1 mazzetto di basilico

125 g di mozzarella

100 g di parmigiano grattugiato fresco

Per porzione

399 kcal, 13 g carb., 30 g gr., 19 g prot., 1,1 UP

## PREPARAZIONE

**1.** Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini sottili.

**2.** Per la salsa al pomodoro, scaldare un po' d'olio d'oliva in una padella e rosolare la cipolla. Aggiungere l'aglio, i pomodori, il sale, lo zucchero, il pepe e un po' d'acqua. Far bollire per circa 20 minuti a fiamma bassa, fino a ottenere una salsa densa.

**3.** Lavare le melanzane, tagliarle a fette spesse 0,5 cm nel senso della lunghezza, salarle e farle riposare per circa 20 minuti. Quindi asciugarle tamponando con carta da cucina.

**4.** Versare un po' d'olio d'oliva nella leccarda e aggiungere metà delle fette di melanzane. Spennellare la parte superiore delle melanzane con un po' d'olio d'oliva e procedere alla cottura al grill come indicato.

**5.** Procedere allo stesso modo con l'altra metà.

**6.** Sciacquare il basilico e scuotere via l'acqua. Tagliare la mozzarella a fettine.

**7.** Mettere un po' di salsa in uno stampo per sformato. Distribuirvi sopra uno strato di melanzane e cospargere con parmigiano e foglie di basilico intere. Alternare uno strato di salsa al pomodoro, melanzane, parmigiano e basilico fino a esaurire tutti gli ingredienti. Alla fine ricoprire le lasagne di mozzarella e cuocere come indicato.

### Regolazione

Melanzane:

leccarda, livello 2

Grill, superficie grande

250 °C

Tempo di cottura con grill: 5-7 minuti per teglia

Lasagne:

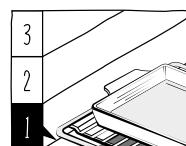
Aria calda CircoTherm

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura con grill:

30-35 minuti





# RIGATONI AL SUGO DI POMODORO

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## RIGATONI:

250 g di pasta, rigatoni o penne

1 peperone rosso da ca. 150 g

1 peperone verde da ca. 150 g

250 g di asparagi verdi

1 cipolla media

20 g di burro o olio d'oliva

Sale marino

Pepe macinato

Zucchero

400 ml di sugo di pomodoro

2 cucchiai di erbe surgelate

## GUARNIZIONE:

60 g di pecorino grattugiato fresco

## INOLTRE:

Burro o olio d'oliva per lo stampo

Per porzione

455 kcal, 46 g carb., 19 g gr., 24 g prot., 3,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata finché non è quasi al dente, raffreddarla sotto l'acqua e scolarla bene.
2. Lavare i peperoni, tagliarli a metà, togliere i semi e pulirli. Tagliarli a dadini da 1 cm. Sbucciare la parte inferiore degli asparagi e tagliarli in pezzi lunghi 2 cm. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Sciogliere il burro e rosolarvi la cipolla finché non diventa trasparente. Aggiungere il peperone a dadini e gli asparagi e far rosolare brevemente. Insaporire con sale marino, pepe e zucchero.
3. Mescolare la pasta con la verdura rosolata e il sugo. Aggiungere le erbe surgelate e insaporire di nuovo.
4. Ungere lo stampo per sformato, riempirlo con la metà della pasta e cospargere con la metà del pecorino. Distribuirvi sopra la pasta rimanente e cospargere con il pecorino avanzato. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione

Termogrill

160 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

25-30 minuti



## Consiglio

Come fare da soli il sugo di pomodoro: tagliare a dadini 1 scalogno e farlo soffriggere per 5 minuti nell'olio d'oliva insieme a uno spicchio d'aglio.

Lavare 800 g di pomodori freschi, rimuovere il picciolo e tagliarli. Far cuocere a fuoco lento e senza coperchio con dell'olio d'oliva per ca. 20 minuti. Condire con sale marino, pepe macinato e zucchero. Filtrare con un colino, aggiungere 3 cucchiai di erbe italiane surgelate e insaporire nuovamente.





PESCE



# ORATA IN CROSTA DI SALE ED ERBE

Per 4 porzioni

Leccarda

## PESCE:

2 orate da ca. 400 g

2-3 cucchiai di succo di limone

## CROSTA:

2,5-3 kg di sale marino grosso

50 g di sale di peperoncino

30 g di timo al limone fresco

2 rametti di rosmarino

Per porzione

158 kcal, 1 g carb., 2 g gr., 35 g prot., 0 UP

## PREPARAZIONE

1. Eviscerare le orate, sciacquarle brevemente con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Irrorare l'interno e l'esterno con il succo di limone.
2. Mescolare bene con il sale marino e il sale al peperoncino.
3. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Staccare le foglie del timo al limone e aggiungerle al sale.
4. Cospargere la leccarda con uno strato di sale ed erbe adeguato alle dimensioni del pesce.
5. Adagiare sopra le orate, appoggiare su ogni pesce un rametto di rosmarino e ricoprire la parte superiore e i lati con il sale rimanente. Bagnare la superficie con dell'acqua e far cuocere il pesce come indicato.

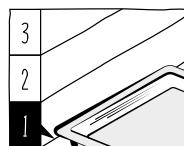
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

40-50 minuti



Consiglio

L'orata appartiene alla famiglia dei Persidi.

Questo pesce si adatta particolarmente alle cotture arrosto o alla griglia.



# PESCE AL VAPORE ASIATICO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore forato  
piccolo, leccarda

## PESCE:

8 cipollotti

8 funghi cinesi secchi, ad es. Shiitake o Mu Err

1 pezzo di zenzero fresco da ca. 4 cm

3 spicchi d'aglio

2 mazzi di spaghetti trasparenti cinesi cotti

1 kg di branzino o cernia; i pesci devono essere

interi e pronti da cucinare

2 cucchiai di olio di arachidi

4 cucchiai di salsa di soia oppure salsa di pesce

1-2 cucchiani di zucchero

4 cucchiai di sakè oppure Sherry secco

Per porzione

620 kcal, 65 g carb., 13 g gr., 56 g prot., 5,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Pulire i cipollotti e tagliarli a striscioline sottili in lunghezza. Mettere metà dei cipollotti nel contenitore per la cottura a vapore forato. Scottarli come indicato e metterli da parte.
2. Mettere i funghi in una ciotola, versare sopra l'acqua bollente e lasciare in ammollo per 15 minuti. Scolare l'acqua e tritare i funghi.
3. Spelare lo zenzero e tagliarlo a fettine sottilissime. Sbucciare gli spicchi d'aglio e schiacciarli con lo spremiaglio.
4. Distribuire la pasta e i funghi nella leccarda.
5. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, pulirlo e tamponarlo con carta da cucina. Riempirlo con lo zenzero, l'aglio e il resto dei cipollotti e disporlo in diagonale sulla pasta. Spennellare la pelle con l'olio di arachidi.
6. Mescolare la salsa di soia, lo zucchero e il sakè e versare la miscela sul pesce. Fare cuocere a vapore come indicato.
7. Distribuire i cipollotti sbollentati sopra il pesce e servire con la pasta e i funghi.

Regolazione

Cipollotti:

leccarda, livello 1, contenitore per la cottura a vapore forato piccolo, livello 2

Cottura a vapore, 100 °C

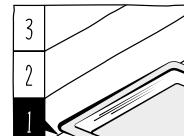
Tempo di cottura: 1-2 minuti

Pesce:

Cottura a vapore, 80 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





# SCORFANO SU LETTO DI VERDURE MEDITERRANEE

Per 4 porzioni

Leccarda

## VERDURE:

250 g di pomodori ciliegini  
1 zucchino di media grandezza, ca. 160 g  
1 vasetto di cuori di carciofo,  
peso sgocciolato 180 g  
2-3 cucchiai di olio d'oliva  
6 rametti di timo  
Sale  
Pepe nero macinato

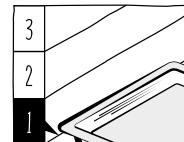
## PESCE:

600 g di filetto di scorfano  
1 cucchiai raso di peperoncino macinato  
Per porzione  
372 kcal, 12 g carb., 19 g gr., 37 g prot., 1,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Tagliare i pomodori a metà. Tagliare via le estremità delle zucchine. Tagliarle a metà e poi a dadini. Sgocciolare i cuori di carciofo e tagliarli in quattro parti.
2. Mescolare le verdure con olio di oliva. Staccare le foglie da tre rametti di timo e aggiungerle alle verdure. Salare e pepare e distribuire nella leccarda.
3. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda e tamponarlo con carta da cucina. Tagliarlo in 8 pezzi delle stesse dimensioni. Insaporire con il sale.
4. Mettere i pezzi di pesce nella leccarda insieme alle verdure e aggiungere il peperoncino. Fare cuocere a vapore come indicato.
5. Disporre i filetti di scorfano sulle verdure e guarnire con il timo rimanente.

Regolazione  
Cottura a vapore  
80 °C  
Tempo di cottura:  
10-12 minuti





# TROTE ALLE ERBE IN TEGLIA

Per 4 porzioni

Leccarda

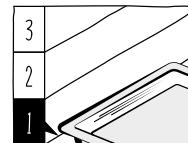
**PESCE:**

50 g di rosmarino fresco  
50 g di timo al limone fresco  
50 g di dragoncello fresco  
50 g di origano fresco  
5 cucchiai di olio d'oliva  
Sale al peperoncino  
1 cucchiaio di pepe al limone  
3-4 cucchiai di miscela di pepe colorato  
4 trote fresche da ca. 300 g, pronte da cucinare  
1 limone bio  
Sale marino  
4 ramoscelli di prezzemolo riccio  
1 cucchianino di cacao  
30 g di burro  
  
Per porzione  
564 kcal, 5 g carb., 32 g gr., 63 g prot., 0,4 UP

**PREPARAZIONE**

1. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Tritare finemente metà delle erbe e metterle da parte.
2. Distribuire l'olio d'oliva nella leccarda. Cospargere con sale al peperoncino, pepe al limone e pepe colorato. Distribuirvi sopra tutte le erbe.
3. Sciacquare brevemente le trote con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e spremere. Cospargere le trote con il succo di limone e insaporire l'interno e l'esterno con il sale marino. Nel ventre di ciascuna trota inserire un ramoscello di prezzemolo e un po' di scorza di limone grattugiata.
4. Adagiare le trote nella leccarda. Distribuirvi sopra le erbe tritate, cospargere con cacao in polvere e fiocchi di burro. Far cuocere come indicato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
180 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
40-45 minuti



Consiglio

Con la scorza di limone si dona al pesce una nota fresca ma non aspra.



# FILETTO DI LUCCIOPERCA GRATINATO AL CREM

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## PESCE:

4 filetti di luccioperca da ca. 180 g ciascuno

½ limone

Sale marino

Pepe al limone

## SALSA:

15 g di burro

15 g di farina

50 ml di vino bianco secco

200 ml di fondo di pesce in vasetto

200 ml di panna

2-3 cucchiai di rafano grattugiato fresco oppure

1 cucchiaiolo di pasta di wasabi

Sale

Pepe macinato

## INOLTRE:

1 cucchiaio di pangrattato

1 cucchiaiolo di paprica dolce in polvere

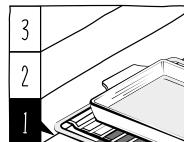
Per porzione

389 kcal, 9 g carb., 21 g gr., 38 g prot., 0,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto di luccioperca con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Spremere il limone. Condire i filetti con il succo di limone e insaporirli con sale e pepe.
2. Per la salsa far scaldare il burro in una pentola. Aggiungere la farina e far dorare brevemente. Sfumare con il vino bianco e aggiungere il fondo di pesce. Cuocere la salsa a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungere la panna e il rafano. Insaporire con sale e pepe e condire abbondantemente.
3. Versare la salsa in uno stampo per sformato e disporre sopra i filetti con il lato della pelle rivolto verso l'alto. Mescolare il pangrattato con la paprica in polvere, distribuirlo sul pesce e procedere alla cottura come indicato.

Regolazione  
Termogrill  
180 °C  
Tempo di cottura:  
25-30 minuti





# FILETTO DI SALMONE CON SPINACI E POMODORI

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## SPINACI:

2 scalogni  
20 g di burro  
500 g di spinaci surgelati  
Sale marino  
100 g di gorgonzola  
Pepe macinato

## POMODORI:

500 g di pomodorini  
2 cucchiai di olio d'oliva  
Sale  
Pepe macinato  
1 pizzico di zucchero

## PESCE:

400 g di filetto di salmone senza pelle

## GUARNIZIONE:

20 g di pinoli  
3 cucchiai di parmigiano, grattugiato fresco

## INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

428 kcal, 5 g carb., 29 g gr., 35 g prot., 0,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Pelare gli scalogni, tagliarli a dadini e farli rosolare nel burro. Aggiungere gli spinaci, coprire e stufare per circa 10 minuti. Quindi insaporire con il sale marino.
2. Tagliare a cubetti il gorgonzola, mescolarlo agli spinaci e pepare.
3. Tostare i pinoli in una padella senza grassi.
4. Lavare i pomodori, rimuovere i piccioli e tagliarli a metà. Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Far saltare i pomodori nell'olio e condirli con sale, pepe e zucchero.
5. Sciacquare brevemente il filetto di salmone con acqua fredda, asciugarlo tamponando con carta da cucina e tagliarlo a pezzi spessi 3 cm.
6. Distribuire gli spinaci nello stampo per sformato imburrato. Disporsi sopra le fette di salmone, salare e pepare. Distribuire i pomodori tagliati a metà sul salmone. Cospargere con i pinoli e il parmigiano e cuocere al grill come indicato.

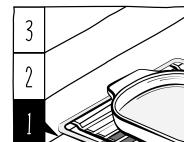
Regolazione

Termogrill

180 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





# SPIEDINI DI CITRONELLA E PESCE CON BULGUR

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo e contenitore per la cottura a vapore  
forato piccolo

## BULGUR:

250 g di bulgur  
3 pomodori  
1 cipolla  
1 cucchiaio di prezzemolo  
1 cucchiaio di menta  
500 ml di brodo vegetale  
Sale  
Pepe macinato

## SPIEDINI DI PESCE:

2 ramoscelli di citronella  
300 g di filetto di salmone  
300 g di filetto di pesce persico  
8 gamberi piccoli  
Un po' di olio d'oliva  
Sale  
Pepe macinato  
  
Per porzione  
446 kcal, 47 g carb., 11 g gr., 38 g prot., 3,9 UP

## PREPARAZIONE

1. Versare il bulgur nel contenitore per la cottura a vapore forato piccolo. Tagliare i pomodori a dadini. Tritare finemente la cipolla, il prezzemolo e la menta e aggiungerli al bulgur assieme ai pomodori a dadini. Quindi versare il brodo di verdura sul bulgur e mescolare il tutto. Salare e pepare a piacere e cuocere a vapore il bulgur come indicato.
2. Lavare la citronella, tagliarla obliquamente nel senso della lunghezza e metterla da parte. Lavare brevemente il pesce e i gamberetti con acqua fredda e asciugarli tamponando. Pulire il pesce e i gamberetti. Tagliare il pesce a pezzi grandi circa 4x4 cm e infilarlo nella citronella alternandolo ai gamberetti.
3. Scaldate l'olio d'oliva in una padella e fare rosolare bene gli spiedini da entrambi i lati. Metterli nel contenitore per la cottura a vapore forato piccolo e cuocere come indicato.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

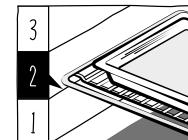
Bulgur:

tempo di cottura: 20 minuti

Pesce:

leccarda, livello 1 e contenitore per la cottura a vapore forato piccolo sulla griglia, livello 2

Tempo di cottura: 7 minuti





# PESCE AL FORNO CON VERDURE ASIATICHE AGRODOLCI

Per 4 porzioni

Teglia

## PESCE AL FORNO:

4 filetti di merluzzo freschi da 160 g  
½ limone  
Sale marino, pepe al limone  
4 sfoglie di pasta fillo o pasta yufka, ca. 160 g, surgelata o fresca  
1 tuorlo  
1 cucchiaio di latte  
100 g di burro  
Alcune foglie di coriandolo

## VERDURE:

1 spicchio d'aglio piccolo  
2 fette di zenzero fresco  
2 ramoscelli di citronella  
2 cipollotti  
2 gambi di sedano  
200 g di pak choi o cavolo di Pechino  
1 peperone rosso  
1 peperone giallo  
400 g di ananas fresco  
2 cucchiai di olio di arachidi  
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato  
10 g di amido  
100 ml di succo d'ananas  
100 ml di brodo vegetale delicato  
Sale, pepe macinato  
2-3 cucchiai di succo di lime, zucchero

## INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

631 kcal, 43 g carb., 35 g gr., 35 g prot., 3,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di merluzzo con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Spremere il limone e irrorare il pesce con il succo. Insaporire con sale e pepe al limone.
2. Preriscaldare il forno.
3. Far scongelare la pasta fillo secondo quanto riportato sulla confezione. Sbattere il tuorlo insieme al latte. Fondere il burro. Srotolare una sfoglia, spalmarla di burro e ripiegarla fino a ottenere una grandezza di 30x20 cm. Adagiare una foglia di coriandolo su ogni filetto di pesce, avvolgerlo nella pasta, chiudere i lati, spalmare di burro e formare un fagottino. Avvolgere ogni filetto di pesce in una sfoglia di pasta e spennellare con l'uovo. Adagiare i fagottini di pesce su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocere come indicato.
4. Per la verdura, sbucciare lo spicchio d'aglio e lo zenzero. Schiacciare un po' la citronella con il dorso del coltello e tagliarla in due nel senso della lunghezza. Pulire cipollotti, sedano, pak choi, peperoni e ananas e tagliarli in pezzi di ca. 2 cm.
5. In una pirofila scaldare 1 cucchiaio di olio di arachidi e di olio di sesamo. Rosolarvi l'aglio, lo zenzero e la citronella. Aggiungere a poco a poco la verdura e rosolare brevemente. Infine aggiungere l'ananas e far stufare tutto per 10 minuti.
6. Cospargere la verdura con l'amido. Aggiungere 1 cucchiaio di olio di arachidi, il succo d'ananas e il brodo vegetale e insaporire generosamente con sale, pepe, succo di lime e zucchero. Togliere la citronella dalla verdura. Servire i fagottini di pesce insieme alla verdura.

Regolazione

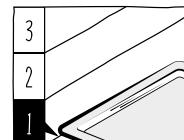
Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

15-20 minuti



Consiglio

La citronella non si cuoce e non si ammorbidisce, serve solo a dare sapore e a conferire una nota tipicamente asiatica.



# SPEZZATINO DI PESCE AL FINOCCHIO

Per 4 porzioni

Stampo per sformato medio

## SPEZZATINO DI PESCE:

500 g di filetto di halibut

Sale

Pepe bianco macinato

½ limone

3 finocchi da 400 g

300 ml di fumetto di pesce o brodo vegetale

100 ml di vino bianco

200 ml di panna

2-3 cucchiai di addensante per salse

Per porzione

391 kcal, 18 g carb., 20 g gr., 31 g prot., 1,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, pulirlo e asciugarlo, quindi tagliarlo a pezzi. Salare e pepare. Spremere il mezzo limone e versare sul pesce 1-2 cucchiai di succo di limone.
2. Pulire il finocchio, lavarlo e tagliarlo in otto pezzi longitudinalmente. Mettere da parte un po' di verde del finocchio.
3. Mettere nello stampo per sformato il fondo di pesce, il vino e ¼ di cucchiaino di sale. Aggiungere il finocchio e cuocere a vapore come indicato.
4. In un pentolino, portare a ebollizione la panna e l'addensante girando, aggiungere il fondo di finocchio e mescolare bene. Condire con un po' di sale, pepe e succo di limone.
5. Aggiungere al finocchio la salsa e i filetti di pesce e cuocere a vapore come indicato.
6. Tritare finemente la parte verde del finocchio e, prima di servire, guarnire lo spezzatino.

Regolazione

Finocchio:

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

13-16 minuti

Spezzatino:

Cottura a vapore

85 °C

Tempo di cottura: 6-10 minuti



Consiglio

Si abbinano bene con le tagliatelle verdi o il riso selvatico misto.



# FAGOTTINI DI VERZA RIPENI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato grande

## FAGOTTINI DI VERZA:

500 g di filetto di branzino o sogliola

150 g di filetto di salmone

2-3 cucchiali di vermut

8 foglie di verza tenere grandi oppure

16 foglie di verza piccole

Sale

Pepe bianco macinato

400 ml di panna molto fredda

1 albumo

## SALSA:

250 ml di fondo di pesce in vasetto

2 cl di vermut

200 ml di panna

1 punta di coltello di zafferano in polvere

Sale

Pepe bianco macinato

Coriandolo

## INOLTRE:

Olio per ungere

Per porzione

666 kcal, 9 g carb., 50 g gr., 41 g prot., 0,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di pesce sotto l'acqua fredda, pulirli e asciugarli con carta da cucina. Sciacquare anche il salmone con acqua fredda e asciugarlo bene tamponando. Tagliare a dadini, irrorare con vermut, mescolare bene e distribuire su un piatto. Riporre il salmone a dadini e i filetti di pesce nel congelatore per 15 minuti per raffreddarli bene.
2. Incidere superficialmente la parte centrale delle foglie di verza. Mettere le foglie nel contenitore per la cottura a vapore forato e sbollentare come indicato.
3. Allargarle su un canovaccio da cucina e lasciarle asciugare.
4. Tritare finemente il branzino nel robot da cucina. Amalgamare la panna un po' per volta. Montare l'albumine e unirlo al pesce assieme al salmone a dadini. Insaporire con sale e pepe.
5. Rivestire una tazza con una foglia di verza grande o due piccole. Mettervi un po' di ripieno di pesce, chiudere la foglia e premere bene. Disporre i fagottini di verza nel contenitore per la cottura a vapore forato leggermente unto. Cuocere i fagottini di verza come indicato.
6. Per la salsa, portare a ebollizione il fondo di pesce, il vermut, la panna e lo zafferano. Insaporire con sale, pepe e un po' di coriandolo. Versare la salsa sui piatti e disporvi sopra i fagottini di verza.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Verza:

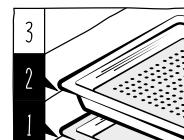
tempo di cottura: 8 minuti

Fagottini:

tempo di cottura: 8-10 minuti

Consiglio

Serviti come antipasto, i fagottini vanno bene per 8 porzioni.





# INVOLTINI DI PLATESSA SU RATATOUILLE DI VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## PESCE:

8 filetti di platessa da ca. 80 g

2 cucchiai di succo di limone

Sale marino

## RATATOUILLE:

120 g di cipollotti

120 g di sedano

1 cipolla rossa

ca. 300 g di melanzane

ca. 300 g di zucchini

100 g di pomodoro fresco

40 g di erbe aromatiche fresche, ad es. cerfoglio, dragoncello, origano, basilico, timo

2 cucchiai di olio d'oliva

500 g di passata di pomodoro

Sale marino

Pepe nero macinato

1 pizzico di zucchero

1 foglia di alloro

## INOLTRE:

8 stecchini

Per porzione

254 kcal, 10 g carb., 10 g gr., 31 g prot., 0,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di platessa con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Condire con succo di limone e salare.
2. Lavare i cipollotti e il sedano, pulirli e tagliarli a rondelle. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.
3. Lavare e pulire le melanzane e gli zucchini. Tagliare le melanzane a dadini di circa 1 cm. Utilizzando un pelapatate, tagliare 8 fette sottilissime di zucchini e tenerle da parte per gli involtini di pesce. Tagliare a dadini anche gli zucchini restanti.
4. Lavare i pomodori e tagliarli a dadini. Sciacquare le erbe, scuotere via l'acqua e tritarle finemente.
5. Scaldate l'olio d'oliva. Far rosolare i cipollotti, il sedano, le erbe e la cipolla a dadini. Aggiungere la verdura restante e la passata di pomodoro. Insaporire con sale, pepe e zucchero. Aggiungere la foglia di alloro e far cuocere la ratatouille senza coperchio per circa 10 minuti. Quindi versare il composto in uno stampo per sformato.
6. Avvolgere i filetti di platessa nella fetta di zucchino e fissarli con uno stecchino. Mettere gli involtini di pesce sulla ratatouille e cuocere come indicato.

Regolazione

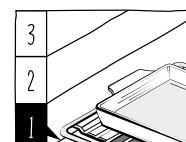
Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

30-35 minuti





# COZZE AL VINO BIANCO

Per 4 porzioni

Leccarda

## FRUTTI DI MARE:

1,5 kg di cozze

## CONDIMENTO AL VINO BIANCO:

2 cipolle

1-2 spicchi d'aglio

120 g di carote

60 g di radice di prezzemolo

100 g di sedano

1 limone bio

3 cucchiai di olio d'oliva

200 ml di vino bianco secco

2 cucchiai di erbe aromatiche,  
(prezzemolo, sedano) tritata

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

420 kcal, 16 g carb., 17 g gr., 41 g prot., 1,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare accuratamente le cozze sotto l'acqua fredda corrente. All'occorrenza spazzolarle per eliminare i residui di sabbia e calcare. Togliere i filamenti con le mani. Gettare via le cozze aperte i cui gusci non si chiudono neanche battendo su una delle valve in quanto potrebbero essere andate a male. Mettere le cozze in uno scolapasta, lavarle di nuovo a fondo e farle sgocciolare bene.
2. Pelare aglio e cipolla e tritarli finemente. Pulire carote, radici di prezzemolo e sedano, pelarli e tagliarli a dadini di circa 1 cm. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e spremerlo.
3. Scaldate l'olio d'oliva in una pentola. Far soffriggere aglio e cipolla senza farli dorare. Aggiungere i pezzi di verdura e far rosolare mescolando per 4-5 minuti. Versare il vino bianco e il succo di limone, cospargere le erbe, salare e pepare.
4. Distribuire le cozze nella leccarda. Versare il condimento al vino bianco sulle cozze insieme alla scorza di limone. Far cuocere come indicato.
5. Trascorsi 6 minuti di cottura, mescolare una volta con una paletta grande oppure estrarre brevemente la leccarda dal forno e scuoterla un po'. Quindi terminare la cottura.

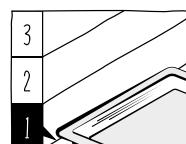
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

10-12 minuti







POLLAME E CARNE



# TACCHINO TONNATO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo

## TACCHINO:

1 mazzetto di savori  
1 cucchiaio di pepe nero in grani  
2 foglie di alloro  
500 ml di brodo di pollo  
700 g di petto di tacchino

## SALSA:

1 scatoletta di tonno al naturale,  
peso sgocciolato 150 g  
3 filetti di acciughe in salamoia  
2 tuorli  
2 cucchiai di capperi piccoli  
3 cucchiai di succo di limone  
50 ml di olio d'oliva  
1-2 cucchiai di prezzemolo tritato finemente  
Sale  
Pepe bianco macinato

## INOLTRE:

Limone bio a fettine sottilissime

Per porzione

380 kcal, 1 g carb., 17 g gr., 54 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare, pulire e tagliare grossolanamente i savori. Cuocere a vapore nel contenitore per la cottura a vapore non forato assieme al pepe in grani, alle foglie di alloro e al brodo.
2. Siciacquare brevemente il petto di tacchino sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi mettere il petto di tacchino nel contenitore per la cottura a vapore, versare sopra il brodo e le verdure e cuocere a vapore come indicato.
3. Nel frattempo, sgocciolare il tonno. Siciacquare bene i filetti di acciughe con acqua fredda, asciugarli tamponando e tagliarli a pezzettini. Spezzettare il tonno e passarlo al mixer assieme alle acciughe, ai tuorli, a 1 cucchiaio di capperi e a 2 cucchiai di succo di limone. Aggiungere l'olio poco per volta.
4. Terminata la cottura a vapore, togliere il petto di tacchino dal contenitore per la cottura a vapore e lasciarlo riposare per 5 minuti. Tagliarlo a fettine sottili in obliquo e disporlo su un piatto da portata o direttamente nei piatti.
5. Diluire la salsa aggiungendo un po' di brodo filtrato e aggiungervi il prezzemolo. Insaporire con sale, pepe e il resto del succo di limone.
6. Coprire abbondantemente le fettine di tacchino con la salsa tonnata. Cospargere con i capperi restanti e guarnire con le fettine di limone.

Regolazione

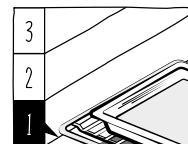
Cottura a vapore

100 °C

Brodo:

tempo di cottura: 30 minuti

Dopo 10 minuti aggiungere il  
petto di tacchino





# POLLO ALLA GRIGLIA RIPIENO ALLE ERBE

Per 4 porzioni

Leccarda con griglia

## POLLO:

2 polli da 1,2 kg

Pepe macinato

Sale

2 mazzetti di erbe fresche, ad es. rosmarino,  
salvia, timo e maggiorana

2 cucchiai di succo di limone

## PER SPENNELLARE

2 cucchiai di olio

Sale

Pepe macinato

Paprica in polvere

Per porzione

555 kcal, 1 g carb., 32 g gr., 65 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare i polli sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina. Dividere in due parti uguali e rimuovere la spina dorsale.
2. Salare e pepare l'interno dei mezzi polli. Sciacquare le erbe, scuotere via l'acqua e distribuirle sulle due metà dei polli. Irrorare con il succo di limone.
3. Appoggiare le due metà del pollo con la parte ricoperta di erbe rivolta verso il fondo della griglia.
4. Mischiare l'olio con le erbe e spennellare l'esterno dei mezzi polli con la miscela di erbe.
5. Cuocere i polli come indicato.

Regolazione

Aria calda CircoTherm

200 °C

Emissione di vapore media

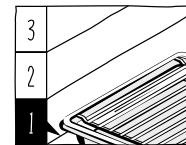
Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

Termogrill

200 °C

Tempo di cottura con grill: 30-35 minuti





# SALTIMBOCCA DI POLLO

Per 4 porzioni

Leccarda

## SALTIMBOCCA:

4 filetti di petto di pollo da 200 g

Sale marino

Pepe macinato

50 g di pecorino semistagionato grattugiato  
fresco

150 g di prosciutto crudo tagliato sottile

12 foglie di salvia fresca

## INOLTRE:

Filo da cucina

Per porzione

307 kcal, 0 g carb., 7 g gr., 59 g prot., 0 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di petto di pollo con acqua fredda, asciugarli tamponando con carta da cucina e dividere ogni filetto in 3 parti. Insaporire con sale marino e pepe.
2. Impanare i filetti nel pecorino e avvolgerli in una fetta di prosciutto in modo da coprire la carne.
3. Usando il filo da cucina, fissare al prosciutto una foglia di salvia per ogni saltimbocca. Mettere i saltimbocca nella leccarda e cuocere come indicato.

Regolazione

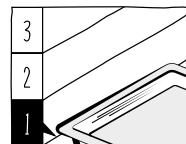
Termogrill

230 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

20-25 minuti



Consiglio

Tagliare cinque prugne secche morbide a fettine sottili. Mettere una fettina su ogni pezzo di filetto, quindi avvolgere nel prosciutto.



# PASTICCIO DI POLLO CON PISTACCHI

Per 6 porzioni

Stampo a cassetta in vetro, 30 cm

## PASTICCIO:

500 g di petto di pollo allevato a terra  
250 g di prosciutto di tacchino non affumicato  
25 g di pistacchi sgusciati  
2 uova  
50 ml di panna  
5 ml di cognac  
½ cucchiaino di sale marino  
Un po' di miscela di pepe colorato  
200 g di pancetta affumicata a fettine sottili  
Alcune foglioline di erbe, ad es. melissa

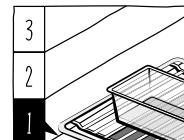
## INOLTRE:

Burro per lo stampo  
Per porzione  
397 kcal, 1 g carb., 24 g gr., 44 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Far tritare il petto di pollo direttamente dal macellaio oppure metterlo brevemente nel congelatore e tritarlo finemente con il tritatutto. Tagliare il prosciutto di tacchino a pezzettini molto piccoli e amalgamarlo al composto di petto di pollo.
2. Tritare grossolanamente i pistacchi e metterne da parte 1 cucchiaio. Aggiungere i pistacchi al composto di pollo. Aggiungere uova, panna, cognac, sale marino e pepe colorato e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Imburrare leggermente lo stampo a cassetta e cospargerlo con i pistacchi messi da parte. Distribuire le erbe sul fondo dello stampo. Rivestire lo stampo con le fette di pancetta. Le fette devono sovrapporsi e sporgere per metà dal bordo dello stampo.
4. Versare il composto di pollo, ripiegare le fette di pancetta sporgenti e chiudere bene i bordi. Per far ciò, con un cucchiaio spingere le fette di pancetta tra lo stampo e il composto.
5. Cuocere il pasticcio ricoperto di pancetta come indicato.
6. Una volta pronto, lasciar riposare il pasticcio e preferibilmente farlo raffreddare una notte intera in frigorifero. Dopodiché estrarlo dallo stampo e tagliarlo.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
160 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
45-50 minuti



Consiglio  
Servite il pasticcio freddo o caldo con mousse di mele, sughetto di pollame o insalata.



# PETTO D'ANATRA ALL'ASIATICA

Per 4 porzioni

Leccarda con griglia

## ANTRA:

2 filetti di petto d'anatra da 300 g

Sale

Pepe macinato

## VERDURE:

300 g di carote

1 mazzetto di cipollotti

1 cucchiaio di olio

150 ml di brodo di pollo

5 cucchiai di salsa di soia

2 cucchiai di sherry

1 noce di zenzero fresco

100 g di germogli di bambù

150 g di germogli di fagiolo mungo

2 cucchianini di sciroppo d'acero

Peperoncino in polvere

## INOLTRE:

¼ mazzetto di coriandolo fresco

2 cucchiai di anacardi tostati

Per porzione

524 kcal, 14 g carb., 36 g gr., 36 g prot., 1,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di petto d'anatra con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Incidere dei tagli romboidali nello strato di grasso con un coltello affilato. Strofinare con sale e pepe. Mettere i filetti sulla griglia con la pelle verso l'alto e arrostire come indicato.
2. Pelare le carote e tagliarle a rondelle in obliquo. Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli in quattro.
3. Mettere l'olio in una padella. Rosolarvi le carote e i cipollotti. Aggiungere il brodo di pollo, la salsa di soia e lo sherry. Schiacciare lo zenzero sbucciato con uno spremiaglio e aggiungerlo al composto. Lasciare bollire per circa 5 minuti senza coperchio.
4. Mescolare i germogli. Insaporirli con lo sciroppo d'acero, il sale, il pepe e il peperoncino in polvere.
5. Affettare i filetti di petto d'anatra in fette sottili e disporle sulle verdure. Sciacquare il coriandolo, scuotere via l'acqua e staccare le foglie. Guarnire i filetti con le foglie di coriandolo e gli anacardi.

Regolazione

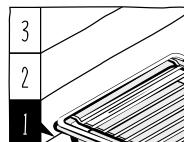
Termogrill

230 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

25-30 minuti



Consiglio

Il grasso che cola può bruciarsi e generare fumo.

Per evitare che accada versare 125 ml d'acqua nella leccarda.



# FILETTO DI MANZO CON VERDURE MEDITERRANEE

Per 6 porzioni

Leccarda

## CARNE:

1 kg di cuore di filetto di manzo  
6-8 rametti di rosmarino fresco  
4 cucchiai di olio d'oliva

## VERDURE:

2 peperoni rossi, ca. 400 g  
1-2 zucchine, ca. 220 g  
1 melanzana, ca. 250 g  
Sale  
Pepe nero macinato  
Noce moscata grattugiata fresca  
Zucchero  
300 g di pomodori ciliegini  
1 spicchio d'aglio

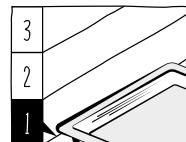
Per porzione

572 kcal, 8 g carb., 35 g gr., 57 g prot., 0,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Infilare i rametti di rosmarino trasversalmente nella carne aiutandosi con un ago per lardellare. In alternativa si può anche utilizzare uno spiedino di metallo.
2. Scaldate l'olio in una pirofila e rosolare la carne.
3. Lavare la verdura (tranne i pomodori ciliegini), pulirla, togliere i semi ai peperoni e tagliare tutto grossolanamente. Aggiungere la carne, insaporire e far cuocere tutto insieme per 5 minuti.
4. Trasferire la verdura e la carne nella leccarda. Sbucciare l'aglio. Lavare i pomodori ciliegini. Aggiungere i pomodori ciliegini e gli spicchi d'aglio alla carne e cuocere come indicato.

Regolazione  
Termogrill  
180 °C  
Tempo di cottura:  
30-35 minuti





# OSSOBUCO

Per 4 porzioni

Pirofila con coperchio

## CARNE:

4 fettine di stinco di vitello spesse ca. 4 cm

Sale marino

Pepe macinato

4 cucchiai di farina

20 g di burro chiarificato

## SALSA:

2-3 cipolle piccole

2 carote

2-3 spicchi d'aglio

1 limone bio

1 vasetto di pomodori ciliegini sbucciati

200 ml di fondo di vitello

200 ml di vino rosso secco

1 rametto di timo

1 rametto di rosmarino

2 foglie di alloro

2 cucchiai di prezzemolo tritato

Per porzione

432 kcal, 20 g carb., 16 g gr., 43 g prot., 1,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare le fettine di stinco di vitello con acqua fredda, asciugarle tamponando con carta da cucina, insaporirle e infarinare.
2. Sbucciare le cipolle, le carote e gli spicchi d'aglio. Tagliare le cipolle e le carote in fette spesse ca. 1 cm. Tritare finemente l'aglio. Lavare il limone bio con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza.
3. Scaldate il burro chiarificato in una pirofila. Rosolare gli ossibuchi. Toglierli dalla pirofila e metterli da parte.
4. Rosolare le cipolle, le carote e l'aglio nel grasso dell'arrosto. Aggiungere alla verdura i pomodori ciliegini, il fondo di vitello, il vino rosso, le erbe e la scorza grattugiata del limone bio.
5. Adagiare la carne, far penetrare la salsa e stufare come indicato.
6. Prima di servire, insaporire ancora una volta l'ossobuco.

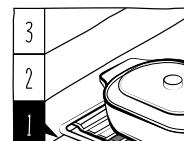
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Tempo di cottura:

1 ora 20 min.-1 ora 30 min.





# FILETTO DI VITELLO GRATINATO

Per 4 porzioni

Leccarda

## CARNE:

4 fettine di filetto di vitello da ca. 160 g  
2 cucchiai di burro chiarificato  
3 rametti di timo fresco  
3 rametti di rosmarino fresco  
Pepe macinato  
Sale

## GRATINATURA:

70 g di burro ammorbidito  
2 fette di pane in cassetta  
1 mazzetto di erbe aromatiche miste fresche  
Sale  
1 pizzico di peperoncino di Cayenna oppure  
peperoncino in fiocchi  
1-2 cucchiai di Porto bianco

Per porzione

596 kcal, 5 g carb., 38 g gr., 52 g prot., 0,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Scaldare il burro chiarificato in una padella e far rosolare i filetti.
2. Disporre i rametti di timo e rosmarino sul fondo della leccarda. Peparare i filetti, metterli sopra i rametti e versarvi sopra il burro in cui è stata rosolata la carne. Far cuocere come indicato.
3. Sbattere il burro ammorbidito fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Tagliare il pane da toast a dadini molto piccoli. Tritare grossolanamente le erbe e aggiungerle al burro insieme ai dadini di pane. Insaporire con sale, peperoncino di Cayenna e il Porto.
4. Al termine della cottura, togliere la carne dal forno e salarla.
5. Insaporire ancora la gratinatura, distribuirla sui 4 filetti e procedere alla gratinatura come indicato, fino a ottenere un colore dorato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
140 °C  
Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

15-17 minuti

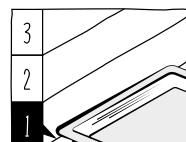
Gratinare:

leccarda, livello 2  
Grill, superficie grande

Preriscaldamento

250°C

Tempo di cottura con grill: 6-8 minuti





# PETTO DI VITELLO FARCIITO ALLE ERBE

Per 6 porzioni

Leccarda

## CARNE RIPIENA:

1,2 kg di petto di vitello con una tasca incisa  
(preparato dal macellaio)  
200 g di ossa di vitello tagliate a pezzi piccoli  
Sale  
Pepe macinato  
 $\frac{1}{2}$  mazzetto di erbe miste per la salsa Frankfurter  
(cerfoglio, borragine, melissa, pimpinella,  
prezzemolo, acetosella e cipollina in parti uguali,  
ca. 100 g in tutto)  
4 fette di pane in cassetta  
125 ml di latte tiepido  
 $\frac{1}{2}$  limone bio  
3 scalogni  
3 tuorli  
25 g di burro chiarificato  
1 mazzetto di sapori  
600 ml di brodo di carne  
150 ml di panna

## INOLTRE:

Filo da cucina  
Ago  
Per porzione  
286 kcal, 1,4 g carb., 13 g gr., 40 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il petto di vitello con acqua fredda e asciugarlo tamponando. Strofinarlo all'interno e all'esterno con sale e pepe.
2. Sciacquare le erbe miste, scuotere via l'acqua e tritare finemente. Tagliare il pane in cassetta a dadini e metterlo a bagno in un po' di latte. Lavare il mezzo limone bio con acqua calda e grattugiare la scorza.
3. Sbucciare gli scalogni e tagliarli a dadini molto piccoli. Strizzare il pane inzuppato nel latte e mescolarlo con le erbe tritate, gli scalogni a dadini, il tuorlo e la scorza di limone. Insaporire con sale e pepe. Farcire il petto di vitello e chiuderlo. Rosolare la carne e le ossa su tutti i lati nel burro chiarificato caldo.
4. Pulire i sapori e tagliarli a dadini di ca. 2 cm. Mettere la verdura a dadini sulla leccarda, adagiarsi sopra la carne e le ossa e irrorare con il grasso dell'arrosto rimanente. Versarvi la metà del brodo e cuocere come indicato.
5. Estrarre l'arrosto cotto e far riposare coperto per 5 minuti. Nel frattempo filtrare con un colino il sugheretto dell'arrosto con le verdure, versarlo in una pentola, aggiungere il resto del brodo e far cuocere insieme alla panna. Tagliare la carne a fettine e servire con la salsa.

Regolazione

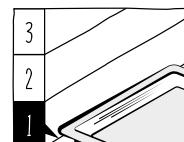
Termogrill

180 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

70-80 minuti





# COSTOLETTE DI MAIALE ARROSTO CON SCIROPPO D'ACERO E PATATE CROCCANTI

Per 4 porzioni

Leccarda e contenitore per la cottura a vapore  
forato grande

## COSTOLETTE DI MAIALE:

2 cucchiai di olio  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
100 ml di sciropo d'acero  
1 cucchiaino di salsa di soia  
1 cucchiaino di ketchup  
1 cucchiaino di salsa Worcester  
1 cucchiaino di zenzero in polvere  
1 cucchiaino di paprica in polvere  
1 cucchiaino di senape in polvere  
1 cucchiaino di aceto di vino rosso  
1 cucchiaino di Tabasco  
1-1,2 kg di costelette di maiale

## PATATE CROCCANTI:

750 g di patate preferibilmente a pasta gialla  
1 cucchiaino di olio  
1 cucchiaino di paprica dolce in polvere  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di pangrattato

## INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

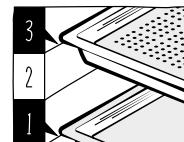
747 kcal, 52 g carb., 34 g gr., 57 g prot., 4,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Scaldate l'olio in una padella. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine sottili. Far imbiondire la cipolla e l'aglio schiacciato nell'olio fino ad ammorbidirli. Aggiungere lo sciropo d'acero, la salsa di soia, il ketchup, la salsa Worcester, lo zenzero, la paprica in polvere, la senape in polvere, l'aceto e il Tabasco. Portare a ebollizione e fare cuocere a fuoco basso per 2 minuti.
2. Sciacquare brevemente le costelette con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Disporle nella leccarda e versare sopra la salsa. Fare cuocere come indicato aggiungendo un po' di salsa di tanto in tanto.
3. Spazzolare bene le patate con la buccia sotto l'acqua corrente e tagliarle in quattro longitudinalmente. Mescolare l'olio con la paprica, il curry e il pangrattato. Ricoprire uniformemente le patate con l'olio. Insaporire con sale e pepe.
4. Rivestire con carta da forno il contenitore per la cottura a vapore forato e disporvi le patate. Dopo 30 minuti aggiungere le patate alle costelette.
5. Dopo 45 minuti terminare la cottura delle costelette e delle patate come indicato, senza emissione di vapore.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
170 °C  
Costelette di maiale:  
Emissione di vapore media  
Tempo di cottura: 45 minuti  
Negli ultimi 15 minuti aggiungere le patate al livello 3

Quindi  
Costelette di maiale e patate:  
cuocere per 15-20 minuti senza emissione di vapore



## Consiglio

Servire con una salsa di cetrioli in agrodolce: tagliare a dadini 150 g di cetrioli in agrodolce e mescolarli con 5 cucchiai di maionese e 2 cucchiai di senape di Digione. Insaporire con sale e pepe e aggiungervi ½ mazzetto di prezzemolo tritato finemente.



# ARROSTO DI MAIALE CON CROSTA AL MIELE E TIMO

Per 6 porzioni

Leccarda

## CARNE:

2,2 kg di arrosto di spalla di maiale con cotenna,  
far incidere la cotenna dal macellaio

Sale marino

Pepe nero macinato

3 spicchi d'aglio

100 ml d'acqua

## VERDURE:

250 g di scalogni

200 g di sedano rapo

300 g di carote

200 g di pastinache

200 g di sedano

250 g di porri

50 ml di aceto balsamico

250 ml d'acqua

ca. 30 g di timo fresco

10 grani di pimento

## PER SPENNELLARE:

1 limone

3 cucchiai di miele

Rametti di timo fresco

Per porzione

967 kcal, 24 g carb., 68 g gr., 66 g prot., 2,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Insaporire con sale e pepe. Adagiare sulla leccarda con la cotenna rivolta verso il basso. Sbucciare l'aglio. Aggiungere l'acqua e gli spicchi d'aglio alla carne e cuocere come indicato.
2. Sbucciare gli scalogni, il sedano rapo, le carote e la pastinaca, pulirli e tagliarli in pezzi lunghi ca. 3 cm. Lavare e pulire il sedano e il porro, tagliarli in pezzi lunghi ca. 3 cm e metterli da parte.
3. Dopo ca. 40 minuti di cottura staccare la carne dalla leccarda con delicatezza utilizzando una spatola e girarla.
4. Distribuire la verdura (tranne il porro e il sedano) sulla carne, sfumare con aceto balsamico e irrorare con acqua. Sciacquare il timo e scuotere via l'acqua. Aggiungere alla verdura insieme ai grani di pimento e continuare a cuocere per ca. 60 minuti.
5. Aggiungere il porro e il sedano e, se necessario, irrorare nuovamente con acqua e cuocere per altri 40 minuti.
6. Nel frattempo spremere un limone e mischiare il succo con il miele e 1 cucchiaino di foglie di timo.
7. Spalmare sulla carne il composto di miele e limone e ultimare la cottura.

Regolazione

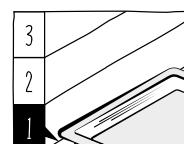
Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

ca. 2 ore 30 minuti





# FILETTO DI MAIALE IN CROSTA DI SALE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

## CARNE:

ca. 600 g di filetto di maiale

10 foglie di salvia fresca

Pepe macinato

## CROSTA DI SALE:

2 albumi

1 kg di sale marino

ca. 30 ml d'acqua

## SALSA:

½ scalogno piccolo

20 g di burro

1 cucchiaio di zucchero molto fine

½ cucchiaino di concentrato di pomodoro

400 ml di fondo di vitello

Pepe macinato

1 cucchiaino di amido

1 cucchiaio di senape al miele

1 pizzico di zucchero

## INOLTRE:

1 cucchiaio di pepe rosa in grani

Erbe aromatiche fresche

Per porzione

231 kcal, 7 g carb., 8 g gr., 34 g prot., 0,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare la carne sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina.
2. Sciacquare la salvia, scuotere via l'acqua e tritarla finemente. Preparare il filetto di maiale e impanarlo nella salvia.
3. Preriscaldare il forno.
4. Sbattere leggermente gli albumi. Continuando a mescolare, aggiungere gradualmente il sale e l'acqua fino a formare un composto simile a un impasto.
5. Mettere un po' di composto nello stampo. Disporsi sopra il filetto e ricoprirlo con il resto del composto. Far cuocere come indicato.
6. Nel frattempo sbucciare lo scalogno, tritarlo finemente e farlo appassire nel burro. Aggiungere lo zucchero e far caramellare girando sempre. Aggiungere il concentrato di pomodoro e far cuocere il tutto fino a creare un composto scuro. Sfumare con ca. 100 ml di fondo di vitello e continuare a cuocere. Far ridurre la salsa al minimo per ottenere un colore ancora più scuro. Versare il resto del fondo di vitello e preparare.
7. Mescolare l'amido con dell'acqua fredda. Far bollire la salsa e legarla con l'amido. Incorporare la senape al miele e mettere lo zucchero nella salsa.
8. Estrarre la carne dal letto di sale, staccare i pezzi di sale attaccati e servire con la salsa, il pepe rosa e le erbe aromatiche fresche.

Regolazione

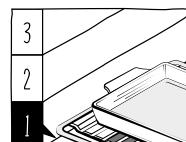
Riscaldamento sup./inf.

250 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

25-35 minuti





# FILETTO D'AGNELLO IN CROSTA DI ERBE

Per 4 porzioni

Leccarda con griglia

## CARNE:

800 g di filetto di agnello

Sale

Pepe macinato

## MISTO DI ERBE AROMATICHE:

1 spicchio d'aglio piccolo

3 rametti di timo

3 foglie di salvia

1 cucchiaio di aghi di rosmarino

2 cucchiai di senape media

1 cucchiaio di olio d'oliva

Per porzione

284 kcal, 1 g carb., 13 g gr., 42 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi eliminare completamente lo strato di grasso e la pellicina. Insaporire con sale e pepe.
2. Sbucciare l'aglio. Sciacquare i rametti di timo, scuotere via l'acqua e staccare le foglioline. Tritare finemente le erbe e l'aglio e mescolarli con la senape e l'olio.
3. Preriscaldare il forno.
4. Spalmare il misto di erbe aromatiche su tutto il filetto d'agnello e cuocere come indicato.
5. Prima di servire, affettare il filetto a fette delle stesse dimensioni.

Regolazione

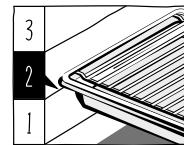
Riscaldamento sup./inf.

220 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

15-25 minuti



Consiglio

Con questa impostazione la carne rimane rosa all'interno. Se si preferisce che il filetto sia ben cotto, prolungare la cottura di 5-10 minuti.



# ARROSTO DI AGNELLO CON MENTA E AGLIO

Per 6 porzioni

Leccarda e griglia

## CARNE:

1,2 kg di cosciotto d'agnello disossato

## MARINATA:

1 limone bio

10 rametti di menta fresca

½ mazzetto di prezzemolo

4 cucchiai di olio d'oliva

4 spicchi d'aglio tritati finemente

½ cucchiaino di pepe nero in grani, macinato grossolanamente

## INOLTRE:

Pellicola di alluminio

Per porzione

286 kcal, 1 g carb., 13 g gr., 40 g prot., 0,1 UP

## PREPARAZIONE

**1.** Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Aprire la carne tagliandola. Incidere più volte il lato interno del cosciotto d'agnello con tagli profondi ca. 5 mm. In questo modo la marinata può penetrare bene.

**2.** Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Sciacquare le foglie di menta e il prezzemolo, scuotere via l'acqua e tritare. Per la marinata, mescolare olio, aglio, menta, prezzemolo, scorza di limone e pepe.

**3.** Distribuire sul lato della carne inciso una metà abbondante della marinata. Frizionare l'altra parte della carne con la marinata rimanente. Mettere in una grande ciotola coperta e lasciar marinare per ca. 2 ore in frigorifero.

**4.** Cuocere il cosciotto di agnello come indicato.

**5.** Avvolgere l'arrosto in un foglio d'alluminio e lasciar riposare altri 10 minuti.

Regolazione

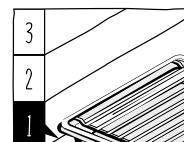
Termogrill

180 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura con grill:

35-45 minuti



Consiglio

Con questa impostazione la carne, all'interno, diventa rosa.

Servire la carne con insalata, verdura arrosto e focaccia.



# ARROSTO DI CINGHIALE CON SALSA DI SAMBUCO E MELE CARAMELLATE

Per 6 porzioni

Pirofila grande con coperchio

## CARNE:

1,5 kg di arrosto di coscia di cinghiale disossato

Sale

Pepe macinato

30 g di burro chiarificato

## SALSA:

1 cipolla media

2 carote piccole

1 piccolo pezzo di sedano rapa

½ gambo di porro

2 spicchi d'aglio piccoli

1 mela acidula, ad es. Braeburn o Topaz

5 rametti di timo

½ arancia bio

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

60 g di burro

20 g di zucchero

250 ml di vino rosso amaro

Alcune bacche di ginepro

250 ml di fondo di selvaggina

60 g di confettura di sambuco

## MELE:

2 mele acidule, ad es. Braeburn o Topaz

40 g di burro

20 g di zucchero

Per porzione

728 kcal, 28 g carb., 43 g gr., 52 g prot., 2,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Insaporire con sale e pepe.
2. Pulire e sbucciare i tuberi. Tagliare il porro nel senso della lunghezza e lavare accuratamente. Sbucciare gli spicchi d'aglio. Tagliare la verdura in pezzi da ca. 1-2 cm. Lavare la mela, dividerla in quattro, togliere i semi e tagliarla a fette.
3. Scaldare il burro chiarificato in una pirofila e rosolarvi bene la carne su tutti i lati.
4. Togliere la carne dalla pirofila e metterla da parte.
5. Far rosolare brevemente la verdura e gli spicchi d'aglio nel grasso dell'arrosto. Aggiungere il rametto di timo, la scorza di metà arancia e le fette di mela. Aggiungere il concentrato di pomodoro e far rosolare brevemente.
6. Mettere 30 g di burro nella pirofila, aggiungere lo zucchero e lasciar caramellare. Sfumare con ca. 100 ml di vino rosso. Schiacciare le bacche di ginepro e aggiungerle. Lasciar ridurre il sugherello e aggiungervi il fondo di selvaggina.
7. Adagiare nuovamente la carne sulla pirofila e spennellarla con 30 g di burro. Chiudere il coperchio e cuocere la carne come indicato. Dopo 1 ora e 20 minuti girare e da questo momento irrorare più volte con il sugherello dell'arrosto.
8. A fine cottura togliere la carne dalla pirofila e tenerla al caldo. Filtrare la salsa con un colino a maglia stretta e passare la verdura. Versare il vino rimanente, lasciar cuocere a fuoco basso e insaporire con sale e pepe. Addensare la salsa a piacere. Amalgamarvi la confettura di sambuco e insaporire di nuovo la salsa.
9. Lavare le mele da caramellare, dividerle in quattro, togliere i semi e tagliarle a fette. Fondere il burro nella padella e rosolarvi brevemente le mele. Distribuirvi sopra lo zucchero e lasciar caramellare.

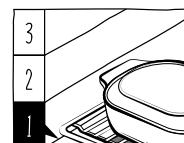
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

2 ore 40 min.-2 ore 50 min.



Consiglio

Per addensare la salsa, mischiare 1 cucchiaio di amido con un po' d'acqua fredda, mescolare velocemente con una frusta, aggiungere alla salsa mescolando e riportare a bollore.



# CONIGLIO IN PEPPERONATA

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato  
piccolo

## CONIGLIO:

1,5 kg di tranci di coniglio pronti da cucinare

4 scalogni

1-2 spicchi d'aglio

2 peperoni rossi da 200 g

2 peperoni gialli da 200 g

3-4 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaino di semi di finocchio

Sale

Pepe bianco macinato

3 rametti di rosmarino

100 ml di vino bianco secco

100 ml di brodo vegetale

Per porzione

739 kcal, 6 g carb., 42 g gr., 81 g prot., 0,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i tranci di coniglio con acqua fredda e asciugarli bene tamponando con carta da cucina. Sbucciare gli scalogni e l'aglio. Dividere in quattro gli scalogni e tagliare l'aglio a fettine sottili. Lavare i peperoni, pulirli e tagliarli a strisce della larghezza di un dito.
2. Scaldate l'olio in una casseruola e rosolarvi bene la carne su tutti i lati a fuoco medio. Rosolare brevemente insieme anche gli scalogni e l'aglio. Schiacciare leggermente i semi di finocchio e aggiungerli alla carne con i peperoni a strisce. Salare e pepare.
3. Distribuire i pezzi di coniglio con i peperoni a strisce e il rosmarino nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Mescolando, far cuocere il fondo dell'arrosto con il vino e il brodo vegetale. Insaporire con sale e pepe e versare sopra la carne dopo averlo filtrato. Cuocere a vapore i pezzi di coniglio come indicato.

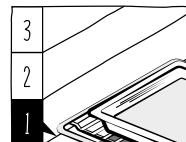
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti



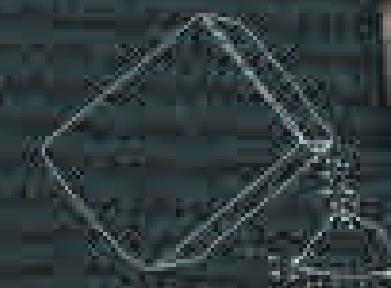
## Consiglio

Far rosolare bene 80 g di pancetta a cubetti in una padella e distribuirla sul coniglio prima di servire.





DOLCI E PASTICCINI,  
DESSERT E TORTE



# TORTA AL BURRO – RICETTA BASE PER PASTA LIEVITATA

Per ca. 16 pezzi

Teglia

## PASTA LIEVITATA:

375 g di farina  
1 bustina di lievito secco  
75 g di zucchero  
1 pizzico di sale  
150 ml di latte tiepido  
75 g di burro ammorbidito  
1 uovo

## COPERTURA:

100 g di burro  
4 cucchiaini di sciroppo di sambuco o  
sciroppo di lime  
100 g di zucchero  
100 g di mandorle tritate o mandorle a scaglie

## INOLTRE:

Burro per la teglia

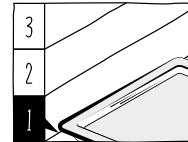
Per pezzo

271 kcal, 30 g carb., 14 g gr., 5 g prot., 2,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Unire tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto per ca. 10 minuti con la frusta elettrica o con un robot da cucina. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Imburcare la teglia e stendervi sopra l'impasto. Bucherellarlo più volte con una forchetta e lasciarlo lievitare coperto.
3. Per la copertura, mescolare il burro con lo sciroppo. Con un cucchiaino, distribuire poco alla volta il composto di burro sull'impasto steso. Cospargere con la metà dello zucchero e poi con le mandorle e il resto dello zucchero.
4. Cuocere la torta al burro come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
170 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
20-25 minuti



## Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.  
Impostare il livello di lievitazione 1.



# TRECCIA ALL'UVETTA

Per ca. 20 fette

Teglia

## PASTA LIEVITATA:

500 g di farina  
1 bustina e ½ di lievito secco  
100 g di zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato  
1 pizzico di sale  
100 g di burro  
2 uova  
ca. 125 ml di latte tiepido  
100 g di uvetta

## PER SPENNELLARE

1 tuorlo  
2 cucchiai di latte

## INOLTRE:

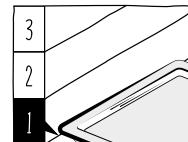
Carta da forno

Per fetta  
182 kcal, 28 g carb., 6 g gr., 4 g prot., 2,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciare riposare in un luogo caldo per 20-30 minuti.
2. Lavorare ancora una volta l'impasto e ricavarne 3 pezzi di dimensioni uguali. Formare un rotolo con ognuna delle 3 parti e intrecciarle formando una treccia.
3. Rivestire la teglia con carta da forno. Adagiarevi sopra la treccia e far lievitare per altri 20 minuti. La treccia deve lievitare bene e il volume aumentare della metà.
4. Sbattere i tuorli con il latte. Spennellare la treccia e cuocere come indicato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
150 °C  
Emissione di vapore media  
Tempo di cottura:  
25-35 minuti



## Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Se lo si spennella con un composto di tuorlo e latte, l'esterno della treccia diventa bello dorato.

Al posto dell'uvetta è possibile aggiungere all'impasto anche scaglie di cioccolato.



# TORTINE MARMORIZZATE IN VASSETTO

Per 4 porzioni

4 vasetti per conserva da 290 ml

## IMPASTO CHIARO:

125 g di farina  
40 g di amido  
1 cucchiaio di lievito in polvere  
50 g di zucchero  
1 pizzico di sale  
80 g di burro  
2 uova  
ca. 100 ml di latte  
½ limone bio

## IMPASTO SCURO:

40 g di zucchero  
10 g di cacao  
20 g di mandorle tritate  
ca. 2 cucchiai di latte  
ca. 10 g di cioccolato fondente con  
il 70% di cacao

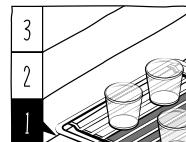
## INOLTRE:

Burro per i vasetti  
1-2 cucchiai di pangrattato per spolverare  
  
Per vasetto  
496 kcal, 58 g carb., 25 g gr., 10 g prot., 4,9 UP

## PREPARAZIONE

1. Imburrire i vasetti e spolverarli con il pangrattato.
2. Per l'impasto mescolare farina, amido e lievito e setacciare in una terrina alta.
3. Aggiungere lo zucchero, il sale, il burro ammorbidito, le uova e il latte. Mescolare gli ingredienti con la frusta elettrica o con il robot da cucina, partendo da una velocità bassa e poi aumentando. Non mescolare troppo a lungo.
4. Lavare il limone con acqua calda e grattugiare la scorza. Aromatizzare metà dell'impasto con la scorza di limone e versarlo nei vasetti.
5. Amalgamare al resto dell'impasto lo zucchero, il cacao, le mandorle e il latte e metterlo sopra l'impasto chiaro. Tagliare il cioccolato amaro a pezzettini e inserirli nell'impasto scuro. Con una forchetta, marmorizzare entrambi gli impasti a spirale.
6. Mettere i vasetti sulla griglia e cuocere le torte marmorizzate come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
170 °C  
Tempo di cottura:  
45-50 minuti





# TORTA ALLE PRUGNE E SEMI DI PAPAVERO

Per 12 pezzi

Stampo a cerniera Ø 26 cm

## PASTA FROLLA:

150 g di farina  
75 g di burro ammorbidente  
30 g di zucchero  
50 g di panna acida

## IMPASTO MORBIDO:

130 g di burro ammorbidente  
125 g di zucchero di canna  
3 uova  
200 g di farina  
2 cucchiai di lievito in polvere  
250 g di semi di papavero precotti  
(miscela "Mohnback")  
3 cucchiai di aceto balsamico

## FARCITURA:

600 g di prugne lavate e denocciolate

## INOLTRE:

2 cucchiai di aceto balsamico  
2 cucchiai di zucchero aromatizzato alla cannella  
Burro per lo stampo  
  
Per pezzo  
458 kcal, 45 g carb., 26 g gr., 10 g prot., 3,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Formare un composto briciole con la farina, il burro e lo zucchero. Aggiungere la panna acida, lavorare velocemente con le mani e formare un impasto a forma di palla.
2. Imburcare lo stampo a cerniera. Stendere l'impasto e utilizzarlo per rivestire il fondo dello stampo a cerniera, bucherellare il fondo dell'impasto più volte con una forchetta e metterlo in frigorifero per ca. 30 minuti.
3. Quindi procedere alla precottura come indicato, fino a ottenere un colore giallo chiaro.
4. Per l'impasto morbido, mescolare il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare le uova un po' alla volta. Mescolare la farina con il lievito in polvere, setacciarla e amalgamarla al composto spumoso alternandola ai semi di papavero precotti. Incorporare l'aceto balsamico.
5. Distribuire l'impasto sul fondo di pasta frolla, ricoprirlo con le prugne e terminare la cottura della torta come indicato.
6. Dopo la cottura spennellare con aceto balsamico e cospargere con zucchero alla cannella.

Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

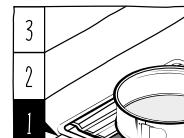
180 °C

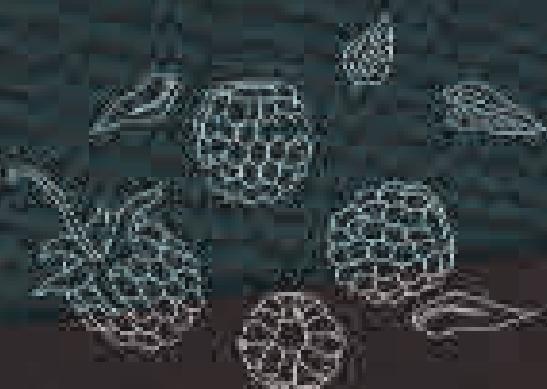
Precottura del fondo:

tempo di cottura 13 minuti

Cottura finale della torta:

tempo di cottura 55-60 minuti





# TORTA ALLA FRUTTA – RICETTA BASE PER LA PASTA FROLLA

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

## PASTA FROLLA:

250 g di farina

1 punta di coltello di lievito in polvere

80-100 g di zucchero

1 pizzico di sale

1 uovo

125 g di burro

## FARCITURA:

2-3 cucchiai di mandorle tritate o pangrattato

ca. 750 g di frutta

Gelatina per torte

2 cucchiai di zucchero

## INOLTRE:

Burro per lo stampo

Carta da forno

Legumi secchi per cuocere il fondo

Per porzione

259 kcal, 35 g carb., 11 g gr., 4 g prot., 2,9 UP

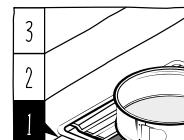
## PREPARAZIONE

**1.** Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungere l'uovo, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirlo sul composto. Con la frusta elettrica o il robot da cucina impastare partendo da una velocità bassa e poi aumentando fino a ottenere un impasto omogeneo.

**2.** Imburcare lo stampo e rivestirlo con due terzi dell'impasto. Con il resto dell'impasto formare un rotolo e applicarlo sul bordo dello stampo a un'altezza di ca. 2 cm. Riporre l'impasto in frigorifero per 30-60 minuti.

**3.** Bucherellare più volte con una forchetta l'impasto sul fondo dello stampo. Rivestire il fondo e il bordo dello stampo con carta da forno e versarvi i legumi. Cuocere la torta come indicato.

**4.** Togliere i legumi e la carta da forno e fare raffreddare la base della torta. Poi cospargere con mandorle e frutta fresca o frutta in barattolo sgocciolata. Preparare la gelatina con 2 cucchiai di zucchero come indicato sulla confezione. Ricoprirvi la frutta.



Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti

Consiglio

Utilizzare zucchero più fine possibile, in modo che si sciolga velocemente nell'impasto.



# TORTA DI QUARK AROMATIZZATA ALLA VANIGLIA

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

## PASTA FROLLA:

200 g di farina  
1 pizzico di sale  
75 g di zucchero  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
75 g di burro  
1 stecca di vaniglia  
1 uovo

## COMPOSTO A BASE DI QUARK:

1 limone bio  
1 stecca di vaniglia  
3 uova  
100 g di zucchero  
500 g di panna acida  
250 g di quark  
 $\frac{1}{2}$  bustina di polvere per budino alla vaniglia  
100 ml di panna

## INOLTRE:

Burro per lo stampo  
Per porzione  
324 kcal, 31 g carb., 19 g gr., 8 g prot., 2,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Imburrire solo il fondo dello stampo a cerniera.
2. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirlo sul composto. Lavorare con la frusta elettrica o il robot da cucina ad una velocità bassa, fino ad ottenere un composto sabbioso e bricioioso.
3. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Sbattere l'uovo con una forchetta, aggiungere i semi di vaniglia e amalgamare all'impasto e lavorare rapidamente fino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Rivestire il fondo dello stampo con due terzi dell'impasto. Con il resto formare un rotolo e premere la pasta creando un bordo alto 2-3 cm. Bucherellare più volte il fondo con una forchetta e riporre in frigorifero per ca. 40 minuti.
5. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Tagliare la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Mescolare insieme la scorza di limone, i semi di vaniglia e tutti gli altri ingredienti per il composto di quark. Versare nello stampo e cuocere la torta come indicato.

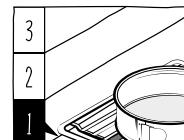
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

60-80 minuti





# TORTA DI MELE CON NOCI CARAMELLATE

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

## CARAMELLO:

1 arancia bio

300 g di noci

30 g di zucchero

## IMPASTO:

4 mele acidule da ca. 800 g

200 g di burro

200 g di zucchero

4 uova

40 g di marmellata di arance

200 g di farina

1 cucchiaino raso di lievito in polvere

## INOLTRE:

Carta da forno

Burro per i lati dello stampo

Per porzione

516 kcal, 43 g carb., 35 g gr., 9 g prot., 3,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare l'arancia sotto l'acqua calda e asciugarla. Utilizzando un rigalimoni o un pelapatate, sbucciare togliendo uno strato sottile di scorza e poi tagliarla a strisce sottilissime. Evitare di rimuovere anche la parte bianca.
2. Tritare grossolanamente le noci, tostarle senza grassi in una padella antiaderente, far rosolare brevemente anche le strisce di arancia insieme alle noci. Cospargere di zucchero e far caramelizzare gli ingredienti.
3. Rivestire il fondo dello stampo a cerniera con carta da forno e imburrare le pareti dello stampo. Distribuirvi sopra le noci caramellate.
4. Lavare le mele, sbucciare, togliere i semi e tagliare a dadini di ca. 2 cm.
5. Lavorare il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere le uova una per volta e poi la marmellata di arance. Mescolare la farina con il lievito, setacciarli e aggiungerli al composto spumoso. Aggiungere le mele all'impasto, mescolare e distribuire l'impasto sopra le noci.
6. Cuocere la torta come indicato.

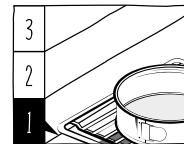
Regolazione

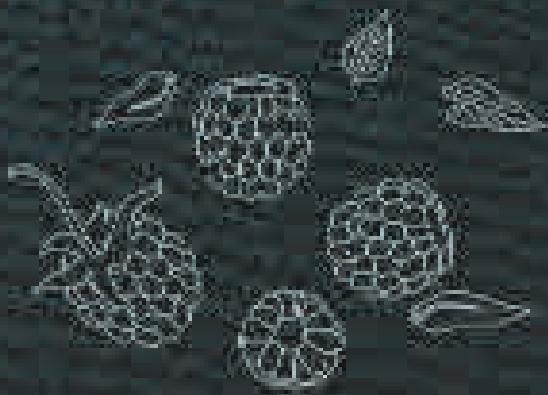
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





# TORTA ALLA FRUTTA CON LAMPONI – RICETTA BASE PER IL PAN DI SPAGNA

Per 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

## PAN DI SPAGNA:

3 uova  
3 cucchiai d'acqua calda  
150 g di zucchero  
150 g di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere

## FARCITURA:

900 g di lamponi congelati  
100 g di zucchero  
200 ml di panna  
4 fogli di gelatina  
200 g di yogurt con il 3,5% di grassi  
½ stecca di vaniglia  
3 bustine di gelatina rossa per torte

## INOLTRE:

Carta da forno

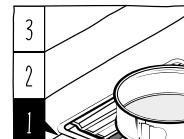
Per porzione

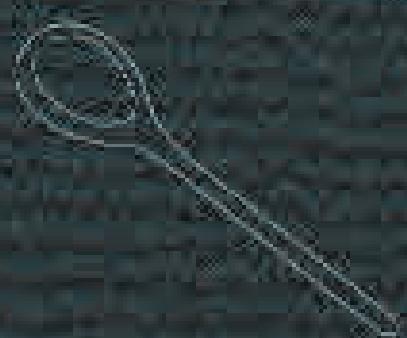
240 kcal, 36 g carb., 8 g gr., 5 g prot., 3,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Ricoprire il fondo dello stampo a cerniera con carta da forno. Far scongelare un terzo dei lamponi con 50 g di zucchero.
2. Separare gli albumi dai tuorli. Montare gli albumi a neve ferma con 3 cucchiai d'acqua calda. Incorporarvi lo zucchero poco alla volta. Sbattere il composto finché non assume un aspetto cremoso e lucido. Sbattere i tuorli con una forchetta e incorporarli agli albumi montati. Mescolare farina e lievito, setacciarli, unirli al composto e mescolare brevemente. Mettere l'impasto nello stampo e fare cuocere come indicato.
3. Una volta pronta, mettere la torta su una grata per torte e rimuovere delicatamente la carta da forno. Lasciar raffreddare completamente la torta.
4. Per la farcitura, passare i lamponi scongelati e zuccherati in un colino. Montare la panna. Ammorbidire la gelatina, strizzarla e farla sciogliere. Mescolare lo yogurt con lo zucchero rimasto e i semi di mezza stecca di vaniglia. Amalgamarvi velocemente la gelatina sciolta. Aggiungere il composto di lamponi e amalgamare la panna.
5. Tagliare la torta in due piani e adagiare il fondo su un piatto per torte. Adagiare sulla torta un anello per torte alto. Ricoprire con la metà della crema di lamponi e poggiarvi sopra la parte superiore della torta. Spalmare la crema di lamponi rimasta.
6. Distribuire uniformemente sulla torta i lamponi rimasti. Preparare la gelatina come indicato sulla confezione, lasciar raffreddare un po' e versarla sui lamponi.
7. Prima di tagliarla, lasciare la torta in frigorifero per almeno 3-4 ore.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
150 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
30-35 minuti, i primi 10 minuti  
con emissione di vapore





# TORTA DELLA FORESTA NERA

Per 16 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

## PAN DI SPAGNA:

5 uova  
5 cucchiali d'acqua tiepida  
240 g di zucchero  
200 g di farina  
40 g di cacao  
1 cucchiaino raso di lievito in polvere

## FARCITURA:

2 barattoli di amarene,  
peso sgocciolato 370 g a barattolo  
3 bustine di gelatina rossa  
Acquavite di ciliegie  
4 fogli di gelatina bianca  
400 ml di panna  
2 cucchiali di zucchero

## DECORAZIONE:

4 fogli di gelatina bianca  
400 ml di panna  
2 cucchiali di zucchero  
Cioccolato in scaglie

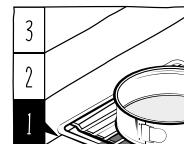
## INOLTRE:

Carta da forno  
Per porzione  
329 kcal, 45 g carb., 12 g gr., 7 g prot., 3,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno. Rivestire il fondo dello stampo con carta da forno.
2. Montare le uova con l'acqua e lo zucchero fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Mescolare la farina con il cacao e il lievito e aggiungerli all'impasto. Mettere l'impasto nello stampo e fare cuocere come indicato.
3. Far sgocciolare le amarene raccogliendo il succo. Mescolare la gelatina con l'acqua delle amarene. Aggiungere ca. due terzi delle amarene alla gelatina e lasciar raffreddare. Mettere da parte le altre per la guarnizione.
4. Tagliare in tre parti il pan di Spagna ormai raffreddatosi. Mettere da parte la parte superiore e irrorare le basi con l'acquavite di ciliegie.
5. Ammorbidire la gelatina in acqua fredda e scioglierla sul fuoco basso. Montare la panna e lo zucchero e amalgamarvi delicatamente la gelatina.
6. Farcire il primo disco con la metà del composto di amarene e distribuirvi sopra metà della panna. Appoggiarvi sopra il secondo disco e farcire allo stesso modo. Mettere la parte superiore di pan di Spagna.
7. Preparare la panna per la decorazione come descritto precedentemente e distribuirla sopra la torta. Distribuire le restanti amarene sulla panna e decorare la torta con le scaglie di cioccolato.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
160 °C  
Preriscaldamento  
Tempo di cottura:  
35-45 minuti





# PAVLOVA – MERINGA CON PANNA E LAMPONI

Per 6 porzioni

Teglia

## MERINGA:

3 albumi

175 g di zucchero molto fine

1 bustina di zucchero vanigliato

2-3 gocce di essenza alla vaniglia

1 cucchiaino di aceto bianco

1 cucchiaino di amido

## FARCITURA:

250 ml di panna

300 g di lamponi

## INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

285 kcal, 37 g carb., 13 g gr., 4 g prot., 3,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Montare a neve ferma gli albumi. Aggiungere poco alla volta lo zucchero, lo zucchero vanigliato, l'essenza di vaniglia e l'aceto. Mescolare l'impasto per 10-20 minuti con la frusta elettrica o il robot da cucina. Incorporare l'amido.
2. Preriscaldare il forno come indicato.
3. Coprire una teglia con carta da forno. Disporre la meringa al centro della teglia, con un cucchiaio dargle la forma di una ciotola di 20 cm e cuocere subito come indicato.
4. Fare raffreddare la meringa.
5. Appena prima di servire, montare la panna e farcire la meringa. Guarnire con i lamponi.

Regolazione

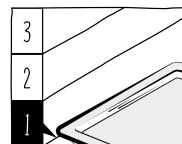
Riscaldamento sup./inf.

Preriscaldare a 150 °C

Cuocere a 100 °C

Tempo di cottura:

1 ora 40 minuti-2 ore





# BAKLAVA

Per 60 pezzi

Leccarda

## IMPASTO:

10-12 sfoglie di pasta filo

350 g di burro

## COMPOSTO DI FRUTTA SECCA:

150 g di mandorle

150 g di noci

150 g di pistacchi

½ cucchiaino di cannella grattugiata

1 punta di coltello di chiodi di garofano macinati

## SCIROPPO:

675 g di zucchero

175 g di miele

500 ml d'acqua

## INOLTRE:

Burro per la leccarda

Per pezzo

171 kcal, 19 g carb., 10 g gr., 2 g prot., 1,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Far scongelare la pasta filo secondo quanto riportato sulla confezione.
2. Scaldate il burro in una pentola, togliendo di volta in volta la schiuma biancastra.
3. Tritare molto finemente le mandorle, le noci e i pistacchi. Mescolare le mandorle, le noci e metà dei pistacchi con le spezie.
4. Tagliare delle sfoglie di pasta della grandezza della leccarda e coprirle con un canovaccio umido. Per lo strato di pasta superiore, mettere da parte quattro sfoglie di pasta. I resti di pasta avanzati verranno utilizzati per gli strati.
5. Preriscaldare il forno.
6. Imburrare la leccarda. Adagiare una sfoglia di pasta sulla leccarda e spennellarla con il burro liquido. Ripetere il procedimento per tre volte. Cospargere il quarto strato con ca. 80 g della miscela di frutta secca.
7. Adagiare una sfoglia di pasta sulla miscela di frutta secca, spennellarla con il burro, appoggiarvi sopra la sfoglia successiva, spennellare anche questa con il burro e cospargerla con la miscela di frutta secca. Ripetere l'operazione circa quattro volte. Utilizzare anche i resti di pasta. Infine spennellare di burro anche le sfoglie di pasta messe da parte e adagiarvele sopra.
8. Tagliare la baklava con un coltello affilato in strisce lunghe ca. 3x5 cm, bagnare con dell'acqua e cuocere come indicato.
9. Per lo sciroppto, mettere in una pentola profonda lo zucchero, il miele e l'acqua e scaldare mescolando. Cuocere lo sciroppto a fuoco lento per ca. 20 minuti. Rimuovere la schiuma biancastra. Distribuire uniformemente lo sciroppto sulla baklava calda e cospargere con i pistacchi rimasti.
10. Lasciar riposare la baklava per almeno un'ora finché non avrà assorbito lo sciroppto. La baklava si conserva fuori dal frigo per diversi giorni.

Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

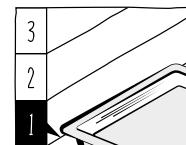
170 °C

Preriscaldamento

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

35-40 minuti





# MINI GUGELHUPF CON LEMON CURD E FRUTTI DI BOSCO FRESCI

Per 12 pezzi

Stampo per 12 mini Gugelhupf

## PASTA LIEVITATA:

100 ml di latte  
80 g di burro  
250 g di farina  
1 bustina di lievito in polvere  
35 g di zucchero  
2 pizzichi di sale  
1 uovo  
2 cucchiai di liquore all'arancia o  
acqua di fiori d'arancio

## LEMON CURD:

1 limone bio grande, da ca. 200 g  
180 g di zucchero  
2 uova  
100 g di burro  
1 pizzico di sale

## FRUTTI DI BOSCO:

125 g di frutti di bosco misti

## INOLTRE:

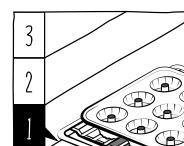
Burro per lo stampo  
Pangrattato per cospargere lo stampo  
Zucchero a velo per la guarnitura

Per pezzo  
358 kcal, 37 g carb., 20 g gr., 5 g prot., 3,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata scaldare il latte, aggiungere il burro e farlo fondere. Far raffreddare finché non diventa tiepido. Mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto con la frusta elettrica o il robot da cucina. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Per il lemon curd, lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Fare attenzione a non asportare anche la buccia bianca. Spremere il succo del limone. Mettere la scorza e il succo di limone in una pentola insieme a tutti gli altri ingredienti e scaldare. Sbattere con la frusta a mano per ca. 20 minuti fino ad ottenere un composto cremoso.
3. Dividere la pasta lievitata in 12 parti, formare dei rotolini e inserirli nello stampo per mini Gugelhupf uimburro e ricoperto di pangrattato. Lasciare lievitare nuovamente.
4. Livellare con le dita la superficie dell'impasto in modo che le tortine non risultino storte. Far riposare ancora 10 minuti e poi cuocere come indicato.
5. Far raffreddare un po' lo stampo, estrarre con cautela i Gugelhupf dallo stampo e farli raffreddare su una griglia per torte.
6. Cospargere con zucchero a velo e servire con il lemon curd e i frutti di bosco freschi.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
170 °C  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
20-30 minuti



## Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno. Impostare il livello di lievitazione 1. Al posto del liquore all'arancia e dell'acqua di fiori d'arancio è possibile utilizzare anche la scorza grattugiata di un'arancia bio. Versare il lemon curd in un vasetto pulito. La crema si conserva ben chiusa in frigorifero per 10 giorni.



# MUFFIN AL LIME CON CIOCCOLATO BIANCO

Per 12 pezzi

Stampo per muffin

## MUFFIN:

2 lime bio  
125 g di burro  
75 g di cioccolato bianco  
3 uova  
175 g di zucchero  
150 g di farina  
1 pizzico di sale  
1 cucchiaino di lievito in polvere

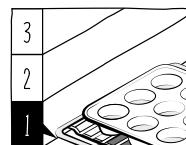
## INOLTRE:

Burro per lo stampo o stampini di carta  
Per pezzo  
273 kcal, 28 g carb., 16 g gr., 4 g prot., 2,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare i lime, asciugarli, grattugiare la scorza e spremere uno.
2. Imburrare lo stampo per i muffin o inserirvi gli stampini di carta.
3. Sciogliere il cioccolato e il burro a bagnomaria. Sbattere le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare lentamente il composto di burro e cioccolato al composto spumoso.
4. Mescolare la farina, il sale e il lievito e amalgamarli al composto spumoso. Aggiungere la scorza grattugiata dei lime e il succo e mescolare. Mettere l'impasto negli stampini e fare cuocere come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
180 °C  
Tempo di cottura:  
15-20 minuti





# BISCOTTI CIOCCOLATO E ZENZERO

Per ca. 20 pezzi

Teglia

## BISCOTTI:

300 g di cioccolato fondente  
75 g di burro  
100 g di zucchero fine  
1 bustina di vanillina  
1 uovo  
1 cm di zenzero fresco  
1 pizzico di cannella  
20 ml di Cointreau  
200 g di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere

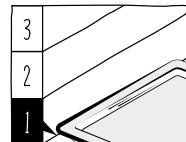
## INOLTRE:

Carta da forno  
Per pezzo  
166 kcal, 20 g carb., 8 g gr., 3 g prot., 1,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Rivestire la teglia con carta da forno.
2. Rompere il cioccolato fondente in piccoli pezzettini.
3. Fondere il burro. Quindi mescolare con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e l'uovo.
4. Schiacciare lo zenzero con uno spremiaglio. Aggiungere all'impasto il succo di zenzero, la cannella e il Cointreau e amalgamare.
5. Mescolare la farina con il lievito e aggiungerli all'impasto. Amalgamare delicatamente il cioccolato tritato.
6. Disporre sulla carta da forno un cucchiaino di impasto a mucchietto. Se i mucchietti arriveranno a toccarsi, sarà possibile staccarli dopo la cottura. Cuocere in forno come indicato.
7. Lasciare riposare i biscottini cotti per ca. 5 minuti sulla teglia. Quindi, metterli a raffreddare su una griglia e se necessario romperli in pezzetti.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
170 °C  
Tempo di cottura:  
20-25 minuti





# BISCOTTI AL PISTACCHIO CON MARMELLATA DI FIGHI

Per 35 pezzi

Teglia e leccarda

## PASTA FROLLA:

150 g di pistacchi verdi  
½ limone bio  
200 g di farina  
1 cucchiaino raso di lievito in polvere  
150 g di zucchero  
1 uovo  
100 g di burro

## FARCITURA:

250 g di marmellata di fichi

## TOPPING:

75 g di pistacchi tritati finemente  
50 g di glassa di cioccolato fondente  
35 pistacchi interi

## INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

130 kcal, 15 g carb., 7 g gr., 3 g prot., 1,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla, tritare molto finemente i pistacchi. Lavare il limone sotto l'acqua calda e asciugarlo. Grattugiare la scorza di metà limone.
2. Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti secchi. Aggiungere l'uovo, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirli sopra il composto. Impastare con la frusta elettrica o il robot da cucina partendo da una velocità bassa e poi aumentando. Formare una palla e schiacciarla. Avvolgere nella pellicola e mettere in frigorifero per ca. 45 minuti.
3. Coprire le teglie con carta da forno.
4. Stendere una sfoglia di pasta spessa ca. 0,5 cm e ricavarne biscottini rotondi di ca. 3 cm di diametro. Distribuirli sulle teglie e cuocerli come indicato.
5. Distribuire su ogni biscotto un po' di marmellata e sovrapporvi un secondo biscotto. Ricoprire anche i bordi con la marmellata e passare i biscotti nei pistacchi tritati.
6. Sciogliere il cioccolato fondente. Versare un po' di cioccolato sopra ogni biscotto e guarnire con un pistacchio intero.

Regolazione

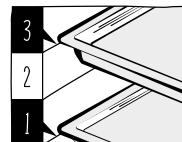
Biscotti:

Aria calda CircoTherm

140 °C

Tempo di cottura:

ca. 25 minuti



Consiglio

Tagliare un pezzo di carta da forno grande quanto la teglia. La carta sporgente compromette la doratura.



# MACARONS

Per ca. 20 pezzi

Teglia e leccarda

## MERINGA ALLE MANDORLE:

70 g di albumi  
80 g di farina di mandorle naturale  
80 g di zucchero a velo  
40 g di zucchero molto fine  
1 bustina e ½ di colorante alimentare in polvere

## FARCITURA:

250 g di mascarpone  
2 cucchiai di sciroppo di lamponi  
1 cucchiaino di succo di limone

## INOLTRE:

Carta da forno

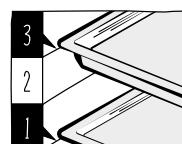
Per pezzo

108 kcal, 9 g carb., 7 g gr., 2 g prot., 0,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Il giorno precedente separare i tuorli dagli albumi e conservare gli albumi in frigorifero.
2. Il giorno della cottura, rivestire le teglie con carta da forno.
3. Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo e setacciarli utilizzando un colino a maglia stretta.
4. Montare a neve ferma gli albumi, aggiungere poco alla volta lo zucchero fino a ottenere un composto compatto. Aggiungere il colorante alimentare e mescolare bene.
5. Utilizzando una spatola, amalgamare il composto di zucchero a velo e mandorle agli albumi montati a neve. Il composto deve essere liscio e denso.
6. Versare il composto in una sac à poche con beccuccio e formare sulla teglia 40 dischetti da ca. 2 cm. Lasciar riposare almeno 30 minuti. Preriscaldare il forno.
7. Cuocere i macaron come indicato.
8. Far raffreddare sulle teglie.
9. Amalgamare gli ingredienti per la farcitura. Poco prima di servire, attaccare i macaron a due a due mettendo un po' di farcitura nella parte inferiore.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
130 °C  
Preriscaldamento  
Tempo di cottura:  
ca. 15 minuti



Consiglio  
Tagliare un pezzo di carta da forno grande quanto la teglia. La carta sporgente compromette la doratura.



# DESSERT MORESCO AL FIGHINI CON SCIROPPO AL PORTO

Per 6 porzioni

6 stampini resistenti al calore

## SCIROPPO AL PORTO:

1 arancia bio  
1 limone bio  
6 cucchiai di Porto rosso  
1 bustina di zucchero vanigliato Bourbon

## COMPOSTO DI UOVA E FORMAGGIO FRESCO:

8 bacche di cardamomo verde  
2 uova  
60 g di zucchero  
200 g di formaggio fresco a doppia panna  
50 g di pistacchi  
3 savoiardi

## FRUTTA:

6 fichi freschi

## INOLTRE:

Zucchero a velo per la guarnitura

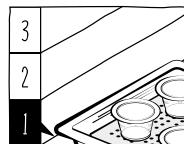
Per porzione

421 kcal, 33 g carb., 26 g gr., 11 g prot., 2,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Per lo sciroppo lavare sotto l'acqua calda il limone e l'arancia, asciugarli, grattugiare la scorza e spremere il succo. Mettere da parte 2-3 cucchiai di succo d'arancia e la scorza grattugiata dell'arancia per il composto di formaggio fresco e uova. Far cuocere il resto del succo d'arancia in un pentolino insieme a succo di limone, vino e zucchero vanigliato fino a ottenere uno sciroppo. Condire con un po' di scorza di limone grattugiata. Lasciare raffreddare lo sciroppo.
2. Aprire le bacche di cardamomo e pestare finemente i semi in un mortaio.
3. Creare un composto spumoso sbattendo le uova in una ciotola insieme allo zucchero, alla scorza d'arancia grattugiata e al cardamomo.
4. Amalgamare il formaggio fresco al succo d'arancia messo da parte e mescolare al composto di uova un cucchiaio per volta.
5. Preriscaldare il forno.
6. Tritare finemente i pistacchi in un mixer e metterne da parte 1 cucchiaio per decorare. Tritare di nuovo i pistacchi rimanenti con i savoiardi e aggiungerli al composto di uova.
7. Distribuire il composto in 6 stampini resistenti al calore.
8. Lavare i fichi, asciugarli e incidere una croce sulla parte superiore. Inserire al centro degli stampini e cospargere con i pistacchi rimasti.
9. Cuocere in forno come indicato.
10. Irrorare il dessert pronto con lo sciroppo, cospargere a piacere con zucchero a velo e servire subito.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
160 °C  
Preriscaldamento  
Emissione di vapore forte  
Tempo di cottura:  
15-20 minuti





# SOUFFLÉ AI MIRTILLI

Per 6 porzioni

Stampini per soufflé

## SOUFFLÉ:

3 uova  
250 g di formaggio quark magro  
50 g di farina  
1 cucchiaino di succo di limone  
1 pizzico di sale  
50 g di zucchero  
100 g di mirtilli freschi o eventualmente surgelati  
25 g di zucchero a velo

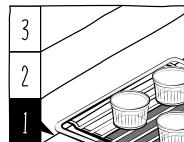
## INOLTRE:

Burro per gli stampi  
Zucchero da cospargere  
  
Per porzione  
176 kcal, 23 g carb., 5 g gr., 10 g prot., 1,9 UP

## PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno.
2. Imburrare gli stampini per soufflé e spolverarli di zucchero.
3. Separare gli albumi dai tuorli. Lavorare i tuorli con il formaggio quark e la farina e aggiungere il succo di limone. Montare gli albumi a neve ferma con il sale, aggiungendo lo zucchero poco alla volta. Amalgamare i tuorli montati al composto di quark e quindi, lentamente, i mirtilli.
4. Distribuire il composto per soufflé negli stampini, spolverare con abbondante zucchero a velo e cuocere come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
Preriscaldamento  
200 °C  
Tempo di cottura:  
ca. 14 minuti



## Consiglio

Non aprire mai la porta del forno durante la cottura dei soufflé: si affloscerebbero. Servire i soufflé appena tolti dal forno.



# PERE AL VINO ROSSO

Per 4 porzioni

Stampo per sformato medio

## CONDIMENTO AL VINO ROSSO:

1 arancia bio  
150 ml di vino rosso  
80 g di zucchero di canna  
2 cucchiaini di confettura di more o ciliegie  
½ cucchiaino di cannella

## PERE:

4 pere di media grandezza, ca. 550 g

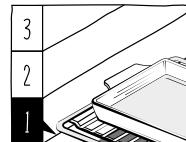
Per porzione

204 kcal, 44 g carb., 0 g gr., 1 g prot., 3,7 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare l'arancia con acqua calda e grattugiare la scorza. Scaldare in una pentola il vino rosso, lo zucchero, la confettura, la cannella e la scorza d'arancia finché lo zucchero e la confettura non si sono sciolti.
2. Sbucciare le pere, tagliarle a metà longitudinalmente e rimuovere il torsolo con l'apposito utensile da cucina o con un coltello.
3. Mettere la frutta in uno stampo, versare subito sopra il condimento al vino rosso e rigirarvi dentro le pere. Cuocere come indicato finché le pere non risultano morbide ma ancora ben intere.
4. Estrarre le pere e disporle nei piatti. Portare a ebollizione in una pentola a fuoco basso il condimento al vino rosso.
5. Condire le pere con la salsa al vino rosso e servire caldo.

Regolazione  
Cottura a vapore  
100 °C  
Tempo di cottura:  
15-18 minuti





# FLAN AL CAFFÈ

Per 4 porzioni

Stampini

## FLAN:

3 uova  
2 cucchiali di zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato  
250 ml di latte  
100 ml di caffè espresso  
1 punta di coltello di cannella  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di cacao in polvere

## INOLTRE:

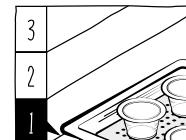
Frutti di bosco a piacere  
Foglioline di menta

Per porzione  
145 kcal, 14 g carb., 7 g gr., 8 g prot., 1,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Amalgamare bene tutti gli ingredienti in una ciotola e setacciarli.
2. Distribuire il composto in 4 stampini o in tazze resistenti al calore (da 150 ml). Coprire con pellicola resistente al calore.
3. Mettere gli stampini nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere i flan come indicato. Il dolce è pronto quando la superficie risulta elastica al tatto.
4. A piacere, guarnire con frutti di bosco e foglioline di menta.

Regolazione  
Cottura a vapore  
85 °C  
Tempo di cottura:  
20-22 minuti





# YOGURT FATTO IN CASA CON SCIROPPO D'ACERO, PERE E NOCCIOLE

Per 4 tazze

Contentitore per la cottura a vapore forato  
grande

## YOGURT:

1 l di latte intero  
100 g di yogurt con colture vive (percentuale di grasso equivalente a quella del latte)

## YOGURT ALLA FRUTTA, PER PORZIONE:

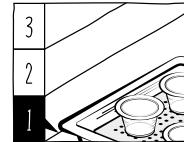
½ pera morbida  
1-2 cucchiaini di sciroppto d'acero  
1 cucchiaio di nocciole tritate  
200 g di yogurt fatto in casa

Per porzione  
313 kcal, 28 g carb., 17 g gr., 11 g prot., 2,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Scaldate il latte intero in una pentola a 90 °C. Il latte non deve bollire. Poi lasciarlo raffreddare a 38-45 °C. Per misurare la temperatura utilizzare un termometro da forno. Al di fuori di questo intervallo di temperatura i batteri rimangono inattivi.
2. Mescolate il latte con lo yogurt e versarlo nelle tazze lavate con cura. Coprire con pellicola resistente al calore e mettere nel contenitore per la cottura a vapore forato.
3. Lasciare riposare in forno come indicato.
4. Fare raffreddare lo yogurt e riporlo nel frigorifero. Lo yogurt raggiunge la massima consistenza solo quando si è completamente raffreddato.
5. Per lo yogurt alla frutta sbucciare le pere, togliere i semi e tagliarle a dadini. Quindi aggiungere sciroppto d'acero e nocciole. Mescolare insieme allo yogurt e servire in una coppetta di vetro.

Regolazione  
Livello di lievitazione  
Livello 1  
Tempo di cottura:  
ca. 5 ore





# CIAMBELLE CIOCCOLATO E PANNA

Per 4 porzioni

Stampini o tazze

## COMPOSTO DI CIOCCOLATO E MANDORLE:

50 g di cioccolato fondente

1 fetta di pane da toast

2 cucchiai di latte

50 g di burro

60 g di zucchero

3 uova

50 g di mandorle tritate

## INOLTRE:

100 ml di panna

Pellicola resistente al calore

Per porzione

396 kcal, 25 g carb., 29 g gr., 9 g prot., 2,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Fondere il cioccolato. Togliere il bordo dal pane da toast. Grattugiare finemente il toast e mischiarlo con il latte.
2. Imburrare leggermente gli stampini o le tazze refrattarie (da 150 ml) e cospargere con un po' di zucchero.
3. Mescolare il resto del burro con metà dello zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Separare gli albumi dai tuorli. Amalgamarvi i tuorli poco per volta. Aggiungere al composto spumoso il cioccolato, il pane da toast e le mandorle.
4. Montare l'albume a neve ferma con il resto dello zucchero e incorporarlo all'impasto.
5. Riempire gli stampini fino ai due terzi e coprire bene con pellicola resistente al calore. Disporli nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere come indicato.
6. Staccarli delicatamente e servirli con panna semimontata.

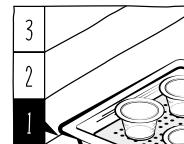
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

40-45 minuti





# TORTA AL CIOCCOLATO CON ALBICOCHE AL MIELE E LAVANDA

Per ca. 10 pezzi

Stampo a cerniera Ø 24 cm

## IMPASTO:

160 g di cioccolato fondente con il 70% di cacao  
125 g di burro  
140 g di zucchero  
3 uova  
50 g di farina  
70 g di pinoli tritati  
1 cucchiaino raso di pimento tritato

## ALBICOCHE:

200 g di albicocche fresche  
20 g di miele millefiori  
75 ml di succo d'albicocca  
1 cucchiaino di succo di limone

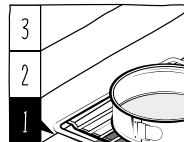
## INOLTRE:

Carta da forno  
1 cucchiaio di fiori di lavanda  
Per pezzo  
272 kcal, 26 g carb., 17 g gr., 4 g prot., 2,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Sminuzzare il cioccolato, metterlo in una ciotola insieme al burro e scioglierlo a bagnomaria.
2. Ricoprire il fondo e le pareti dello stampo con carta da forno.
3. Sbattere lo zucchero e le uova fino a ottenere un composto spumoso. Versare lentamente il cioccolato raffreddato e mescolare.
4. Preriscaldare il forno.
5. Setacciare la farina, mescolare con i pinoli e il pimento. Mescolare con cautela con il composto spumoso utilizzando una frusta a mano. Versare l'impasto nello stampo a cerniera e cuocere come indicato.
6. Lavare le albicocche, dividerle a metà e tagliarle a fette spesse ca. 1 cm. Scaldare il miele in una padella. Aggiungere le fette di albicocca, il succo di albicocca e di limone e far riposare per ca. 5 minuti.
7. Prima di servire tagliare a pezzetti la torta al cioccolato e guarnire con le fette di albicocca e i fiori di lavanda.

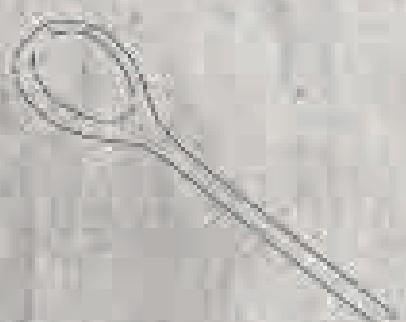
Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
250 °C  
Preriscaldamento  
Emissione di vapore bassa  
Tempo di cottura:  
ca. 10 minuti







PANE E PAGNOTTE,  
PIZZA E TORTE SALATE



# PANE INTEGRALE AI QUATTRO CEREALI

Per 1 pagnotta, ca. 25 fette

Leccarda

## PASTA LIEVITATA:

200 g di farina di segale integrale  
500 g di farina di frumento integrale  
2 bustine di lievito secco  
1 cucchiaino di miele  
ca. 250 ml d'acqua, tiepida  
ca. 250 ml di latticello tiepido  
2-3 cucchiaini di semi di lino  
2-3 cucchiaini di semi di sesamo  
2-3 cucchiaini di semi di girasole sgusciati  
1-2 cucchiaini di semi di zucca sgusciati  
 $\frac{1}{2}$ -1 cucchiaino di sale  
1-2 cucchiaini di spezie per pane

## INOLTRE:

Olio per la leccarda  
Farina per spolverare la leccarda  
Per fetta  
113 kcal, 19 g carb., 2 g gr., 5 g prot., 1,6 UP

## PREPARAZIONE

1. Mescolare i due tipi di farina con il lievito in una grossa ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciar riposare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Oliare e infarinare la leccarda in base alle dimensioni della pagnotta. Adagiare la pagnotta sulla leccarda e lasciarla riposare coperta per altri 15-20 minuti.
3. Servendosi di un coltello, tracciare un disegno a quadri sulla pasta e bucherellarla con uno stecchino. Spennellare con acqua far cuocere come indicato.

Regolazione

Funzione cottura pane

220 °C

Emissione di vapore forte

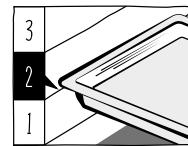
Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

190 °C

Senza emissione di vapore

Tempo di cottura: 45-50 minuti



Consiglio

Se si impiega farina integrale, aumentare sempre la quantità di liquido e fare lievitare più a lungo la pasta.

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Tostare prima i semi in una padella, senza grassi.



# PANE AROMATICO DI PASTA ACIDA DI SEGALE

Per 1 pagnotta da ca. 30 fette

Leccarda

## RINFRESCARE LA PASTA ACIDA:

50 g di pasta acida (lievito madre) comprata dal panettiere o pronta

375 g di farina di segale tipo 1150

375 ml d'acqua tiepida

## PASTA PER IL PANE:

350 g di farina di segale tipo 1150

300 g di farina di frumento tipo 405 o tipo 550

2 cucchiani di spezie per pane

20 g di lievito secco

1 cucchiaio di miele

250 ml d'acqua tiepida

20 g di sale

Per fetta

122 kcal, 26 g carb., 1 g gr., 3 g prot., 2,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Per rinfrescare la pasta acida, il giorno precedente mettere la pasta acida, la farina di segale e l'acqua tiepida in una ciotola e mescolare. Lasciar riposare per 24 ore coperto in un luogo caldo.
2. Il giorno seguente, prendere 50 g del composto di pasta acida e metterli da parte per un'altra volta. Mettere il resto del composto di pasta acida in una terrina. Aggiungere farina di segale, farina di frumento, spezie per pane, lievito, miele e acqua. Lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar lievitare l'impasto in un luogo caldo per 40 minuti.
3. Aggiungere il sale all'impasto lievitato, formare una pagnotta e adagiarla nella leccarda leggermente infarinata. Lasciare lievitare per altri 30 minuti circa.
4. Far cuocere il pane come indicato.
5. Lasciar raffreddare il pane su una gratella per torte.

Regolazione

Funzione cottura pane

220 °C

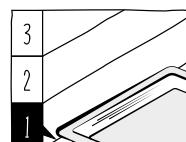
Emissione di vapore forte

Tempo di cottura 15 minuti

Quindi abbassare a 180 °C

Senza emissione di vapore

Tempo di cottura: 50-60 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

La pasta acida può essere conservata fino a 2 settimane in frigorifero dentro a un vasetto chiuso.

Variante pane alle noci: dopo la prima lievitazione lavorare l'impasto con il sale e 250 g di noci tagliate a metà o di nocciole intere.



# PANFOCACCIA

Per 1 focaccia, ca. 8 porzioni

Leccarda

## PASTA LIEVITATA:

500 g di farina  
2 bustine di lievito secco  
1 cucchiaio di sale  
350 ml d'acqua tiepida

## GUARNIZIONE:

3 cucchiai di olio d'oliva  
1 cucchiaio di aghi di rosmarino freschi  
2 cucchiai di pinoli  
Sale marino

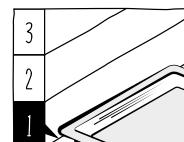
## INOLTRE:

Olio per la teglia  
Per porzione  
281 kcal, 46 g carb., 7 g gr., 8 g prot., 3,8 UP

## PREPARAZIONE

1. Mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare in un luogo caldo per 15-20 minuti.
2. Stendere la pasta su una teglia oliata formando una focaccia spessa ca. 1,5 cm, bucherellarla con una forchetta e fare lievitare per altri 15 minuti.
3. Schiacciare un po' l'impasto con le nocche delle dita e versarvi sopra l'olio d'oliva. Cospargere a piacere con aghi di rosmarino, pinoli e sale marino. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
230 °C  
Emissione di vapore forte  
Tempo di cottura:  
20-30 minuti



Consiglio  
Varianti sfiziose: incorporare alla pasta 3 cucchiai di parmigiano o di pomodori secchi tagliati a pezzettini.  
È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.  
Impostare il livello di lievitazione 1.



# PAGNOTTA ALLA POLENTA CON BURRO ALL'ESPRESSO

Per 1 pagnotta da ca. 20 fette

Leccarda

## IMPASTO:

310 g di farina di frumento tipo 550  
70 g di farina di segale tipo 1150  
70 g di farina da polenta  
2 cucchiaini e  $\frac{1}{2}$  di lievito madre secco, ca. 10 g  
1 cucchiaino di lievito secco  
1 cucchiaino di zucchero  
ca. 270 ml d'acqua  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 cucchiaino di succo di limone  
ca. 1 cucchiaino e  $\frac{1}{2}$  di sale

## BURRO ALL'ESPRESSO:

100 g di burro ammorbidente  
3 cucchiali di espresso, forte freddo  
Alcune gocce di salsa Worcester  
Alcune gocce di Tabasco  
1 pizzico di cardamomo macinato  
1 pizzico di noce moscata grattugiata fresca  
1 pizzico di cannella  
Pepe macinato  
Sale alle erbe

## INOLTRE:

Carta da forno

Per fetta

115 kcal, 15 g carb., 15 g gr., 2 g prot., 1,3 UP

## PREPARAZIONE

1. Per l'impasto, versare tutti gli ingredienti in una terrina e lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare un rettangolo da 20x30 cm, adagiarlo su uno stampo unto d'olio e ricoprire con pellicola trasparente. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per 12 ore. Dopodiché, lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Mettere l'impasto su un piano di lavoro cosparso di farina di segale, spolverare la superficie con la farina e ripiegare per tre volte l'impasto su se stesso. Adagiare su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere come indicato. Una volta cotto, lasciar raffreddare il pane.
3. Per il burro all'espresso lavorare il burro fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e insaporire con pepe e sale alle erbe.

Regolazione

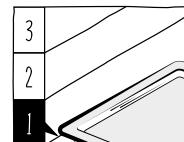
Funzione cottura pane

220 °C

Emissione di vapore forte

Tempo di cottura:

20-25 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Arrotolando leggermente l'impasto si forma una fantastica crosta.



# PANINI ALLE OLIVE E AI POMODORI

Per 18 pezzi

Teglia e leccarda

## ACQUA E BICARBONATO:

50 ml d'acqua

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

## IMPASTO:

250 g di farina

1 bustina di lievito secco

1 cucchiaino di sale marino

200 ml di acqua tiepida

1 cucchiaio di olio d'oliva

50 g di pecorino grattugiato fresco

50 g di olive nere denocciolate

50 g di pomodori secchi sott'olio ben sgocciolati

## INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

71 kcal, 11 g carb., 2 g gr., 3 g prot., 0,9 UP

## PREPARAZIONE

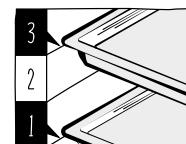
1. Scaldare l'acqua, mescolare bene il bicarbonato di sodio e lasciar raffreddare.
2. Mettere la farina, il lievito in polvere, il sale marino, l'acqua, l'olio d'oliva e il pecorino grattugiato in una ciotola e impastare bene. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà all'incirca raddoppiato.
3. Tagliare le olive a pezzetti. Tagliare i pomodori a piccoli dadini. Dividere l'impasto a metà. Impastare metà dell'impasto con le olive e l'altra metà con i pomodori e lasciar riposare ancora per ca. 10 minuti.
4. Dai due impasti formare 9 paninetti e metterli sulle teglie rivestite di carta da forno. Lasciare riposare ancora per ca. 10 minuti.
5. Quindi spalmare sui panini uno strato sottile di soluzione di acqua e bicarbonato e cuocere come indicato.

Regolazione

Aria calda CircoTherm

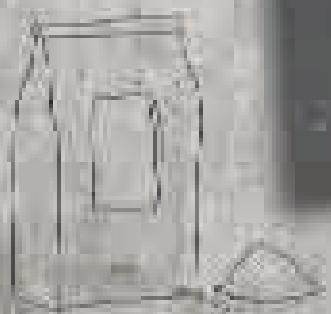
160 °C

Tempo di cottura 20-25 minuti



Consiglio

I panini sono ancora più buoni  
se si aggiungono all'impasto le foglioline  
di 1-2 rametti di timo.



# PANINI CON FARINE MISTE

Per 12 panini

Teglia

## IMPASTO:

Lievito madre per 500 g di farina  
500 ml d'acqua  
50 g di farina di segale tipo 997  
40 g di cruschello di segale  
450 g di farina di frumento tipo 550  
1 cucchiaino e ½ di sale  
1 bustina e ½ di lievito secco  
1 cucchiaio di miele

## PER COSPARGERE:

40 g di fiocchi d'avena  
25 g di semi di lino  
25 g di semi di zucca  
50 g di semi di girasole

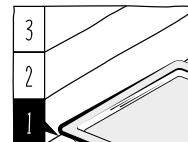
## INOLTRE:

Burro per la teglia  
Per pezzo  
216 kcal, 36 g carb., 4 g gr., 8 g prot., 3,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Per il pre-impasto, mescolare il lievito madre, 350 ml d'acqua, la farina di segale e il cruschello di segale e lasciare lievitare in un luogo caldo per 60 minuti.
2. Aggiungere gradualmente all'impasto gli ingredienti rimanenti e lavorare con il robot da cucina per circa 7 minuti fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Lavorare ancora una volta l'impasto e formare sul piano di lavoro infarinato dei panini di peso uniforme di 70-100 g.
4. Mescolare i fiocchi d'avena, i semi di lino e gli altri semi. Inumidire i panini e passarli con delicatezza nella miscela di semi.
5. Imburrare la teglia e distribuirvi sopra i panini. Lasciare lievitare per altri 60 minuti. 10 minuti prima della fine della lievitazione intagliare i panini a piacere.
6. Cuocere i panini al forno come indicato e lasciarli raffreddare su una griglia.

Regolazione  
Aria calda CircoTherm  
180 °C  
Emissione di vapore forte  
Tempo di cottura 15-25 minuti



## Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.  
Impostare il livello di lievitazione 1.



# PIZZA MARGHERITA

Per 2 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

## PASTA LIEVITATA:

150 g di farina  
½ bustina di lievito secco  
1 pizzico di sale marino  
ca. 100 ml di acqua tiepida

## FARCITURA:

150 g di pomodori ciliegini  
125 g di mozzarella  
150 g di passata di pomodoro  
Sale marino  
Pepe macinato  
½ cucchiaino di zucchero  
3 cucchiali di basilico tritato  
½ cucchiaino di sale  
2 cucchiali di olio

## INOLTRE:

1 cucchiaio di olio per la teglia

Per porzione

466 kcal, 62 g carb., 16 g gr., 17 g prot., 5,2 UP

## PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciare riposare in un luogo caldo per 30 minuti.
2. Nel frattempo lavare i pomodori ciliegini e tagliarli a metà. Tagliare la mozzarella a dadini.
3. Ungere la teglia per pizza. Stenderci l'impasto e bucherellarlo più volte con una forchetta.
4. Insaporire la passata di pomodoro con sale marino, pepe e zucchero. Aggiungere la metà del basilico.
5. Distribuire il composto di pomodoro sulla pizza. Guarnire la pizza con i pomodori ciliegini. Distribuire uniformemente la mozzarella sui pomodori ciliegini. Cospargere con il basilico rimasto, salare e versare un filo d'olio d'oliva.
6. Cuocere la pizza come indicato.

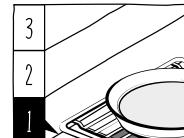
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

250 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



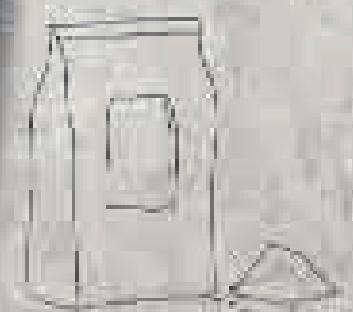
Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Pizza romana: al posto del basilico, guarnire la pizza con 4 acciughe salate, lavate, deliscate e tritate. Condire con sale e 2 cucchiaini di origano e versare un filo d'olio.

Pizza al prosciutto: al posto del basilico, usare 100 g di prosciutto cotto non troppo magro.



# QUICHE LORRAINE

Per 12 pezzi

Stampo per crostata Ø 30 cm

## IMPASTO:

250 g di farina  
125 g di burro  
75 ml d'acqua  
 $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale

## FARCITURA:

200 g di pancetta  
4 uova  
400 g di crème fraîche

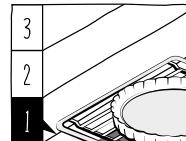
## INOLTRE:

Burro per lo stampo  
Per pezzo  
374 kcal, 18 g carb., 31 g gr., 7 g prot., 1,5 UP

## PREPARAZIONE

1. Mettere la farina e il burro in una terrina e lavorarli con la frusta. Aggiungere l'acqua e il sale e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero, coperto, per almeno un'ora.
2. Nel frattempo tagliare la pancetta a dadini.
3. Mettere l'impasto sul piano di lavoro e stendere una sfoglia spessa ca. 2-3 mm con cui rivestire lo stampo. Rifilare l'impasto in eccesso con un coltello.
4. Bucherellare l'impasto con una forchetta, quindi mettervi sopra la pancetta.
5. Mescolare le uova e la crème fraîche e distribuire il composto ottenuto sopra la pancetta a dadini. Cuocere la quiche come indicato.

Regolazione  
Riscaldamento sup./inf.  
200 °C  
Tempo di cottura:  
40-60 minuti





# BÖREK TURCO

Per 20 pezzi

Leccarda

## FORMAGGIO:

1 mazzetto di prezzemolo fresco o surgelato,  
ca. 30 g

500 g di formaggio di pecora in salamoia o feta

## FARCITURA:

2 uova

200 ml di latte

250 g di yogurt con il 3,8% di grassi

100 g di olio di semi di girasole

½ bustina di lievito in polvere

Sale marino

Pepe nero macinato

## IMPASTO:

900 g di pasta fillo fresca o surgelata o  
pasta yufka, ca. 20 sfoglie

## INOLTRE:

Olio per la leccarda

Per pezzo

287 kcal, 29 g carb., 15 g gr., 9 g prot., 2,4 UP

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare il prezzemolo fresco e scuotere via l'acqua. Rimuovere i gambi e tritare finemente le foglie. Sbriciolare il formaggio di pecora e mescolarlo con il prezzemolo.
2. Mescolare tutti gli ingredienti per la farcitura fino a ottenere un composto omogeneo. Insaporire abbondantemente con sale e pepe.
3. Oliare la leccarda. Adagiare una sfoglia di pasta sulla leccarda, ripiegare i bordi sporgenti e spennellare con un velo sottile di farcitura. Adagiare sopra un'altra sfoglia di pasta, ripiegare i bordi sporgenti, spennellare con la farcitura e cospargervi sopra un po' di formaggio di pecora.
4. Ripetere il procedimento finché non rimangono solo 2 sfoglie di pasta. Spennellare le sfoglie di pasta con la farcitura, distribuirvi sopra il resto e cuocere il Börek come indicato.

Regolazione

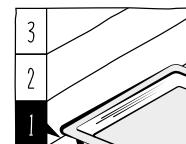
Aria calda CircoTherm

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

35-45 minuti



Consiglio

Aggiungere ½ mazzetto di menta tritata fresca al  
composto di formaggio. In questo modo si  
ottiene un aroma particolare.





# CONFETTURE E CONSERVE



# MARMELLATA DI ARANCE SANGUIGNE ALLE SPEZIE

Per 6 vasetti da 250 ml

Contentitore per la cottura a vapore forato  
grande

## MARMELLATA:

1 kg di arance sanguigne

800 g di arance

500 g di zucchero gelatinizzante 1:2

40 g di zenzero fresco

2 rametti di timo al limone

1 stecca di vaniglia

½ cucchiaino di cannella

Per vasetto

473 kcal, 109 g carb., 1 g gr., 3 g prot., 9,1 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare le arance con acqua calda, asciugarle e pelarle, sopra una ciotola, rimuovendo completamente la parte interna bianca. Sfilettare le arance, raccogliere il succo e rimuovere i semi. Tagliare i filetti d'arancia a metà.
2. Pesare i filetti e il succo di arance. Mescolare 500 g di zucchero gelatinizzante 1:2 con circa 900 g filetti di arance e il succo in una grande ciotola. Spelare lo zenzero, tagliarlo a bastoncini e aggiungerlo al composto. Sciacquare il timo al limone e scuotere via l'acqua. Tagliare a metà la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarne i semi. Aggiungere la cannella, il timo al limone e i semi di vaniglia e lasciar riposare il tutto per un'ora.
3. Nel frattempo lavare bene i vasetti con acqua calda.
4. Versare la marmellata nei vasetti puliti e chiuderli. Fare cuocere come indicato.

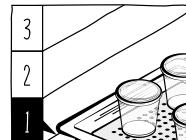
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

40-45 minuti



Consiglio

Per evitare che i pezzi di arancia risalgano in superficie, subito dopo la sterilizzazione mettere i vasetti capovolti nel lavello pieno d'acqua per 5-10 minuti. Quindi rigirarli più volte mentre si raffreddano. Riporli in frigorifero e lasciar solidificare la marmellata.



# CHUTNEY DI ANANAS E MANGO AL PEPPERONCINO

Per 6 vasetti da 190 ml

Contentitore per la cottura a vapore forato grande

## CHUTNEY:

500 g di ananas lavato e pulito

250 g di pezzi di mango lavato e pulito

50 ml di Porto

50 ml di aceto balsamico bianco

50 ml di succo di mango

250 g di zucchero gelatinizzante

5-10 di fili di peperoncino

Per vasetto

266 kcal, 61 g carb., 1 g gr., 1 g prot., 5,0 UP

## PREPARAZIONE

1. Lavare con cura i vasetti e asciugarli bene.
2. Tagliare l'ananas e il mango a dadini di ca. 0,5 cm e metterli in una pentola.
3. Aggiungere il Porto, l'aceto balsamico, il succo di mango e lo zucchero gelatinizzante e amalgamare il tutto.
4. Scaldare il chutney sul piano cottura mescolando continuamente, aggiungere i fili di peperoncino e far bollire per circa 5 minuti.
5. Versare il chutney caldo nei vasetti e sterilizzare come indicato.

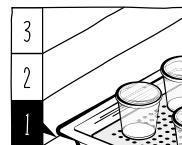
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



# INDICE DELLE RICETTE

## A

- Arance sanguine, marmellata alle spezie, 217
- Arrosto di agnello con menta e aglio, 141
- Arrosto di cinghiale con salsa di sambuco e mele caramellate, 143
- Arrosto di maiale con crosta al miele e timo, 135

## B

- Baklava, 169
- Biscotti al pistacchio con marmellata di fichi, 177
- Biscotti cioccolato e zenzero, 175
- Börek turco, 213

## C

- Canederli di patate, 59
- Cavoli rapa ripieni, 43
- Chutney di ananas e mango al peperoncino, 219
- Ciambelle cioccolato e panna, 191
- Coniglio in peperonata, 145
- Costolette di maiale arrosto con sciroppo d'acero e patate croccanti, 133, 133
- Cozze al vino bianco, 111

## D

- Dessert moresco ai fichi con sciroppo al Porto, 181

## F

- Fagottini di pollo piccanti, 23
- Fagottini di verza ripieni, 107
- Fantasia di verdure con formaggio fresco al limone, 41
- Filetto d'agnello in crosta di erbe, 139
- Filetto di luccio perca gratinato al cren, 97
- Filetto di maiale in crosta di sale, 137
- Filetto di manzo con verdure mediterranee, 125
- Filetto di salmone con spinaci e pomodori, 99
- Filetto di vitello gratinato, 129
- Flan al caffè, 187
- Flan autunnale ai funghi, 53
- Formaggio al cartoccio, 79

## G

- Gnocchi con burro e salvia, 49

## I

- Insalata belga gratinata alla mozzarella, 21
- Insalata di asparagi, 31
- Insalata di broccoli e cavolfiori con condimento alle acciughe, 29
- Insalata di patate e rucola, 33
- Insalata tailandese di lenticchie, 35
- Involtini di platessa su ratatouille di verdure, 109

## L

- Lasagne di melanzane e pomodori, 83  
Lenticchie al curry, 65  
Luccioperca, filetto gratinato al cren, 97

## M

- Macarons, 179  
Marmellata di arance sanguigne alle spezie, 217  
Meringa con panna e lamponi, Pavlova, 167  
Mlni Gugelhupf con lemon curd e frutti di bosco freschi, 171  
Muffin al lime con cioccolato bianco, 173  
Muffin di pane e verdure, 67

## O

- Orata in crosta di sale ed erbe, 89  
Ossobuco, 127

## P

- Pagnotta alla polenta con burro all'espresso, 203  
Pane aromatico di pasta acida di segale, 199  
Pane integrale ai quattro cereali, 197  
Panfocaccia, 201  
Panini alle olive e ai pomodori, 205  
Panini con farine miste, 207  
Pasticcio di pollo con pistacchi, 121  
Pasticcio pepato di patate dolci e peperoni, 69  
Patate e rucola, insalata, 33  
Patate lesse alle due salse, 73  
Pavlova, Meringa con panna e lamponi, 167  
Pere al vino rosso, 185

Pesce al forno con verdure asiatiche agrodolci, 103

- Pesce al vapore asiatico, 91  
Petto d'anatra all'asiatica, 123  
Petto di vitello farcito alle erbe, 131  
Piccoli vol au vent con pasta e spinaci, 77  
Pilaf di verdure, 55  
Pizza Margherita, 209  
Polenta al forno, 61  
Pollo alla griglia ripieno alle erbe, 117  
Pomodori ripieni di lenticchie, bulgur e formaggio fresco di capra, 45

## Q

- Quiche Lorraine, 211

## R

- Ravioli al vapore con gallinacci, 71  
Ricetta base per il pan di Spagna - Torta alla frutta con lamponi, 163  
Ricetta base per pasta lievitata, Torta al burro, 149  
Ricetta di base per la pasta frolla - Torta alla frutta, 157  
Rigatoni al sugo di pomodoro, 85  
Risotto alla citronella, 51

## S

- Salame di spinaci, 57  
Saltimbocca di pollo, 119  
Scorfano su letto di verdure mediterranee, 93  
Sformati di pane al rafano, 47  
Sformato di prosciutto e verza, 81  
Soufflé ai mirtilli, 183  
Spezzatino di pesce al finocchio, 105  
Spiedini di citronella e pesce con bulgur, 101  
Spirali di pasta, 75

## T

- Tacchino tonnato, 115  
Tagliatelle alle barbabietole rosse, 63  
Terrina delicata al salmone con gamberetti, 25  
Torta al burro - Ricetta base per pasta lievitata, 149  
Torta al cioccolato con albicocche al miele e lavanda, 193  
Torta alla frutta con lamponi - Ricetta base per il pan di Spagna, 163  
Torta alla frutta - Ricetta base per la pasta frolla, 157  
Torta alle prugne e semi di papavero, 155  
Torta della Foresta Nera, 165  
Torta di mele con noci caramellate, 161  
Torta di quark aromatizzata alla vaniglia, 159  
Tortine marmorizzate in vasetto, 153  
Treccia all'uvetta, 151  
Trote alle erbe in teglia, 95

## V

- Vol au vent con pasta e spinaci, piccoli, 77

## Y

- Yogurt fatto in casa con sciroppo d'acero, pere e nocciole, 189

## Z

- Zucca con verdure al peperoncino e mele, 39  
Zuppa di zucca e noce di cocco, 27



## NOTE



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001058022



[www.neff-international.com](http://www.neff-international.com)

Copyright © 2014, Neff, München.  
All rights reserved.