



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

Il ricettario per il forno da incasso Neff con FullSteam.





IL RICETTARIO PER IL FORNO DA INCASSO 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.

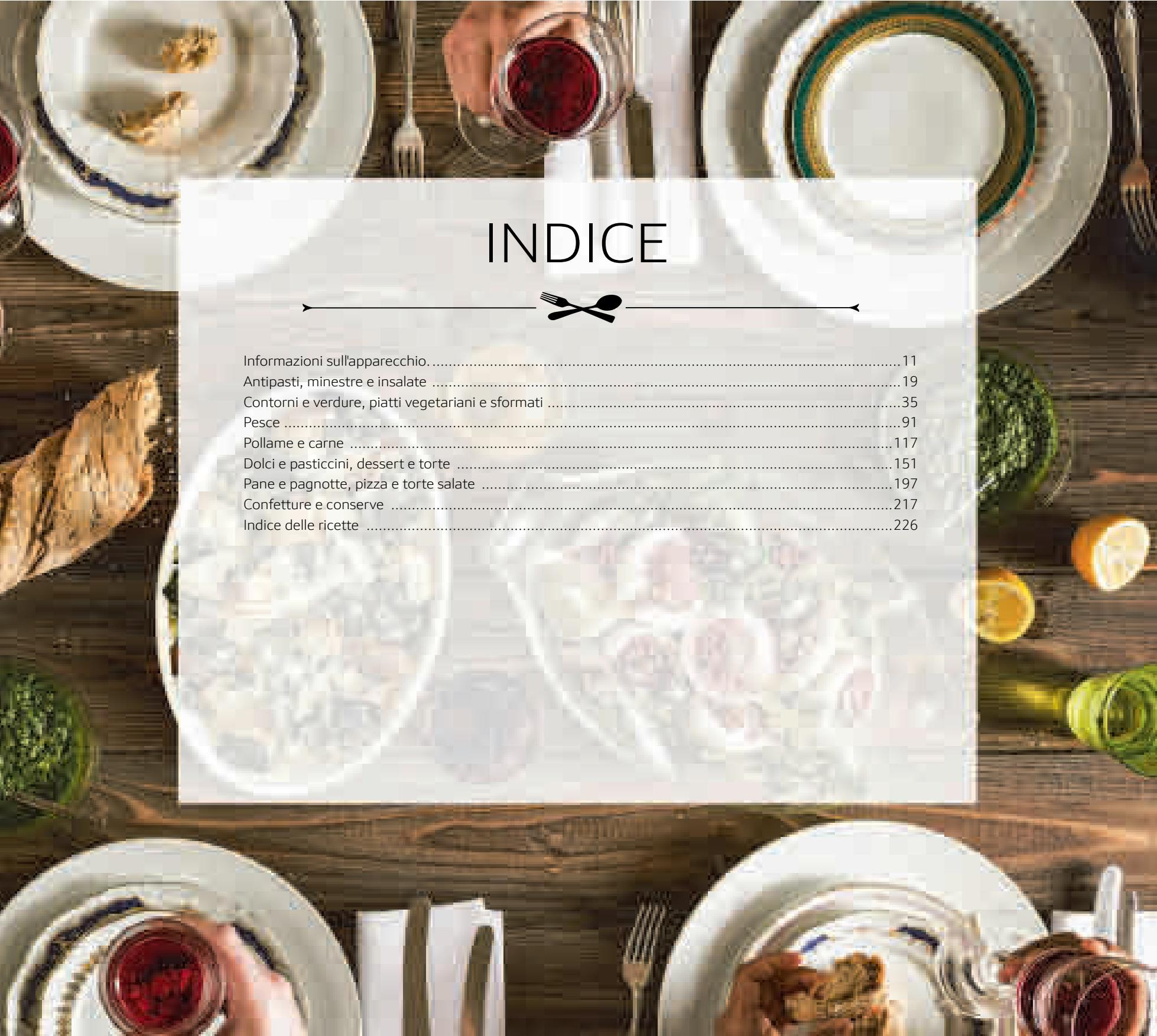
Antipasti raffinati, zuppe e insalate prelibate, contorni appetitosi, squisiti piatti a base di pesce e carne, torte morbide, dessert sfiziosi, torte dolci e salate e pane come quello del fornaio: grazie al forno da incasso Neff con FullSteam preparerete tutto questo in modo semplice e veloce.

In questa raccolta di ricette troverete sempre tante nuove idee. Fatevi ispirare dal nostro ricettario e scoprirete tutte le possibilità offerte dal vostro forno 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	35
Pesce	91
Pollame e carne	117
Dolci e pasticcini, dessert e torte	151
Pane e pagnotte, pizza e torte salate	197
Confetture e conserve	217
Indice delle ricette	226



FULL STEAM





INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO.

IL TUTTOFARE.

Forno, forno a vapore o forno CombiVapore? Il forno da incasso 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 CIRCO THERM®

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

RISCALDAMENTO SUPERIORE/INFERIORE

Per la tradizionale cottura al forno e per la cottura arrosto su un livello utilizzare il riscaldamento superiore e inferiore. È particolarmente adatto alla cottura di dolci alla crema o alla frutta, in stampi o sulla teglia.

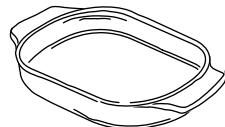
Il calore viene distribuito uniformemente dall'alto e dal basso.

TERMOGRILL

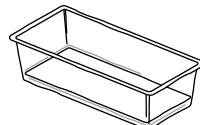
Per la cottura arrosto di pollame, pesci interi e grossi tagli di carne. L'elemento grill e la ventola si attivano e disattivano in maniera alternata. La ventola si attiva e l'aria calda avvolge le pietanze. Questo tipo di riscaldamento è perfetto in combinazione con il vapore.



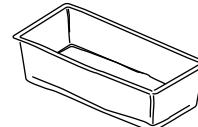
STOVIGLIE



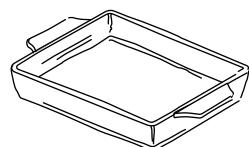
Stampo per sformato
ovale



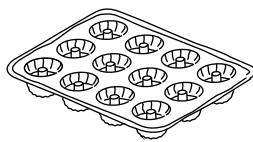
Stampo a cassetta in
vetro



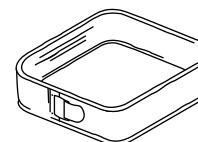
Stampo a cassetta



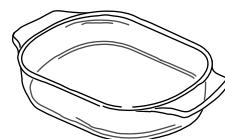
Stampo per sformato
quadrato



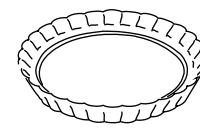
Stampo per mini
Gugelhupf



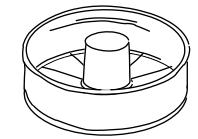
Stampo a cerniera
quadrato



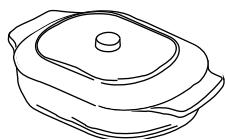
Pirofila in vetro senza
coperchio



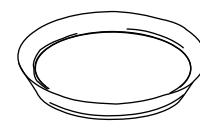
Stampo per base di torta
alla frutta



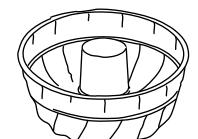
Stampo a ciambella



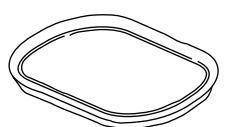
Pirofila con coperchio



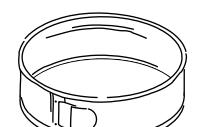
Teglia rotonda per pizza



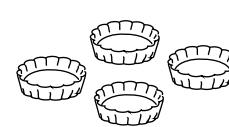
Stampo per Gugelhupf



Piastra per la carne



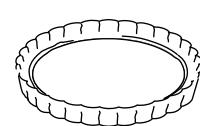
Stampo a cerniera
rotondo



Stampini per tartellette



Stampini



Stampo per crostata

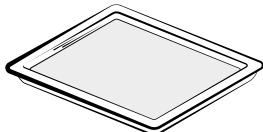


Vasetti per conserva



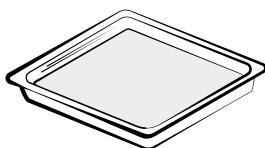
ACCESSORI SPECIALI

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.



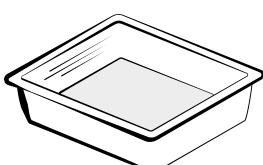
Griglia inseribile

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



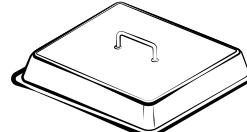
Griglia speciale

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



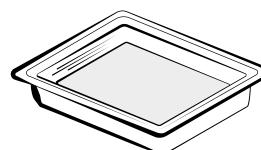
Leccarda professionale

Ideale per la preparazione di grandi quantità di cibo.



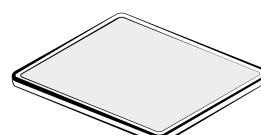
Coperchio per leccarda professionale

Il coperchio permette di passare da una leccarda professionale a una pirofila professionale.



Leccarda in alluminio

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



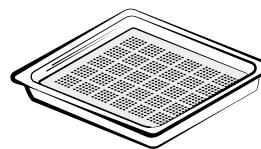
Pietra refrattaria

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

	Cucchiaino raso	Cucchiaio raso	Cucchiaino colmo	Cucchiaio colmo
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



FICHI AL FORNO CON CAPRINO E PROSCIUTTO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
piccolo

MARINATA:

100 ml di Porto rosso
2 cucchiai di miele
6 cucchiai di aceto balsamico
2 foglie di alloro
1 stecca di cannella
1 anice stellato
2 chiodi di garofano
½ stecca di vaniglia

FICHI:

8 fichi piccoli
200 g di formaggio caprino
75 g di prosciutto crudo,
ad es. prosciutto di Parma
2 cucchiai di pinoli

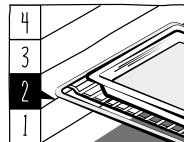
Per porzione

279 kcal, 22 g carb., 12 g gr., 12 g prot., 1,8 UP

PREPARAZIONE

1. Preparare la marinata mischiando tutti gli ingredienti in un pentolino e portare a ebollizione. Lasciare riposare per almeno 3 ore. Quindi togliere le erbe aromatiche.
2. Fare un'incisione a forma di croce sui fichi fino a metà spessore e schiacciarli. Versare una quantità abbondante di marinata al centro dei fichi e aggiungervi un pezzo di formaggio di capra.
3. Quando il formaggio inizia a sciogliersi, estrarre i fichi dal forno e avvolgerli in una fetta di prosciutto. Cospargere i fichi con pinoli e servire.

Regolazione
Aria calda CircoTherm
170 °C
Emissione di vapore media
Tempo di cottura:
15-20 minuti



Consiglio
Servire i fichi cotti al forno accompagnati da baguette.



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.

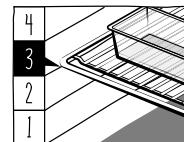
Regolazione

Cottura a vapore

80 °C

Tempo di cottura:

45-50 minuti





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

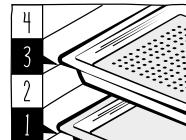
1. Ammorbidente i fogli di riso avvolgendoli in panni bagnati e tagliarli a metà o in quarti a seconda della grandezza. Lavare gli spinaci.
2. Sciacquare con acqua fredda il filetto di petto di pollo ben raffreddato, asciugarlo tamponando e tagliarlo grossolanamente. Frullarlo non troppo finemente assieme 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 recipiente 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.



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

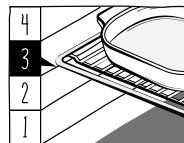
1. Tagliare in quarti la zucca. Togliere i semi e la peluria con un cucchiaio. Tagliare a strisce la zucca e poi grossolanamente in dadi lasciando la buccia. Pulire i savori e tagliarli a dadini. Distribuire il tutto nello stampo per sformato e cuocere a vapore come indicato.
2. Sbucciare e tritare l'aglio 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. Insaporire con il sale 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 FAGIOLINI CON CREMA DI POMODORI E FORMAGGIO DI PECORA

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

FAGIOLINI:

700 g di fagiolini verdi
3 ciuffetti di santoreggia

CREMA DI POMODORI:

150 g di pomodori
1-2 spicchi d'aglio
2 pomodori secchi
1-2 cucchiai di aceto balsamico
2-3 cucchiai di olio d'oliva
Sale
Pepe nero macinato

INOLTRE:

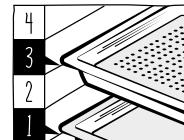
100 g di formaggio di pecora

Per porzione
199 kcal, 13 g carb., 13 g gr., 8 g prot., 1,1 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare i fagiolini e pulirli. Distribuire nel contenitore per la cottura a vapore forato e aggiungere la santoreggia. Cuocere i fagiolini a vapore come indicato.
2. Nel frattempo, lavare i pomodori freschi, dividerli obliquamente dall'attaccatura dello stelo, togliere i semi e tagliare a pezzi.
3. Sbucciare l'aglio. Ridurre in purea i pezzi di pomodoro, i pomodori secchi e l'aglio con l'aceto e l'olio. Insaporire con sale e pepe.
4. Riporre i fagiolini in una ciotola piatta o su un piatto e, ancora caldi, cospargere con la crema di pomodori. Lasciare macerare per almeno 10 minuti.
5. Tagliare il formaggio di pecora a dadini. Prima di servire mescolarne metà con l'insalata e distribuire l'altra metà sopra l'insalata.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
18-25 minuti



Consiglio

La crema di pomodori è ideale anche per insalate di pasta o di verdure mediterranee. Se si desidera una crema più liquida, aggiungere dell'olio di oliva.



INSALATA DI RISO PUGLIESE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
piccolo

INSALATA:

2 carote
1 porro piccolo
50 ml d'acqua
4-5 cucchiali di aceto balsamico bianco
1 cucchiaino di zucchero
1 peperone giallo
100 g di piselli surgelati
200 g di riso a chicco lungo Parboiled
300 ml di acqua o brodo
Sale
40 g di olive verdi e nere sgocciolate
1 scatoletta di tonno al naturale,
peso sgocciolato 150 g
1 cucchiaio di succo di limone
2-3 cucchiali di olio d'oliva
Foglie di prezzemolo
25 g di capperi sgocciolati

Per porzione
397 kcal, 54 g carb., 13 g gr., 16 g prot., 4,4 UP

PREPARAZIONE

1. Pelare le carote e tagliarle a dadini. Pulire il porro e tagliarlo a fettine sottili. Amalgamare l'acqua, l'aceto e lo zucchero nel recipiente per la cottura a vapore non forato piccolo. Aggiungere le carote e il porro e cuocere come indicato.
2. Nel frattempo, pulire il peperone e tagliarlo a striscioline. Mettere in una ciotola le verdure già cotte e il sugo d'aceto. Amalgamarvi il peperone e i piselli e fare raffreddare tutto.
3. Mettere il riso nel contenitore per la cottura a vapore non forato piccolo. Aggiungere acqua salata o brodo. Cuocere il riso al vapore come indicato, finché il liquido non si è assorbito.
4. Fare riposare il riso per cinque minuti, quindi separare i chicchi con una forchetta.
5. Tritare finemente le olive. Sgocciolare il tonno e sminuzzarlo.
6. Scolare le verdure raccogliendone il brodo. Condire il brodo con succo di limone, sale e olio d'oliva e mescolare.
7. Lavare il prezzemolo e tagliarlo a striscioline. Amalgamare tutto ai capperi e al condimento a base di succo di limone e lasciare riposare un'ora.

Regolazione

Cottura a vapore

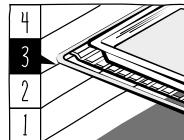
100 °C

Verdure:

tempo di cottura: 7 minuti

Riso:

tempo di cottura: 15-20 minuti



Consiglio

Al posto del tonno aggiungere all'insalata un uovo tritato, gamberetti, frutti di mare, dadini di mortadella o salame.



INSALATA TAILANDESE DI LENTICCHIE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
piccolo

INSALATA:

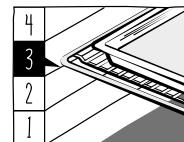
1 cipolla rossa da ca. 60 g
1 spicchio d'aglio
1 pezzo di zenzero fresco lungo ca. 2 cm
1 peperoncino rosso piccolo
1 cucchiaino di olio
1 cucchiaino di pasta di curry rosso
1 cucchiaino di salsa di pesce
1 cucchiaino di brodo vegetale granulare
250 ml d'acqua
200 g di lenticchie rosse
250 g di polpa 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 tritarlo finemente. Tagliare i peperoncini a metà, togliere i semi e tagliare in pezzi piccoli.
2. Mettere l'olio in una padella. Cuocere 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 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 cubetti e insaporire con sale. 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

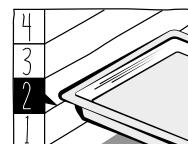
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

30-35 minuti





PATATE AL LIMONE CON ERBE E PEPERONE CORNO DI TORO

Per 4 porzioni

Leccarda

PATATE:

900 g di patate a pasta gialla piccole

½ mazzetto di timo

½ mazzetto di rosmarino

3 limoni bio

2 cucchiai di olio d'oliva

Sale

PEPERONI:

800 g di peperoni corno di toro rossi

5 cucchiai di olio d'oliva

Sale

Pepe nero macinato

Noce moscata grattugiata fresca

INOLTRE:

3 cucchiai di olio d'oliva per la teglia

Per porzione

501 kcal, 44 g carb., 31 g gr., 7 g prot., 3,7 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare e spazzolare le patate accuratamente.
2. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Lavare i limoni sotto l'acqua calda e asciugarli.
3. Oliare la leccarda. Distribuirvi omogeneamente le erbe.
4. Tagliare le patate a metà in base alla grandezza. Tagliare a fette i limoni. Distribuire le patate e i limoni nella leccarda. Versare un filo d'olio e salare. Cuocere in forno come indicato.
5. Lavare i peperoni corno di toro, tagliarli in due e togliere i semi. Tagliare in pezzi da 3x3 cm. Irrorare con 5 cucchiai d'olio e insaporire.
6. Dopo 40 minuti distribuire i pezzi di peperone sulle patate e ultimare la cottura.

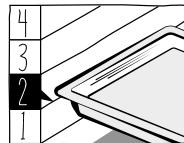
Regolazione

Aria calda CircoTherm

190 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura: 60 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

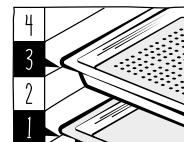
1. Pulire le carote e il cavolo rapa. Tagliare le carote a rondelle sottili in obliquo e il cavolo rapa a dadini. Lavare le zucchine e il cavolo broccolo romanesco. Tagliare a metà le zucchine longitudinalmente e poi in diagonale in triangoli di media grandezza. Dividere il cavolo broccolo romanesco 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.



CAVOLO CINESE CON CREMA DI CORIANDOLO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

VERDURA:

8 mazzetti di Pak-Choi (cavolo cinese) piccoli

CREMA DI CORIANDOLO:

1 mazzetto di coriandolo

50 g di anacardi

100 ml di olio d'oliva

60 g di parmigiano grattugiato fresco

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

374 kcal, 7 g carb., 35 g gr., 10 g prot., 0,5 UP

PREPARAZIONE

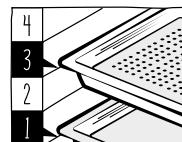
1. Pulire il Pak-Choi, lavarlo e farlo sgocciolare. Mettere nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere come indicato.
2. Sciacquare il coriandolo, scuotere via l'acqua e staccare le foglie.
3. Tostare i semi di anacardo in una padella senza grassi finché non sprigionano l'aroma della tostatura. Toglierli dalla padella e farli raffreddare.
4. Tritare con il mixer i semi di anacardo, il coriandolo, l'olio d'oliva e il parmigiano. Insaporire con sale e pepe.
5. Fare sgocciolare le coste di Pak-Choi pronte e metterle in un piatto. Condire con la crema di coriandolo e servire subito.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 5-8 minuti



Consiglio

La crema che avanza si abbina
ottimamente con gli scampi o la pastasciutta.



SCORZONERA IN SALSA ALLA SENAPE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

VERDURA:

3 cucchiai di aceto di vino bianco
1 kg di scorzonera

SALSA DI SENAPE E PANNA:

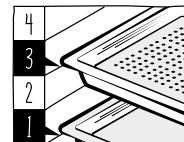
1 cipolla
30 g di burro
2 cucchiai di senape in grani
3 cucchiai di senape
125 ml di brodo vegetale
250 ml di panna
Sale
Pepe bianco macinato
Noce moscata grattugiata fresca
1-2 cucchiai di addensante per salse

Per porzione
309 kcal, 17 g carb., 24 g gr., 8 g prot., 1,4 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare l'aceto con 1 l d'acqua.
2. Spazzolare la scorzonera sotto acqua corrente, sciacquarla di nuovo e metterla subito nell'acqua e aceto. Prendere un gambo alla volta e tagliarlo in pezzetti da 3 cm. Rimettere i pezzetti nell'acqua e aceto in modo che non perdano il colore.
3. Mettere la scorzonera nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere al vapore come indicato.
4. Per la salsa sbucciare la cipolla, tagliarla a dadini sottili e rosolarla nel burro. Aggiungere i grani di senape, la senape e il brodo e fare restringere per 5 minuti.
5. Aggiungere la panna con il sale, il pepe e la noce moscata grattugiata fresca. Legare con l'addensante per salse.
6. Aggiungere la scorzonera alla salsa.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
10-15 minuti



Consiglio

Si accompagna molto bene con le patate lessate in acqua salata e la salsiccia arrostita.



ASPARAGI AL FORNO CON SALSA

Per 4 porzioni

Leccarda

SALSA:

400 g di pomodori ciliegini
1 cucchiaio di origano fresco
½ mazzetto di basilico fresco
1 cipolla rossa piccola
6-8 cucchiai di olio d'oliva

Fiocchi di peperoncino

Sale

Pepe macinato

Zucchero

ASPARAGI:

1,5 kg di asparagi verdi freschi
4 cucchiai di olio d'oliva
Sale
Zucchero

PER SERVIRE:

Crema di balsamico

Per porzione

379 kcal, 11 g carb., 34 g gr., 8 g prot., 0,9 UP

PREPARAZIONE

1. Per la salsa, lavare i pomodori e tagliarli a pezzettini. Tritare grossolanamente le erbe. Sbucciare la cipolla e tagliarla a fette. Mescolare i pomodori, le erbe e la cipolla con l'olio e insaporire.
2. Pulire l'ultimo terzo degli asparagi e tagliarli in pezzi lunghi 3-4 cm. Mettere nella leccarda e versare un filo di olio d'oliva. Insaporire con sale e zucchero e cuocere come indicato.
3. Disporre gli asparagi sui piatti e versare la salsa fredda sopra gli asparagi caldi. Prima di servire, irrorare con un po' di crema di balsamico.

Regolazione

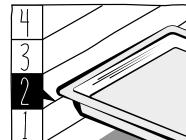
Aria calda CircoTherm

190 °C

Emissione di vapore forte

Tempo di cottura:

25-30 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

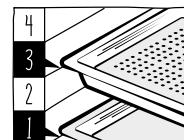
Per fetta

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

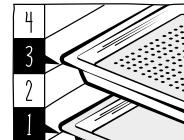
Tempo di cottura:

35-40 minuti

Gnocchi:

Cottura a vapore, 95 °C

Tempo di cottura: 20-25 minuti





PURÈ DI PATATE ALLA RADICE DI PREZZEMOLO

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

PURÈ:

750 g di patate di media grandezza

120 g di radici di prezzemolo

½ cipolla

3 cucchiai di burro

250 ml di latte

Sale

Noce moscata grattugiata fresca

Per porzione

258 kcal, 29 g carb., 12 g gr., 8 g prot., 2,3 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate, tagliarle a dadini e distribuirle in uno stampo piatto.
2. Sbucciare le radici di prezzemolo e la cipolla, tagliarle entrambe a dadini sottili e farle dorare nel burro bollente. Aggiungere alle patate e versare sopra il latte. Far cuocere lentamente come indicato.
3. Successivamente, schiacciare in una ciotola le patate e le radici di prezzemolo con uno schiacciapatate e mescolare con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Insaporire con sale e noce moscata fresca grattugiata e servire.

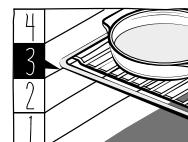
Regolazione

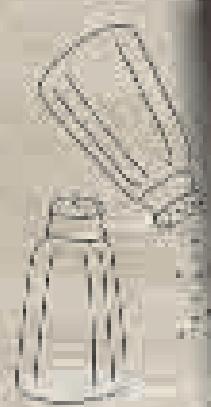
Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

25-30 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

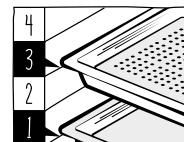
Patate lesse:

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:

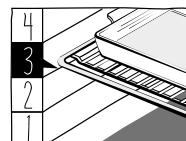
1 scalogno
1-2 spicchi d'aglio
3 cucchiai di olio d'oliva
250 g di riso per risotti
50 g di citronella a pezzi
100 ml di vino bianco
500-600 ml di brodo vegetale
20 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato fresco
Sale
Pepe bianco macinato

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 i dadini di scalogno, 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.



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. Imburrare 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

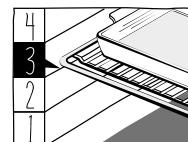
Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

35-45 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.

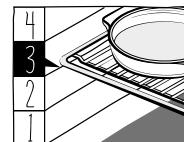
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

35-40 minuti





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:

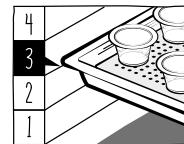
Burro per gli stampi
Pangrattato per cospargere lo stampo

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 asciugare 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. Imburcare 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. Prima fare rosolare su tutti i lati le melanzane a dadini e poi le zucchine e la carota a fiamma alta.
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

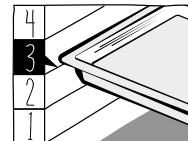
Cottura a vapore

100 °C

Composto di riso:
tempo di cottura:

45-50 minuti

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





FORMAGGIO AL CARTOCCIO

Per 4 porzioni

Leccarda

CONDIMENTO DI OLIO E VERDURE:

2 peperoni rossi
2 spicchi d'aglio
½ 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.

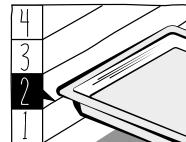
Regolazione

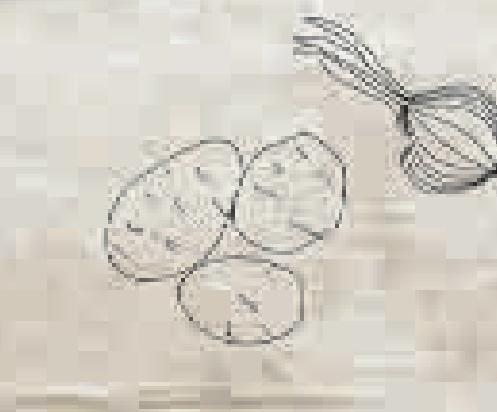
Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti





PATATE LESSE ALLE DUE SALSE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

PATATE:

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

SALSA ALLA PANCIETTA:

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

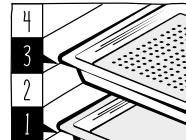
Per porzione

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. Ridurre il formaggio erborinato in purea, 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. Ridurre la polpa in purea 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:
35-45 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.

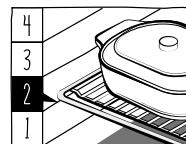
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





SPINACI CON UVETTA E PINOLI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

SPINACI:

40 g di uvetta

Vino da dessert, ad es. Vin Santo

750 g di spinaci

Sale

1 cucchiaiino di olio d'oliva

2 cucchiai di pinoli

Per porzione

124 kcal, 10 g carb., 4 g gr., 6 g prot., 0,8 UP

PREPARAZIONE

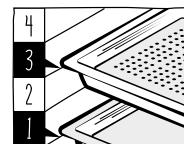
1. Fare ammorbidente l'uvetta nel vino per almeno 2 ore.
2. Pulire gli spinaci, togliere le parti dure e lavarli. Metterli nel contenitore per la cottura a vapore forato, salare leggermente e versare un filo d'olio d'oliva. Fare cuocere a vapore come indicato.
3. Arrostire i pinoli in una padella senza grassi finché non sprigionano l'aroma della tostatura. Toglierli dalla padella.
4. Prendere gli spinaci con una pinza da cucina, strizzarli leggermente e metterli in una ciotola preriscaldata. Aggiungervi l'uvetta sgocciolata e i pinoli.
5. Servire gli spinaci caldi o freddi.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 2-5 minuti



Consiglio

Gli spinaci si abbinano molto
bene al roastbeef.



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

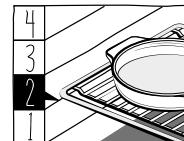
INOLTRE:

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
Aria calda CircoTherm
160 °C
Emissione di vapore forte
Tempo di cottura:
25-30 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:

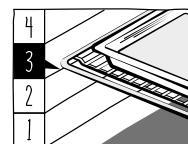
300 g di funghi gallinacci
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio di olio
150 ml di brodo vegetale
2-3 cucchiai di panna acida
1 cucchiaino di paprica dolce in polvere

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 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. Insaporire 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.



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

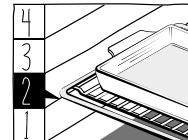
Per porzione

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





MUFFIN DI PANE E VERDURE

Per 12 pezzi

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

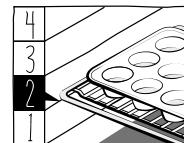
Per pezzo

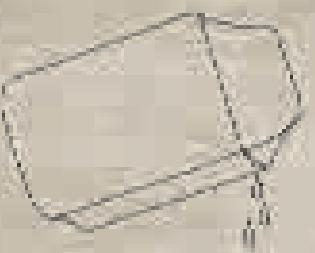
252 kcal, 32 g carb., 10 g gr., 8 g prot., 2,7 UP

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





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 4

Grill, superficie grande

250 °C

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

Lasagne:

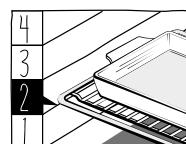
Aria calda CircoTherm

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

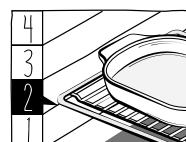
Termogrill

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.



TORTA ALLE VERDURE E PATATE

Per 4 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

COMPOSTO DI PATATE E VERDURE:

650 g di patate
2 cipolle
3-4 cucchiai di farina
4 uova
2 cucchiai di succo di limone
300 g di broccoli
200 g di zucchine
150 g di peperoni rossi
1 peperoncino rosso piccolo
Sale
Pepe nero macinato
Noce moscata grattugiata fresca
Zucchero

COPERTURA:

1 mazzetto di erba cipollina fresca
300 g di crème fraîche
1 uovo
150 g di formaggio grattugiato,
ad es. gouda semistagionato

INOLTRE:

Burro per la teglia

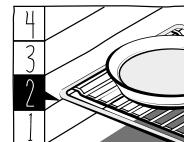
Per porzione

670 kcal, 50 g carb., 39 g gr., 30 g prot., 4,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate e le cipolle e grattugiarle finemente. Amalgamare le uova e la farina. Aggiungere il succo di limone e far riposare il composto per ca. 15 minuti.
2. Nel frattempo pulire e lavare la verdura, tagliare a metà il peperone e il peperoncino e togliere i semi. Tagliare la verdura a pezzetti, mescolare con il composto di patate e insaporire generosamente.
3. Versare il composto di patate e verdure sulla teglia per pizza imburrata e appiattire. Procedere alla precottura come indicato.
4. Sciacquare l'erba cipollina sotto l'acqua fredda, scuotere via l'acqua, tagliare a rondelle e amalgamare con la crème fraîche, l'uovo e il formaggio. Versare il composto sulla torta precedentemente cotta e ultimare la cottura come indicato.

Regolazione
Riscaldamento sup./inf.
200 °C
Emissione di vapore bassa
Precottura: 20 minuti
Ultimare la cottura:
25-30 minuti





GRATIN DAUPHINOIS – GRATIN DI PATATE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

GRATIN:

1 kg di patate preferibilmente a pasta gialla

Sale

Pepe macinato

Noce moscata grattugiata fresca

100 g di emmental grattugiato

200 ml di panna

30 g di burro

INOLTRE:

1 spicchio d'aglio

Burro per lo stampo

Per porzione

485 kcal, 41 g carb., 30 g gr., 13 g prot., 3,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliarlo a metà. Sfregare lo stampo con l'aglio e imburrarlo.
2. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fettine uguali sottili ca. 3 mm.
3. Disporre nello stampo metà delle fettine a strati, condire e cospargere con ca. 50 g di formaggio. Aggiungere a strati la seconda metà, coprire con il resto del formaggio e insaporire di nuovo.
4. Insaporire la panna con sale e noce moscata. Versare la panna sulle patate e adagiare sopra dei fiocchi di burro. Cuocere il gratin al forno come indicato.

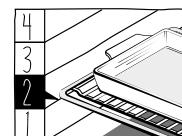
Regolazione

Termogrill

170 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura: 60-70 minuti



Consiglio

Disporre il gratin a strati nello stampo senza superare i 2 cm di spessore.

In caso di quantità maggiori, utilizzare la leccarda. Per gratin più spessi impostare Riscaldamento sup./inf. invece di Termogrill.

È possibile variare la ricetta del gratin aggiungendo alle patate zucchini o mele a fettine.





PESCE



TROTE ALLE ERBE IN TEGLIA

Per 4 porzioni

Leccarda

PESCE:

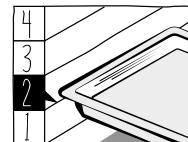
50 g di rosmarino fresco
50 g di timo al limone fresco
50 g di dragoncello fresco
50 g di origano fresco
5 cucchiai di olio d'oliva
Sale al peperoncino
1 cucchiaio di pepe al limone
3-4 cucchiai di miscela di pepe colorato
4 trote fresche da ca. 300 g, pronte da cucinare
1 limone bio
Sale marino
4 ramoscelli 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.



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

Cottura a vapore, 100 °C

Cipollotti:

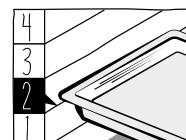
leccarda, livello 1, contenitore per la cottura a
vapore forato piccolo, livello 3

Tempo di cottura: 1-2 minuti

Pesce:

tempo di cottura:

20-25 minuti





TRIGLIE SU LETTO DI VERDURE

Per 4 porzioni

Leccarda

PESCE:

4 filetti di triglie da 200 g

1 limone

Sale marino

VERDURE:

2 cipolle rosse

1 spicchio d'aglio

200 g di melanzane

200 g di zucchine

2-3 rametti di rosmarino

½ mazzetto di timo al limone

½ mazzetto di basilico

3 cucchiai di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato

1 pizzico di zucchero

600 g di pomodori in pezzi

20 g di olive nere denocciolate

INOLTRE:

Pellicola di alluminio

Olio d'oliva

Per porzione

334 kcal, 8 g carb., 15 g gr., 41 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di pesce sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina.

Salare il pesce e irrorarlo con il succo del limone spremuto.

2. Sbucciare le cipolle e l'aglio e tagliare le cipolle a dadini di ca. 1 cm. Pulire le melanzane e le zucchine, lavarle e tagliarle a dadini di ca. 1 cm. Sciacquare le erbe aromatiche fresche e scuotere via l'acqua. Mettere da parte qualche rametto di timo al limone. Staccare gli aghi e le foglioline delle altre erbe e tritare finemente.

3. Far dorare le cipolle, l'aglio e le erbe in olio d'oliva. Insaporire con sale, pepe e zucchero.

Aggiungere le verdure a dadini e stufare per 3-4 minuti. Aggiungere i pomodori e le olive e far cuocere il tutto a fiamma bassa per ca. 10 minuti. Insaporire ancora una volta.

4. Per ogni filetto di pesce tagliare un pezzo di foglio d'alluminio da 30x30 cm. Spennellare il centro di ogni pezzo di foglio d'alluminio con olio d'oliva, distribuire sopra la verdura e disporre il pesce con il lato della pelle rivolto verso l'alto. Disporre sopra il pesce i rametti di timo al limone messi da parte e versare un filo di olio d'oliva. Prima piegare il foglio di alluminio sopra il pesce, poi avvolgere i lati.

5. Mettere i cartocci nella leccarda e cuocere come indicato.

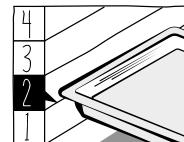
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti



Consiglio

In estate i pomodori in pezzi possono anche essere sostituiti con pomodori ciliegini freschi tagliati a metà.



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.

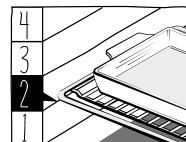
Regolazione

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.

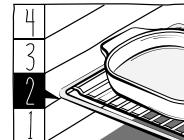
Regolazione

Termogrill

180 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





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

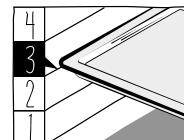
Riscaldamento sup./inf.

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.



PESCE AL CARTOCCIO AGLI ASPARAGI

Per 6 porzioni

Leccarda

ASPARAGI:

500 g di asparagi bianchi
500 g di asparagi verdi
Sale
Zucchero
2 cucchiai di succo di limone
1 cucchiaio di basilico tritato
1 cucchiaio di cerfoglio tritato
1 cucchiaio di dragoncello tritato
1 cucchiaio di aceto al dragoncello
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di senape di Digione
Sale marino
Pepe bianco macinato

PESCE:

6 filetti di pesce cobite fresco da 100 g
Sale
Pepe macinato
2 cucchiai di succo di limone
100 g di gamberetti freschi o surgelati

INOLTRE:

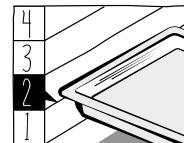
Carta da forno
Filo da cucina
Scodelline

Per porzione
145 kcal, 3 g carb., 3 g gr., 24 g prot., 0,3 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare completamente gli asparagi bianchi e quelli verdi solo nell'ultimo terzo e tagliare via le estremità. Tagliare gli asparagi a pezzi di ca. 5 cm.
2. Portare a ebollizione l'acqua. Condire con sale, zucchero e succo di limone. Aggiungere gli asparagi e sbollentarli per ca. 5 minuti.
3. Mescolare le erbe con l'aceto, l'olio di oliva e la senape in una ciotola grande. Aggiungere gli asparagi, condire con sale marino e pepe e lasciare riposare per ca. 10 minuti.
4. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda e tamponarlo con carta da cucina. Insaporire con sale e pepe e condire con succo di limone.
5. Per ogni filetto di pesce tagliare un pezzo di carta da forno da 30x30 cm e metterlo in una scodellina. Distribuire uniformemente gli asparagi marinati, il filetto di pesce e i gamberetti nelle scodelline. Formare un cartoccio con la carta da forno e chiuderlo nella parte superiore con il filo da cucina. Tagliare i bordi sporgenti della carta da forno.
6. Mettere i cartocci nella leccarda e cuocere come indicato.

Regolazione
Riscaldamento sup./inf.
180 °C
Tempo di cottura:
25-30 minuti





INVOLTINI DI SOGLIOLA CON RIPIENO DI SALMONE E BASILICO

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

RIPENO:

125 ml di panna
½ mazzetto di basilico
150 g di filetto di salmone oppure filetto di trota salmonata
Sale
Pepe bianco macinato

PESCE:

8 filetti di sogliola, ca. 600 g
Sale
100 ml di vino bianco secco

PER LA SALSA:

150 ml di panna
1 cucchiaino di burro
Sale
Pepe macinato

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Stecchini

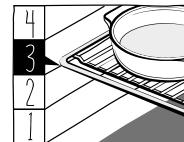
Per porzione
426 kcal, 3 g carb., 28 g gr., 36 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Per il ripieno, far addensare la panna fino a ridurla della metà. Sciacquare brevemente il basilico con acqua fredda e scuotere via l'acqua. Staccare le foglie e metterne da parte qualcuna per la decorazione. Sciacquare brevemente il filetto di salmone con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Frullare il più finemente possibile le foglie di basilico assieme al filetto di salmone e alla panna. Insaporire con sale e pepe e riporre in frigorifero.
2. Sciacquare brevemente i filetti di sogliola con acqua fredda, pulirli e asciugarli tamponando, distenderli e salarli leggermente. Cospargere ogni filetto con il ripieno a base di basilico e arrotolare. Fissare con stecchini.
3. Imburrare lo stampo per sformato e salare leggermente. Mettervi gli involtini di pesce e versarvi il vino. Fare cuocere a vapore come indicato.
4. Nel frattempo, fare restringere fino a metà la panna per il condimento.
5. Terminata la cottura a vapore, prendere i filetti e aggiungere alla panna il sugo di cottura del pesce. Insaporire con burro, sale e pepe. Condire gli involtini con la salsa a base di panna e servire subito.

Regolazione

Cottura a vapore
80 °C
Tempo di cottura:
12-14 minuti



Consiglio

Si abbina bene con il riso, le patate lessate in acqua salata, finocchi o l'insalata.



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





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 albume

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'albume 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:

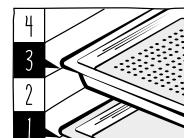
tempo di cottura: 8 minuti

Fagottini:

tempo di cottura: 8-10 minuti

Consiglio

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





CURRY DI RED SNAPPER

Per 4 porzioni

Pirofila grande con coperchio

PESCE:

600 g di filetto di pesce red snapper

MARINATA:

½ limone

1 cucchiaio di pasta di curry mediamente piccante (reperibile nel reparto cucina asiatica del supermercato)

Sale marino

2 cucchiai di olio di semi di girasole

CURRY:

1 peperone verde

1 peperone rosso

1 peperone giallo

500 g di patate a pasta bianca

200 g di zucchine gialle

100 g di sedano

60 g di cipollotti

200 g di pak choi o cavolo di Pechino

1 peperoncino rosso fresco

10 g di grasso di cocco

4 scalogni

Sale marino

Pasta di curry

Un po' di peperoncino di Cayenna

800 ml di latte di cocco non dolcificato

Per porzione

384 kcal, 33 g carb., 12 g gr., 36 g prot., 2,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, asciugarlo tamponando con carta da cucina e tagliarlo a strisce larghe 1 cm.
2. Per la marinata, spremere il mezzo limone e amalgamare il succo con la pasta di curry rosso, il sale marino e 2 cucchiai di olio di semi di girasole. Distribuire sulle strisce di pesce, mescolare bene e lasciar marinare per circa 30 minuti coperto in frigorifero.
3. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Sbucciare le patate. Tagliare i peperoni e le patate a cubetti di ca. 2 cm.
4. Pulire e lavare le zucchine, il sedano, i cipollotti, il pak choi e il peperoncino. Tagliare le zucchine in pezzi lunghi ca. 2 cm. Tagliare trasversalmente il sedano e i cipollotti in fette larghe ca. 1 cm. Tagliare il pak choi a strisce.
5. Scaldate il grasso di cocco nella pirofila. Rosolare brevemente le strisce di pesce marinato in olio caldo, toglierle dal fuoco e metterle da parte.
6. Sbucciare gli scalogni, tagliarli a dadini e rosolarli nel grasso di cocco. Far appassire anche il sedano e i cipollotti. Aggiungere i peperoni, le zucchine, le patate, il pak choi e il peperoncino. Insaporire con il sale marino, la pasta di curry e il peperoncino di Cayenna.
7. Sfumare con il latte di cocco e rimettere di nuovo il pesce. Rimettere il coperchio e far cuocere il curry in forno come indicato.

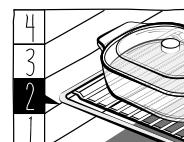
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



Consiglio

Fate rosolare la pasta di curry rosso, giallo o verde con un po' di olio o burro, solo così sprigiona interamente il suo aroma.



GAMBERI MARINATI SU LETTO DI VERDURE COLORATE

Per 4 porzioni

Leccarda

GAMBERETTI:

400 g di gamberetti crudi puliti

2 zucchine grandi

150 g di carote

1 peperone rosso

1 peperoncino rosso

2 pomodori

1 pezzo di zenzero fresco, ca. 3 cm

1-2 spicchi d'aglio

1 lime bio

2 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaino raso di curcuma

1 cucchiaino raso di coriandolo tritato

1 cucchiaino raso di cumino macinato

75 ml di latte di cocco

1-2 cucchiai di salsa di soia

Sale

250 g di spaghetti all'uovo cinesi

½ mazzetto di coriandolo fresco

Per porzione

453 kcal, 54 g carb., 12 g gr., 32 g prot., 4,5 UP

PREPARAZIONE

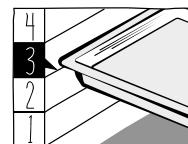
1. Sciacquare brevemente i gamberetti con acqua fredda, pulirli e asciugarli tamponando con carta da cucina.
2. Pulire le zucchine, le carote e il peperone e tagliarli a striscioline. Tritare il peperoncino molto finemente. Tagliare a dadini i pomodori dopo avere eliminato i semi.
3. Sbucciare lo zenzero e grattugiarlo. Tritare finemente l'aglio. Lavare il lime con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Spremere il succo. Amalgamare bene l'olio, lo zenzero, l'aglio, la scorza e il succo di lime, le spezie, il latte di cocco e la salsa di soia. Condire la marinata con il sale e aggiungervi i gamberi e le verdure. Coprire e lasciare marinare per un'ora in frigorifero, mescolando di tanto in tanto.
4. Distribuire i gamberetti e la verdura nella leccarda.
5. Quindi far cuocere a vapore come indicato.
6. Nel frattempo cuocere la pasta al dente secondo i tempi indicati sulla confezione. Scolarla e distribuirla in ciotole o piatti preriscaldati. Condire la pasta con il sugo ai gamberetti. Guarnire con il coriandolo e servire subito.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 8-10 minuti







POLLAME E CARNE



INVOLTINI DI TACCHINO ALLA FRUTTA

Per 6 porzioni

Leccarda

INVOLTINI:

250 g di champignon
3 cipolle
4 cucchiai di olio di colza
20 g di burro
6 fette di tacchino sottili da ca. 120 g
Sale
Pepe nero macinato
1½ cucchiaino di paprica in polvere
12 fette sottili di bacon

SALSA:

20 g di burro
1 cucchiaio di zucchero
200 ml di brodo vegetale
100 ml di vino bianco
5 albicocche secche
Sale
Pepe macinato

INOLTRE:

Spago da cucina o spiedini di legno

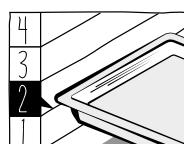
Per porzione

345 kcal, 5 g carb., 18 g gr., 38 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare gli champignon con acqua fredda, asciugarli tamponando e pulirli. Sbucciare le cipolle e tagliare a dadini entrambi gli ingredienti. Scaldate 1 cucchiaio d'olio e il burro in una padella e rosolare gli champignon con un terzo dei dadini di cipolla. Mettere da parte i dadini di cipolla rimanenti. Far raffreddare il composto di funghi.
2. Sciacquare brevemente le fettine di tacchino con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Se necessario battere ancora un po' la carne. Adagiare le fettine tra 2 fogli di carta da forno e batterle con un pestacarne o una pentola pesante. Spennellare le fettine con l'olio, salare, pepare e cospargere con la paprica in polvere.
3. Tagliare a pezzettini il bacon, adagiarlo sulle fettine e distribuirvi sopra il composto di funghi. Avvolgere gli involtini e fissarli con uno spiedino di legno o con dello spago da cucina.
4. Distribuire la metà dei dadini di cipolla messi da parte nella leccarda con 2 cucchiai d'olio e appoggiarvi sopra gli involtini.
5. Cuocere gli involtini come indicato.
6. Nel frattempo, per la salsa, fondere 20 g di burro, far appassire i dadini di cipolla rimanenti e farli caramellare insieme allo zucchero. Sfumare con brodo vegetale e vino e aggiungere al brodo le albicocche a dadini. Insaporire con sale e pepe.
7. Dopo 15 minuti di cottura sfumare gli involtini con questa salsa e ultimare la cottura.
8. Rimuovere gli spiedini o lo spago da cucina dagli involtini. Servire gli involtini di tacchino con la salsa alla frutta.

Regolazione
Aria calda CircoTherm
160 °C
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
35-40 minuti



Consiglio

Per dare agli involtini un sapore ancora più fruttato, aggiungere una prugna o un'albicocca denocciolata.



POLLO ALLA SICILIANA

Per 4 porzioni

Pirofila con coperchio

CARNE:

1 pollo da ca. 1,4 kg

Sale

Pepe macinato

Olio per rosolare

SALSA:

150 g di pancetta oppure coppa

1 spicchio d'aglio

Olio

100 g di concentrato di pomodoro

500 ml di vino rosso

800 g di passata di pomodori con erbe

aromatiche

Rosmarino

Timo

Salvia

2 foglie di alloro

1 pezzo di buccia di limone bio

500 ml di fondo di pollo

Per porzione

979 kcal, 14 g carb., 64 g gr., 68 g prot., 1,2 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il pollo sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Dividerlo in 8 pezzi (tra cui il petto in quattro).
2. Insaporire i pezzi di pollo. Scaldare l'olio in una pirofila, rosolare i pezzi di pollo su tutti i lati e metterli in un piatto.
3. Tagliare a cubetti la pancetta, metterla nella pirofila con gli spicchi d'aglio schiacciati e rosolarla nell'olio. Aggiungere il concentrato di pomodoro e far rosolare brevemente. Irrorare con un po' di vino rosso.
4. Aggiungere la passata, le erbe e la scorza di limone alla salsa. Aggiungere i pezzi di pollo. Irrorare con vino rosso e fondo di pollo. Mettere il coperchio e stufare i pezzi di pollo come indicato.

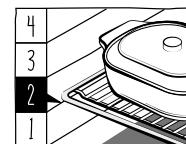
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Tempo di cottura:

1 ora 10 min. - 1 ora 20 min.





SPIEDINI DI POLLO MARINATI

Per 4 porzioni

Leccarda

POLLO:

350 g di filetto di petto di pollo

1 scalogno

50 ml di olio di semi di zucca o di nocciola

1 cucchiaio di aceto balsamico bianco

½ arancia

1 cucchiaio di miele

½ mazzetto di basilico

Sale

Pepe nero macinato

1 peperone giallo

12 champignon

12 pomodori ciliegini

CONDIMENTO PER L'INSALATA:

2 cucchiai di olio di semi di zucca o di nocciola

2 cucchiai di aceto di vino bianco

1 cucchiaiino di senape

1 cucchiaio di miele

½ arancia spremuta

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

1 mazzo di rucola

Spiedini

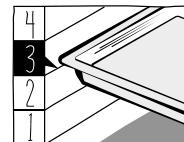
Per porzione

318 kcal, 14 g carb., 18 g gr., 23 g prot., 1,2 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto di petto di pollo sotto l'acqua fredda, togliere la pelle e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo a pezzetti grandi circa 3 cm e metterlo in uno stampo piatto.
2. Spelare lo scalogno e tagliarlo a dadini sottili. Fare una marinata con l'olio di semi di zucca, l'aceto balsamico, il succo della mezza arancia, il miele, qualche foglia di basilico e lo scalogno tritato. Condire con sale, pepe e versare sopra la carne. Mettere a marinare il pollo a pezzetti per almeno un'ora in frigorifero girando ripetutamente.
3. Pulire i peperoni, tagliarli a metà, rimuovere i semi e tagliarli a dadini. Pulire i funghi e togliere il gambo. Lavare i pomodori ciliegini.
4. Togliere il pollo a dadini dalla marinata e avvolgere ciascun pezzo su una foglia di basilico. Infilzare i pezzetti di pollo in 4 spiedini grandi assieme ai peperoni, ai funghi e ai pomodori ciliegini e metterli nella leccarda. Fare cuocere a vapore come indicato.
5. Nel frattempo, riscaldare in una pentola gli ingredienti per il condimento girando.
6. Lavare la rucola e asciugarla. Metterla su un piatto e adagiare sopra gli spiedini. Versare il condimento sopra gli spiedini. Servire con pepe nero tritato fresco.

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





ANATRA CROCCANTE CON FARCITURA DI MELE AL FORNO

Per 6 porzioni

Leccarda e griglia

CARNE:

2 anatre fresche eviscerate da ca. 2,4 kg

ca. 15 g di maggiorana fresca

Sale marino

Pepe macinato

60 g di marmellata di arance

FARCITURA DI MELE AL FORNO:

4 mele acidule, ad es. Santana o Braeburn

20 g di uvetta

2 datteri freschi denocciolati

30 g di marzapane

20 g di noci tritate

SALSA:

500 ml di fondo d'anatra in vasetto o

brodo di pollo

Sale marino

Pepe macinato

1 cucchiaio di marmellata di arance

1 cucchiaio di amido

INOLTRE:

Spiedini di legno

Filo da cucina

Per porzione

1123 kcal, 31 g carb., 77 g gr., 28 g prot., 2,6 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente le anatre con acqua fredda, pulire accuratamente l'interno e asciugare tamponando con carta da cucina.
2. Siciacquare la maggiorana, scuotere via l'acqua e staccare le foglie. Insaporire l'interno e l'esterno delle anatre con sale marino, pepe e maggiorana. Spennellare la parte interna delle anatre con abbondante marmellata d'arance.
3. Lavare le mele ed eliminare il torsolo lasciando uno spazio abbondante. Tritare l'uvetta, i datteri e il marzapane e mescolarli con le noci. Riempire le mele con il composto di uvetta.
4. Riempire ciascuna anatra con 2 mele, chiudere il foro per la farcitura con degli stecchini e legarla a croce con dello spago da cucina.
5. Mettere le anatre sulla griglia con il petto rivolto verso il basso e arrostire come indicato.
6. Girare dopo ca. 40 minuti. A 10 minuti dalla fine della cottura, spennellare con il sugherito dell'arrosto e ultimare la cottura come indicato.
7. Togliere le anatre arrosto dal forno, adagiarle su un altro tegame e metterle al caldo.
8. Per la salsa, rimuovere il grasso in eccesso e metterlo da parte. Versare il fondo d'anatra nella leccarda. Rimuovere il fondo di cottura con un pennello da cucina, versarlo in una pentola e scaldarlo sul fornello. Insaporire la salsa con sale marino, pepe e marmellata alle arance. Mescolare l'amido con dell'acqua fredda e utilizzarlo per addensare la salsa.
9. Tagliare le anatre e servirle con la salsa.

Regolazione

Aria calda CircoTherm

170 °C

Tempo di cottura: 70 minuti

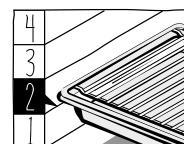
Quindi

Termogrill

170 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura: 30-40 minuti



Consiglio

Il grasso d'anatra rimosso può essere spalmato freddo ad es. sul pane o utilizzato per preparare il cavolo rosso.



PETTO D'ANATRA CON SALSA ALL'ACETO BALSAMICO E MIELE

Per 4 porzioni

Griglia, pirofila grande

ANATRA:

750 g di filetto di petto d'anatra,

4 filetti piccoli o 2 grandi

Sale

Pepe macinato

SALSA:

200 ml di fondo d'anatra in vasetto

200 ml di panna

100 g di crème fraîche

2-3 cucchiai di miele

2 cucchiai di aceto balsamico bianco

Sale

Pepe macinato

Per porzione

685 kcal, 5 g carb., 57 g gr., 39 g prot., 0,4 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. Girare dopo ca. 10 minuti e proseguire la cottura per altri 5 minuti.

2. Mescolare il fondo d'anatra, la panna, la crème fraîche, il miele e l'aceto balsamico e insaporire abbondantemente. Far cuocere a fuoco lento in una pentola per circa 10 minuti, quindi mettere in una pirofila piatta.

3. Dopo ca. 15 minuti di cottura togliere i filetti di petto d'anatra dal forno, disporli nella salsa con il lato della pelle rivolto verso l'alto e ultimare la cottura.

4. A cottura ultimata, mettere brevemente al caldo i filetti di petto d'anatra. Insaporire ancora la salsa. Affettare i filetti di petto d'anatra e servirli con la salsa.

Regolazione

Termogrill

200 °C

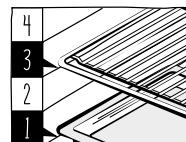
Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

Pirofila senza coperchio sulla

griglia, livello 1

Tempo di cottura: 10 minuti





SPALLA DI MANZO CON SALSA DI CIPOLLINE

Per 6 porzioni

Pirofila grande con coperchio

CARNE:

2 kg di spalla di manzo, senza tendini e
senza pelle

Sale

Pepe nero macinato

1 cucchiaio di farina

50 g di burro chiarificato

SALSA:

50 g di zucchero

4 cucchiai di aceto al dragoncello

200 g di scalogni

80 g di burro

340 g di cipolline in vasetto

20 g di amido

Sale

Pepe macinato

Per porzione

787 kcal, 22 g carb., 48 g gr., 67 g prot., 1,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Strofinare con sale e pepe e cospargere di farina. In una pirofila scaldare il burro chiarificato e rosolare la carne su tutti i lati finché non diventa croccante. Togliere dalla pirofila.

2. Lasciar caramellare lo zucchero nel grasso di cottura e, mescolando energicamente, sfumare con l'aceto al dragoncello. Sbucciare gli scalogni. Aggiungere burro, scalogno e cipolline insieme al sugheretto delle cipolle. Adagiare sopra la carne, mettere il coperchio alla pirofila e cuocere come indicato.

3. Dopo ca. 40 minuti estrarre le cipolline e metterle da parte. A partire da questo momento irrorare più volte la carne con il sugherotto e girarla. Se necessario aggiungere un po' d'acqua.

4. A fine cottura, estrarre la carne dalla pirofila e mettere al caldo. Con un pennello da cucina staccare il sugherotto dal bordo, aggiungere ca. 500 ml d'acqua e cuocere a fuoco lento.

5. Sciogliere l'amido con un po' d'acqua, aggiungere alla salsa e continuare la cottura.

6. Filtrare la salsa con un colino a maglia stretta e insaporire con sale, pepe e aceto al dragoncello. Aggiungere le cipolline alla salsa e scaldare di nuovo il tutto. Servire la salsa assieme alla carne.

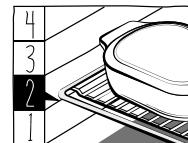
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

3 ore-3 ore 10 min.





GIRELLO MORBIDO AVVOLTO NELLA VERZA

Per 4 porzioni

Pirofila media

CARNE:

1 rete di maiale, preparata dal macellaio

Sale

1 cucchiaiino di lievito in polvere

8-10 foglie di verza

1 kg pezzo di girello senza ossa, pelle e tendini

30 g di burro chiarificato

2 rametti di rosmarino

1 spicchio d'aglio

Pepe macinato

100 g di prosciutto di Parma

Per porzione

694 kcal, 3 g carb., 49 g gr., 61 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare delicatamente la rete di maiale in acqua tiepida e metterla in amollo.
2. Portare a bollore acqua salata e il lievito in polvere. Quindi sbollentare brevemente le foglie della verza e farle sgocciolare.
3. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Scaldare il burro chiarificato in una pirofila e rosolarvi la carne su tutti i lati. Tritare grossolanamente i rametti di rosmarino e lo spicchio d'aglio sbucciato. Togliere la carne, condirla con sale e pepe e avvolgerla nel prosciutto di Parma.
4. Eliminare la costa delle foglie di verza e distenderle l'una sopra l'altra sul piano di lavoro per la stessa grandezza della carne. Posare sopra la carne e avvolgerla nelle foglie di verza restanti.
5. Sciacquare ancora una volta la rete di maiale e distenderla sul piano di lavoro. Disporsi sopra il girello e avvolgerlo. Tagliare la rete di maiale in eccesso con forbici da cucina.
6. Mettere la carne nella pirofila e farla cuocere come indicato.

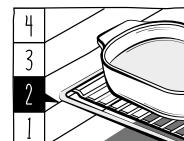
Regolazione

Termogrill

190 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





OSSOBUCO

Per 4 porzioni

Pirofila con coperchio

CARNE:

4 fettine di stinco di vitello spesse ca. 4 cm

Sale marino

Pepe macinato

4 cucchiali 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 cucchiali 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.

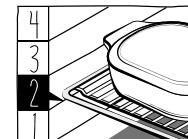
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Tempo di cottura:

1 ora e 20 min-1 ora e 30 min





FILETTO DI VITELLO IN CROSTA DI MELISSA E LIME

Per 6 porzioni

Teglia

CARNE:

2 lime bio
½ mazzetto di melissa
1 cucchiaio di pepe del Sichuan
ca. 900 g di filetto di vitello
Pepe nero macinato
1 cucchiaio di burro chiarificato

SALSA:

1 scalogno
1 cucchiaio di burro
100 ml di brodo di pollo
50 ml di vino bianco secco
400 ml di panna
1 lime bio
Sale alle erbe
Pepe nero macinato

INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

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

PREPARAZIONE

1. Mettere alcuni fogli di carta da forno sul piano di lavoro. Lavare i lime sotto l'acqua calda, asciugarli e grattugiare la scorza. Sciacquare la melissa citronella, scuotere via l'acqua, staccare circa 15 foglioline e tagliarle finemente. Tenere da parte il resto per la salsa. Pestare al mortaio il pepe del Sichuan. Distribuire le foglioline sminuzzate e il pepe del Sichuan sulla carta da forno.
2. Sciacquare brevemente il filetto di vitello con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Eliminare il grasso, la pelle e i tendini dalla carne e insaporire con sale e pepe. Rosolare nel burro chiarificato caldo per ca. 4 minuti su tutti i lati.
3. Estrarre la carne dalla padella e adagiarla sulla carta da forno precedentemente preparata. Avvolgere bene il filetto ripiegando i bordi e lasciarlo arrotolato nella carta da forno per ca. 25 minuti. Dopodiché aprirlo, adagiare la carne sulla teglia e cuocere come indicato.
4. Per la salsa tritare finemente gli scalogni. Rosolare nel burro caldo e irrorare con il brodo e il vino. Aggiungere due rametti di melissa citronella e far ridurre a ca. 3 cucchiai.
5. Filtrare con un colino e versare in un'altra pentola. Portare a bollore insieme alla panna e far cuocere a fuoco più basso per ca. 15 minuti, finché la salsa non diventa leggermente cremosa. Insaporire con un po' di scorza grattugiata di lime, 1-2 cucchiai di succo di lime, sale alle erbe e un po' di pepe nero. Tritare finemente ca. 10 foglie di melissa citronella e aggiungere alla salsa.
6. Insaporire il filetto con il sale alle erbe e tagliarlo a fette. Guarnire con alcune foglie di melissa citronella e servire con la salsa calda.

Regolazione

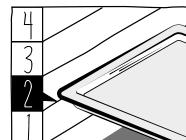
Termogrill

180 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

35-40 minuti





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.

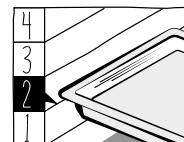
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

ca. 2 ore 40 minuti





SELLA DI MAIALE CON SALSA DI ALBICOCCHE

Per 4 porzioni

Pirofila media

CARNE:

1,2 kg di sella di maiale intera disossata

Sale marino

Pepe macinato

2 cucchiai di burro chiarificato

2 cucchiai di aceto di vino bianco

SALSA DI ALBICOCCHE:

500 g di scalogni

750 g di albicocche fresche

5 rametti di timo

100 ml di vino bianco

100 ml di fondo di vitello

INOLTRE:

2 cipollotti

Per porzione

401 kcal, 13 g carb., 17 g gr., 46 g prot., 1,1 UP

PREPARAZIONE

1. Per la salsa sbucciare gli scalogni e tagliarli a pezzi. Lavare le albicocche, tagliarle a metà e togliere i noccioli.
2. Sciacquare brevemente la sella di maiale con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Insaporire con sale marino e pepe.
3. Scaldate il burro chiarificato in un tegame e rosolarvi la carne su tutti i lati. Sfumare con aceto di vino bianco ed estrarre la carne.
4. Far dorare la metà degli scalogni e delle albicocche nel grasso dell'arrosto e aggiungere il rameetto di timo.
5. Irrorare con vino bianco e aggiungere di nuovo la carne. Cuocere in una pirofila senza coperchio come indicato.
6. Dopo ca. 45 minuti di cottura aggiungere gli scalogni e le albicocche rimanenti e il fondo di vitello.
7. Ultimare la cottura della sella di maiale. Rimuovere il rameetto di timo e insaporire la salsa.
8. Lavare i cipollotti, tagliare ad anelli la parte verde e distribuirla sulla carne prima di servire.

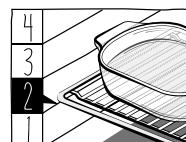
Regolazione

Termogrill

190 °C

Tempo di cottura:

60-65 minuti





MAIALE ARROSTO ALLA CANTONESE

Per 4 porzioni

Pirofila in vetro, media

CARNE:

750 g di coppa di maiale, un pezzo lungo e sottile

MARINATURA

30 g di cipollotti

20 g di zenzero fresco sbucciato

1 cucchiaino di polvere cinque spezie

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di zucchero

100 ml di salsa cinese Char Siu o salsa Hoi sin

PER SPENNELLARE

2 cucchiali di miele

Per porzione

468 kcal, 20 g carb., 26 g gr., 39 g prot., 1,7 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina e tagliarla a metà nel senso della lunghezza.

2. Pulire i cipollotti, lavarli e tagliarli a pezzi lunghi ca. 2 cm. Tagliare lo zenzero a dadini. Amalgamare le spezie e la salsa in una ciotola. Aggiungere i cipollotti e lo zenzero. Lasciar marinare la carne nella salsa in frigorifero, coperta, per almeno 1 ora.

3. Mettere la carne in una pirofila e cuocere senza coperchio come indicato.

4. Dopo 20 minuti di cottura, spennellare la carne con il miele e girare. Nel tempo di cottura rimanente girare di nuovo la carne e spennellarla con il miele.

Regolazione

Pirofila senza coperchio sulla griglia

Aria calda CircoTherm

200 °C

Tempo di cottura: 45-50 minuti

Se si utilizza l'aria calda CircoTherm è possibile posizionare gli accessori nei livelli dall'1 al 3, a scelta.



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 cucchiaino di aghi di rosmarino

2 cucchiaini di senape media

1 cucchiaino 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

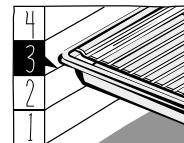
Riscaldamento sup./inf.

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.



COSCIOTTI DI AGNELLO CON RIPIENO DI PERE AL PEPPERONCINO

Per 4 porzioni

Pirofila media

RIPENO:

1-2 spicchi d'aglio
½ mazzetto di prezzemolo
2 pere ad es. Williams o Abate, da ca. 180 g
1 peperoncino fresco
2 cucchiai di olio d'oliva
1-2 cucchiai di pinoli
60 g di pecorino grattugiato fresco

CARNE:

4 cosciotti di agnello da ca. 220 g,
preparati dal macellaio
Sale
Pepe macinato
3 cipolle rosse
2 cucchiai di olio d'oliva
20 g di zucchero
100 ml di vino bianco
200 ml di fondo di agnello in vasetto

INOLTRE:

Spiedini di legno

Per porzione

757 kcal, 14 g carb., 57 g gr., 45 g prot., 1,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare l'aglio. Sciacquare il prezzemolo e scuotere via l'acqua. Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo.
2. Sbucciare le pere, tagliarle a metà, togliere i semi e tagliarle a dadini. Lavare il peperoncino, tagliarli a metà, togliere i semi e tagliare in pezzi piccoli.
3. Scaldate l'olio in una padella. Far appassire brevemente l'aglio, il prezzemolo, le pere e il peperoncino. Aggiungere i pinoli. Versare in una ciotola e lasciar raffreddare. Amalgamarvi il pecorino.
4. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina ed eventualmente tagliare via un po' dello spesso strato di grasso. Ricavare una piccola tasca e insaporire con sale e pepe. Inserire 1-2 cucchiai di ripieno di pere e chiudere le tasche con uno spiedino di legno.
5. Sbucciare le cipolle e tagliarle a fette. Far scaldata l'olio d'oliva in una padella, rosolare brevemente la carne su tutti i lati e metterla in una pirofila. Rosolare brevemente le cipolle in una padella e farle caramellare insieme allo zucchero. Sfumare con vino e fondo di agnello.
6. Versare il sughereto sulla carne e cuocere i cosciotti di agnello come indicato.
7. Una volta pronti, servire i cosciotti di agnello insieme al sughereto dell'arrosto.

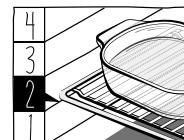
Regolazione

Termogrill

180 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti





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 cucchiaiino 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.

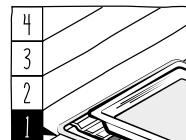
Regolazione

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.



ARROSTO DI CERVO IN SALSA AL VINO ROSSO E GINEPRO

Per 8 porzioni

Pirofila grande con coperchio

CARNE:

1,5-2 kg di arrosto di coscia di cervo disossato

Sale

Pepe macinato

30 g di burro chiarificato

30 g di burro

SALSA:

1 cipolla media

2 carote piccole

1 piccolo pezzo di sedano rapa

½ gambo di porro

2 spicchi d'aglio piccoli

Alcune bacche di ginepro

30 g di burro

20 g di zucchero

5 rametti di timo

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

250 ml di vino rosso asprigno

2-3 chiodi di garofano

1 foglia di alloro

1 stecca di cannella

250 ml di fondo di selvaggina in vasetto

1 punta di coltello di senape piccante

Zucchero

2 cucchiai di mirtilli rossi in vasetto

Per porzione

494 kcal, 12 g carb., 23 g gr., 54 g prot., 1,0 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. Tagliare la verdura in pezzi da 1-2 cm.
3. Scaldate 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 cuocere brevemente la verdura, l'aglio e le bacche di ginepro nel sughetto dell'arrosto.
6. Mettere 30 g di burro nella pirofila, aggiungere lo zucchero e lasciar caramellare. Aggiungere il timo per aromatizzare il sughetto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, rosolare e sfumare con ca. 100 ml di vino rosso. Aggiungere i chiodi di garofano, le foglie di alloro e la stecca di cannella e far addensare la salsa. Irrorare con il fondo di selvaggina.
7. Adagiare nuovamente la carne sulla pirofila e spennellarla con 30 g di burro. Mettere il coperchio e cuocere la carne come indicato. Dopo 1 ora e 20 minuti girare e da questo momento irrorare più volte con il sughetto 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 resto del vino rosso e insaporire con sale e pepe. Far addensare la salsa a piacere e condire con senape, zucchero e mirtilli rossi.

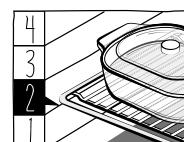
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

Tempo di cottura:

3 ore - 3 ore 10 minuti



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.





DOLCI E PASTICCINI,
DESSERT E TORTE



100g



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.

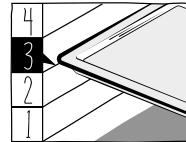
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

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:

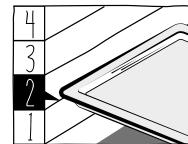
Carta da forno

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.



TORTA ALL'UVA SPINA CON TOPPING DI MANDORLE – RICETTA BASE PER L'IMPASTO MORBIDO

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

IMPASTO:

200 g di burro ammorbidente

200 g di zucchero

4 uova

200 g di farina

1 cucchiaino di lievito in polvere

TOPPING:

400 g di uva spina

50 g di scaglie di mandorle

30 g di zucchero

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Zucchero a velo per la guarnitura

Per porzione

336 kcal, 36 g carb., 19 g gr., 6 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare lo zucchero e il burro fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare le uova un po' alla volta.
2. Mescolare la farina con il lievito e aggiungere al composto spumoso.
3. Versare l'impasto in uno stampo a cerniera imburrato. Sciacquare brevemente l'uva spina, asciugarla tamponando e distribuirla sull'impasto.
4. Cospargere con le mandorle e lo zucchero e cuocere la torta nel forno come indicato.
5. Cospargere la torta pronta e ancora calda con lo zucchero a velo.

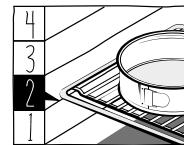
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

Tempo di cottura:

50-60 minuti



Consiglio

Al posto dell'uva spina si possono utilizzare anche rabarbaro, ribes, mele o albicocche.



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. Imburcare 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

Vasetti sulla griglia

Aria calda CircoTherm

170 °C

Tempo di cottura: 45-50 minuti

Se si utilizza l'aria calda CircoTherm è possibile posizionare gli accessori nei livelli dall'1 al 3, a scelta.

Consiglio

Per una torta marmorizzata nello stampo a cassetta da 30 cm utilizzare il doppio dell'impasto. Mettere lo stampo a cassetta sulla griglia e impostare come segue:
aria calda CircoTherm, 170 °C,
tempo di cottura 60-65 minuti.



TORTA AL CIOCCOLATO CON CUORE DI PERE

Per ca. 15 fette

Stampo a cassetta 30 cm

IMPASTO:

150 g di cioccolato fondente
50 ml di latte
200 g di burro ammorbidente
350 g di farina
1 pizzico di sale
3 cucchiai di lievito in polvere
30 g di cacao setacciato
100 g di zucchero
4 uova
50 g di yogurt
100 ml di succo di pera
2 pere mature da ca. 160 g

GLASSA:

60 g di zucchero
3 cucchiai d'acqua
100 g di cioccolato fondente
50 ml di panna
20 g di burro
2 cucchiai di fiori di lavanda

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Farina per cospargere lo stampo

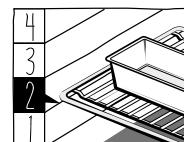
Per fetta

363 kcal, 44 g carb., 18 g gr., 7 g prot., 3,7 UP

PREPARAZIONE

1. Rompere il cioccolato a pezzettini e metterlo in una ciotola. Aggiungere il latte e far fondere a bagnomaria. Aggiungere il burro ammorbidente e mescolare fino a formare un composto cremoso.
2. Mettere in una ciotola il sale, il lievito in polvere, il cacao e lo zucchero. Aggiungere il composto al cioccolato, le uova, lo yogurt e il succo di pera. Mescolare gli ingredienti con la frusta elettrica o con il robot da cucina, partendo dalla velocità più bassa e poi aumentando fino al massimo fino ad ottenere un impasto liscio.
3. Imburcare e infarinare lo stampo a cassetta.
4. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e togliere i semi. Tagliare le pere a fette.
5. Mettere metà dell'impasto nello stampo, distribuire al centro le fette di pera, aggiungere il resto dell'impasto e cuocere la torta come indicato.
6. Per la glassa, scaldatare in un pentolino lo zucchero con 3 cucchiai d'acqua e far bollire per ottenere un liquido simile a uno sciropo.
7. Rompere a pezzetti il cioccolato, metterlo in una ciotola con la panna e il burro e fonderlo a bagnomaria. Incorporare lo sciropo al composto di cioccolato e lasciar raffreddare.
8. Versare lo sciropo al cioccolato sopra la torta raffreddata e decorare con i fiori di lavanda.

Regolazione
Riscaldamento sup./inf.
170 °C
Tempo di cottura:
50-55 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.

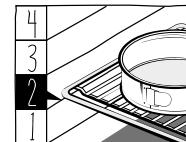
Regolazione

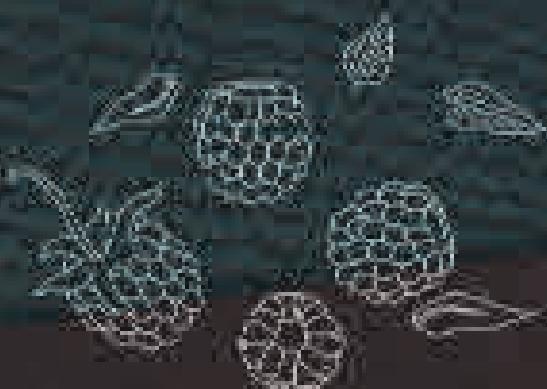
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





TORTA ALLA FRUTTA – 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

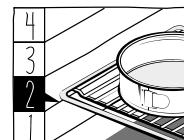
PREPARAZIONE

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.

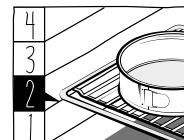
Regolazione

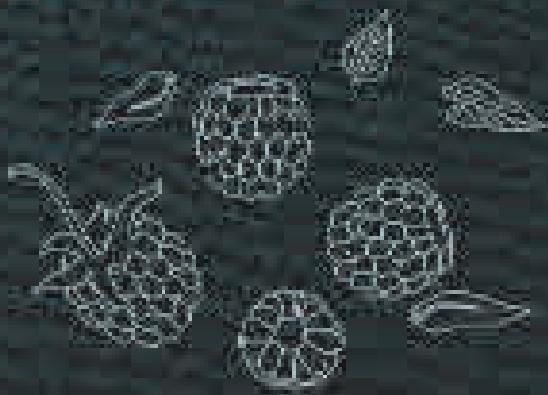
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

60-80 minuti





TORTA 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

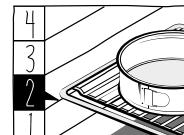
Per porzione

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 a neve ferma gli albumi con 3 cucchiai d'acqua calda. Incorporarvi lo zucchero poco alla volta. Sbattere l'impasto 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 setaccio. Montare la panna. Ammorbidire la gelatina, schiacciarla 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 orizzontalmente 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 DI PASTA CHOUX CON FARCITURA ALLE FRAGOLE – RICETTA BASE PER LA PASTA CHOUX

Per ca. 12 porzioni

Teglie e leccarda

PASTA CHOUX:

150 ml d'acqua
30 g di burro
1 pizzico di sale
100 g di farina
25 g di amido
4 uova
½ cucchiaino raso di lievito in polvere

FARCITURA:

500 g di fragole
8 fogli di gelatina bianca
100 g di quark con il 20% di grassi
300 g di yogurt
100 g di zucchero a velo
50 ml di sciroppo di fiori di sambuco
200 ml di panna

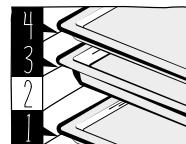
INOLTRE:

Carta da forno
Burro per le teglie
Zucchero a velo per la guarnitura
Per porzione
224 kcal, 24 g carb., 11 g gr., 7 g prot., 2,0 UP

PREPARAZIONE

1. Appoggiare il fondo di uno stampo a cerniera Ø 26 cm sulla carta da forno e ricavare 3 basi di carta. Imburcare il centro delle teglie e della leccarda e rivestire ognuna con una base di carta da forno.
2. In un pentolino, portare a ebollizione l'acqua con il burro e il sale. Versare di colpo la farina setacciata e l'amido nella pentola. Spegnere il fuoco. Mescolare bene con un mestolo o con la frusta. Lasciare sulla zona di cottura ancora calda. Mescolare il composto finché non si forma una palla di impasto che si stacca dalla pentola e si vede uno strato bianco sul fondo.
3. Mettere l'impasto in una terrina profonda. Amalgamare un uovo per volta al livello di velocità massimo. Lasciar raffreddare l'impasto.
4. Mescolare il lievito all'impasto freddo.
5. Con l'impasto si devono fare 3 basi per torta. Stendere un terzo dell'impasto su ciascuna teglia preparata e cuocere come indicato.
6. Lavare le fragole, farle sgocciolare e tagliarle a dadini. Ammorbidente la gelatina in acqua fredda.
7. Mescolare il quark e lo yogurt con lo zucchero a velo setacciato e lo sciroppo di fiori di sambuco. Preparare la gelatina come indicato sulla confezione, mescolarla al composto di quark e metterla in frigorifero finché non inizia ad addensarsi. Montare la panna. Mescolare le fragole e la panna montata al composto di quark.
8. Adagiare una base di pasta choux su un piatto per torte. Distribuirvi sopra metà della farcitura al quark. Appoggiarvi sopra il secondo disco e distribuirvi la farcitura al quark rimanente. Disporvi sopra il disco superiore e premere leggermente. Mettere la torta in frigorifero per almeno 2 ore.
9. Prima di servire, cospargere con zucchero a velo.

Regolazione
Aria calda CircoTherm
190 °C
Tempo di cottura:
20-30 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

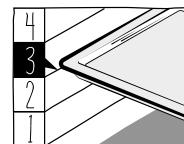
Riscaldamento sup./inf.

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

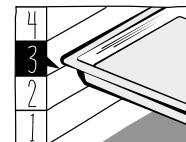
Per pezzo

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 scaldate 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





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

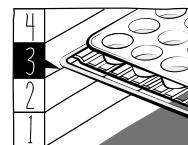
INOLTRE:

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





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

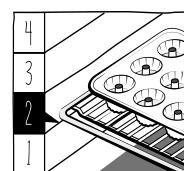
Per pezzo

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 imburrato 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.



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

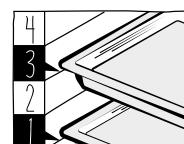
Per pezzo

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.



PALLINE DI PANE CON ANANAS CARAMELLATO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
piccolo

PALLINE DI PANE:

170 g di pane bianco
30 g di burro
30 g di zucchero a velo
2 uova
 $\frac{1}{2}$ limone bio
1 stecca di vaniglia
250 g di formaggio quark

ANANAS CARAMELLATO:

600 g di ananas
1 cucchiaio di burro
2 cucchiali di zucchero
2 cl di liquore all'arancia, ad es. Cointreau
1 cucchiaio di miele
100 g di lamponi

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Per porzione
478 kcal, 64 g carb., 15 g gr., 17 g prot., 5,3 UP

PREPARAZIONE

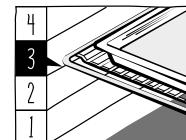
1. Togliere la crosta dal pane bianco, tagliarlo a dadini e tostarlo in una padella senza olio. Far raffreddare.
2. Sbattere il burro e lo zucchero a velo con la frusta elettrica fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere le uova una per volta, continuando a sbattere.
3. Lavare il mezzo limone con acqua calda e grattugiare la scorza. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Amalgamare bene i dadini di pane bianco, l'impasto d'uovo con i semi di vaniglia e la scorza di limone grattugiata.
4. Strizzare il formaggio quark in un panno e mescolarlo all'impasto. Coprire e mettere in frigorifero per 30 minuti.
5. Formare delle palline da ca. 60 g. Imburrare leggermente il contenitore per la cottura a vapore non forato piccolo e cuocere al vapore le palline come indicato.
6. Sbucciare l'ananas, tagliarlo in quattro e rimuovere il torsolo. Tagliarlo a pezzetti sottili. Scaldare il burro in una padella assieme allo zucchero. Lo zucchero deve caramellare leggermente. Mettere l'ananas nella padella e rosolarlo a fuoco alto. Condire con liquore all'arancia e miele. Ricoprire con lamponi e servire con le palline.

Regolazione

Cottura a vapore

95 °C

Tempo di cottura: 10-15 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:

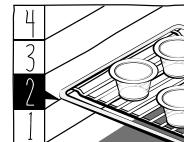
Burro per gli stampi
Zucchero da cospargere

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 a neve ferma gli albumi con il sale, aggiungendo lo zucchero poco alla volta. Amalgamare i tuorli montati al composto al 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.
200 °C
Preriscaldamento
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.



FLAN SPAGNOLO CON COMPOSTA DI PERE

Per 6 porzioni

Stampini e stampo piatto medio

FLAN:

100 g di zucchero
250 ml di panna
200 ml di latte
1 stecca di vaniglia
4 tuorli
1 arancia bio
50 ml di Cream Sherry

COMPOSTA:

½ limone bio
800 g di pere mature
500 ml di vino bianco
100 g di zucchero

INOLTRE:

Pellicola trasparente
30 g di pinoli

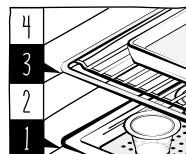
Per porzione

504 kcal, 54 g carb., 22 g gr., 7 g prot., 4,5 UP

PREPARAZIONE

1. Riscaldare 80 g di zucchero a temperatura media in una pentola non antiaderente con fondo spesso finché non inizia a sciogliersi nel bordo. Girare con un cucchiaio di legno staccando delicatamente lo zucchero dal bordo in modo che risulti liquido e caramellato. Distribuire il caramello in 6 stampini. Ruotare un po' gli stampini in modo da distribuire uniformemente il caramello.
2. Portare a ebollizione la panna e il latte a fuoco lento. Tagliare a metà la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza, estrarne i semi e aggiungerli assieme alla bacca. Lasciare riposare per 5 minuti. Sbattere il tuorlo e il resto dello zucchero in una ciotola. Portare nuovamente a ebollizione il composto a base di panna e cuocere a fuoco alto girando di tanto in tanto.
3. Lavare l'arancia con acqua calda, asciugarla e grattugiare la scorza. Aggiungere lo sherry e la buccia d'arancia e versare il tutto negli stampini facendolo passare da un setaccio fine. Mettere gli stampini nel contenitore per la cottura a vapore forato e ricoprire con pellicola trasparente.
4. Lavare il limone bio con acqua calda e asciugarlo. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e togliere i semi. Tagliarle a fette, distribuirle in uno stampo piatto e irrorarle con il succo del mezzo limone. Aggiungere il vino, lo zucchero e un po' di scorza di limone e mettere nel forno sopra il flan. Far cuocere a vapore il flan e le pere insieme come indicato.
5. Togliere la frutta dall'infusione. Fare stringere il succo fino a ottenere uno sciroppo, versarlo sulla frutta e mettere la composta in frigorifero.
6. Si consiglia di lasciar raffreddare il flan tutta la notte. Immergere brevemente gli stampini in acqua calda e rovesciare il flan sul piatto da portata. Tostare i pinoli in una padella non imburrata e servirli con il flan.

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





COMPOSTA DI MELE E RABARBARO

Per 4 porzioni

Stampo piatto medio

COMPOSTA:

800 g di rabarbaro
150 g di zucchero
2 mele piccole da 100 g
1 stecca di cannella

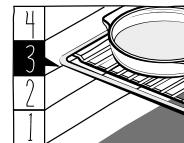
Per porzione

208 kcal, 47 g carb., 0 g gr., 1 g prot., 3,9 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare il rabarbaro, pelarlo ed eliminare entrambe le estremità. Tagliare in lunghezza i gambi più spessi e poi a pezzi.
2. Mettere il rabarbaro in uno stampo, spolverare con lo zucchero e scuotere il recipiente.
3. Lavare le mele e sbuciarle. Poco prima della preparazione, tagliare le mele in quattro e successivamente a fettine. Aggiungere al rabarbaro insieme al bastoncino di cannella.
4. Quando si è formato un po' di succo, cuocere a vapore la miscela di mele e rabarbaro come indicato.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
10-15 minuti



Consiglio

Al posto della stecca di cannella, aggiungere al rabarbaro un pezzo di stecca di vaniglia aperta. Per addolcire o come alternativa alle mele, è possibile usare anche una banana tagliata a fettine o 300 g di fragole.



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

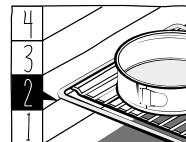
INOLTRE:

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





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

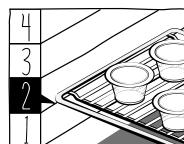
Per porzione

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





MERINGA CON CREMA DI CIOCCOLATO E MASCARPONE E FRUTTI ESOTICI

Per 6 porzioni

Teglia

MERINGA:

1 albumi
1 pizzico di sale
50 g di zucchero molto fine

CREMA:

20 g di cioccolato fondente con il 70% di cacao
2 cucchiai di latte
40 g di mascarpone

GUARNITURA:

1 mango maturo
50 g di kumquat
50 g di frutti di bosco freschi
Zucchero a velo per la guarnitura

INOLTRE:

Carta da forno
Per porzione
106 kcal, 15 g carb., 4 g gr., 2 g prot., 1,3 UP

PREPARAZIONE

1. Montare a neve ferma gli albumi con un pizzico di sale. Versarvi poco alla volta la metà dello zucchero. Quando gli albumi sono lucidi, aggiungere il resto dello zucchero.
2. Rivestire la teglia con carta da forno. Versare il composto per la meringa in una sac à poche e formare 6 dischi uguali. Alzare un po' i bordi in modo che le meringhe sembrino delle corone. Cuocere in forno come indicato.
3. Per la crema sminuzzare il cioccolato. Farlo sciogliere in un pentolino insieme al latte. Con una frusta a mano, creare un composto spumoso con il mascarpone e amalgamare la crema al cioccolato.
4. Lavare il mango, tagliarlo a metà e togliere il nocciolo. Con uno scavino ricavare delle piccole palline di mango. Lavare i kumquat e tagliarli a fette. Se necessario, sciacquare i frutti di bosco e asciugarli tamponando con carta da cucina.
5. Riempire le meringhe raffreddate con la crema di mascarpone, decorare con la frutta e cospargere di zucchero a velo.

Regolazione

Teglia

Aria calda CircoTherm

90 °C

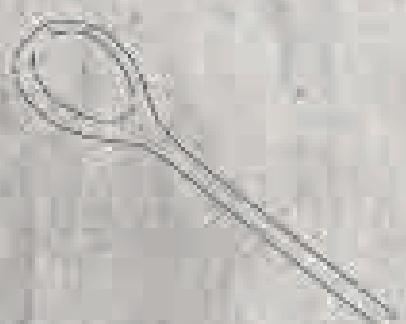
Tempo di cottura: 1 ora 30 min.-1 ora 35 min.

Se si utilizza l'aria calda CircoTherm è possibile posizionare gli accessori nei livelli dall'1 al 3, a scelta.





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

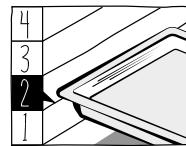
Tempo di cottura: 8 minuti

Quindi

180 °C

Senza emissione di vapore

Tempo di cottura: 35-45 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 cucchianini 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

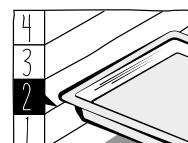
Funzione cottura pane

200 °C

Emissione di vapore forte

55-65 minuti

I primi 15 minuti con
emissione di vapore



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

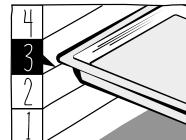
INOLTRE:

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 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

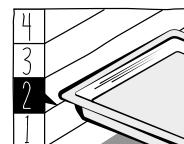
Funzione cottura pane

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 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 cucchiaio 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

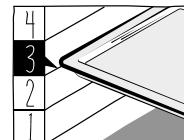
INOLTRE:

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.



SUS KERING – BIGNÈ SALATI INDONESIANI

Per ca. 160 pezzi

Teglie e leccarda

PASTA CHOUX:

300 ml d'acqua
½ cucchiaino di sale
180 g di margarina
180 g di farina
4 uova
75 g di formaggio grattugiato,
ad es. emmental, edamer o gouda

INOLTRE:

Carta da forno

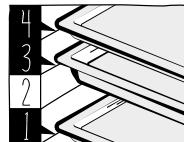
Per pezzo

16 kcal, 1 g carb., 1 g gr., 0 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. In un pentolino, portare a ebollizione l'acqua con il sale e la margarina.
2. Versare di colpo la farina setacciata nella pentola. Spegnere il fuoco. Mescolare bene con un mestolo o una frusta. Lasciare sulla zona di cottura ancora calda. Mescolare il composto finché non si forma una palla di impasto che si stacca dalla pentola e si vede uno strato bianco sul fondo.
3. Mettere l'impasto in una terrina profonda. Amalgamare un uovo per volta al livello di velocità massimo. Lasciar raffreddare l'impasto per ca. 10 minuti. Poi amalgamare il formaggio e lasciar raffreddare completamente.
4. Coprire le teglie con carta da forno. Preriscaldare il forno.
5. Versare la pasta choux in una sac à poche con beccuccio di 1 cm di diametro e formare sulle teglie dei piccoli mucchietti. Cuocere il Sus Kering come indicato.

Regolazione
Aria calda CircoTherm
170 °C
Preriscaldamento
Cottura al forno:
170 °C, 15 minuti
Quindi
150 °C, 35-40 minuti



Consiglio

L'Indonesia era in passato una colonia olandese.
Perciò qui si trovano molte ricette che
prediligono l'utilizzo di gouda o di altri tipi di
formaggio olandese.
Servite il Sus Kering come party snack, insieme a
vino o birra.



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.

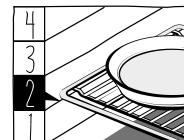
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

250 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



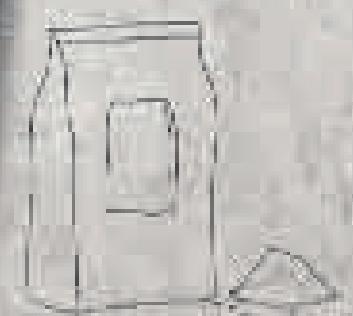
Consiglio

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

¼ 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 foglia spessa ca. 2-3 mm con cui rivestire lo stampo. Rifornire 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.

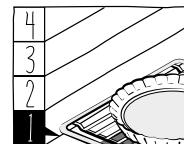
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

220 °C

Tempo di cottura:

35-50 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
 $\frac{1}{2}$ 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

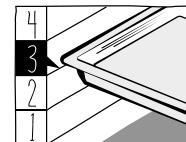
Aria calda CircoTherm

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

35-45 minuti



Consiglio

Aggiungere $\frac{1}{2}$ 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.

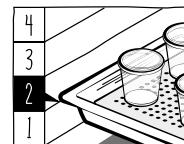
Regolazione

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

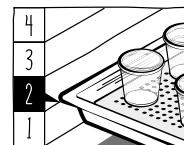
Per vasetto

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:
20-30 minuti





CONFETTURA DI AMARENE, SUSINE E MANDORLE

Per 4 vasetti da 250 g

Contentitore per la cottura a vapore forato
grande

CONFETTURA:

600 g di amarene

400 g di susine

500 g di zucchero gelatinizzante 2:1

3-4 gocce di olio di mandorle amare

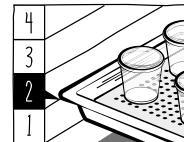
Per vasetto

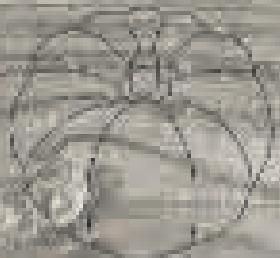
629 kcal, 150 g carb., 1 g gr., 2 g prot., 12,5 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare la frutta e lasciarla sgocciolare su una retina. Togliere il nocciolo alla frutta, dividere in quattro le amarene e tagliare le susine a dadini.
2. Mettere la frutta in una grande ciotola profonda, aggiungere lo zucchero e lasciar macerare per almeno 2 ore affinché venga rilasciato il succo.
3. Versare sopra l'olio di mandorle amare e mescolare bene. Mettere la confettura in vasetti puliti e chiuderli.
4. Mettere i vasetti nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere come indicato. Lasciar raffreddare la confettura in forno.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
40-45 minuti





ZUCCA IN AGRODOLCE

Per 4 vasetti da un litro

Contentitore per la cottura a vapore forato grande

ZUCCA:

2 kg di zucca, ad es. zucca moscata francese, senza buccia e semi

650 ml di aceto di vino bianco

650 g di zucchero

1 stecca di vaniglia

2 limoni bio

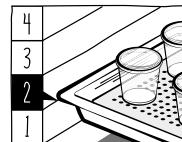
Per vasetto

832 kcal, 188 g carb., 1 g gr., 7 g prot., 15,7 UP

PREPARAZIONE

1. Il giorno precedente tagliare la polpa della zucca in bocconcini della stessa grandezza. Mescolare i dadini di zucca con l'aceto di vino bianco e aggiungere acqua sufficiente a coprire completamente la zucca. Fare macerare la zucca per 24 ore, possibilmente nel frigorifero.
2. Far sgocciolare la zucca in un colino raccogliendone il succo. Cuocere tutto lo zucchero in un po' di succo finché non si formano filamenti.
3. Tagliare la stecca di vaniglia in lunghezza, estrarre i semi raschiando e tagliare la stecca in quattro pezzi. Lavare i limoni, pelarli, tagliarli a metà e spremerli.
4. Lavare con cura i vasetti e asciugarli bene. Far bollire le guarnizioni in gomma per qualche minuto, quindi metterle nell'acqua fredda.
5. Aggiungere al composto a base di zucchero il succo rimanente, i semi e la stecca di vaniglia, il succo e la scorza di limone. Immergere la zucca nella salsa e far bollire fino a dorare i pezzi di zucca. Estrarli con una schiumarola. Versare nei vasetti e ricoprire con il succo. Sterilizzare come indicato.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
40-45 minuti



INDICE DELLE RICETTE

A

- Amarene, susine e mandorle, confettura, 223
- Anatra croccante con farcitura di mele al forno, 125
- Arance sanguigne, marmellata alle spezie, 219
- Arrosto di cervo in salsa al vino rosso e ginepro, 149
- Arrosto di maiale con crosta al miele e timo, 137
- Asparagi al forno con salsa, 47

B

- Baklava, 175
- Börek turco, 215

C

- Canederli di patate, 51
- Cavolo cinese con crema di coriandolo, 43
- Chutney di ananas e mango al peperoncino, 221
- Composta di mele e rabarbaro, 189
- Composta di pere, flan spagnolo con, 187
- Confettura di amarene, susine e mandorle, 223
- Coniglio in peperonata, 147
- Cosciotti di agnello con ripieno di pere al peperoncino, 145
- Curry di red snapper, 113

D

- Dessert moresco ai fichi con sciroppo al Porto, 193

F

- Fagottini di pollo piccanti, 25
- Fagottini di verza ripieni, 111
- Fantasia di verdure con formaggio fresco al limone, 41
- Fichi al forno con caprino e prosciutto, 21
- Filetto d'agnello in crosta di erbe, 143
- Filetto di luccioperca gratinato al cren, 99
- Filetto di salmone con spinaci e pomodori, 101
- Filetto di vitello in crosta di melissa e lime, 135
- Flan autunnale ai funghi, 63
- Flan spagnolo con composta di pere, 187
- Formaggio al cartoccio, 67

G

- Gamberi marinati su letto di verdure colorate, 115
- Girello morbido avvolto nella verza, 131
- Gnocchi con burro e salvia, 55
- Gratin di patate, Gratin dauphinois, 89

I

- Insalata di fagiolini con crema di pomodori e formaggio di pecora, 29
- Insalata di riso pugliese, 31
- Insalata tailandese di lenticchie, 33
- Involtini di platessa su ratatouille di verdure, 109
- Involtini di sogliola con ripieno di salmone e basilico, 107
- Involtini di tacchino alla frutta, 119

L

Lasagne di melanzane e pomodori, 83
Luccioperca, filetto gratinato al cren, 99

M

Macarons, 181
Maiale arrosto alla cantonese, 141
Marmellata di arance sanguigne alle spezie, 219
Mele e rabarbaro, composta, 189
Meringa con crema di cioccolato e mascarpone e frutti esotici, 195
Meringa con panna e lamponi, Pavlova, 173
Mlni Gugelhupf con lemon curd e frutti di bosco freschi, 179
Muffin al lime con cioccolato bianco, 177
Muffin di pane e verdure, 81

O

Ossobuco, 133

P

Pagnotta alla polenta con burro all'espresso, 205
Palline di pane con ananas caramellato, 183
Pane aromatico di pasta acida di segale, 201
Pane integrale ai quattro cereali, 199
Panfocaccia, 203
Panini con farine miste, 207
Pasticcio pepato di patate dolci e peperoni, 71

Patate al limone con erbe e peperone corno di toro, 39
Patate lesse alle due salse, 69
Pavlova, Meringa con panna e lamponi, 173
Pesce al cartoccio agli asparagi, 105
Pesce al forno con verdure asiatiche agrodolci, 103
Pesce al vapore asiatico, 95
Petto d'anatra con salsa all'aceto balsamico e miele, 127
Pilaf di verdure, 65
Pizza Margherita, 211
Polenta al forno, 59
Pollo alla siciliana, 121
Pomodori ripieni di lenticchie, bulgur e formaggio fresco di capra, 75
Purè di patate alla radice di prezzemolo, 53

Q

Quiche Lorraine, 213

R

Ravioli al vapore con gallinacci, 77
Ricetta base per il pan di Spagna - Torta alla frutta con lamponi, 169
Ricetta base per l'impasto morbido, torta all'uva spina con topping di mandorle, 157
Ricetta base per la pasta choux - Torta di pasta choux con farcitura alle fragole, 171
Ricetta base per pasta lievitata, Torta al burro, 153
Ricetta di base per la pasta frolla - Torta alla frutta, 165
Rigatoni al sugo di pomodoro, 85
Risotto alla citronella, 57



S

- Salame di spinaci, 49
- Scorzonera in salsa alla senape, 45
- Sella di maiale con salsa di albicocche, 139
- Soufflé ai mirtilli, 185
- Spalla di manzo con salsa di cipolline, 129
- Spiedini di pollo marinati, 123
- Spinaci con uvetta e pinoli, 73
- Spirali di pasta, 79
- Sus Kering - Bignè salati indonesiani, 209

T

- Tagliatelle alle barbabietole rosse, 61
- Terrina delicata al salmone con gamberetti, 23
- Torta al burro - Ricetta base per pasta lievitata, 153
- Torta al cioccolato con albicocche al miele e lavanda, 191
- Torta al cioccolato con cuore di pere, 161
- Torta all'uva spina con topping di mandorle - Ricetta base per l'impasto morbido, 157
- Torta alla frutta con lamponi - Ricetta base per il pan di Spagna, 169
- Torta alla frutta - Ricetta base per la pasta frolla, 165
- Torta alle verdure e patate, 87
- Torta di mele con noci caramellate, 163
- Torta di pasta choux con farcitura alle fragole - Ricetta base per la pasta choux, 171
- Torta di quark aromatizzata alla vaniglia, 167
- Tortine marmorizzate in vasetto, 159
- Treccia all'uvetta, 155
- Triglie su letto di verdure, 97
- Trote alle erbe in teglia, 93

Z

- Zucca con verdure al peperoncino e mele, 37
- Zucca in agrodolce, 225
- Zuppa di zucca e noce di cocco, 27



NOTE

NOTE

NOTE



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001048146



www.neff-international.com

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