



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



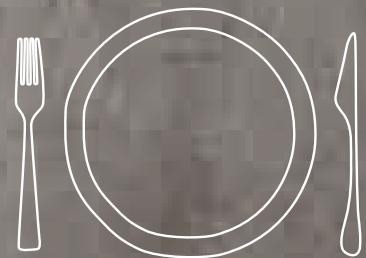
RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

Il ricettario per il forno a vapore da incasso Neff Compact.





IL RICETTARIO DEL FORNO A VAPORE NEFF





TUTTA LA NOSTRA ESPERIENZA AL VOSTRO SERVIZIO

Cottura a vapore: il metodo di cottura più delicato

Con questo ricettario desideriamo proporti un ampio assortimento di ricette per preparare pietanze gustose in modo facile e divertente grazie al tuo nuovo forno a vapore.

Antipasti raffinati, zuppe e insalate prelibate, contorni semplici e originali, pietanze delicate a base di pesce e di carne, dolci squisiti: grazie alla cottura a vapore tutto questo si prepara in modo facile e veloce.

Salvo diversamente indicato, le ricette sono per 4 persone. Se si desidera cucinare per un numero maggiore o minore di persone, è possibile adeguare le quantità senza problemi. Il tempo di cottura a vapore indicato nella ricetta resta invariato.

Abbiamo indicato in modo semplice e chiaro le impostazioni per ogni ricetta. Così il nuovo forno a vapore è facilissimo da usare.

Il successo delle ricette è garantito, in quanto sono state create appositamente per questo forno e messe a punto nel nostro laboratorio. Ti invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso per utilizzare al meglio il forno a vapore.

Prova le nostre ricette e prepara tante deliziose pietanze per te, la tua famiglia e i tuoi ospiti.

Non ci resta quindi che augurarti buon divertimento e buon appetito!





INDICE



Informazioni sull'apparecchio	11
Antipasti, minestre e insalate	17
Contorni e verdure, piatti vegetariani e sformati	47
Pesce	87
Pollame e carne	105
Dessert e dolci	125
Confetture e conserve	145
Indice delle ricette	150



COTTURA A VAPORE





INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO.

PERCHÉ LA COTTURA A VAPORE?

La cottura a vapore è uno dei metodi di cottura più sani. Il vapore avvolge gli alimenti senza sottoporli a pressione, mantenendo inalterate le vitamine e i minerali.

Pesce e verdure risultano così delicati, teneri e appetitosi solo con la cottura a vapore. Flan, terrine, uova sbattute e gnocchi si preparano in modo incredibilmente semplice. La carne rimane tenera e gustosa.

I VANTAGGI

Le sostanze nutritive restano pressoché inalterate, basso contenuto di grassi, aspetto appetitoso.

Durante la cottura a vapore, gli alimenti non sono immersi nell'acqua, quindi le vitamine e i minerali non vengono sottratti. Studi hanno dimostrato che i broccoli cotti a vapore, ad esempio, contengono il 50% in più di vitamina C rispetto a quelli cotti in acqua.

Pochi grassi

Gli alimenti si possono cuocere con pochi grassi o a seconda dei gusti anche senza. Durante la cottura a vapore della carne, il grasso viene eliminato dalla carne e va a raccogliersi nel contenitore per la cottura a vapore.

Aspetto appetitoso

Con la cottura a vapore, gli alimenti mantengono intatto il proprio colore naturale. Dopo la cottura la verdura sembra come appena raccolta. Praticamente i cibi non devono essere girati o mescolati. In questo modo anche le pietanze delicate a base di pesce mantengono la propria forma. I cibi non seccano.

Sapore ancora più intenso

Grazie alla cottura a vapore gli alimenti hanno un gusto più intenso e naturale e non occorre quasi aggiungere il sale.

Menù completo

Con il vapore è possibile cuocere assieme diverse pietanze di un menù, senza alcuna contaminazione di sapori.

COME FUNZIONA IL SET DI COTTURA A VAPORE?

Il serbatoio dell'acqua viene riempito con acqua fredda del rubinetto.

All'accensione dell'apparecchio si apre una valvola. L'acqua viene trasferita dal serbatoio nella vaschetta di evaporazione sul fondo del vano di cottura.

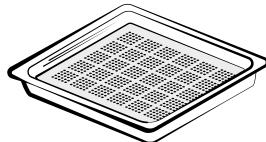
Sotto la vaschetta di evaporazione si trova una resistenza che si scalda.

L'acqua contenuta nella vaschetta di evaporazione inizia a bollire e si trasforma in vapore.

Le pietanze vengono avvolte dal vapore e cuociono completamente, in modo delicato e senza pressione.



ACCESSORI

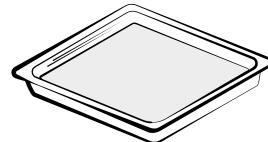


Contenitore per la cottura a vapore forato grande

È possibile usare il contenitore per la cottura a vapore forato per la preparazione di grandi quantità di verdura o per pesci interi. Il contenitore è adatto anche per la centrifuga dei frutti di bosco.

Attenzione!

Collocare sempre il contenitore per la cottura a vapore non forato sotto al contenitore forato, in modo da raccogliere i liquidi che gocciolano senza sporcare il vano di cottura.



Contenitore per la cottura a vapore non forato grande

Utilizzare il contenitore per la cottura a vapore non forato per raccogliere il liquido della cottura a vapore e per cuocere il riso, i legumi e i cereali.

ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



ABBREVIAZIONI

ml	Millilitri
l	Litri
g	Grammi
kg	Chilogrammi
cm	Centimetri
mm	Millimetri
Per es.	Per esempio
min.	Minuti
h	Ore
min.	Minimo
ca.	Circa
Ø	Diametro

QUANTITÀ DELLA CONFEZIONE

Lievito in polvere	17 g
Zucchero vanigliato	9 g
Lievito secco	7 g
Addensante per panna	8 g

PESI, CAPACITÀ

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI

kcal	Chilocalorie
gr.	Grassi
carb.	Carboidrati
prot.	Proteine
UP	Unità pane

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



UOVA SBATTUTE ROSSE PER BRODO O ZUPPA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio

UOVA SBATTUTE:

2 uova
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
65 ml di brodo
65 ml di latte
Sale
Pepe bianco macinato
Qualche foglia di basilico

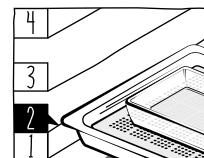
INOLTRE:

1 cucchiaino di burro per lo stampo
Per porzione
65 kcal, 2 g carb., 5 g gr., 4 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sbattere le uova con il concentrato di pomodoro. Aggiungervi il brodo e il latte e sbattere ancora. Insaporire con sale e pepe.
2. Versare in uno stampo di vetro imburrato e cuocere a vapore per 5 minuti come indicato.
3. Aggiungere le foglie di basilico tritate finemente e cuocere il tutto a vapore per altri 10 minuti come indicato.
4. Far raffreddare le uova sbattute, rovesciare e tagliare a strisce o a dadini secondo i gusti.
5. Servire assieme al brodo o a una zuppa.

Regolazione
Cottura a vapore
80 °C
Tempo di cottura:
ca. 15 minuti



Consiglio

Le uova sbattute sono un buon sostituto della pastina da brodo per brodi leggeri e zuppe di cerfoglio o di spinaci. Per rovesciare meglio le uova nello stampo, rivestire il fondo imburrato con una striscia di carta da forno.



GNOCCHI DI SEMOLINO PER BRODO O ZUPPA

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato

GNOCCHI:

250 ml di latte

1 cucchiao di burro

Sale

Pepe bianco macinato

Noce moscata grattugiata fresca

100 g di semola di grano duro

1 uovo

INOLTRE:

Burro per il contenitore per la cottura a vapore

Per porzione

180 kcal, 20 g carb., 8 g gr., 7 g prot., 1,7 UP

PREPARAZIONE

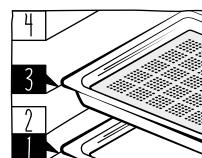
1. Versare il latte in una pentola sciacquata con acqua fredda. Aggiungere il burro. Condire con sale, pepe e noce moscata grattugiata e portare a ebollizione mescolando. Quindi abbassare la fiamma.
2. Versare lentamente il semolino nel latte e mescolare con un cucchiaio finché non si forma un composto omogeneo che si stacca dal fondo. Togliere la pentola dal fuoco. Sbattere l'uovo e amalgamarlo al composto.
3. Imburrare leggermente il contenitore per la cottura a vapore forato.
4. Bagnare due cucchianini con acqua fredda e formare piccoli gnocchi di semolino. Distribuirli nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere a vapore come indicato.

Regolazione

Cottura a vapore

95 °C

Tempo di cottura: 7 minuti



Consiglio

Preparare le polpettine di funghi porcini: cuocere a vapore 15 g di funghi secchi in 100 ml d'acqua per circa 10 minuti. Quindi, farli sgocciolare, tritarli finemente e amalgamarli con 1 cucchiaio di prezzemolo tritato. Servire le polpettine come contorno.



TERRINA DI VERDURE

Per 8 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande, terrina media con coperchio

TERRINA DI VERDURA:

300 g di carote

300 g di sedano rapa

300 g di broccoli

3 uova

6 tuorli

150 ml di panna

Noce moscata grattugiata fresca

Sale oppure brodo vegetale granulare

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Pellicola trasparente

Per porzione

166 kcal, 5 g carb., 13 g gr., 8 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le verdure. Pelare le carote e il sedano rapa e tagliarli a piccoli dadini. Dividere i broccoli in rosette, spellare il torsolo e tagliarlo fine.
2. Disporre le carote e il sedano nel contenitore per la cottura a vapore forato nel vano di cottura e cuocere a vapore come indicato.
3. Quindi aggiungere i broccoli e cuocere a vapore come indicato. Il tempo di cottura dipende essenzialmente dalle dimensioni dei dadini di verdura. La verdura deve risultare molto morbida in modo che passandola al mixer assuma una consistenza pastosa.
4. Fare sgocciolare la verdura. Ridurre in purea separatamente ogni tipo di verdura con il mixer. Quindi aggiungere 1 uovo, 2 tuorli, 50 ml di panna e un pizzico di noce moscata per ogni tipo di verdura. Tritare ancora un po' e insaporire con sale o brodo granulare.
5. Rivestire una terrina (1,2 l) con pellicola trasparente e ungere.
6. Distribuire i vari tipi di purè di verdura a strati. Coprire con pellicola e chiudere con il coperchio. Riempire il serbatoio dell'acqua e cuocere la terrina di verdure come indicato.

Regolazione

Contentitore per la cottura a vapore forato +

non forato, livello 3+1

Cottura a vapore

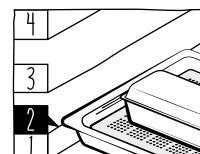
100 °C

Verdure:

tempo di cottura: 15 minuti e altri 10 minuti

Terrina:

tempo di cottura: 40 minuti





ZUPPA DI ZUCCA E NOCE DI COCCO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato

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

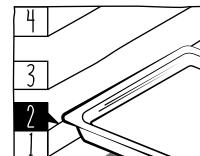
1. Tagliare in quarti la zucca. Togliere i semi e la peluria con un cucchiaio. Tagliare a strisce la zucca e poi grossolanamente in dadi lasciando la buccia. Pulire i savori e tagliarli a dadini. Disporre il tutto nel contenitore per la cottura a vapore non forato e cuocere a vapore come indicato.
2. 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 minuti



Consiglio

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



FAGOTTINI DI POLLO PICCANTI

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore forato grande

FAGOTTINI DI POLLO:

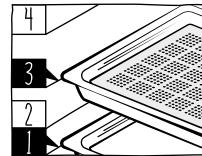
4 dischi di sfoglia di riso grandi o 8 piccoli,
ca. 80 g
16 foglie di spinaci intatte
150 g di filetto di petto di pollo
2 cucchiaini di olio di sesamo
1-2 cucchiaini di salsa di soia chiara
Sale
Pepe nero macinato
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato finemente
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino secco

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 contenitore per la cottura a vapore con il lato della chiusura rivolto verso il basso e cuocere a vapore come indicato.
5. Estrarre i fagottini dal forno e riporli su un piatto.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura: 5 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.



INSALATA DI BROCCOLI E CAVOLFIORI CON CONDIMENTO ALLE ACCIUGHE

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande

INSALATA:

400 g di broccoli

400 g di cavolfiore

2 uova

CONDIMENTO:

1-2 spicchi d'aglio

6 cucchiai di olio d'oliva

2-3 acciughe

3 cucchiai di aceto di vino rosso

Sale

Pepe macinato

INOLTRE:

½ mazzetto di erba cipollina

Per porzione

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

PREPARAZIONE

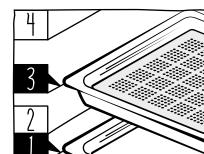
1. Tagliare i broccoli al centro e dividere il cavolfiore in piccole rosette. In questo modo si otterrà una cottura uniforme.
2. Distribuire la verdura nel contenitore per la cottura a vapore forato. Mettere le uova nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Fare cuocere assieme le verdure e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

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 8-9 minuti



Consiglio

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



INSALATA TAILANDESE DI LENTICCHIE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

INSALATA:

1 cipolla rossa

1 spicchio d'aglio

1 pezzo di zenzero fresco, ca. 2 cm

1 peperoncino rosso piccolo

1 cucchiaio di olio

1 cucchiaio di pasta di curry rosso

1 cucchiaio di salsa di pesce

1 cucchiaino di brodo vegetale granulare

250 ml di acqua

200 g di lenticchie rosse

250 g di polpa di ananas

1 peperone giallo

½ mazzetto di erba cipollina

5 cucchiai di pomodoro 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.

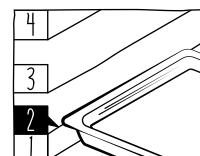
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

12-14 minuti





INSALATA DI RISO PUGLIESE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato grande

INSALATA:

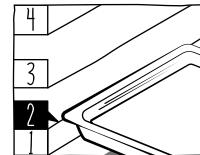
2 carote
1 piccolo porro
50 ml d'acqua
4-5 cucchiai di aceto balsamico bianco
1 cucchiaino di zucchero
1 peperone giallo
100 g di piselli surgelati
200 g di riso a chicco lungo Parboiled
300 ml di acqua o brodo
Sale
40 g di olive verdi e nere denocciolate
1 scatoletta di tonno al naturale,
peso sgocciolato 150 g
1 cucchiaio di succo di limone
2-3 cucchiai 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 contenitore per la cottura a vapore non forato. 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. 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 tritarlo sottile. Amalgamare il tutto ai capperi e al condimento a base di succo di limone e lasciare riposare un'ora.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Verdura:
tempo di cottura: 7 minuti
Riso:
tempo di cottura: 15-20 minuti





FLAN DI CARCIOFI CON POMODORI SECCHI

Per 4 porzioni

Stampini

FLAN:

200 g di fondi di carciofo in conserva
150 g di formaggio quark magro
2 uova
1 cucchiaino di scorza di limone bio grattugiata
Sale
Pepe bianco macinato
Noce moscata grattugiata fresca

PER LA SALSA:

50 g di pomodori secchi sott'olio
2 rametti di basilico
200 ml di brodo vegetale
50 g di burro

INOLTRE:

Burro per gli stampi

Per porzione

226 kcal, 4 g carb., 21 g gr., 6 g prot., 0,3 UP

PREPARAZIONE

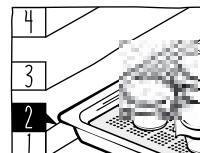
1. Sgocciolare i fondi di carciofo, quindi frullarli fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolare il formaggio quark magro e le uova. Insaporire con scorza di limone, sale, pepe e noce moscata.
2. Ungere o imburrare bene quattro stampini (da 125 ml) e versarvi l'impasto. Sbattere gli stampini su un piano morbido per fare uscire l'aria. Coprire con pellicola resistente al calore e cuocere nel contenitore per la cottura a vapore non forato come indicato. I flan sono pronti quando la superficie risulta solida al tocco.
3. 15 minuti prima di servire, asciugare i pomodori con carta assorbente e tritarli finemente. Tritare finemente le foglie di basilico. Fare cuocere in una casseruola a fuoco medio per 5-7 minuti il brodo di verdura con i pomodori a dadini facendolo restringere di un terzo. Amalgamarvi i fiocchi di burro. Aggiungere il basilico e condire la salsa con sale e pepe.
4. Con un coltello, staccare i flan pronti dal bordo degli stampi e rovesciarli su un piatto da portata. Irrorare con la salsa e servire immediatamente.

Regolazione

Cottura a vapore

90 °C

Tempo di cottura: 30 minuti



Consiglio

Se si utilizzano carciofi freschi: togliere le foglie di 4-5 carciofi con un coltello affilato fino alla parte più carnosa. Rimuovere le foglie interne e la peluria. Irrorare i fondi dei carciofi con il limone e cuocere a vapore per circa 10-15 minuti.



TERRINA DI PESCE CON SPINACI E SALMONE

Per 8 porzioni

Terrina con coperchio

TERRINA DI PESCE:

500 g di filetti di luccioperca oppure di altri pesci
1 cucchiaia di succo di limone
Sale
Pepe bianco macinato
300 ml di panna
1 albume
100 g di spinaci freschi
180 g di filetto di salmone dalla parte sottile
della coda oppure filetto di trota salmonata
1 mazzetto di erba cipollina tagliata finemente

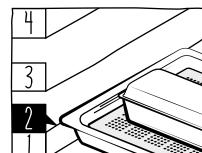
INOLTRE:

Burro per lo stampo
Per porzione
208 kcal, 2 g carb., 14 g gr., 19 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di luccioperca sotto l'acqua fredda e asciugarli con cura. Tagliarli a dadini e insaporirli con succo di limone, sale e pepe, quindi frullare nel mixer ogni porzione con la panna e l'albumine. Mettere subito in frigorifero la farcitura per il pesce.
2. Lavare gli spinaci, versarvi sopra dell'acqua bollente, distendere le foglie sulla carta da cucina e tamponare l'acqua.
3. Sciacquare brevemente il filetto di salmone con acqua fredda e tamponarlo con carta da cucina, tagliarlo a metà nel senso della lunghezza e poi insaporirlo. Avvolgere ogni striscia di pesce nelle foglie di spinaci. Tritare finemente gli spinaci restanti.
4. Aggiungere al ripieno per il pesce l'erba cipollina e gli spinaci tritati e amalgamare bene. Versarne la metà in una terrina imburrata. Adagiarsi i filetti di salmone avvolti negli spinaci premendoli leggermente in modo che siano circondati dal ripieno.
5. Coprire con il resto del ripieno. Chiudere con il coperchio e cuocere la terrina di pesce come indicato.

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





FOGLIE DI VITE RIPIENE

Per ca. 30 pezzi

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

FOGLIE DI VITE

200 g di foglie di vite in conserva

FARCITURA:

250 g di riso a chicchi tondi

Sale

40 g di pinoli

1 cipolla piccola

40 g di uvetta

2 cucchiai di prezzemolo tritato finemente

2 cucchiai di menta tritata finemente

4 cucchiai di succo di limone

3 cucchiai di olio d'oliva

Pepe nero macinato

INOLTRE:

3 cucchiai di olio d'oliva

250 ml di brodo di pollo forte

1 limone bio

Per pezzo

77 kcal, 9 g carb., 4 g gr., 2 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Stendere le foglie di vite e disporre le 30 più belle nel contenitore per la cottura a vapore forato. Metterle nel vano di cottura e cuocere a vapore come indicato.
2. Cuocere il riso al dente nel contenitore per la cottura a vapore non forato come indicato con 750 ml d'acqua salata.
3. Quindi scolarlo bene.
4. Tostare i pinoli in una padella senza olio o burro.
5. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini sottili. Amalgamare bene il riso, i pinoli, la cipolla, l'uvetta, il prezzemolo, la menta, il succo di limone e 3 cucchiai di olio d'oliva. Insaporire con sale e pepe.
6. Disporre le foglie di vite sul piano di lavoro e asciugarle bene con della carta da cucina.
7. Distribuire 1 cucchiaio di ripieno di riso al centro di ogni foglia. Chiudere verso l'interno il lato lungo della foglia coprendo il riso e arrotolare bene partendo dalla parte stretta dello stelo fino alla punta della foglia. Disporre le foglie ripiene l'una accanto all'altra nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Versare 3 cucchiai d'olio d'oliva sulle foglie di vite e irrorare con il brodo. Cuocere a vapore i fagottini come indicato.
8. Estrarre con cautela i fagottini e disporli su un piatto. Servire caldi o freddi con fettine di limone tagliate a metà.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Foglie di vite:

Contentitore per la cottura a vapore forato +

non forato, livello 3+1

Tempo di cottura: 1-2 minuti

Riso:

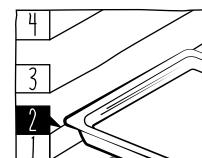
tempo di cottura:

12-14 minuti

Foglie di vite ripiene:

tempo di cottura:

40-45 minuti





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 fagioli 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

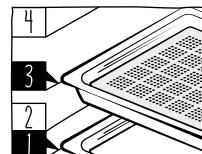
Per porzione

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

PREPARAZIONE

1. Lavare i fagioli e pulirli. Distribuire nel contenitore per la cottura a vapore forato e aggiungere la santoreggia. Cuocere i fagioli 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 fagioli 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
Programma "P3",
"Fagiolini, cottura a vapore"
Tempo di cottura:
ca. 27 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 ASPARAGI

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande e non forato grande

ASPARAGI:

500 g di asparagi bianchi

500 g di asparagi verdi

Sale

PER IL CONDIMENTO:

1 cucchiaino di senape al miele

2 cucchiai di aceto di vino bianco

3 cucchiai di olio d'oliva

1 cucchiaio di olio di semi di zucca

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

1 mazzo di rucola

200 g di pomodori ciliegini

40 g di parmigiano

Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

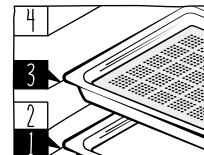
Asparagi bianchi:

tempo di cottura:

10-15 minuti

Asparagi verdi:

tempo di cottura: 7-10 minuti





INSALATA DI SALMONE E CHAMPIGNON

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande

INSALATA:

2 carote
200 g di champignon
200 g di filetto di salmone tagliato a fettine sottili
100 g di salmone marinato a fette
100 g di crescione

CONDIMENTO:

1 limone
4 cucchiai di panna
1 cucchiaio di rafano tritato in vasetto
Sale
Pepe bianco macinato
2 cucchiai di olio

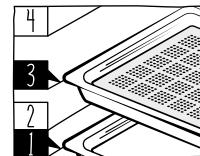
Per porzione

243 kcal, 5 g carb., 16 g gr., 19 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le carote, pelarle e tagliarle a strisce sottili con il pelaverdure. Pulire gli champignon e tagliarli a fettine sottili. Distribuire il tutto nel contenitore per la cottura a vapore forato. Aggiungervi sopra le fette di salmone sottili e cuocere a vapore come indicato.
2. Nel frattempo sciacquare il crescione e scuotere via l'acqua.
3. Per il condimento, spremere il limone e mescolarlo agli altri ingredienti.
4. Disporre gli champignon, le carote e il filetto di salmone su 4 piatti e irrorare con il condimento.
5. Distribuire il salmone marinato e guarnire con il crescione.

Regolazione
Cottura a vapore
80 °C
Tempo di cottura:
1½-2 minuti







CONTORNI E VERDURE,
PIATTI VEGETARIANI E
SFORMATI



CAVOLO CINESE CON CREMA DI CORIANDOLO

Per 4 porzioni

Contenitore 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.

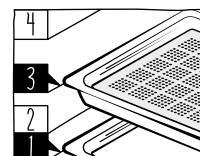
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

5-7 minuti, a seconda delle dimensioni



Consiglio

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



PATATE LESSE ALLE DUE SALSE

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato
grande

PATATE:

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

SALSA ALLA PANCETTA:

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

SALSA DI AVOCADO:

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

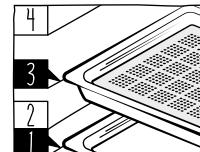
Per porzione

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

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate, pulirle con una spazzolina e disporle nel contenitore per la cottura a vapore forato. Fare cuocere a vapore come indicato.
2. Per la salsa alla pancetta, tagliare obliquamente la pancetta in striscioline da 1 cm di larghezza. Farla rosolare a fuoco medio in una padella finché non è croccante, quindi farla sgocciolare su carta da cucina. Ridurre il formaggio erborinato in purea, mescolarlo con la crème fraîche. Sciacquare brevemente l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle. 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. Sciacquare brevemente il coriandolo e scuotere via l'acqua. Tritare finemente il peperoncino e il coriandolo e mescolare alla salsa. Insaporire con sale e pepe.
4. Servire le salse con le patate.

Regolazione
Programma "P6",
"Patate lesse"
Tempo di cottura:
ca. 47 minuti





BARBABIE TOLE ROSSE CON FORMAGGIO QUARK AI PORRI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato grande

VERDURE:

3 porri piccoli, ca. 500 g

900 g di barbabietole rosse, ca. 8 piccole

QUARK:

250 g di formaggio quark magro

250 g di mascarpone

250 ml di panna acida

Sale

Pepe nero macinato

1 pizzico di zucchero

2 cucchiai di semi di zucca

3 cucchiai di olio d'oliva

Per porzione

625 kcal, 28 g carb., 48 g gr., 20 g prot., 2,3 UP

PREPARAZIONE

1. Pulire i porri, lavarli e tagliarli ad anelli sottili. Cuocere a vapore nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato. Sciacquare con acqua fredda, far sgocciolare e mettere da parte.
2. Lavare le barbabietole rosse. Eliminare le radici e le foglie. Mettere le barbabietole nel contenitore per la cottura a vapore forato e cuocere come indicato.
3. Mescolare il quark magro, il mascarpone e la panna acida. Mettere da parte 4 cucchiai di porri e mescolare il resto al formaggio quark. Insaporire con sale, pepe e zucchero.
4. Tostare i semi di zucca in una padella senza olio o burro e mescolare con l'olio d'oliva.
5. Spellare le barbabietole rosse, tagliarle a metà o in quarti e disporle nei piatti.
6. Distribuire il quark nei piatti. Mettere il resto dei porri sul quark e cospargere con i semi di zucca.

Regolazione

Cottura a vapore

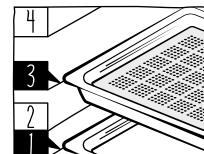
100 °C

Porri:

tempo di cottura: 1-2 minuti

Barbabietola rossa:

tempo di cottura: 35-40 minuti



Consiglio

Impiegare tuberi piccoli o medi. In caso di tuberi di grandi dimensioni il tempo di cottura è di ca. 50 minuti. Preparare le barbabietole rosse indossando dei guanti per non macchiarsi le mani.

Il sapore del quark risulterà più intenso se al posto di 1 porro si impiegano 2 cipollotti e lo si insaporisce con un po' di peperoncino.



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 cucchiaino 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. Preriscaldare il vano cottura.
3. 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.
4. Arrostire i pinoli in una padella senza grassi finché non sprigionano l'aroma della tostatura. Toglierli dalla padella.
5. Prendere gli spinaci con una pinza da cucina, strizzarli leggermente e metterli in una ciotola preriscaldata. Aggiungervi l'uvetta sgocciolata e i pinoli.
6. Servire gli spinaci caldi o freddi.

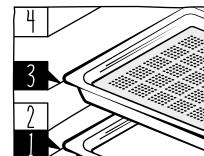
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

preriscaldare

Tempo di cottura: 3-5 minuti



Consiglio

Gli spinaci si abbinano molto bene al roastbeef.



PURÈ DI PATATE ALLA RADICE DI PREZZEMOLO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande
forato e non forato

PURE:

750 g di patate di media grandezza

120 g di radici di prezzemolo

½ cipolla

3 cucchiae di burro

250 ml di latte

Sale

Noce moscata

Per porzione

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

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Distribuire nel contenitore per la cottura a vapore forato.
2. Sbucciare le radici di prezzemolo e la cipolla, tagliarle entrambe a dadini sottili e farle dorare nel burro bollente. Mettere nel contenitore per la cottura a vapore non forato e versare sopra il latte. Cuocere assieme alle patate 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

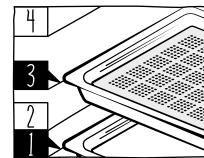
Patate:

tempo di cottura:

25-30 minuti

Radici di prezzemolo:

tempo di cottura: 20-25 minuti





RISOTTO ALLA CITRONELLA

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

RISOTTO:

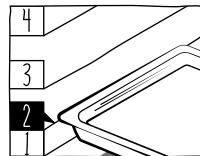
1 scalogno
1-2 spicchi d'aglio
3 cucchiai di olio d'oliva
250 g di riso per risotti
50 g di citronella a pezzi
100 ml di vino bianco
500-600 ml di brodo vegetale
20 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato fresco
Sale
Pepe bianco macinato

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 nel contenitore per la cottura a vapore non forato. 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.



PILAF DI VERDURE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

PILAF:

50 g di ceci
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
350 g di riso a chicco lungo naturale
1 cucchiao 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:

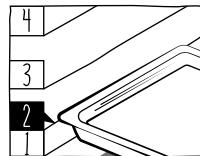
2 cucchiai di prezzemolo tritato

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, scolarlo e rosolarlo in 1 cucchiaio d'olio girando. Aggiungere i ceci, la cipolla e l'aglio a dadini e rosolare tutto brevemente girando sempre.
4. Mettere il composto nel contenitore per la cottura a vapore non forato, 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 a dadini grandi. Scaldare 4 cucchiai d'olio. Fare rosolare su tutti i lati a fiamma alta prima le melanzane a dadini e poi le zucchine e la carota.
6. Condire la verdura a dadini con sale alle erbe e pepe e amalgamarla delicatamente 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:
30-35 minuti
Con la verdura:
altri 5 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
1 limone bio
Sale
Pepe bianco macinato
1 rametto di basilico

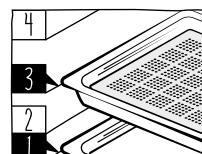
Per porzione

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 cucchiaio di formaggio fresco per volta. Versarvi il brodo vegetale. Lavare il limone sotto l'acqua calda e asciugarlo. Grattugiare la scorza di metà limone e spremere il succo. Condire con il succo e la scorza di limone. Salare e pepare.
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. Sotto il contenitore per la cottura a vapore forato inserire sempre il contenitore per la cottura a vapore non forato. 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.



GNOCCHI CON BURRO E SALVIA

Per 4 porzioni

Contentitore 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

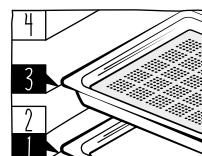
30 g di parmigiano grattugiato fresco

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 l'impasto.
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:

tempo di cottura:

25-30 minuti

Gnocchi:

tempo di cottura: 6-8 minuti

Consiglio

Gnocchi ripieni: aiutandosi con cucchiaino, 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.



SCORZONERA IN SALSA ALLA SENAPE

Per 4 porzioni

Contentitore 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.

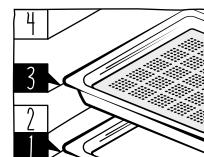
Regolazione

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.



COUS COUS CON SALSA DI VERDURE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande
forato e non forato

SALSA DI VERDURE:

200 g di pomodori
300 g di patate
300 g di carote
1 finocchio piccolo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
120 g di sedano
150 g di fagiolini
2 cucchiai di olio d'oliva
Sale
Pepe nero macinato
750 ml di salsa di pomodoro
160 g di ceci in conserva, (peso sgocciolato)
½ cucchiaino di pimento tritato
½ cucchiaino di cardamomo
½ mazzo di coriandolo o prezzemolo

COUS COUS:

250 g di cous cous
400 ml di brodo di pollo
2 cucchiai di olio d'oliva

Per porzione
593, kcal, 22 g carb., 20 g gr., 1 g prot., 6,6 UP

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il vano cottura. Incidere un taglio a croce sui pomodori e metterli nel contenitore per la cottura a vapore forato nel vano di cottura. Fare cuocere a vapore come indicato.
2. Spellare i pomodori, tagliarli in quarti ed eliminare i semi.
3. Pulire le patate, le carote, il finocchio, la cipolla e l'aglio e tagliarli in pezzi grandi. Lavare il sedano e tagliarlo a fettine. Pulire i fagiolini e spezzarli in due.
4. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella grande. Rosolare bene le cipolle, l'aglio, le patate e il finocchio e condire con sale e pepe. Aggiungere le carote, il sedano, i fagiolini e la salsa di pomodoro e cuocere il tutto a fuoco lento per 10-15 minuti.
5. Sciacquare bene i ceci in un colino. 5 minuti prima del termine della cottura, aggiungere alle verdure i pomodori tagliati in quarti e i ceci. Insaporire il condimento a base di verdure con il sale, il pepe, il pimento, il cardamomo e il coriandolo tritato.
6. Mettere il cous cous nel contenitore per la cottura a vapore non forato e versarvi sopra il brodo bollente. Aggiungere 2 cucchiai di olio d'oliva e cuocere a vapore come indicato finché il cous cous non è ben caldo.
7. Separare i grani del cous cous con una forchetta e metterlo in un piatto. Versarvi sopra la salsa di verdure.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Pomodori:

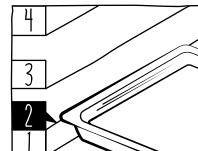
Contenitore per la cottura a vapore forato +
non forato, livello 3+1

Preriscaldare

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Cous cous:

tempo di cottura: 5-7 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. Schiacciare le patate uno schiacciatate.
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

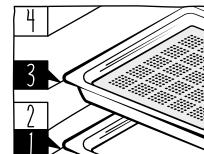
Tempo di cottura:

30-40 minuti

Canederli:

Cottura a vapore, 95 °C

Tempo di cottura: 20-25 minuti





CURRY DI VERDURE CON TOFU

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

CURRY:

60 g di uva sultanina
250 g di tofu
Salsa di soia
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 pezzo di zenzero, ca. 3 cm
2 cucchiali di olio
2 cucchiaini di curry
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di coriandolo macinato
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di sale
250 g di carote
1 peperoncino
250 g di broccoli
250 g di cavolfiore
400 ml di latte di cocco
1 limone
1 cucchiaino di zucchero di canna

INOLTRE:

60 g di anacardi

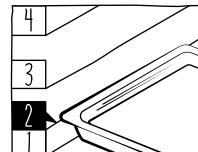
Per porzione

418 kcal, 39 g carb., 19 g gr., 19 g prot., 3,2 UP

PREPARAZIONE

1. Fare ammorbidente l'uva in acqua tiepida per 15 minuti.
2. Irrorare il tofu con la salsa di soia e lasciare marinare coperto per 10 minuti.
3. Pelare aglio e cipolla e tritarli finemente. Sbucciare lo zenzero e tritarlo finemente.
4. Tagliare il tofu a dadini e rosolarlo in una padella con 1 cucchiaio d'olio. Irrorare con salsa di soia e disporre su un piatto.
5. Scaldare il resto dell'olio in una padella. Aggiungervi la cipolla, l'aglio e lo zenzero e stufare per 5 minuti a fuoco medio. Aggiungere le spezie e stufare il tutto per 5 minuti girando. Mettere il composto nel contenitore per la cottura a vapore non forato.
6. Scolare l'uva e farla sgocciolare. Pulire le verdure. Tagliare a dadini le carote e tritare finemente il peperoncino. Lavare i broccoli e il cavolfiore e tagliarli a roselline. Aggiungere le verdure e il tofu al condimento a base di spezie e cipolla. Irrorare con il latte di cocco e cuocere come indicato finché le verdure non sono croccanti e al dente.
7. Insaporire il curry con il succo di limone e lo zucchero di canna. Tostare i semi di anacardo in una padella senza grassi, distribuirli sopra al curry di verdure e servire subito.

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





CAVOLI RAPA RIPIENI

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande
forato e non forato

VERDURE:

4 cavoli rapa

FARCITURA:

400 g di spinaci freschi
100 g di ricotta oppure formaggio quark
magroben sgocciolati
25 g di parmigiano
1 tuorlo
1 spicchio d'aglio piccolo
Sale
Pepe bianco macinato
½ limone

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

PREPARAZIONE

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

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Cavolo rapa:

Contenitore per la cottura a vapore forato +
non forato, livello 3+1

Tempo di cottura: 30 minuti

Spinaci:

Contenitore per la cottura a vapore forato +
non forato, livello 3+1

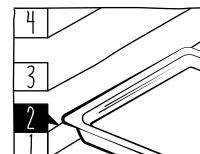
Tempo di cottura: 3-4 minuti

Cavoli rapa ripieni:

tempo di cottura: 10 minuti

Consiglio

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





FLAN AUTUNNALE AI FUNGHI

Per 4 porzioni

Stampini nel contenitore per la cottura a vapore
forato grande

FLAN:

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

INOLTRE:

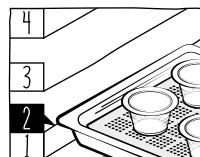
Burro per gli stampi
Pangrattato per cospargere lo stampo

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

PREPARAZIONE

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

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



Consiglio
Servire i flan accompagnati da funghi arrosto o
insalata.



PURÈ DI PATATE ALL'ITALIANA

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande

PURE:

750 g di patate a pasta bianca

3 scalogni

2 spicchi d'aglio

25 g di pinoli

50 g di olive nere denocciolate sott'olio

1 mazzetto di basilico

25 ml di olio d'oliva

25 g di burro

50-70 ml di latte

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

304 kcal, 33 g carb., 15 g gr., 7 g prot., 2,8 UP

PREPARAZIONE

1. Pelare le patate e tagliarle in due o quattro pezzi in base alla grandezza. Cuocere a vapore nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato finché non si ammorbidiscono.
2. Nel frattempo, pelare gli scalogni e l'aglio e tritarli finemente. Tostare i pinoli in una padella non imburrata. Far sgocciolare le olive su carta da cucina e tritarle grossolanamente. Staccare le foglioline di basilico e tagliarle a fettine sottili. Riscaldare l'olio d'oliva e rosolarvi l'aglio e gli scalogni. Aggiungere le olive e i pinoli e rosolare brevemente. Aggiungere burro e latte e far cuocere ancora.
3. Schiacciare bene le patate cotte al vapore in una ciotola con lo schiacciapatate o una forchetta. Mescolare con il composto di olive e pinoli e il basilico. Insaporire con sale e pepe.

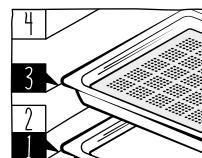
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



Consiglio

Il purè non deve risultare troppo fine, bensì rustico. Si abbina bene al petto d'anatra al miele e aceto balsamico.



LENTICCHIE AL CURRY

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
grande

CURRY:

250 g di lenticchie rosse

400 ml di brodo vegetale

1 foglia di alloro

1 mazzetto di cipollotti

½-1 peperoncino rosso

1 peperoni rossi, ca. 200 g

2 spicchi d'aglio

2 cucchiai di burro chiarificato

2-3 cucchiai di curry

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

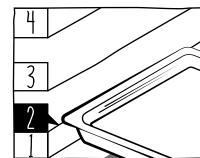
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

8-10 minuti





PICCOLI VOL AU VENT CON PASTA E SPINACI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore forato
grande e stampini

VERDURE:

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

COMPOSTO DI UOVA:

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

INOLTRE:

Olio per ungere gli stampini
Carta da forno
Pellicola per coprire

Per porzione
428 kcal, 9 g carb., 36 g gr., 17 g prot., 0,8 UP

PREPARAZIONE

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

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Spinaci:

Contenitore per la cottura a vapore forato +

non forato, livello 3+1

Tempo di cottura: 3-4 minuti

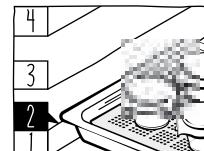
Vol au vent:

Tempo di cottura:

30-35 minuti

Consiglio

Servire i vol au vent con
salsa di pomodoro.





PASTICCIO DI FAGIOLI CON GALLINACCI

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande non
forato e forato

PASTICCIO:

200 g di fagioli bianchi secchi grandi
6 cucchiai di olio d'oliva
4 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
2 rametti di timo
2 foglie di alloro
200 g di pomodori
250 g di funghi gallinacci
150 g di sedano
100 g di scalogni
Sale
Pepe nero macinato
1 cucchianino di concentrato di pomodoro
30 g di pecorino a scaglie
1 mazzetto di basilico

Per porzione
389 kcal, 28 g carb., 22 g gr., 19 g prot., 2,05 UP

PREPARAZIONE

1. Mettere i fagioli a mollo in 1,5 l d'acqua per tutta la notte. Aggiungere 2 cucchiai d'olio, 2 spicchi d'aglio schiacciati, rosmarino, timo e alloro e cuocere nel contenitore per la cottura a vapore non forato come indicato.
2. Incidere i pomodori con un taglio a croce, disporli nel contenitore per la cottura a vapore forato e metterli nel vano di cottura assieme ai fagioli per ca. 2 minuti. Quindi spellarli, tagliarli in quarti, eliminare i semi e tagliarli in pezzi grandi.
3. Scolare i fagioli cotti raccogliendo il brodo di cottura. Rimuovere le erbe aromatiche e l'aglio.
4. Pulire i funghi gallinacci, lavarli e sgocciolarli bene. Pulire il sedano e tagliarlo a strisce oblique spesse 0,5 cm. Pelare gli scalogni e l'aglio restante e tritarli finemente. Fare rosolare i funghi gallinacci in 3 cucchiai d'olio a fiamma alta, salare e pepare. Rosolare brevemente gli scalogni, l'aglio e il sedano e aggiungere il concentrato di pomodoro.
5. Mettere i fagioli con i funghi e le verdure nel contenitore per la cottura a vapore non forato e coprire con 700 ml del brodo di cottura dei fagioli. Fare cuocere a vapore come indicato.
6. Aggiungere i pomodori negli ultimi 10 minuti di cottura, salare e pepare.
7. Cospargere con pecorino e basilico e condire con l'olio d'oliva restante.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Fagiolini:

Tempo di cottura:

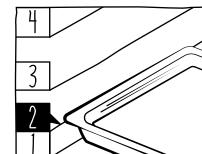
65-75 minuti

Cuocere insieme i pomodori per 2-3 minuti nel
contenitore per la cottura a vapore forato,

livello 3

Pasticcio:

Tempo di cottura: 30 minuti







PESCE



FAGOTTINI DI VERZA RIPENI

Per 4 porzioni

Contenitore 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 cucchiai di vermut
8 foglie di verza tenere grandi oppure 16 piccole
Sale
Pepe bianco macinato
400 ml di panna molto fredda
1 albumi

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 brevemente anche il salmone con acqua fredda, asciugarlo bene tamponando e tagliarlo a piccoli dadini. Irrorare con il 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'albumi 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 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

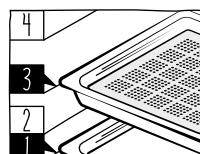
100 °C

Verza:

tempo di cottura: 8 minuti

Fagottini:

tempo di cottura: 8-10 minuti



Consiglio

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



TROTA AL VINO BIANCO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

PESCE:

4 trote da 300 g pulite

½ limone

Sale

Pepe bianco macinato

SUGO:

1 mazzetto di savori

1 cipolla

1 limone bio

1 cucchiaino di sale

5 bacche di ginepro

Qualche foglia di salvia

125 ml di vino bianco secco

5 grani di pepe bianco

PANNA AL RAFANO:

200 ml di panna

1 mela asprigna

ca. 2 cm di radice di rafano fresco

2-3 cucchiaini di succo d'arancia

Sale

Pepe nero macinato

1 pizzico di zucchero

INOLTRE:

1 limone bio

1 cassetta di crescione

Per porzione

613 kcal, 12 g carb., 32 g gr., 65 g prot., 1,0 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente le trote con acqua fredda, pulirle e asciugarle tamponando con carta da cucina. Irrorare con il succo del limone. Salarle e peparle internamente ed esternamente.
2. Pulire i savori e tritarli finemente. Sbucciare la cipolla; lavare il limone con acqua calda e asciugarlo. Tagliare entrambi a fette. Mettere i savori, la cipolla e il limone con il sale, le bacche di ginepro, la salvia, il vino bianco e 125 ml di acqua nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Fare cuocere a vapore come indicato.
3. Quindi, aggiungere al sugo di cottura i grani di pepe schiacciati.
4. Adagiare le trote nel sugo di cottura caldo e cuocere a vapore come indicato.
5. Montare la panna per la panna a base di rafano. Sbucciare la mela e il rafano, grattugiare finemente e mescolare al succo d'arancia. Amalgamare con la panna e insaporire con il sale, il pepe e lo zucchero.
6. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e tagliarlo a fettine. Togliere via le foglie del crescione.
7. Togliere con delicatezza le trote dal sugo di cottura e disporle sui piatti preriscaldati. Irrorare con un po' di sugo di cottura e guarnire con le fettine di limone e il crescione. Servire la panna di rafano a parte.

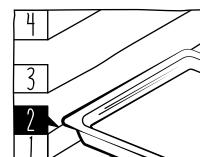
Regolazione

Sugo:

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 15 minuti



Trote:

Cottura a vapore

90 °C

Tempo di cottura: 15-20 minuti

Consiglio

Le trote sono cotte quando si riescono a staccare leggermente le pinne.



GAMBERI MARINATI SU LETTO DI VERDURE COLORATE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

GAMBERETTI:

400 g di gamberetti crudi puliti

2 zucchine grandi

150 g di carote

1 peperoni rossi

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. Disporre i gamberi e le verdure nel contenitore per la cottura a vapore non forato.
4. Sbucciare lo zenzero e grattigarlo. Tritare finemente l'aglio. 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. Salare la marinata e aggiungervi i gamberi e le verdure. Coprire e lasciare marinare per un'ora in frigorifero, mescolando di tanto in tanto.
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.

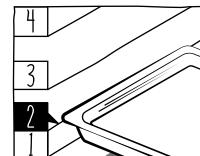
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

8-10 minuti





INVOLTINI DI SOGLIOLA CON RIPIENO DI SALMONE E BASILICO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

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

SALSA:

150 ml di panna
1 cucchiaino di burro
Sale
Pepe macinato

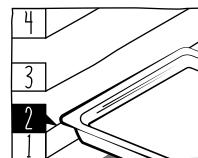
INOLTRE:

Burro per il contenitore per la cottura a vapore
Spiedini di legno
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. Mettere in ogni filetto un po' di ripieno a base di basilico e arrotolare. Fissare con stecchini.
3. Imburrare il contenitore per la cottura a vapore non forato 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, togliere 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.



SPEZZATINO DI PESCE AL FINOCCHIO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

SPEZZATINO DI PESCE:

500 g di filetto di halibut

Sale

Pepe bianco macinato

½ limone

200 ml di panna

2-3 cucchiai di addensante per salse

Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

Regolazione

Finocchio:

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

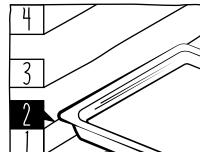
13-16 minuti

Spezzatino:

Cottura a vapore

85 °C

Tempo di cottura: 6-10 minuti



Consiglio

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



COZZE AL VINO BIANCO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

FRUTTI DI MARE:

1,5 kg di cozze

CONDIMENTO AL VINO BIANCO:

2 cipolle

1-2 spicchi d'aglio

120 g di carote

60 g di radice di prezzemolo

100 g di sedano

1 limone bio

3 cucchiai di olio d'oliva

200 ml di vino bianco secco

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

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

420 kcal, 16 g carb., 17 g gr., 42 g prot., 1,3 UP

PREPARAZIONE

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

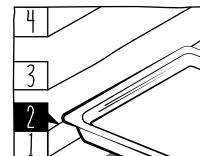
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

10-12 minuti





SCORFANO SU LETTO DI VERDURE MEDITERRANEE

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
grande

VERDURE:

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

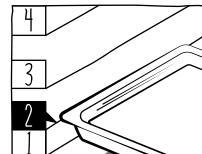
PESCE:

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

PREPARAZIONE

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

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
ca. 10 minuti





PESCE AL VAPORE ASIATICO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande
forato e non forato

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. Disporre la pasta e i funghi nel contenitore per la cottura a vapore non forato. 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 superficie con olio di arachidi.
5. Mescolare la salsa di soia, lo zucchero e il sakè e versare la miscela sul pesce. Fare cuocere a vapore come indicato.
6. Distribuire i cipollotti sbollentati sopra il pesce e servire con la pasta e i funghi.

Regolazione

Contenitore per la cottura a vapore forato +

non forato, livello 3+1

Cipollotti:

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 1-2 minuti

Pesce:

tempo di cottura:

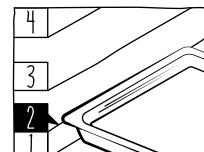
20-25 minuti

Consiglio

Si può preparare il pesce

anche con il programma "P14"

"Pesce intero fresco al vapore".







POLLAME E CARNE



FILETTI DI PETTO DI POLLO RIPIENI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

POLLO:

4 filetti di petto di pollo, ca. 600 g

8 pomodori secchi

1 spicchio d'aglio

½ mazzetto di basilico

Sale

Pepe nero macinato

1 cucchiaio di olio d'oliva

50 ml di vino bianco secco oppure vermut

50 ml di brodo di pollo oppure brodo vegetale

SALSA:

½ mazzetto di basilico

75 g di mascarpone

75 g di gorgonzola

1 pizzico di peperoncino di Cayenna

Sale

Un po' di succo di limone

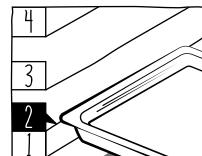
Per porzione

348 kcal, 3 g carb., 18 g gr., 42 g prot., 0,3 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i petti di pollo con acqua fredda e asciugarli tamponando con la carta da cucina. Incidere lateralmente una tasca. Tritare finemente nel mixer i pomodori secchi, l'aglio e il basilico, insaporire con sale e pepe e farcire i filetti. Salare e pepare esternamente i filetti.
2. Ungere con olio d'oliva il contenitore per la cottura a vapore non forato. Mettervi i filetti e irrorare con vino bianco e brodo di pollo. Far cuocere come indicato.
3. Togliere i filetti di petto di pollo e tenerli al caldo.
4. Per la salsa, versare il liquido di cottura in un pentolino e ridurlo fino a ottenerne circa 100 ml. Tritare finemente il basilico. Aggiungere al liquido di cottura il mascarpone e il gorgonzola e farli fondere. Aggiungervi il basilico e condire la salsa con peperoncino di Cayenna, sale e succo di limone.
5. Tagliare i filetti di pollo a fettine oblique. Disporli nei piatti preriscaldati e condirli con un po' di salsa.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
14-16 minuti





TACCHINO TONNATO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

TACCHINO:

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

SALSA:

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

INOLTRE:

Limone bio a fettine sottilissime

Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

Regolazione

Cottura a vapore

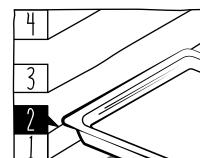
100 °C

Brodo:

tempo di cottura: 10 minuti

Petto di tacchino:

tempo di cottura: 20 minuti





SPIEDINI DI POLLO MARINATI

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

POLLO:

350 g di filetto di petto di pollo

1 scalogno

50 ml di olio di semi di zucca o di nocciole

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 nocciole

2 cucchiai di aceto di vino bianco

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaio di miele

½ arancia spremuta

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

1 mazzo di rucola

Spiedini

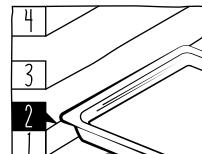
Per porzione

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 olio di semi di zucca, aceto balsamico, succo d'arancia, miele, qualche foglia di basilico e scalogno tritato. Condire con sale e 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. Infilzarlo in 4 spiedini grandi assieme ai peperoni, ai funghi e ai pomodori ciliegini e mettere il tutto nel contenitore per la cottura a vapore non forato. 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 adagiarsi 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





CONIGLIO IN PEPPERONATA

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

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. Scaldare 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.

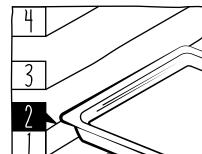
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti



Consiglio

Arrostire in una padella 80 g di pancetta a dadini finché non risultano croccanti e distribuirli sul coniglio prima di servire. Servire il coniglio accompagnato da purè di patate all'italiana.



TORTILLA MESSICANE CON POLLO E VERDURE

Per 2 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande non forato e forato

POLLO:

2 filetti di petto di pollo

MARINATA:

2 cucchiai di salsa di soia
¼ di cucchiaino di Tabasco

CREMA:

1 avocado piccolo maturo, ca. 170 g
1 cucchiaio di succo di lime
75 ml di panna acida
1 cucchiaio di erba cipollina a rondelle
Sale
Pepe macinato

VERDURE:

1 peperoni rossi, ca. 200 g
Insalata iceberg e romana oppure
1 mazzo di rucola
8 champignon
1 cipolla rossa

TORTILLA:

4 tortilla, diametro ca. 20 cm

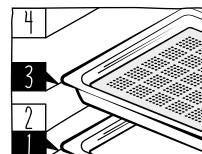
Per porzione

738 kcal, 67 g carb., 28 g gr., 53 g prot., 5,6 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i petti di pollo con acqua fredda e asciugarli tamponando con la carta da cucina. Amalgamare la salsa di soia e il tabasco e farvi marinare i filetti di petto di pollo coperti per 30 minuti. Girarli una volta.
2. Tagliare a metà l'avocado e togliere il nocciolo. Estrarre la polpa con un cucchiaio, versarvi subito sopra il succo di lime e schiacciarla bene con una forchetta. In una seconda ciotola, mescolare la panna acida e l'erba cipollina. Insaporire entrambe le creme con sale e pepe.
3. Tagliare a strisce i peperoni e l'insalata e affettare gli champignon a fettine spesse. Sbucciare la cipolla e dividerla in otto pezzi.
4. Mettere i filetti di petto di pollo marinati nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Aggiungere i peperoni, gli champignon e la cipolla. Non mescolare.
5. Avvolgere bene le tortilla nella pellicola trasparente e metterle nel contenitore per la cottura a vapore forato. Fare cuocere come indicato assieme al pollo e alle verdure.
6. Tagliare in strisce sottili i filetti di petto di pollo cotti a vapore. Spalmare la crema di avocado sulle tortilla. Farcire con l'insalata di champignon, i peperoni, il pollo e la cipolla. Distribuirvi sopra la panna acida. Arrotolare le tortilla e servire subito.

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





POLPETTE DI KÖNIGSBERG

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

POLPETTE DI CARNE:

1 pagnotta del giorno precedente
1 cucchiaio di burro
1 cipolla tritata finemente
500 g di carne tritata mista
3 acciughe tritate finemente
1-2 cucchiaini di senape mediamente piccante
1 uovo
Sale
Pepe macinato
Paprica dolce in polvere
400 ml di brodo di carne o brodo vegetale

SALSA:

20 g di burro
30 g di farina
1 tuorlo
150 ml di panna
2 cucchiai di capperi
Succo di limone
Sale

Per porzione
590 kcal, 14 g carb., 46 g gr., 31 g prot., 1,2 UP

PREPARAZIONE

1. Tagliare la pagnotta a cubetti e metterla a bagno in acqua fredda. Far sciogliere il burro in una padella, rosolare la cipolla a dadini e fare raffreddare.
2. Strizzare il pane e impastarlo con l'impastatrice assieme alla carne tritata, alla cipolla a dadini, alle acciughe, alla senape, all'uovo, al sale, al pepe e alla paprica. Con le mani umide, formare 8 polpette e disporle nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Versarvi il brodo e cuocere a vapore come indicato.
3. Togliere le polpette, metterle in una ciotola e tenerle al caldo. Filtrare il brodo e prelevarne circa 400 ml.
4. Per la salsa, sciogliere il burro in una casseruola, amalgamarvi la farina e far dorare girando. Versare il brodo bollente poco per volta. Fare bollire mescolando e proseguire la cottura per circa 5 minuti a fiamma bassa. Togliere la salsa dal fuoco. Sbattere il tuorlo e la panna con la frusta e amalgamare il tutto alla salsa. Scaldare la salsa a fiamma bassa. Aggiungere i capperi e insaporire la salsa con succo di limone e sale. Versare sopra le polpette e servire subito.

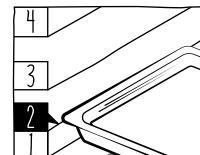
Regolazione

Cottura a vapore

95 °C

Tempo di cottura:

20-22 minuti



Consiglio

Si possono formare anche 12 polpettine, il tempo di cottura si riduce di 10 minuti.

Con le polpette si accompagna il riso o il purè di patate e l'insalata verde.



INVOLTINI DI CAVOLO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore grande
forato e non forato

INVOLTINI:

1 pagnotta del giorno precedente

50 ml di latte

8 foglie di cavolo bianco

1 scalogno da ca. 50 g

1 spicchio d'aglio

50 g di pancetta a dadini

1 cucchiaio di burro chiarificato

500 g di carne tritata mista

1 uovo

½ cucchiaino di maggiorana fresca tritata
finemente

Sale

Pepe nero macinato

Noce moscata

250 ml di fondo di vitello

100 ml di panna

1-2 cucchiai di addensante per salse

INOLTRE:

Spago da cucina o griffe per arrosto

Per porzione

517 kcal, 18 g carb., 38 g gr., 26 g prot., 1,5 UP

PREPARAZIONE

1. Affettare il pane e metterlo a bagno nel latte caldo.
2. Lavare le foglie del cavolo e metterle nel contenitore per la cottura a vapore forato nel vano di cottura. Fare cuocere a vapore come indicato. Quindi, fare raffreddare le foglie e asciugarle con cura. Rimuovere le venature centrali grosse.
3. Sbucciare e tagliare a dadini lo scalogno e l'aglio. Fare rosolare lo scalogno e i dadini di pancetta in una padella con burro chiarificato caldo. Aggiungere il pane a dadini e mescolare bene assieme alla carne tritata, l'uovo, l'aglio e la maggiorana. Insaporire abbondantemente con sale, pepe e noce moscata.
4. Accostare 2 foglie di cavolo sovrapponendole leggermente e distribuirvi un po' di ripieno, chiudere le foglie e legarle con filo da cucina.
5. Rosolare bene su tutti i lati gli involtini in una casseruola con un po' di burro chiarificato, quindi metterli nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Versare il fondo di vitello e cuocere gli involtini a vapore come indicato.
6. Togliere gli involtini di cavolo e tenerli al caldo. In una pentola, fare stringere il brodo di cottura con un po' di panna, insaporire e, a piacere, aggiungere addensante.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

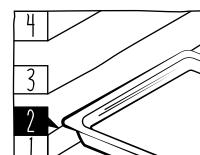
Foglie di cavolo:

Contenitore per la cottura a vapore forato +
non forato, livello 3+1

Tempo di cottura: 3 minuti

Involtini:

tempo di cottura: 40 minuti





BOLLITO CON PATATE COTTE NEL BRODO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

BOLLITO:

800-900 g di carne di manzo per bollito
1 cipolla piccola
1 mazzetto di savori
400 ml di brodo di carne caldo
3 foglie di alloro
3 chiodi di garofano
3 grani di pimento
Sale

PATATE:

8 patate a pasta gialla medie
1 porro
1 cavolo rapa piccolo
300 g di carote
250 g di sedano
Sale

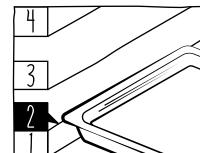
INOLTRE:

50 g di rafano fresco
Per porzione
674 kcal, 58 g carb., 25 g gr., 53 g prot., 4,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne per il bollito con acqua fredda, asciugarla con carta da cucina e metterla nel contenitore per la cottura a vapore non forato.
2. Tagliare a metà la cipolla con la buccia e arrostirla in una padella senza olio con la parte piatta rivolta verso il basso.
3. Pulire i savori e tagliarli a pezzetti. Aggiungere alla carne i savori e le cipolle a metà e coprire con brodo bollente. Aggiungere le spezie e cuocere a vapore come indicato.
4. Nel frattempo, sbucciare le patate e pulire le altre verdure. Tagliare le patate e le verdure a bocconcini.
5. Trascorso il tempo di cottura indicato, togliere la carne e filtrare il brodo con i savori. Far cuocere le patate, la carne e il brodo nel contenitore per la cottura a vapore non forato come indicato.
6. Aggiungere la verdura e cuocere al vapore come indicato. Insaporire tutto con il sale.
7. Sbucciare il rafano e tagliare strisce lunghe con il rigalimoni, oppure tagliarlo a fettine sottili e poi a bastoncini.
8. Tagliare il bollito a fettine e servirlo con un po' di brodo, con le patate e le verdure. Cospargere la carne con il rafano e servire.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Carne:
Tempo di cottura:
90-105 minuti
Carne con patate:
tempo di cottura: 20 minuti
Carne con patate e verdure:
tempo di cottura: 10 minuti





PASTICCIO DI AGNELLO CON CAVOLO BIANCO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

PASTICCIO:

600 g di carne d'agnello per spezzatino,
ad es. collo o spalla
600 g di cavolo bianco
3 cipolle
3 spicchi d'aglio
2 cucchiai di coriandolo fresco tritato finemente
1 cucchiaiino di cumino
1 cucchiaio di menta tritata finemente
 $\frac{1}{2}$ cucchiaiino di zafferano in polvere
1 cucchiaio raso di brodo vegetale granulare
1 cucchiaio di curry
1 cucchiaio di harissa
1 cucchiaio di zucchero
1 cucchiaiino di cannella
Sale
Pepe macinato

INOLTRE:

1 vasetto di yogurt greco
1 cucchianini di succo di limone

Per porzione

319 kcal, 16 g carb., 13 g gr., 34 g prot., 1,3 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Rimuovere i tendini e tagliarla a dadini uniformi.
2. Pulire e tagliare il cavolo bianco. Sbucciare l'aglio e la cipolla e tagliarli a dadini sottili.
3. Mescolare la carne, il cavolo bianco, le cipolle, l'aglio e 1 cucchiaio di coriandolo con gli ingredienti restanti e mettere il tutto nel contenitore per la cottura a vapore non forato. Far cuocere come indicato.
4. Al termine della cottura, insaporire con sale e pepe e cospargere con il coriandolo rimasto.
5. Sbattere bene lo yogurt con un po' di succo di limone e servirlo a parte.

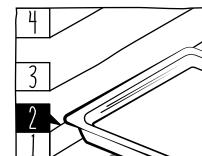
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 90 minuti

Dopo ca. 60 minuti riempire
nuovamente il serbatoio dell'acqua



Consiglio

Servire con cous cous o focaccia rustica fresca.





DESSERT E DOLCI



CIAMBELLE CIOCCOLATO E PANNA

Per 4 porzioni

Stampini o tazze

COMPOSTO DI CIOCCOLATO E MANDORLE:

50 g di cioccolato fondente

1 fetta di pane per tast

2 cucchiai di latte

50 g di burro

60 g di zucchero

3 uova

50 g di mandorle tritate

INOLTRE:

100 ml di panna

Pellicola resistente al calore

Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

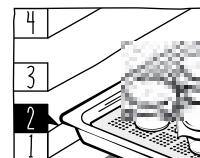
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

40-45 minuti





BUNET

Per 6 porzioni

Stampo di vetro grande

FLAN:

3 cucchiai di cacao amaro
300 ml di latte
180 g di amaretti
160 g di zucchero
100 ml d'acqua
6 tuorli
4 cl di rum
2 albumi

INOLTRE:

200 ml di panna
Pellicola resistente al calore

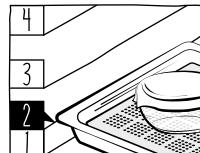
Per porzione

467 kcal, 59 g carb., 19 g gr., 11 g prot., 4,9 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare il cacao con 6 cucchiai di latte freddo. Far riscaldare il latte rimanente.
2. Sbriciolare 150 g di amaretti, aggiungerli al latte riscaldato e unire al cacao precedentemente mescolato con il latte.
3. In una casseruola fare sciogliere 80 g di zucchero in 100 ml di acqua mescolando a fuoco alto e fare addensare. Versare in uno stampo di vetro preriscaldato (1,5 l, Ø 26 m) e distribuirlo uniformemente con spatolate veloci. Attenzione! Il caramello è molto caldo.
4. Mescolare i tuorli, il rum e 50 g di zucchero fino a ottenere un composto cremoso. Montare a neve gli albumi con il resto dello zucchero. Mescolare il composto di amaretti alle uova e incorporare con delicatezza gli albumi montati a neve.
5. Versare il tutto nello stampo, livellare la superficie e coprire con pellicola resistente al calore o pellicola d'alluminio. Far cuocere come indicato.
6. Riporre in frigorifero il flan coperto per alcune ore. Prima di servire, immergere brevemente lo stampo in acqua calda, poi rovesciarlo su un piatto sufficientemente grande. Montare la panna, trasferirla in un sac a poche con beccuccio a stella e decorare il flan. Guarnire con gli amaretti rimasti.

Regolazione
Cottura a vapore
100 °C
Tempo di cottura:
45-50 minuti
e 4 ore per il raffreddamento





GNOCCHI AL QUARK

Per 4 porzioni

Contentitore per la cottura a vapore forato grande
GNOCCHI:

500 g di formaggio quark magro
130 g di semolino di grano duro
25 g di farina di frumento tipo 1050
1 uovo
1 cucchiaiino di zucchero
Sale
1 limone bio

GUARNIZIONE:

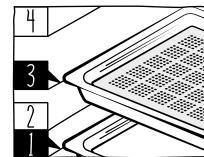
50 g di burro
1 cucchiaio di pane integrale secco grattugiato
finemente
1 cucchiaiino di cannella
1 cucchiaio di zucchero

INOLTRE:

Olio per ungere
Per porzione
262 kcal, 35 g carb., 3 g gr., 23 g prot., 2,9 UP

PREPARAZIONE

1. Fare sgocciolare bene il quark magro in un colino. Successivamente, impastarlo assieme al semolino, alla farina, all'uovo, allo zucchero, al sale e alla scorza di limone grattugiata. Coprire e fare riposare il quark per 30 minuti.
2. Oliare il contenitore per la cottura a vapore forato. Aiutandosi con due cucchiai, formare degli gnocchi con l'impasto e metterli nel contenitore per la cottura a vapore. Far cuocere come indicato.
3. Scaldate il burro e arrostirvi il pane integrale grattugiato. Mescolare la cannella e lo zucchero.
4. Prendere gli gnocchi e metterli in un piatto da portata preriscaldato. Distribuire sopra la cannella e lo zucchero e il composto di pangrattato.



Regolazione
Cottura a vapore
95 °C
Tempo di cottura:
8-12 minuti

Consiglio
Servire le polpettine di quark accompagnate da
una composta di frutta.



SPOTTED DICK – BUDINO INGLESE DI PANE

Per 4 porzioni

Stampini

SFORMATO:

100 g di albicocche secche
100 g di farina
1 cucchiaino raso di lievito in polvere
1 pizzico di sale
75 g di burro chiarificato ammorbidito
75 g di pangrattato
50 g di zucchero
75 g di uva sultanina oppure uvetta
 $\frac{1}{4}$ di cucchiaiino di noce moscata grattugiata fresca
2 cucchianini di zenzero fresco grattugiato
1 arancia bio o limone bio
1 uovo
ca. 5 cucchiai di latte

INOLTRE:

Burro per gli stampi
Carta da forno
Pellicola resistente al calore
Per porzione
522 kcal, 71 g carb., 22 g gr., 9 g prot., 5,9 UP

PREPARAZIONE

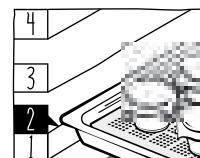
1. Sminuzzare finemente le albicocche secche.
2. Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti secchi. Sbattere uovo e latte, versare e stendere il tutto in una teglia.
3. Ritagliare dalla carta da forno quattro cerchi di diametro corrispondente a quello degli stampi (\varnothing 8-10 cm) e imburrare bene.
4. Imburrare eventualmente anche i 4 stampini. Distribuire l'impasto negli stampini. Coprire con i cerchi di carta da forno tagliati in precedenza e chiudere bene con pellicola trasparente. Cuocere a vapore nel contenitore per la cottura a vapore forato come indicato.
5. Estrarre i budini dagli stampini con cautela aiutandosi con il dorso di un coltello e rovesciarli su un piatto.

Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura: 60 minuti



Consiglio

È ideale se servito con sciroppo di acero o crema alla vaniglia.



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

Per 4 vasetti da 250 ml

Contentitore per la cottura a vapore non forato
grande

YOGURT:

1 l di latte intero

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

YOGURT ALLA FRUTTA, PER PORZIONE:

½ pera morbida

1-2 cucchiai di sciroppto d'acero

1 cucchiaio di nocciole tritate

200 g di yogurt fatto in casa

Per porzione

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

PREPARAZIONE

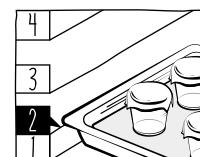
1. Scaldate il latte intero in una pentola a 90 °C. Il latte non deve bollire. Poi lasciarlo raffreddare a 38-45 °C. Per misurare la temperatura utilizzare un termometro da forno. Al di fuori di questo intervallo di temperatura i batteri rimangono inattivi.
2. Mescolare il latte con lo yogurt e riempire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

Regolazione

Programma "P15",

"Yogurt in vasetti"

Tempo di cottura: ca. 5 ore



Consiglio

Prima di riempirli con lo yogurt, è possibile sterilizzare i vasetti puliti anche mettendoli nel vano di cottura a 100 °C per 15 minuti.

Per ottenere uno yogurt più compatto, prima di scaldarlo, aggiungere 1-2 cucchiai di latte in polvere magro per ogni litro di latte.



PERE AL VINO ROSSO

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

CONDIMENTO AL VINO ROSSO:

150 ml di vino rosso

80 g di zucchero di canna

2 cucchiali di confettura di more o ciliegie

½ cucchiaino di cannella

1 arancia bio

PERE:

4 pere di media grandezza, ca. 550 g

Per porzione

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

PREPARAZIONE

1. Scaldate in una pentola il vino rosso, lo zucchero, la confettura, la cannella e la scorza d'arancia finché lo zucchero e la confettura non si sono sciolti.
2. Sbucciare le pere, tagliarle a metà longitudinalmente e rimuovere il torsolo con l'apposito utensile da cucina o con un coltello.
3. Mettere la frutta nel contenitore per la cottura a vapore non forato, versarvi subito il composto a base di vino rosso e immergervi bene le pere a metà. Cuocere come indicato finché le pere non risultano morbide ma ancora ben intere.
4. Estrarre le pere e disporle nei piatti. Portare a ebollizione in una pentola a fuoco basso la salsa al vino rosso.
5. Condire le pere con la salsa al vino rosso e servire caldo.

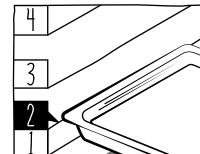
Regolazione

Cottura a vapore

100 °C

Tempo di cottura:

15-18 minuti





FLAN AL CAFFÈ

Per 4 porzioni

Stampini

FLAN:

3 uova
2 cucchiai di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
250 ml di latte
100 ml di caffè espresso
1 punta di coltello di cannella
½ cucchiaino di cacao in polvere

INOLTRE:

Frutti di bosco a piacere
Foglioline di menta

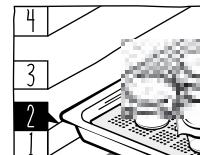
Per porzione

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

PREPARAZIONE

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

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





RISO AL LATTE

Per 4 porzioni

Contentore per la cottura a vapore non forato
grande

RISO:

250 g di riso a chicchi tondi

750 ml di latte

2 cucchiai di zucchero

1 bustina di vanillina

FRUTTA:

2 pesche noce

3 cucchiai di mirtilli

150 g di fragole

Per porzione

440 kcal, 79 g carb., 7 g gr., 12 g prot., 6,6 UP

PREPARAZIONE

1. Cuocere a vapore il riso, il latte, lo zucchero e lo zucchero vanigliato nel contenitore per la cottura a vapore non forato come indicato.
2. Nel frattempo lavare la frutta. Tagliare le pesche noci a metà, togliere il nocciolo e tagliarle a pezzi. Selezionare i mirtilli. Togliere i gambi dalle fragole e tagliarle a metà.
3. Una volta cotto il riso al latte, incorporarvi la frutta e cuocere a vapore come indicato.

Regolazione

Riso:

Programma "P16",
"Riso al latte"

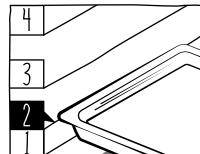
Tempo di cottura:

ca. 41 minuti

Riso con frutta:

Cottura a vapore, 100 °C

Tempo di cottura: ca. 5 minuti



Consiglio

Si può condire il riso anche con frutti congelati e
poi cuocere tutto brevemente a vapore.



COMPOSTA DI MELE E RABARBARO

Per 4 porzioni

Contenitore per la cottura a vapore non forato
grande

COMPOSTA:

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

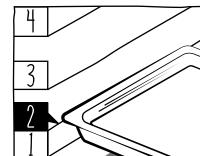
Per porzione

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 nel contenitore per la cottura a vapore non forato, spolverare con lo zucchero e scuotere il contenitore.
3. Lavare le mele e sbucciare. Poco prima della preparazione, tagliare le mele in quattro pezzi e successivamente a fettine. Aggiungere il bastoncino di cannella al rabarbaro.
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: 3-5 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.

Si può preparare la composta anche con il programma "P17", "Composta di frutta".





CONFETTURE
E CONSERVE



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

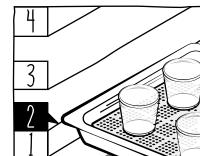
1. Lavare la frutta e lasciarla sgocciolare su una retina. Togliere il nocciolo alla frutta, dividere in quattro le amarene e tagliare le susine a dadini.
2. Mettere la frutta in una grande ciotola profonda, aggiungere lo zucchero e lasciar macerare per almeno 2 ore affinché venga rilasciato il succo.
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

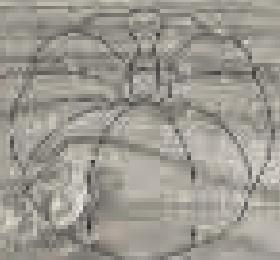
100 °C

Tempo di cottura: 45 minuti



Consiglio

Prima di procedere alla cottura, sterilizzare i vasetti lavati nel vano di cottura a 100 °C per 15 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

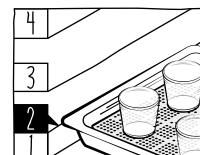
1. Il giorno prima tagliare la polpa della zucca in bocconcini della stessa grandezza. Mescolare i dadini di zucca con l'aceto di vino bianco e aggiungere acqua sufficiente a coprire completamente la zucca. Fare macerare la zucca per 24 ore, possibilmente nel frigorifero.
2. Far sgocciolare la zucca 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 4 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. Fare cuocere come indicato.

Regolazione

Cottura a vapore

95 °C

Tempo di cottura: 30 minuti



INDICE DELLE RICETTE

A

Amarene, susine e mandorle, confettura, 147

B

Barbabietole rosse con formaggio quark ai porri, 53
Bollito con patate cotte nel brodo, 121
Budino inglese di pane - Spotted Dick, 133
Bunet, 129

C

Canederli di patate, 71
Cavoli rapa ripieni, 75
Cavolo cinese con crema di coriandolo, 49
Ciambelle cioccolato e panna, 127
Composta di mele e rabarbaro, 143
Confettura di amarene, susine e mandorle, 147
Coniglio in peperonata, 113
Cous cous con salsa di verdure, 69
Cozze al vino bianco, 99
Curry di verdure con tofu, 73

F

Fagottini di pollo piccanti, 27
Fagottini di verza ripieni, 89
Fantasia di verdure con formaggio fresco al limone, 63
Filetti di petto di pollo ripieni, 107
Flan al caffè, 139
Flan autunnale ai funghi, 77
Flan di carciofi con pomodori secchi, 35
Foglie di vite ripiene, 39

G

Gamberi marinati su letto di verdure colorate, 93
Gnocchi al quark, 131
Gnocchi con burro e salvia, 65
Gnocchi di semolino per brodo o zuppa, 21

I

Insalata di asparagi, 43
Insalata di broccoli e cavolfiori con condimento alle acciughe, 29
Insalata di fagiolini con crema di pomodori e formaggio di pecora, 41
Insalata di riso pugliese, 33
Insalata di salmone e champignon, 45
Insalata tailandese di lenticchie, 31
Involtini di cavolo, 119
Involtini di sogliola con ripieno di salmone e basilico, 95

L

Lenticchie al curry, 81

M

Mele e rabarbaro, composta, 143

P

Pasticcio di agnello con cavolo bianco, 123
Pasticcio di fagioli con gallinacci, 85
Patate lesse alle due salse, 51
Pere al vino rosso, 137

Pesce al vapore asiatico, 103
Piccoli vol au vent con pasta e spinaci, 83
Pilaf di verdure, 61
Polpette di Königsberg, 117
Purè di patate all'italiana, 79
Purè di patate alla radice di prezzemolo, 57

R
Riso al latte, 141
Risotto alla citronella, 59

S
Scorfano su letto di verdure mediterranee, 101
Scorzonera in salsa alla senape, 67
Spezzatino di pesce al finocchio, 97
Spiedini di pollo marinati, 111
Spinaci con uvetta e pinoli, 55
Spotted Dick - budino inglese di pane, 133

T
Tacchino tonnato, 109
Terrina di pesce con spinaci e salmone, 37
Terrina di verdure, 23
Tortilla messicana con pollo e verdure, 115
Trota al vino bianco, 91

U
Uova sbattute rosse per brodo o zuppa, 19

V
Vol au vent con pasta e spinaci, piccoli, 83

Y
Yogurt fatto in casa con sciroppe d'acero, pere e nocciole, 135

Z
Zucca in agrodolce, 149
Zuppa di zucca e noce di cocco, 25





9001057321
NF45FS
951127 it



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

9001057321



www.neff-international.com

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