



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

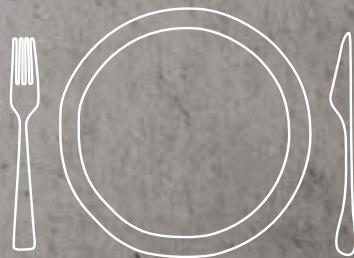


## RICETTE PER TUTTI I GUSTI

Il ricettario per il piano cottura NEFF  
con sensore di cottura



# IL RICETTARIO PER IL PIANO COTTURA NEFF CON FRYINGSENSOR





# TUTTA LA NOSTRA ESPERIENZA AL TUO SERVIZIO

Per noi il posto migliore al mondo in cui lavorare è la cucina. Per questo motivo mettiamo tutta la nostra passione per renderla ancora più intelligente. Così come ogni cuoco dilettante si impegna per migliorare i suoi piatti, anche noi perfezioniamo continuamente i nostri prodotti, cercando ogni giorno nuove idee per fare in modo che cucinare sia sempre un piacere.

Antipasti raffinati, primi piatti prelibati, contorni appetitosi, squisiti piatti a base di pesce e carne, dessert sfiziosi: grazie al piano cottura NEFF con FryingSensor potrai preparare tutti questi piatti divertendoti. In questa raccolta di ricette troverai sempre tante nuove idee. Fatti ispirare dal nostro ricettario e scopri tutte le possibilità offerte dal tuo piano cottura NEFF. Il successo delle ricette è garantito, in quanto sono state create appositamente per questo apparecchio e messe a punto nel nostro laboratorio.

Buon divertimento!



# INDICE



Informazioni sull'apparecchio e su questa brochure .....	11
Antipasti e contorni .....	15
Salse e sughi .....	27
Carne e pesce .....	37
Verdure e piatti saltati in padella .....	55
Piatti a base di uova .....	67
Dessert .....	77
Indice delle ricette .....	80



# FRYING SENSOR





# INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO E SU QUESTA BROCHURE.

## IL FRYINGSENSOR

Con il FryingSensor le verdure cuociono rimanendo croccanti, la carne diventa croccante all'esterno pur restando succosa all'interno. Il sistema riscalda la padella, il raggiungimento della temperatura del livello di cottura selezionato è indicato visivamente e acusticamente; il sensore controlla continuamente la temperatura selezionata mantenendola costante. Metti l'olio nella padella e cuoci al livello di cottura desiderato: in questo ricettario è indicato il livello di cottura ottimale per ogni alimento.

Non facendo surriscaldare l'olio, gli alimenti cuociono alla temperatura ottimale, emanando aromi appetitosi.

Nelle istruzioni del piano cottura NEFF con FryingSensor troverai diverse indicazioni e informazioni su questo sensore di cottura. Ti invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

## ACCESSORI SPECIALI

Le ricette di questa brochure sono state create per la padella da 21 cm (zona di cottura con diametro di 210 mm) e per la padella da 19 cm (zona di cottura da Ø 180 mm).

**Padella di sistema, diametro 15 cm**

Z9451X0



**Padella di sistema, diametro 19 cm**

Z9452X0



**Padella di sistema, diametro 21 cm**

Z9453X0



**Padella di sistema, diametro 28 cm**

Z9455X0



# ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



## ABBREVIAZIONI

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

## INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI

kcal	Chilocalorie		
G	Grassi		
C	Carboidrati		
P	Proteine		
<b>PESI, CAPACITÀ</b>			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

## QUANTITÀ DEL CUCCHIAIO

	cucchiaino raso	cucchiaio raso	cucchiaino colmo	cucchiaio colmo
Burro	3 g	8 g	10 g	18 g
Burro di arachidi	4 g	7 g	7 g	14 g
Miele	6 g	13 g	12 g	26 g
Farina	3 g	7 g	5 g	15 g
Olio	3 g	12 g	-	-
Pangrattato	2 g	6 g	4 g	11 g
Sale	5 g	13 g	8 g	24 g
Salsa di soia	4 g	9 g	-	-
Concentrato di pomodoro	5 g	11 g	8 g	16 g
Acqua/latte	5 g	15 g	-	-
Succo di limone	4 g	9 g	-	-
Zucchero	3 g	9 g	6 g	17 g





ANTIPASTI  
E CONTORNI



## ASPARAGI VERDI AL MIELE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

50 g di noci tritate  
grossolanamente  
30 g di burro ammorbidente  
1 mazzetto di asparagi verdi,  
ca. 300 g  
Sale  
Pepe macinato  
3 cucchiai di miele

Per porzione:  
200 kcal, 13 g carb., 15 g gr.,  
4 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere le noci nella padella, tostarle e metterle da parte.
- 2.** Quindi far sciogliere il burro nella padella come indicato e rosolare gli spinaci. Salare e pepare.
- 3.** Quando gli asparagi sono cotti e leggermente dorati, aggiungere il miele.
- 4.** Disporre gli asparagi su un piatto e distribuirvi sopra le noci tostate.

Regolazione:

Noci:

con FryingSensor, livello 4

Tostare per 6-10 minuti

Asparagi:

con FryingSensor, livello 2

Cuocere per 8-10 minuti

Consiglio:

Servire con formaggio di capra o feta.



## NUGGET DI POLLO

Per 4 porzioni, ca. 20 pezzi

## INGREDIENTI:

400 g di filetto di petto di pollo  
Sale  
Pepe macinato  
2 uova  
100 g di cornflakes  
2 cucchiai di farina  
4 cucchiai di olio di semi di  
girasole

Per porzione:

365 kcal, 26 g carb., 16 g gr.,  
30 g prot.

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di petto di pollo sotto l'acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Tagliarli in ca. 20 pezzi grandi uguali, salarli e peparli.
2. Sbattere le uova in una ciotolina.
3. Mettere i cornflakes in un sacchetto e schiacciarli un po'. Quindi metterli in un'altra ciotolina.
4. Aggiungere la farina ai pezzi di carne. Impanare la carne nella farina in modo che non rimanga più attaccata.
5. Passare i pezzi di carne infarinati prima nell'uovo e poi nei cornflakes. Disporre i nugget impanati su un piatto grande.
6. Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere nella padella calda 2 cucchiai d'olio e metà dei nugget. Cuocere per 15-20 minuti girando la carne su tutti i lati. Preparare i nugget restanti nello stesso modo.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere complessivamente per 30-40 minuti

Consiglio:

In alternativa al pollo è possibile utilizzare anche il petto di tacchino.



## BASTONCINI DI FETA IMPANATI

Per 4 porzioni, ca. 20 pezzi

## INGREDIENTI:

200 g di feta  
Pepe macinato  
2 uova  
2 cucchiae di farina  
6 cucchiae di pangrattato  
2 cucchiae d'olio

Per porzione:  
316 kcal, 17 g carb., 21 g gr.,  
14 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare la feta in otto pezzi e peparla.
- 2.** Mettere le uova in una ciotola e sbatterle. Mettere la farina e il pangrattato separatamente in due piatti fondi.
- 3.** Passare la feta prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato.
- 4.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio e i bastoncini di feta impanati nella padella e dorarli su entrambi i lati.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per 7-10 minuti

Consiglio:

Servire con insalata di pomodori e una baguette.



## PATATAS BRAVAS

Per 2 porzioni

## INGREDIENTI:

500 g di patate  
300 ml di olio vegetale

Sale

Per porzione:

395 kcal, 39 g carb., 24 g gr.,  
5 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le patate, pelarle e tagliarle a dadini di circa 3 cm.
- 2.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio vegetale e le patate nella padella.
- 3.** Una volta cotte, togliere le patate dalla padella e farle sgocciolare su carta da cucina.
- 4.** Metterle in una ciotola e salarle.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per ca. 20 minuti

Consiglio:

Servire con una salsa al pomodoro piccante.



## RÖSTI DI PATATE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

800 g di patate  
1 cucchiaino di sale  
Pepe macinato  
60 g di burro

Per porzione:  
257 kcal, 31 g carb., 13 g gr.,  
4 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pelare le patate, lavarle e grattugiarle grossolanamente. Quindi salarle e peparle.
- 2.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere nella padella metà del burro.
- 3.** Non appena il burro è completamente sciolto, mettere le patate grattugiate nella padella e schiacciarle con una forchetta. Quindi mettere il burro restante sulle patate.
- 4.** Girare dopo 25 minuti e proseguire la cottura per altri 25 minuti.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 50 minuti





# SALSE E SUGHI



## SUGO ALLA BOLOGNESE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
1 carota  
3 cucchiai di olio di semi di girasole  
300 g di carne di manzo tritata  
100 ml di vino rosso  
2 cucchiai di concentrato di pomodoro  
1 lattina grande di pomodori pelati  
2 foglie di alloro  
½ cucchiaino di basilico  
Sale  
Pepe macinato

Per porzione:  
299 kcal, 9 g carb., 20 g gr.,  
18 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pelare aglio e cipolla e tritarli finemente. Pelare la carota e tagliarla a dadini.
- 2.** Scaldare la padella come indicato e dopo il segnale acustico mettere l'olio e la verdura nella padella.
- 3.** Quando le cipolle sono trasparenti e iniziano a dorare, aggiungere la carne tritata e aumentare il livello di cottura come indicato.
- 4.** Sminuzzare la carne tritata con un cucchiaio di legno. Sfumare la carne tritata cotta, leggermente dorata, con il vino rosso.
- 5.** Quando il vino rosso si è consumato, aggiungere il concentrato di pomodoro e far cuocere brevemente.
- 6.** Tagliare i pomodori pelati. Mettere i pomodori, le erbe e le spezie nella padella e ridurre il livello come indicato. Far cuocere il sugo a fuoco lento per circa mezz'ora.

Regolazione:

Verdure:

con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale rosolare per ca. 5 minuti

Carne tritata:

con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale rosolare per 6-10 minuti

Sugo alla bolognese:

con FryingSensor, livello 1

Dopo il segnale cuocere per ca. 30 minuti

Consiglio:

Condire gli spaghetti con il sugo e cospargere di parmigiano grattugiato.



## SALSA ALLE ARACHIDI CON LATTE DI COCCO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 spicchio d'aglio  
20 g di zenzero fresco  
1 peperoncino  
1 cucchiaio d'olio  
4 cucchiali di burro di arachidi  
200 ml di brodo di pollo  
200 ml di latte di cocco non dolcificato  
2 cucchiali di salsa di soia  
2 cipollotti

Per porzione:

168 kcal, 4 g carb., 13 g gr.,  
8 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pelare l'aglio e lo zenzero. Lavare il peperoncino e togliere i semi. Tagliare il tutto a pezzettini.
- 2.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico aggiungere l'olio, l'aglio, lo zenzero e il peperoncino e cuocere per 6 minuti.
- 3.** Aggiungere il burro d'arachidi e girare finché non è fuso.
- 4.** Versare il brodo e il latte di cocco e far cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
- 5.** Condire con la salsa di soia.
- 6.** Tagliare i cipollotti a striscioline, metterli nella salsa e cuocere per altri 1-2 minuti.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 1

Dopo il segnale cuocere per 6 minuti

Salsa: far sobbollire per 6-7 minuti

Consiglio:

Servire la salsa con pollo o altra carne.



## SALSA AI PORRI E ALL'ARANCIA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 porro, 150 g  
20 g di burro freddo  
1 cucchiaio d'olio  
1 cucchiatino di dragoncello  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino  
100 ml di brodo vegetale oppure fondo vegetale  
100 ml di succo d'arancia

Per porzione:

90 kcal, 4 g carb., 8 g gr.,  
1 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare il porro e tagliarlo a striscioline. Tagliare il burro a dadini.
- 2.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio, il dragoncello, il porro, l'aglio e il peperoncino nella padella e cuocere per 5-8 minuti.
- 3.** Versare il brodo vegetale e il succo d'arancia e cuocere la salsa fino a farla ridurre della metà (ca. 10 minuti).
- 4.** Aggiungere il burro freddo e proseguire la cottura per altri 5 minuti.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 1

Dopo il segnale cuocere la verdura per 5-8 minuti

Salsa: far sobbollire per ca. 15 minuti

Consiglio:

Servire la salsa con scampi, pesce o riso.



## SALSA AL GORGONZOLA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

20 g di burro  
60 g di gorgonzola  
200 ml di panna

Per porzione:  
238 kcal, 2 g carb., 24 g gr.,  
4 g prot.

## PREPARAZIONE

**1.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere il burro e il formaggio nella padella e farli sciogliere.

**2.** Versare la panna e girare spesso.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 1

Dopo il segnale far ridurre per 10 minuti

Consiglio:

La salsa è perfetta per le rolatine di petto di pollo o i medaglioni di maiale.





CARNE  
E PESCE



## POLPETTE CON CUORE DI MOZZARELLA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 cipolla piccola, ca. 70 g  
½ peperoncino  
2 cucchiae d'olio  
125 g di mozzarella  
2 uova  
2 cucchiae di pangrattato  
450 g di carne di manzo tritata  
Sale  
Pepe  
4 cucchiae d'olio

Per porzione:  
551 kcal, 8 g carb., 43 g gr.,  
33 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sbucciare la cipolla e lavare il peperoncino. Tagliare entrambi a piccoli dadini. Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico stufare la cipolla e il peperoncino con 2 cucchiae d'olio e mettere da parte.
- 2.** Tagliare la mozzarella in otto cubetti.
- 3.** Mescolare in una ciotola le uova, il pangrattato, la cipolla e il peperoncino rosolati, aggiungere la carne tritata, salare e pepare.
- 4.** Con le mani bagnate, formare otto palline con il composto di carne tritata. Schiacciare le palline e inserire al centro un cubetto di mozzarella. Formare delle polpette in modo che il formaggio non sia più visibile.
- 5.** Scaldare la padella come indicato, dopo il segnale acustico aggiungere l'olio e le polpette e dorare su tutti i lati.

Regolazione:

Peperoni e cipolle:  
con FryingSensor, livello 2  
Cuocere per 5-10 minuti  
Polpette:  
con FryingSensor, livello 3  
Cuocere per 15-20 minuti



## SPIEDINI DI PESCHE E POLLO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2 pesche, ca. 150 g  
500 g di petto di pollo  
4 spiedini  
Sale  
Pepe macinato  
2 cucchiae di olio d'oliva

Per porzione:

211 kcal, 7 g carb., 7 g gr.,  
30 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le pesche, pelarle e tagliarle in 20 pezzi da ca. 2 cm.
- 2.** Sciacquare il petto di pollo con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Tagliarlo a 20 dadini di ca. 2 cm.
- 3.** Infilzare alternatamente la carne e le pesche negli spiedini, salare e pepare.
- 4.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico far dorare gli spiedini su tutti i lati nell'olio d'oliva.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 20-25 minuti

Consiglio:

Servire gli spiedini con del riso oppure su un grande piatto di insalata.



## SPIEDINI DI PESCE ALLA MEDITERRANEA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

200 g di filetto di scorfano  
½ peperoncino rosso  
1 zucchina piccola, ca. 100 g  
12 gamberetti senza guscio  
4 spiedini  
1 limone  
4 cucchiai di olio d'oliva  
½ cucchiaino di timo  
½ cucchiaino di rosmarino  
½ cucchiaino di origano  
½ cucchiaino di basilico  
1 spicchio d'aglio  
Sale  
Pepe macinato  
3 cucchiai di olio vegetale

Per porzione:  
276 kcal, 2 g carb., 23 g gr.,  
15 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sciacquare il filetto di pesce con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Tagliarlo a grandi dadi.
- 2.** Lavare il peperone e la zucchina. Rimuovere i semi dal peperone e tagliarlo a dadi grossi. Tagliare la zucchina a fette spesse ca. ½ cm.
- 3.** Infilare negli spiedini, alternandoli, il filetto di pesce, i gamberetti, i peperoni e le zucchine.
- 4.** Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Spremere il limone. Mescolare il succo con l'olio d'oliva, le erbe, l'aglio, il sale e il pepe per ottenere una marinata.
- 5.** Spennellare abbondantemente gli spiedini con la marinata.
- 6.** Scaldatare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere nella padella l'olio vegetale e gli spiedini. Cuocere per 15-20 minuti rigirando di tanto in tanto.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per 15-20 minuti

Consiglio:

Si consiglia di servire gli spiedini di pesce con aioli e pane bianco.



## LOMBATA CON CIPOLLE FRITTE

Per 2 porzioni

## INGREDIENTI:

1 cipolla grande, ca. 150 g  
½ cucchiaino di peperoncino in polvere  
2 cucchiai di farina  
200 ml di olio vegetale  
2 bistecche di lombata, 180 g  
1 cucchiaino di olio vegetale  
Sale  
Pepe macinato

Per porzione:  
670 kcal, 15 g carb., 50 g gr.,  
41 g prot.

## PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anellini. Mescolare il peperoncino in polvere e la farina e impanare gli anelli di cipolla. Scuotere via la farina in eccesso.
2. Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale mettere nella padella l'olio vegetale e metà degli anelli di cipolla. Rosolare gli anelli di cipolla fino a renderli croccanti. Toglierli dalla padella e lasciarli sgocciolare su carta da cucina. Quindi rosolare il resto delle cipolle allo stesso modo e metterle da parte.
3. Versare l'olio restante in un contenitore resistente al calore e lavare la padella.
4. Sciacquare le bistecche con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Scaldate la padella per le bistecche come indicato. Dopo il segnale acustico distribuire l'olio uniformemente nella padella. Mettere le bistecche nella padella e farle cuocere da entrambi i lati. Quindi salare e pepare le bistecche.
5. Distribuire le cipolle fritte sulle bistecche e servire.

Regolazione:

Cipolle fritte per porzione:

con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per ca. 10 minuti

Bistecche:

con FryingSensor, livello 4

Cottura media: dopo il segnale cuocere per ca. 12 minuti

Ben cotte: dopo il segnale cuocere per ca. 15 minuti



## COTOLETTE CON PANATURA ALLE ERBE E ALL'AGLIO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2 uova  
2 cucchiai di farina  
8 cucchiai di pangrattato  
1 spicchio d'aglio  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di basilico essiccato  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di origano essiccato  
4 cotolette di maiale da 120 g  
Sale  
Pepe macinato  
5 cucchiai di olio di semi di girasole  
  
Per porzione:  
457 kcal, 28 g carb., 22 g gr.,  
36 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sbattere le uova in un piatto fondo. Mettere in due piatti fondi anche la farina e il pangrattato.
- 2.** Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Aggiungerlo con le erbe al pangrattato e mescolare il tutto.
- 3.** Sciacquare le cotolette con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Quindi salare e pepare. Passare la carne prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.
- 4.** Scaldatare la padella come indicato.
- 5.** Dopo il segnale acustico mettere l'olio nella padella. Mettere due cotolette nella padella calda e cuocere su tutti i lati per ca. 4-5 minuti.
- 6.** Tenendo al caldo le cotolette pronte, cuocere le altre cotolette.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere per ca. 20 minuti

Consiglio:

Si possono utilizzare anche erbe aromatiche fresche.

Usarne un po' di più. Tritare le erbe finemente e mescolarle al pangrattato.



## INVOLTINI DI FILETTO DI MAIALE E PANCETTA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

---

400 g di filetto di maiale  
Sale  
Pepe macinato  
8 fette di pancetta  
1 cucchiaio di olio vegetale

Per porzione:  
257 kcal, 0 g carb., 18 g gr.,  
24 g prot.

## PREPARAZIONE

---

- 1.** Sciacquare il filetto di maiale sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo in otto pezzi di uguale grandezza, quindi salare e pepare con moderazione.
- 2.** Avvolgere i pezzi di carne nelle fette di pancetta.
- 3.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio e la carne nella padella e far dorare su tutti i lati.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per 15-20 minuti



## ROLATINE DI PETTO DI POLLO RIPIENE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 petto di pollo, 150-200 g  
1 zucchina  
6 fette di prosciutto Serrano  
1 cucchiaio d'olio, ad es. olio d'oliva  
Sale  
Pepe nero

Per porzione:  
157 kcal, 1 g carb., 5 g gr.,  
28 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sciacquare brevemente il petto di pollo con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Inciderlo nel senso della lunghezza per ottenere un grande pezzo piatto. Non tagliarlo completamente.
- 2.** Tagliare la zucchina nel senso della lunghezza in pezzi spessi ca. 5 mm, salare e pepare.
- 3.** Disporre il prosciutto Serrano e la zucchina a fette sul petto di pollo e arrotolare.
- 4.** Tagliare il rotolo in otto fette spesse circa 2 cm e fissarle con uno stecchino.
- 5.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio nella padella e cuocere le rolatine per 12-15 minuti, girando di tanto in tanto.
- 6.** Togliere la carne dalla padella e servirla.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 12-15 minuti

Consiglio:

Le rolatine di petto di pollo si accompagnano particolarmente bene alla salsa al gorgonzola. La ricetta è disponibile in questo ricettario.



## TROTA ARROSTO

Per 2 porzioni

## INGREDIENTI:

---

2 trote da 250 g  
Sale  
Pepe macinato  
2 cucchiai di olio vegetale  
  
Per porzione:  
389 kcal, 0 g carb., 20 g gr.,  
51 g prot.

## PREPARAZIONE

---

- 1.** Sciacquare brevemente le trote con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina.
- 2.** Salarle e peparle internamente ed esternamente.
- 3.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio e le trote nella padella e far dorare su entrambi i lati.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 3

Dopo il segnale cuocere per 25-35 minuti

Consiglio:

Servire con riso e insalata.





# VERDURE E PIATTI SALTATI IN PADELLA



## FUNGHI SALTATI

Per 2 porzioni

## INGREDIENTI:

400 g di champignon  
1 spicchio d'aglio  
75 g di pancetta a dadini  
2 cucchiali di olio di semi di girasole  
1 cucchiaio di sesamo  
1 cucchiaaino di sale

Per porzione:

424 kcal, 3 g carb., 41 g gr.,  
13 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pulire i funghi e tagliarli a fettine. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente.
- 2.** Scaldate la padella come indicato e dopo il segnale aggiungere l'olio, gli champignon, la pancetta a dadini e l'aglio. Cuocere mescolando finché i funghi non sono cotti e leggermente dorati.
- 3.** Poco prima del termine della cottura cospargere di sesamo.
- 4.** Salare e servire.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere per ca. 10 minuti

Consiglio:

Servire i funghi con del riso o con una baguette. Servito come antipasto, questo piatto è sufficiente per 4 porzioni.



## CRÊPE RIPIENE

Per 2 porzioni

## PER LE CRÊPE:

100 g di farina  
2 uova  
150 ml di latte  
Sale  
4 cucchiaini di olio di semi di girasole

## PER IL RIPIENO:

½ peperone, ca. 100 g  
1 pomodoro, ca. 100 g  
1 zucchina piccola, ca. 100 g  
100 g di champignon  
1 scalogno  
Sale  
Pepe macinato  
2 cucchiai di olio vegetale  
70 g di formaggio grattugiato, ad es. mozzarella

Per porzione:  
628 kcal, 45 g carb., 39 g gr.,  
25 g prot.

## PREPARAZIONE

1. Per le crêpe, mescolare la farina, le uova, il latte e il sale fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Lavare il peperone, il pomodoro e la zucchina e tagliarli a dadini sottili. Pulire gli champignon e pelare lo scalogno. Tagliare entrambi a dadini sottili.
3. Scaldare la padella come indicato e dopo il segnale acustico mettere 1 cucchiaino d'olio nella padella. Versare un quarto della pastella nella padella e cuocere una crêpe sottile 1-2 minuti per lato. Cuocere allo stesso modo altre tre crêpe e riporle al caldo.
4. Quindi rosolare nella padella calda il peperone, gli champignon e la zucchina con 2 cucchiai d'olio per ca. 5 minuti.
5. Abbassare il livello di cottura come indicato e aggiungere gli scalogni e i pomodori a dadini. Stufare la verdura per 5-10 minuti. Insaporire con sale e pepe.
6. Disporre le crêpe su piatti proriscoldati e riempirle per metà con la verdura. Cospargere di formaggio e ripiegare.

Regolazione:

Crêpe:

con FryingSensor, livello 5

Dopo il segnale cuocere per 1-2 minuti per lato

Ripieno di verdure:

peperoni, champignon, zucchine

Con FryingSensor, livello 4, rosolare per ca. 5 minuti

Aggiungere gli scalogni e i pomodori

Con FryingSensor, livello 2, cuocere per 5-10 minuti



## RISO SALTATO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 carota  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 peperone rosso piccolo  
150 g di cavolo bianco  
3 uova  
4 cucchiai di salsa di soia  
300 g di riso bollito  
Sale  
Pepe macinato  
2 cucchiai di prezzemolo tritato  
4 cucchiai d'olio  
  
Per porzione:  
311 kcal, 28 g carb., 17 g gr.,  
10 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sbucciare la carota, la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini sottili. Lavare il peperone e togliere i semi; pulire il cavolo bianco. Tagliare il peperone e il cavolo bianco a striscioline.
- 2.** Mescolare le uova con 1 cucchiaio di salsa di soia.
- 3.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico aggiungere 1 cucchiaio d'olio e le uova. Far cuocere girando continuamente finché le uova non iniziano a dorare. Toglierle dalla padella e metterle da parte.
- 4.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico aggiungere 3 cucchiai d'olio. Far rosolare la verdura. Una volta appassito un poco il cavolo, aggiungere il riso bollito e le uova.
- 5.** Cuocere la verdura al dente. Quindi aggiungere 3 cucchiai di salsa di soia e salare e pepare a piacere.
- 6.** Servire cosparso di prezzemolo tritato.

Regolazione:

Uova:

con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per ca. 5 minuti

Riso saltato:

con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere per ca. 10 minuti

Consiglio:

Mettere lo zenzero tritato con la verdura nella padella.



## SCAMPI SALTATI IN PADELLA

Per 2 porzioni

## INGREDIENTI:

1 peperoncino rosso  
3 spicchi d'aglio  
200 g di scampi senza testa e guscio  
6 cucchiai di olio d'oliva  
150 g di pomodori ciliegini  
80 g di olive denocciolate  
Sale  
2 cucchiai di succo di limone  
1 mazzetto di prezzemolo

Per porzione:

505 kcal, 7 g carb., 43 g gr.,  
21 g prot.

## PREPARAZIONE

1. Lavare il peperoncino e tagliarlo a metà. Togliere i semi. Sbucciare l'aglio e tritarlo insieme al peperoncino.
2. Tritare finemente il prezzemolo e metterlo da parte.
3. Scaldare la padella come indicato. Rosolare brevemente gli scampi nell'olio d'oliva caldo. Aggiungere i pomodori, le olive, il peperoncino e l'aglio e ultimare la cottura.
4. Salare poco prima di servire. Aggiungere il succo di limone e il prezzemolo tritato.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 5-9 minuti

Consiglio:

Servire gli scampi con una baguette o con del riso. Servito come antipasto, questo piatto è sufficiente per 4 porzioni.



## PASTA SALTATA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 mazzo di cipollotti  
2 carote  
1 pezzo di zenzero grande  
come una noce  
2 spicchi d'aglio  
3 cucchiai d'olio  
200 g di carne di manzo tritata  
150 g di germogli di soia  
250 g di pastacotta  
4 cucchiai di salsa di soia  
Succo di limone  
Sale  
Pepe di Cayenna

### Per porzione:

350 kcal, 27 g carb., 19 g gr.,  
19 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pelare i cipollotti e le carote e tagliarli a striscioline.  
Pelare anche lo zenzero e l'aglio e tritarli finemente.
- 2.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere 2 cucchiai d'olio e la carne tritata nella padella.
- 3.** Far rosolare la carne tritata, toglierla dalla padella e metterla da parte.
- 4.** Mettere la verdura e i germogli di soia con 1 cucchiaino d'olio nella padella calda e rosolare. Aggiungere la pasta cotta e scaldatare. Alla fine aggiungere la carne tritata. Condire con salsa di soia, succo di limone, sale e pepe di Cayenna.

### Regolazione:

Con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere per ca. 10 minuti





PIATTI A BASE  
DI UOVA



## FRITTATA CON VERDURE, PANCETTA E FORMAGGIO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 porro  
200 g di pancetta  
1 zucchina, ca. 100 g  
25 ml di olio d'oliva  
6 uova  
75 g di parmigiano grattugiato  
Sale

Per porzione:

553 kcal, 4 g carb., 51 g gr.,  
23 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare il porro a striscioline sottili, la pancetta a strisce e la zucchina a fette spesse ca. 5 mm. Salare il porro e la zucchina.
- 2.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio nella padella e cuocere il porro per 5-8 minuti.
- 3.** Aggiungere la pancetta al porro e continuare la cottura per altri 5-7 minuti. Togliere il porro e la pancetta dalla padella e farli sgocciolare su carta da cucina.
- 4.** Mettere la zucchina nella padella e farla cuocere per 10-12 minuti. Togliere la zucchina dalla padella.
- 5.** Sbattere bene le uova e salarle. Aggiungere il porro e la pancetta alle uova e mescolare. Mettere un po' d'olio nella padella e aggiungere il composto.
- 6.** Dopo 2 minuti disporre le zucchine a fette rosolate sul composto e cospargere di parmigiano. Mettere il coperchio sulla padella e cuocere la frittata per 10 minuti.
- 7.** Girare la frittata e proseguire la cottura per altri 5-7 minuti.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 1

Porri: cuocere per 5-8 minuti

Porri e pancetta: cuocere per 5-7 minuti

Con FryingSensor, livello 2

Zucchine: cuocere per 10-12 minuti

Con FryingSensor, livello 1

Frittata: cuocere per 10 minuti, girare e proseguire la cottura per altri 5-7 minuti



## UOVA CON POMODORI E PROSCIUTTO SERRANO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

150 g di cipolle  
120 g di prosciutto Serrano  
2 cucchiae di olio,  
ad es. olio d'oliva  
600 g di passata di pomodoro  
6 uova  
Erbe aromatiche a piacere,  
ad es. basilico

Per porzione:  
354 kcal, 11 g carb., 26 g gr.,  
19 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Sbucciare le cipolle. Tagliare le cipolle e il prosciutto a piccoli dadini.
- 2.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio e le cipolle nella padella e cuocere per 7 minuti.
- 3.** Aggiungere il prosciutto Serrano e farlo rosolare leggermente insieme alle cipolle per 2 minuti.
- 4.** Aggiungere la passata di pomodoro e cuocere la salsa per ca. 10 minuti.
- 5.** Nella salsa al pomodoro creare delle conche per le uova, sbattere le uova singolarmente e metterne una in ogni conca. Salare e pepare. Mettere il coperchio sulla padella e cuocere il tutto per ca. 5 minuti, fino a raggiungere il livello di cottura desiderato per le uova.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 1

Cipolle: cuocere per 7 minuti

Cipolle e prosciutto Serrano: rosolare per 2 minuti

Aggiungere la salsa di pomodoro: cuocere per ca. 10 minuti

Aggiungere le uova: cuocere per ca. 5 minuti

Consiglio:

Mettere un coperchio. Senza il coperchio si prolunga il tempo di cottura.



## OMELETTE TRICOLORE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 vasetto di pomodori secchi  
sott'olio da 285 g

125 g di mozzarella

8 uova

150 ml di panna

Sale

Pepe nero macinato

1 mazzetto di basilico fresco

4 cucchiai di burro

Per porzione:

452 kcal, 9 g carb., 36 g gr.,

23 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Far sgocciolare i pomodori secchi e la mozzarella e tagliarli entrambi a pezzettini.
- 2.** Sbattere le uova con la panna. Sciacquare il basilico e scuotere via l'acqua. Tenere da parte alcune foglie di basilico. Tritare il resto e incorporarlo al composto di uova. Insaporire con sale e pepe.
- 3.** Scaldate la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere 1 cucchiaino di burro nella padella. Versare un quarto del composto di uova nella padella. Mettere sopra un quarto dei pomodori e della mozzarella.
- 4.** Far cuocere.
- 5.** Trasferire l'omelette in un piatto preriscaldato. Mettere sopra le foglie di basilico e chiudere.
- 6.** Preparare le altre omelette procedendo allo stesso modo.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere ogni omelette per ca. 5 minuti



## OMELETTE ALLE PATATE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

700 g di patate  
1 cipolla, ca. 100 g  
7 uova  
1 cucchiaiino di sale  
Pepe macinato  
250 ml di olio d'oliva

Per porzione:  
438 kcal, 30 g carb., 28 g gr.,  
16 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Pelare le patate e le cipolle e tagliarle a pezzi di ca. 1-2 cm.
- 2.** Sbattere le uova in una ciotola grande con il sale e il pepe.
- 3.** Scaldare l'olio d'oliva nella padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere le patate e le cipolle nella padella calda e far cuocere per 20-25 minuti.
- 4.** Una volta cotte, togliere le patate e le cipolle dalla padella e farle sgocciolare su carta da cucina. Quindi aggiungerle alle uova sbattute.
- 5.** Togliere l'olio dalla padella lasciandone soltanto un poco.
- 6.** Scaldare di nuovo la padella come indicato e dopo il segnale acustico far cuocere il composto di uova e patate. Girare l'omelette aiutandosi con un piatto grande e ultimare la cottura.

Regolazione:

Patate e cipolle:

con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 20-25 minuti

Omelette:

con FryingSensor, livello 2

Dopo il segnale cuocere per 20-30 minuti

Consiglio:

Dividere l'omelette in quattro parti. Servirla calda o fredda con prosciutto crudo.



DESSERT



## FRUTTA IN PASTELLA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2 uova  
Sale  
60 g di zucchero  
140 g di farina  
100 ml di vino bianco  
2 cucchiali di olio d'oliva  
20 pezzi di frutta di stagione,  
ad es. fragole, susine, fichi,  
banane o mele a fette

## PER FRIGGERE:

400 ml di olio vegetale

Per porzione:

416 kcal, 45 g carb., 21 g gr.,  
8 g prot.

## PREPARAZIONE

- 1.** Separare l'albume e il tuorlo delle uova e montare gli albumi a neve ferma con una presa di sale. Incorporare lentamente lo zucchero e continuare a montare.
- 2.** Mescolare la farina, il vino bianco, l'olio d'oliva e i tuorli fino a ottenere una pastella omogenea.
- 3.** Incorporare gradualmente e delicatamente gli albumi montati alla pastella.
- 4.** Passare la frutta nella pastella.
- 5.** Scaldare la padella come indicato. Dopo il segnale acustico mettere l'olio nella padella e friggere la frutta un poco per volta nell'olio caldo fino a farla dorare, quindi farla sgocciolare su carta da cucina.

Regolazione:

Con FryingSensor, livello 4

Dopo il segnale cuocere per 5-6 minuti per porzione

Consiglio:

Servire la frutta in pastella con miele, zucchero a velo o gelato.

# INDICE DELLE RICETTE

A

Asparagi verdi al miele, 16

B

Bastoncini di feta impanati, 20

C

Cotolette con panatura alle erbe e all'aglio, 46

Crêpe ripiene, 58

F

Frittata con verdure, pancetta e formaggio,  
68

Frutta in pastella, 78

Funghi saltati, 56

I

Involtini di filetto di maiale e pancetta, 48

L

Lombata con cipolle fritte, 44

N

Nugget di pollo, 18

O

Omelette alle patate, 74

Omelette tricolore, 72

P

Pasta saltata, 64

Patatas Bravas, 22

Polpette con cuore di mozzarella, 38

R

Riso saltato, 60

Rolatine di petto di pollo ripiene, 50

Rösti di patate, 24

S

Salsa ai porri e all'arancia, 32

Salsa al gorgonzola, 34

Salsa alle arachidi con latte di cocco, 30

Scampi saltati in padella, 62

Spiedini di pesce alla mediterranea, 42

Spiedini di pesche e pollo, 40

Sugo alla bolognese, 28

T

Trota arrosto, 52

U

Uova con pomodori e prosciutto Serrano, 70



9001116068  
NFFS5I  
970201 it





APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001116068



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

Copyright © 2017, NEFF, Munich.  
All rights reserved.