



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

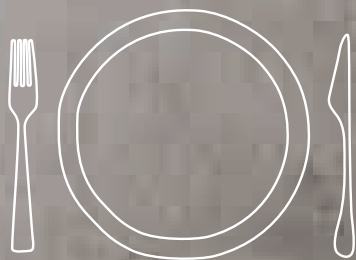
A photograph of a steamer basket filled with green vegetables, likely broccoli and cauliflower, being cooked in a pot. The basket is placed over a simmering liquid, and steam is visible rising from it. The background is a dark, textured surface.

# RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

Il ricettario per il contenitore per la cottura a vapore NEFF.



IL RICETTARIO PER IL SET PER LA COTTURA A VAPORE  
PER FORNI NEFF





## PREMESSA

Siamo felici che abbiate scelto il set per la cottura al vapore per forni NEFF. Idee innovative, eccellente funzionalità, design moderno e massima semplicità di pulizia di tutti gli apparecchi NEFF rappresentano da più di 125 anni l'espressione della nostra filosofia secondo la quale cucinare può essere qualcosa di più rispetto alla semplice preparazione dei cibi: un piacere genuino, un processo creativo, un momento di allegria e di relax.

Tutto ciò è ancora più vero se è possibile concentrarsi sugli ingredienti, sulle ricette e sugli ospiti: è per questo che trasformiamo in realtà i desideri e le aspettative dei clienti in ogni apparecchio NEFF, grazie al nostro know-how e alla nostra esperienza pluriennale nel campo degli elettrodomestici.

Ora potrete utilizzare quotidianamente il vostro set per la cottura al vapore per forni NEFF per preparare piatti appetitosi. La cottura al vapore, infatti, rispecchia pienamente la concezione moderna di alimentazione sana: le preziose vitamine, le sostanze nutritive e il sapore autentico degli alimenti rimangono intatti, non è necessario aggiungere grassi.

Nel set per la cottura al vapore per forni è possibile cuocere grosse quantità di cibo, ad esempio fino a 2,5 kg di patate, ma anche preparare contemporaneamente diversi tipi di verdure o diversi piatti del menu, senza alterazioni di colore o sapore dei singoli cibi.

Grazie ai suggerimenti di questa brochure potrete preparare i vostri piatti preferiti cuocendoli al vapore, oppure scoprire nuove ricette e stupire i vostri ospiti con tante sorprese culinarie. Vi divertirete non solo assaggiando i piatti da voi cucinati, ma anche preparandoli.

Buon divertimento e buon appetito dal team NEFF



# INDICE

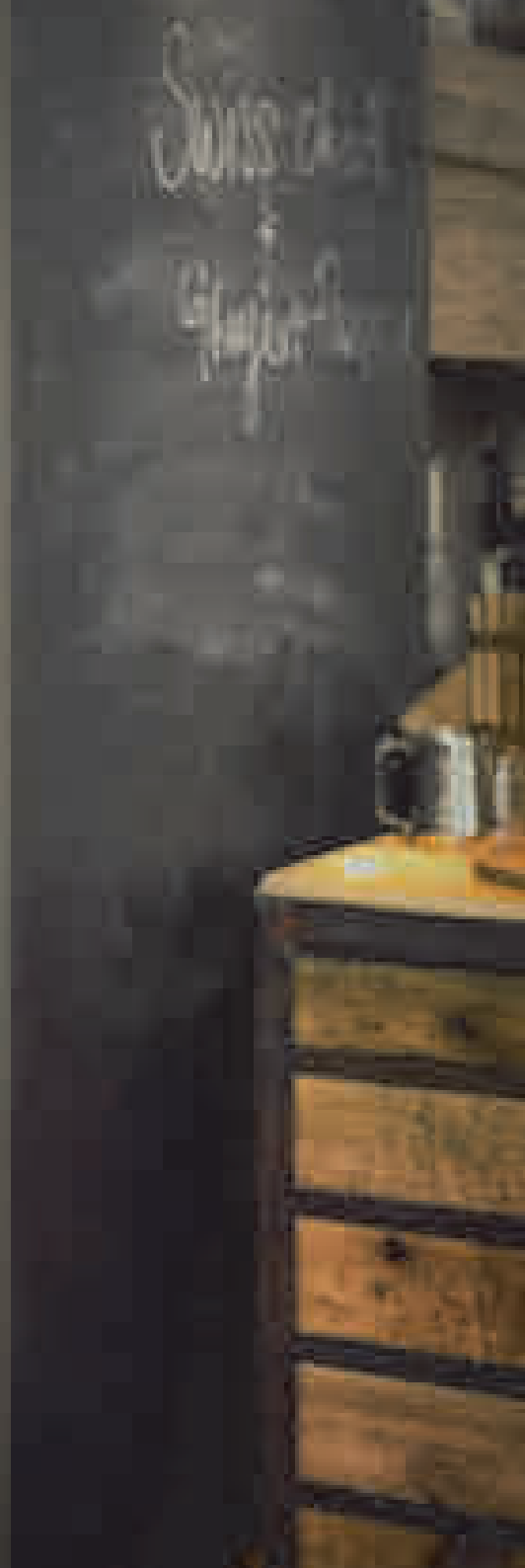


Abbreviazioni e indicazioni di quantità .....	14
Contorni e verdure .....	17
Pesce e frutti di mare .....	31
Pollame .....	47
Carne .....	57
Dessert .....	73
Indice delle ricette .....	82



UTILIZZO SEMPLICE,  
SAPORE UNICO





# INFORMAZIONI SUL FORNO E SUL RICETTARIO.

## IL SET PER LA COTTURA AL VAPORE

---

Il set per la cottura al vapore per forni NEFF è costituito da una leccarda, un accessorio per la cottura al vapore grande forato, un telaio in plastica, un accessorio per la cottura al vapore piccolo, un recipiente per il riso e le salse e un coperchio bombato in vetro infrangibile.

## COME UTILIZZARE IL SET PER LA COTTURA AL VAPORE

---

- 1.** Versare la quantità di liquido per la cottura al vapore indicata nella ricetta nella leccarda (generalmente 500-750 ml di acqua).
- 2.** Disporre l'accessorio per la cottura al vapore grande forato nella leccarda, quindi aggiungere la pietanza. Per quantità elevate e diverse pietanze è possibile utilizzare anche l'accessorio per la cottura al vapore piccolo, per la preparazione di riso e salse utilizzare il relativo recipiente. Sistemare il telaio in plastica in modo che entri perfettamente nella leccarda.
- 3.** Mettere il coperchio di vetro in modo che copra perfettamente il telaio di plastica, quindi inserire il set per la cottura al vapore nel forno al livello d'inserimento 1 (livello inferiore).
- 4.** Impostare la modalità di funzionamento Riscaldamento inf. e una temperatura di 150 °C. Ed è tutto. Negli apparecchi equipaggiati con il "Livello vapore" è sufficiente selezionare questa modalità di funzionamento speciale. Non è necessario effettuare altre impostazioni. Si consiglia di preriscaldare il forno per 10 minuti.

In questo ricettario troverete anche un'ampia selezione di ricette elaborate appositamente per il set per la cottura al vapore.

- La base del set per la cottura al vapore è costituita sempre dalla leccarda, dall'accessorio per la cottura al vapore grande, dal telaio in plastica e dal coperchio in vetro.
- Per grandi quantità di alimenti e per preparare riso o salse è possibile ampliare il set con l'accessorio piccolo e il recipiente per il riso e le salse.
- La leccarda può essere impiegata anche da sola, ad esempio per la preparazione di grandi quantità di sformati. In allegato trovate un ricettario apposito.
- Per determinare il giusto tempo di cottura è importante tener conto delle dimensioni dei cibi. Per ottenere lo stesso tempo di cottura, tagliare in pezzi molto piccoli gli alimenti che necessitano di più tempo di cottura e in pezzi grossi quelli che necessitano di meno tempo. È meglio tagliare gli alimenti delicati in pezzi grossi e prolungare il tempo di cottura.
- Qualora i tempi di cottura si discostino troppo l'uno dall'altro, è opportuno estrarre dal forno il set per la cottura al vapore, aggiungere un ingrediente alla volta e rimettere il set per la cottura al vapore nel forno. Durante l'apertura del set per la cottura al vapore prestare attenzione alla fuoriuscita del vapore. Il vapore è molto caldo.
- Con l'aggiunta di spezie è possibile esaltare il sapore caratteristico di ogni alimento. Per cuocere ingredienti diversi, speziare ogni alimento singolarmente. Quando il liquido per la cottura al vapore viene insaporito con le spezie, tutti gli ingredienti vengono aromatizzati dal vapore.



# ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



## ABBREVIAZIONI

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

## PESI, CAPACITÀ

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

## MISURE IN CUCCHIAI

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





CONTORNI  
E VERDURE

# MOUSSE AGLI SPINACI

Per 6 stampini

## INGREDIENTI:

400 g di spinaci surgelati  
2 uova  
150 g di crème fraîche  
1 spicchio d'aglio  
Sale, pepe  
Noce moscata  
100 g di parmigiano

## BESCIAMELLA:

30 g di burro  
30 g di farina  
250 ml di latte

## INOLTRE:

Burro per gli stampini  
6 fogli di alluminio di ca. 15x15 cm

## PREPARAZIONE

1. Scongellare completamente le foglie di spinaci secondo le indicazioni del produttore e schiacciarle bene. Frullare gli spinaci con le uova, la crème fraîche e le spezie.
2. Grattugiare finemente il Parmigiano.
3. Per la besciamella, sciogliere il burro in una casseruola, amalgamarvi la farina e lasciar imbiondire. Versare il latte poco alla volta e portarlo brevemente a bollore.
4. Unire la purea di spinaci con la besciamella e il Parmigiano. All'occorrenza, insaporire con sale, pepe e noce moscata.
5. Disporre il preparato in 6 stampi o tazze precedentemente imburattati e ricoprirli con un foglio di alluminio. Disporre nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere.
6. Dopo la cottura, lasciare riposare per ca. 5 minuti. Rimuovere il foglio e rovesciare la mousse.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml d'acqua

Tempo di cottura: 35-40 minuti

Consiglio:

La mousse di spinaci può essere servita come contorno, ma anche come antipasto caldo o freddo.

# POMODORI RIPIENI

Per 6 pezzi

## INGREDIENTI:

6 pomodori da insalata  
Sale, pepe

## RIPIENO DI COUS COUS:

200 g di cous cous istantaneo  
3 pomodori da insalata  
3 spicchi d'aglio  
2 cipollotti  
Sale, pepe

## RIPIENO AL FORMAGGIO:

10 olive nere  
300 g di feta  
2-3 rametti di prezzemolo, da tritare  
3 spicchi d'aglio  
1-2 cucchiaini di olio di oliva  
Pepe

## PREPARAZIONE

**1.** Lavare i pomodori e asciugarli tamponando. Rimuovere il picciolo e ricavare un coperchio. Togliere i semi dai pomodori e salarli e peparli all'interno. Preparare il ripieno.

**2.** Ripieno di cous cous: versare acqua bollente sul cous cous secondo le istruzioni riportate sulla confezione e lasciar gonfiare. Nel frattempo spellare i pomodori, rimuovere i semi e tagliarli a dadini. Spellare gli spicchi d'aglio, lavare i cipollotti e tagliarli a dadini. Unire i dadini di pomodoro al cous cous e mescolare. Salare e pepare il ripieno di cous cous. Ripieno al formaggio: denocciolare le olive e tagliare a dadini la feta. Aggiungere prezzemolo, aglio e olio di oliva. Pepare e mescolare.

**3.** Riempire i pomodori precedentemente preparati. Mettere sopra i coperchi messi da parte e cuocere i pomodori nell'accessorio per la cottura al vapore grande.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o brodo vegetale

Tempo di cottura: 15-18 minuti

Consiglio:

In alternativa all'acqua, per la preparazione del cous cous, è possibile utilizzare il brodo vegetale, il brodo di pollo o di carne.



# ZUCCHINE RIPIENE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

3 zucchini  
1 peperone rosso, 1 peperone  
giallo e 1 peperone verde  
200 g di funghi pleurotus  
2 scalogni  
2-4 spicchi d'aglio  
ca. 50 g di erbe aromatiche di  
Provenza surgelate  
Sale, pepe

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le zucchini e i peperoni e asciugarli tamponando. Pulire i funghi con un panno umido.
- 2.** Tagliare a metà i peperoni, rimuovere i semi e le parti bianche all'interno. Sbucciare lo scalogno e l'aglio.
- 3.** Tagliare a fettine sottili i peperoni, i funghi, gli scalogni e l'aglio e unire il tutto. Insaporire con erbe aromatiche, un pizzico di sale e pepe e lasciare macerare per ca. 30 minuti .
- 4.** Nel frattempo tagliare le zucchini in pezzi di ca. 3 cm di larghezza. Rimuovere i semi con un cucchiaino e insaporire leggermente le zucchini con del pepe.
- 5.** Riempire le zucchini con il composto di verdure precedentemente preparato, disporre nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di brodo vegetale

Tempo di cottura: 25-30 minuti

# RATATOUILLE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2-3 zucchine  
1 melanzana  
4 pomodori da insalata  
2 peperoni rossi  
1 cipolla  
2-4 spicchi d'aglio  
ca. 50 g di erbe aromatiche di  
Provenza surgelate  
Sale, pepe

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le verdure e tamponarle con carta assorbente. Tagliare le zucchine e le melanzane a fette di ca. 1 cm di spessore. Spellare i pomodori, eliminare i semi e tagliarli grossolanamente a dadini. Tagliare a metà i peperoni, rimuovere i semi e le parti bianche all'interno. Tagliarli a striscioline abbastanza larghe.
- 2.** Pelare aglio e cipolla. Tagliare a metà le cipolle e tagliarle a fettine sottili. Sminuzzare finemente l'aglio.
- 3.** Mischiare le verdure con l'aglio, la cipolla e le erbe, dopodiché insaporire con sale e pepe.
- 4.** Mettere le verdure nell'accessorio per la cottura al vapore grande e lasciar riposare per ca. 30 minuti; infine procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di brodo vegetale

Tempo di cottura: 25-30 minuti

# FLAN DI BROCCOLI

Per 8 stampini

## INGREDIENTI:

600 g di rosette di broccoli  
300 g di crème fraîche  
200 ml di latte  
6 uova  
Sale  
Pepe bianco  
Noce moscata

## INOLTRE:

20 g di burro per gli stampini  
8 fogli di alluminio di ca. 15x15 cm

## PREPARAZIONE

1. Imburrare bene gli stampi o le tazze.
2. Lasciare cuocere i broccoli in acqua bollente salata per ca. 5-8 minuti. Disporre 2-4 rosette in ciascuno stampo.
3. Frullare con il mixer i restanti broccoli insieme alla crème fraîche, al latte e alle uova. Insaporire abbondantemente il composto con sale, pepe e noce moscata.
4. Riempire gli stampi per due terzi con il composto e coprire ogni singolo stampo con i fogli di alluminio. Disporre nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere.
5. Al termine della cottura rimuovere l'alluminio e sformare i flan su un piatto.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 50-60 minuti

Consiglio:

In alternativa ai broccoli è possibile utilizzare anche il cavolfiore oppure il cavolfiore romanesco. In questo caso insaporire il composto con un po' di succo di limone.



# CANEDERLI TIROLESИ ALLO SPECK

Per 12 canederli

## INGREDIENTI:

1 cipolla  
1 ramoscello di prezzemolo  
50 g di burro  
200 g di prosciutto cotto  
100 g di speck  
3 uova  
250 ml di latte  
6 pagnotte del giorno  
precedente  
1 cucchiaino di sale

## PREPARAZIONE

- 1.** Far saltare nel burro il prezzemolo e la cipolla finemente tritati. Tagliare a dadini il prosciutto e lo speck.
- 2.** Sbattere le uova con il latte. Tagliare a pezzetti le pagnotte e cospargerle con il preparato di latte e uova. Unire i restanti ingredienti, mescolare uniformemente e lasciare riposare per ca. 1 ora.
- 3.** Lavorare l'impasto creando una sorta di rotolo; successivamente tagliarlo in 12 pezzi della stessa grandezza. Con le mani leggermente umide formare i canederli, disporli nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocerli al vapore.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 30-35 minuti



# POLPETTONE DI PANE

Per 5 porzioni

## INGREDIENTI:

12 fette di pane in cassetta  
1 cipolla  
½ mazzetto di prezzemolo  
50 g di burro  
4 uova  
125-150 ml di latte  
Sale

## INOLTRE:

1 canovaccio di cotone

## PREPARAZIONE

1. Tagliare le fette di pan carrè a dadi piuttosto grandi.
2. Tritare finemente il prezzemolo e la cipolla. Unire il prezzemolo al pane. Far dorare la cipolla e lasciare raffreddare.
3. Mescolare le uova nel latte e salare. Distribuire in modo uniforme sul pane insieme alla cipolla raffreddata. Mescolare bene gli ingredienti e lasciare macerare per ca. 1 ora, continuando a impastare di tanto in tanto.
4. Disporre sul canovaccio umido l'impasto di pane. Creare un rotolo di ca. 6 cm di diametro e 24 cm di lunghezza e richiudere le estremità a forma di caramella. Quindi disporlo nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere .

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 40-50 minuti

Consiglio:

In alternativa al canovaccio in cotone è possibile utilizzare anche l'apposita carta da forno. Per conferire una forma migliore alla pietanza si consiglia di tagliarla nel senso della lunghezza. Per la forma procedere come descritto. Forare più volte la carta da forno e, se necessario, accorciarne le estremità. Prestare attenzione al fatto che in questo modo il tempo di cottura viene ridotto di 5 minuti.

# INVOLTINI DI VERZA VEGETARIANI

Per 6 porzioni

## INGREDIENTI:

1 testa di verza  
400 g di champignon cremini  
freschi  
1 cipolla  
1 carota  
200 g di gorgonzola  
250 g di crème fraîche  
2 cucchiai di amido  
Sale, pepe  
Salsa Worcester

## PREPARAZIONE

1. Staccare 12 foglie di verza. Lasciare soltanto una parte sottile della costa della foglia oppure rimuoverla completamente. Sbollentare le singole foglie, lasciarle raffreddare in acqua fredda, dopodiché scolarle o asciugarle.
2. Non lavare gli champignon ma all'occorrenza pulirli con un panno. Quindi tagliarli a dadini di media grandezza. Sbucciare la cipolla e le carote e tagliarle a dadini sottili.
3. Tagliare a dadini il formaggio. Aggiungere la crème fraîche, l'amido di mais e gli champignon alle verdure. Condire con sale, pepe e salsa worcester.
4. Mettere 2 foglie di verza una sopra l'altra in modo da ottenere una superficie più consistente. Distribuire il composto in modo uniforme, stenderlo delicatamente, lasciando un bordo libero. Ripiegare i bordi e arrotolare le foglie. Disporre gli involtini con l'apertura rivolta verso il basso nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o brodo vegetale

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Consiglio:

Aggiungere gli champignon al composto solo immediatamente prima del ripieno degli involtini. In caso contrario questi funghi assorbono molta umidità e rischiano di annacquare il ripieno.





A white ceramic plate with a subtle floral pattern is the central focus. A silver fork lies diagonally across the bottom right of the plate. In the background, a glass of water is visible. The entire scene is set on a dark blue, textured tablecloth. A semi-transparent white rectangle is overlaid on the center of the image, containing the text.

PESCE E  
FRUTTI DI MARE



# SPIEDINI DI GAMBERI

Per 6 pezzi

## INGREDIENTI:

300 g di filetto di cobite  
18 gamberi (pezzatura 30/40)  
1 zuccina

## MARINATA:

2 spicchi d'aglio  
½ limone  
250 ml di vino bianco

## INOLTRE:

6 spiedini

## PER IL LIQUIDO PER LA COTTURA A VAPORE:

2-3 fettine di limone  
1 rametto di timo

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di pesce e i gamberetti con acqua fredda, asciugarli tamponandoli con carta da cucina. Tagliare il filetto di pesce a pezzi non troppo piccoli.
2. Per la marinata sbucciare gli spicchi d'aglio e tritarli molto finemente. Tagliare il limone a fettine. Unire il tutto con il vino bianco e mescolare.
3. Aggiungere i gamberi e i pezzi di pesce e lasciar marinare per ca. 1 ora.
4. Tagliare a metà le zucchine nel senso della lunghezza quindi tagliarle in fettine dello spessore di ca. 1 cm. Togliere i gamberetti e il pesce dalla marinata. Infilarli negli spiedini alternandoli ai pezzi di zuccina (i gamberi vanno infilati nel senso della lunghezza).
5. Disporre gli spiedini dei gamberetti nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Aggiungere il liquido della cottura al vapore alla marinata fino a raggiungere 500 ml. Versare nella teglia per sformato e aggiungere le fettine di limone e il timo. Inserire quindi l'accessorio per la cottura al vapore dove sono disposti gli spiedini e procedere con la cottura al vapore.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di marinata con acqua, vino bianco o fumetto di pesce

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Consiglio:

In alternativa ai filetti di pesce lupo è possibile utilizzare anche altri tipi di pesce dalla consistenza della carne simile.

# GAMBERETTI

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1,5 kg di gamberi (pezzatura  
30/40)

## MARINATA:

5 spicchi d'aglio  
4 peperoncini  
1-2 rametti di rosmarino  
125 ml di olio d'oliva

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare i gamberi sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina.
2. Per la marinata spellare gli spicchi d'aglio. Togliere i semi dai peperoncini. Tritare molto finemente l'aglio e i peperoncini. Aggiungere il rosmarino e unire nell'olio di oliva.
3. Mettervi i gamberetti a marinare e lasciare riposare per ca. 1 ora.
4. Togliere il rametto di rosmarino dalla marinata e aggiungere al liquido. Disporre i gamberetti nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Quindi procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

250 ml di acqua e 250 ml di vino bianco oppure

250 ml d'acqua e 250 ml di fumetto di pesce

Tempo di cottura: 20-25 minuti

# COZZE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2 kg di cozze  
1 piccolo porro  
1 finocchio  
2 carote  
250 g di sedano rapa  
2 cipolle  
2 spicchi d'aglio  
½ mazzetto di prezzemolo  
750 ml di vino bianco secco

## PREPARAZIONE

- 1.** Pulire le cozze con una spazzolina sotto l'acqua fredda e togliere la barbetta. Durante questa fase cambiare spesso l'acqua finché non si vede più alcun granello di sabbia.
- 2.** Pulire quindi il porro e il finocchio e tagliarli a striscioline sottili. Pelare le carote e il sedano e tagliarli a piccoli pezzetti. Sbucciare le cipolle e l'aglio. Tagliare la cipolla ad anelli e l'aglio a dadini. Tritare il prezzemolo grossolanamente.
- 3.** Mescolare le verdure e disporle direttamente nella teglia per sformati senza utilizzare l'accessorio per la cottura al vapore. Disporre uniformemente le cozze sulle verdure e versarvi del vino bianco. Disporvi il coperchio e cuocere le cozze.

Regolazione:

Tempo di cottura: 25-30 minuti



# SPEZZATINO DI PESCE

Per 6-8 porzioni

## INGREDIENTI:

1,5 kg di filetto di pesce, ad es.  
rana pescatrice, scorfano,  
persico del Nilo, cobite  
100 g di molluschi sgusciati  
100 g di gamberetti  
1 zuccina  
2 pomodori da insalata  
½ mazzo di cipollotti  
2-3 spicchi d'aglio  
2 peperoncini oppure 2  
cucchiaini di peperoncino in  
polvere  
2 cucchiaini di olio d'oliva

## PER IL LIQUIDO PER LA COTTURA A VAPORE:

1-2 rametti di timo  
2 foglie di alloro  
½ limone

## PREPARAZIONE

1. Lavare sotto l'acqua fredda i filetti di pesce, i molluschi e i gamberetti e asciugarli tamponando con carta da cucina. Tagliare il filetto di pesce a dadoni.
2. Tagliare a dadini le zucchine. Spellare i pomodori, togliere i semi e tagliare a dadini. Tagliare i cipollotti in anelli sottili.
3. Spellare l'aglio e tagliarlo a piccoli pezzetti. Rimuovere i semi dal peperoncino e tagliarlo a dadini.
4. Tagliare il limone a fettine. Versare l'acqua o il fumetto di pesce nella teglia per sformati, quindi aggiungere le fettine di limone, il timo e l'alloro.
5. Mescolare il filetto di pesce, i molluschi, i gamberetti e le verdure con l'olio di oliva, l'aglio e il peperoncino. Distribuire uniformemente nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o di fumetto di pesce

Tempo di cottura: 25-30 minuti



# SCORFANO IN MANTELLO DI PATATE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

800 g di patate farinose  
possibilmente grandi  
3-4 rametti di dragoncello o di  
timo  
4 filetti di scorfano da 200 g  
Sale, pepe  
1 albume

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a fettine spesse ca. 2 mm . Estrarre le foglie di dragoncello e timo e tritarle finemente.
- 2.** Sciacquare il filetto di pesce sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Insaporire con sale, pepe, dragoncello o timo.
- 3.** Cospargere la parte superiore dei filetti con un po' di albume e ricoprirli con la metà delle fette di patate disposte a scaglie.
- 4.** Disporre i filetti nell'accessorio per la cottura al vapore grande con le patate rivolte verso il basso. Ricoprire allo stesso modo anche la parte superiore dei filetti, come descritto al punto 3. Salare ancora leggermente e pepare, quindi procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

300 ml di acqua e 200 ml di vino bianco

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Consiglio:

È possibile utilizzare anche filetto di salmone o di merluzzo.

# FILETTO DI SALMONE AL VAPORE

Per 8 pezzi

## INGREDIENTI:

8 filetti di salmone da 250 g  
1 mazzo di aneto o 50 g di  
aneto surgelato  
Sale, pepe

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti sotto l'acqua fredda e asciugarli tamponandoli con carta da cucina. Rimuovere le spine rimanenti.
2. Lavare l'aneto fresco, asciugarlo e rimuoverne i rametti più spessi. Quindi tritarlo finemente.
3. Salare e pepare leggermente i filetti. Disporli nell'accessorio per la cottura al vapore grande con la pelle verso il basso.
4. Ricoprire i filetti con uno strato di ca. 2 mm di aneto e cuocere.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o

250 ml di acqua e 250 ml di vino bianco

Tempo di cottura: 20-25 minuti

# TROTA SALMONATA SU LETTO DI VERDURE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 grossa trota salmonata,  
ca. 800 g  
Sale, pepe  
Succo di limone

## VERDURE A JULIENNE:

200 g di carote  
100 g di sedano  
200 g di porri  
Brodo vegetale granulare,  
zucchero, sale

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare le trote salmonate sotto l'acqua fredda e asciugarle con carta da cucina. Condire leggermente l'interno con sale, pepe e succo di limone.
2. Per le verdure tagliate a julienne: lavare le carote, il sedano e i porri, pelarli, tagliarli a strisciole sottili e insaporire a piacere.
3. Distribuire in maniera uniforme le verdure tagliate a julienne nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Disporvi sopra le trote e procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o

250 ml di acqua e 250 ml di vino bianco

Tempo di cottura: 30-35 minuti



# MERLUZZO MARINATO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

800 g filetto di merluzzo, fresco  
o surgelato  
Sale, pepe

## MARINATA:

40 g di zenzero  
3 spicchi d'aglio  
4 peperoncini  
4 cucchiaini di salsa di soia chiara  
1 cucchiaio di olio di sesamo  
½ cucchiaino di zucchero  
50 ml di fondo di pesce

## VERDURE:

1 mazzo di cipollotti  
100 g di fagioli mungo o  
germogli di soia

## PREPARAZIONE

1. Fare sgocciolare bene i filetti di pesce surgelati.
2. Sciacquare il filetto di pesce sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliare a cubetti non troppo piccoli.
3. Sbucciare lo zenzero e l'aglio e tritarli finemente. Tagliare a metà i peperoncini e rimuovere i semi e tagliarli a strisce molto sottili. Mescolare zenzero, aglio e peperoncino con salsa di soia, olio di sesamo, zucchero e fumetto di pesce.
4. Disporre i pezzetti di pesce nella marinata e lasciarli marinare per almeno 1 ora.
5. Lavare le cipolline fresche e tagliarle a striscioline. Lavare sotto l'acqua corrente i fagioli di soia e mungo. Mischiare i cipollotti e i fagioli mungo, metterli nell'accessorio per la cottura al vapore grande, disporre i pezzi di pesce in maniera uniforme sulle verdure e lasciar cuocere.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o di fumetto di pesce

Tempo di cottura: 20-25 minuti



# INVOLTINI DI PLATESSA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

10 filetti di platessa da 100 g  
125 g di gamberetti freschi o surgelati, sgusciati  
2-3 cipollotti  
3 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino e ½ di Sambal Oelek  
3 cucchiaini di salsa di soia scura

## INOLTRE:

8 stuzzicadenti

## PREPARAZIONE

1. Far raffreddare 2 filetti di platessa insieme ai gamberetti oppure, se si tratta di prodotti surgelati, farli scongelare a parte.
2. Pulire i cipollotti e tagliarli a dadini sottili. Ripetere l'operazione con l'aglio.
3. Passare nel disco più fine del tritacarne i due filetti leggermente congelati e i gamberetti. Aggiungere le cipolline e l'aglio preparati in precedenza. insaporire con salsa di soia e sambal oelek.
4. Sciacquare i filetti rimanenti sotto l'acqua fredda e asciugarli tamponandoli con carta da cucina. Distendere i restanti filetti, disporvi sopra il composto, arrotolarli e fermarli con uno stuzzicadenti. Disporre gli involtini nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Quindi procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o

250 ml di acqua e 250 ml di vino bianco

Tempo di cottura: 20-25 minuti





POLLAME

# INVOLTINI DI POLLO E VERZA

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

400 g di filetto di petto di pollo  
2 carote piccole  
1 cucchiaino di prezzemolo  
tritato  
Sale, pepe  
1 testa di verza

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavare la carne di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarla tamponandola con carta da cucina e passarla nel disco più fine del tritacarne. Se necessario ripetere l'operazione.
- 2.** Sbucciare le carote e tagliarle a fettine sottili. Aggiungere il prezzemolo sulla carne di pollo, quindi salare e pepare.
- 3.** Staccare otto foglie dalla verza, lasciare soltanto una parte sottile della costa della foglia oppure rimuoverla completamente. Sbollentare le foglie della verza. Farle poi raffreddare in acqua fredda e lasciarle sgocciolare completamente.
- 4.** Mettere due foglie di verza una sopra l'altra in modo da ottenere una superficie più consistente. Distribuire la carne in modo uniforme, stenderla delicatamente, lasciando un bordo libero. Ripiegare i bordi e arrotolare le foglie. Disporre gli involtini con l'apertura rivolta verso il basso nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o di brodo vegetale leggero

Tempo di cottura: 25-30 minuti

# TACCHINO AL CURRY

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

600 g di petto di tacchino

## MARINATA:

20 g di zenzero fresco

2 cucchiaini di sale

1 cucchiaino di zucchero

4 cucchiaini di curry

2 cucchiaini di paprica dolce

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

150 ml di olio di sesamo

## VERDURE:

2 peperoni rossi

1 piccolo porro

## PREPARAZIONE

**1.** Sciacquare il petto di tacchino sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliare a striscioline.

**2.** Per la marinata, spellare lo zenzero e grattugiarlo. Mescolare con sale, zucchero, curry, paprica e peperoncino nell'olio di sesamo.

**3.** Pulire quindi il peperone e il porro e tagliarli a striscioline sottili. Unire al petto di tacchino, aggiungere alla marinata e lasciare riposare per ca. 1 ora.

**4.** Distribuire il tutto uniformemente nell'accessorio per la cottura al vapore grande.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua oppure di fondo di pollo

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Consiglio:

È anche possibile tagliare il petto di tacchino a dadi piuttosto grandi. In questo modo la durata del tempo di cottura aumenta di 30-35 minuti.



# PETTO DI POLLO CON CAVOLO CINESE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

600 g di filetto di petto di pollo

## MARINATA:

3 spicchi d'aglio

1 cucchiaino di Sambal Oelek

3 cucchiaini di salsa di soia scura  
(100 g di mango, fresco o in  
composta)

1 cavolo cinese piccolo

1-2 cucchiaini di semi di sesamo

1 cucchiaio di olio di sesamo

## PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliare a striscioline.
2. Per la marinata, tagliare a cubetti sottili l'aglio e unire con sambal oelek e salsa di soia.
3. Mettere le strisce di pollo a marinare e lasciar riposare per ca. 1 ora; a seconda dei gusti aggiungere anche il mango tagliato a dadini.
4. Staccare le foglie del cavolo cinese una alla volta; se necessario lasciare soltanto una parte sottile della costa della foglia oppure rimuoverla completamente. Lavare le foglie di cavolo e farle sgocciolare bene. Tagliarle in listarelle abbastanza larghe e aggiungere mescolando delicatamente le listarelle di pollo. Distribuire uniformemente nell'accessorio per la cottura al vapore grande.
5. Tostare leggermente i semi di sesamo in una padella asciutta.
6. Al termine della cottura, mescolare le listarelle di pollo, cospargerle con i semi di sesamo tostati e condirle con qualche goccia di olio di sesamo.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o di brodo vegetale leggero

Tempo di cottura: 20-25 minuti



# POLLO AL LIMONE CON RIPIENO DI COUS COUS

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 pollo da ca. 1,2 kg

Sale, pepe

1 limone

## RIPIENO:

250 ml d'acqua

1 g di zafferano

250 g di cous cous istantaneo

½ peperone verde e ½ rosso

Sale

Paprica dolce

## INOLTRE:

Filo da cucina

## PREPARAZIONE

**1.** Sciacquare il pollo dentro e fuori con acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e pesarlo. Insaporire l'interno con sale e pepe.

**2.** Sollevare con cautela la pelle e insaporire tutto il pollo con pepe e un po' di sale. Tagliare il limone a fettine sottili e inserirne 3-4 tra la pelle del pollo e la carne.

**3.** Per il ripieno: portare l'acqua a ebollizione e sciogliervi lo zafferano. Versarvi il cous cous e lasciarlo a bagno. Nel frattempo, tagliare i peperoni a cubetti. Unirli al cous cous, mescolare e condire.

**4.** Farcire il pollo con il composto, chiuderlo con filo da cucina, disporlo nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.

**5.** A cottura ultimata rimuovere la pelle del pollo e le fette di limone.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml di acqua, brodo vegetale o di pollo

Tempo di cottura: 50-60 minuti

Consiglio:

Per il cous cous al posto dell'acqua è possibile utilizzare anche del brodo vegetale.

# PETTO DI POLLO CON RIPIENO DI MOZZARELLA

Per 6 pezzi

## INGREDIENTI:

6 filetti di petto di pollo  
Pepe

## RIPIENO:

1 pomodoro da insalata  
100 g di mozzarella  
4-6 fette di prosciutto crudo  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
Sale, pepe  
Origano  
Paprica dolce

## INOLTRE:

6 stuzzicadenti

## PREPARAZIONE

- 1.** Sciacquare i petti di pollo sotto l'acqua fredda e asciugarli tamponandoli con carta da cucina. Con un coltello affilato incidere lateralmente una tasca in ciascun petto di pollo nel senso della lunghezza. Insaporire leggermente la parte esterna con il pepe.
- 2.** Per il ripieno, spellare i pomodori, eliminare i semi e tagliarli a dadini con la mozzarella. Tagliare il prosciutto a strisce sottili. Mescolare bene il tutto con olio di oliva e aglio e insaporire con abbondanti spezie.
- 3.** Riempire i petti di pollo e chiuderli con uno stuzzicadenti. Disporli nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.

Regolazione:

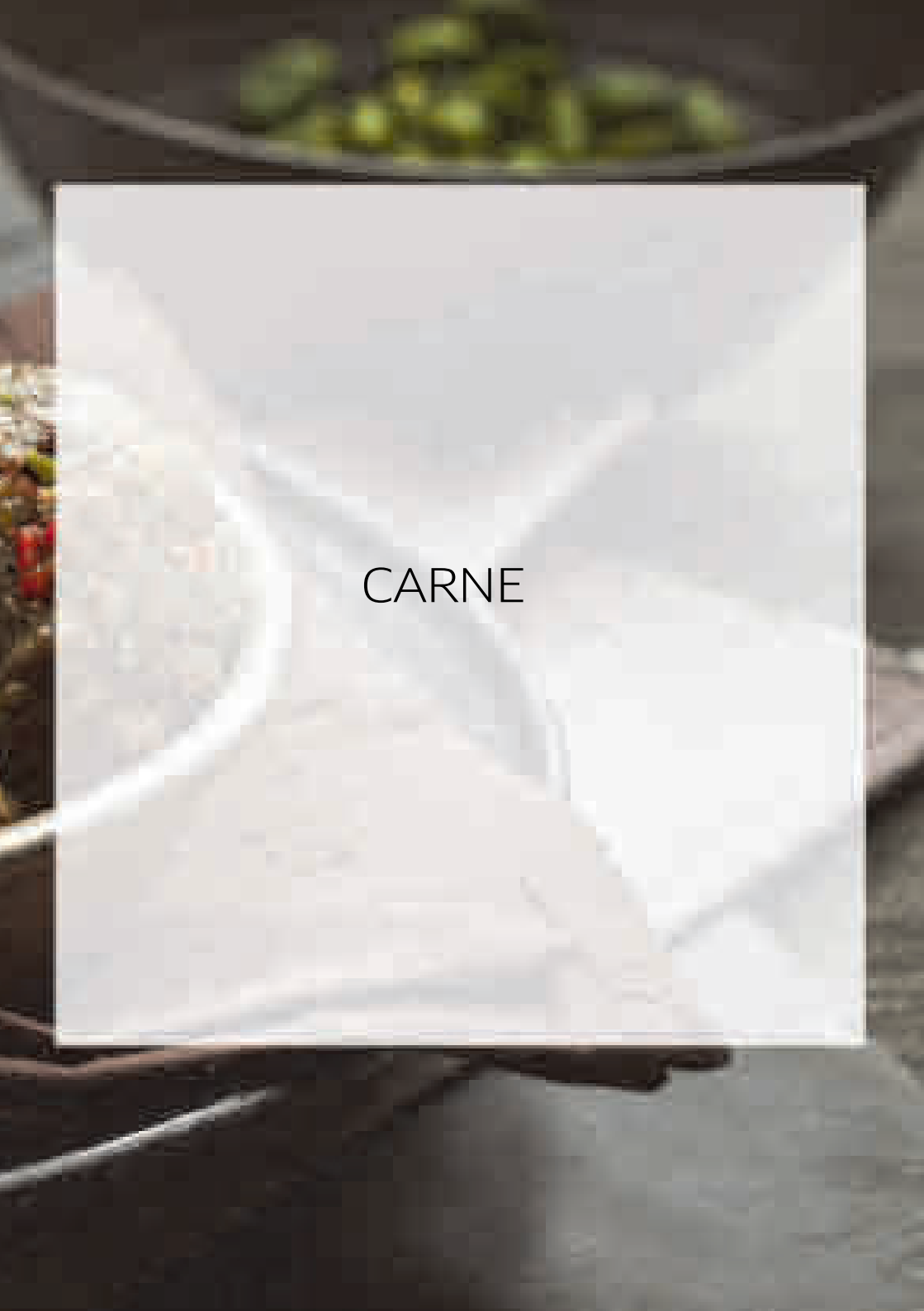
Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua oppure di fondo di pollo

Tempo di cottura: 25-30 minuti







## CARNE

# POLPETTINE AL PEPERONCINO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

2 peperoncini  
1 cipolla  
2 spicchi d'aglio  
2 ramoscelli di prezzemolo  
500 g di carne tritata di manzo  
2 cucchiai di salsa Worcester  
2 cucchiai di concentrato di  
pomodoro  
1 uovo  
Sale, pepe

## PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare a metà i peperoncini, rimuoverne i semi e tagliarli sottilmente con cipolla, aglio e prezzemolo.
- 2.** Mescolare la carne tritata con tutti gli ingredienti e lavorare bene. Condire con sale e pepe.
- 3.** Con le mani umide formare delle palle, disporle nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Quindi procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml d'acqua

Tempo di cottura: 20-25 minuti

# INVOLTINI DI VITELLO

Per 10 pezzi

## INGREDIENTI:

300 g di pomodori secchi  
sott'olio  
2 zucchine  
10 fette di prosciutto crudo  
10 fettine di vitello tagliate  
sottilissime  
Sale, pepe  
Salvia

## INOLTRE:

10 stuzzicadenti

## PREPARAZIONE

1. Disporre i pomodori sott'olio su carta assorbente da cucina e farli sgocciolare bene.
2. Lavare le zucchine. Servendosi di un affettaverdure tagliarle a fette spesse 3 mm e sbollentarle per ca. 3 minuti. Far sgocciolare su carta da cucina.
3. Tagliare a strisciole i pomodori e il prosciutto.
4. Insaporire le fettine di vitello con sale, pepe e salvia. Ricoprire ogni fettina con le fette di zucchine. Distribuirvi sopra uniformemente il prosciutto e i pomodori.
5. Arrotolare le fettine e chiuderle con uno stuzzicadenti. Pepare leggermente, disporre nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o di brodo di carne

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Consiglio:

Nel caso in cui le fettine di vitello fossero troppo spesse o di diverso spessore, è possibile batterle disponendole tra due fogli di pellicola o tra due sacchetti gelo. Al posto del batticarne è anche possibile utilizzare una padella pesante.



# POLPETTINE DI CARNE ARABE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1-2 peperoni piccoli  
2 fichi secchi  
2 prugne secche  
20 g di pinoli  
20 g di pistacchi  
500 g di carne tritata di manzo  
1-2 cucchiaini di foglie di menta  
essiccate sminuzzate  
5-6 fili di zafferano  
1 pizzico di pimento  
Sale

## PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare a metà i peperoncini, rimuovere i semi e sminuzzare con fichi, prugne secche, pinoli e pistacchi.
- 2.** Unire poi la carne tritata al preparato e insaporire con le spezie e amalgamare bene il tutto.
- 3.** Con le mani umide formare delle palle, disporle nell'accessorio per la cottura al vapore grande. Quindi procedere con la cottura.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml d'acqua

Tempo di cottura: 20-25 minuti

Consiglio:

Al posto dei peperoni è anche molto indicata l'harissa, in polvere o in pasta.



# POLPETTE DI CARNE CON MANTELLO DI VERDURE

Per 4 porzioni

## POLPETTINE DI CARNE:

½ pagnotta di pane  
1 cipolla piccola  
1 uovo  
400 g di carne tritata mista  
Sale, pepe, noce moscata

## PER GLI SPINACI:

400 g di spinaci surgelati  
1 spicchio d'aglio  
Sale, pepe, noce moscata

## CON LA VERZA:

1 cespo di verza piccolo  
Sale, pepe  
Noce moscata  
1 cucchiaino di brodo vegetale  
granulare

## SALSA:

1 peperoncino  
20 g di farina  
20 g di burro  
2 cucchiaini di salsa di soia scura  
200 ml di acqua

## PREPARAZIONE

**1.** Lasciare ammorfare il pane in acqua per ca. 30 minuti e poi strizzare bene.

**2.** Tritare finemente le cipolle. Sbattere l'uovo e unire le cipolle e il pane alla carne tritata. Mescolare il tutto e insaporire con sale, pepe e noce moscata.

**3.** Con il composto ottenuto formare un rotolo, dividerlo in 16 parti di uguali dimensioni e con le mani inumidite formare delle palline grandi come noci. Passarle negli spinaci o nella verza.

**4.** Spinaci: scongelare completamente le foglie di spinaci secondo le istruzioni indicate sulla confezione e strizzarle bene. Tritare molto finemente insieme all'aglio e insaporire abbondantemente. Verza: eliminare la costa più dura di ciascuna foglia di verza. Sbollentare le foglie per ca. 2-3 minuti e farle raffreddare in acqua fredda. Lasciarle sgocciolare bene, sminuzzarle finemente e insaporirle.

**5.** Passare le polpette di carne negli spinaci o nella verza fino a ricoprirle. Quindi disporle l'una accanto all'altra nell'accessorio per la cottura al vapore grande.

**6.** Tagliare a metà i peperoncini, togliere i semi e tagliarli a striscioline sottilissime. Mescolare la farina con il burro e formare una palla. Metterla nel recipiente per il riso e le salse insieme alle striscioline di peperoncino, alla salsa di soia e all'acqua. Coprire il recipiente per il riso e le salse con pellicola di alluminio e cuocere la salsa insieme alle polpette.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml di acqua o

500 ml di brodo leggero di carne o vegetale

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Consiglio:

Le polpette si possono servire calde o fredde.



# MANZO AL RAFANO

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 cipolla  
1 porro  
1 carota  
2 foglie di alloro  
1-2 chiodi di garofano  
1 kg di carne di manzo, ad esempio stinco o punta di petto

## PATATE LESSE:

1 kg di patate  
Sale

## SALSA AL RAFANO:

200 ml d'acqua  
1 cucchiaino di brodo di carne granulare  
200 g di rafano grattugiato  
10 g di farina  
10 g di burro

## INOLTRE:

Pellicola di alluminio

## PREPARAZIONE

1. Lavare la cipolla, il porro e la carota. Pelare cipolla e carota. Tagliare le verdure grossolanamente a dadi, aggiungerle con le spezie nella leccarda e cospargere di liquido per la cottura al vapore.
2. Risciacquare brevemente la carne sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Disporla nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.
3. Lavare le patate, pelarle, tagliarle a pezzi in base alle dimensioni e salarle.
4. Per la salsa, versare l'acqua nel recipiente per le salse, aggiungere il brodo granulare e il rafano. Lavorare la farina con il burro, creare una palla e aggiungerla alla salsa. Coprire il recipiente con un foglio di alluminio.
5. Dopo 40-45 minuti di cottura estrarre il set per la cottura al vapore. Distribuire le patate intorno alla carne, eventualmente utilizzare l'accessorio per la cottura al vapore piccolo.
6. Agganciare il recipiente per le salse. Reinserire il set per la cottura al vapore e cuocere per altri 30-35 minuti, in base alle dimensioni delle patate.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 75-90 minuti



# COSTATA DI MAIALE CON PATATE E FAGIOLINI

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 kg di costata di maiale  
disossata  
750 g di patate  
500 g di fagiolini verdi freschi  
1 rametto di santoreggia

## PREPARAZIONE

- 1.** Sciacquare la costata di maiale sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Quindi disporla nell'accessorio per la cottura al vapore grande e procedere con la cottura.
- 2.** Lavare le patate, pelarle e tagliarle in base alla grandezza.
- 3.** Procedere nello stesso modo con i fagiolini. Lavare la santoreggia, asciugarla, staccare le foglie dal rametto e unirle ai fagiolini.
- 4.** Dopo ca. 30 minuti di cottura estrarre il set per la cottura al vapore. Aggiungere le patate e i fagiolini. Inserire nuovamente il set per la cottura al vapore e continuare la cottura per ca. 30-35 minuti.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 55-65 minuti



# STUFATO D'AGNELLO

Per 5 porzioni

## INGREDIENTI:

800 g di filetto d'agnello  
300 g di fagiolini verdi fini  
surgelati  
6 pomodori  
1 zuccina  
½ melanzana  
2 patate di media grandezza  
3-4 spicchi d'aglio  
Olio d'oliva  
Pepe  
Timo  
Rosmarino

## PREPARAZIONE

- 1.** Sciacquare il filetto d'agnello sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi tagliarlo a pezzi di ca. 1,5 cm.
- 2.** Far scongelare i fagiolini. Nel frattempo spellare i pomodori, tagliarli a metà e togliervi i semi. Prima tagliare a metà le zucchine nel senso della lunghezza e poi a rondelle. Tagliare le melanzane a più pezzi nel senso della lunghezza. Tagliare i pomodori e le melanzane a dadini di media grandezza.
- 3.** Lavare, sbucciare e tagliare a dadini le patate. Sbucciare l'aglio e tagliarlo a dadini molto piccoli.
- 4.** Unire la carne con le verdure, le patate, l'aglio e un po' di olio. Insaporire con le spezie, senza utilizzare il sale.
- 5.** Disporre il tutto nell'accessorio per la cottura al vapore grande, lasciar macerare per ca. 30 minuti, infine procedere con la cottura al vapore.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

500 ml d'acqua

Tempo di cottura: ca. 30 minuti

# FILETTO DI MAIALE RIPIENO CON CAROTE

Per 4 porzioni

## INGREDIENTI:

1 filetto di maiale, ca. 500 g  
Sale, pepe

## RIPIENO:

1-2 cipolle  
1 mela acidula  
10 g di burro  
2 cucchiai di Calvados o cognac

## CAROTE:

1 kg di carote  
1-2 cucchiaini di brodo vegetale  
granulare  
2 cucchiaini di zucchero  
1 cucchiaino di prezzemolo  
tritato

## INOLTRE:

Filo da cucina o stuzzicadenti

## PREPARAZIONE

1. Per il ripieno, sbucciare le cipolle. Tagliare a metà le cipolle e le mele e tagliarle quindi a fettine. Sciogliere il burro in una padella e dorare le cipolle. Aggiungere le fette di mela e rosolare brevemente. Togliere la padella dal fuoco, versarvi il Calvados e lasciare raffreddare il ripieno.
2. Sciacquare il filetto di maiale sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Incidere il filetto nel senso della lunghezza, aprirlo, batterlo leggermente e salarlo e peparlo da entrambi i lati.
3. Distribuire il ripieno sulla carne, quindi ripiegarla. Chiudere utilizzando filo da cucina o uno stuzzicadenti, quindi lasciare riposare per ca. 1 ora.
4. Nel frattempo, lavare le carote e pelarle. Tagliare nel senso della lunghezza le carote grandi. Tagliarle a fettine larghe ca. 1 cm. Distribuire sulle carote il brodo, lo zucchero e il prezzemolo e mescolare.
5. Mettere le carote e la carne nel contenitore per la cottura a vapore grande (eventualmente utilizzare anche l'accessorio per la cottura al vapore piccolo) e cuocere il tutto.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 40-45 minuti







## DESSERT

# CRÈME CARAMEL

Per 8 stampi

## CARAMELLO:

6 cucchiaini di zucchero  
6 cucchiaini di acqua

## COMPOSTO:

750 ml di latte  
1 stecca di vaniglia  
150 g di zucchero  
4 uova  
3 tuorli d'uovo

## INOLTRE:

8 fogli di alluminio,  
ca. 15 x 15 cm

## PREPARAZIONE

- 1.** Aggiungere lo zucchero e l'acqua in una pentola. Lasciar cuocere finché l'acqua non è evaporata e il composto di zucchero non assume il tipico colore del caramello. Riempire con il caramello 8 stampini o tazze.
- 2.** Versare il latte nella pentola. Battere leggermente la stecca di vaniglia e tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Estrarre la polpa, aggiungere la stecca e cuocere insieme al latte. Infine rimuovere la stecca di vaniglia.
- 3.** Amalgamare lo zucchero alle uova e ai tuorli (senza montarli), dopodiché aggiungere lentamente il latte caldo.
- 4.** Versare il composto negli stampini sopra il caramello. Coprire ciascuno stampo con un foglio di alluminio e disporli direttamente nella teglia per sformati in alluminio. Aggiungere del liquido e cuocere.
- 5.** A cottura ultimata, estrarre gli stampini e riporli al fresco per ca. 5-6 ore. Staccare dal bordo i flan aiutandosi con un coltello e rovesciarli su un piatto.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 35-40 minuti

# DAMPFNUDELN CON SALSA AL VINO

Per 16 porzioni

## PASTA LIEVITATA:

500 g di farina  
1 cubetto di lievito, 42 g  
250 ml di latte  
80 g di zucchero  
Sale  
1 uovo  
80 g di burro

## LIQUIDO:

2 cucchiaini di sale  
80 g di burro chiarificato  
400 ml di acqua

## SALSA AL VINO:

350 ml di vino bianco  
150 ml di acqua  
40-60 g di zucchero  
20 g di preparato per budino  
alla vaniglia

## PREPARAZIONE

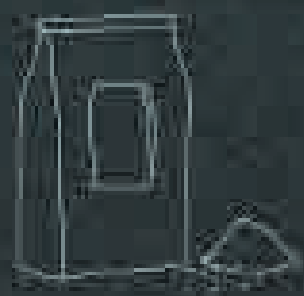
1. Con gli ingredienti dei Dampfnudeln ottenere un impasto lievitato. Dividere la pasta in 16 pezzi della stessa grandezza, formare delle palline e lasciarle riposare ancora.
2. Preriscaldare il forno.
3. Per il liquido per la cottura al vapore aggiungere il sale, il burro chiarificato e l'acqua e scaldare finché il burro non sarà sciolto.
4. Versare il liquido per la cottura al vapore direttamente nella teglia per sformati e disporvi le palline lievitate. Disporvi il coperchio di vetro e cuocere i Dampfnudeln.
5. Per la salsa portare a bollore il vino con l'acqua e lo zucchero. Nel frattempo mescolare il preparato per budino alla vaniglia con un po' di acqua fredda e versarlo nel liquido in ebollizione. Lasciare cuocere brevemente e servire la salsa calda insieme ai Dampfnudeln.

Regolazione:

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Consiglio:

Per Rohrnudeln e Ofennudeln, al termine della cottura togliere il coperchio e reinserire il set per la cottura al vapore al livello 1. Selezionare la modalità di funzionamento Aria calda CircoTherm e far cuocere gli gnocchi al vapore a 180 °C per ca. 6-8 minuti, finché non raggiungono la doratura desiderata.



# GNOCCHI DOLCI AL VAPORE CON SALSA ALLA VANIGLIA

Per 16 porzioni

## PASTA LIEVITATA:

500 g di farina  
1 cubetto di lievito, 42 g  
250 ml di latte  
80 g di zucchero  
Sale  
1 uovo  
80 g di burro

## LIQUIDO:

100 g di burro  
400 ml di latte

## SALSA ALLA VANIGLIA:

1 stecca di vaniglia  
500 ml di latte freddo  
1 tuorlo  
30-40 g di zucchero  
10-15 g di amido di mais

## PREPARAZIONE

1. Con gli ingredienti dei Dampfnudeln ottenere un impasto lievitato. Dividere la pasta in 16 pezzi della stessa grandezza, formare delle palline e lasciarle riposare ancora.
2. Preriscaldare il forno.
3. Per il liquido per la cottura al vapore aggiungere il burro al latte e riscaldare fino a far sciogliere il burro, ma senza far bollire il latte.
4. Versare il liquido per la cottura al vapore direttamente nella teglia per sformati. Aggiungere le palline lievitate, chiudere con il coperchio e cuocere i Dampfnudeln.
5. Per la salsa, battere leggermente la stecca di vaniglia, tagliarla nel senso della lunghezza ed estrarre la polpa. Aggiungere la stecca e i semi al latte e portare a ebollizione, dopodiché rimuovere la stecca. Amalgamare il tuorlo, lo zucchero e l'amido con un po' di latte freddo. Mescolare al latte in ebollizione e spegnere il fuoco. Servire freddo con i Dampfnudeln caldi.

Regolazione:

Tempo di cottura: 25-30 minuti

Consiglio:

Per Rohrnudeln e Ofennudeln, al termine della cottura togliere il coperchio e reinserire il set per la cottura al vapore al livello 1. Selezionare la modalità di funzionamento Aria calda CircoTherm e far cuocere gli gnocchi al vapore a 180 °C per ca. 6-8 minuti, finché non raggiungono la doratura desiderata.



# BUDINO CIOCCOLATO E NOCI

Per 8 stampini

## INGREDIENTI:

150 g di cioccolato fondente  
con il 72% di cacao  
100 g di noci  
60 g di savoiardi  
80 g di burro  
40 g di zucchero  
1 bustina di zucchero vanigliato  
5 uova  
1 cucchiaio di zucchero

## INOLTRE:

20 g di burro  
Zucchero  
8 fogli di alluminio, ca. 15x15  
cm

## PREPARAZIONE

- 1.** Imburrare bene gli stampini e spolverarli con lo zucchero.
- 2.** Fondere il cioccolato a bagnomaria e lasciarlo leggermente raffreddare. Sminuzzare le noci e i savoiardi.
- 3.** Lavorare bene il burro con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a renderlo cremoso. Separare gli albumi dai tuorli. Aggiungere i tuorli e amalgamare .
- 4.** Mescolare a poco a poco il cioccolato sciolto. Unire le noci e i savoiardi.
- 5.** Montare a neve gli albumi con 1 cucchiaio di zucchero, aggiungerli al composto di cioccolato e noci e amalgamare delicatamente.
- 6.** Riempire gli stampi per  $\frac{3}{4}$  con il composto. Chiudere ogni stampo con i fogli di alluminio, disporre nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocere.
- 7.** Terminata la cottura rimuovere i fogli di alluminio. Estrarre il budino dagli stampini aiutandosi con un coltello e rovesciarlo su un piatto.

Regolazione:

Liquido per la cottura a vapore:

750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 50-60 minuti



# CANEDERLI ALLE PRUGNE

Per 16 pezzi

## INGREDIENTI:

1,5 kg di patate farinose  
16 prugne  
16 zollette di zucchero  
70 g di semolino  
70 g di farina  
Sale  
1-2 uova

## INOLTRE:

Zucchero  
Cannella

## PREPARAZIONE

**1.** Il giorno precedente lavare le patate, metterle nell'accessorio per la cottura al vapore grande e cuocerle. Poi lasciarle riposare, pelarle quando sono ancora calde, schiacciarle e lasciarle raffreddare.

**2.** Per 1 kg di patate schiacciate: il giorno stesso lavare le prugne, eliminare i noccioli e riempire ogni prugna con una zolletta di zucchero.

**3.** Aggiungere il semolino, la farina e il sale alle patate e sbriciolare l'impasto. Aggiungere le uova una alla volta e amalgamare, cercando di non impastare troppo; non lasciar riposare l'impasto ottenuto.

**4.** Disporre l'impasto su una superficie di lavoro infarinata, formare un rotolo e tagliarlo in 16 parti uguali. Schiacciare le singole porzioni di impasto, disporvi al centro una prugna ripiena. Ripiegare l'impasto e con le mani leggermente infarinate formare uno gnocco. Cuocere nell'accessorio per la cottura al vapore grande.

**5.** Cospargere i canederli pronti con zucchero e cannella e servirli.

Regolazione:

Patate:

Liquido per la cottura a vapore: 750 ml d'acqua

Tempo di cottura: 50-60 minuti

Canederli:

Liquido per la cottura a vapore: 500 ml d'acqua

Tempo di cottura: ca. 25 minuti

Consiglio:

Invece delle prugne si possono utilizzare 16 albicocche. Cospargere i canederli alle albicocche con il pangrattato rosolato nel burro.

# INDICE DELLE RICETTE

## B

Budino cioccolato e noci, 79

## C

Canederli alle prugne, 81

Canederli tirolesi allo speck, 25

Costata di maiale con patate e fagiolini, 67

Cozze, 35

Crème caramel, 74

## D

Dampfnudeln con salsa al vino, 75

## F

Filetto di maiale ripieno con carote, 70

Filetto di salmone al vapore, 40

Flan di broccoli, 23

## G

Gamberetti, 34

Gnocchi dolci al vapore con salsa alla vaniglia,  
77

## I

Involtini di platessa, 45

Involtini di pollo e verza, 48

Involtini di verza vegetariani, 28

Involtini di vitello, 59

## M

Manzo al rafano, 65

Merluzzo marinato, 43

Mousse agli spinaci, 18

## P

Petto di pollo con cavolo cinese, 51

Petto di pollo con ripieno di mozzarella, 54

Pollo al limone con ripieno di cous cous, 53

Polpette di carne con mantello di verdure, 63

Polpettine al peperoncino, 58

Polpettine di carne arabe, 61

Polpettone di pane, 27

Pomodori ripieni, 19

## R

Ratatouille, 22

## S

Scorfano in mantello di patate, 39

Spezzatino di pesce, 37

Spiedini di gamberi, 33

Stufato d'agnello, 69

## T

Tacchino al curry, 49

Trota salmonata su letto di verdure, 41

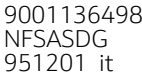
## Z

Zucchine ripiene, 21, 21



NOTE

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001136498



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

Copyright © 2015, NEFF, München.  
All rights reserved.