



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



CUCINARE CON FUOCO E FIAMME

Ricette per il tuo piano cottura a gas
con FlameSelect®





CUCINARE CON FUOCO E FIAMME

Cucinare sul fuoco è stata la primissima forma di cucina. Una tradizione alla quale noi cuochi per passione non vogliamo rinunciare. I nostri piani cottura a gas con FlameSelect® assicurano non soltanto il divertimento, ma anche l'affidabilità.

Scegli uno dei nove livelli di riscaldamento per regolare con precisione l'intensità della fiamma secondo le tue esigenze. Puoi rosolare a fuoco vivo, bollire o cuocere a fuoco lento: la nostra valvola brevettata si prende cura del resto.

Scopri la vera cucina con i nostri piani cottura a gas: fuoco e fiamme, ma senza rinunciare alla comodità. Delizia i tuoi ospiti con un delicato maiale iberico, una gustosa seppia stufata e tartufi al cioccolato bianco.

In questa raccolta di ricette troverai sempre tante nuove idee. Fatti ispirare dal nostro ricettario e da 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 amorevolmente a punto nel nostro laboratorio.

Buon divertimento!



INDICE



Antipasti e contorni	15
Minestre e pasticci	27
Pasta e riso	39
Pollame e carne	45
Pesce e frutti di mare	57
Dolci e dessert	65
Indice delle ricette	86



FLAMESELECT®



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULL'ELETTRODOMESTICO E SULLE RICETTE

Cucinare implica precisione. Per questo motivo le ricette di questo ricettario sono state studiate appositamente per il tuo elettrodomestico con i suoi nove livelli di potenza. Qui trovi alcune informazioni di base che ti consentiranno di utilizzare l'elettrodomestico facilmente.

SCELTA DEL BRUCIATORE

Sono disponibili quattro diversi tipi di bruciatore: bruciatore standard, bruciatore a fiamma alta, bruciatore per wok e bruciatore piccolo. Per le ricette di questo ricettario vengono utilizzati principalmente il bruciatore a fiamma alta, il bruciatore per wok e il bruciatore piccolo. All'occorrenza verifica nelle istruzioni per l'uso i tipi di bruciatori presenti nel tuo elettrodomestico.

Per ogni ricetta ti consigliamo un bruciatore: è indicato sotto il titolo della ricetta. La relativa impostazione è indicata direttamente nella ricetta. Se vuoi preparare un piatto su un altro bruciatore, regola di conseguenza il livello e il tempo di cottura.

LIVELLI DI POTENZA

Con il tuo nuovo piano cottura puoi scegliere tra 9 livelli di potenza. Scegli il livello adatto in base all'alimento e al tipo di preparazione.

-  Portare a ebollizione
Livelli 7-9
-  Bollire/cuocere/stufare
Livelli 4-7
-  Sbolluire, cuocere
delicatamente
Livelli 1-3
-  Rosolare intensamente
Livelli 6-9
-  Rosolare leggermente
Livelli 1-5
-  Fondere, sciogliere
Livelli 3-5

TEMPI

I tempi di cottura riportati sono indicativi. Dipendono dalla qualità, dalle caratteristiche e dalla quantità degli alimenti e dalle stoviglie utilizzate. Per questo motivo nelle ricette sono sempre riportati tempi approssimativi (ca.).

STOVIGLIE

Per cucinare utilizza una padella o una pentola in acciaio inossidabile della misura indicata. La misura si riferisce al diametro del fondo della pentola o della padella.

Nelle istruzioni per l'uso del piano cottura troverai diverse indicazioni e informazioni per cucinare con i nove livelli. Ti invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



ABBREVIAZIONI

INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI

ml	Millilitri	kcal	Chilocalorie
l	Litri	G	Grassi
g	Grammi	C	Carboidrati
kg	Chilogrammi	P	Proteine
cm	Centimetri		
mm	Millimetri		
ad es.	Ad esempio		
min.	Minuti	1 kg	1000 g
h	Ore	1 l	1000 ml
min.	Minimo		100 cl
ca.	Circa		10 dl
Ø	Diametro		

PESI, CAPACITÀ

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



MELANZANE MARINATE

Per 4 porzioni

Bruciatore per wok fino a 5 kW, Pentola Ø 24 cm

MELANZANE:

TEMPO DI MARINATURA 12 ORE

600 g di melanzane

150 g di sale

750 ml d'acqua

4 foglie di alloro

300 ml di aceto di vino bianco

1 peperoncino oppure Pepe di Cayenna

CONDIMENTO:

5 spicchi d'aglio

¼ di cucchiaino di origano

200 ml di olio d'oliva

5 grani di pepe

Per porzione

429 kcal, 5 g carb., 45 g gr.,

2 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare le melanzane, sbucciare e tagliarle a fette spesse 2-3 cm. Cospargere abbondantemente le fette di sale per eliminare il gusto amaro. Coprire e lasciar riposare per 2 ore.
2. Quindi lavare bene le melanzane per togliere il sale. Dopodiché asciugarle e tagliarle a bastoncini.
3. Per la marinata mettere l'acqua, le foglie d'alloro, l'aceto e il peperoncino in una pentola e cuocere per ca. 7 minuti al livello 5 portando ad ebollizione. Aggiungere le melanzane, abbassare la fiamma al livello 4 o inferiore e cuocere per 3 minuti e ½.
4. Coprire le melanzane e lasciarle riposare nella marinata per 12 ore. Quindi sgocciolarle e metterle in una ciotola.
5. Per il condimento sbucciare gli spicchi d'aglio, tritarli finemente e mescolarli in una ciotola insieme all'origano, all'olio e al pepe in grani schiacciato fresco.
6. Distribuire il condimento sulle melanzane.

Consiglio:

Servire le melanzane marinate con pane tostato.



VITELLO TONNATO

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

ARROSTO DI VITELLO:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

4-6 ORE

500 g di noce di vitello

Sale

Pepe

1 cucchiaio di olio vegetale

1 ramechetto di timo

1 foglia di alloro

1,5 l d'acqua

1 l di vino bianco

SALSA:

100 g di tonno sott'olio

3 filetti d'acciughe sott'olio

2 tuorli

50 ml di aceto di Sherry

140 ml di olio vegetale

20 g di capperi

INOLTRE:

Carta da cucina

Pellicola di alluminio

Per porzione

576 kcal, 0 g carb., 48 g gr.,

37 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina.

Quindi salarla e peparla su tutti i lati.

2. In una pentola scaldare 1 cucchiaio d'olio e le spezie per ca. 1 minuto e $\frac{1}{2}$ al livello 8. Quando l'olio è sufficientemente caldo, rosolare la carne su tutti i lati per ca. $\frac{1}{2}$ minuto, in totale ca. 2 minuti.

3. Aggiungere l'acqua e il vino bianco e cuocere al livello 8 portando a ebollizione. Appena raggiunto il bollore, abbassare la fiamma al livello 4 o inferiore, mettere il coperchio e far sobbollire per altri 25 minuti. Girare la carne trascorsa metà del tempo.

4. Quindi estrarre la carne e avvolgerla nella pellicola d'alluminio. Lasciar riposare per 5 minuti, quindi riporre nel frigorifero per 4-6 ore.

5. Per la salsa frullare in una ciotola il tonno, le acciughe, i tuorli e l'aceto. Mescolare aggiungendo l'olio gradualmente, fino a ottenere una salsa dalla consistenza densa e cremosa.

6. Tagliare la carne raffreddata a fettine sottili.

Versare sopra la salsa, guarnire con i capperi e servire.



CROCCHETTE DI PATATE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PURÈ:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

2 ORE

500 g di patate novelle farinose
Sale

1 uovo

Noce moscata

30 g di burro

30 g di formaggio grattugiato

Prezzemolo

IMPANATURA:

100 g di farina

2 uova

100 g di farina Panko

CROCHETTE:

1 l di olio vegetale

Salsa barbecue

Per porzione

492 kcal, 45 g carb., 30 g gr.,

11 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate. Metterle in una pentola, coprirle con acqua salata, portare a ebollizione al livello 9 e farle cuocere per ca. 20 minuti al livello 4 o inferiore, finché non sono cotte.

2. Quindi pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate.

3. Separare il tuorlo dall'albumine. Insaporire il purè con tuorlo, noce moscata, burro, formaggio, sale e prezzemolo. Coprirlo e far raffreddare per 2 ore in frigorifero.

4. Quindi formare delle sfere delle dimensioni desiderate. Sbattere 2 uova in una ciotola. Impanare prima le sfere leggermente nella farina, poi nell'uovo e infine nella farina Panko.

5. In una pentola scaldare 1 l d'olio per ca. 5 minuti al livello 9. Quando l'olio è sufficientemente caldo, aggiungere metà delle crocchette e friggerle per ca. 2 minuti finché non diventano dorate. Far sgocciolare su carta da cucina. Friggere allo stesso modo il resto delle crocchette.

6. Servire le crocchette con salsa barbecue.

Consiglio:

Si può controllare la temperatura dell'olio con un cucchiaio di legno. La temperatura è stata raggiunta quando, immersendo il cucchiaio di legno nell'olio, non salgono bollicine.



WOK DI VERDURE CON SALSA DI SOIA

Per 4 porzioni

Bruciatore per wok fino a 4,2 kW, Wok con fondo rotondo Ø 32 cm

VERDURE:

75 g di asparagi verdi
75 g di carote
50 g di rape bianche
50 g di porri
75 g di cipollotti
75 g di cavolo bianco oppure Pak Choy
75 g di zucchine
50 g di taccole
75 g di peperoni rossi e verdi
75 ml di olio di semi di girasole
Salsa di soia

Per porzione
215 kcal, 8 g carb., 19 g gr.,
4 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare e spellare gli asparagi, le carote e le rape bianche. Pulire e lavare i porri, i cipollotti, il cavolo e le zucchine. Lavare le taccole e tagliare via le estremità. Lavare i peperoni, dividerli a metà e togliere i semi. Tagliare tutto a striscioline della stessa lunghezza (a julienne).
2. Scaldatare l'olio nel wok per ca. 2 minuti e $\frac{1}{2}$ al livello 9. Quando l'olio è caldo, abbassare la fiamma al livello 8, aggiungere tutte le verdure e cuocere per ca. 3 minuti girando sempre.
3. Condire con la salsa di soia e terminare la cottura al livello 8.
4. Impiattare e servire.

Consiglio:

Si può decorare il wok di verdure con germogli o foglie di Shiso.



RATATOUILLE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

VERDURE:

500 g di melanzane
Sale
4 cipolle, 300 g
2 spicchi d'aglio
375 g di zucchine
750 g di pomodori
1 peperone verde, 100 g
2 peperoni rossi, 250 g
100 ml di olio vegetale
Erbe provenzali

Per porzione
330 kcal, 19 g carb., 25 g gr.,
8 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare le melanzane e tagliarle a dadini di 1 cm. Cospargere abbondantemente le fette di sale per eliminare il gusto amaro. Coprire e fare riposare per 20 minuti. Quindi lavare bene le melanzane per togliere il sale e asciugarle.
2. Sbucciare le cipolle e l'aglio e tagliare le cipolle a striscioline.
3. Lavare le zucchine e tagliarle a dadini di 1 cm. Lavare i pomodori e i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Tagliare i pomodori a dadini di 1 cm e tagliare i peperoni a pezzi grandi 2 cm.
4. Rosolare le cipolle con 25 ml d'olio in una pentola per ca. 7 minuti e ½ al livello 7, finché non appassiscono. Quindi metterle in una ciotola.
5. Mettere i peperoni e 25 ml d'olio nella pentola e rosolarli per ca. 8 minuti al livello 7. Metterli insieme alle cipolle.
6. Quindi mettere le melanzane a dadini e gli spicchi d'aglio interi con 25 ml d'olio nella pentola e cuocere per ca. 5 minuti e ½ al livello 6. Aggiungere alla verdura già cotta.
7. Mettere le zucchine con 25 ml d'olio nella pentola e cuocere per ca. 8 minuti al livello 6. Metterle con il resto della verdura.
8. Mettere i pomodori nella pentola e cuocere per ca. 6 minuti al livello 6.
9. Quindi aggiungere tutta la verdura, mettere il coperchio e cuocere per 5 minuti al livello 5. Insaporire con sale ed erbe provenzali e servire caldo.

Consiglio:

Guarnire la ratatouille con dei germogli.





MINESTRE E PASTICCI



MINESTRA POMODORO E MOZZARELLA

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

MINESTRA:

3 cipolle, 200 g
2 spicchi d'aglio
100 ml di olio vegetale
10 g di farina
1 kg di passata di pomodoro
250 ml di brodo di pollo freddo
Sale
Pepe
200 g di mozzarella
Erbe aromatiche fresche,
per es. origano, basilico

Per porzione
399 kcal, 6 g carb., 36 g gr.,
13 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e l'aglio e tritarli finemente.
2. In una pentola, rosolare cipolle e aglio in olio al livello 8 per 2 minuti e ½. Abbassare la fiamma al livello 4 e cuocere ancora per 7 minuti e ½, finché le cipolle non sono appassite. Girare di tanto in tanto. Quindi versare sopra la farina e mescolare continuamente per ca. 1 minuto e ½ fino a ottenere un composto denso.
3. Aggiungere la passata di pomodoro e il brodo di pollo e cuocere per 5 minuti al livello 6 portando a ebollizione. Quindi far sobbollire per altri 15 minuti al livello 3 senza coperchio, girando di tanto in tanto.
4. Infine frullare e filtrare. Insaporire con sale e pepe.
5. Distribuire in 4 piatti e cospargere di mozzarella sbriciolata. Decorare con erbe aromatiche fresche a piacere.



VELLUTATA DI COZZE AL BASILICO

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

VELLUTATA:

1 kg di cozze con il guscio
1 foglia di alloro
5 grani di pepe
1 porro , 120 g
1 scalogno, 30 g
50 g di burro
40 g di farina
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro oppure 10 g di salsa di pomodoro
500 ml d'acqua
Sale
Pepe
100 ml di panna
Foglie di basilico

Per porzione
298 kcal, 12 g carb., 23 g gr., 13 g prot.

PREPARAZIONE

1. Pulire le cozze e togliere la barbetta. Eliminare i molluschi danneggiati e aperti. Mettere le cozze, la foglia d'alloro e il pepe in grani in una pentola, coprire e cuocere per ca. 3 minuti al livello 9. Girare, mettere il coperchio e continuare la cottura per ancora 1 minuto.
2. Togliere le cozze dalla pentola. Filtrare il brodo e metterne da parte 300 ml. Sgusciare le cozze aperte e metterle da parte.
3. Lavare il porro e pulirlo, pelare lo scalogno e tritare finemente il tutto. Mettere in una padella con il burro e far appassire lo scalogno per ca. 2 minuti al livello 9. Girare di tanto in tanto. Quindi abbassare il fuoco al livello 7 e continuare a cuocere per ca. 3 minuti. Aggiungere le cozze sgusciate, la farina e il concentrato di pomodoro e, girando sempre, stufare per 1 minuto.
4. Aggiungere l'acqua e il brodo di cozze. Mettere il coperchio e far bollire la vellutata per ca. 3 minuti al livello 9. Quindi abbassare la fiamma a massimo il livello 4 e far sobbollire per 15 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
5. Frullare la vellutata e filtrarla. Aggiungere la panna. Insaporire con sale e pepe e decorare con le foglie di basilico.

Consiglio:

Per la vellutata servono almeno 800 ml di liquido (300 ml di brodo di cozze e 500 ml di acqua). Se il brodo non è sufficiente, allungarlo con acqua. Il pepe può essere sostituito con il curry. Servire la vellutata con crostini.



BORSCH

Per 4 porzioni

Bruciatore per wok fino a 4 kW, Pentola Ø 24 cm

ZUPPA:

150 g di barbabietole rosse crude
50 g di sedano
50 g di cipolle
100 g di cavolo bianco
50 g di porri
30 ml di olio vegetale
1 l di brodo di pollo
4 salsicciette di maiale
Sale
Pepe
4 cucchiai di panna acida

Per porzione
548 kcal, 7 g carb., 45 g gr.,
29 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare e pulire la verdura. Pelare le barbabietole rosse, il sedano e le cipolle. Tagliare il tutto a striscioline.
2. Mettere l'olio in una pentola e scaldarlo per 1 minuto al livello 7. Aggiungere la verdura e rosolare per ca. 3 minuti. Abbassare la fiamma al livello 4 e cuocere per altri 3 minuti.
3. Versare il brodo, mettere il coperchio e cuocere al livello 5 portando a ebollizione. Mettere le salsicciette nella zuppa e far cuocere per 5 minuti.
4. Estrarre le salsicciette. Frullare la zuppa con un frullatore a immersione e filtrarla.
5. Tagliare le salsicciette a pezzettini.
6. Insaporire il borsch con sale e pepe. Servire insieme alle salsicciette e a un cucchiaio di panna acida.



CASSOULET

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 22 cm

CASSOULET:

300 g di fagioli bianchi
ammollati
1 foglia di alloro
50 ml di olio vegetale
1,5 l d'acqua
2 spicchi d'aglio
2 cipolle, ca. 150 g
500 g di pomodori Roma
140 g di pancetta affumicata
300 g di salsicette di maiale
2 cosce d'anatra confit oppure
arrosto
Sale
Pepe
Prezzemolo tritato

Per porzione
796 kcal, 36 g carb., 50 g gr.,
51 g prot.

PREPARAZIONE

1. Far bollire fagioli, foglia d'alloro, olio e acqua in una pentola per ca. 10 minuti al livello 9. Togliere la schiuma con una schiumarola e continuare a cuocere per ca. 10 minuti senza coperchio.
2. Sbucciare gli spicchi d'aglio e le cipolle, dividere in quattro le cipolle. Lavare e tagliare i pomodori in 4 parti. Tagliare la pancetta affumicata in quattro pezzi. Aggiungere i pomodori e la pancetta ai fagioli, mettere il coperchio e far sobbollire per ca. 45 minuti al livello 1. Non alzare la fiamma per non far evaporare il brodo.
3. Rosolare le salsicette e le cosce d'anatra in una padella per ca. 10 minuti al livello 5.
4. Aggiungerle ai fagioli e far sobbollire per ca. 3 minuti al livello 5.
5. Insaporire il cassoulet con sale e pepe.
6. Distribuire il cassoulet in piatti fondi e cospargere di prezzemolo tritato.



BOUILLABAISSE

Per 4 porzioni

Bruciatore per wok fino a 4,2 kW, Pentola Ø 24 cm

MINESTRA:

½ cipolla
1 porro
1 pomodoro
1 patatasoda o a pasta gialla
50 ml di olio vegetale
1 l d'acqua
5 g di zafferano
200 g di vongole
200 g di cozze
200 g di rana pescatrice
200 g di scorfanò
200 g di orata
Sale
Pepe

SALSA ROUILLE:

25 g di pasta di peperoncino
1 spicchio d'aglio tritato
Aceto
Sale
Olio vegetale

Per porzione
434 kcal, 12 g carb., 26 g gr.,
38 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a striscioline. Pulire il porro, lavarlo e tagliarlo a striscioline. Lavare il pomodoro e tagliarlo a dadini.
2. Pulire i molluschi togliendo la barbetta alle cozze. Eliminare i molluschi danneggiati e aperti.
3. Lavare i pesci, pulirli e sfilettarli. Mettere da parte le lische della rana pescatrice e dello scorfanò. Tagliare i filetti di pesce a dadi.
4. Rosolare la cipolla e il porro nell'olio in una pentola per ca. 8 minuti al livello 4, finché la cipolla non è appassita. Quindi aggiungere i pomodori.
5. Mettere le lische del pesce nella pentola insieme alla miscela di pomodori, cipolla e porro. Coprire con 1 l d'acqua, mettere il coperchio e cuocere per ca. 5 minuti al livello 4 portando ad ebollizione. Quindi filtrare il brodo in una pentola.
6. Lavare la patata, pelarla e tagliarla a dadini. Aggiungere al brodo le patate a dadini e far sobbollire per ca. 7 minuti al livello 4.
7. Aggiungere il pesce e i molluschi al brodo e far sobbollire per ca. 3 minuti al livello 4 o inferiore. Insaporire con sale e pepe.
8. Per la salsa Rouille mescolare tutti gli ingredienti e servirli con la bouillabaisse.





PASTA E RISO



RISOTTO ALLO ZAFFERANO

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

RISOTTO:

40 g di burro
1 cipolla tritata, ca. 100 g
250 g di riso Arborio
12 pistilli di zafferano
100 ml di vino bianco
800 ml di brodo di pollo bollente
60 g di parmigiano grattugiato
50 g di prosciutto Serrano a striscioline
Pepe

INOLTRE:

50 g di champignon
Sale

Per porzione
543 kcal, 51 g carb., 24 g gr.,
26 g prot.

PREPARAZIONE

1. Mettere il burro e le cipolle nella padella e, girando continuamente, far rosolare al livello 6 finché le cipolle non appassiscono.
2. Aggiungere il riso e continuare a girare per circa 1 minuto.
3. Aggiungere lo zafferano e il vino bianco e cuocere per altri 2 minuti per far evaporare il vino.
4. Versare 400 ml di brodo di pollo bollente e lasciar sobbollire al livello 2 finché il brodo non è stato assorbito. Girare di tanto in tanto.
5. Aggiungere il resto del brodo di pollo bollente e cuocere finché il brodo non è stato assorbito. Mescolare di tanto in tanto.
6. Togliere la pentola dal piano cottura. Aggiungere il parmigiano grattugiato, il prosciutto a striscioline e il pepe. Mescolare bene per mantecare il risotto. Lasciar riposare per 3 minuti.
7. Tagliare a fette gli champignon.
8. Aggiustare di sale il risotto, impiattarlo e guarnire con gli champignon a fette.



PASTA ALLA PUTTANESCA

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PASTA:

2 l d'acqua
Sale
400 g di penne rigate

SALSA:

3 spicchi d'aglio
4 cucchiali di olio vegetale
1 cucchiaino di origano
2 cucchiaini di prezzemolo
tritato
12 filetti d'acciughe sott'olio
80 g di olive nere
600 g di pomodori a pezzettoni
in scatola
3 peperoncini secchi
20 g di capperi
Sale
Zucchero
Pepe
Foglie di basilico

Per porzione
555 kcal, 79 g carb., 18 g gr.,
18 g prot.

PREPARAZIONE

1. Scaldatare l'acqua e il sale in una pentola con il coperchio per ca. 10 minuti al livello 9 portando a ebollizione. Abbassare la fiamma al livello 8 e far cuocere la pasta al dente, senza coperchio. Scolare l'acqua e mettere da parte la pasta.
2. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Scaldatare l'olio in una pentola per ca. 2 minuti al livello 4 e aggiungere l'aglio. Prima che l'aglio diventi di colore marrone, dopo ca. ½ minuto, aggiungere l'origano e il prezzemolo tritato. Girare per ca. ½ minuto per sprigionare gli aromi.
3. Tritare le acciughe. Aggiungerle all'olio, schiacciarle con un cucchiaio e girarle per 1 minuto.
4. Tritare le olive. Aggiungere anche i pomodori a pezzettoni con il sugheretto, le olive, i peperoncini e i capperi. Mettere il coperchio e far sobbollire la salsa per ca. 18 minuti. Girare di tanto in tanto.
5. Insaporire la salsa con sale, zucchero e pepe. Mescolare la pasta con la salsa, decorare con una fogliolina di basilico e servire.





POLLAME E CARNE



COTOLETTE ALLA VIENNESE CON PATATE FRITTE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Padella Ø 22 cm

CARNE:

4 fettine di vitello da 125 g
Sale
Pepe
200 g di farina
4 uova
200 g di pangrattato
250 g di burro chiarificato

PATATE FRITTE:

200 g di patate a pasta gialla
150 ml di olio vegetale
Sale

INOLTRE:

2 limoni bio
Per porzione
723 kcal, 64 g carb., 32 g gr.,
44 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina e batterla. Salare e pepare.
2. Impanare le fettine prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.
3. Lavare e pelare le patate. Tagliarle prima a fette, poi a bastoncini.
4. Scaldatare l'olio in una padella per ca. 6 minuti al livello 7. Quando l'olio è caldo, aggiungere le patate a bastoncino e friggerle per ca. 5 minuti e ½ - 7 minuti finché non diventano dorate. Raccoglierle con una schiumarola e lasciarle sgocciolare su carta da cucina.
5. Per le cotolette scaldatare il burro chiarificato in una padella per ca. 5 minuti al livello 8. Quando il burro chiarificato è caldo, abbassare la fiamma al livello 5 e cuocere le cotolette su ciascun lato per ca. 3 minuti, finché non diventano dorate. Durante la cottura muovere la padella su e giù per fare in modo che il burro chiarificato caldo si rovesci sempre sulle cotolette. Cuocere allo stesso modo il resto delle cotolette e tenerle al caldo in forno.
6. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e tagliarlo in quattro. Servire le cotolette con le patate fritte e le fette di limone.



FILETTO DI MANZO ALLA STROGANOFF

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

CARNE CON LA SALSA:

500 g di filetto di vitello
o di manzo
Sale
Pepe
250 g di cipollotti
25 g di cetriolini in salamoia
oppure all'aceto
150 g di champignon oppure
Funghi di altro tipo
3 cucchiai di olio vegetale
150 ml di vodka
1 cucchiaio raso di paprica
dolce
1 cucchiaiino raso di paprica
piccante
100 ml di passata di pomodoro
50 ml di panna

Per porzione
405 kcal, 8 g carb., 19 g gr.,
30 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi tagliarlo in 5 pezzi da 2 cm, salarlo e peparlo.
2. Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli a striscioline insieme ai cetrioli. Pulire i funghi e tagliarli in quattro.
3. Scaldatare 2 cucchiai di olio in una pentola per ca. 1 minuto al livello 9. Aggiungere il filetto in pezzi tutto insieme e rosolare per ca. 1 minuto e ½. Quindi versarlo in una ciotola e mettere un coperchio.
4. Mettere nella stessa pentola il resto dell'olio, i cipollotti e un pizzico di sale e, mescolando continuamente, far soffriggere per ca. 5 minuti al livello 5.
5. Aggiungere i cetrioli e i funghi e continuare a cuocere per ca. ½ minuto.
6. Versare la vodka e far evaporare l'alcol per ca. 2 minuti e ½.
7. Aggiungere la paprica in polvere e la salsa di pomodoro e far sobbollire per ca. 1 minuto.
8. Infine aggiungere alla salsa la panna e la carne e far sobbollire per 2 minuti al livello 8, girando sempre. Insaporire con sale e pepe e servire subito il filetto.



ENTRECÔTE DI BUE CON VERDURA GLASSATA

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm , Padella Ø 22 cm

CARNE:

1 cucchiaio di olio vegetale
1 kg di entrecôte di bue

VERDURE:

100 g di patate piccole
4 carote baby
50 g di asparagi verdi
1 rafano piccolo
50 g di fagiolini
50 g di cipollotti
50 g di zucchine
40 g di burro
30 g di zucchero
Sale

Per porzione
436 kcal, 6 g carb., 22 g gr.,
55 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina.
2. Scaldate l'olio in una padella per ca. 5 minuti al livello 7. Quando l'olio è sufficientemente caldo, abbassare la fiamma al livello 5 e rosolare la carne su tutti i lati. Cuocere lentamente nel forno per ca. 2½ ore a 100-120 °C. Girare più volte.
3. Pulire e lavare la verdura. Tagliare via le estremità da fagiolini e asparagi. Tagliare a striscioline i cipollotti e il rafano. Tagliare patate e carote a pezzi uniformi.
4. Scaldate il burro e lo zucchero in una pentola per ca. 2 minuti al livello 6 finché lo zucchero non è fuso. Aggiungere la verdura, distribuirla nella pentola appiattendola, mettere il coperchio e cuocere per ca. 9 minuti al livello 5. Quindi salare e rosolare leggermente, facendo evaporare il liquido. Coprire la verdura con poca acqua. Far sobbollire per 2-3 minuti mescolando.
5. Salare l'entrecôte e affettarla. Impiattare con la verdura e servire calda.



POLPETTE DI CARNE TRITA CON SALSA ALLO YOGURT

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 22 cm

POLPETTE:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

3 ORE

250 g di cipollotti
1 spicchio d'aglio
115 ml di olio vegetale
500 g di carne trita d'agnello
2 uova
Sale
Pepe
100 g di farina di ceci

SALSA:

250 g di yogurt greco
5 foglie di menta
1 punta di coltello d'aglio
Succo di limone

Per porzione
621 kcal, 19 g carb., 44 g gr.,
37 g prot.

PREPARAZIONE

1. Pulire e lavare i cipollotti. Sbucciare l'aglio. Tritare entrambi finemente. Mettere da parte una punta di coltello d'aglio per la salsa.
2. Scaldatare 15 ml d'olio, i cipollotti e l'aglio in una pentola per ca. 8 minuti al livello 6. Quindi fare raffreddare.
3. Lavorare la carne trita d'agnello con le uova, il sale, il pepe e il composto di aglio e cipolle raffreddato fino a ottenere un composto omogeneo. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per 3 ore.
4. Formare delle polpette da 40 g e impanarle nella farina di ceci.
5. Scaldatare il resto dell'olio in una padella per ca. 5 minuti al livello 6 finché l'olio non è sufficientemente caldo.
6. Quindi abbassare la fiamma al livello 4. Rosolare metà delle polpette per ca. 4 minuti, girarle e rosolarle ancora per ca. 4 minuti, finché non sono cotte. Far sgocciolare su carta da cucina. Cuocere allo stesso modo le altre polpette.
7. Sciacquare la menta, asciugarla e tritarla finemente. Mescolare lo yogurt, la menta e l'aglio e condire con il succo di limone.
8. Servire le polpette di carne trita con la salsa allo yogurt.

Consiglio:

Decorare le polpette di carne trita con dei germogli.



STUFATO DI POLLO CON GAMBERONI

Per 4 porzioni

Bruciatore per wok fino a 4,2 kW, Pentola Ø 24 cm

POLLO:

4 cipolle, 250 g
250 g di pomodori
1 kg di pollo
Sale
Pepe
Cannella
100 ml di olio vegetale

SALSA:

10 g di farina
100 ml di vino rosso
30 ml di vodka
500 ml di brodo di pollo
8 gamberoni
30 g di pinoli tostati
30 g di cioccolato fondente
1 cucchiaino di buccia d'arancia
6 pistilli di zafferano
Sale
Pepe
Per porzione
374 kcal, 19 g carb., 30 g gr.,
8 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tritarle finemente. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere i semi e tagliarli a pezzi di 1 cm.
2. Sciacquare brevemente il pollo sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo in 8 pezzi e insaporirlo con sale, pepe e cannella.
3. Scaldare l'olio in una pentola per ca. 1 minuto e ½ al livello 5. Quando l'olio è caldo, aggiungere 4 pezzi di pollo, rosolare ciascun lato finché non diventa dorato e mettere da parte. Rosolare allo stesso modo gli altri pezzi di pollo. Quindi scolare l'olio.
4. Mettere cipolle e pomodori con 1 cucchiaino d'olio nella stessa pentola e scaldare per ca. 2 minuti al livello 5, finché le cipolle non sono appassite.
5. Setacciare la farina e mescolare brevemente. Aggiungere il vino e la vodka e cuocere per ca. 1 minuto e ½ al livello 5. Aggiungere il pollo e il brodo di pollo, mettere il coperchio e stufare per ca. 25 minuti al livello 3 o inferiore, finché i pezzi di pollo non sono cotti.
6. Pulire i gamberoni, sciacquarli brevemente con acqua fredda e asciugarli.
7. Alla fine aggiungere al pollo i pinoli tostati, il cioccolato e i gamberoni, mettere il coperchio e cuocere per ca. 1 minuto al livello 4. Aggiungere la scorza d'arancia e lo zafferano e cuocere per 4 minuti al livello 4. Insaporire con sale e pepe.

Consiglio:

Al posto di un pollo intero si possono anche utilizzare quattro cosce di pollo.





PESCE E FRUTTI DI MARE



CALAMARI STUFATI

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 26 cm

CALAMARI:

800 g di calamari oppure
calamari puliti pronti da
cucinare

SALSA:

9 cipolle, 700 g
6 spicchi d'aglio, 18 g
1 peperone verde, 150 g
60 ml di olio vegetale
1 cucchiaio di vino bianco
1 cucchiaio di brandy
1 cucchianino di paprica
in polvere
1 pizzico di sale

Per porzione
361 kcal, 16 g carb., 16 g gr.,
35 g prot.

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i calamari con acqua fredda, asciugarli tamponando con carta da cucina e pulirli.
2. Sbucciare le cipolle e l'aglio. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Tagliare le cipolle e i peperoni a striscioline, tritare finemente l'aglio.
3. Mettere metà dell'olio in una pentola e scaldarlo per 1 minuto al livello 5. Aggiungere la verdura, mettere il coperchio e stufare per ca. 16 minuti girando di tanto in tanto.
4. Aggiungere il vino, il brandy e la paprica in polvere, abbassare la fiamma al livello 5, mettere il coperchio e cuocere per ca. 7 minuti finché i peperoni non sono cotti. Quindi mettere da parte la pentola.
5. In una padella scaldare l'olio rimasto per ca. 2 minuti e $\frac{1}{2}$ al livello 9 finché non è molto caldo. Rosolare i calamari su ogni lato per ca. 30 secondi.
6. Quindi aggiungerli alla verdura nella pentola insieme al sugo di cottura e cuocere per altri 5 minuti con il coperchio al livello 7.
7. Servire i calamari dopo averli cosparsi con un poco di sale grosso.



SARDINE MARINATE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 22 cm

SARDINE:

TEMPO DI MARINATURA 24 ORE

500 g di sardine

Farina

150 ml di olio vegetale

MARINATA:

150 ml di olio vegetale

2 spicchi d'aglio

2 foglie di alloro

2 rami di timo fresco

2 rami di rosmarino fresco

6 grani di pepe nero

1 cucchiaio raso di paprica dolce

50 ml di vino bianco

50 ml di aceto di mele

Sale

300 ml di brodo di pollo

Per porzione

769 kcal, 10 g carb., 67 g gr.,

30 g prot.

PREPARAZIONE

1. Pulire le sardine togliendo testa e interiora.

Sciacquare brevemente i pesci con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina.

Quindi impanarli nella farina.

2. Scaldate l'olio in una padella per ca. 4 minuti al livello 5. Quando l'olio è sufficientemente caldo, mettere un terzo delle sardine nella padella e cuocere su ciascun lato per ca. 1 minuto e $\frac{1}{2}$. Far sgocciolare su carta da cucina. Cuocere allo stesso modo le sardine restanti, in due tornate, e farle sgocciolare.

3. Per la marinata scaldate l'olio con gli spicchi d'aglio interi e le foglie d'alloro in una pentola per ca. 3 minuti e $\frac{1}{2}$ al livello 6.

4. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Aggiungerle insieme al pepe e stufare per 1 minuto al livello 6.

5. Quindi abbassare la fiamma al livello 4. Aggiungere la paprica e il vino e far cuocere per 1 minuto. Aggiungere l'aceto e il sale e far sobbollire per altri 2 minuti. Infine versare il brodo di pollo e far sobbollire per altri 3 minuti e $\frac{1}{2}$.

6. Mettere le sardine in una ciotola. Distribuire la marinata sopra le sardine e far raffreddare. Quindi coprire e lasciar riposare per 24 ore in frigorifero.



FRITTO MISTO DI PESCE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PESCE:

120 g di filetto di nasello
160 g di tonno
160 g di triglie
200 g di acciughe
200 g di calamari pronto da cucinare
Sale
Farina di ceci q. B.
1 l di olio vegetale

INOLTRE:

Carta da cucina
Per porzione
378 kcal, 12 g carb., 22 g gr.,
34 g prot.

PREPARAZIONE

1. Togliere i pesci e il calamaro dal frigorifero, risciacquarli con acqua fredda e asciugarli.
2. Tagliare il nasello in 4 pezzi da 4 cm e il calamaro in 3 pezzi da 3 cm. Eliminare le teste dalle triglie e dalle acciughe. Tagliare a metà le triglie. Tagliare il calamaro in pezzi lunghi 3 cm.
3. Salare il pesce e il calamaro a pezzi e impanarli nella farina di ceci.
4. Per sgocciolare il fritto, mettere un pezzo di carta da cucina su 4 piatti e tenerli da parte.
5. Riscaldare l'olio vegetale in una pentola per ca. 7 minuti al livello 9.
6. Aggiungere il calamaro e friggerlo per ca. 2 minuti finché non diventa dorato. Metterlo in uno dei piatti preparati. Friggere le triglie e il nasello per ca. 2 minuti finché non diventano dorati, quindi metterli nel secondo piatto preparato. Successivamente friggere il tonno per ca. 1 minuto finché non diventa dorato, poi friggere anche le acciughe per ca. 1 minuto, finché non sono dorate. Per sgocciolare il pesce, metterlo nei restanti piatti preparati.
7. Impiattare il pesce e servire caldo.

Consiglio:

Si può controllare la temperatura dell'olio con un cucchiaio di legno. La temperatura è stata raggiunta quando, immergendo il cucchiaio di legno nell'olio, non salgono bollicine.





DOLCI E DESSERT



PAN PERDIDO

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 26 cm

PAN PERDIDO:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

5-7 ORE

½ limone bio

500 ml di latte

250 ml di panna

100 g di zucchero bianco

1 stecca di cannella

240 g di pan brioche

del giorno precedente

100 ml di olio vegetale

8 uova

INOLTRE:

Zucchero di canna

Cannella in polvere

4 palline di gelato

Per porzione

818 kcal, 66 g carb., 52 g gr.,

21 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare il limone con acqua calda e grattugiarne metà scorza. Non grattugiare la parte bianca amara.
2. In una pentola con il manico riscaldare il latte, la panna, lo zucchero, la buccia di limone e la stecca di cannella per ca. 4 minuti al livello 9. Non appena il composto inizia a bollire abbassare la fiamma al livello 1, mescolare e far cuocere per 5 minuti.
3. Quindi passare il composto in un colino e lasciarlo raffreddare per 1 ora a temperatura ambiente. Riporre in frigorifero per 4-6 ore.
4. Tagliare i panini in otto pezzi grandi 6 x 6 cm e spessi 2,5 cm. Metterli nel composto di latte raffreddato. Coprire e lasciar riposare per circa 30 minuti affinché il pane assorba bene il liquido.
5. Mettere della carta da cucina su un piatto grande e metterlo da parte.
6. In una padella scaldare l'olio per ca. 2 minuti e ½ al livello 9. Nel frattempo sbattere le uova e impanarvi i primi pezzi di pan brioche.
7. Far cuocere al livello 8 su ogni lato per ca. ½ minuto finché non diventano dorati. Lasciarli sgocciolare nel piatto preparato.
8. A piacere cospargere di zucchero di canna e cannella e servire con una pallina di gelato.

Consiglio:

Eliminare gli eventuali residui d'uovo dall'olio prima di cuocere le pagnotte successive.

La cannella può essere sostituita con vaniglia, il limone con un altro agrume.



CRÊPES SUZETTE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm, Padella Ø 22 cm

CRÊPE:

3 uova
250 ml di latte
75 g di farina
25 g di zucchero
25 g di burro chiarificato

SALSA:

50 g di zucchero
1 cucchiaio di succo di limone
200 ml di succo d'arancia
40 ml di Cointreau
50 g di burro

INOLTRE:

Foglioline di menta
Per porzione
445 kcal, 43 g carb., 23 g gr.,
10 g prot.

PREPARAZIONE

1. Mettere gli ingredienti per le crêpe in uno shaker e scuotere fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare per 30 minuti.
2. Imburrare una padella con un poco di burro chiarificato e scaldarla per ca. 2 minuti al livello 3. Quando la padella è calda, versare mezzo mestolo di pastella per le crêpe nella padella e distribuire l'impasto. Cuocere la crêpe su ogni lato per ca. 1 minuto finché non diventa dorata. Cuocere allo stesso modo il resto delle crêpe.
3. Per la salsa scaldare lo zucchero e il succo di limone in una pentola al livello 5, finché lo zucchero non è fuso e leggermente abbrustolito. Aggiungere il succo d'arancia, il Cointreau e il burro, mescolare e continuare la cottura per 5 minuti.
4. Infine scaldare le crêpe per 2 minuti nella salsa.
5. Decorare le crêpe con le foglioline di menta e servire.

Consiglio:

Se non si ha a disposizione uno shaker, mescolare gli ingredienti con la frusta fino a ottenere una pastella omogenea.



PANCAKE AL MIELE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Padella Ø 22 cm

IMPASTO:

240 g di farina
1 bustina di lievito
in polvere, 15 g
40 g di zucchero
1 cucchiaino di sale
60 ml di olio vegetale
2 uova sbattute
400 ml di latte

INOLTRE:

1 cucchiaino di burro
chiarificato
4 cucchiaini di miele
Ribes per decorare

Per porzione
506 kcal, 64 g carb., 22 g gr.,
13 g prot.

PREPARAZIONE

1. Versare la farina in una ciotola setacciandola. Mescolarla con il lievito in polvere, lo zucchero e il sale. Aggiungere l'olio, le uova e il latte e lavorare il tutto con la frusta elettrica fino a ottenere una pastella liscia.
2. Riporre in frigorifero per 15-20 minuti.
3. Imburcare una padella con un 1 cucchiaino di burro chiarificato e scaldare per ca. 2 minuti al livello 7. Quando la padella è sufficientemente calda, abbassare al livello 3. Mettere ca. 85 ml di pastella (1 mestolo grande) nella pentola e distribuirlo uniformemente. Cuocere i pancake per ca. 60-80 secondi su ciascun lato, finché non diventano dorati. Cuocere allo stesso modo gli altri 7 pancake.
4. Servire i pancake con il miele e il ribes.



MOUSSE AL MASCARPONE CON FRAGOLE

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

MOUSSE:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

4-7 ORE

3 tuorli, 50 g
40 g di zucchero
2 fogli di gelatina
300 ml di panna
100 g di mascarpone

FRAGOLE:

500 g di fragole, pulite
60 g di zucchero di canna
50 g di burro
1 cucchiaino di aceto balsamico
Foglioline di menta

Per porzione
603 kcal, 35 g carb., 49 g gr.,
6 g prot.

PREPARAZIONE

1. In una ciotola, sbattere con la frusta i tuorli e lo zucchero. Far ammorbidente bene la gelatina in acqua.
2. Portare a ebollizione la panna in una pentola al livello 9. Spegnere il fuoco e incorporare il composto di uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Strizzare la gelatina e aggiungerla alla crema. Incorporare il mascarpone con la frusta. Lasciar raffreddare la mousse per 1 ora a temperatura ambiente. Quindi riporla in frigorifero per 4-6 ore.
3. Lavare le fragole, asciugarle e tagliarle in quattro.
4. Scaldare lo zucchero di canna in una pentola per ca. 3 minuti al livello 6 mescolando di tanto in tanto. Allo stesso livello, e mescolando sempre, aggiungere entro $\frac{1}{2}$ minuto il burro a fiocchi e l'aceto balsamico. Quindi aggiungere le fragole e scaldare al livello 8 per ca. 2 minuti. Girare di tanto in tanto.
5. Impiattare la mousse con le fragole e decorare con le foglioline di menta.



CREMA ALLE NOCCIOLE

Per 8 porzioni

Bruciatore per wok fino a 5 kW, Pentola Ø 24 cm

CREMA:

TEMPO DI RAFFREDDAMENTO

MIN. 5 ORE

2 fogli di gelatina

12 uova (servono solo i tuorli)

120 g di zucchero

500 ml di panna

500 ml di latte

140 g di pasta o purea di
nocciole

Per porzione

524 kcal, 21 g carb., 44 g gr.,

12 g prot.

PREPARAZIONE

1. Mettere la gelatina in una ciotola con acqua freddissima per ammorbidirla.
2. Separare gli albumi dai tuorli. Sbattere con la frusta i tuorli e lo zucchero.
3. Versare la panna e il latte in una pentola e cuocere per ca. 6 minuti al livello 5 portando ad ebollizione. Non appena raggiunto il bollore, spegnere la zona di cottura. Versare nella pentola il composto di tuorli e zucchero e sbattere con la frusta.
4. Incorporare la gelatina strizzata e la pasta di nocciole, sbattere e passare la crema in un colino.
5. Distribuire la crema di nocciole in 4 coppette e riporre in frigorifero per almeno 5 ore.

Consiglio:

Servire la crema con una pallina di gelato al cioccolato.



FONDUTA AL CIOCCOLATO CON SPIEDINI DI FRUTTA

Per 4 porzioni

Bruciatore piccolo, Pentola Ø 16 cm

FRUTTA:

8 fragole
1 mela
2 mandarini

FONDUTA:

250 g di cioccolato fondente,
min. 45% di cacao
½ cucchiaino di pepe
nero macinato

INOLTRE:

Spiedini

Per porzione
282 kcal, 49 g carb., 6 g gr.,
7 g prot.

PREPARAZIONE

1. Lavare le fragole, togliere il picciolo e asciugarle.
Pelare la mela, privarla del torsolo e tagliarla a pezzi.
Sbucciare i mandarini e tagliarli a pezzi.
2. Infilare la frutta negli spiedini e mettere da parte.
3. Spezzettare il cioccolato. Scaldarlo in una pentola al livello 1 finché non è fuso. Girare di tanto in tanto.
Alla fine aggiungere il pepe e girare con un cucchiaio da cucina.
4. Servire la fonduta di cioccolato calda con gli spiedini di frutta.

Consiglio:

Per gli spiedini si può utilizzare anche altra frutta di stagione.



PESCHE AL VINO ROSSO

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PESCHE:

4 pesche
1 l di vino rosso
250 g di zucchero
1 stecca di cannella
6 fogli di gelatina

INOLTRE:

4 foglioline di menta
Ribes
Per porzione
489 kcal, 81 g carb., 0 g gr.,
4 g prot.

PREPARAZIONE

1. Pelare le pesche. Quindi metterle in una pentola con il vino rosso, lo zucchero e la stecca di cannella. Mettere il coperchio e scaldare al livello 4 o inferiore; far sobbollire per ca. 18 minuti finché la frutta non si è ammorbidente. Quindi estrarre le pesche con una schiumarola.
2. Far cuocere il vino ancora per ca. 12 minuti al livello 6 finché il liquido non si è ridotto a circa mezzo litro.
3. Ammollare i fogli di gelatina in acqua fredda secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Quindi strizzare i fogli di gelatina, aggiungerli al vino e mescolare bene. Distribuire in piatti da dessert e lasciar raffreddare.
4. Disporre le pesche sulla gelatina al vino. Decorare con foglioline di menta e ribes.



TARTUFI AL CIOCCOLATO BIANCO

Per 4 porzioni

Bruciatore piccolo, Pentola Ø 16 cm

TARTUFI:

TEMPO DI RIPOSO 6 ORE

210 g di cioccolato bianco
30 ml di panna
50 ml di succo d'arancia
1 stecca di cannella
30 g di zucchero a velo

INOLTRE:

Pellicola trasparente

Per porzione
342 kcal, 41 g carb., 18 g gr.,
3 g prot.

PREPARAZIONE

1. Spezzettare il cioccolato e farlo fondere in una pentola al livello 1. Girare di tanto in tanto. Quindi versarlo in una ciotola e metterlo da parte.
2. Portare a ebollizione la panna con il succo d'arancia per ca. 2 minuti al livello 7. Quindi spegnere la zona di cottura e aggiungere la stecca di cannella. Coprire con pellicola trasparente e lasciar riposare per ca. 10 minuti. Togliere la stecca di cannella e mescolare il composto di panna e succo d'arancia con il cioccolato fuso.
3. Coprire di nuovo con pellicola trasparente e lasciar raffreddare a temperatura ambiente per ca. 6 ore.
4. Formare delle palline da ca. 30 g e impanarle nello zucchero a velo.



CHURROS ALLO ZUCCHERO VANIGLIATO

Per 16 pezzi

Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PASTA CHOUX:

500 ml d'acqua
70 ml di olio vegetale
1 cucchiaino di sale
425 g di farina
1 l di olio per friggere

INOLTRE:

1 stecca di vaniglia
Zucchero

Per porzione
235 kcal, 24 g carb., 14 g gr.,
3 g prot.

PREPARAZIONE

1. Mettere in una pentola l'acqua, l'olio e il sale e cuocere per ca. 3 minuti al livello 9 per portare a ebollizione.
2. Togliere la pentola dal fuoco. Versare di colpo la farina setacciata e mescolare con un cucchiaio da cucina finché l'impasto non diventa una palla che si stacca dalla pentola. Lasciare riposare per 10 minuti.
3. Quindi mettere l'impasto in una tasca da pasticciere con beccuccio a stella con diametro di 1,5 cm.
4. Scaldare l'olio per ca. 6 minuti al livello 9. Quando l'olio è sufficientemente caldo, spruzzare quattro churros di lunghezza di ca. 14 cm nell'olio caldo e cuocere finché non sono dorati. Friggere allo stesso modo il resto dei churros. Far sgocciolare su carta da cucina.
5. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Quindi mescolarli allo zucchero e cospargere i churros.

Consiglio:

Si può controllare la temperatura dell'olio con un cucchiaio di legno. La temperatura è stata raggiunta quando, immersendo il cucchiaio di legno nell'olio, non salgono bollicine.



KRAPFEN ALLA PANNA

Per 12 pezzi
Bruciatore a fiamma alta, Pentola Ø 24 cm

PASTA CHOUX:

TEMPO DI RIPOSO 1-2 ORE

250 ml d'acqua

30 g di burro

1 pizzico di sale

1 cucchiaiino di zucchero

185 g di farina

4 uova

1 l di olio vegetale

FARCITURA ALLA PANNA:

1 stecca di vaniglia

50 ml di panna

20 g di zucchero

INOLTRE:

Zucchero a velo per la
guarnitura

Per pezzo

179 kcal, 14 g carb., 12 g gr.,
4 g prot.

PREPARAZIONE

1. Mettere in una pentola l'acqua, il burro, il sale e lo zucchero e cuocere per ca. 2 minuti al livello 9 portando a ebollizione.

2. Togliere la pentola dal fuoco. Versare di colpo la farina setacciata e mescolare per ca. 2 minuti e ½ con un cucchiaio da cucina finché l'impasto non diventa una palla che si stacca dalla pentola.

3. Incorporare le uova all'impasto una alla volta.

Aggiungere un altro uovo soltanto dopo che quello precedente è completamente incorporato. Lavorare bene. Lasciar riposare l'impasto a temperatura ambiente per 1-2 ore.

4. Riscaldare l'olio vegetale in una pentola per ca. 10 minuti al livello 6.

5. Ricavare dall'impasto 12 palline della dimensione di mezzo cucchiaio da dessert. Farle scivolare nell'olio bollente e friggerle per ca. 5 minuti finché non diventano dorate. Girare ripetutamente. Togliere i krapfen dall'olio e farli sgocciolare su carta da cucina.

6. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando.

7. Montare la panna in una ciotola con lo zucchero e i semi di vaniglia. Metterla in una tasca da pasticciere con beccuccio sottile. Infilzare i krapfen dall'alto e riempirli di panna.

8. Cospargere di zucchero a velo e servire.

Consiglio:

L'impasto può essere preparato anche il giorno prima. Togliere l'impasto dal frigorifero 2 ore prima di friggerlo. Si può controllare la temperatura dell'olio con un cucchiaio di legno. La temperatura è stata raggiunta quando, immersendo il cucchiaio di legno nell'olio, non salgono bollicine.

INDICE DELLE RICETTE

B

- Borsch, 32
- Bouillabaisse, 36

C

- Calamari stufati, 58
- Cassoulet, 34
- Churros allo zucchero vanigliato, 82
- Cotolette alla viennese con patate fritte, 46
- Crema alle nocciole, 74
- Crêpes Suzette, 68
- Crocchette di patate, 20

E

- Entrecôte di bue con verdura glassata, 50

F

- Filetto di manzo alla Stroganoff, 48
- Fonduta al cioccolato con spiedini di frutta, 76
- Fragole, con mousse al mascarpone, 72
- Fritto misto di pesce, 62

K

- Krapfen alla panna, 84

M

- Melanzane marinate, 16
- Minestra pomodoro e mozzarella, 28
- Mousse al mascarpone con fragole, 72

P

- Pancake al miele, 70
- Pan Perdido, 66
- Pasta alla puttanesca, 42
- Patate fritte con cotolette alla viennese, 46
- Pesche al vino rosso, 78
- Polpette di carne trita con salsa allo yogurt, 52

R

- Ratatouille, 24
- Risotto allo zafferano, 40

S

- Sardine marinate, 60
- Stroganoff, filetto di manzo alla, 48
- Stufato di pollo con gamberoni, 54

T

- Tartufi al cioccolato bianco, 80

V

- Vellutata di cozze al basilico, 30
- Vitello tonnato, 18

W

- Wok di verdure con salsa di soia, 22



NOTE



9001212130
NFIH6_G_SV
970505_it



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001212130



www.neff-international.com

Copyright © 2016, NEFF, Munich.
All rights reserved.