

Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina



Ricettario

ClipsoMinut' Duo

*Pentola a
pressione*



Casseruola

— LA PRIMA LAGOSTINA —

2 in 1

*Cucinare a pressione o a fuoco lento:
a te la scelta !*



INDICE

Uso in modalità casseruola tradizionale.....	p 4-5
Uso in modalità pentola a pressione.....	p 6-7
Più creatività in cucina	p 8
Cottura lenta in modalità casseruola tradizionale.....	p 9
Cottura rapida in modalità pentola a pressione.....	p 22
I tempi di cottura	p 32-33
Indice delle ricette.....	p 34-35

LEGENDA

-  Tempo di preparazione
-  Tempo di cottura in modalità casseruola
-  Tempo di cottura in modalità pentola a pressione
-  Ricetta con cestello vapore

USO IN MODALITÀ
**CASSERUOLA
TRADIZIONALE**



Se si utilizza
ClipsoMinut' Duo come
una casseruola, seguire
questo pittogramma

I tempi di cottura sono forniti a titolo indicativo : i vostri gusti, la stagione e la freschezza degli ingredienti influiscono enormemente sul risultato della ricetta.
Per le pentole a pressione dalla capacità inferiore ai 5 litri, ridurre le proporzioni di un terzo, facendo attenzione a mantenere un liquido minimo di 25 cl



**COTTURE LENTE
A FUOCO DOLCE**

Lasciar cuocere a fuoco lento per fare il pieno di sapori. Durante la cottura, fare attenzione affinché la cottura della ricetta avvenga sempre con una piccola ebollizione.



SUGGERIMENTO

Se avete fretta : scegliete la cottura **PENTOLA A PRESSIONE** e riducete il tempo di cottura in modo incredibile.



VERDURE



CARNI

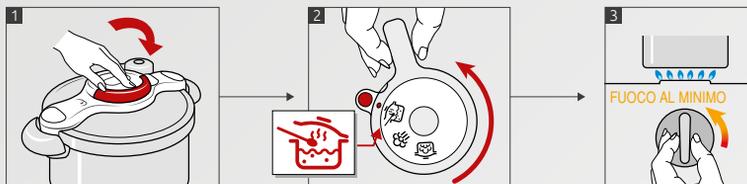


PESCE

ClipsoMinut'Duo

USO IN MODALITÀ CASSERUOLA TRADIZIONALE

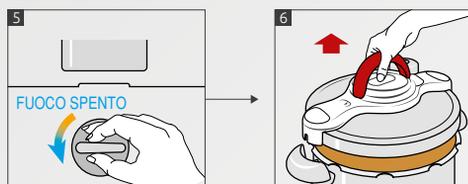
FASE 1 : INIZIO DELLA COTTURA ▶



FASE 2 : COTTURA ▶



TERMINE COTTURA ▶



In modalità “casseruola”, in qualsiasi momento è possibile aprire la pentola a pressione per mescolare, controllare la cottura o aggiungere ingredienti.

Se la fonte di calore è troppo forte, l'indicatore di presenza di pressione si alza e blocca l'apertura; questo indica che la potenza della fonte di calore è eccessiva. Ridurre la fonte di calore.

In caso di piastre elettriche: togliere la pentola a pressione dalla fonte di calore per aprirla.

**Fino a 2 volte
più veloce**
rispetto alla cottura
tradizionale con una
casseruola Lagostina



USO IN MODALITÀ **PENTOLA A PRESSIONE**



se si utilizza
ClipsoMinut' Duo
come una pentola
a pressione, seguire
questo pittogramma

Per le pentole a pressione dalla capacità inferiore ai 5 litri, ridurre la quantità di ingredienti di un terzo, facendo attenzione a mantenere un liquido minimo di 25 cl.



VAPORE

La perfezione per tutti i vostri piatti :
verdure piene di vitamine, carni tenere,
pesce gustoso e dessert singoli o per la
famiglia. Cestello vapore incluso o vendibile
separatamente a seconda del modello.



ZUPPE, CEREALI E LEGUMI SECCHI

Approfittate delle stagioni per assaporare
delle zuppe deliziose, dalla più tradizionale alla
più sofisticata. Lenticchie, risotto, bulgur... :
il pieno di sapori in un tempo record grazie
alla cottura in pentola a pressione.



ZUPPE



VERDURE



CEREALI E LEGUMI
SECCHI



CARNI



PESCE



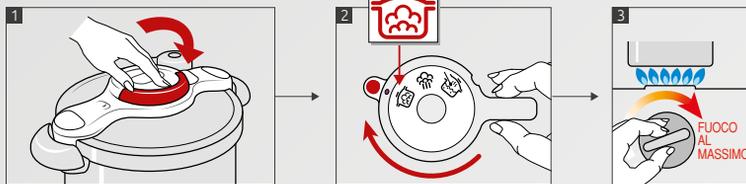
DOLCI

IMPORTANTE : Durante la cottura, accertarsi che il sibilo emesso dalla valvola sia regolare.

ClipsoMinut'Duo

USO IN MODALITÀ PENTOLA A PRESSIONE

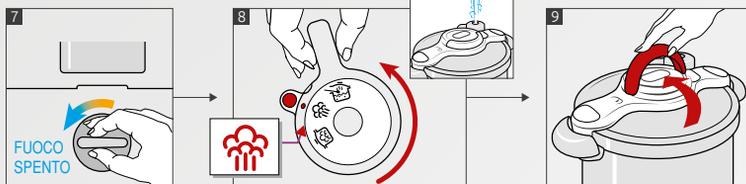
FASE 1 : INIZIO DELLA COTTURA ▶



FASE 2 : COTTURA ▶



FASE 3 : TERMINE COTTURA ▶



Non riempire la pentola a pressione oltre il limite massimo (indicato all'interno della pentola).

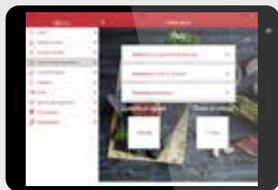
Per gli alimenti che aumentano di volume o che creano schiuma, non superare 1/3 dell'altezza della pentola.

PIÙ CREATIVITÀ IN CUCINA

A TUTTO VAPORE®



- Oltre 170 ricette sempre con te
- I tempi di cottura e la giusta quantità d'acqua per più di 50 ingredienti
 - Dei video dimostrativi
- Le risposte a tutte le vostre domande



Disponibile per iPhone, iPad,
Android smartphone e tablet



*App Store : marchio di servizio di Apple Inc.
Google Play : marchio depositato di Google Inc.*



Cottura lenta
Usò in modalità
CASSERUOLA TRADIZIONALE



 30 minuti

 25/35 minuti

ingredienti

- 30 cl d'acqua
- + 1 cucchiaino da caffè di brodo vegetale in polvere
- 1/2 cavolfiore
- 1/2 broccolo
- 2 zucchine
- 2 patate
- 1 peperone rosso
- 2 cipolle
- 40 g di uvetta
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino da caffè di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato (o di polvere di cocco)
- sale e pepe

Curry di verdure

- 1 • **Lavare le verdure.** Tagliare a pezzi il cavolfiore, il broccolo e il peperone. Sminuzzare le zucchine. Sbucciare le patate e tagliarle in dadi da 1 cm. Sbucciare e sminuzzare la cipolla.
- 2 • **Nella pentola a pressione,** mettere l'olio e far imbiondire la cipolla senza coprire. Aggiungere le patate, il cavolfiore, il broccolo e il peperone. Mescolare, aggiungere sale e pepe. Aggiungere la farina di cocco. Lasciar cuocere 2 minuti a fuoco lento senza coprire. Aggiungere il curry, il cumino, l'uvetta e le zucchine. Aggiungere il brodo e portare a ebollizione senza coprire per liberare bene gli aromi.
- 3 • **Chiudere e cuocere** a fuoco ridotto. Servire subito. Aggiungere 5 minuti per una consistenza fondente.

Suggerimento

Utilizzare le verdure a vostra scelta per questa ricetta, pensate a scegliere delle verdure di colore diverso per rendere bello il piatto. Delle mandorle a lamelle e grigliate apporteranno una consistenza piacevole.



 20 minuti

 30/40 minuti

ingredienti

- 900 g di patate piccole
- 1 peperone verde
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cipolle bianche
- 3 spicchi d'aglio
- 1 barattolo e 1/2 di pomodori pelati (400 g)
- 15 cl d'acqua
- origano
- olive nere
- sale e pepe

Patate alla provenzale

- 1 • **Sbucciare** le patate. Scolare i pomodori e schiacciarli. Affettare il peperone e le cipolle. Tritare l'aglio.
- 2 • **Nella pentola a pressione,** versare l'olio d'oliva e far colorire le patate mescolando, aggiungere le cipolle, lasciarle dorare, poi aggiungere il peperone, i pomodori, l'aglio e l'origano. Condire. Versare l'acqua e portarla a ebollizione. Chiudere e cuocere a fuoco ridotto.
- 3 • **Servire** cosparsa di olive nere tritate

Avele fretta?

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 11 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.



Couscous

 45 minuti

 1h +
10/15 minuti

ingredienti

- 650 g di collo d'agnone tagliato a fette
- 2 cosce di pollo tagliate in 2
- 15 cl d'olio d'oliva
- 1 zuccina a pezzi
- 2 carote e 2 rape sbucciate e a pezzi
- 1 gambo di sedano
- 1 peperone a fette sottili
- 1 barattolo piccolo di pomodori pelati
- 60 g di ceci in scatola
- 1 cipolla a fette sottili
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di "Ras-el-Hanout"
- 1 cucchiaino da caffè di harissa
- 80 cl d'acqua
- 400 g di semola da couscous
- sale, pepe di cayenna

- 1 - **Nella pentola a pressione**, mettere 3 cucchiai d'olio e far dorare la carne. Aggiungere la cipolla e l'aglio, spolverare con "Ras-el-Hanout". Versare i pomodori con la loro salsa. Aggiungere le carote, le rape, il sedano, i peperoni e 1 litro d'acqua, condire.
- 2 - **Chiudere**. Dal momento dell'ebollizione, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Mescolare il couscous con 5 cucchiai d'olio d'oliva. Aprire e aggiungere le zucchine e i ceci scolati. Chiudere. Dal momento dell'ebollizione, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Aprire, togliere e tenere la carne in caldo e le verdure nel loro brodo. Prelevare due mestoli di brodo bollente e versarli sulla semola. Lasciar riposare per 5 minuti e sgranare con la forchetta.
- 3 - **Preparare la salsa piccante**, mescolando 1 mestolo di brodo di cottura con un cucchiaino da caffè di harissa. Presentare separatamente la carne e le verdure, la semola e la salsa forte e servire molto caldo.

*Avevo fretta? **

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 30 + 5 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.

*Le sapevo? **

La harissa è una salsa tipica del Nordafrica a base di peperoncino rosso fresco, aglio alla quale si aggiunge l'olio d'oliva. Il "Ras-el-Hanout" è invece un mix di spezie utilizzato soprattutto nella cucina marocchina. Entrambi si trovano nei negozi di alimentari etnici.



 **8 minuti**
 **20/30 minuti**
ingredienti

- 4 panini per hamburger
- 700 g di filetto di manzo
- 150 g di carote
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 300 g di champignon tritati surgelati
- 50 g di pancetta
- 1 cucchiaio di farina
- 25 cl di vino rosso
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zucchero
- sale e pepe

Bourguiburger

- 1 • **Tagliare il filetto** di manzo in cubetti da 3 a 4 cm circa per lato. Sbucciare le carote e affettarle finemente. Sbucciare la cipolla e tritarla. Far scaldare l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e lasciar colorire la carne. Togliertela (1 cubetti devono restare al sangue). Versare il vino rosso e staccare bene i succhi di cottura della carne durante 2 minuti a ebollizione. Aggiungere la pancetta, le verdure e la farina e mescolare per infarinare gli ingredienti. Aggiungere il mazzetto di erbe aromatiche, il cucchiaino di zucchero e condire. Mescolare.
- 2 • **Chiudere** e cuocere a fuoco ridotto.
- 3 • **Alla fine della cottura**, rimettere la carne nella salsa da 1 a 2 minuti per riscaldarla e servirla nei panini da hamburger


 **30 minuti**
 **50 minuti/1h**
ingredienti

- 800 g di spalla d'agnello disossata
- 8 albicocche secche
- 8 fichi secchi
- 2 melanzane
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 50 cl d'acqua
- 1 cucchiaino di cumino
- 1/2 bastoncino di cannella
- 1 cucchiaino di zucchero in polvere
- 1 dose di zafferano
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale e pepe

Tajine d'agnello alle albicocche e ai fichi

- 1 • **Bagnare** le albicocche e i fichi in acqua tiepida. Tagliare la cipolla e tritare l'aglio. Tagliare le melanzane e l'agnello in cubetti di circa 4 cm.
- 2 • **Far scaldare** l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e far rosolare i pezzi di agnello. Aggiungere le cipolle tagliate e lasciar imbiandire, poi aggiungere l'aglio tritato, il cumino, la cannella, lo zenzero, lo zafferano, il sale e il pepe. Mescolare bene. Aggiungere le melanzane, le albicocche e i fichi sgocciolati. Versare 50 cl d'acqua.
- 3 • **Chiudere** e cuocere a fuoco minimo. Servire.

*Avete
prezzi?*

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 16 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.



 15 minuti
 20/25 minuti

ingredienti

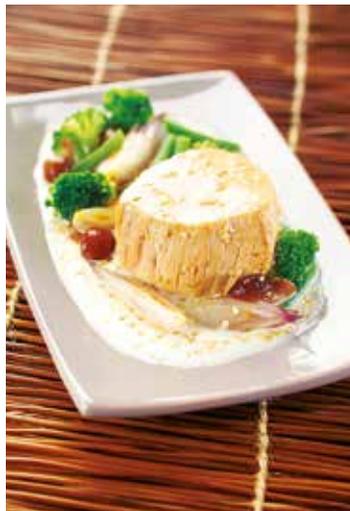
- 1 filetto mignon di manzo
- 50 g di burro
- 2 scalogni tritati
- 10 cl di vino bianco
- 25 cl d'acqua
- 20 g di formaggio fuso (tipo Vache qui Rit®, simile al formaggino)
- 1 cucchiaino di grani di sesamo (opzionale)
- sale e pepe

Filetto mignon di manzo alla crema

1. **Nella pentola a pressione**, mettere il burro e far rosolare il filetto mignon. Aggiungere gli scalogni tritati. Versare il vino bianco e l'acqua. Aggiungere sale e pepe.
2. **Cuocere** 2 minuti senza coprire.
3. **Chiudere** e cuocere a fuoco minimo. Togliere il filetto mignon e far sciogliere la crema di groviera nel succo di cottura, con l'aiuto della frusta. Tagliare il filetto, ricoprire con la salsa, insaporire con il sesamo e servire.

Parola dello chef

Questa ricetta è particolarmente amata dai bambini grazie alla cremosità della salsa di groviera.



 15 minuti
 12/15 minuti

ingredienti

- 400 g di fagiolini
- 4 petti di pollo
- 3 cucchiaini di miele
- 100 g di mandorle intere
- 3 pizzichi di cannella
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 1/2 dado per il brodo in 25 cl di brodo
- 2 cucchiaini di fecola
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

Pollo al miele

1. **Far scaldare** l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e lasciar rosolare la carne. Aggiungere il miele, la cannella, lasciar caramellare e aggiungere l'aceto.
2. **Versare il brodo** e aggiungere le mandorle nella pentola a pressione. Staccare il fondo di cottura delicatamente e aggiungere i fagiolini. chiudere e cuocere a fuoco minimo.
3. **Togliere la carne** e i fagiolini e aggiungere la fecola mescolando, aggiungere sale, pepe e servire subito





15 minuti



20/25 minuti

ingredienti

- 800 g di filetto mignon di manzo
- 2 scalogni
- 2 mele
- 1 pera
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 10 cl bicchiere di sidro
- 10 cl d'acqua
- senape
- un pizzico di zucchero
- noce moscata
- cannella
- sale e pepe

Mignon di manzo mele e pere

- 1 • **Sbucciare le mele** e la pera e tagliarle a dadi grandi. Ricoprire il filetto mignon di senape. Tritare gli scalogni. Far saltare le mele e la pera in una padella con un cucchiaino di olio d'oliva. Insaporire con lo zucchero, il pepe, aggiungere la cannella e la noce moscata, lasciar caramellare leggermente.
- 2 • **Far rosolare** il filetto mignon nella pentola a pressione con 3 cucchiaini di olio d'oliva. Aggiungere lo scalogno tritato. Versare il sidro. Condire. Cuocere 1 minuto senza coprire. Chiudere e cuocere a fuoco ridotto.
- 3 • **Aprire.** Tagliare a fette il filetto mignon e ricoprire con la salsa. Accompagnare con le mele e la pera.



10 minuti



15/20 minuti

ingredienti

- 4 petti di pollo
- 200 g di fagiolini
- 200 g di taccole (fresche o surgelate)
- 200 g di carote
- 2 rape
- 1 cucchiaino di farina
- 50 g di burro
- 40 cl brodo di pollo
- 10 cl di panna
- sale e pepe

Petti di pollo alle verdure

- 1 • **Sbucciare** le rape e le carote e tagliarle a cubetti.
- 2 • **Nella pentola** a pressione, mettere il burro e far colorare leggermente i petti di pollo. Aggiungere le verdure e spolverare la farina, mescolando. Versare il brodo. Mescolare bene. Condire e portare a ebollizione.
- 3 • **Chiudere** e cuocere a fuoco ridotto.
- 4 • **Aprire.** Aggiungere la panna, far scaldare lentamente e servire.



 20 minuti

 45/50 minuti

ingredienti

- 800 g di spalla di manzo
- 1 cipolla con una punta di chiodi di garofano
- 2 carote
- 1 porro
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 100 cl d'acqua
- 4 cucchiaini di panna
- 30 g di burro
- Il succo di 1/2 limone
- 50 g di amido di mais (un legante per la salsa)
- sale e pepe

Blanquette di manzo

1. **Nella pentola a pressione**, mettere la carne tagliata a pezzi e l'acqua fredda. Portare a ebollizione senza coprire e schiumare. Aggiungere la cipolla, le carote, il porro, le erbe aromatiche e condire.
2. **Chiudere** e cuocere a fuoco minimo. Togliere la carne, le verdure e le erbe aromatiche. Versare l'amido di mais nel liquido bollente, mescolando con una frusta in silicone.
3. **Lasciar cuocere** a fuoco lento per 2 minuti e poi incorporare il burro, la panna e il succo di limone. Rimettere i pezzi di carne nella salsa. Servire accompagnato da un riso creolo.

Avete fretta?

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 20 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.



 20 minuti

 50 minuti/1h

ingredienti

- 1 coniglio di 1 kg tagliato in pezzi
- 100 g di pancetta
- 125 g di champignon tagliati a lamelle
- 100 g di cipolle piccole
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 1 cucchiaino di farina
- 25 cl di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- sale e pepe

Coniglio al vino bianco

1. **Far scaldare** l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e lasciar rosolare la carne. Aggiungere le cipolle e la pancetta.
2. **Cospargere di farina**, aggiungere gli champignon e mescolare. Aggiungere il vino bianco, il mazzetto di erbe aromatiche e condire. Girare bene per staccare i succhi di cottura. Cuocere 1 minuti senza coprire. Chiudere e cuocere a fuoco minimo.
3. **Aggiustare** il condimento e servire con delle patate al prezzemolo.

Avete fretta?

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 17 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.





10 minuti



1h30/1h45

ingredienti

- 1 arrosto di maiale da 700 g
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 1 rametto di timo
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 50 cl d'acqua
- sale e pepe

Arrosto di maiale

1. **Punzecchiare l'arrosto** con uno spicchio d'aglio. Far scaldare l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e lasciar colorire l'arrosto su tutti i lati. Condire. Aggiungere la cipolla a pezzi, lasciar dorare. Aggiungere il timo, l'alloro e lo spicchio d'aglio con la buccia. Versare l'acqua.
2. **Chiudere** e cuocere a fuoco minimo.
3. **Aprire** la pentola a pressione. Tagliare l'arrosto a fette e servire ricoprendo con la salsa di cottura.

*Aveve fretta?!*

Selezionate la modalità di cottura pentola a vapore  e cuocete per 26 minuti.



15 minuti



30/35 minuti

ingredienti

- 1 filetto di manzo da circa 800 g
- 800 g di patate per il purè
- 30 g di tartufo
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 10 cl di vino bianco
- 25 cl d'acqua
- 1 cucchiaino da caffè raso di sale grosso
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 60 g + 25 g di burro salato
- 125 g di panna da cucina densa
- 8 cl di panna liquida
- pepe macinato fresco
- fiore di sale

Filetto di manzo arrosto e purè di patate al tartufo

1. **Sbucciare** le patate e tagliarle a pezzetti. Nella pentola a pressione, disporre l'olio e rosolare il filetto da ogni lato. Togliere. Deglassare con il vino bianco e staccare bene i succhi di cottura. Aggiungere l'acqua, le patate, il sale grosso e il mazzetto di erbe aromatiche. Disporre l'arrosto sulle patate.
2. **Chiudere** e cuocere a fuoco minimo. Avvolgere l'arrosto in un foglio di carta d'alluminio e metterlo in forno a 50/55°C per terminare la sua cottura lentamente. Togliere le patate con una schiumarola e disporle in un'insalatiera. Far ridurre il succo di cottura. Parallelamente, aggiungere 60 g di burro e la panna alle patate cotte. Mettere da parte qualche fetta sottile di tartufo per decorare il piatto. Grattugiare il resto sulle patate. Schiacciare con la forchetta. Aggiustare il condimento di sale e pepe. Aggiungere il resto del burro alla salsa e un po' di crema liquida. Mescolare con una frusta in silicone.
3. **Servire** il filetto di manzo con il purè aromatizzato e la salsa.

Aveve fretta?!

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 16 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.



Filetto d'anatra all'arancia

 30 minuti

 8/12 minuti

ingredienti

- 2 filetti d'anatra grandi
- 2 arance non trattate
- 13 cl d'acqua
- 25 cl di succo d'arancia fresco
- 1 carota a rondelle
- 1 cipolla affettata
- 2 spicchi di aglio sbucciati e schiacciati
- 12 cl di Grand Marnier®
- 70 g di zucchero
- 1 cucchiaino di grani di cumino
- 2 cucchiaini di amido di mais (legante per salsa)
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- sale e pepe

- 1 • **Sbucciare le arance** con uno pelapatate, poi rimuovere la parte bianca (amarata). Tagliare i quarti a pezzetti. Tagliare le bucce ottenute in bastoncini sottili e in seguito candirli in una casseruola con lo zucchero e l'acqua. Lasciar candire 15 minuti a fuoco lento. Far scaldare la pentola a pressione a fuoco vivo e scottare 2 minuti il filetto, cominciando dal lato della pelle. Togliarli.
- 2 • **Deglassare** con un po' d'acqua la pentola a pressione e disporre la carota, la cipolla, l'aglio, il mazzetto di erbe aromatiche e il cumino. Lasciar colorire a fuoco vivo dai 4 ai 6 minuti senza coprire. Versare il succo d'arancia e staccare i succhi di cottura. Rimettere i filetti, condire. Sfumare con il Grand Marnier®. Aggiungere le bucce candite sgocciate. Chiudere e cuocere a fuoco minimo.
- 3 • **Togliere i filetti**, lasciarli riposare in un piatto coperti con un foglio di carta di alluminio. Cospargere il succo in ebollizione di amido di mais mescolando con la frusta, per legare la salsa. Aggiungere i quarti d'arancia. Servire i filetti tagliati a fette, ricoprire con la salsa. A piacere accompagnare con del cavolo romanesco come contorno.

Consiglio

Per una cottura rosata:
ridurre i tempi di cottura di 2 minuti.



 25 minuti

 15/20 minuti

ingredienti

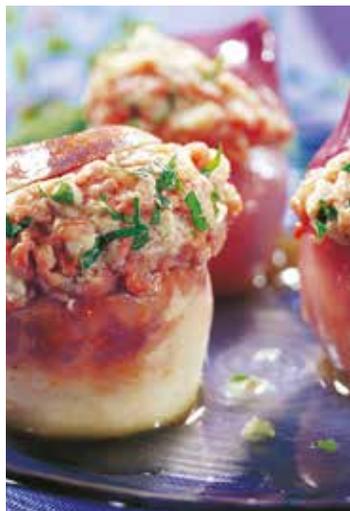
- 8 piccole rape viola
- 200 g di carne macinata mista (maiale, manzo...) con erbe o spezie a piacere
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 rametto di prezzemolo tritato
- 50 g di burro
- 2 bicchieri di brodo di pollo
- 1 pizzico di zucchero

Rape farcite

- 1- **Sbucciare** e scavare le rape dal lato del gambo. Mescolare l'aglio e il prezzemolo tritato alla farcia. Condire. Riempire le rape della farcia.
- 2- **Mettere il burro** nella pentola a pressione. Cospargere lo zucchero. Disporre le rape. Versare il brodo. Chiudere e cuocere a fuoco minimo.
- 3- **Aprire e servire**

Variazione

Cipolle farcite. Sostituire le rape con le cipolle rosse. Sbollentarle prima di scavarle.



 8 minuti

 50 minuti/1h

ingredienti

- 4 tortillas (di grano)
- 700 g di spalla di agnello
- 1 cipolla
- 12 carote baby
- 150 g di pomodorini
- 400 g di patate (se possibile, patate ratte)
- 20 g di concentrato di pomodoro
- 25 cl d'acqua
- 1 mazzetto di erbe aromatiche
- 1/3 di un cucchiaino di purea d'aglio
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- sale e pepe

Wrap d'agnello

- 1- **Tagliare la carne** in cubetti da 4 cm di lato. Sbucciare la cipolla e tritarla. Lavare e sbucciare le carote e le patate (tagliarle in 2 se sono un po' grandi).
- 2- **Far scaldare l'olio** a fuoco vivo nella pentola a pressione e lasciar rosolare la carne. Versare l'acqua e grattare delicatamente per staccare i succhi di cottura. Aggiungere il concentrato di pomodoro e mescolare. Aggiungere tutti i legumi, il mazzetto delle erbe aromatiche e la purea d'aglio. Condire. Chiudere e cuocere a fuoco minimo.
- 3- **A fine cottura**, versare un mestolo del composto di carne, verdure e salsa al centro di una tortilla, ripiegare la parte inferiore verso l'alto (circa 1/3 dell'altezza) e in seguito richiudere ciascun lato verso il centro. Presentare i vostri wrap in bicchieri.

Avete fretta?

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 11 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore (aggiungere le verdure in corso di cottura).



Chili con carne

 35 minuti

 4h/4h30

ingredienti

- 600 g di manzo (spalla, girello...)
- 1 peperone
- 2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 barattolo di pomodori pelati
- 250 g di fagioli rossi in scatola (scolati)
- 1 cucchiaino di cumino, di paprica
- dei granelli di coriandolo tritati
- 4 cucchiaini di olio
- 30 cl d'acqua
- sale, pepe di cayenna

- 1 • **Tagliare la carne** a dadi. Tritare la cipolla e l'aglio, tagliare a fette sottili il peperone.
- 2 • **Nella pentola a pressione**, mettere l'olio e far dorare leggermente la carne girando, aggiungere le cipolle, i peperoni e in seguito l'aglio, il cumino, la paprica, il coriandolo, i pomodori con il succo e l'acqua. Condire. Chiudere. Dal momento dell'ebollizione, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Aprire. Aggiungere i fagioli rossi sgocciolati e lasciar cuocere lentamente per 15 minuti. Aggiustare il condimento.
- 3 • **Servire**. Potrete decorare i vostri piatti con delle tapas e del riso basmati.

*Avete
prezto. ?*

Selezionate la modalità di cottura pentola a pressione  e cuocete per 20 minuti dall'inizio della fuoriuscita del vapore.





15 minuti



20 + 5/7 minuti

ingredienti

- 4 filetti di tonno da 120 g
- 1 barattolo e 1/2 di pomodori pelati
- 1 dozzina di olive nere
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 6 cucchiaini di vino bianco
- 1 cipolla
- basilico tritato
- sale e pepe

Tonno alla nizzarda

- 1 • **Far scaldare l'olio** a fuoco vivo nella pentola a pressione e scottare i filetti di tonno sui due lati. Togliarli dal fuoco e metterli da parte su un piatto sotto un foglio di carta di alluminio. Aggiungere la cipolla tritata, i pomodori pelati scolati e le olive. Versare il vino bianco, aggiungere sale e pepe. Cuocere 2 minuti senza coprire.
- 2 • **Chiudere.** Dal momento dell'ebollizione, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Aprire, rimettere il tonno, chiudere e cuocere 5 minuti a fuoco minimo.
- 3 • **Aprire e servire** cosparso di basilico.



30 minuti



6/8 minuti

ingredienti

- 1,4 kg di cozze
- 2 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- 10 cl d'acqua
- 10 cl di vino bianco
- 50 g di burro
- timo, alloro

Cozze alla marinara

- 1 • **Grattare e lavare le cozze.** Tritare lo scalogno e l'aglio. Nella pentola a pressione, mettere il burro e far cuocere a fuoco lento gli scalogni. Versare l'acqua e il vino bianco. Aggiungere l'aglio, il timo e l'alloro. Portare a ebollizione 1 minuto senza coprire, poi disporre le cozze.
- 2 • **Chiudere.** Dal momento dell'ebollizione, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 3 • **Aprire e servire.**

Variazione

Cozze al curry: togliere le cozze con una schiumarola e tenerle in caldo, aggiungere al liquido di cottura 10 cl di panna e un cucchiaino di curry e portare a ebollizione fino a che si sarà ridotto di 1/3. Servire le cozze con la salsa ottenuta ben calda



Filetto di rana pescatrice al profumo di pomodoro

 5 minuti

 8/10 minuti

ingredienti

- 4 filetti di rana pescatrice (circa 900 g senza pelle)
- 10 cl di vino bianco
- 10 cl d'acqua
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1/2 barattolo di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaino di dragoncello tritato
- 1 scalogno
- sale e pepe

Suggerimento

Aggiungere una dose di zafferano e una pizzico di peperoncino per esaltare i sapori di questo piatto dall'aspetto gradevole.

1 • Tagliare la carne Tagliare i filetti di rana pescatrice in pezzi da 5 cm. Tritare finemente lo scalogno. Far scaldare l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione e far rosolare i pezzi rana pescatrice senza coprire. Aggiungere lo scalogno. Lasciar soffriggere. Versare il vino bianco e l'acqua. Cuocere 1 minuti senza coprire. Mettere il concentrato di pomodoro, la salsa di pomodoro e poi condire.

2 • Chiudere e cuocere a fuoco minimo.

3 • Presentare la rana pescatrice e la salsa. Cospargere di dragoncello sminuzzato. Servire caldo.





Cottura rapida

Uso in modalità

PENTOLA A PRESSIONE





Zucchine ripiene alla semola di couscous

 20 minuti

 11 minuti

ingredienti

- 4 zucchine tonde
- 120 g di couscous cotto
- 1/2 peperone rosso tagliato a dadini
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 200 g di salsa di pomodoro
- 75 cl d'acqua
- sale e pepe

1 • **Lavare e svuotare** le zucchine. Tritare finemente la polpa di zucchine. Mescolarla con il couscous, il peperone, l'olio, il sale e il pepe.

2 • **Riempire le zucchine** con questo preparato. Disporre le zucchine nel cestello vapore

3 • **Versare 75 cl d'acqua** nella pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello vapore.

4 • **Chiudere.** Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

5 • **Servire** le zucchine con la salsa di pomodoro calda.



Terrina di verdure alla provenzale

 15 minuti

 11 minuti

ingredienti

- 1 cipolla gialla
- 1 melanzana piccola
- 2 pomodori
- 1 zuccina piccola
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 2 cucchiaini da caffè di erbe di Provenza
- 75 cl d'acqua
- sale e pepe

1 • **Tagliare a fettine** le cipolle, lavare, sbucciare e tagliare a fette di 2 cm di spessore le melanzane, le zucchine e i pomodori.

2 • **Far scaldare l'olio** a fuoco vivo nella pentola a pressione e far imbiondire la cipolla. Nel cestello vapore disporre la melanzana, la zuccina poi la cipolla e i pomodori. Condire e distribuire l'aglio e le erbe. Versare 75 cl d'acqua nella pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello. Chiudere.

3 • **Dalla fuoriuscita di vapore**, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Aprire Disporre le verdure a strati in una terrina per formare un timballo di legumi e sfornare.

 4 minuti

 6 minuti

ingredienti

- 450 g piselli fini surgelati
- 50 g porri
- 50 g lattuga
- 1,5 di brodo vegetale sale e pepe qb
- 10 g olio d'oliva
- 80 g prosciutto cotto

Piselli con prosciutto e lattuga

1 • Tagliate i porri a listarelle e fateli rosolare con l'olio nella pentola a pressione.

2 • Tagliate a cubetti il prosciutto cotto e fatelo poi rosolare con i porri. Aggiungete i piselli e fate rosolare bene il tutto. Bagnate infine con il brodo, salate e pepate.

3 • Tagliate la lattuga a julienne (listarelle sottili) e uniteli ai piselli. Chiudete e fate cuocere per 6 minuti calcolati dall'inizio del sibilo.

 7 minuti

 6+13 minuti

ingredienti

- 450 g zucchine
- 40 g cipolla bianca
- 10 g olio d'oliva
- 1 dl di brodo vegetale
- sale e pepe qb
- 2 uova intere
- 25 g parmigiano reggiano

Sfornato di zucchine

1 • **Tagliate** la cipolla a julienne e le zucchine a pezzetti. Se le zucchine sono grosse, togliete la parte centrale.

2 • **Fate rosolare nella pentola** a pressione la cipolla con l'olio, aggiungete le zucchine, il brodo vegetale, il sale e il pepe. Chiudete e fate cuocere per 6 minuti calcolati dall'inizio del sibilo. Aprite e controllate che le zucchine siano cotte e asciutte. Nel caso in cui fosse rimasto un po' di brodo, fate cuocere ancora per qualche minuto a pentola aperta.

3 • **Frullate le zucchine**, aggiungete le uova, il parmigiano, salate e pepate. Imburrate leggermente degli stampini e versatevi dentro il composto di zucchine. Mettete gli stampini nel cestello e fate cuocere con 4 dl d'acqua nella pentola a pressione per 13 minuti, calcolati dall'inizio del sibilo.

 20 minuti

 12 minuti

ingredienti

- 200 g di cipolla
- 40 g di amido di mais (un legante per la salsa)
- 70 g di burro
- 150 cl d'acqua
- 100 g di gruviera grattugiato
- 12 rondelle di pane raffermo
- sale e pepe

Zuppa di cipolle

- 1 • **Tritare finemente** le cipolle e farle dorare nella pentola a pressione con il burro. Versare l'acqua. Condire e Chiudere. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 2 • **Aprire la pentola** a pressione, cospargere di amido di mais, mescolare bene e rimettere sul fuoco basso senza coprire, il tempo di far addensare la zuppa.
- 3 • **Disporre le rondelle** di pane nei piatti. Versare la zuppa. Cospargere di groviera grattugiato. Servire caldo.

*Variante
della chef*

Si può anche far gratinare in forno.



 20 minuti

 11 minuti

ingredienti

- 150 g di carote
- 150 g di rape
- 150 g di fagiolini
- 150 g di porri
- 200 g di patate
- 150 cl d'acqua
- sale e pepe
- un goccio di panna da cucina

Zuppa di verdure

- 1 • **Tagliare a dadini** tutte le verdure e disporle nella pentola a pressione, aggiungere l'acqua, sale e pepe.
- 2 • **Chiudere.** Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 3 • **Aprire la pentola a pressione,** frullare e servire



 40 minuti
 40 + 7 minuti

ingredienti

- 280 g riso camaroli
- 4 ossibuchi di vitello
- 2 bustine di zafferano
- ½ bicchiere di vino bianco
- 30 g burro
- 60 g parmigiano grattugiato
- 1 cipolla
- farina 00 qb
- 1 l di brodo vegetale caldo
- olio extravergine
- sale e pepe

Risotto alla milanese con ossobuco

1. **Mettete un filo d'olio** e aggiungete la cipolla tritata finemente, fate imbrionire dolcemente e mettetela la carne, passata precedentemente nella farina, a tostare da ambo i lati e sfumate con il vino. Una volta dealcolizzato, regolate di sale e pepe.
2. **Versate nella pentola 25 cl di brodo** e chiudete il coperchio, mettetela la pentola alla massima potenza e dall'inizio del sibilo riducete la fonte di calore e cuocete per 40 minuti. Trascorsi i minuti di cottura sfiatate gradualmente il vapore alzando la valvola per aprire la pentola in tutta sicurezza. Una volta aperta la pentola togliete l'ossobuco con il suo condimento tenendolo in caldo, aggiungete il riso, lo zafferano, versate nella pentola 75 cl di brodo e chiudete il coperchio, mettetela la pentola alla massima potenza e dall'inizio del sibilo riducete la fonte di calore e cuocete per 7 minuti.
3. **Trascorsi i minuti di cottura** sfiatate gradualmente il vapore alzando la valvola per aprire la pentola in tutta sicurezza. Mantecate con il burro e il parmigiano fate riposare per qualche minuto e servite adagiando l'ossobuco sopra il riso.

 20 minuti
 13 minuti

ingredienti

- 1,2 kg di patate
- 1 lime
- 2 cm di radice di zenzero
- 75 cl d'acqua
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Morbido di patate al lime e zenzero

1. **Pelate le patate** e tagliatele a tocchi di 3 cm. Versate nella pentola a pressione l'acqua e inserite il cestello.
2. **Appoggiate sul cestello** le patate tagliate, chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione a 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfianto abbassate la fiamma e cuocete per 13 minuti.
3. **Mettete le patate** cotte in un contenitore e schiacciatele bene con una forchetta aggiungendo l'olio.
4. **Correggete di sale** e pepe ed aggiungete il succo di mezzo lime e lo zenzero precedentemente grattugiato ed assaggiato.
5. **Se non dovesse bastare** aggiungete qualche altra goccia del lime rimasto.
6. **Servite grattugiando** della scorza di lime.

 40 minuti
 10 + 20 minuti

ingredienti

- 800 g polpa di manzo a cubetti di 2 cm
- 6 patate
- 2 fette spesse di speck
- 1 bicchiere vino rosso
- 2 cipollotti freschi
- 2 carote
- 25 cl d'acqua
- 1 cucchiaino senape in polvere
- erba cipollina
- olio extravergine
- sale e pepe

Stufato di manzo al profumo di speck

1. **Fate rosolare** il manzo nella pentola con i cipollotti tritati finemente, lo speck a strisciole, le carote tritate e la senape. Una volta ben rosolato sfumate con il vino rosso e aggiungete e aggiungete le patate pelate e tagliate della stessa grandezza della carne, regolate di sale e pepe.
2. **Versate nella pentola 25 cl d'acqua** e chiudete il coperchio, mettetela la pentola alla massima potenza e dall'inizio del sibilo riducete la fonte di calore e cuocete per 10 minuti. Trascorsi i minuti di cottura sfiatate gradualmente il vapore alzando la valvola per aprire la pentola in tutta sicurezza e aggiungete le patate tagliate a cubetti di 2 cm. Richiudete la pentola a pressione e fate cuocere per altri 20 minuti a partire dal momento della fuoriuscita del vapore, abbassando la fonte di calore.
3. **Trascorsi i minuti di cottura** sfiatate gradualmente il vapore alzando la valvola. Per aprire la pentola in tutta sicurezza, fate riposare per qualche minuto e servite ben caldo.

Risotto ai funghi e tacchino

 10 minuti

 10 + 2 minuti

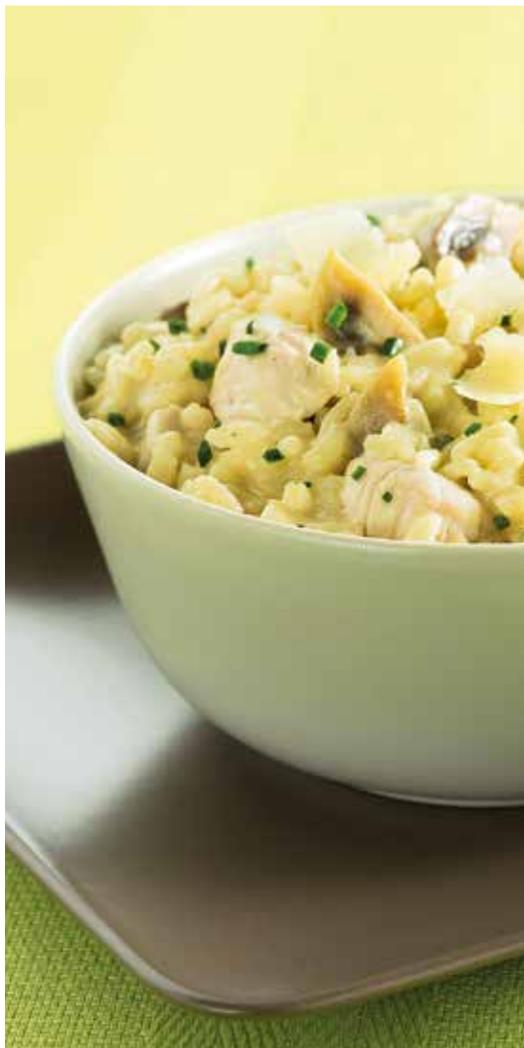
ingredienti

- riso "speciale risotto" (300 g)
- olio d'oliva (5 cl)
- brodo di pollo (80 cl)
- funghi coltivati (400 g)
- 2 pizzichi di sale fino
- petto di tacchino a dadi (300 g)
- parmigiano grattugiato (80 g)
- 1 cucchiaino abbondante di mascarpone
- 1 cucchiaino abbondante di erba cipollina fresca

- 1 - **Lavare e tagliare i funghi.** Nella pentola a pressione, versare l'olio d'oliva, il brodo, il riso, i funghi e il sale. Chiudere.
- 2 - **Dalla fuoriuscita** di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 3 - **Aprire**, aggiungere tutti gli elementi restanti, mescolare. Non coprire e lasciare in cottura ancora 2 minuti. Verificare il condimento e poi servire in un piatto fondo.

Variante

Aggiungere zafferano e un pizzico di peperoncino per esaltare i sapori di questo risotto.



Risotto al curry

 10 minuti

 7 minuti

ingredienti

- 200 g di riso da risotto
- 50 cl di brodo
- 50 g di uvetta
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di curry
- scaglie di parmigiano
- punte di asparagi verdi (opzionale)
- sale e pepe

- 1 - **Far scaldare la metà dell'olio** a fuoco vivo nella pentola a pressione e far tostare il riso. Aggiungere il curry. Lasciar cuocere qualche istante, mescolando.
- 2 - **Aggiungere l'uvetta**, condire e mescolare bene. Versare il brodo.
- 3 - **Chiudere**. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 4 - **Aprire la pentola** a pressione, bagnare con la seconda metà dell'olio d'oliva, aggiustare il condimento e servire decorato con parmigiano ed eventualmente gli asparagi.

Variazione

Aggiungere zafferano e un pizzico di peperoncino per esaltare i sapori di questo risotto.





 **10 minuti**

 **9 minuti**

ingredienti

- 1 scatola di tonno al naturale di 200 g
- 10 olive nere tritate
- 3 uova
- 2 cucchiaini di panna liquida
- 75 cl d'acqua
- 30 g di burro
- 2 cucchiaini di erbe tritate finemente
- sale e pepe

Flan di tonno alle olive

- 1 - **Nel vaso di un robot**, mescolare le uova alla panna. Aggiungere il tonno sbriciolato, le olive e condire. Aggiungere le erbe tritate finemente.
- 2 - **Versare in 4 terrine** precedentemente imburrate. Disporre le terrine nel cestello.
- 3 - **Versare 75 cl d'acqua** sul fondo della pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello.
- 4 - **Chiudere**. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Sforzare.



 **10 minuti**

 **9 minuti**

ingredienti

- 4 filetti di salmone piccoli (max 120 g)
- 20 punte di asparagi verdi
- 1 scalogno tritato
- Il succo di un limone
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 75 cl d'acqua
- 4 cucchiaini di panna (opzionale)
- sale e pepe

Cartocci di filetti di salmone alle punte di asparagi

- 1 - **Disporre al centro 4 fogli** di carta da forno adatta alla cottura, le punte d'asparagi verdi, aggiungere sale e pepe.
- 2 - **Disporre i filetti** sui fogli e cospargere di succo di limone e un filo d'olio. Condire. Aggiungere eventualmente la panna. Richiudere bene i cartocci e disporli nel cestello vapore.
- 3 - **Versare 75 cl d'acqua** nella pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello vapore. Far attenzione affinché i cartocci non tocchino il coperchio. Chiudere.
- 5 - **Dalla fuoriuscita** di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Servire subito i cartocci

 **40 minuti**

 **8 minuti**

ingredienti

- 1 kg di baccalà ammollato
- 150 g di cipolle
- 2 acciughe
- 10 cl di panna
- 30 g grana grattugiato
- farina qb
- 25 cl d'acqua
- olio extravergine
- sale e pepe

Baccalà alla vicentina

- 1 - **Affettate finemente la cipolla** e stufatela dolcemente nella pentola con un filo di olio e i filetti di acciughe, appena pronte mettete il baccalà tagliato a tranci e passato nella farina a rosolare nella pentola e giratelo con un cucchiaio di legno in modo da non rompere i pezzi.
- 2 - **Una volta ben tostato** aggiungete il prezzemolo tritato e il formaggio.
- 3 - **Versate nella pentola 25 cl d'acqua** e chiudete il coperchio, mettete la pentola alla massima potenza e dall'inizio del sibilo riducete la fonte di calore e cuocete per 8 minuti. Trascorsi i minuti di cottura sfatate gradualmente il vapore alzando la valvola per aprire la pentola in tutta sicurezza.
- 4 - **Fate riposare** per qualche minuto. Disponete il pesce nel piatto; aggiungete la panna alla salsa e versare sul pesce. Vi consiglio un ottimo abbinamento con una classica polenta bianca.

 **40 minuti**

 **15 minuti**

ingredienti

- 1,5 kg polpo fresco
- 300 g pomodori rossi
- 50 g olive nere
- 30 g capperi
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 1 carota
- 75 cl d'acqua
- origano fresco
- olio extravergine
- sale e pepe

Insalata di polpo alla messinese

- 1 - **Sciacquate bene il polpo** e mettetelo nella pentola a pressione incidendo la pelle, aggiungete la carota, il sedano e la cipolla. Versate nella pentola 75 cl d'acqua e chiudete il coperchio, mettete la pentola alla massima potenza e dall'inizio del sibilo riducete la fonte di calore e cuocete per 15 minuti. Trascorsi i minuti di cottura, attendere 5 minuti dopo aver scaricato tutto il vapore per evitare schizzi dovuti alla decompressione. Alla fine di 5 minuti, aprite la pentola.
- 3 - **Fate raffreddare**, eliminate il becco e tagliate il polpo in pezzi regolari; una volta tagliato mettetelo in una ciotola e aggiungete un filo di olio extravergine.
- 4 - **Nel frattempo preparate** un'insalata di pomodori, capperi dissalati, olive sminuzzate e origano fresco. Conditte con olio extravergine, sale, pepe e aggiungete il polpo tagliato a pezzi, fate insaporire facendolo raffreddare in frigorifero. Servite con qualche fogliolina di origano fresco e un filo di olio extravergine.

Merluzzo nero, duo di carote e bollicine

 15 minuti

 9 minuti

ingredienti

- olio d'oliva (3 cl)
- 5 carote (500 g)
- 6 carote gialle (500 g)
- 60 cl d'acqua frizzante
- 3 pizzichi di sale fino
- 4 filetti di merluzzo nero (600 g)
- 2 cucchiaini di panna densa
- 2 cucchiaini di cerfoglio tritato

- 1 • **Sbucciare**, lavare e tagliare le carote a rondelle. Nella pentola a pressione, versare l'acqua frizzante, l'olio d'oliva, il sale e le carote.
- 2 • **Chiudere**. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere per 5 minuti.
- 3 • **Aprire**, aggiungere la panna, mescolare, disporre il treppiedi e il cestello vapore riempito dei filetti di merluzzo salati. Chiudere.
- 4 • **Dalla fuoriuscita** di vapore, ridurre la fonte di calore e cuocere per 5 minuti.
- 5 • **Aggiungere** il cerfoglio tritato alle carote, verificare il condimento e poi servire in un piatto fondo.

*Il consiglio
della chef:*

Il bicarbonato facilita la cottura delle verdure, fissandone il colore. È presente in numerose acque minerali frizzanti.



Fondente al cioccolato



15 minuti



8 minuti

ingredienti

- 40 g di cioccolato fondente
- 40 g di burro
- 1 uovo + 1 tuorlo
- 2 x 20 g di zucchero
- 15 g di farina
- 8 g di Maizena®

- 1 • **Togliere 4 quadretti** di cioccolato e far fondere il resto con il burro a bagnomaria. Mescolare bene i tuorli e 20 g di zucchero con uno sbattitore per 5 minuti. Quando il composto è diventato più bianco, aggiungere delicatamente la farina e la Maizena® setacciandole. Aggiungere il composto cioccolato fuso-burro. Montare a neve gli albumi e poi aggiungere i 20 g di zucchero restanti. Incorporare delicatamente gli albumi al composto e ripartire in 4 stampini (ai 2/3). Inserire un pezzetto di cioccolato al centro del composto.
- 2 • **Disporre le terrine** nel cestello. Versare 75 cl d'acqua sul fondo della pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello. Chiudere. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.
- 3 • **Sfnornare** i fondenti caldi.



 15 minuti

 7 minuti

ingredienti

- 40 cl di latte
- 1 baccello di vaniglia
- 100 g di zucchero
- 3 uova per il caramello
- 3 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini d'acqua
- 50 g di burro salato

Crème caramel

- 1 • **Tagliare in 2 il baccello di vaniglia** nel senso della lunghezza e grattare i grani. Sbattere le uova intere in una ciotola. Aggiungere del latte vanigliato e mescolare bene con la frusta. Aggiungere lo zucchero.
- 2 • **Preparare il caramello** in una pentola: far bollire l'acqua e lo zucchero e quando comincia a colorarsi, toglierlo dal fuoco e aggiungere il burro salato. Distribuire il caramello sul fondo in 4 piccoli stampini. Versare la preparazione sul caramello. Disporre le terrine nel cestello.
- 3 • **Versare 75 cl d'acqua** sul fondo della pentola a pressione, disporre il treppiede e il cestello. Chiudere. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Sformare a freddo o servire tiepido negli stampini.



 15 minuti

 10 minuti

ingredienti

- 1 ananas
- 60 g di zucchero
- 2 baccelli di vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di pepe macinato grosso
- 2 pizzichi di cannella in polvere
- 35 cl di succo d'ananas
- 10 cl + 35 cl d'acqua

Ananas arrosto alle spezie

- 1 • **Rimuovere la buccia**, gli occhi e il cuore dell'ananas. Tagliarlo a cubetti. Nella pentola a pressione, mettere lo zucchero e 10 cl d'acqua e realizzare un caramello sul fuoco vivo senza coprire.
- 1 • **Aggiungere l'ananas** e lasciar arrostitire qualche minuto senza coprire. Tagliare in 2 i baccelli di vaniglia e grattare i grani. Aggiungere le spezie e mescolare. Versare il succo d'ananas e 35 cl d'acqua.
- 3 • **Chiudere**. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Aprire, togliere i cubetti d'ananas e lasciar ridurre il succo



Suggerimento

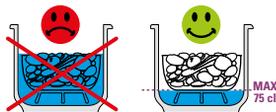
Per un tocco più goloso intingere l'ananas nel cioccolato fuso

VERDURE

(FRESCHE)

VAPORE

Ingrediente nel cestello vapore e 75 cl d'acqua sul fondo della pentola a pressione



IMMERSIONE

Ingrediente nell'acqua e senza cestello

LEGUMI

(SECCHI)

IMMERSIONE

Senza cestello



2 carciofi interi ovvero 600 g (immersione)	da 30 a 35 min
Asparagi bianchi	da 5 a 6 min
Melanzane sbucciate a pezzetti (3 mm) 850 g (vapore)	da 10 a 12 min
Barbabietola rossa tagliata in 4 (immersione)	da 20 a 25 min (secondo dimensione)
Bietole a pezzi (2 cm) 700 g (vapore)	da 15 a 17 min
Parti bianche di porro intere 650 g (vapore)	da 9 a 11 min
Mazzetti di broccoli 600 g (vapore)	da 9 a 11 min
Carote a rondelle (3 mm) 600 g (vapore)	da 17 a 19 min
Sedano rapa a pezzetti (immersione) 600 g	da 7 a 9 min
Funghi a pezzetti (immersione) 800 g	da 4 a 5 min
Cavolo comune a pezzetti (immersione) 500 g	da 5 a 6 min
Cavoletti di Bruxelles (vapore)	da 10 a 12 min
Mazzetti di cavolfiore 600 g (vapore)	da 10 a 12 min
Zucchine a rondelle (3 mm) 600 g (vapore)	da 12 a 15 min
Indivie tagliate in 2 ovvero 900 g (vapore)	da 14 a 16 min
Spinaci (vapore)	da 3 a 4 min
Finocchio a lamelle 600 g (vapore)	da 6 a 9 min
Fagioli verdi fini 600 g (vapore)	da 10 a 12 min
Rape a cubetti 500 g (vapore)	da 14 a 16 min
Cipolline sferiche (vapore)	da 7 a 8 min
Piselli piccoli (vapore)	da 6 a 8 min
Peperoni tagliati in 2 ovvero 550 g (vapore)	da 14 a 16 min
Patate medie tagliate in 2 ovvero 950 g (vapore)	da 20 a 25 min (secondo dimensione)
Zucca a pezzi (da 3 a 5 cm) 600 g (vapore)	da 13 a 18 min
Fagioli (secchi) 250 g (immersione)	da 35 a 40 min
Lenticchie verdi 250 g (immersione)	da 14 a 16 min
Piselli secchi 250 g (immersione)	da 18 a 20 min

RISO*

IMMERSIONE

Senza cestello



	QUANTITÀ D'ACQUA	QUANTITÀ DI RISO	TEMPO DI COTTURA
2 PERSONE	40 cl / 2 bicchieri	150 g / 1 bicchieri	 7-8 min
4 PERSONE	50 cl / 2,5 bicchieri	250 g / 2 bicchieri	
6 PERSONE	70 cl / 3,5 bicchieri	375 g / 3 bicchieri	

Riso pilaf : il riso è cotto in un volume di liquido appropriato (acqua, brodo) ed è servito a fine cottura poiché il liquido è assorbito dal riso.

Riso creolo : il riso è cotto in un grande volume d'acqua (circa 2 litri) ed è scolato a fine cottura. Il tempo di cottura è identico.

CARNI PESCE



	FRESCHE	SURGELATE
Quaglie : 4	da 9 a 10 min	da 18 a 20 min
Anatra (1,8 kg)	da 45 a 47 min	da 50 a 55 min
Polletti : 2 (1,3 kg)	da 23 a 25 min	da 40 a 45 min
Tranci di salmone : 4 (0,8 kg)	da 5 a 6 min	da 7 a 8 min
Filetto di maiale : 2 pezzi da 350 g	da 13 a 15 min	da 26 a 29 min
Filetto di vitello : 0,7 kg	da 17 a 21 min	da 33 a 38 min
Filetti rana pescatrice 1 kg in pezzi da 75 g	da 5 a 6 min	da 7 a 8 min
Coniglio (1,5 kg in pezzi)	da 8 a 9 min	da 20 a 23 min
Involtini di vitello : 4	da 10 a 12 min	x
Pollo (1,35 kg)	da 23 a 25 min	da 1h a 1h10
Arrosto di manzo (1 kg Ø 8-11 cm)	da 30 a 35 min	da 45 a 50 min
Arrosto di maiale (0,8 kg Ø 8-10 cm)	da 30 a 35 min	da 1h05 a 1h15
Arrosto di vitello (0,8 kg Ø 5-7 cm)	da 17 a 19 min	da 37 a 40 min
cosciotto d'agnello : 2 (ovvero 0,95 kg)	da 40 a 45 min	da 1h05 a 1h15
Trancio di tonno : 4 (ovvero 0,7 kg)	da 5 a 6 min	da 7 a 9 min

Tutte le ricette sono calcolate per 4 persone.

Indice alfabetico delle ricette

Ananas arrosto alle spezie	p 31	Petti di pollo alle verdure	p 14
Arrosto di maiale	p 16	Piselli con prosciutto e lattuga	p 23
Baccalà alla vicentina	p 28	Pollo al miele	p 13
Blanquette di manzo	p 15	Rape farcite	p 18
Bourguiburger	p 12	Risotto ai funghi e tacchino	p 26
Cartocci di filetti di salmone alle punte di asparagi	p 28	Risotto al curry	p 27
Chili con carne	p 19	Risotto alla milanese con ossobuco	p 25
Coniglio al vino bianco	p 15	Sfornato di zucchine	p 23
Couscous	p 11	Stufato di manzo al profumo di speck	p 25
Cozze alla marinara	p 20	Tajine d'agnello alle albicocche e ai fichi	p 12
Crème caramel	p 31	Terrina di verdure alla provenzale	p 23
Curry di verdure	p 10	Tonno alla nizzarda	p 20
Filetto d'anatra all'arancia	p 17	Wrap d'agnello	p 18
Filetto di manzo arrosto e purè di patate al tartufo	p 16	Zucchine ripiene alla semola di couscous	p 23
Filetto di rana pescatrice al profumo di pomodoro	p 21	Zuppa di cipolle	p 24
Filetto mignon di manzo alla crema	p 13	Zuppa di verdurine	p 24
Flan di tonno alle olive	p 28		
Fondente al cioccolato	p 30		
Insalata di polpo alla messinese	p 28		
Merluzzo nero, duo di carote e bollicine	p 29		
Mignon di manzo mele e pere	p 14		
Morbido di patate al lime e zenzero	p 25		
Patate alla provenzale	p 10		

Indice per tipologia di ricette

Contorni

Curry di verdure	p 10
Patate alla provenzale	p 10
Couscous	p 11
Zucchine ripiene alla semola di couscous	p 23
Terrina di verdure alla provenzale	p 23
Piselli con prosciutto e lattuga	p 23
Sformato di zucchine	p 23

Primi

Zuppa di cipolle	p 24
Zuppa di verdure	p 24
Risotto alla milanese con ossobuco	p 25
Morbido di patate al lime e zenzero	p 25
Stufato di manzo al profumo di speck	p 25
Risotto ai funghi e tacchino	p 26
Risotto al curry	p 27

Secondi

Bourguiburger	p 12
Tajine d'agnello alle albicocche e ai fichi	p 12
Filetto mignon di manzo alla crema	p 13
Pollo al miele	p 13
Mignon di manzo mele e pere	p 14
Petti di pollo alle verdure	p 14

Blanquette di manzo	p 15
Coniglio al vino bianco	p 15
Arrosti di maiale	p 16
Filetto di manzo arrosto e purè di patate al tartufo	p 16
Filetto d'anatra all'arancia	p 17
Rape farcite	p 18
Wrap d'agnello	p 18
Chilli con carne	p 19
Tonno alla nizzarda	p 20
Cozze alla marinara	p 20
Filetto di rana pescatrice al profumo di pomodoro	p 21
Flan di tonno alle olive	p 28
Cartocci di filetti di salmone alle punte di asparagi	p 28
Baccalà alla vicentina	p 28
Insalata di polpo alla messinese	p 28
Merluzzo nero, duo di carote e bollicine	p 29

Dolci

Fondente al cioccolato	p 30
Crème caramel	p 31
Ananas arrosto alle spezie	p 31

Fotografi: Marielys LORTHIOS, Marc VUILLERMOZ, Noël BOUCHUT, Guy RENAUX

Ricette: Stéphanie BITEAU (Cookcooning), Xavier BRIGNON, Jacques LAINE, Alban RAPEZZI, Simone Rugiati, David ZUDDAS

Stampato in Portogallo - Eigal, Indústria Gráfica, SA - Rua D. Afonso Henriques - 742 4435-006 Rio Tinto - Portugal - www.eigal.pt

Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina

www.felix-creation.fr



Seguici su
Facebook



SCARICA SUBITO A TUTTO VAPORE®

la nuova App per avere sempre con te
le ricette con la **pentola a pressione!**



www.lagostina.it

Réf : 1520004536