

# RICETTARIO PER COTTURA A VAPORE



SENSING THE DIFFERENCE

LA COTTURA AL VAPORE È UN METODO DI COTTURA OTTIMALE PER PRESERVARE VITAMINE, MINERALI E SAPORE DEGLI ALIMENTI, RENDENDO SEMPLICISSIMA LA PREPARAZIONE DI PIETANZE GUSTOSE!



UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE DI PERSONE PREDILIGE LA COTTURA A VAPORE PER LA PREPARAZIONE DEI CIBI, IN QUANTO È CONSIDERATA UNO DEI METODI DI COTTURA PIÙ SANI.

QUESTO TIPO DI COTTURA, ADATTO ALLA MAGGIOR PARTE DEI CIBI E AD UNA SORPRENDENTE VARIETÀ DI RICETTE, SI PUÒ

ADOTTARE SIA PER LA VERDURA SIA PER VARI CIBI COME PESCE, CARNE E PERSINO FRUTTA.

LA COTTURA A VAPORE SI BASA SUL CALORE UMIDO, CIOÈ SULLA CONVEZIONE NATURALE DEL CALORE ATTRAVERSO L'ARIA, IN FORMA GASSOSA O LIQUIDA. GLI ALIMENTI RISULTANO PIÙ MORBIDI, IN QUANTO NON SONO ESPOSTI AD UN CALORE SECCO E INTENSO COME CON GLI ALTRI METODI DI COTTURA.

LA COTTURA A VAPORE PRESERVA VITAMINE, NUTRIENTI, FORMA E CONSISTENZA DEGLI ALIMENTI MOLTO PIÙ DEGLI ALTRI METODI DI PREPARAZIONE.

INOLTRE, IL CIBO CONSERVA LA PROPRIA CONSISTENZA IN QUANTO IL CALORE GENERATO DAL VAPORE SI DIFFONDE LENTAMENTE ATTRAVERSO GLI INGREDIENTI PER CREARE UN AMBIENTE DI RISCALDAMENTO UNIFORME.

A DIFFERENZA DEGLI ALTRI METODI DI COTTURA, IL VAPORE NON 'IRRUVIDISCE' LA STRUTTURA CELLULARE DEI TESSUTI DEGLI ALIMENTI O LE LORO COMPOSIZIONI AROMATICHE. I SINGOLI GUSTI DELLE PIETANZE RISALTANO, CONSENTENDO DI LIMITARE L'AGGIUNTA DI SALE E SPEZIE.

LA VAPORIERA È APPPOSITAMENTE STUDIATA PER LA COTTURA A VAPORE OTTIMALE ALL'INTERNO DEL MICROONDE. L'ACQUA NELLA PARTE INFERIORE DELLA VAPORIERA SI RISCALDA E IL VAPORE CUOCE IL CIBO CHE SI TROVA NEL CESTELLO.

IL VAPORE PRODOTTO DAL LIQUIDO SI ACCUMULA ALL'INTERNO DELLA VAPORIERA, CUOCENDO IL CIBO IN UN'ATMOSFERA MOLTO UMIDA CHE PERMETTE DI PRESERVARE VITAMINE, MINERALI E SAPORI DEL CIBO, RENDENDO SEMPLICISSIMA LA PREPARAZIONE DI PIETANZE GUSTOSE.

GUSTATEVI LE VOSTRE PIETANZE COTTE AL VAPORE NEL VOSTRO FORNO WHIRLPOOL!



# INDICE

## VERDURA

CREMA DI ZUCCA CON COUS-COUS	PAG. 3
VERDURE IN AGRODOLCE CON SALSIA DI SOIA E ZENZERO	PAG. 3

## VERDURE SURGELATE

INSALATA DI AVOCADO E PISELLI CON YOGURT MAGRO	PAG. 3
CUORI DI CARCIOFO CON VELLUTATA AL FORMAGGIO	PAG. 4

## PATATE E ORTAGGI DA RADICE

PATATE TIEPIDE IN INSALATA CON FORMAGGIO DI CAPRA	PAG. 4
---	--------

## RISO

RISO BASMATI CON POLLO E SALSIA DI SOIA	PAG. 4
RISO PILAF CON VERDURA E GAMBERETTI	PAG. 5

## PASTA

TAGLIOLINI CON ALGHE ARAME E FILETTI DI SOGLIOLA	PAG. 5
TAGLIATELLE FRESCHE CON FUNGHI E GERMOGLI DI FAGIOLI	PAG. 5

## FILETTI DI PESCE

FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE E CAPPERI	PAG. 6
SALMONE MARINATO ALL'ANETO	PAG. 6

## POLLO

PETTO DI CAPPONE IN CARPIONE LEGGERO	PAG. 6
BOCCONCINI DI POLLO ALLE MANDORLE	PAG. 7

## FRUTTA

MELE RIPIENE CON AMARETTI E NOCCIOLE	PAG. 7
PERE PROFUMATE ALLA CANNELLA	PAG. 7

## CREMA DI ZUCCA CON COUS-COUS

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G ZUCCA (PESO NETTO)  
30 G COUSCIOUS  
15 G (3 CUCCHIAI DA TAVOLA)  
PORRO A FETTINE  
300 ML BRODO VEGETALE  
30 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA)  
PANNA  
SALE E PEPE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Proteine (g)	8,5	4,3	1,4
Grassi (g)	12,7	6,4	2,1
Carboidrati (g)	34,7	17,4	5,6
Fibre (g)	2,3	1,2	0,4

PELATE LA ZUCCA E TAGLIATELA A DADINI, AGGIUNGETE IL PORRO E CUOCETE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 500 G DI VERDURA CON 100 ML DI BRODO VEGETALE.

TOGLIETE LA ZUCCA DAL FORNO, AGGIUNGETE IL RESTO DEL BRODO VEGETALE, IL BRODO DI COTTURA, LA PANNA E FRULLATE IL TUTTO.

CONDITE CON SALE E PEPE, METTETE LA CREMA NEL FONDO DELLA VAPORIERA, AGGIUNGETE IL COUSCIOUS E FATE CUOCERE ALLA MASSIMA POTENZA PER 3 MINUTI. AGGIUNGETE UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 2. TEMPO: 8 MINUTI + 3 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.



## VERDURE IN AGRODOLCE CON SALSA DI SOIA E ZENZERO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G VERDURE MISTE (PESO NETTO)  
(CAVOLFIORRE, ZUCCHINE, FINOCCHIO, PEPERONE)  
5 ML (1 CUCCHIAINO DA TÈ) SENAPE DOLCE  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) ACETO BIANCO  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) SALSA DI SOIA  
ZENZERO FRESCO TRITATO, CIRCA 3 G (1 ½ CUCCHIAINO DA TÈ)  
8 G (3/4 CUCCHIAI DA TAVOLA) ZUCCHERO  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TÈ) ACQUA  
SALE E PEPE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Proteine (g)	5,3	2,7	1,8
Grassi (g)	14,4	7,2	4,8
Carboidrati (g)	15,3	7,7	5,1
Fibre (g)	5,1	2,6	1,7

LAVATE LE VERDURE, TRITATELE IN PEZZI PICCOLI E REGOLARI E CUOCETELE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI VERDURA CON 100 ML DI ACQUA SUL FONDO.

PREPARATE LA MARINATA PORTANDO AD EBOLLIZIONE LO ZUCCHERO, L'ACETO BIANCO E L'ACQUA. TOGLIETE DAL FUOCO E AGGIUNGETE LA SENAPE, L'OLIO EXTRAVERGINE, IL SALE E IL PEPE, LA SALSA DI SOIA E LO ZENZERO TRITATO FINEMENTE.

VERSATE LA MARINATA SULLE VERDURE APPENA TOLTE DAL FORNO E LASCIATE RIPOSARE COPERTO PER FAR INSAPORIRE BENE.

GUARNITE A PIACERE CON PREZZEMOLO TRITATO.

COTTURA: PROGRAMMA 2. TEMPO: 5 MINUTI 15 SECONDI



## INSALATA DI AVOCADO E PISELLI CON YOGURT MAGRO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

150 G PISELLI SURGELATI  
1 AVOCADO MATURO  
80 ML YOGURT CREMOSO  
SSUCCO DI ½ LIMONE  
SALE  
PEPE BIANCO

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Proteine (g)	18,1	9,1	4,7
Grassi (g)	38,1	19,1	10,1
Carboidrati (g)	25,4	12,7	6,7
Fibre (g)	5,1	2,5	1,3

CUOCETE I PISELLI NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 150 G DI VERDURE SURGELATE CON 100 ML DI ACQUA.

PELATE E TAGLIATE A CUBETTI L'AVOCADO. CONDITE L'AVOCADO CON UN PO' DI SALE, PEPE E SUCCO DI LIMONE.

A PARTE LASCIATE INTIEPIDIRE I PISELLI E POI UNITELI ALLO YOGURT. COMPONETE IL PIATTO CON I PISELLI E SOPRA DISPONETE L'AVOCADO. A PIACERE AGGIUNGETE UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 3. TEMPO: 5 MINUTI



# CUORI DI CARCIOFO CON VELLUTATA AL FORMAGGIO

PER 2 PERSONE

## INGREDIENTI

300 G CUORI DI CARCIOFI CONGELATI

130 G FONTINA

80 ML LATTE

PEPE BIANCO

SALE

CUOCETE I CARCIOFI NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 300 G DI VERDURE SURGELATE CON 100 ML DI ACQUA.

FATE FONDERE A BAGNOMARIA IL FORMAGGIO TAGLIATO A CUBETTI CON IL LATTE. UNA VOLTA PRONTA DISPONETE LA FONDUTA A SPECCHIO SUL PIATTO E ADAGIATEVI SOPRA I CUORI DI CARCIOFO.

COTTURA: PROGRAMMA 3. TEMPO: 7 MINUTI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Proteine (g)	41,8	20,9	8,2
Grassi (g)	38,3	19,2	7,5
Carboidrati (g)	22,2	11,1	4,3
Fibre (g)	32,4	16,2	6,3



# PATATE TIEPIDE IN INSALATA CON FORMAGGIO DI CAPRA

PER 2 PERSONE

## INGREDIENTI

300 G PATATE(PESO NETTO)

120 G FORMAGGIO DI CAPRA FRESCO

40 G RUCOLA

6-8 POMODORINI CILIEGIA

30 ML (2 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO

EXTRAVERGINE DI OLIVA

15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) ACETO

BIANCO

5 ML (1 CUCCHIAINO DA TÈ) SENAPE DOLCE

BASILICO FRESCO

SALE E PEPE

LAVATE E PELATE LE PATATE, TAGLIATELE A PEZZI REGOLARI E CUOCETELE NELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 300 G DI PATATE/ORTAGGI DA RADICE CON 100 ML DI ACQUA SUL FONDO.

PREPARETE LA VINAIGRETTE (CONDIMENTO) CON IL SALE, IL PEPE, LA SENAPE E L'ACETO BALSAMICO. AGGIUNGETE L'OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE A FILO E FRUSTATE ENERGICAMENTE, INFINE AGGIUNGETE IL BASILICO TRITATO.

DISPONETE SUL PIATTO LA RUCOLA, IL FORMAGGIO DI CAPRA A TOCCHETTI E PER ULTIME LE PATATE TIEPIDE. GUARNITE CON I POMODORINI E CONDITE CON LA VINAIGRETTE.

COTTURA: PROGRAMMA 1. TEMPO: 7 MINUTI 15 SECONDI

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Proteine (g)	31,5	15,8	4,5
Grassi (g)	56,8	28,4	8,2
Carboidrati (g)	62,6	31,3	9,1
Fibre (g)	9,4	4,7	1,4



# RISO BASMATI CON POLLO E SALSA DI SOIA

PER 2 PERSONE

## INGREDIENTI

140 G RISO BASMATI

70 G PETTO DI POLLO

270 ML BRODO VEGETALE

30 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) PORRO

TRITATO, CIRCA 10 G

SALE E PEPE

SALSA DI SOIA

TAGLIATE IL PETTO DI POLLO A STRISCIOLINE.

METTETE IL PETTO DI POLLO, IL RISO, IL PORRO E IL BRODO VEGETALE NEL FONDO DELLA VAPORIERA.

COPRITE E CUOCETE PER 3-3½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA. QUINDI, ABBASSATE LA POTENZA A 160 W E CONTINUETE LA COTTURA PER 9-10 MINUTI, FINO A FAR ASSORBIRE TUTTO IL BRODO.

DOPO LA COTTURA LASCIATE RIPOSARE IL RISO COPERTO PER DUE MINUTI.

AGGIUSTATE DI SALE E PEPE E CONDITE A PIACERE CON LA SALSA DI SOIA.

COTTURA: 3-3½ MINUTI A 750 W + 9-10 MINUTI A 160 W

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g	
KJ	2560	1280	492
Kcal	612	306	118
Proteine (g)	29,8	14,9	5,7
Grassi (g)	2,6	1,3	0,5
Carboidrati (g)	115,7	57,9	22,3
Fibre (g)	2,4	1,2	0,5





## RISO PILAF CON VERDURE E GAMBERETTI

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

140 G RISO PARBOILED  
30 G ZUCCHINE  
30 G PEPERONI, 30 G PISELLI  
10 G PORRO, 30 G FAGIOLINI  
60 G GAMBERETTI CON GUSCIO  
260 ML BRODO VEGETALE  
15 ML (1 CUCCHIAIO DA TAVOLA) OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE E PEPE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Proteine (g)	22,2	11,1	5,6
Grassi (g)	15,2	7,6	3,8
Carboidrati (g)	121,7	60,9	30,7
Fibre (g)	5,4	2,7	1,4

TAGLIATE E CUBETTI PEPERONI, ZUCCHINE E FAGIOLINI. TRITATE FINEMENTE IL PORRO. METTETE LE VERDURE, IL RISO, I GAMBERETTI E IL BRODO NEL FONDO DELLA VAPORIERA.

COPRITE E CUOCETE PER 3½-4 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA. QUINDI, ABBASSATE LA POTENZA A 160 W E CONTINUATE LA COTTURA PER 16-18 MINUTI.

DOPO LA COTTURA, LASCIATE RIPOSARE IL RISO COPERTO PER DUE MINUTI. CONDITE CON SALE, PEPE E UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: 3½-4 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA + 16-18 MINUTI A 160 W



## TAGLIOLINI CON ALGHE ARAME E FILETTI DI SOGLIOLA

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

100 G TAGLIOLINI FRESCHI  
60 G FILETTI DI SOGLIOLA  
4 G ALGHE ARAME  
SALE E PEPE  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA  
160 ML BRODO VEGETALE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1756	878	526
Kcal	416	208	125
Proteine (g)	21,3	10,7	6,4
Grassi (g)	10,8	5,4	3,2
Carboidrati (g)	59,1	29,6	17,7
Fibre (g)	3,2	1,6	1,1

TAGLIATE I FILETTI DI SOGLIOLA A STRISCIOLINE. METTETE A BAGNO PER 15 MINUTI LE ALGHE.

SCALDATE IL BRODO PER CIRCA 1½ MINUTO ALLA MASSIMA POTENZA.

DISPONETE SUL FONDO DELLA VAPORIERA I TAGLIOLINI, LE ALGHE SCOLATE, IL BRODO, L'OLIO E I FILETTI DI SOGLIOLA E VERSATEVI SOPRA IL BRODO.

COPRITE E CUOCETE PER 2-2½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

A FINE COTTURA, RIMESTATE LA PASTA E LASCIATE RIPOSARE PER UN MINUTO COPERTA. GUARNITE A PIACERE CON PREZZEMOLO FRESCO.

COTTURA: 2-2½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA



## TAGLIATELLE FRESCHE CON FUNGHI E GERMOGLI DI FAGIOLI

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

100 G TAGLIATELLE FRESCHE  
100 G FUNGHI CHAMPIGNON  
10 G CRESCIONE  
30 G GERMOGLI DI FAGIOLI  
10 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) OLIO  
EXTRAVERGINE DI OLIVA  
160 ML BRODO VEGETALE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Proteine (g)	16,8	8,4	4,2
Grassi (g)	10,6	5,3	2,7
Carboidrati (g)	60,2	30,1	15,1
Fibre (g)	5,5	2,3	1,1

TAGLIATE I FUNGHI A FETTINE E FATELI ROSOLARE CON UN FILO DI OLIO DI OLIVA IN UNA PENTOLA ANTIADERENTE.

RISCALDATE IL BRODO NEL MICROONDE PER CIRCA 1½ MINUTO ALLA MASSIMA POTENZA.

SUL FONDO DELLA VAPORIERA DISPONETE LE TAGLIATELLE FRESCHE, I FUNGHI, I GERMOGLI DI SOIA, L'OLIO E IL BRODO VEGETALE.

COPRITE E CUOCETE PER 3-3½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

UNA VOLTA COTTA LA PASTA, RIMESTATE E LASCIATELA RIPOSARE COPERTA PER DUE MINUTI, POI AGGIUSTATE DI SALE.

DISPONETE LA PASTA NEI PIATTI E GUARNITE CON I GERMOGLI DI CRESCIONE.

COTTURA: 3-3½ MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.



## FILETTI DI PLATESSA AL LIMONE E CAPPERI

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

300 G FILETTI DI PLATESSA  
SUCCO DI 1/2 LIMONE  
50 ML FUMETTO DI PESCE  
50 ML VINO BIANCO  
25 G CAPPERI  
1 LIMONE INTERO  
PREZZEMOLO FRESCO TRITATO  
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  
SALSA WORCHESTERSHIRE  
SALE E PEPE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1593	797
Kcal	377	189
Proteine (g)	51,7	25,9
Grassi (g)	18,5	9,3
Carboidrati (g)	2,5	1,3
Fibre (g)	-	-

ARROTOLATE I FILETTI DI PESCE, DISPONETELI SUL FONDO DEL PIATTO, SALATELI E PEPATELI. CONDITE CON SALE E PEPE.

AGGIUNGETE IL FUMETTO DI PESCE, IL VINO BIANCO E CUOCETE I FILETTI DI PESCE CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI FILETTI DI PESCE.

A PARTE, PREPARATE LA SALSA CON IL SUCCO DI LIMONE, GLI SPICCHI DI LIMONE SENZA LA PELLICINA BIANCA TAGLIATI A CUBETTI, I CAPPERI, L'OLIO, IL PREZZEMOLO TRITATO E LA SALSA WORCHESTERSHIRE.

UNA VOLTA COTTI, TOGLIETE I FILETTI DALLA VAPORIERA E DISPONETELI SU UN PIATTO DI PORTATA. COPRITE I FILETTI DI PESCE CON LA SALSA DI LIMONE E CAPPERI.

COTTURA: PROGRAMMA 4. TEMPO: 5 MINUTI



## SALMONE MARINATO ALL'ANETO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

2 TRANCI DI SALMONE, 130-140 G  
CIASCUNO (ALTI 2 CM, SENZA PELLE)  
SUCCO DI 1 LIMONE  
50 ML OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE  
ANETO  
ERBA CIPOLLINA  
TIMO FRESCO, PEPE ROSA  
SALE E PEPE  
LATTUGA O SONGINO (30 G)

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	3883	1942
Kcal	930	465
Proteine (g)	51,5	27,8
Grassi (g)	79,6	39,8
Carboidrati (g)	0,7	0,4
Fibre (g)	0,5	0,3

CONDITE CON SALE E PEPE IL SALMONE E CUOCETELO NELLA VAPORIERA CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI FILETTI DI PESCE CON 150 ML DI ACQUA.

PREPARATE LA MARINATA CON LE ERBE TRITATE, IL PEPE ROSA, IL SUCCO DI LIMONE E L'OLIO DI OLIVA. TERMINATA LA COTTURA, COSPARGETE IL SALMONE NELLA MARINATA E LASCIATELO RAFFREDDARE.

DISPONETE SUL PIATTO L'INSALATA E TAGLIATE IL SALMONE A FETTINE. IL SALMONE DOVRÀ RISULTARE ROSATO ALL'INTERNO. A PIACERE, CONDITE CON UN FILO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

COTTURA: PROGRAMMA 4. TEMPO: 5 MINUTI



## PETTO DI CAPPONE IN CARPIONE LEGGERO

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

300 G PETTO DI CAPPONE  
30 ML (2 CUCCHIAIO DA TAVOLA) ACETO BIANCO  
60 ML (4 CUCCHIAI DA TÈ) ACQUA  
30 ML (2 CUCCHIAI DA TAVOLA) ACETO BIANCO  
15 G (CIRCA 45 ML) SEDANO BIANCO  
15 G (CIRCA 30 ML) CAROTE  
15 G (CIRCA 45 ML) PORRO  
15 G (CIRCA 45 ML) CIPOLLA  
FOGLIE DI ALLORO  
GRANI DI PEPE, SALE

Valore nutrizionale Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2509	1255
Kcal	598	299
Proteine (g)	63,8	31,9
Grassi (g)	37,1	18,5
Carboidrati (g)	3,2	1,6
Fibre (g)	1,4	0,7

TAGLIATE LE VERDURE IN PICCOLI BASTONCINI (JULIENNE) E DISPONETELE SUL FONDO DELLA VAPORIERA CON L'ACQUA, IL VINO BIANCO, L'ACETO, L'ALLORO E IL PEPE IN GRANI.

CUOCETE IL PETTO DI CAPPONE SULLA GRIGLIA DELLA VAPORIERA UTILIZZANDO IL PROGRAMMA VAPORE PER 350 G DI POLLO.

AL TERMINE DELLA COTTURA, TOGLIETE IL PETTO DI CAPPONE DALLA VAPORIERA E TAGLIATELO A FETTINE. VERSATE SOPRA LA CARNE LA MARINATA CALDA E LASCIATE RIPOSARE PER ALMENO DUE ORE.

SERVITE IL PETTO DI CAPPONE TIEPIDO ACCOMPAGNATO DALLE VERDURE DEL CARPIONE.

COTTURA: PROGRAMMA 5. TEMPO: 13 MINUTI



## BOCCONCINI DI POLLO ALLE MANDORLE

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

250 G PETTO DI POLLO  
30 G MANDORLE A FILETTI  
100 ML BRODO VEGETALE  
50 ML PANNA FRESCA  
½ CUCCHIAIO DA TAVOLA SENAPE  
DOLCE  
4 G (1 CUCCHIAINO DA TÈ) FARINA  
SALE E PEPE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Proteine (g)	67,3	33,7	15,3
Grassi (g)	36,7	18,4	8,3
Carboidrati (g)	7,1	3,5	1,6
Fibre (g)	4,3	2,2	1,1

TAGLIATE A BOCCONCINI I PETTI DI POLLO E CONDITELI CON SALE E PEPE. CUOCETE I PETTI DI POLLO CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 250 G DI POLLO CON 100 ML DI BRODO VEGETALE.

UNA VOLTA COTTO, TOGLIETE IL POLLO DALLA VAPORIERA E ADAGIATELO NEL PIATTO DI PORTATA.

AGGIUNGETE NELLA VAPORIERA LA PANNA, LA SENAPE, LA FARINA E LE MANDORLE E FATE CUOCERE PER 1-2 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.

A COTTURA ULTIMATA E DOPO AVER RAGGIUNTO LA DENSITÀ DESIDERATA, COSPARGETE IL PETTO DI POLLO CON LA SALSA OTTENUTA.

COTTURA: PROGRAMMA 5. TEMPO: 11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTI ALLA MASSIMA POTENZA.



## MELE RIPIENE CON AMARETTI E NOCCIOLE

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

2 MELE DI PICCOLE DIMENSIONI (PESO NETTO)  
CIRCA 300 G  
30 G AMARETTI  
10 + 15 G (1½ + 2½ CUCCHIAI DA TÈ)  
ZUCCHERO  
5 G (1 CUCCHIAIO DA TÈ) CACAO IN POLVERE  
15 G MANDORLE A FILETTI  
1 TUORLO D'UOVO  
LIQUORE (AMARETTO DI SARONNO O  
GRAND MARNIER)  
BUCCIA DI ½ ARANCIA  
BUCCIA DI ½ LIMONE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Proteine (g)	11,3	5,7	2,9
Grassi (g)	21,1	10,6	5,4
Carboidrati (g)	85,4	42,7	21,8
Fibre (g)	7,9	4,1	2,1

TAGLIATE A METÀ LE MELE E SVUOTATELE ALL'INTERNO.

SBRICCIOLATE GLI AMARETTI, UNITE LO ZUCCHERO (10 G), IL LIQUORE, IL CACAO, L'UOVO E LE MANDORLE A FILETTI.

RIEMPITE LE MELE CON LA FARCIA OTTENUTA E COSPARGETE CON IL RESTANTE ZUCCHERO (15 G).

CUOCETE LE MELE CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 400 G DI FRUTTA CON 100 ML DI ACQUA NELLA QUALE DOVRANNO ESSERE AGGIUNTE LE BUCCE DI ARANCIA E LIMONE.

DOPO LA COTTURA, LASCIATE RIPOSARE LE MELE COPERTE NELLA VAPORIERA PER CIRCA 5 MINUTI.

COTTURA: PROGRAMMA 6. TEMPO: 6 MINUTI 20 SECONDI



## PERE PROFUMATE ALLA CANNELLA

PER 2 PERSONE

### INGREDIENTI

6 PERE DI PICCOLE DIMENSIONI,  
450-500 G (PESO NETTO)  
40 G (50 ML) ZUCCHERO  
½ STECCA DI CANNELLA  
300 ML VINO ROSSO  
BUCCIA DI LIMONE

Valore nutrizionale	Tot.	x porzione	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Proteine (g)	1,5	0,8	0,3
Grassi (g)	0,5	0,3	0,1
Carboidrati (g)	85,8	42,9	15,9
Fibre (g)	14,5	7,3	2,7

SBUCIATE LE PERE E TOGLIETE CON UN COLTELLINO O UNO SCAVINO LA PARTE DURA DEL FONDO. DISPONETE LE PERE SUL FONDO DELLA VAPORIERA CON LO ZUCCHERO, LA CANNELLA, IL VINO ROSSO E LA BUCCIA DI LIMONE.

COPRITE E FATE CUOCERE CON IL PROGRAMMA VAPORE PER 450 G DI FRUTTA.

LASCIATE RAFFREDDARE LE PERE NEL CONTENITORE COPERTO.

A PIACERE SI PUÒ FAR RIDURRE A FUOCO VIVO IL VINO ROSSO RIMASTO PER OTTENERE UNA SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO PIÙ CONSISTENTE DA SERVIRE SULLE PERE.

COTTURA: PROGRAMMA 6. TEMPO: 7 MINUTI





SENSING THE DIFFERENCE