



# Buon appetito!

Ricette AMC: semplici, veloci e sane



Mangiare meglio.  
Vivere meglio.

Sistema di cottura Premium.  
[www.amc.info](http://www.amc.info)





## Contenuto

04	Intro
<b>06</b>	<b>Ricette con le pentole</b>
08	Verdure di stagione
10	Petto di pollo
12	Tranci di salmone
14	Uova sode
16	Pane bianco
18	Tarte tatin
20	Pizza tricolore
22	Torta salata ricotta e spinaci
24	Crumble di prugne
26	Torta allo yogurt
28	Torta di ricotta e cioccolato
30	Granola con semi di chia
32	Roast-beef
34	Vitello "Sous vide"
<b>36</b>	<b>Ricette con padelle e Arondo</b>
38	Nuggets di pollo e di pesce
40	Cotoletta
42	Patate arrosto
44	Paella ai frutti di mare
46	Toast
48	Bistecca di manzo
50	Grigliata di pesce e verdure
52	Omelette ripiena e uova al tegamino
54	Crepes
<b>56</b>	<b>Ricette con Secuquick</b>
58	Ossibuchi alla milanese
60	Brodo di manzo
62	Polpo con patate
64	Polenta
66	Pasta al ragù
68	Risotto ai funghi
70	Purè di patate
72	Spezzatino con patate
74	Minestrone
76	Zuppa di lenticchie
<b>78</b>	<b>Ricette con EasyQuick</b>
80	Verdure ripiene
82	Asparagi e uova
84	Calamari ripieni
86	Polpette
88	Zucchine ripiene
90	Brodetto di pesce
92	Torta al cioccolato al vapore

Cari appassionati di cucina di AMC,

vi invitiamo a scoprire come cucinare piatti deliziosi con AMC. In questo ricettario abbiamo raccolto una selezione di ricette concepite per essere preparate con i prodotti AMC e i metodi di cucina AMC. In tal modo, vi risulterà più facile dare vita alle vostre ricette preferite e tutto ciò che più amate preparare.

Date libero sfogo alla vostra creatività. Potete modificare a piacimento le ricette o cimentarvi in creazioni del tutto nuove. Non appena avrete preso dimestichezza con i nostri prodotti, tutto vi sembrerà un gioco da ragazzi. Inoltre, il vostro Consulente AMC sarà sempre disponibile per rispondere a qualsiasi vostra domanda.

Buon appetito!



Sulla nostra Community di ricette, disponibile in italiano, inglese, tedesco e spagnolo, potete trovare centinaia di ricette. Qui avete inoltre la possibilità di scambiarsi idee e ricette con gli altri iscritti e mostrare la vostra passione e le vostre abilità culinarie. Che si tratti di ricette semplici, menù con piatti prelibati, video per ispirarvi, informazioni sui nostri prodotti o anche solo porci delle domande, sulla Community di ricette AMC saremo sempre a vostra disposizione!

[www.kochenmitamc.info](http://www.kochenmitamc.info)

[www.cucinareconamc.info](http://www.cucinareconamc.info)

[www.recetasamc.info](http://www.recetasamc.info)

[www.cookingwithamc.info](http://www.cookingwithamc.info)







Ricette con le pentole





# VERDURE DI STAGIONE

## Cottura senza aggiunta di acqua

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 4 persone

(ca. 55 kcal per persona)

500 g di verdure fresche di stagione (ad es. carote, broccoli, asparagi, cavolo rapa, taccole fresche o surgelate)

2 cipollotti

½ mazzo di prezzemolo fresco

1. Pulire le verdure, tagliarle a fette o a pezzi piccoli e metterle ancora bagnate nella pentola. Pulire i cipollotti, tagliarli a rondelle piccole e distribuirli sopra le verdure.
2. Riscaldare la pentola impostando il calore al massimo fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "verdura"; ridurre quindi il calore e cuocere per 15 minuti nel settore "verdura".
3. Staccare le foglie di prezzemolo, tritarle finemente e cospargerle sulle verdure al momento di servire.

### Prodotti

Pentola 20 cm 2.3 l

Audiotherm

---

### Suggerimenti

Regolare i tempi di cottura per avere verdure più o meno croccanti, secondo le proprie preferenze.

Per un tocco raffinato, servire le verdure con un filo d'olio di oliva.

---



# PETTO DI POLLO

## Arrostitura senza aggiunta di grassi

Tempo di preparazione 25 min.

### Per 4 persone

(ca. 155 kcal per persona)

4 petti di pollo

Sale, pepe

### Prodotti

Pentola 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Tirare fuori il petto di pollo dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Asciugare la carne tamponandola con carta da cucina. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore e aggiungere il petto di pollo. Mettere il coperchio e cuocere fino al "punto di girata".
3. Girare la carne e condire, rimettere il coperchio e spegnere il fornello.
4. Far riposare per circa 10 minuti in base allo spessore.

---

### Suggerimenti

La cottura con il coperchio è perfetta per le carni tenere come il petto di pollo, perché in questo modo rimane succosa e non si secca.

Un altro vantaggio: gli odori rimangono nella pentola!

---







## TRANCI DI SALMONE

### Arrostitura senza aggiunta di grassi

Tempo di preparazione 15 min.

### Per 4 persone

(ca. 270 kcal per persona)

4 tranci di salmone senza pelle (circa 150 g cad.)

Sale, pepe

### Prodotti

Pentola 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Lavare i tranci di salmone sotto l'acqua corrente e asciugarli tamponandoli con carta da cucina.

Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore e aggiungere i tranci di salmone. Mettere il coperchio e cuocere fino al "punto di girata".

2. Girare il salmone, salare, e pepare e rimettere il coperchio. Spegnerne il fornello e far riposare per circa 3 minuti.

# UOVA SODE

## Cottura senza aggiunta di acqua

Tempo di preparazione 15 min.

### Per 4 persone

(ca. 80 kcal per persona)

4 uova

### Prodotti

Pentola 16 cm 1.3 l

Audiotherm



1. Versare 3 cucchiaini d'acqua e le uova nella pentola.
2. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "verdura". Ridurre quindi il calore e cuocere per circa 6 minuti (per le uova barzotte) o per circa 10 minuti (per le uova sode) nel settore "verdura".

---

### Suggerimento

Se si utilizzano più uova, scegliere una pentola più grande e versarvi più acqua, ad es.: per 8 uova, 6 cucchiaini d'acqua e una pentola da 20 cm 2.3 l. Il fornello elettrico bisogna mantenerlo sempre al livello minimo dopo che l'indicatore ha raggiunto la finestra di "stop".

---



**Per 1 pezzo**

(ca. 80 kcal per fetta)

450 g di farina 00

15 g lievito fresco

½ cucchiaino di zucchero

150 ml di acqua calda

125 ml di latte caldo

1 cucchiaio d'olio  
extravergine d'oliva

1½ cucchiaini di sale

Farina per lavorare

Acqua da spennellare

**Prodotti**

Pentola 20 cm 4.5 l

Navigenio

Audiotherm



# PANE BIANCO

**Cottura al forno | cottura auto controllata**

Tempo di preparazione 45 min.

1. Versare la farina in una ciotola e creare una fontana al centro.
2. Sbriciolare il lievito e aggiungere lo zucchero, l'acqua e il latte. Sciogliere il lievito mescolando e lavorare con un po' di farina.
3. Coprire l'impasto e far riposare per circa 20 minuti in un luogo caldo finché il volume non è considerevolmente aumentato.
4. Aggiungere l'olio di oliva e il sale e impastare insieme al resto della farina fino ad ottenere un impasto omogeneo. Coprire e far riposare per circa 30 minuti in un luogo caldo finché il volume aumenta considerevolmente.
5. Formare con l'impasto una pagnotta rotonda e incidere leggermente la superficie. Tagliare un cerchio di carta da forno con l'ausilio del coperchio da 20 cm.
6. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo su "A" fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne".
7. Spegnerlo Navigenio, posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto, inserire la carta da forno, posizzarvi sopra la pagnotta e spennellare con acqua fredda.
8. Posizionare Navigenio capovolto sulla pentola e impostare a livello basso. Cuocere per circa 20 minuti.
9. Impostare Navigenio al livello alto e cuocere per altri 2 minuti circa.
10. Tirare fuori il pane e lasciarlo raffreddare completamente su una griglia da forno.

---

## **Suggerimento**

Guarnire in base ai propri gusti con rosmarino tritato o pomodori secchi finemente tagliati.

---

# TARTE TATIN

## Cottura al forno

Tempo di preparazione 45 min.

### Per 6 pezzi

(ca. 140 kcal. per pezzo)

Pasta frolla:

170 g di farina 00

½ cucchiaino di lievito

80 g di zucchero

1 tuorlo d'uovo

100 g di burro

Guarnizione:

3 mele acidule

2 cucchiaini di succo di limone

20 g di burro

50 g di salsa al caramello

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Navigenio

1. Impastare velocemente gli ingredienti per la pasta frolla fino ad ottenere un impasto omogeneo. Avvolgere la palla nella pellicola per ottenere un diametro di circa 22 cm. Far raffreddare l'impasto per circa 30 minuti.
2. Sbucciare le mele, tagliarle in quattro e togliere i semi. Tagliare a fette sottili e mescolare con il succo di limone.
3. Tagliare un disco di carta da forno con l'ausilio del coperchio da 24 cm.
4. Posizionare la carta da forno nella pentola e spalmare uniformemente il burro morbido. Distribuirvi sopra la salsa al caramello, posizionare le fette di mela a ventaglio e infine la pasta frolla.
5. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo a livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto. Coprire con Navigenio capovolto e impostare il livello basso. Cuocere per circa 5 minuti fino ad ottenere una bella doratura.
6. Far raffreddare la torta per alcuni minuti e capovolgerla su un piatto da portata.

---

### Suggerimento

La tarte tatin è deliziosa anche guarnita con metà albicocche e metà prugne. In questo caso, dato che questi tipi di frutta sono molto acidi, il succo di limone è facoltativo.

---



# PIZZA TRICOLORE

## Cottura al forno

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 4 pizze

(ca. 640 kcal. per pezzo)

500 g di pasta per la pizza

400 g di passata di pomodoro

250 g di mozzarella

50 g di rucola

20 pomodorini

20 g di scaglie di parmigiano

Olio extravergine d'oliva

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Dividere l'impasto della pizza in tre porzioni e stendere fino ad ottenere delle basi rotonde con un diametro di circa 24 cm.
2. Tagliare un cerchio di carta da forno con l'ausilio di un coperchio da 24 cm. Tagliare la mozzarella a cubetti.
3. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto, collocare la carta da forno e la base dell'impasto, cospargere con la passata di pomodoro e guarnire con la mozzarella.
4. Posizionare Navigenio capovolto sulla pentola e impostare il livello alto. Cuocere al forno per circa 3 minuti. Prolungare la cottura in base alla doratura della pizza.
5. Guarnire la pizza con rucola, pomodorini e parmigiano e aggiungere qualche goccia di olio di oliva a piacere.
6. Rimuovere la pizza, riposizionare la pentola su Navigenio impostandolo al livello 6. Disporre l'impasto successivo, guarnire e infornare come descritto nei punti 3 e 4. Al momento di guarnire, posizionare sempre la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6. Prolungare i tempi di cottura se necessario.





# TORTA SALATA RICOTTA E SPINACI

**Cottura al forno | Cottura veloce**

Tempo di preparazione 48 min.

## Per 4 persone

(ca. 450 kcal per persona)

750 g di spinaci surgelati

1 rotolo di pasta sfoglia  
(rotonda, Ø circa 30 cm)

375 g di ricotta

75 g di parmigiano grattugiato

2 uova piccole

Sale, pepe

## Prodotti

Pentola 24 cm 5.0 l

Softiera 24 cm

Secuquick 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Riempire la pentola con circa 150 ml d'acqua. Mettere gli spinaci surgelati nella Softiera, posizionarla nella pentola e chiudere con Secuquick.
2. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "soft". Ridurre quindi il calore al livello 2 e cuocere per 1 minuto nel settore "soft".
3. Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto al termine del tempo di cottura e attendere che Secuquick si apra da solo. Togliere la Softiera dalla pentola e far raffreddare gli spinaci.
4. Tagliare un foglio di carta da forno in modo da creare un disco con un diametro di circa 30 cm.
5. Spremere leggermente gli spinaci, tritarli finemente e mescolare con parmigiano, ricotta e uova. Salare e pepare.
6. Lavare la pentola e asciugarla. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne"
7. Posizionare la carta da forno con la pasta sfoglia nella pentola. Distribuirvi sopra il mix di spinaci e formaggio. Piegare i lati sporgenti dell'impasto verso l'interno.
8. Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto, posizionare sopra Navigenio capovolto e impostarlo al livello alto. Cuocere al forno per circa 6 minuti.
9. Far raffreddare la torta agli spinaci al termine del tempo di cottura, staccarla dai bordi con un coltello, rimuoverla dalla pentola usando la carta da forno e posizionarla su un piatto da portata.

# CRUMBLE DI PRUGNE

## Cottura al forno

Tempo di preparazione 50 min.

### Per 4 persone

(ca. 450 Kcal per persona)

100 g di farina di frumento

50 g di farina di grano saraceno

60 g di zucchero

1 pizzico di sale

100 g di burro morbido

500 g di prugne

1 bustina di zucchero vanigliato

2 cucchiaini di maizena

Zucchero a velo

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Versare le farine, 45 g di zucchero, il sale e il burro in una scodella. Impastare, sbriciolare e mettere a raffreddare per circa 30 minuti.
2. Lavare le prugne, rimuovere il nocciolo e tagliarle in quattro. Mescolare il resto dello zucchero e lo zucchero vanigliato in una pentola e far riposare per circa 15 minuti. Unire l'amido e mescolare.
3. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne".
4. Mescolare e distribuirvi sopra l'impasto. Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto, posizionare Navigenio capovolto sulla pentola e impostarlo al livello basso. Riposare al forno per circa 15 minuti finché non si ottiene un colore dorato.
5. Far raffreddare il crumble per un po' e servire spolverando dello zucchero a velo.

---

### Suggerimento

Utilizzare la frutta di stagione per modificare il crumble, ad es. mele (in questo caso non utilizzare l'amido di mais), albicocche, rabarbaro o frutti di bosco. Se lo si desidera, aggiungere un po' più di zucchero. Diventa ancora più buono con una pallina di gelato alla vaniglia o con la salsa alla vaniglia.

---







# TORTA ALLO YOGURT

## Cottura al forno

Tempo di preparazione 65 min.

### Per 8 persone

(ca. 340 kcal per persona)

3 uova

130 g di zucchero

110 g d'olio di semi di girasole

110 g di yogurt bianco

1 pizzico di sale

260 g di farina 00

3 cucchiaini di lievito

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Tagliare un disco di carta da forno con l'ausilio di un coperchio da 24 cm e inserirlo nella pentola.
2. Sbattere le uova e lo zucchero fino ad ottenere una mousse, amalgamare l'olio con lo yogurt e il sale. Mescolare la farina e il lievito in polvere e amalgamare ancora un po'.
3. Mettere l'impasto nella pentola e appiattirlo.
4. Posizionare la pentola sul fornello e impostare il livello basso. Posizionare Navigenio capovolto sulla pentola e impostare il livello basso. Cuocere al forno per circa 30 minuti.
5. Rimuovere Navigenio (al termine del tempo di cottura) e rimuovere la pentola dal fornello. Far raffreddare per circa 10 minuti.
6. Togliere la torta dalla pentola capovolgendola, rimuovere la carta da forno e far raffreddare.

---

### Suggerimenti

Incorporare 5 cucchiaini di succo di limone all'impasto per dare alla torta allo yogurt un sapore ancora più fresco.

Guarnire la torta a piacimento con frutti di bosco freschi e panna, una crema al formaggio o una glassa di limone.

---

# TORTA DI RICOTTA E CIOCCOLATO

## Cottura al forno

tempo di preparazione e di cottura 40 min.

### Per 8 persone

(ca. 300 kcal per persona)

150 g di biscotti al burro

75 g di burro fuso

50 g di cioccolato al latte

50 g di cioccolato fondente

200 g di formaggio fresco spalmabile

100 g di formaggio quark o ricotta

2 uova

1 cucchiaino di amido per uso alimentare

1/2 cucchiaino di cannella

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

Tritamix

1. Sbriciolare grossolanamente i biscotti al burro e tritarli finemente nel Tritamix, aggiungendoli gradualmente. Aggiungere il burro e mescolare bene il tutto.
2. Tagliare un disco di carta da forno con l'ausilio di un coperchio da 28 cm (in modo che la torta possa essere facilmente estratta dalla pentola dopo essersi raffreddata). Piegare a croce il disco di carta da forno e riapirlo (ciò consente di distribuire meglio gli ingredienti della torta sulla carta da forno).
3. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e farlo raffreddare brevemente. Amalgamare insieme il formaggio fresco spalmabile, il quark (o ricotta), le uova, l'amido alimentare e cannella e incorporare il cioccolato.
4. Posizionare la pentola su Navigenio, impostarlo al livello 6 fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne", trasferire la pentola sul coperchio capovolto e disporre il disco di carta da forno nella pentola.
5. Distribuirvi sopra il mix di biscotti e schiacciarlo con un cucchiaino. Versare il composto di formaggio fresco sopra i biscotti, posizionare Navigenio capovolto, impostare il livello basso e cuocere in modalità „forno“ per circa 10 minuti.
6. Al termine del tempo di cottura, far raffreddare la torta per circa 2 ore e poi trasferirla su un piatto per torte aiutandosi con la carta da forno.

---

### Suggerimento

Decorare la torta con abbondante panna montata e cioccolato a scaglie prima di servire.

---





# GRANOLA CON SEMI DI CHIA

## Cottura al forno

Tempo di preparazione 30 min.

### Per 4 persone

(ca. 340 kcal per persona)

70 g di mix di frutta secca

2 cucchiaini di fiocchi di cocco

3 cucchiaini di semi di lino

2 cucchiaini di semi di zucca

1 cucchiaino di semi di chia

20 g di amaranto soffiato

20 g di farro soffiato

30 g di fiocchi di avena

20 g di fiocchi di farro

1 cucchiaino d'olio di cocco,  
liquido

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di cannella

1. Tritare grossolanamente la frutta secca e versarla insieme agli altri ingredienti, fiocchi di farro inclusi, in una ciotola.
2. Mescolare l'olio di cocco con il miele e la cannella e amalgamare bene con il mix di granola.
3. Tagliare un disco di carta da forno con l'aiuto di un coperchio da 24 cm.
4. Posizionare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Collocare la carta da forno, distribuirvi sopra il mix di granola e posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto.
5. Posizionare Navigenio capovolto sulla pentola e impostare il livello basso. Cuocere al forno per circa 30 secondi. Mescolare il composto e ripetere il processo fino ad ottenere una bella doratura.
6. Rimuovere il mix di granola e far raffreddare

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

---

### Suggerimento

Per un risultato particolarmente gustoso ed equilibrato, unire 1 cucchiaino di bacche di goji. Servire con frutta fresca e yogurt o formaggio.

---

# ROAST-BEEF

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura senza aggiunta di acqua**

Tempo di preparazione 1 h 10 min.

## Per 4 persone

(ca. 640 kcal per persona)

1 kg di roast-beef

700 g di patate

250 g di carote

150 g di cipolle

350 g di zucchine

500 g di peperoni

50 g di capperi

Olio extravergine d'oliva

## Prodotti

Unità Ovale 38 cm 4.5 l

Audiotherm

1. Tirare fuori il roast-beef dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Pelare le patate, le carote e le cipolle, pulire le zucchine e i peperoni. Tagliare tutto a cubetti. Asciugare la carne tamponandola con della carta assorbente.
3. Riscaldare la pentola Ovale impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore e rosolare la carne su tutti i lati per circa 5 minuti. Aggiungere le verdure, le cipolle, i capperi e un filo di olio di oliva.
4. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "verdura". Ridurre quindi il calore e cuocere per circa 45 minuti nel settore "verdura".
5. Rimuovere il roast-beef dalla pentola e tagliarlo a fette, frullare le verdure nel mixer. Disporre il roast-beef a fette insieme alla crema di verdure e servire.











## VITELLO “SOUS VIDE”

Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura auto controllata  
Cottura sottovuoto a 60°C

Tempo di preparazione 1 h 50 min.

### Per 4 persone

(ca. 310 kcal per persona)

750 g di sella di vitello  
senza ossa

Olio extravergine d'oliva

4 rametti Dragoncello

Sale, pepe

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Pentola 24 cm 5.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mettere sottovuoto la carne di vitello con un po' di olio di oliva e dragoncello in un sacchetto resistente al calore. Lasciar marinare in frigo per tutta la notte.
2. Versare circa 3 litri d'acqua nella pentola grande, aggiungere la carne sottovuoto e mettere il coperchio.
3. Impostare Navigenio su «A» e cuocere per circa 90 minuti con il programma “60°C”.
4. Rimuovere la pentola da Navigenio al termine del tempo di cottura. Togliere la carne dal sacchetto per sottovuoto e asciugarla con cura tamponandola con la carta assorbente.
5. Riscaldare la pentola bassa impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra “carne”. Ridurre quindi il calore e scottare bene la carne su tutti i lati.
6. Tagliare la carne a fette al momento di servire e condire con sale, pepe e olio di oliva.





Ricette con padelle  
e Arondo



### Per 6 persone

(ca. 580 Kcal per persona)

Salsa rossa:

1 spicchio d'aglio

1 scalogno

150 g di confettura di albicocche

1 cucchiaino di conserva di pomodoro

Peperoncino (peperoncino di Cayenna)

1 cucchiaio Salsa di soia

Sale

Salsa bianca:

1 cipolla piccola

1 uovo sodo

2 cetriolini in salamoia, sgocciolati

1/2 mazzo di erba cipollina

50 g di yogurt

1 cucchiaio di senape

Sale, pepe

100 g di maionese

Nuggets:

2 petti di pollo

400 g di filetto di pesce (ad es. merluzzo)

Sale, pepe

3 uova

4 cucchiaini di farina 00

100 g di pangrattato

800 ml d'olio per friggere

### Prodotti

Padella Prestige 28 cm

Audiotherm

# NUGGETS DI POLLO E DI PESCE

## Frittura

Tempo di preparazione 22 min.

Per la salsa rossa:

1. Pelare l'aglio e lo scalogno e tritarli finemente. Mescolare con la confettura di albicocche e il concentrato di pomodoro. Condire con pepe di Cayenna, salsa di soia e sale.

Per la salsa bianca:

2. Pelare la cipolla e l'uovo e tagliare i cetrioli sottoaceto a piccoli cubetti. Tagliare l'erba cipollina a rondelle sottili. Mescolare il tutto con la maionese, lo yogurt e la senape. Salare e pepare.

Per i nuggets:

3. Tagliare il petto di pollo e il filetto di pesce a bocconcini, salare e pepare.
4. Sbattere le uova in un piatto fondo, versare la farina e il pangrattato su due piatti piani.
5. Passare la carne di pollo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Impanare nello stesso modo i pezzi di pesce.
6. Versare l'olio nella padella e mettere il coperchio. Riscaldare impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore e per prima cosa mettere i bocconcini di pesce impanati nell'olio.
7. Mettere il coperchio e friggere fino al "punto di girata".
8. Girare i nuggets, toglierli dalla padella non appena diventano dorati e scolarli sulla carta assorbente.
9. Quindi friggere i bocconcini di pesce restanti e di carne nello stesso modo. Servire i nuggets preferibilmente caldi insieme alle salse.

---

## Suggerimento

Visiotherm consente di avere un controllo perfetto sulla temperatura di frittura e di friggere ingredienti diversi uno dopo l'altro nello stesso olio.

---

# COTOLETTA

## Arrostitura

Tempo di preparazione 20 min.

### Per 2 persone

(ca. 470 kcal per persona)

2 cotolette (a piacere tra maiale, vitello o tacchino)

Sale, pepe

Peperoncino in polvere

2 cucchiai di farina 00

5 cucchiai di pangrattato

1 uovo

40 g di burro

### Prodotti

Padella Prestige 28 cm

Audiotherm

1. Asciugare bene le cotolette picchiettando con la carta assorbente. Batterle un po' con la pellicola per alimenti se necessario e condire.
2. Disporre la farina e il pangrattato su dei piatti piani. Sbattere l'uovo in un piatto fondo con una forchetta. Passare la cotoletta prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Eliminare la panatura in eccesso.
3. Mettere il burro nella padella, riscaldare impostando al massimo il calore.
4. Non appena il burro comincia a schiumare, disporre la cotoletta nella padella, mettere il coperchio e cuocere impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne".
5. Impostare il livello medio/basso, continuare a cuocere fino al punto di girata. Girare la cotoletta, asciugare il lato interno del coperchio con la carta assorbente, rimettere il coperchio.
6. Svitare Visiotherm e cuocere le cotolette per circa 3 minuti fino ad ottenere una bella doratura.
7. Rimuovere le cotolette e servire subito.

---

### Suggerimento

Terminare la cottura delle cotolette più spesse o ripiene come il cordon bleu fino a raggiungere il punto di cottura desiderato.

---







# PATATE ARROSTO

## Arrostitura

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 2 persone

(ca. 380 kcal per persona)

800 g di patate a pasta compatta

1 cipolla

30 g di burro chiarificato

Sale o spezie per patate arrosto

### Prodotti

Padella Prestige 28 cm

Audiotherm

1. Pelare le patate, tagliarle a cubetti di circa 2 cm. Pelare la cipolla, tagliarla a cubetti.
2. Riscaldare la padella impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore e versare il burro chiarificato nella padella.
3. Distribuire le patate a cubetti nella padella e cuocere fino al "punto di girata".
4. Girare le patate, aggiungere la cipolla a cubetti e condire. Rimettere il coperchio. Svitare Visiotherm in modo da far fuoriuscire l'umidità in eccesso.
5. Arrostire le patate arrosto per circa 20 minuti girandole di tanto in tanto. Infine togliere il coperchio e continuare ad arrostire le patate per circa 2 minuti finché non diventano croccanti.

# PAELLA AI FRUTTI DI MARE

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura**

Tempo di preparazione 60 min.

## Per 4 persone

(ca. 470 kcal per persona)

400 g di cozze

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 peperone rosso

2 pomodori rossi

200 g di filetto di pesce  
(ad es. triglia di fango)

250 g di riso

400 ml di brodo di pesce

100 ml di succo d'arancia

1 bustina di zafferano  
(circa 0,2 g)

Sale, pepe

200 g di gamberoni crudi  
interi

## Prodotti

Padella Prestige 28 cm

Audiotherm

1. Lavare le cozze, strofinarle e rimuovere la barbetta. Eliminare le cozze aperte.
2. Pelare l'aglio e la cipolla e tagliarli finemente. Pulire il peperone e tagliarlo a piccoli cubetti. Dividere in quattro il pomodoro, eliminare i semi e tagliarlo a pezzetti. Tagliare i filetti di pesce in pezzi piccoli.
3. Mettere l'aglio e la cipolla nella padella, riscaldare impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne"; ridurre quindi il calore e rosolare brevemente l'aglio e la cipolla.
4. Aggiungere il peperone, i pomodori e il riso, versare il brodo di pesce e il succo d'arancia. Mescolare lo zafferano e aggiungere le cozze, condire con sale e pepe.
5. Riscaldare quindi la padella a calore massimo fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "verdura"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 15 minuti nel settore "verdura". Eliminare le cozze che non si sono aperte.
6. Disporre il pesce e i gamberetti sulla paella, mettere il coperchio e far riposare per circa 5 minuti. Servire nella padella.









# TOAST

## Arrostitura senza aggiunta di grassi

Tempo di preparazione 20 min.

### Per 4 persone

(ca. 255 kcal per persona)

8 fette di pancarrè

4 fette di prosciutto cotto

4 fette di formaggio

1 pomodoro

### Prodotti

Arondo 28 cm

Audiotherm

1. Tagliare il pomodoro a fette sottili. Guarnire il pancarrè con una fetta di prosciutto, del pomodoro e una di formaggio.
2. Riscaldare Arondo impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne", spegnere il fornello, disporre i toast nella padella e mettere il coperchio.
3. Girare i sandwich dopo circa 1 minuto e rimettere il coperchio.
4. Continuare la cottura per circa 5 minuti fino a quando i toast non diventano caldi, croccanti e dorati.

# BISTECCA DI MANZO

## Arrostitura senza aggiunta di grassi

Tempo di preparazione 15 min.

### Per 4 persone

(ca. 330 kcal per persona)

4 di bistecche di manzo (circa 250 g ciascuna)

Sale, pepe

2 rametti di rosmarino

2 rametti di timo

### Prodotti

Arondo 32 cm

Audiotherm

1. Tirare fuori le bistecche dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Asciugare la carne e asciugarla con della carta assorbente.
3. Riscaldare Arondo impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne", disporre le bistecche e arrostitire fino al raggiungimento del punto di girata.
4. Girare le bistecche, condirle e distribuire sulla carne i rametti di timo e rosmarino. Rimettere il coperchio e, dopo circa 1 minuto, rimuovere Arondo dal fornello. Far riposare fino al raggiungimento del grado di cottura desiderato.

---

### Suggerimenti

Dopo aver rosolato le bistecche, portarle al grado di cottura desiderato. In caso di spessore di circa 3 cm:

circa 2 minuti per cottura al sangue

circa 4 minuti per cottura media

circa 6 minuti per bistecca ben cotta

La cottura senza coperchio è la più adatta quando si desidera ottenere una crosta migliore.

---





# GRIGLIATA DI PESCE E VERDURE

## Arrostitura senza aggiunta di grassi

Tempo di preparazione 30 min.

### Per 2 persone

(ca. 400 kcal. per persona)

1 calamaro (pulito, circa 150 g)

1 orata (pulita, circa 300 g)

4 gamberoni

1 melanzana

2 zucchine

### Prodotti

Arondo 32 cm

Audiotherm

1. Tirare fuori dal frigo il calamaro, l'orata e i gamberetti circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Lavare il calamaro, l'orata e i gamberetti con acqua fredda. Pulire la melanzana e le zucchine e tagliarle a fette.
3. Riscaldare Arondo impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Inserire le fette di melanza e zucchine.
4. Chiudere il coperchio e attendere che l'indicatore raggiunga il punto di girata, girare quindi gli ingredienti e terminare la cottura.
5. Asciugare il calamaro, l'orata e i gamberoni con della carta assorbente, posizionarli in Arondo e cuocere allo stesso modo delle verdure.

---

### Suggerimento

Condire a piacere e servire con olio di oliva e limone fresco.

---





# OMELETTE RIPIENA E UOVA AL TEGAMINO

## Cottura con oPan

Tempo di preparazione 25 min.

### Per 2 pezzi

(ca. 270 kcal. per pezzo)

Omelette ripiena:

2 uova

Sale, pepe

1/2 peperone rosso

3 gambi di prezzemolo

1 cucchiaino d'olio o burro

3 cucchiai di formaggio grattugiato

Uova al tegamino:

2 uova

Sale, pepe

1 cucchiaino d'olio o burro

1. Salare e pepare le uova per l'omelette, sbatterle con una forchetta. Pulire il peperone e tagliarlo a piccoli cubetti, tritare il prezzemolo.
2. Riscaldare oPan impostando al massimo il calore fino a raggiungere la temperatura di cottura perfetta, ridurre quindi il calore e aggiungere l'olio o il burro per ungere la padella.
3. Aggiungere il composto di uova e cuocere finché il composto comincia ad addensarsi.
4. Distribuirvi sopra il formaggio grattugiato, il peperone e il prezzemolo e piegare i lati verso l'interno prima di servire.
5. Per le uova al tegamino, rompere le uova su oPan riscaldata e cuocere. Salare e pepare a piacere.

### Prodotto

oPan

# CREPES

## Cottura con oPan

Tempo di preparazione 20 min.

### Per 6 pezzi

(ca. 100 kcal. per pezzo)

100 g di farina 00

1 pizzico di sale

200 ml di latte

2 uova

50 g burro, fuso

### Prodotti

oPan

1. Mantecare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto cremoso, far riposare per ca. 30 minuti.
2. Riscaldare oPan impostando al massimo il calore fino a raggiungere la temperatura di cottura perfetta.
3. Impostare il livello basso, versare la quantità di impasto per una crepe nella padella e distribuirlo uniformemente.
4. Non appena l'impasto diventa solido, girare e terminare la cottura. Tenere al caldo la crepe e preparare la crepe successiva.

---

### Suggerimenti

Per garantire varietà nei propri piatti, si possono preparare impasti salati o dolci aggiungendo:

- crescione o erbe aromatiche tritate
- cioccolato in polvere, semi di papavero, cannella
- curry, curcuma, peperoncino a scaglie
- buccia di limone o arancia
- un goccio di liquore

Ripieni salati o dolci con:

- formaggio spalmabile o ricotta
  - prosciutto, formaggio o salmone affumicato
  - verdura o frutta
- 











Ricette con Secuquick

# OSSIBUCHI ALLA MILANESE

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura veloce**

Tempo di preparazione 40 min.

## Per 4 persone

(ca. 320 kcal per persona)

Ossobuco:

4 ossibuchi (circa 250 g)

100 g di carote

2 cipolle

2 spicchio d'aglio

100 g gambi di sedano

150 ml di vino rosso

150 ml di brodo di manzo

1 foglia di alloro

1 rametto di timo

1 rametto d'origano

Sale, pepe

500 g di pomodori

Gremolata:

8 gambi Prezzemolo fresco

1 Limone

1 Aglio

## Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Secuquick 24 cm

Audiotherm

1. Tirare fuori la carne dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Pelare le carote, le cipolle e sbucciare l'aglio, tagliare tutto a dadini. Pulire il gambo del sedano e tagliarlo a tocchetti. Asciugare la carne picchiando con carta assorbente da cucina.
3. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "carne". Ridurre quindi il calore a livello 2 e rosolare la carne su entrambi i lati. Aggiungere le verdure e continuare la cottura.
4. Sfumare con il vino rosso e aggiungere il brodo, la foglia di alloro, il timo e l'origano. Salare e pepare. Posizionare Secuquick e chiudere.
5. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "turbo". Ridurre quindi il calore e cuocere per circa 20 minuti nel settore "turbo".
6. Per la gremolata, staccare le foglie di prezzemolo e tritarle. Grattugiare la buccia del limone. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Mescolare il tutto e mettere da parte.
7. Sbollentare i pomodori con acqua bollente, pelarli, togliere i semi e tagliarli a cubetti.
8. Posizionare la pentola nel suo coperchio capovolto al termine del tempo di cottura e attendere che Secuquick si apra da solo.
9. Rimuovere gli ossibuchi, togliere i rametti di erbe aromatiche e ridurre in purea la salsa di verdure. Aggiungere i pomodori tagliati a cubetti e proseguire la cottura.
10. Salare e pepare. Aggiungere gli ossibuchi, cospargere con la gremolata e servire.







# BRODO DI MANZO

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura veloce**

Tempo di preparazione 1h 25 min.

## Per 10 persone

(ca. 150 kcal per persona)

Odori per minestra

1 cipolla

1 kg di ossa di manzo (farle tagliare a pezzi dal macellaio)

1 kg di carne di manzo

2 ½ l d'acqua

1 foglia di alloro

1 chiodo di garofano

1 cucchiaino di grani di pepe

Sale

## Prodotti

Pentola 24 cm 6.5 l

Secuquick 24 cm

Audiotherm

1. Mondare gli odori e tagliarli a pezzetti. Lavare la cipolla, pelarla e tagliarla trasversalmente a metà. Mettere il tutto nella pentola.
2. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne"; ridurre quindi il calore al livello medio, rimuovere le cipolle soffritte e aggiungere la verdura e le ossa, soffriggere brevemente.
3. Aggiungere la carne e versare dell'acqua. Aggiungere le spezie e mescolare. Posizionare Secuquick e chiudere.
4. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "turbo"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 25 minuti nel settore "turbo".
5. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
6. Lasciar raffreddare la carne per alcuni minuti e rimuoverla. Passare il brodo attraverso un setaccio e salare.



---

## Suggerimento

Rimuovere il grasso della carne qualora necessario. Tagliare la carne a fette e servire con salsa verde o senape, oppure tagliarla a straccetti e preparare un'insalata a base di manzo.

---



# POLPO CON PATATE

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 55 min.

### Per 4 persone

(ca. 590 kcal per persona)

1 polpo (circa 1,5 kg)

400 g di patate di medie dimensioni

100 ml d'olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Sale marino

### Prodotti

Pentola 20 cm 4.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm



1. Mettere il polpo in una ciotola, coprirlo con acqua fredda e lasciarlo riposare per circa 15 minuti.
2. Lavare bene le patate, estrarre il polpo dall'acqua e lasciarlo sgocciolare brevemente. Mettere il Polpo nella Pentola insieme alle patate. Posizionare Secuquick e chiudere.
3. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "turbo"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 7 minuti nel settore "turbo".
4. Posizionare la Pentola sul coperchio capovolto al termine del tempo di cottura e attendere che Secuquick si apra da solo.
5. Rimuovere Secuquick, togliere il polpo e le patate dalla Pentola e scolarle. Tagliare il polpo e le patate in pezzi piccoli, condire con un po' di olio di oliva, sale e peperoncino in polvere.

---

### Suggerimento

Grigliare il polpo prima di servirlo, lo rende ancora più gustoso!

---







# POLENTA

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 35 min.

## Per 4 persone

(ca. 100 kcal per persona)

1 l d'acqua

250 g di farina di mais (polenta  
bramata)

Sale

Formaggio di montagna



## Prodotti

Pentola 20 cm 4.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm

1. Riempire la pentola con l'acqua e portare a bollore impostando al massimo il calore. Aggiungere lentamente la farina e mescolare con una frusta. Posizionare Secuquick e chiudere.
2. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "soft"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 5 minuti nel settore "soft".
3. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
4. Rimuovere Secuquick, salare la polenta, impiattare e aggiungere il formaggio tagliato a pezzetti.

# PASTA AL RAGÙ

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 25 min.

### Per 4 persone

(ca. 480 kcal per persona)

350 g di carne macinata misto manzo e maiale

½ cipolla

250 g di fusilli

400 g di passata di pomodoro

400 ml d'acqua

Sale, pepe

50 g di parmigiano grattugiato

### Prodotti

Pentola 20 cm 4.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm

1. Tirare fuori la carne macinata dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Pelare la cipolla e tritarla. Mettere il trito nella pentola e riscaldarla impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra „carne“. Aggiungere i fusilli, la passata, l'acqua, il sale e il pepe.
3. Chiudere Secuquick e cuocere fino a che l'indicatore raggiunge la finestra “soft”; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 1 minuto nel settore “soft”.
4. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
5. Rimuovere Secuquick, mescolare bene e cospargere con il parmigiano grattugiato prima di servire.



---

### Suggerimento

Se lo si desidera, accompagnare la pasta con più verdure (ad es. una carota tagliata a piccoli cubetti o 1-2 di gambi di sedano tagliati a pezzetti)

---





# RISOTTO AI FUNGHI

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 25 min.

### Per 4 persone

(ca. 285 kcal per persona)

½ cipolla

25 g di funghi porcini secchi

½ mazzo di foglia di prezzemolo fresco

250 g di riso

100 ml di vino bianco secco

400 ml di brodo vegetale

30 g di parmigiano grattugiato

### Prodotti

Pentola 20 cm 3.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm

1. Mettere in ammollo i funghi porcini secchi. Pelare la cipolla e tagliarla a cubetti. Staccare le foglie di prezzemolo e tritarle finemente.
2. Versare il tutto nella pentola insieme al riso per risotti, al vino e al brodo vegetale. Posizionare Secuquick softline e chiudere.
3. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "soft"; ridurre quindi il calore e cuocere nel settore "soft" con l'impostazione del tempo "P".
4. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
5. Rimuovere Secuquick. Incorporare il burro, il prezzemolo e il parmigiano al risotto.



# PURÈ DI PATATE

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 45 min.

### Per 4 persone

(ca. 240 kcal per persona)

1 kg di patate farinose

300 ml di latte

Sale

40 g parmigiano grattugiato

Noce moscata

1. Pelare le patate e tagliarle in pezzetti piccoli. Metterle nella pentola, coprirle con il latte e aggiungere un pizzico di sale. Posizionare Secuquick e chiudere.
2. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "soft"; ridurre quindi il calore e cuocere per 4 minuti.
3. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
4. Mescolare il purè con una frusta e aggiungere il parmigiano grattugiato e la noce moscata.

### Prodotti

Pentola 20 cm 3.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm



---

### Suggerimenti

Il purè diventa ancora più saporito se si utilizzano erbe aromatiche appena tritate come aglio orsino, prezzemolo o erba cipollina.

Si ottiene un bel colore sostituendo circa 300 g di patate con delle carote.

Per un purè più saporito, sostituire circa 200 g di patate con il sedano rapa.

Se si preferisce un purè ancora più speziato, aggiungere cubetti di speck arrostito croccanti.

---







# SPEZZATINO CON PATATE

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 55 min.

### Per 4 persone

(ca. 360 kcal per persona)

600 g di polpa di vitello

400 g di patate

1 carota

1 cipolla piccola

100 g gambo di sedano

100 ml di vino bianco

100 ml di brodo di carne

250 g di passata di pomodoro

2 rametti di rosmarino

Sale, pepe

### Prodotti

Pentola 20 cm 4.0 l

Secuquick 20 cm

Audiotherm

1. Tirare fuori la carne di vitello dal frigo circa 30 minuti prima della preparazione.
2. Pelare le patate e tagliarle a grossi cubetti. Pelare la carota e la cipolla, pulire il sedano, tagliare tutto a pezzetti. Mettere la carota, la cipolla e il sedano nella pentola e mescolare. Asciugare la carne di vitello con la carta assorbente.
3. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne"; aggiungere la carne e mescolare tutto. Aggiungere il vino bianco, il brodo, la passata di pomodoro e il rosmarino. Posizionare Secuquick e chiudere.
4. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "turbo"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 15 minuti nel settore "turbo".
5. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
6. Rimuovere Secuquick, togliere i rametti di rosmarino, salare e pepare e servire.



---

### Suggerimento

Versare un po' di olio a piacere.

---

# MINISTRONE

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 55 min.

### Per 6 persone

(ca. 180 kcal per persona)

500 g di patate

900 g di carote

150 g di verza

600 g di zuccina

300 g di spinaci in foglia

1.3 kg di porri

500 g di sedano

150 g di piselli

200 g di fagioli borlotti

Acqua

Sale

Olio extravergine d'oliva

1. Pelare le patate e le carote, pulire il resto della verdura e tagliare tutto a cubetti.
2. Versare nella pentola tutte le verdure preparate, le patate, i fagioli e i piselli. Aggiungere acqua fino a quando tutto è coperto da circa 1 cm d'acqua, salare.
3. Posizionare Secuquick e chiudere. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "soft"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 10 minuti nel settore "soft".
4. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
5. Rimuovere Secuquick, salare e condire con un po' di olio prima di servire.

### Prodotti

Pentola 24 cm 6.5 l

Secuquick 24 cm

Audiotherm

---

### Suggerimento

Servire dei crostini croccanti insieme al minestrone.

---







# ZUPPA DI LENTICCHIE

## Cottura veloce

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 6 persone

(ca. 380 kcal per persona)

2 carote  
1 gambo di sedano  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
6 pomodorini  
300 g di lenticchie  
5 foglie di alloro  
1¼ l di brodo vegetale  
Sale, pepe  
Olio extravergine d'oliva

### Prodotti

Pentola 20 cm 4.0 l  
Secuquick 20 cm  
Audiotherm



1. Pelare le carote e tagliarle a piccoli cubetti. Pulire il gambo del sedano e tagliarlo a fette. Pelare la cipolla e gli spicchi d'aglio e tagliare a piccoli cubetti. Pulire i pomodori e tagliarli a metà.
2. Versare il tutto nella pentola insieme alle lenticchie, alle foglie di alloro e al brodo vegetale e mescolare. Posizionare Secuquick e chiudere.
3. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "turbo"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 7 minuti nel settore "turbo".
4. Al termine del tempo di cottura, attendere che Secuquick si apra da solo.
5. Rimuovere Secuquick, togliere le foglie di alloro, condire con sale, pepe e olio di oliva.

# Ricette con EasyQuick









# VERDURE RIPIENE

## Cottura a Super Vapore

Tempo di preparazione 30 min.

### Per 4 persone

(ca. 190 kcal per persona)

5 funghi

4 pomodorini

1 zuccina

1 cipolla

30 g di olive nere  
denocciolate

2 pomodori essiccati

100 g di feta

2 cucchiai di formaggio  
spalmabile

150 g di carne di manzo  
macinata

Sale, pepe

Peperoncino

### Prodotti

Gourmet 24 cm 4.4 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

1. Pulire i funghi champignon con un pennello o un panno e rimuovere i gambi. Tagliare una fetta dalla parte superiore del pomodoro e svuotare il pomodoro. Pulire le zucchine, tagliarle in circa 5 pezzi e svuotarle fino a mantenere soltanto il fondo.
2. Pelare la cipolla e tagliarla a piccoli cubetti insieme alle olive e ai pomodori secchi. Impastare tutto con la feta, il formaggio spalmabile e la carne macinata. Condire bene con sale, pepe e peperoncino e farcire le verdure già preparate.
3. Disporre le verdure ripiene nella Softiera. Versare un poco di acqua (circa 150 ml) nella pentola e inserire la Softiera. Chiudere la pentola con EasyQuick.
4. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a quando l'indicatore raggiunge la finestra "vapore". Ridurre quindi il calore e cuocere per 4 minuti nel settore "vapore".
5. Rimuovere la Softiera al termine del tempo di cottura e servire le verdure calde.

### Suggerimento

---

Per ottenere una bella doratura, le verdure ripiene possono essere gratinate con Navigenio impostandolo al livello alto per circa 3 minuti.

---



# ASPARAGI E UOVA

**Cottura a Super Vapore | Cottura con oPan**

Tempo di preparazione 25 min.

## Per 4 persone

(ca. 215 kcal per persona)

1.2 kg di asparagi

2 cucchiaini di burro

4 uova

80 g di parmigiano grattugiato

Sale, pepe

## Prodotti

EasyQuick Ovale

Unità Ovale 38 cm 4.5 l

oPan L

Inserto Ovale

Audiotherm

1. Pelare la parte inferiore degli asparagi e metterli nell'Inserto ovale. Versare dell'acqua (ca. 200 ml) nella pentola Ovale e inserire l'Inserto. Applicare EasyQuick Ovale.
2. Riscaldare la pentola Ovale impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 10 minuti nel settore "vapore".
3. Riscaldare oPan L impostando al massimo il calore fino a raggiungere la temperatura di cottura ideale. Sciogliere il burro.
4. Rompere le uova e versarle su oPan. Non appena l'albume comincia a solidificarsi, aggiungere un po' di parmigiano.
5. Disporre gli asparagi sui piatti, collocare un uovo al tegamino sopra ciascuno di esso, salare, pepare e cospargere con il parmigiano.







# CALAMARI RIPIENI

## Cottura a Super Vapore

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 6 persone

(ca. 315 kcal. per persona)

120 g di pane secco

1 rametto di prezzemolo fresco

2 uova

50 g di parmigiano grattugiato

Sale, pepe

4 calamari (ca. 150 g ciascuno)

150 ml di vino bianco

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

1. Inzuppare il pane nell'acqua calda per alcuni minuti, tirarlo fuori, strizzarlo, spezzare in piccoli pezzi e metterlo in una ciotola.
2. Staccare le foglie di prezzemolo e tritarle finemente, aggiungerle al pane insieme alle uova e al parmigiano. Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, salare e pepare.
3. Riempire i calamari con il composto, chiuderli con uno stuzzicadenti e metterli nella Softiera.
4. Versare il vino nella pentola e inserire la Softiera. Applicare EasyQuick.
5. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 10 minuti nel settore "vapore". Rimuovere EasyQuick, rimuovere la Softiera e servire i calamari.



# POLPETTE

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura a Super Vapore**

Tempo di preparazione 55 min.

## Per 4 persone

(ca. 510 kcal per persona)

1 cipolla

3 rametti di timo

½ panino del giorno prima

1 cucchiaio di formaggio spalmabile

250 g di carne macinata mista manzo e maiale

Sale, pepe

Peperoncino

1 peperone giallo

400 g di passata di pomodoro

1 mazzo di prezzemolo

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

## Prodotti

Pentola 20 cm 2.3 l

EasyQuick

Audiotherm



1. Pelare la cipolla e tagliarla finemente, staccare le foglie di timo e tritarle. Tagliare i panini a cubetti e ammorbidirli con acqua calda.
2. Togliere i cubetti di pane, premerli bene, mescolare bene con cipolla, timo, formaggio spalmabile e carne macinata, condire bene con sale, pepe e peperoncino. Prendere l'impasto e formare circa 8 palline.
3. Applicare EasyQuick sulla pentola, riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne"; ridurre quindi il calore, collocare le polpettine e cuocere fino al momento di girare.
4. Girare le polpette di carne e cuocere fino al momento di girare di nuovo.
5. Pulire il peperone, tagliarlo a cubetti e aggiungerlo insieme ai pomodori alle polpette.
6. Riposizionare EasyQuick, riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 5 minuti nel settore "vapore".
7. Staccare le foglie di prezzemolo e tritarle grossolanamente. Rimuovere EasyQuick al termine del tempo di cottura, cospargere con il prezzemolo le polpette e aggiungere qualche goccia di olio di oliva. Salare e pepare.







# ZUCCHINE RIPIENE

## Cottura a Super Vapore | Gratinatura

Tempo di preparazione 50 min.

### Per 6 pezzi

(ca. 215 kcal per persona)

100 g di riso

3 zucchina

1 spicchio d'aglio

1 cipolla

1 carota

100 g di porri crudi con scarto

50 g di albicocche secche

200 g di ricotta

Sale, pepe

150 g di mozzarella

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

1. Cuocere il riso con Secuquick come da ricetta AMC settore „soft“ con 1 minuto di cottura impostato su Audiotherm.
2. Tagliare a metà la zucchina per il senso della lunghezza e svuotarla con un cucchiaio. Pelare l'aglio, la cipolla e la carota e tagliarli a piccoli cubetti. Pulire il porro e tagliarlo a rondelle sottili, tagliare le albicocche a cubetti.
3. Mescolare bene il tutto insieme alla ricotta e al riso cotto, salare e pepare e riempire le mezze zucchine con il composto.
4. Posizionare tre mezze zucchine nella Softiera, versare 150 ml nella pentola e inserire la Softiera. Applicare EasyQuick.
5. Riscaldare la pentola su Navigenio e impostarlo al livello 6 fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore a livello 2 e cuocere per circa 5 minuti nel settore "vapore".
6. Tagliare la mozzarella a fette. Rimuovere EasyQuick al termine del tempo di cottura, distribuire metà mozzarella sulle zucchine. Posizionare Navigenio capovolto e impostare il livello alto, gratinare per circa 4 minuti.
7. Cuocere a vapore e gratinare nello stesso modo le restanti 3 mezze zucchine.



# BRODETTO DI PESCE

**Arrostitura senza aggiunta di grassi | Cottura a Super Vapore**

Tempo di preparazione 35 min.

## Per 4 persone

(ca. 240 kcal per persona)

1 spicchio d'aglio

1 carota

100 g di porri

1 gambo di sedano

500 g di passata di pomodoro

100 ml di brodo vegetale

Pepe

600 g di filetto di pesce bianco (ad es. merluzzo o rana pescatrice)

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Sale

## Prodotti

Gourmet 24 cm 4.4 l

EasyQuick

Audiotherm

1. Pelare l'aglio, la carota e il gambo di sedano. Tagliare tutto a piccoli cubetti, metterli nella pentola e applicare EasyQuick.
2. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "carne"; ridurre quindi il calore al livello medio e cuocere il mix di verdure mescolando.
3. Aggiungere i pomodori, il brodo e un po' di pepe e riposizionare EasyQuick.
4. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 5 minuti nel settore "vapore".
5. Tagliare i filetti di pesce in pezzi grossi, aggiungere e cuocere per altri 5 minuti nel settore "vapore".
6. Staccare le foglie di prezzemolo, tritarle finemente e aggiungerle insieme all'olio di oliva, salare e pepare e infine servire.







# TORTA AL CIOCCOLATO AL VAPORE

## Cottura a Super Vapore

Tempo di preparazione 35 min.

### Per 8 pezzi

(ca. 320 kcal. per pezzo)

100 g di cacao in polvere

100 g di zucchero

100 ml d'olio di semi

50 ml di latte

50 ml di latte condensato

3 uova

1 cucchiaino d'essenza  
di vaniglia

150 g di farina 00

1/4 cucchiaino di  
bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di lievito

### Prodotti

Pentola 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm



1. Mescolare la polvere di cacao, lo zucchero, l'olio, il latte e il latte condensato in una ciotola.
2. Sbattere le uova, incorporare l'estratto di vaniglia al composto di cacao. Mescolare la farina con il bicarbonato di sodio e il lievito in polvere e amalgamare.
3. Tagliare un cerchio di carta da forno con l'ausilio del coperchio e inserirlo nella Softiera, travasare l'impasto.
4. Riempire d'acqua (circa 150 ml) la pentola e inserire la Softiera. Applicare EasyQuick.
5. Riscaldare la pentola impostando al massimo il calore fino a che l'indicatore raggiunge la finestra "vapore"; ridurre quindi il calore e cuocere per circa 12 minuti nel settore "vapore".
6. Rimuovere EasyQuick al termine del tempo di cottura, rimuovere la Softiera e far raffreddare la torta prima di capovolgerla.





**AMC Italia**

Alfa Metalcraft Corp. S.p.A.  
Via Curiel 242  
20089 Rozzano (MI)  
Italia  
T: +39 02 57 548 1

it@amc.info  
www.amc.info



AMC Italia amc\_italia

**AMC Svizzera**

Alfa Metalcraft AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Svizzera  
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info  
www.amc.info



AMC Schweiz amc\_schweiz

community@amc.info  
www.cucinareconamc.info



Community di Ricette AMC

**AMC International**

Alfa Metalcraft Corporation AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Switzerland  
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info  
www.amc.info



AMC International AMC International amc\_international

