



BOSCH
Tecnologia per la vita

Cucinare facile - risultati perfetti in maniera semplice.

Ricette per il tuo piano cottura a gas con FlameSelect



Cucinare facile -
risultati perfetti in maniera semplice.

Consigli e ricette per il tuo piano cottura
con FlameSelect.



L'esperienza di gusto perfetta con FlameSelect.

Risultati perfetti da subito? Grazie al nuovo piano cottura a gas con FlameSelect puoi regolare la fiamma in modo semplice e affidabile, scegliendo tra nove livelli di riscaldamento ben distinti. Non dovrai più controllare l'intensità della fiamma e sarà facilissimo trasformare ogni piatto in un'esperienza di gusto.

Il piano cottura cuoce, rosola e frigge perfettamente: i tuoi piatti preferiti saranno sempre cotti a puntino. Comodamente e in modo semplicissimo.

Ogni dettaglio dell'apparecchio è stato studiato, fabbricato e controllato dai nostri tecnici per garantirti il 100% della nostra qualità. Il risultato è una tecnologia all'avanguardia particolarmente facile da usare e che farà il lavoro per te, assicurandoti sempre i migliori risultati. Le ricette di questa brochure sono state elaborate e provate secondo gli stessi principi. Sono studiate appositamente per il tuo piano cottura a gas, per fare in modo che tutto riesca sempre perfettamente.

Per offrirti il massimo piacere in un batter d'occhio. Buon appetito!



Indice

Informazioni sull'apparecchio	6
Antipasti e contorni	12
Zuppe e minestre	24
Pasta e riso	36
Pollame e carne	42
Pesce e frutti di mare	54
Dolci e dessert	62
Indice delle ricette	84

Informazioni sull'apparecchio





Informazioni importanti sull'elettrodomestico e sulle ricette

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

Scelta del bruciatore

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

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

Livelli di potenza

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



Portare a ebollizione
Livelli 7-9



Bollire/cuocere/stufare
Livelli 4-7



Sobbollire, cuocere delicatamente
Livelli 1-3



Rosolare intensamente
Livelli 6-9



Rosolare leggermente
Livelli 1-5



Fondere, sciogliere
Livelli 1

Tempi

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

Stoviglie

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

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

Abbreviazioni e indicazioni di quantità

Abbreviazioni		Indicazioni sui valori nutrizionali			
ml	millilitri	kcal	chilocalorie		
l	litri	gr.	grassi		
g	grammi	carb.	carboidrati		
kg	chilogrammi	prot.	proteine		
cm	centimetri	Pesi, capacità			
mm	millimetri				
ad es.	ad esempio	1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
ca.	circa	1 l	1000 ml	100 cl	10 dl
Ø	diametro				

Quantità del cucchiaio	cucchiaino raso	cucchiaino raso	cucchiaino colmo	cucchiaino colmo
Burro	3 g	8 g	10 g	18 g
Burro di arachidi	4 g	7 g	7 g	14 g
Miele	6 g	13 g	12 g	26 g
Farina	3 g	7 g	5 g	15 g
Olio	3 g	12 g	-	-
Pangrattato	2 g	6 g	4 g	11 g
Sale	5 g	13 g	8 g	24 g
Salsa di soia	4 g	9 g	-	-
Concentrato di pomodoro	5 g	11 g	8 g	16 g
Acqua/latte	5 g	15 g	-	-
Succo di limone	4 g	9 g	-	-
Zucchero	3 g	9 g	6 g	17 g

Capitolo 1

Antipasti e contorni





Melanzane marinate

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Melanzane:
tempo di marinatura 12 ore

600 g di melanzane

150 g di sale

750 ml d'acqua

4 foglie di alloro

300 ml di aceto di vino bianco

1 peperoncino oppure
Pepe di Cayenna

Condimento:

5 spicchi d'aglio

¼ di cucchiaino di origano

200 ml di olio d'oliva

5 grani di pepe

Per porzione

429 kcal, 5 g carb., 45 g gr., 2 g prot.

Preparazione

1 | Lavare le melanzane, sbucciarle e tagliarle a fette spesse 2-3 cm. Cospargere abbondantemente le fette di sale per eliminare il gusto amaro. Coprire e lasciar riposare per 2 ore.

2 | Quindi lavare bene le melanzane per togliere il sale. Dopodiché asciugarle e tagliarle a bastoncini.

3 | Per la marinata mettere l'acqua, le foglie d'alloro, l'aceto e il peperoncino in una pentola e cuocere per ca. 7 minuti al livello 5 portando ad ebollizione. Aggiungere le melanzane, abbassare la fiamma al livello 4 o inferiore e cuocere per 3 minuti e ½.

4 | Coprire le melanzane e lasciarle riposare nella marinata per 12 ore. Quindi sgocciolarle e metterle in una ciotola.

5 | Per il condimento sbucciare gli spicchi d'aglio, tritarli finemente e mescolarli in una ciotola insieme all'origano, all'olio e al pepe in grani schiacciato fresco.

6 | Distribuire il condimento sulle melanzane.

Consiglio:

Servire le melanzane marinate con pane tostato.



Vitello tonnato

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Arrosti di vitello:
tempo di raffreddamento 4-6 ore

500 g di noce di vitello

Sale

Pepe

1 cucchiaino di olio vegetale

1 rametto di timo

1 foglia di alloro

1,5 l d'acqua

1 l di vino bianco

Salsa:

100 g di tonno sott'olio

3 filetti d'acciughe sott'olio

2 tuorli

50 ml di aceto di Sherry

140 ml di olio vegetale

20 g di capperi

Inoltre:

Carta da cucina

Pellicola di alluminio

Per porzione

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

Preparazione

1 | Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Quindi salarla e peparla su tutti i lati.

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

3 | Aggiungere l'acqua e il vino bianco e cuocere al livello 8 portando a ebollizione. Appena raggiunto il bollore, abbassare la fiamma al livello 2 o inferiore, mettere il coperchio e far sobbollire per altri 25 minuti. Girare la carne trascorsa metà del tempo.

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

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

6 | Tagliare la carne raffreddata a fettine sottili. Versare sopra la salsa, guarnire con i capperi e servire.



Crocchette di patate

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Purè:
tempo di raffreddamento 2 ore

500 g di patate novelle farinose

Sale

1 uovo

Noce moscata

30 g di burro

30 g di formaggio grattugiato

Prezzemolo

Impanatura:

100 g di farina

2 uova

100 g di farina Panko

Crocchette:

1 l di olio vegetale

Salsa barbecue

Per porzione

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

Preparazione

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

2 | Quindi pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate.

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

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

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

6 | Servire le crocchette con salsa barbecue.

Consiglio:

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



Wok di verdure con salsa di soia

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Verdure:

75 g di asparagi verdi

75 g di carote

50 g di rape bianche

50 g di porri

75 g di cipollotti

75 g di cavolo bianco oppure
Pak Choy

75 g di zucchine

50 g di taccole

75 g di peperoni rossi e verdi

75 ml di olio di semi di girasole

Salsa di soia

Per porzione

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

Preparazione

1 | Lavare e spellare gli asparagi, le carote e le rape bianche. Pulire e lavare i porri, i cipollotti, il cavolo e le zucchine. Lavare le taccole e tagliare via le estremità. Lavare i peperoni, dividerli a metà e togliere i semi. Tagliare tutto a striscioline della stessa lunghezza (a julienne).

2 | Scaldare l'olio nel wok per ca. 2 minuti e ½ al livello 9. Quando l'olio è caldo, abbassare la fiamma al livello 8, aggiungere tutte le verdure e cuocere per ca. 3 minuti girando sempre.

3 | Condire con la salsa di soia e terminare la cottura al livello 8.

4 | Impiattare e servire.

Consiglio:

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



Ratatouille

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Verdure:

500 g di melanzane

Sale

4 cipolle, 300 g

2 spicchi d'aglio

375 g di zucchine

750 g di pomodori

1 peperone verde, 100 g

2 peperoni rossi, 250 g

100 ml di olio vegetale

Erbe provenzali

Per porzione330 kcal, 19 g carb., 25 g gr.,
8 g prot.**Preparazione****1 |** Lavare le melanzane e tagliarle a dadini di 1 cm.

Cospargere abbondantemente le fette di sale per eliminare il gusto amaro. Coprire e fare riposare per 20 minuti. Quindi lavare bene le melanzane per togliere il sale e asciugarle.

2 | Sbucciare le cipolle e l'aglio e tagliare le cipolle a striscioline.**3 |** Lavare le zucchine e tagliarle a dadini di 1 cm.

Lavare i pomodori e i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Tagliare i pomodori a dadini di 1 cm e tagliare i peperoni a pezzi grandi 2 cm.

4 | Rosolare le cipolle con 25 ml d'olio in una pentola per ca. 7 minuti e ½ al livello 6, finché non appassiscono. Quindi metterle in una ciotola.**5 |** Mettere i peperoni e 25 ml d'olio nella pentola e rosolarli per ca. 8 minuti al livello 6. Metterli insieme alle cipolle.**6 |** Quindi mettere le melanzane a dadini e gli spicchi d'aglio interi con 25 ml d'olio nella pentola e cuocere per ca. 5 minuti e ½ al livello 5. Aggiungere alla verdura già cotta.**7 |** Mettere le zucchine con 25 ml d'olio nella pentola e cuocere per ca. 8 minuti al livello 5. Metterle con il resto della verdura.**8 |** Mettere i pomodori nella pentola e cuocere per ca. 6 minuti al livello 5.**9 |** Quindi aggiungere tutta la verdura, mettere il coperchio e cuocere per 5 minuti al livello 4. Insaporire con sale ed erbe provenzali e servire caldo.**Consiglio:**

Guarnire la ratatouille con dei germogli.

Capitolo 2

Zuppe e minestre





Minestra pomodoro e mozzarella

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Minestra:

3 cipolle, 200 g

2 spicchi d'aglio

100 ml di olio vegetale

10 g di farina

1 kg di passata di pomodoro

250 ml di brodo di pollo freddo

Sale

Pepe

200 g di mozzarella

Erbe aromatiche fresche,
per es. origano, basilico**Per porzione**399 kcal, 6 g carb., 36 g gr.,
13 g prot.**Preparazione****1 |** Sbucciare le cipolle e l'aglio e tritarli finemente.**2 |** In una pentola, rosolare cipolle e aglio in olio al livello 7 per 2 minuti e $\frac{1}{2}$. Abbassare la fiamma al livello 3 e cuocere ancora per 7 minuti e $\frac{1}{2}$, finché le cipolle non sono appassite. Girare di tanto in tanto. Quindi versare sopra la farina e mescolare continuamente per ca. 1 minuto e $\frac{1}{2}$ fino a ottenere un composto denso.**3 |** Aggiungere la passata di pomodoro e il brodo di pollo e cuocere per 5 minuti al livello 5 portando a ebollizione. Quindi far sobbollire per altri 15 minuti al livello 1 senza coperchio, girando di tanto in tanto.**4 |** Infine frullare e filtrare. Insaporire con sale e pepe.**5 |** Distribuire in 4 piatti e cospargere di mozzarella sbriciolata. Decorare con erbe aromatiche fresche a piacere.



Vellutata di cozze al basilico

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Vellutata:

1 kg di cozze con il guscio

1 foglia di alloro

5 grani di pepe

1 porro, 120 g

1 scalogno, 30 g

50 g di burro

40 g di farina

2 cucchiaini di concentrato
di pomodoro oppure 10 g di
salsa di pomodoro

500 ml d'acqua

Sale

Pepe

100 ml di panna

Foglie di basilico

Per porzione298 kcal, 12 g carb., 23 g gr.,
13 g prot.**Preparazione**

1 | Pulire le cozze e togliere la barbetta. Eliminare i molluschi danneggiati e aperti. Mettere le cozze, la foglia di alloro e il pepe in grani in una pentola, coprire e cuocere per ca. 3 minuti al livello 9. Girare, mettere il coperchio e continuare la cottura per ancora 1 minuto.

2 | Togliere le cozze dalla pentola. Filtrare il brodo e metterne da parte 300 ml. Sgusciare le cozze aperte e metterle da parte.

3 | Lavare il porro e pulirlo, pelare lo scalogno e tritare finemente il tutto. Mettere in una padella con il burro e far appassire lo scalogno per ca. 2 minuti al livello 8. Girare di tanto in tanto. Quindi abbassare il fuoco al livello 7 e continuare a cuocere per ca. 3 minuti. Aggiungere le cozze sgusciate, la farina e il concentrato di pomodoro e, girando sempre, stufare per 1 minuto.

4 | Aggiungere l'acqua e il brodo di cozze. Mettere il coperchio e far bollire la vellutata per ca. 3 minuti al livello 9. Quindi abbassare la fiamma a massimo il livello 4 e far sobbollire per 15 minuti. Mescolare di tanto in tanto.

5 | Frullare la vellutata e filtrarla. Aggiungere la panna. Insaporire con sale e pepe e decorare con le foglie di basilico.

Consiglio:

Per la vellutata servono almeno 800 ml di liquido (300 ml di brodo di cozze e 500 ml di acqua).

Se il brodo non è sufficiente, allungarlo con acqua.

Il pepe può essere sostituito con il curry.

Servire la vellutata con crostini.



Borsch

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Zuppa:

150 g di barbabietole rosse crude

50 g di sedano

50 g di cipolle

100 g di cavolo bianco

50 g di porri

30 ml di olio vegetale

1 l di brodo di pollo

4 salsicette di maiale

Sale

Pepe

4 cucchiaini di panna acida

Per porzione

548 kcal, 7 g carb., 45 g gr.,

29 g prot.

Preparazione

1 | Lavare e pulire la verdura. Pelare le barbabietole rosse, il sedano e le cipolle. Tagliare il tutto a striscioline.

2 | Mettere l'olio in una pentola e scaldarlo per 1 minuto al livello 6. Aggiungere la verdura e rosolare per ca. 3 minuti. Abbassare la fiamma al livello 3 e cuocere per altri 3 minuti.

3 | Versare il brodo, mettere il coperchio e cuocere al livello 5 portando a ebollizione. Mettere le salsicette nella zuppa e far cuocere per 5 minuti.

4 | Estrarre le salsicette. Frullare la zuppa con un frullatore a immersione e filtrarla.

5 | Tagliare le salsicette a pezzettini.

6 | Insaporire il borsch con sale e pepe. Servire insieme alle salsicette e a un cucchiaino di panna acida.



Cassoulet

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Cassoulet:

300 g di fagioli bianchi ammollati

1 foglia di alloro

50 ml di olio vegetale

1,5 l d'acqua

2 spicchi d'aglio

2 cipolle, ca. 150 g

500 g di pomodori Roma

140 g di pancetta affumicata

300 g di salsicette di maiale

2 cosce d'anatra confit
oppure arrosto

Sale

Pepe

Prezzemolo tritato

Per porzione796 kcal, 36 g carb., 50 g gr.,
51 g prot.**Preparazione**

1 | Far bollire fagioli, foglia d'alloro, olio e acqua in una pentola per ca. 10 minuti al livello 9. Togliere la schiuma con una schiumarola e continuare a cuocere per ca. 10 minuti senza coperchio.

2 | Sbucciare gli spicchi d'aglio e le cipolle, dividere in quattro le cipolle. Lavare e tagliare i pomodori in 4 parti. Tagliare la pancetta affumicata in quattro pezzi. Aggiungere i pomodori e la pancetta ai fagioli, mettere il coperchio e far sobbollire per ca. 45 minuti al livello 1. Non alzare la fiamma per non far evaporare il brodo.

3 | Rosolare le salsicette e le cosce d'anatra in una padella per ca. 10 minuti al livello 5.

4 | Aggiungerle ai fagioli e far sobbollire per ca. 3 minuti al livello 5.

5 | Insaporire il cassoulet con sale e pepe.

6 | Distribuire il cassoulet in piatti fondi e cospargere di prezzemolo tritato.



Bouillabaisse

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Minestra:

½ cipolla

1 porro

1 pomodoro

1 patatasoda o a pasta gialla

50 ml di olio vegetale

1 l d'acqua

5 g di zafferano

200 g di vongole

200 g di cozze

200 g di rana pescatrice

200 g di scorfano

200 g di orata

Sale

Pepe

Salsa Rouille:

25 g di pasta di peperoncino

1 spicchio d'aglio tritato

Aceto

Sale

Olio vegetale

Per porzione434 kcal, 12 g carb., 26 g gr.,
38 g prot.**Preparazione**

1 | Sbucciare la cipolla e tagliarla a striscioline. Pulire il porro, lavarlo e tagliarlo a striscioline. Lavare il pomodoro e tagliarlo a dadini.

2 | Pulire i molluschi togliendo la barbetta alle cozze. Eliminare i molluschi danneggiati e aperti.

3 | Lavare i pesci, pulirli e sfilettarli. Mettere da parte le lische della rana pescatrice e dello scorfano. Tagliare i filetti di pesce a dadi.

4 | Rosolare la cipolla e il porro nell'olio in una pentola per ca. 8 minuti al livello 3, finché la cipolla non è appassita. Quindi aggiungere i pomodori.

5 | Mettere le lische del pesce nella pentola insieme alla miscela di pomodori, cipolla e porro. Coprire con 1 l d'acqua, mettere il coperchio e cuocere per ca. 5 minuti al livello 4 portando ad ebollizione. Quindi filtrare il brodo in una pentola.

6 | Lavare la patata, pelarla e tagliarla a dadini. Aggiungere al brodo le patate a dadini e far sobbollire per ca. 7 minuti al livello 4.

7 | Aggiungere il pesce e i molluschi al brodo e far sobbollire per ca. 3 minuti al livello 4 o inferiore. Insaporire con sale e pepe.

8 | Per la salsa Rouille mescolare tutti gli ingredienti e servirli con la bouillabaisse.

Capitolo 3

Pasta e riso





Risotto allo zafferano

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Risotto:

40 g di burro

1 cipolla tritata, ca. 100 g

250 g di riso Arborio

12 pistilli di zafferano

100 ml di vino bianco

800 ml di brodo di pollo bollente

60 g di parmigiano grattugiato

50 g di prosciutto Serrano
a striscioline

Pepe

Inoltre:

50 g di champignon

Sale

Per porzione

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

Preparazione

1 | Mettere il burro e le cipolle nella padella e, girando continuamente, far rosolare al livello 5 finché le cipolle non appassiscono.

2 | Aggiungere il riso e continuare a girare per circa 1 minuto.

3 | Aggiungere lo zafferano e il vino bianco e cuocere per altri 2 minuti per far evaporare il vino.

4 | Versare 400 ml di brodo di pollo bollente e lasciar sobbollire al livello 2 finché il brodo non è stato assorbito. Girare di tanto in tanto.

5 | Aggiungere il resto del brodo di pollo bollente e cuocere finché il brodo non è stato assorbito. Mescolare di tanto in tanto.

6 | Togliere la pentola dal piano cottura. Aggiungere il parmigiano grattugiato, il prosciutto a striscioline e il pepe. Mescolare bene per mantecare il risotto. Lasciar riposare per 3 minuti.

7 | Tagliare a fette gli champignon.

8 | Aggiustare di sale il risotto, impiattarlo e guarnire con gli champignon a fette.



Pasta alla puttanesca

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Pasta:

2 l d'acqua

Sale

400 g di penne rigate

Salsa:

3 spicchi d'aglio

4 cucchiaini di olio vegetale

1 cucchiaino di origano

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

12 filetti d'acciughe sott'olio

80 g di olive nere

600 g di pomodori a pezzettoni
in scatola

3 peperoncini secchi

20 g di capperi

Sale

Zucchero

Pepe

Foglie di basilico

Per porzione555 kcal, 79 g carb., 18 g gr.,
18 g prot.**Preparazione**

1 | Scaldare l'acqua e il sale in una pentola con il coperchio per ca. 10 minuti al livello 9 portando a ebollizione. Abbassare la fiamma al livello 7 e far cuocere la pasta al dente, senza coperchio. Scolare l'acqua e mettere da parte la pasta.

2 | Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Scaldare l'olio in una pentola per ca. 2 minuti al livello 3 e aggiungere l'aglio. Prima che l'aglio diventi di colore marrone, dopo ca. ½ minuto, aggiungere l'origano e il prezzemolo tritato. Girare per ca. ½ minuto per sprigionare gli aromi.

3 | Tritare le acciughe. Aggiungerle all'olio, schiacciarle con un cucchiaino e girarle per 1 minuto.

4 | Tritare le olive. Aggiungere anche i pomodori a pezzettoni con il sughetto, le olive, i peperoncini e i capperi. Mettere il coperchio e far sobbollire la salsa per ca. 18 minuti. Girare di tanto in tanto.

5 | Insaporire la salsa con sale, zucchero e pepe. Mescolare la pasta con la salsa, decorare con una fogliolina di basilico e servire.

Capitolo 4

Pollame e carne





Cotolette alla viennese con patate fritte

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Padella Ø 22 cm

Ingredienti

Carne:

4 fettine di vitello da 125 g

Sale

Pepe

200 g di farina

4 uova

200 g di pangrattato

250 g di burro chiarificato

Patate fritte:

200 g di patate a pasta gialla

150 ml di olio vegetale

Sale

Inoltre:

2 limoni bio

Per porzione723 kcal, 64 g carb., 32 g gr.,
44 g prot.**Preparazione**

1 | Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina e batterla. Salare e pepare.

2 | Impanare le fettine prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

3 | Lavare e pelare le patate. Tagliarle prima a fette, poi a bastoncini.

4 | Scaldare l'olio in una padella per ca. 6 minuti al livello 6. Quando l'olio è caldo, aggiungere le patate a bastoncino e friggerle per ca. 5 minuti e ½ - 7 minuti finché non diventano dorate. Raccoglierle con una schiumarola e lasciarle sgocciolare su carta da cucina.

5 | Per le cotolette scaldare il burro chiarificato in una padella per ca. 5 minuti al livello 7. Quando il burro chiarificato è caldo, abbassare la fiamma al livello 5 e cuocere le cotolette su ciascun lato per ca. 3 minuti, finché non diventano dorate. Durante la cottura muovere la padella su e giù per fare in modo che il burro chiarificato caldo si rovesci sempre sulle cotolette. Cuocere allo stesso modo il resto delle cotolette e tenerle al caldo in forno.

6 | Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e tagliarlo in quattro. Servire le cotolette con le patate fritte e le fette di limone.



Filetto di manzo alla Stroganoff

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Carne con la salsa:

500 g di filetto di vitello o di manzo

Sale

Pepe

250 g di cipollotti

25 g di cetriolini in salamoia
oppure all'aceto150 g di champignon
oppure Funghi di altro tipo

3 cucchiai di olio vegetale

150 ml di vodka

1 cucchiaino raso di paprica dolce

1 cucchiaino raso di paprica
piccante

100 ml di passata di pomodoro

50 ml di panna

Per porzione405 kcal, 8 g carb., 19 g gr.,
30 g prot.**Preparazione**

1 | Sciacquare brevemente il filetto sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi tagliarlo in 5 pezzi da 2 cm, salarlo e peparlo.

2 | Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli a striscioline insieme ai cetrioli. Pulire i funghi e tagliarli in quattro.

3 | Scaldare 2 cucchiai di olio in una pentola per ca. 1 minuto al livello 8. Aggiungere il filetto in pezzi tutto insieme e rosolare per ca. 1 minuto e ½. Quindi versarlo in una ciotola e mettere un coperchio.

4 | Mettere nella stessa pentola il resto dell'olio, i cipollotti e un pizzico di sale e, mescolando continuamente, far soffriggere per ca. 5 minuti al livello 5.

5 | Aggiungere i cetrioli e i funghi e continuare a cuocere per ca. ½ minuto.

6 | Versare la vodka e far evaporare l'alcol per ca. 2 minuti e ½.

7 | Aggiungere la paprica in polvere e la salsa di pomodoro e far sobbollire per ca. 1 minuto.

8 | Infine aggiungere alla salsa la panna e la carne e far sobbollire per 2 minuti al livello 5, girando sempre. Insaporire con sale e pepe e servire subito il filetto.



Entrecôte di bue con verdura glassata

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Carne:

1 cucchiaino di olio vegetale

1 kg di entrecôte di bue

Verdure:

100 g di patate piccole

4 carote baby

50 g di asparagi verdi

1 rafano piccolo

50 g di fagiolini

50 g di cipollotti

50 g di zucchine

40 g di burro

30 g di zucchero

Sale

Per porzione

436 kcal, 6 g carb., 22 g gr.,

55 g prot.

Preparazione

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

2 | Scaldare l'olio in una padella per ca. 1 minuti al livello 6. Quando l'olio è sufficientemente caldo, abbassare la fiamma al livello 6 e rosolare la carne su tutti i lati. Cuocere lentamente nel forno per ca. 2½ ore a 100-120 °C. Girare più volte.

3 | Pulire e lavare la verdura. Tagliare via le estremità da fagiolini e asparagi. Tagliare a strisciole i cipollotti e il rafano. Tagliare patate e carote a pezzi uniformi.

4 | Scaldare il burro e lo zucchero in una pentola per ca. 2 minuti al livello 6 finché lo zucchero non è fuso. Aggiungere la verdura, distribuirla nella pentola appiattendola, mettere il coperchio e cuocere per ca. 9 minuti al livello 4. Quindi salare e rosolare leggermente, facendo evaporare il liquido. Coprire la verdura con poca acqua. Far sobbollire per 2-3 minuti mescolando.

5 | Salare l'entrecôte e affettarla. Impiattare con la verdura e servire calda.



Polpette di carne trita con salsa allo yogurt

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Polpette:
tempo di raffreddamento 3 ore

250 g di cipollotti

1 spicchio d'aglio

115 ml di olio vegetale

500 g di carne trita d'agnello

2 uova

Sale

Pepe

100 g di farina di ceci

Salsa:

250 g di yogurt greco

5 foglie di menta

1 punta di coltello d'aglio

Succo di limone

Per porzione

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

Preparazione

1 | Pulire e lavare i cipollotti. Sbucciare l'aglio. Tritare entrambi finemente. Mettere da parte una punta di coltello d'aglio per la salsa.

2 | Scaldare 15 ml d'olio, i cipollotti e l'aglio in una pentola per ca. 8 minuti al livello 5. Quindi fare raffreddare.

3 | Lavorare la carne trita d'agnello con le uova, il sale, il pepe e il composto di aglio e cipolle raffreddato fino a ottenere un composto omogeneo. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per 3 ore.

4 | Formare delle polpette da 40 g e impanarle nella farina di ceci.

5 | Scaldare il resto dell'olio in una padella per ca. 5 minuti al livello 5 finché l'olio non è sufficientemente caldo.

6 | Quindi abbassare la fiamma al livello 3. Rosolare metà delle polpette per ca. 4 minuti, girarle e rosolarle ancora per ca. 4 minuti, finché non sono cotte. Far sgocciolare su carta da cucina. Cuocere allo stesso modo le altre polpette.

7 | Sciacquare la menta, asciugarla e tritarla finemente. Mescolare lo yogurt, la menta e l'aglio e condire con il succo di limone.

8 | Servire le polpette di carne trita con la salsa allo yogurt.

Consiglio:

Decorare le polpette di carne trita con dei germogli.



Stufato di pollo con gamberoni

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Pollo:

4 cipolle, 250 g

250 g di pomodori

1 kg di pollo

Sale

Pepe

Cannella

100 ml di olio vegetale

Salsa:

10 g di farina

100 ml di vino rosso

30 ml di vodka

500 ml di brodo di pollo

8 gamberoni

30 g di pinoli tostati

30 g di cioccolato fondente

1 cucchiaino di buccia d'arancia

6 pistilli di zafferano

Sale

Pepe

Per porzione374 kcal, 19 g carb., 30 g gr.,
8 g prot.**Preparazione**

1 | Sbucciare le cipolle e tritarle finemente. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere i semi e tagliarli a pezzi di 1 cm.

2 | Sciacquare brevemente il pollo sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo in 8 pezzi e insaporirlo con sale, pepe e cannella.

3 | Scaldare l'olio in una pentola per ca. 1 minuto e ½ al livello 4. Quando l'olio è caldo, aggiungere 4 pezzi di pollo, rosolare ciascun lato finché non diventa dorato e mettere da parte. Rosolare allo stesso modo gli altri pezzi di pollo. Quindi scolare l'olio.

4 | Mettere cipolle e pomodori con 1 cucchiaino d'olio nella stessa pentola e scaldare per ca. 2 minuti al livello 5, finché le cipolle non sono appassite.

5 | Setacciare la farina e mescolare brevemente. Aggiungere il vino e la vodka e cuocere per ca. 1 minuto e ½ al livello 4. Aggiungere il pollo e il brodo di pollo, mettere il coperchio e stufare per ca. 25 minuti al livello 4 inferiore, finché i pezzi di pollo non sono cotti.

6 | Pulire i gamberoni, sciacquarli brevemente con acqua fredda e asciugarli.

7 | Alla fine aggiungere al pollo i pinoli tostati, il cioccolato e i gamberoni, mettere il coperchio e cuocere per ca. 1 minuto al livello 4. Aggiungere la scorza d'arancia e lo zafferano e cuocere per 4 minuti al livello 4. Insaporire con sale e pepe.

Consiglio:

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

Capitolo 5

Pesce e frutti di mare





Calamari stufati

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Calamari:

800 g di calamari oppure calamari puliti pronti da cucinare

Salsa:

9 cipolle, 700 g

6 spicchi d'aglio, 18 g

1 peperone verde, 150 g

60 ml di olio vegetale

1 cucchiaino di vino bianco

1 cucchiaino di brandy

1 cucchiaino di paprica in polvere

1 pizzico di sale

Per porzione361 kcal, 16 g carb., 16 g gr.,
35 g prot.**Preparazione****1 |** Sciacquare brevemente i calamari con acqua fredda, asciugarli tamponando con carta da cucina e pulirli.**2 |** Sbucciare le cipolle e l'aglio. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Tagliare le cipolle e i peperoni a strisciole, tritare finemente l'aglio.**3 |** Mettere metà dell'olio in una pentola e scaldarlo per 1 minuto al livello 6. Aggiungere la verdura, mettere il coperchio e stufare per ca. 16 minuti girando di tanto in tanto.**4 |** Aggiungere il vino, il brandy e la paprica in polvere, abbassare la fiamma al livello 4, mettere il coperchio e cuocere per ca. 7 minuti finché i peperoni non sono cotti. Quindi mettere da parte la pentola.**5 |** In una padella scaldare l'olio rimasto per ca. 2 minuti e $\frac{1}{2}$ al livello 98 finché non è molto caldo. Rosolare i calamari su ogni lato per ca. 30 secondi.**6 |** Quindi aggiungerli alla verdura nella pentola insieme al sugo di cottura e cuocere per altri 5 minuti con il coperchio al livello 6.**7 |** Servire i calamari dopo averli cosparsi con un poco di sale grosso.



Sardine marinate

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Sardine:
tempo di marinatura 24 ore

500 g di sardine

Farina

150 ml di olio vegetale

Marinata:

150 ml di olio vegetale

2 spicchi d'aglio

2 foglie di alloro

2 rametti di timo fresco

2 rametti di rosmarino fresco

6 grani di pepe nero

1 cucchiaino raso di paprica dolce

50 ml di vino bianco

50 ml di aceto di mele

Sale

300 ml di brodo di pollo

Per porzione

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

Preparazione

1 | Pulire le sardine togliendo testa e interiora.

Sciacquare brevemente i pesci con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Quindi impanarli nella farina.

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

3 | Per la marinata scaldare l'olio con gli spicchi d'aglio interi e le foglie d'alloro in una pentola per ca. 3 minuti e $\frac{1}{2}$ al livello 5.

4 | Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Aggiungerle insieme al pepe e stufare per 1 minuto al livello 5.

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

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



Fritto misto di pesce

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Pesce:

120 g di filetto di nasello

160 g di tonno

160 g di triglie

200 g di acciughe

200 g di calamaro pronto da cucinare

Sale

Farina di ceci q. B.

1 l di olio vegetale

Inoltre:

Carta da cucina

Per porzione378 kcal, 12 g carb., 22 g gr.,
34 g prot.**Preparazione****1 |** Togliere i pesci e il calamaro dal frigorifero, risciacquarli con acqua fredda e asciugarli.**2 |** Tagliare il nasello in 4 pezzi da 4 cm e il calamaro in 3 pezzi da 3 cm. Eliminare le teste dalle triglie e dalle acciughe. Tagliare a metà le triglie. Tagliare il calamaro in pezzi lunghi 3 cm.**3 |** Salare il pesce e il calamaro a pezzi e impanarli nella farina di ceci.**4 |** Per sgocciolare il fritto, mettere un pezzo di carta da cucina su 4 piatti e tenerli da parte.**5 |** Riscaldare l'olio vegetale in una pentola per ca. 7 minuti al livello 9.**6 |** Aggiungere il calamaro e friggerlo per ca. 2 minuti finché non diventa dorato. Metterlo in uno dei piatti preparati. Friggere le triglie e il nasello per ca. 2 minuti finché non diventano dorati, quindi metterli nel secondo piatto preparato. Successivamente friggere il tonno per ca. 1 minuto finché non diventa dorato, poi friggere anche le acciughe per ca. 1 minuto, finché non sono dorate. Per sgocciolare il pesce, metterlo nei restanti piatti preparati.**7 |** Impiattare il pesce e servire caldo.**Consiglio:**

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

Capitolo 6

Dolci e dessert





Pan Perdidu

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Pan Perdido:
tempo di raffreddamento 5-7 ore

½ limone bio

500 ml di latte

250 ml di panna

100 g di zucchero bianco

1 stecca di cannella

240 g di pan brioche
del giorno precedente

100 ml di olio vegetale

8 uova

Inoltre:

Zucchero di canna

Cannella in polvere

4 palline di gelato

Per porzione

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

Preparazione

1 | Lavare il limone con acqua calda e grattugiarne metà scorza. Non grattugiare la parte bianca amara.

2 | In una pentola con il manico riscaldare il latte, la panna, lo zucchero, la buccia di limone e la stecca di cannella per ca. 4 minuti al livello 9. Non appena il composto inizia a bollire abbassare la fiamma al livello 1, mescolare e far cuocere per 5 minuti.

3 | Quindi passare il composto in un colino e lasciarlo raffreddare per 1 ora a temperatura ambiente. Riporre in frigorifero per 4-6 ore.

4 | Tagliare i panini in otto pezzi grandi 6 x 6 cm e spessi 2,5 cm. Metterli nel composto di latte raffreddato. Coprire e lasciar riposare per circa 30 minuti affinché il pane assorba bene il liquido.

5 | Mettere della carta da cucina su un piatto grande e metterlo da parte.

6 | In una padella scaldare l'olio per ca. 2 minuti e ½ al livello 9. Nel frattempo sbattere le uova e impanarvi i primi pezzi di pan brioche.

7 | Far cuocere al livello 7 su ogni lato per ca. ½ minuto finché non diventano dorati. Lasciarli sgocciolare nel piatto preparato.

8 | A piacere cospargere di zucchero di canna e cannella e servire con una pallina di gelato.

Consiglio:

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

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



Crêpes Suzette

Per 4 porzioni

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

Ingredienti

Crêpe:

3 uova

250 ml di latte

75 g di farina

25 g di zucchero

25 g di burro chiarificato

Salsa:

50 g di zucchero

1 cucchiaino di succo di limone

200 ml di succo d'arancia

40 ml di Cointreau

50 g di burro

Inoltre:

Foglioline di menta

Per porzione445 kcal, 43 g carb., 23 g gr.,
10 g prot.**Preparazione**

1 | Mettere gli ingredienti per le crêpe in uno shaker e scuotere fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare per 30 minuti.

2 | Imburrare una padella con un poco di burro chiarificato e scaldarla per ca. 2 minuti al livello 4. Quando la padella è calda, versare mezzo mestolo di pastella per le crêpe nella padella e distribuire l'impasto. Cuocere la crêpe su ogni lato per ca. 1 minuto finché non diventa dorata. Cuocere allo stesso modo il resto delle crêpe.

3 | Per la salsa scaldare lo zucchero e il succo di limone in una pentola al livello 5, finché lo zucchero non è fuso e leggermente abbrustolito. Aggiungere il succo d'arancia, il Cointreau e il burro, mescolare e continuare la cottura per 5 minuti.

4 | Infine scaldare le crêpe per 2 minuti nella salsa.

5 | Decorare le crêpe con le foglioline di menta e servire.

Consiglio:

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



Pancake al miele

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Padella Ø 22 cm

Ingredienti

Impasto:

240 g di farina

1 bustina di lievito in polvere, 15 g

40 g di zucchero

1 cucchiaino di sale

60 ml di olio vegetale

2 uova sbattute

400 ml di latte

Inoltre:

1 cucchiaino di burro chiarificato

4 cucchiaini di miele

Ribes per decorare

Per porzione506 kcal, 64 g carb., 22 g gr.,
13 g prot.**Preparazione**

1 | Versare la farina in una ciotola setacciandola. Mescolarla con il lievito in polvere, lo zucchero e il sale. Aggiungere l'olio, le uova e il latte e lavorare il tutto con la frusta elettrica fino a ottenere una pastella liscia.

2 | Riporre in frigorifero per 15-20 minuti.

3 | Imburrare una padella con un 1 cucchiaino di burro chiarificato e scaldare per ca. 2 minuti al livello 6. Quando la padella è sufficientemente calda, abbassare al livello 3. Mettere ca. 85 ml di pastella (1 mestolo grande) nella pentola e distribuirlo uniformemente. Cuocere i pancake per ca. 60-80 secondi su ciascun lato, finché non diventano dorati. Cuocere allo stesso modo gli altri 7 pancake.

4 | Servire i pancake con il miele e il ribes.



Mousse al mascarpone con fragole

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Mousse:
tempo di raffreddamento 4-7 ore

3 tuorli, 50 g

40 g di zucchero

2 fogli di gelatina

300 ml di panna

100 g di mascarpone

Fragole:

500 g di fragole, pulite

60 g di zucchero di canna

50 g di burro

1 cucchiaino di aceto balsamico

Foglioline di menta

Per porzione

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

Preparazione

1 | In una ciotola, sbattere con la frusta i tuorli e lo zucchero. Far ammorbidire bene la gelatina in acqua.

2 | Portare a ebollizione la panna in una pentola al livello 9. Spegnerne il fuoco e incorporare il composto di uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Strizzare la gelatina e aggiungerla alla crema. Incorporare il mascarpone con la frusta. Lasciar raffreddare la mousse per 1 ora a temperatura ambiente. Quindi riporla in frigorifero per 4-6 ore.

3 | Lavare le fragole, asciugarle e tagliarle in quattro.

4 | Scaldare lo zucchero di canna in una pentola per ca. 3 minuti al livello 5 mescolando di tanto in tanto. Allo stesso livello, e mescolando sempre, aggiungere entro ½ minuto il burro a fiocchi e l'aceto balsamico. Quindi aggiungere le fragole e scaldare al livello 7 per ca. 2 minuti. Girare di tanto in tanto.

5 | Impiattare la mousse con le fragole e decorare con le foglioline di menta.



Crema alle nocciole

Per 8 porzioni

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

Ingredienti

Crema:
tempo di raffreddamento min. 5 ore

2 fogli di gelatina

12 uova (servono solo i tuorli)

120 g di zucchero

500 ml di panna

500 ml di latte

140 g di pasta o purea di nocciole

Per porzione

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

Preparazione

1 | Mettere la gelatina in una ciotola con acqua freddissima per ammorbidirla.

2 | Separare gli albumi dai tuorli. Sbattere con la frusta i tuorli e lo zucchero.

3 | Versare la panna e il latte in una pentola e cuocere per ca. 6 minuti al livello 5 portando ad ebollizione. Non appena raggiunto il bollore, spegnere la zona di cottura. Versare nella pentola il composto di tuorli e zucchero e sbattere con la frusta.

4 | Incorporare la gelatina strizzata e la pasta di nocciole, sbattere e passare la crema in un colino.

5 | Distribuire la crema di nocciole in 4 coppette e riporre in frigorifero per almeno 5 ore.

Consiglio:

Servire la crema con una pallina di gelato al cioccolato.



Fonduta al cioccolato con spiedini di frutta

Per 4 porzioni

Bruciatore piccolo | Pentola Ø 16 cm

Ingredienti

Frutta:

8 fragole

1 mela

2 mandarini

Fonduta:

250 g di cioccolato fondente,
min. 45% di cacao

½ cucchiaino di pepe nero macinato

Inoltre:

Spiedini

Per porzione

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

Preparazione

1 | Lavare le fragole, togliere il picciolo e asciugarle. Pelare la mela, privarla del torsolo e tagliarla a pezzi. Sbucciare i mandarini e tagliarli a pezzi.

2 | Infilare la frutta negli spiedini e mettere da parte.

3 | Spezzettare il cioccolato. Scaldarlo in una pentola al livello 1 finché non è fuso. Girare di tanto in tanto. Alla fine aggiungere il pepe e girare con un cucchiaino da cucina.

4 | Servire la fonduta di cioccolato calda con gli spiedini di frutta.

Consiglio:

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



Pesche al vino rosso

Per 4 porzioni

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

 Pesche:

 4 pesche

 1 l di vino rosso

 250 g di zucchero

 1 stecca di cannella

 6 fogli di gelatina

 Inoltre:

 4 foglioline di menta

 Ribes

Per porzione

 489 kcal, 81 g carb., 0 g gr., 4 g prot.

Preparazione

1 | Pelare le pesche. Quindi metterle in una pentola con il vino rosso, lo zucchero e la stecca di cannella. Mettere il coperchio e scaldare al livello 4 o inferiore; far sobbollire per ca. 18 minuti finché la frutta non si è ammorbidita. Quindi estrarre le pesche con una schiumarola.

2 | Far cuocere il vino ancora per ca. 12 minuti al livello 5 finché il liquido non si è ridotto a circa mezzo litro.

3 | Ammollare i fogli di gelatina in acqua fredda secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Quindi strizzare i fogli di gelatina, aggiungerli al vino e mescolare bene. Distribuire in piatti da dessert e lasciar raffreddare.

4 | Disporre le pesche sulla gelatina al vino. Decorare con foglioline di menta e ribes.



Tartufi al cioccolato bianco

Per 4 porzioni

Bruciatore piccolo | Pentola Ø 16 cm

Ingredienti

Tartufi:
tempo di riposo 6 ore

210 g di cioccolato bianco

30 ml di panna

50 ml di succo d'arancia

1 stecca di cannella

30 g di zucchero a velo

Inoltre:

Pellicola trasparente

Per porzione

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

Preparazione

1 | Spezzettare il cioccolato e farlo fondere in una pentola al livello 1. Girare di tanto in tanto. Quindi versarlo in una ciotola e metterlo da parte.

2 | Portare a ebollizione la panna con il succo d'arancia per ca. 2 minuti al livello 7. Quindi spegnere la zona di cottura e aggiungere la stecca di cannella. Coprire con pellicola trasparente e lasciar riposare per ca. 10 minuti. Togliere la stecca di cannella e mescolare il composto di panna e succo d'arancia con il cioccolato fuso.

3 | Coprire di nuovo con pellicola trasparente e lasciar raffreddare a temperatura ambiente per ca. 6 ore.

4 | Formare delle palline da ca. 30 g e impanarle nello zucchero a velo.



Churros allo zucchero vanigliato

Per 16 pezzi

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Pasta choux:

500 ml d'acqua

70 ml di olio vegetale

1 cucchiaino di sale

425 g di farina

1 l di olio per friggere

Inoltre:

1 stecca di vaniglia

Zucchero

Per porzione235 kcal, 24 g carb., 14 g gr.,
3 g prot.**Preparazione****1 |** Mettere in una pentola l'acqua, l'olio e il sale e cuocere per ca. 3 minuti al livello 9 per portare a ebollizione.**2 |** Togliere la pentola dal fuoco. Versare di colpo la farina setacciata e mescolare con un cucchiaino da cucina finché l'impasto non diventa una palla che si stacca dalla pentola. Lasciare riposare per 10 minuti.**3 |** Quindi mettere l'impasto in una tasca da pasticciere con beccuccio a stella con diametro di 1,5 cm.**4 |** Scaldare l'olio per ca. 6 minuti al livello 9. Quando l'olio è sufficientemente caldo, spruzzare quattro churros di lunghezza di ca. 14 cm nell'olio caldo e cuocere finché non sono dorati. Friggere allo stesso modo il resto dei churros. Far sgocciolare su carta da cucina.**5 |** Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Quindi mescolarli allo zucchero e cospargere i churros.**Consiglio:**

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



Krapfen alla panna

Per 12 pezzi

Bruciatore a fiamma alta | Pentola Ø 24 cm

Ingredienti

Pasta choux:
tempo di riposo 1-2 ore

250 ml d'acqua

30 g di burro

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di zucchero

185 g di farina

4 uova

1 l di olio vegetale

Farcitura alla panna:

1 stecca di vaniglia

50 ml di panna

20 g di zucchero

Inoltre:

Zucchero a velo per la guarnitura

Per pezzo

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

Preparazione

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

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

3 | Incorporare le uova all'impasto una alla volta. Aggiungere un altro uovo soltanto dopo che quello precedente è completamente incorporato. Lavorare bene. Lasciar riposare l'impasto a temperatura ambiente per 1-2 ore.

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

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

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

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

8 | Cospargere di zucchero a velo e servire.

Consiglio:

L'impasto può essere preparato anche il giorno prima. Togliere l'impasto dal frigorifero 2 ore prima di friggerlo.

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

Indice delle ricette

B

Borsch **30**

Bouillabaisse **34**

C

Calamari stufati **56**

Cassoulet **32**

Churros allo zucchero vanigliato **80**

Cotolette alla viennese con patate fritte **44**

Crema alle nocciole **72**

Crêpes Suzette **66**

Crocchette di patate **18**

E

Entrecôte di bue con verdura glassata **48**

F

Filetto di manzo alla Stroganoff **46**

Fonduta al cioccolato con spiedini di frutta **74**

Fragole, con mousse al mascarpone **70**

Fritto misto di pesce **60**

K

Krapfen alla panna **82**

M

Melanzane marinate **14**

Minestra pomodoro e mozzarella **26**

Mousse al mascarpone con fragole **70**

P

Pancake al miele **68**

Pan Perdido **64**

Pasta alla puttanesca **40**

Patate fritte con cotolette alla viennese **44**

Pesche al vino rosso **76**

Polpette di carne trita con salsa allo yogurt **50**

R

Ratatouille **22**

Risotto allo zafferano **38**

S

Sardine marinate **58**

Stroganoff, filetto di manzo alla **46**

Stufato di pollo con gamberoni **52**

T

Tartufi al cioccolato bianco **78**

V

Vellutata di cozze al basilico **28**

Vitello tonnato **16**

W

Wok di verdure con salsa di soia **20**

8001328937



041216 it



www.bosch-home.com

8001328937

