



[www.lagostina.it](http://www.lagostina.it)

4138036

# CLIPSÒ® + PRECISION

CINQUANTA RICETTE  
IN MENO DI TRENTA MINUTI



CLIPSÒ® + PRECISION

*Lagostina*  
— 1901 —

# Vapore + pressione, un binomio eccellente

---

Cucinare con la pentola a pressione è sicuro, pratico e conveniente – ma soprattutto veloce! Il principio di funzionamento di questa pentola intelligente, utilizzata in tutto il mondo sia in casa che in ambiente professionale, è legato all'azione del vapore che si comprime all'interno della pentola e produce una pressione dosata, capace di cuocere gli ingredienti in minor tempo, preservando intatte il più possibile le loro caratteristiche nutritive, strutturali, organolettiche.

La pentola a pressione è uno dei sistemi di cottura più innovativi del nostro secolo. Lagostina, da sempre produttrice di pentole a pressione sinonimo di alta qualità, affidabilità e durata nel tempo, ha scelto Clipsò® + Precision: la pentola a pressione digitale di ultima generazione, che semplifica in modo davvero tangibile i processi di cottura. È facilissima da usare e molto intuitiva nella sua programmazione, abbate i tempi di cottura riduce quindi l'impiego di energia consentendo anche un risparmio economico che tutela l'ambiente.

**Perché la pressione cuoce più velocemente?** È un principio fisico: l'acqua va in ebollizione normalmente a 100°C in una pentola tradizionale, rilasciando nell'ambiente il vapore. Ma se viene chiusa in modo ermetico e sicuro dentro una pentola apposita, munita di valvola, quest'acqua in ebollizione produce del vapore che va ad occupare tutto lo spazio disponibile, sino a comprimersi generando pressione. La pressione così ottenuta fa aumentare la temperatura all'interno della pentola: dopo pochi minuti il vapore innalza la propria temperatura e deve essere “dosato” per non aumentare troppo. La valvola della pentola a pressione lascia fuoriuscire una parte di aria e fa in modo che gli ingredienti all'interno della pentola a pressione siano cotti in pochissimo tempo grazie alla temperatura elevata. Il risultato è un prodotto che – grazie ad un'esposizione al calore intensa ma breve – cuoce velocemente senza perdere le proprie caratteristiche e il proprio sapore, mantenendo inalterata anche la struttura.

La carne si cuoce rimanendo morbidissima, le verdure e la frutta conservano buona parte delle vitamine e dei sali minerali che perderebbero con una normale cottura in padella. I grassi non subiscono processi di modifica e risultano quindi più sani. Il pesce e tutto ciò che è delicato può essere cotto velocemente, sollevato sopra l'acqua grazie ai cestelli che si inseriscono nella pentola, per risultare non solo cotto a puntino, ma anche con una texture meravigliosa e un sapore unico che renderà meno necessario l'impiego di sale o altri condimenti.

**Tanti vantaggi**, nessuno svantaggio. Si è spesso stati portati a pensare che la pentola a pressione potesse essere scomoda da usare o pericolosa. È esattamente il contrario e Lagostina con Clipsò®+ Precision raggiunge il massimo dell'efficacia nell'unire rapidità, semplicità d'uso e sicurezza. La cottura in pentola a pressione è in grado di velocizzare il processo di cottura della maggior parte delle ricette: questo ricettario ne propone cinquanta, ma con un po' di fantasia potrai crearne oltre 200 partendo da quelle indicate e modificando gli ingredienti. In questo modo porterai sulla tua tavola menù completi preparati in poco tempo, pieni di sapore e altamente digeribili.

Tra i vantaggi della cottura a pressione ci sono, sicuramente: una migliore conservazione del patrimonio nutritivo degli alimenti; l'impedimento concreto della formazione di sostanze nocive derivate dalla troppo prolungata esposizione al calore degli alimenti; la preservazione di tutte le vitamine – non solo quelle sensibili al calore (vitamina C, B e B1 ad esempio) ma anche quelle sensibili alla luce (come la A, K, B2 e B6).

Poiché dentro la pentola a pressione la quantità di ossigeno è ridotta con Clipsò® + Precision ancora di più! L'aria viene rilasciata automaticamente per una cottura ancora più rapida, il cibo si ossida molto meno e quindi si evita la neutralizzazione di importanti antiossidanti e vitamine come il betacarotene e l'acido ascorbico. Un esempio? I cavoletti di Bruxelles perdono il 53% della vitamina C contenuta al loro interno se bolliti in acqua (impiegando 15 minuti) ma ne perdono solo il 29% se cotti a pressione (in soli 2 minuti!).

La cottura al vapore è ideale per tutta la famiglia, ma assolutamente indispensabile se ci sono bambini: l'alta temperatura è in grado di sterilizzare il cibo, rendendolo perfetto per i più piccoli.

### **Risparmiare tempo e denaro, aiutare l'ambiente**

Cucinare con la pentola a pressione abbatte drasticamente i tempi di preparazione e di cottura a patto che si seguano le ricette in modo corretto. Clipsò®+ Precision fa ancora di più, perché accorcia i tempi di cottura delle tradizionali pentole a pressione. In questo modo risparmi tempo. Poiché si usa meno calore (gas, induzione, elettricità, etc.) si riesce a risparmiare anche denaro e a cucinare in modo più ecologico – rispettando l'ambiente.



# CLIPSÒ® + PRECISION

LA NUOVA GENERAZIONE DI PENTOLE  
A PRESSIONE CON 3 ESCLUSIVI SISTEMI  
TECNOLOGICI

## ECO-ENERGY SYSTEM



Acceleratore di cottura: l'aria viene rilasciata automaticamente per una cottura ancora più rapida. Brevetto esclusivo.



## ECODOSE



Il pratico dosatore da 250 ml indica l'esatta quantità di acqua per la cottura di ogni ricetta. Brevetto esclusivo.



## ECOTIMER



Facile da utilizzare, una volta impostati i minuti indicati sulla ricetta fa tutto da solo: emette un segnale sonoro che indica il momento in cui inizia la cottura e quindi si può ridurre la fonte di calore. Trascorsi i minuti impostati, un altro segnale sonoro segnerà il termine della cottura.

# Grande praticità di utilizzo

Il mondo a pressione diventa così facile per tutti, che il difficile sarà farne a meno. Clipsò® + Precision è la pentola a pressione di nuova concezione che ti segue passo a passo dalla preparazione, alla cottura, alla tavola.

## INNOVATIVO SISTEMA CHE FACILITA L'APERTURA E CHIUSURA



Clipsò® + Precision è ancora più facile da aprire e chiudere con una mano e senza sforzo.

## DOPPIA E PRATICA MODALITÀ DI COTTURA



Ogni alimento deve essere cucinato alla giusta pressione.  
Posizione 1 per verdure e pesce o carne in piccoli pezzi.  
Posizione 2 per carni ed alimenti surgelati.

## SEMPRE LA GIUSTA QUANTITÀ DI LIQUIDI



Con l'Ecodose a portata di mano sarai sempre sicuro della giusta quantità di liquido da utilizzare nelle ricette.

## CONTROLLO ASSOLUTO DEI TEMPI DI COTTURA



Timer intelligente che indica quando ridurre la fonte di calore. Aiuta a risparmiare energia e favorisce cotture sempre perfette, senza bisogno di ulteriori controlli e tempo da dedicargli.

## BENESSERE E GUSTO A TAVOLA



Il pratico cestello permette di preservare al meglio tutto il gusto e le proprietà nutritive degli alimenti attraverso la cottura al vapore.

# La cottura perfetta

---

Con la pentola a pressione Clipsò® + Precision puoi cucinare davvero in pochissimo tempo, con risultati straordinari! Tanti metodi di cottura diversi per realizzare interi menù, dall'antipasto al dolce, leggeri oppure ricchi come vuole la tradizione.

A vapore, arrosto, bollite: sono davvero tantissime le ricette che puoi realizzare con la pentola a pressione.

## CUOCERE A VAPORE

Leggera e senza grassi, questa cottura mantiene inalterate le proprietà nutritive degli alimenti. Adatta a verdure, crostacei, piccoli pesci è la soluzione ideale per una dieta sana che non rinuncia al sapore. Il cestello e la giusta Ecodose di liquido ti permettono di cuocere i tuoi piatti in poco tempo, lasciando praticamente intatte le proprietà nutritive. Clipsò® + Precision ti permette di selezionare la pressione adatta ai tuoi alimenti, così da avere verdure e crostacei croccanti (posizione 1) o patate e legumi morbidi fino al cuore ma perfettamente intatti (posizione 2).

## ROSOLARE E CUOCERE A PUNTINO

Arrosti croccanti, risotti all'onda, sughi cremosi e morbida polenta cucinati direttamente nella tua Clipsò® + Precision e cotti a puntino. Soffriggi, rosola, amalgama seguendo la ricetta: con la pentola a pressione i tempi di cottura sono ridotti anche del 70% e questi slow-food possono tornare sulle tavole contemporanee. Senza nessun compromesso con il sapore o in versioni più moderne e alleggerite del loro contenuto di grassi – proprio grazie alla cottura a pressione. Seleziona la pressione adatta alla tua ricetta, per semplici piatti a base di bocconcini di pollo e verdure (posizione 1) o per brasati, ragù e altri piatti caratteristici della tradizione (posizione 2).

## BOLLIRE AD ALTA VELOCITÀ

Non solo brodo, lesso e minestrone – cibi d'elezione per la cottura a pressione fin nelle cucine delle nonne. Grazie a ricette innovative, puoi cucinare zuppe, vellutate e anche piatti un po' fusion che guardano a Est, a base di riso o cereali integrali. Con Clipsò® + Precision potrai cucinare risparmiando tempo ed energia, limitando le cotture a pochi minuti, e dosando esattamente la quantità di liquido necessaria. Con l'Ecodose non disperderai i sapori degli alimenti e, all'apertura del coperchio, troverai ad esempio esattamente la minestra alla densità desiderata. Seleziona la pressione adatta al piatto che vuoi cucinare, posizione 1 per potage di verdure o minestre di verdure fresche o posizione 2 per un gran bollito, i consommé o per lessare rapidamente riso e cereali.

# Guida alla lettura

Dosi di liquido, tempi di cottura e livello di pressione sono indicati in ogni ricetta, per garantirti la perfetta riuscita di ogni piatto. Tutte le ricette sono testate, ma ricorda che in cucina concorrono sempre diversi fattori, come la temperatura e la qualità degli alimenti – tanto quanto il tuo gusto personale.

Gli ingredienti per le ricette si intendono sempre per 4 persone e per una pentola da 6 litri di capacità. Se usi una pentola più piccola, diminuisci le dosi di 1/3.

Per ogni ricetta troverai le seguenti indicazioni:



Grazie all'Ecodosi saprai esattamente la giusta quantità di liquido necessario. Ogni dose indicata è di 250 ml.

Livello di pressione per cucinare il tuo piatto. Con l'innovativo selettore di pressione potrai cuocere con l'intensità ideale ogni alimento:

- ① cibi delicati come verdure e crostacei
- ② cibi più corposi come carni e alimenti surgelati.

Una guida pratica che ti permette di scegliere il menu in base al tempo a tua disposizione, basta seguire la legenda:













**PREPARAZIONE:** indica il tempo di preparazione degli ingredienti

**COTTURA:** indica il tempo di cottura degli alimenti

**PRONTO IN:** indica il tempo complessivo necessario per portare in tavola la tua ricetta (escluso riposo o marinatura)

## CLIPSO® + PRECISION: UN UNIVERSO DI COTTURE

Tempi di cottura e numero di Ecodosi generici a seconda del tipo di cottura.

COTTURA AL VAPORE	Con il cestino puoi cuocere gli alimenti solo grazie al vapore e sospesi sopra al livello dell'acqua, senza rilasciare così il contenuto di vitamine e sali minerali nell'acqua di cottura.	TEMPI DI COTTURA	1 > 9 minuti	10 > 15 minuti
		NUMERO DI ECODOSI	 	  
ROSOLATURA	Puoi far rosolare gli ingredienti direttamente nella pentola Clipsò® + Precision e poi deglassare il fondo con una Ecodosi di liquido – come un grande chef!	Aggiungi almeno una Ecodosi di liquido da 250 ml		
IMMERSIONE / BOLLITURA	Ideale per zuppe, stufati e preparazioni tradizionali come sughi, salse profumate e alimenti ricchi.	Non riempire mai Clipsò® + Precision oltre il livello massimo di capienza indicato.	     	
!	Non chiudere Clipsò + Precision mentre fai colorire, rosolare o soffriggere gli ingredienti o finché le salse non si sono ridotte e addensate. Cuocere a vapore per oltre 15 minuti e utilizzando più di 3 Ecodosi può danneggiare la preparazione (già con 3 Ecodosi parte degli ingredienti sarà a contatto con l'acqua). Per alcuni alimenti che aumentano di volume durante la cottura, non riempire la pentola con acqua o cibo oltre metà dell'altezza.			





# Ricette

Antipasti e salse di accompagnamento .....	11
Primi piatti .....	17
Secondi piatti .....	33
Contorni .....	53
Dessert .....	67
Tabella tempi di cottura degli alimenti con Clipsò® + Precision .....	74



# Antipasti

Hummus .....	13
Crema di carote e cannella .....	13
Mousse di ricotta e piselli .....	13
Polipetti piccanti .....	14
Insalata di mare .....	15

PRONTO IN

**50** MINUTI



PRONTO IN

**20** MINUTI



PRONTO IN

**18** MINUTI



## HUMMUS (CREMA DI CECI PER TARTINE)

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 45 MINUTI

- 300 g di ceci secchi
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 6 Ecodosi di acqua
- 1 cucchiaino di semi di cumino tritati
- Succo di un limone
- 1 peperoncino rosso
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale



6 ECODOSI

2

POSIZIONE

- 1** Lava i ceci e lasciali in ammollo in acqua fredda per 24 ore.
- 2** Versa 2 cucchiaini di olio nella pentola, unisci l'aglio e fallo dorare a fiamma moderata.
- 3** scola i ceci, versali nella pentola, aggiungi le 6 Ecodosi di acqua e fai cuocere per 45 minuti dal sibilo. Scolali e schiacciali con un cucchiaino di legno, lavorandoli in modo da ridurli in una crema soffice.
- 4** Unisci il cumino tritato e il succo del limone, sala e trasferisci in una ciotolina da portata, completando con il peperoncino rosso e il prezzemolo tritato. Servi tiepido.

## CREMA DI CAROTE E CANNELLA (PER CROSTINI)

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

- 6 carote
- 1 spicchio d'aglio
- 1 Ecodose di acqua
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- Un pizzico di cannella in polvere
- 3 cucchiaini di aceto
- Pane a fette
- Olio extravergine d'oliva
- Sale



1 ECODOSE

1

POSIZIONE

- 1** Pela le carote e tagliale a tocchetti. Fai soffriggere nella pentola lo spicchio d'aglio in 2 cucchiaini di olio, unisci le carote, salale, poi versa l'Ecodose di acqua.
- 2** Chiudi la pentola e cuoci per 15 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e togli le carote. Mettile nella ciotola di un blender con un pochino dell'acqua di cottura e frullale bene. Unisci il peperoncino, la cannella, l'aceto, l'olio a filo e un pizzico di sale. Frulla ancora, poi trasferisci in una ciotola e fai raffreddare in frigorifero per 20 minuti circa.
- 3** Servi la crema su fette di pane casereccio leggermente tostate. Guarnisci con ciuffetti di prezzemolo, semi di cumino e olive tagliate a fettine (facoltativo).

## MOUSSE DI RICOTTA E PISELLI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 13 MINUTI

- 300 g di piselli freschi sgranati
- 1 Ecodose di acqua
- 150 g di ricotta fresca
- ½ cipolla bianca
- 50 g di burro
- Sale e pepe



1 ECODOSE

1

POSIZIONE

- 1** Taglia la cipolla a fette sottili e falla appassire nella pentola con una noce di burro, poi unisci i piselli.
- 2** Aggiungi l'Ecodose di acqua, sala e pepa, poi chiudi la pentola e cuoci per 13 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore e apri il coperchio.
- 3** Frulla i piselli con un frullatore a immersione e lascia raffreddare bene, poi incorpora la ricotta.
- 4** Versa la mousse in uno stampo leggermente imburato e riponila in frigorifero a solidificare. Servi su crostini di pane abbrustolito.

# POLIPETTI PICCANTI

PRONTO IN

38 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 23 MINUTI



½ + 1 ECODOSE



POSIZIONE

- 800 g di polipetti piccoli, puliti
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 5 gambi di prezzemolo tritato
- 20 olive nere senza nocciolo
- ½ Ecodose di vino bianco
- 1 Ecodose di acqua
- ¼ di peperoncino
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

**1** Lava i polipetti e puliscili all'interno. Mettili a marinare con 3 cucchiai d'olio, l'aglio e il prezzemolo, il peperoncino tritato e un po' di sale. Lascia riposare per 30 minuti.

**2** Trasferisci tutto nella pentola, versa le Ecodosi di vino e acqua, chiudi il coperchio a cuoci per 20 minuti dal sibilo.

**3** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi le olive tagliate a rondelle. Fai cuocere ancora 3 minuti senza il coperchio, per addensare la salsa. Servi in ciotoline individuali.



# INSALATA DI MARE

PRONTO IN

27 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI



4 ECODOSI



2 POSIZIONE



CESTELLO

300 g di anelli di calamaro

20 gamberi

8 code di scampi

10 cozze ben pulite

1 piccolo polpo

10 olive nere

Succo di un limone

1 spicchio d'aglio

4 Ecodosi di acqua

1 pomodoro tagliato a cubetti  
senza semi

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Olio extravergine d'oliva

Sale

**1** Metti le cozze nel cestello della pentola con l'aglio e il prezzemolo, aggiungi 2 Ecodosi di acqua, chiudi e cuoci per 3 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio ed estrai il cestello. Stacca i mitili dai gusci e scarta quelli chiusi.

**2** Pulisci bene il polpo e taglialo in quarti, poi mettilo nella pentola con i calamari, aggiungi 2 Ecodosi di acqua e cuoci per 6 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi le code di scampi e i gamberi. Chiudi e cuoci per altri 3 minuti dal sibilo.

**3** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e scola il tutto.

**4** Trasferisci tutto in una insalatiera e aggiungi il pomodoro. Emulsiona il succo di limone con po' d'olio e il prezzemolo, condisci l'insalata e servi.







# Primi piatti

Minestrone di verdure .....	18
Zuppa fresca di pomodoro .....	21
Zuppa di pesce .....	21
Zuppa di cavolo nero .....	22
Minestra di farro alla toscana .....	23
Pasta e patate .....	24
Vellutata al limone .....	26
Crema piccante agli asparagi .....	27
Risotto al gorgonzola .....	29
Riso pilaf .....	29
Risotto ai funghi porcini .....	30
Risotto al vino rosso .....	30

Il minestrone è un grande classico, cucinato a pressione mantiene i suoi colori brillanti e una texture più appetitosa. L'unico trucco da conoscere è regolare i minuti di cottura in base al taglio delle verdure, per non cuocerle troppo.

## MINESTRONE DI VERDURE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 5 MINUTI

- 1 grossa patata
- 1 grossa cipolla
- 2 zucchine medie
- 2 carote medie
- 1 manciata di fagiolini verdi
- 3 pomodori perini
- 2 coste di sedano
- 1 manciata di bietole erbette
- 50 g di riso
- 100 fagioli borlotti freschi
- 4 Ecodosi di acqua
- Sale
- 2-3 cucchiaini di olio
- Parmigiano grattugiato

**1** Monda e lava tutte le verdure. Taglia la patata a cubetti di circa 1 cm di lato e la cipolla a fettine. Taglia le zucchine e le carote in quarti e poi a fettine di mezzo centimetro. Taglia i fagiolini in tronchetti di 2 cm circa, i pomodori a fette tonde alte 1 cm circa, il sedano a dadini.

**2** Versa il riso nella pentola, poi aggiungi le verdure e i fagioli, il sale e le Ecodosi di acqua – non importa se le verdure rimangono in parte scoperte, cuoceranno a vapore.

**3** Chiudi la pentola e mettila sulla fiamma al massimo impostando 5 minuti di cottura. All'inizio del sibilo, riduci la fiamma al minimo. A cottura ultimata fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, mescola energicamente e condisci con l'olio. Servi con il Parmigiano grattugiato.



4 ECODOSI



1 POSIZIONE

PRONTO IN

15 MINUTI





A photograph of a meal featuring a cup of tomato soup and a bowl of seafood stew. The soup is in a white mug with a basil leaf on top. The seafood stew is in a white bowl, containing mussels, shrimp, and scallops in a tomato-based sauce, garnished with a small herb. The dishes are on a dark woven placemat with silverware nearby.

PRONTO IN

**15** MINUTI

PRONTO IN

**33** MINUTI

# ZUPPA FRESCA DI POMODORO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

500 g di pomodori ramati  
2 cetrioli  
4 cipollotti tagliati a rondelle  
3 cucchiaini d'olio  
2 Ecodosi di brodo vegetale  
Sale e pepe  
200 ml di panna liquida fresca  
Succo di 1 limone



2 ECODOSI



1 POSIZIONE

**1** Sbuccia i pomodori, elimina i semi, poi tagliali a piccoli pezzi. Sbuccia i cetrioli e tagliali a dadini.

**2** Scalda l'olio nella pentola poi rosolaci i cipollotti. Sala e pepa leggermente.

**3** Aggiungi i cetrioli e le 2 Ecodosi di brodo. Chiudi il coperchio e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**4** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola, aggiungi i pomodori e aggiusta di sale e pepe. Mescola bene, poi lascia raffreddare leggermente.

**5** Miscela la panna con il succo di limone, poi incorpora alla zuppa e servi nei patti.

# ZUPPA DI PESCE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 18 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI

350 g di calamari puliti  
350 g di seppie  
250 g di cernia in tranci  
250 g di rana pescatrice a tocchetti  
1 scorfano da 250 g circa  
250 g di triglie  
1 cipolla tritata  
3 cucchiaini di olio d'oliva  
250 g di cozze  
250 g di vongole  
1 spicchio d'aglio  
16 gamberi  
100 g di passata di pomodoro  
250 g di pane casereccio  
1 Ecodose di vino bianco  
1 Ecodosi di acqua  
1 peperoncino tritato  
Prezzemolo, timo e maggiorana  
Sale e pepe



4 ECODOSI



1 POSIZIONE



1 CESTELLO

**1** Pulisci bene il pesce e taglialo a tocchetti piccoli.

**2** Metti le cozze e le vongole nel cestello della pentola con l'aglio e un po' di prezzemolo. Versa 2 Ecodosi di acqua, chiudi e lascia cuocere per 3 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, poi estrai il cestello, elimina i gusci e butta i molluschi non aperti.

**3** Versa l'olio nella pentola pulita e rosolaci il peperoncino e la cipolla. Aggiungi lo scorfano, cuoci 5 minuti per lato a coperchio aperto, poi spellalo e spolpa.

**4** Aggiungi nella pentola 1 Ecodose di acqua, 1 Ecodose di vino, la passata di pomodoro, le erbe tritate, i calamari e le seppie. Chiudi e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri, aggiungi i pesci restanti. Chiudi e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, apri e aggiungi le triglie e i gamberi. Chiudi e cuoci per altri 2 minuti dal sibilo.

**5** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiungi le vongole, le cozze, sale e pepe. Lascia insaporire per 2 minuti, a fiamma media. Servi la zuppa con il pane tostato in forno, decorando con qualche guscio.

# ZUPPA DI CAVOLO NERO

PRONTO IN

38 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI



3 ECODOSI



POSIZIONE

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 500 g di cavolo nero
- 300 g di patate
- 250 g di fagioli cannellini in scatola
- 1 scatola di pelati
- 1 foglia di alloro
- 3 Ecodosi di acqua
- 4 fette di pane toscano alte circa 1 cm
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

**1** Trita la cipolla, la carota e il sedano. Metti l'olio nella pentola aperta e scaldalo a fiamma media, poi rosolaci le verdure tritate per 1 minuto.

**2** Lava il cavolo nero e taglia le foglie a strisce, eliminando la parte centrale più dura. Sbuccia le patate e tagliale a dadini di circa 1 cm ciascuno. Metti il cavolo e le patate nella pentola, mescola per insaporire, sala e pepa, poi versa i pelati. Aggiungi 3 Ecodosi di acqua. Unisci la foglia di alloro e poi chiudi il coperchio della pentola e alza la fiamma.

**3** Cuoci per 30 minuti dal sibilo.

**4** Mentre la zuppa cuoce, strofina le fette di pane con l'aglio e tostale in forno sotto il grill alla massima potenza per 3 minuti.

**5** A cottura ultimata lascia sfatare gradualmente il vapore e apri il coperchio. Versa i cannellini in scatola sciacquati e scolati, mescola bene, aggiusta di sale e pepe se necessario, e servi con le fette di pane abbrustolite.



# MINESTRA DI FARRO ALLA TOSCANA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 35 MINUTI



3 ECODOSI



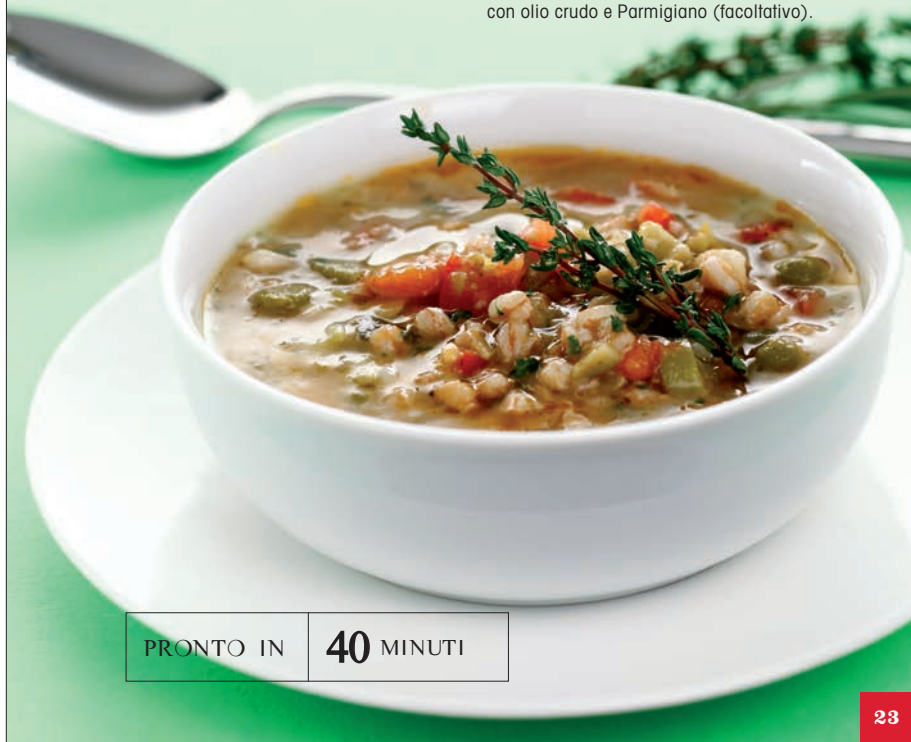
POSIZIONE

- 1 costa di sedano
- ½ cipolla
- 2 carote
- 100 g di pisellini surgelati o freschi
- 1 patata sbucciata e tagliata
- 150 g di fagioli borlotti freschi
- 3 Ecodosi di brodo
- 300 g di farro perlato
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva

**1** Taglia tutte le verdure dopo averle lavate bene. Scalda l'olio nella pentola e poi rosolaci le verdure per 2 minuti. Copri con le 3 Ecodosi di brodo, sala e pepa leggermente, poi chiudi la pentola e mettila sul fuoco. Fai cuocere per 13 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e lascia raffreddare leggermente.

**2** Frulla la zuppa con un frullatore a immersione. Aggiungi il concentrato di pomodoro e frulla ancora. Aggiungi il farro, mescola bene e poi richiudi la pentola. Fai cuocere per 20 minuti dal sibilo.

**3** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiusta di sale e pepe. Servi con olio crudo e Parmigiano (facoltativo).



PRONTO IN

**40** MINUTI



## PASTA E PATATE

PRONTO IN

15 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI



3 ECODOSI



POSIZIONE

- 250 g di patate bianche farinose
- 160 g di sedanini
- 1 cipolla
- 3 Ecodosi di brodo di pollo leggero
- 1 cucchiaino di Parmigiano in scaglie
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

**1** Taglia a fettine le patate e mettile da parte. Trita la cipolla e falla rosolare con un po' di olio d'oliva nella pentola aperta.

**2** Unisci le patate e le 3 Ecodosi di brodo. Chiudi la pentola e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.

**3** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi i sedanini. Richiudi la pentola, rimetti sul fuoco e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.

**4** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiusta eventualmente di sale.

**5** Metti nei piatti e cospargi con il prezzemolo tritato e le scaglie di Parmigiano. Servi subito.





VELLUTATA AL LIMONE



CREMA PICCANTE AGLI ASPARAGI

Le vellutate devono avere una consistenza cremosa e liscia, quasi uno smoothie di verdura! Cotti in pentola a pressione i vegetali trattengono molti dei loro succhi benefici, che rilasciano poi nella vellutata, unendo ad un sapore grandioso anche il miglior apporto vitaminico.

## VELLUTATA AL LIMONE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 17 MINUTI

- 1 porro
- 1 carota
- 2 gambi di sedano
- 4 Ecodosi di brodo vegetale
- 1 foglia di alloro
- 2 tuorli d'uovo
- 1 limone biologico
- 1 cucchiaio di fecola
- 5 gambi di prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

**1** Lava le verdure, puliscile degli scarti e tagliale a pezzetti. Mettile nella pentola, coprile con le 4 Ecodosi di brodo e aggiungi la foglia di alloro. Scalda il brodo a fiamma alta, chiudi la pentola e lascia cuocere per 12 minuti dal sibilo.

**2** Nel frattempo grattugia la scorza del limone e spremine il succo in una ciotola. A parte, sbatti i 2 tuorli con un pizzico di sale, aggiungi il succo del limone e la scorza grattugiata e sbatti per amalgamare.

**3** Trascorso il tempo di cottura del brodo, fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e versa il brodo in una terrina. Tieni le verdure da parte.

Metti nella pentola 2 cucchiai di brodo e aggiungi la fecola, stemperando poco a poco. Versa tutto il brodo rimanente, stemperando bene. Unisci anche il composto di uovo e limone, versando gradualmente e mescolando bene, sino ad ottenere una crema liscia. Fai cuocere a pentola aperta per 5 minuti, sino a che la vellutata si sarà addensata.

**4** Versa nelle ciotole da portata e condisci con un po' d'olio e il prezzemolo tritato. Aggiusta di sale e pepe secondo il gusto.



4 ECODOSI



1 POSIZIONE

PRONTO IN

**22** MINUTI

Gli asparagi sono molto delicati, la cottura in acqua li fa diventare spesso di uno sgradevole color nocciola. Cotti a pressione mantengono pressoché intatto il loro apporto in sali minerali, ma anche un colore verde brillante che dà alla crema un aspetto più fresco.

## CREMA PICCANTE AGLI ASPARAGI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 20 MINUTI

- 1 kg di asparagi
- ½ cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 patata da 200 g
- 6 Ecodosi di acqua
- 4 cucchiaini di panna fresca
- 1 peperoncino piccante
- Sale

**1** Sbuccia la patata e pela la carota. Taglia a dadini. Taglia il sedano a rondelle e la cipolla a fettine. Pulisci gli asparagi tagliando ed eliminando la parte bianca dei gambi. Stacca le punte lasciandole intere, taglia a rondelle i gambi verdi.

**2** Metti tutte le verdure nella pentola, aggiungi le 6 Ecodosi di acqua e il peperoncino tritato. Chiudi il coperchio e fai cuocere per 15 minuti dal sibilo.

**3** Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio. Preleva 10 – 12 punte di asparago e mettile da parte. Frulla il resto con il frullatore a immersione.

**4** Aggiungi le punte di asparago tenute da parte, versa la panna, aggiusta eventualmente di sale e fai ridurre la crema per 5 minuti su fiamma media. Servi calda.



6 ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

**28** MINUTI

PRONTO IN

15 MINUTI





# RISOTTO AL GORGONZOLA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 1 scalogno tritato
- 350 g di porri
- 40 g di burro
- 320 g di riso Arborio
- 2 Ecodosi di brodo vegetale caldo
- 80 g di gorgonzola
- Sale

**1** Affetta i porri a rondelle scartando la parte verde, poi sciacquali sotto l'acqua corrente. Sciogli il burro nella pentola a fiamma bassa, rosolaci lo scalogno e i porri, mescolando velocemente. Aggiungi 2 cucchiaini d'acqua se necessario, per far ammorbidire.

**2** Versa il riso e mescola bene. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo vegetale, mescola e chiudi la pentola. Alza la fiamma e imposta la cottura per 10 minuti, abbassando la fiamma dal sibilo.

**3** Spegni la fiamma al termine della cottura, fai sfiatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi il gorgonzola, mescolando bene per mantecare. Aggiusta di sale se necessario e servi nei piatti da portata.



2 ECODOSI



1 POSIZIONE

# RISO PILAF

PRONTO IN

**10** MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 5 MINUTI

- 160 g di riso a grano lungo (parboiled)
- 2 Ecodosi di brodo di pollo caldo
- ½ cipolla piccola
- 1 chiodo di garofano
- 1 foglia di alloro
- 2 noci di burro

**1** Fai sciogliere una noce di burro nella pentola, aggiungi il riso e fallo rosolare. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo bollente, la cipolla intera nella quale avrai inserito il chiodo di garofano e l'alloro.

**2** Chiudi la pentola e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo.

**3** Togli la pentola dal fuoco, fai sfiatare gradualmente il vapore. Apri la pentola, elimina la cipolla, fai mantecare con una noce di burro e servi.



2 ECODOSI



1 POSIZIONE

## RISOTTO AI FUNGHI PORCINI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 200 g di porcini puliti
- 320 g di riso Arborio
- 1 cipolla
- 50 g di burro
- ¼ di Ecodose di vino bianco
- 2 Ecodosi di brodo vegetale
- 5 gambi di prezzemolo tritati
- Pepe nero
- 30 g di Parmigiano



2 + ¼ ECODOSI



POSIZIONE

**1** Taglia i funghi a pezzetti omogenei e mettili da parte. Affetta finemente la cipolla. Metti il burro nella pentola aperta e fallo sciogliere a fiamma media, poi soffriggi la cipolla per 1 minuto.

**2** Unisci il riso e mescola bene. Versa il vino e lascialo sfumare aumentando la fiamma, poi aggiungi i funghi, mescola e copri con le 2 Ecodosi di brodo.

**3** Chiudi la pentola e metti sul fuoco a fiamma alta. Lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**4** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi il Parmigiano e il prezzemolo. Pepa leggermente, mescola bene e servi caldo.

## RISOTTO AL VINO ROSSO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

- 40 g di burro
- ½ cipolla tritata
- 320 g di riso Arborio
- 30 g di Parmigiano
- 1 Ecodose di vino rosso
- 2 Ecodosi di brodo vegetale caldo
- Sale e pepe



3 ECODOSI



POSIZIONE

**1** Metti il burro nella pentola e lascialo sciogliere a fiamma media. Rosolaci la cipolla per qualche minuto, poi versa il riso e mescola per coprirlo bene di burro. Lascia tostare così per 2 minuti, mescolando.

**2** Versa l'Ecodose di vino rosso, mescola e lascialo evaporare. Aggiungi le 2 Ecodosi di brodo caldo, chiudi la pentola e imposta la cottura per 10 minuti. Fai cuocere abbassando la fiamma dal sibilo.

**3** Terminata la cottura, spegni la fiamma e lascia sfatare gradualmente il vapore. Apri la pentola e versa il Parmigiano. Mescola bene per mantecare il risotto, aggiustando di sale se necessario. Pepa leggermente e servi subito.

PRONTO IN

**18** MINUTI



PRONTO IN

**17** MINUTI





# Secondi piatti

Stinco di maiale .....	35
Pollo al curry .....	36
Coniglio alla cacciatora .....	37
Brasato al Barolo .....	38
Blanquette di vitello con cipolline bianche .....	41
Stracotto di manzo .....	42
Involtini di vitello con piselli .....	44
Ossibuchi di vitello .....	44
Polpettine di vitello veloci .....	45
Spezzatino di vitello ai carciofi .....	45
Rombo ai carciofi .....	46
Polipo in insalata .....	49
Orata all'arancia .....	49
Calamari ripieni .....	50

PRONTO IN

**48** MINUTI



I grandi pezzi di carne beneficiano doppiamente della cottura a vapore: si risparmia molto tempo, e si ottiene una carne morbida e succulenta, che si scioglie in bocca. Lo stinco di maiale risulta tenero e carnoso, saporito e delicato al tempo stesso.

## STINCO DI MAIALE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 38 MINUTI

- 2 foglie di porro
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 1 chiodo di garofano
- Salvia e rosmarino
- 2 stinchi di maiale, tagliati dal macellaio con l'osso, circa 2 cm per parte
- 2 carote
- 2 gambi di sedano bianco
- 2 zucchine
- 1 cipolla
- 1 Ecodose di vino
- 1 pomodoro
- Olio extravergine d'oliva

**1** Prepara innanzitutto il mazzetto aromatico unendo le due foglie di porro, l'aglio, la salvia, il rosmarino e il chiodo di garofano. Chiudi e lega bene con lo spago. Metti da parte.

**2** Taglia le verdure a pezzi.

**3** Versa l'olio nella pentola aperta e sistemaci gli stinchi in piedi, aggiungi l'Ecodose di vino, il pomodoro tagliato in quarti e il mazzetto aromatico. Chiudi il coperchio e cuoci per 25 minuti dal sibilo.

**4** Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e aggiungi le carote, il sedano e le cipolle a pezzi. Chiudi la pentola e lascia cuocere per 7 minuti dal sibilo.

**5** A cottura completata, spegni il fuoco, fai sfatare gradualmente il vapore poi apri il coperchio. Aggiungi le zucchine, rimetti la pentola aperta sul fuoco e cuoci per circa 6 – 7 minuti.

**6** Elimina il mazzetto aromatico e metti gli stinchi su un vassoio. Filtra il liquido di cottura e usalo per irrorare gli stinchi.



1 ECODOSE



2 POSIZIONE



## POLLO AL CURRY

PRONTO IN

16 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 11 MINUTI

500 – 600 g di petti di pollo puliti e tagliati  
a focchetti di circa 2 – 3 cm

1 Ecodose di brodo di pollo pronto

50 g di cipolla tagliata a pezzi

1 spicchio di mela sbucciato

1 fetta d'ananas a cubetti

2 cucchiaini di curry in polvere

50 ml di vino bianco

100 ml di panna liquida fresca

1 cucchiaino di yogurt bianco

70 g di burro

Olio extravergine d'oliva

**1** Scalda 2 cucchiaini d'olio nella pentola e rosolaci il pollo, un po' alla volta, per pochi minuti. Tienilo da parte.

**2** Versa 2 cucchiaini d'olio nella pentola, aggiungi la cipolla, la mela e l'ananas e cuoci per 2 minuti, mescolando. Aggiungi il curry e il vino. Lascia evaporare 1 minuto, abbassa la fiamma, versa l'Ecodose di brodo e chiudi la pentola. Cuoci per 5 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri, versa la panna e cuoci per 2 minuti senza coperchio.

**3** Lascia raffreddare poi frulla tutto in un blender, filtra, aggiungi il burro e lo yogurt. Frulla fino ad ottenere una salsa.

**4** Trasferisci il pollo e la salsa nella pentola, chiudi e cuoci per 1 minuto dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e lascia intiepidire prima di servire.



1 ECODOSE



1 POSIZIONE



# CONIGLIO ALLA CACCIATORA

PRONTO IN

33 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 18 MINUTI



$\frac{1}{4} + \frac{1}{2} + 1$  ECODOSI



POSIZIONE

- 1 coniglio da 800 g
- 30 g di funghi secchi
- 20 g di farina
- 30 g di burro
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 costa di sedano a pezzi
- 1 carota a pezzi
- $\frac{1}{4}$  di Ecodose di vino rosso
- $\frac{1}{2}$  Ecodose di acqua
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia
- 1 Ecodose di pomodori pelati
- Sale e pepe

**1** Metti i funghi in acqua calda ad ammolarsi. Taglia a pezzi il coniglio (o fallo fare al tuo macellaio). Asciugalo e infarinalo bene. Scalda il burro nella pentola aperta, rosolaci la cipolla e l'aglio.

**2** Aggiungi alla pentola il coniglio, salato e pepato, poi versa il vino e le verdure a pezzi. Aggiungi i funghi scolati e strizzati, poi versa l'acqua. Unisci anche l'Ecodose di pomodori, la salvia e il rosmarino.

**3** Chiudi il coperchio e cuoci per 18 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, tagli il coniglio e le verdure e fai eventualmente ridurre la salsa se necessario. Servi caldo.



Il brasato in versione “express”, senza togliere nulla al gusto di questa grande ricetta della tradizione italiana. La carne di manzo si cuoce in un quarto del tempo grazie alla pressione intensa, il gusto si intensifica e il brasato risulta morbido e denso di sapore.

## BRASATO AL BAROLO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 45 MINUTI

- 800 g di fesone di manzo
- 30 g di farina bianca
  - 1 cipolla
  - 1 spicchio d'aglio
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ½ Ecodose di acqua calda
- 3 Ecodosi di Barolo
- 2 foglie di alloro
- 5-6 gambi di prezzemolo
- 2 chiodi di garofano
  - Noce moscata
  - Sale e pepe

**1** Taglia la carne a bocconcini di circa 5 cm di lato e puliscila se necessario. Passala nella farina, scuoti l'eccesso e sistemala su un piatto.

**2** Trita l'aglio, il prezzemolo, la salvia e il rosmarino. Taglia a pezzetti piccoli la cipolla, le carote, il sedano.

**3** Metti l'olio nella pentola e scaldalo a fiamma media. Versaci la carne, rosolala per 5 minuti circa, senza coprirli, voltandola un paio di volte. Toglila dalla pentola e mettila da parte. Metti nella pentola le erbe e le verdure e rosolale per 1 minuto, poi unisci anche l'alloro.

**4** Rimetti la carne, aggiungi i chiodi di garofano e un pizzico di noce moscata. Cuoci su fuoco medio senza coperchio per 5 minuti, poi bagna con ½ Ecodose di acqua calda e mescola bene. Aggiungi le Ecodosi di vino, mescola, poi chiudi la pentola e lascia cuocere per 45 minuti dal sibilo.

**5** Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio, sala e pepa. Sistema la carne su un vassoio e frulla il liquido di cottura dopo aver eliminato il rosmarino e i chiodi di garofano.

**6** Servi il brasato coperto con la sua salsa densa.



3 + ½ ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

**55** MINUTI





PRONTO IN

**45** MINUTI



La blanquette è un piatto tipico della tradizione francese – preparata con la pentola a pressione ha meno grassi e si cucina davvero in metà tempo. La carne risulta molto più tenera, il condimento bianco che dà il nome alla ricetta è cremoso e leggero.

## BLANQUETTE DI VITELLO CON CIPOLLINE BIANCHE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 20 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI

800 g di carne di vitello per spezzatino

200 g di funghi champignon lavati

100 g di burro

80 g di cipolla tritata

1 Ecodose di vino bianco

2 Ecodosi di brodo di carne  
leggero

1 mazzetto aromatico

1 spicchio d'aglio

Succo di ½ limone

100 ml di panna liquida fresca

1 cucchiaino di fecola di patate

2 tuorli d'uovo

Sale e pepe

### Per le cipolline

200 g di cipolline borettane

1 cucchiaino di zucchero

3 cucchiaini di aceto bianco

**1** Metti 30 g burro nella pentola aperta e lascialo fondere a fiamma moderata. Aggiungi la carne e rosolala senza farla colorire. Aggiungi la cipolla, mescola e cuoci per 1 minuto, poi versa l'Ecodose di vino e lascia evaporare bene. Unisci le 2 Ecodosi di brodo e il mazzetto aromatico (se non lo trovi usa alloro, prezzemolo e timo legati insieme). Chiudi la pentola e lascia cuocere per 13 minuti dal sibilo.

**2** Spegni il fuoco, fai sfiatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e togli il mazzetto aromatico. Trasferisci la carne in una terrina e tienila in caldo. Conserva il fondo di cottura.

**3** Prepara le cipolline mettendole in una casseruola coperte di acqua fredda. Porta a bollore e lasciale cuocere per 2 minuti, poi scolale e rimettile nella casseruola. Aggiungi l'aceto e lo zucchero, un pizzico di sale e un cucchiaino d'acqua. Fai cuocere scuotendo la casseruola di tanto in tanto per circa 10 minuti, o sino a quando saranno leggermente caramellate.

**4** A parte, taglia i funghi a metà e saltali in una padella con un po' di burro e lo spicchio d'aglio. Lasciali cuocere 3 minuti, poi salali, pepali e spegna la fiamma.

**5** Versa la panna nella pentola aperta, insieme al fondo di cottura della carne. Lasciala restringere un po', poi aggiungi la fecola e mescola bene. Togli dal fuoco, aggiungi i tuorli, il burro rimanente ed il succo di limone. Mescola bene, poi monta leggermente la salsa con un frullatore a immersione.

**6** Amalgama la carne nella salsa, riscalda bene il tutto e servi con le cipolline e i funghi.



3 ECODOSI



2 POSIZIONE

Come tutti gli arrostiti che in forno devono cuocere a fuoco lento, anche lo stracotto cucinato a pressione beneficia di tempi ridotti ad un terzo e una texture decisamente migliore. La carne risulta tenera ma succosa, non asciugata dall'azione del calore intenso.

## STRACOTTO DI MANZO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 60 MINUTI

- 600 g di scamone di manzo
- 300 g di pomodori pelati
- 50 g di pancetta tagliata a fette alte
- ½ Ecodose di vino rosso
- 1 Ecodose di acqua
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla rossa
- 1 carota
- 1 foglia di alloro
- 2 chiodi di garofano
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

**1** Monda e lava tutte le verdure e tagliale a tocchetti. Fai soffriggere in 2 cucchiaini di olio la carne avvolta nella pancetta. Condiscila con sale e pepe, unisci l'alloro spezzettato, aggiungi il vino e fallo sfumare. Fai rosolare la carne per 8 minuti circa, girando spesso.

**2** Aggiungi le verdure e i chiodi di garofano, poi i pomodori tritati grossolanamente e l'Ecodose di acqua. Chiudi la pentola e quando la valvola inizia a fischiare riduci la fiamma al minimo e calcola 40 minuti di cottura.

**3** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio, elimina i chiodi di garofano e fai addensare il sugo sul fuoco per 10 minuti ancora. Servi la carne affettata con il sugo di cottura.



1 + ½ ECODOSI



POSIZIONE



PRONTO IN

**60** MINUTI

## INVOLTINI DI VITELLO CON PISELLI

- 450 g di vitello a fettine
- 1 cucchiaino di pangrattato
- 2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato
- 2 fette di prosciutto cotto
- 100 g di vitello tritato
- 3 cucchiaini di olio
- 1 Ecodose di acqua
- 300 g di pisellini sgranati (eventualmente surgelati)
- Sale e pepe

**1** Batti le fettine di vitello per renderle sottili. Se diventano troppo grandi, tagliale in modo da ottenere pezzi di circa 7 x 12 cm.

**2** Riunisci in una terrina il pangrattato e il Parmigiano, bagna con un po' di acqua e fai risposare. Nel frattempo, trita il prosciutto cotto. Aggiungi nella terrina il prosciutto e il vitello tritati, sala. Versa ancora un po' di acqua se il composto ti sembra troppo duro.

**3** Distribuisci il composto sulle fettine. Arrotolale, partendo da uno dei lati corti, e fissa gli involtini con degli stecchini o del filo bianco.

**4** Versa 2 cucchiaini d'olio nella pentola e rosola gli involtini a fuoco moderato per 5 minuti circa, facendoli dorare da tutte le parti. Aggiungi l'Ecodose di acqua e i pisellini, un po' di sale e pepe. Copri con il coperchio e alza la fiamma al massimo. Cuoci per 4 minuti dal sibilo, riducendo la fiamma al minimo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e rimettila sul fuoco a fiamma media. Lascia restringere il liquido di cottura per 2 – 3 minuti, poi servi.

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 11 MINUTI

COTTURA: 11 MINUTI



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

PRONTO IN

**22** MINUTI

## OSSIBUCHI DI VITELLO

- 4 ossibuchi di vitello da circa 180 g di peso l'uno
- 2 gambi di sedano
- 2 carote
- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 Ecodose di vino bianco
- 1 scatola di pomodori pelati
- 2 cucchiaini di farina
- Sale e pepe

**1** Taglia le verdure a dadini e falle soffriggere con l'olio d'oliva per 2 – 3 minuti nella pentola, senza coperchio.

**2** Infarina gli ossibuchi, elimina la farina in eccesso, salali e pepali leggermente. Mettili nella pentola e cuocili per circa 2 minuti per lato, alzando la fiamma al massimo. Abbassa la fiamma, versa l'Ecodose di vino bianco e fallo evaporare. Aggiungi i pelati, quindi aggiusta di sale e pepe, se necessario.

**3** Chiudi la pentola con il coperchio e assicurati di avere regolato la fiamma al massimo. Dopo 2 – 3 minuti dalla pentola inizierà a fuoriuscire il vapore – da questo momento in poi calcola 13 minuti di cottura.

**4** Terminata la cottura, attendi 1 minuto prima di lasciare sfatare gradualmente il vapore.

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

PRONTO IN

**25** MINUTI

## POLPETTINE DI VITELLO VELOCI

- 1 Ecodose di latte intero
- 50 g di mollica di pane
- 300 g di macinata di vitello
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di pecorino romano grattugiato
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 3 – 4 rametti di prezzemolo
- 3 – 4 foglie di basilico
- 1 Ecodose di acqua
- 4 patate
- 1 carota
- 1 Ecodose di polpa di pomodoro
- 50 g di piselli freschi o surgelati
- Sale e pepe

**1** Bagna la mollica di pane nel latte, poi strizzala e mettila in una ciotola capiente. Aggiungi la carne, l'uovo, il formaggio grattugiato, l'aglio, il prezzemolo e un po' di sale. Scalda tutto a fuoco medio, senza coperchio. Aggiungici le polpettine e i piselli, poi chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 11 minuti dall'inizio del sibilo.

**2** Bagnati le mani e prepara tante polpettine.

**3** Versa l'Ecodose d'acqua nella pentola aperta. Aggiungici le patate, sbucciate e tagliate a pezzetti, le carote pelate e tagliate a rondelle, la polpa di pomodoro e un po' di sale. Scalda tutto a fuoco medio, senza coperchio. Aggiungici le polpettine e i piselli, poi chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 11 minuti dall'inizio del sibilo.

**4** Togli dal fuoco, lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e fai eventualmente ridurre un po' la salsa. Condisci con un po' d'olio e aggiusta di sale e pepe prima di servire.

**PER 4 PERSONE**

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 11 MINUTI



1 + 1 + 1 ECODOSE



POSIZIONE

PRONTO IN

**26** MINUTI

## SPEZZATINO DI VITELLO AI CARCIOFI

- 600 g di spezzatino di vitello
- 5 carciofi
- Succo di un limone
- 1 scalogno tritato
- 2 spicchi d'aglio spellati e tritati
- 1 costa di sedano tritato
- ¼ di Ecodose di vino bianco
- 1 Ecodose di brodo vegetale caldo
- 5 gambi di prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

**1** Pulisci i carciofi ed elimina le foglie esterne più dure. Pareggia le teste, poi tagliali a quarti, elimina la barba e mettili in acqua acidulata con il succo di limone.

**2** Versa un po' d'olio nella pentola aperta, scaldalo a fiamma media e rosolaci l'aglio, lo scalogno e il sedano. Unisci anche la carne, sala e pepa e fai rosolare per circa 2 minuti. Versa il vino, lascialo evaporare, poi versa l'Ecodose di brodo caldo.

**3** Chiudi la pentola e lascia cuocere per 20 minuti dal sibilo.

**4** Al termine della cottura, lascia sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e aggiungi i carciofi. Chiudi la pentola e fai cuocere per altri 10 minuti dal sibilo.

**5** Spegni la fiamma, fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e controlla il liquido di cottura. Se necessario, fai ridurre leggermente a pentola aperta. Condisci con il prezzemolo tritato e servi.

**PER 4 PERSONE**

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI



1 + ¼ ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

**40** MINUTI

Il pesce si cuoce in un attimo nella pentola a pressione. Il risultato, oltre che istantaneo, è ricco di sapore, come se il mare fosse arrivato davvero in tavola. Gli accompagnamenti di verdure cuociono insieme: un vantaggio in termini di tempo e spazio!

## ROMBO AI CARCIOFI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 4 filetti di rombo da 150 g circa l'uno
- 4 carciofi
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale
- Menta (facoltativo)

### Per il brodo di pesce

- 300 g di lisce di rombo
- 2 Ecodosi di acqua
- 1 carota a pezzi
- 1 cipolla bianca a pezzi
- 1 gambo di sedano a pezzi
- 5 grani di pepe bianco
- 1 chiodo di garofano

**1** Metti tutti gli ingredienti del brodo di pesce nella pentola. Chiudi e lascia cuocere per 7 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e filtra il brodo eliminando il resto.

**2** Pulisci i carciofi dalle foglie esterne e dalla barba, poi tagliali in quarti. Metti l'olio nella pentola aperta, scaldalo a fiamma media, aggiungi i carciofi, il succo di limone, 2 cucchiaini di brodo di pesce. Chiudi e lascia cuocere per 2 minuti dal sibilo. Togli dal fuoco, lascia sfatare gradualmente il vapore e apri la pentola.

**3** Appoggia i filetti di rombo sopra i carciofi, bagna con 3 cucchiaini di brodo di pesce, sala e richiudi la pentola e cuoci per 1 minuto dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e disponi il pesce e i carciofi sui piatti. Irrora con il sugo di cottura facendolo ridurre se necessario. Se vuoi puoi guarnire con qualche fogliolina di menta per dare un tocco di freschezza in più.



2 ECODOSI



POSIZIONE



PRONTO IN

25 MINUTI





PRONTO IN

**22** MINUTI



PRONTO IN

**20** MINUTI

## POLIPO IN INSALATA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

- 2 piccoli polipi puliti
- 4 patate
- 4 carote
- 8 pomodorini
- 16 olive nere
- 200 g di cannellini in scatola
- 1 Ecodose di acqua
- Succo di ½ limone
- ½ cucchiaino di peperoncino tritato
- Sale
- 50 g di Parmigiano in scaglie
- Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato



1 ECODOSE



2 POSIZIONE

**1** Pulisci bene i polipi e tagliali in quarti. Pela le patate e tagliale a tocchetti, pela le carote e tagliale a rondelle alte circa mezzo centimetro.

**2** Metti le verdure e i polipi nella pentola, versa 1 Ecodose d'acqua e chiudi il coperchio, poi lascia cuocere a fiamma moderata per 12 minuti dal sibilo.

**3** Nel frattempo taglia a metà i pomodorini, mescolali in un'insalatiera con le olive e i cannellini. Condisci con il succo di limone, un po' d'olio, sale e peperoncino.

**4** Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola e scola il polipo e le verdure. Uniscili al resto degli ingredienti nell'insalatiera, completa con le scaglie di Parmigiano e il prezzemolo e servi tiepido.

## ORATA ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

- 8 filetti di orata (o 2 orate medie)
- 300 g di pomodorini a pezzetti
- Succo di 2 arance
- Scorza grattugiata di 1 arancia
- 5 foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno tritato
- 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 70 ml di vino bianco
- 1 Ecodose di acqua
- 2 rametti di rosmarino
- Sale e pepe



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

**1** Scalda l'olio nella pentola aperta e rosolaci lo scalogno, per circa 2 minuti. Unisci i pomodorini, le foglie di basilico, un po' di sale e pepe. Cuoci così per 1 minuto senza coperchio, poi aggiungi la scorza d'arancia. Mescola con un cucchiaino di legno e togli dal fuoco.

**2** Frulla con un mixer l'aglio e il rosmarino, aggiungi un po' di sale e pepe e usa questa panatura per rivestire i filetti di pesce.

**3** Adagia i filetti di orata così conditi nella pentola, bagna con il vino e il succo d'arancia, rimetti sul fuoco senza coperchio per 3 minuti, aggiungi l'Ecodose di acqua e cuoci per 6 minuti dal sibilo.

**4** Spegni il fuoco, lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio e servi le orate sui piatti. Decora, se vuoi, con delle fettine di arancia.

Il calamaro tende a restringersi durante la cottura tradizionale in padella, ma nella pentola a pressione rilascia tutta la sua morbidezza senza cambiare taglia. Il piatto si prepara più in fretta e risulta più bello, come appena uscito da una fotografia.

## CALAMARI RIPIENI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 25 MINUTI

- 8 calamari puliti
- 4 – 5 foglie di basilico
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 pomodori perini
- ½ Ecodose di vino bianco
- 1 Ecodose di acqua
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

**1** Taglia i tentacoli dei calamari puliti e sminuzzali con il coltello. Trita l'aglio e la cipolla, mettili in una ciotola con i tentacoli dei calamari, poi unisci il basilico fatto a striscioline e i pomodori tagliati a cubetti. Condisci con un po' d'olio, sale e pepe. Usa questo composto per riempire le sacche vuote e pulite dei calamari, poi chiudi ciascuno con uno stuzzicadenti.

**2** Scalda 2 cucchiaini d'olio nella pentola aperta, per 2 minuti. Rosolaci i calamari facendoli cuocere a fiamma vivace per 3 – 4 minuti, girandoli una volta. Versa il vino bianco e lascialo evaporare, poi aggiungi l'Ecodose di acqua.

**3** Chiudi il coperchio e lascia cuocere per 20 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio, fai eventualmente ridurre un pochino il sugo di cottura, poi servi con un po' di prezzemolo tritato.



1 + ½ ECODOSI



POSIZIONE

PRONTO IN

**35** MINUTI







# Contorni

Ratatouille al vapore .....	54
Verza con pinoli .....	57
Trevigiana stufata .....	57
Rape e scorzonera .....	57
Peperonata tricolore .....	58
Patate al peperoncino .....	59
Patate e fagiolini all'aceto .....	60
Carciofi ripieni .....	60
Carote e cavolfiore .....	63
Finocchi all'arancia .....	63
Verdure morbide in agrodolce .....	64
Verdurine brasate .....	64

La ratatouille dietetica – poco olio e tantissimo sapore, grazie alla cottura fatta al vapore in pentola a pressione. Le verdure diventano subito tenere e mantengono inalterati i loro valori nutrizionali e il loro bellissimo colore.

## RATATOUILLE AL VAPORE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 7 MINUTI

- 1 peperone giallo
- 1 zuccina
- 1 patata grande
- 1 melanzana
- 4 pomodorini ciliegino
- 2 Ecodosi di acqua
- 2 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di uvetta
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo (facoltativo)
- Sale

**1** Metti l'uvetta a bagno per 10 minuti in acqua calda. Nel frattempo, lava tutte le verdure, puliscile degli scarti e tagliale a tocchetti piccoli. Lascia intatti i 4 pomodorini.

**2** Metti tutte le verdure nel cestello della pentola a pressione insieme all'uvetta strizzata e ai pinoli. Versa le Ecodosi di acqua nella pentola e condisci le verdure con sale, olio e aceto, irrorandole usando un cucchiaino (non importa se il condimento cade nell'acqua sottostante).

**3** Chiudi il coperchio e cuoci per 7 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola, poi disponi le verdure in quattro cocottine o piccoli piatti. Fai restringere leggermente il sughetto e usalo per irrorare la ratatouille. Cospargi con prezzemolo tritato (facoltativo).



2 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO

PRONTO IN

17 MINUTI





VERZA CON PINOLI



RAPE E SCORZONERA



TREVIGIANA STUFATA

## VERZA CON PINOLI

PRONTO IN

17 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 12 MINUTI

- 1 verza rossa, tagliata
- 2 spicchi d'aglio
- Pinoli
- Uvetta
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiaini di aceto
- 1 Ecodose di acqua
- Olio extravergine d'oliva

**1** Lascia in ammollo l'uvetta per 15 minuti. Scalda un cucchiaino di olio con l'aglio tritato. Aggiungi la verza e rosolala brevemente. Regola di sale e pepe, aggiungi l'Ecodose di acqua e lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**2** Lascia sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola. Se è rimasta dell'acqua sul fondo fai cuocere ancora per 2 o 3 minuti senza coperchio per farla evaporare. Aggiungi l'uvetta scolata e i pinoli, lascia tostare e servi tiepido.



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

## RAPE E SCORZONERA

PRONTO IN

13 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 8 MINUTI

- 2 rape pulite
- 4-5 scorzonere pulite
- 2 Ecodosi di acqua
- Sale e pepe
- Olio extravergine d'oliva
- Spicchi di limone (facoltativi)

**1** Metti le verdure pulite e tagliate a tocchetti nel cestello della pentola. Versa le Ecodosi di acqua sul fondo, chiudi il coperchio e metti sul fuoco.

**2** Lascia cuocere per 8 minuti dal sibilo, poi fai sfatare gradualmente il vapore e apri il coperchio.

**3** Estrai le verdure, mettile su un piatto e condiscile con l'olio, il sale e il pepe. Servi con spicchi di limone (facoltativo).



2 ECODOSI



2 POSIZIONE



CESTELLO

## TREVIGIANA STUFATA

PRONTO IN

23 MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 8 MINUTI

- 6 cespi di radicchio rosso di Treviso
- 4 carote
- 80 g di pancetta
- 2 cucchiaini d'olio
- 1 Ecodose di acqua
- Sale e pepe

**1** Pulisci l'insalata e taglia ogni cespo a spicchi. Pulisci le carote e tagliale a rondelle. Trita la pancetta e falla rosolare nella pentola aperta con l'olio, poi unisci le carote e il radicchio e mescola per insaporire bene. Sala leggermente e pepa.

**2** Versa l'Ecodose di acqua e chiudi il coperchio. Cuoci per 8 minuti dal sibilo, poi fai sfatare gradualmente il vapore. Scola l'acqua in eccesso e servi ben caldo.



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

# PEPERONATA TRICOLORE

PRONTO IN

**23** MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 15 MINUTI



1 ECODOSE



POSIZIONE

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro
- 30 g di capperi sotto sale
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 Ecodose di brodo vegetale caldo
- 1 rametto di basilico
- Sale e pepe

**1** Apri i peperoni, puliscili internamente eliminando le coste bianche e i semi, quindi tagliali a falde larghe e corte. Sciacqua i capperi e sminuzzali grossolanamente.

**2** Affetta sottilmente la cipolla e falla appassire con l'olio a fuoco lento, nella pentola aperta. Unisci i peperoni e dopo 1 minuto il concentrato di pomodoro diluito nell'Ecodose di brodo.

**3** Aggiungi i capperi e il basilico e mescola. Chiudi la pentola e fai cuocere per 15 minuti dal sibilo. Lascia sfiatare gradualmente il vapore, apri il coperchio, regola di sale e pepe e servi.



# PATATE AL PEPERONCINO

PRONTO IN **14** MINUTI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 4 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI



$\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{2}$  ECODOSE



POSIZIONE

- 600 g di patate a pasta bianca
- $\frac{1}{2}$  Ecodose di acqua
- $\frac{1}{2}$  Ecodose di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 rametto di basilico
- 1 cucchiaino di origano
- 1 peperoncino piccante a rondelle
- Sale

**1** Sbuccia le patate, tagliale a dadini di media grandezza e mettile nella pentola.

**2** Aggiungi l'acqua e il vino, chiudi e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**3** Al termine, lascia sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio, aggiusta di sale e posiziona le patate sul piatto da portata.

**4** In una padella, rosola l'aglio e il peperoncino nell'olio. Versa il tutto sulle patate, assieme all'origano e al basilico e servi.



## PATATE E FAGIOLINI ALL'ACETO

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 9 MINUTI

- 400 g di fagiolini
- 500 g di patatine novelle
- 2 Ecodosi di acqua
- 1 cipolla
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto
- 1 rametto di dragoncello
- Sale



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



1 CESTELLO

**1** Lava e pulisci i fagiolini; spuntali e tagliali a metà con un taglio obliquo. Sbuccia le patate e lasciale intere.

**2** Metti tutto nel cestello della pentola, versa le Ecodosi di acqua sul fondo. Chiudi il coperchio e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Lascia sfatare gradualmente il vapore, poi apri il coperchio ed estrai le verdure.

**3** Elimina l'acqua e asciuga la pentola. Trita grossolanamente la cipolla e falla appassire nell'olio per 2 minuti nella pentola aperta. Aggiungi le verdure e rosolale a fuoco vivo per 1 minuto. Bagna con l'aceto, aggiungi il dragoncello tritato, regola di sale e cuoci ancora 1 minuto sempre senza coperchio.

**4** Regola di sale e servi.

## CARCIOFI RIPIENI

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 18 MINUTI

- 4 carciofi romani
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di pecorino romano grattugiato
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- 1 Ecodose di acqua



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

**1** Trita l'aglio e il prezzemolo e mettili in una ciotola. Aggiungi il pangrattato e il pecorino, un po' di sale e pepe e 3 cucchiaini d'olio. Amalgama bene.

**2** Pulisci i carciofi eliminando le foglie dure esterne. Taglia la punta e aprili bene per pulirli anche all'interno, eliminando la barbetta. Allarga bene le foglie per fare spazio alla farcitura, poi riempi ciascun carciofo con il composto.

**3** Scalda 3 cucchiaini d'olio nella pentola aperta, poi rosolaci i carciofi ripieni per 8 minuti. Aggiungi l'Ecodose di acqua, chiudi il coperchio e cuoci per 10 minuti dal sibilo.

**4** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e preleva i carciofi con un cucchiaino. Fai addensare il sughetto ancora un po', poi usalo per irrorare i carciofi.



PRONTO IN

**19** MINUTI



PRONTO IN

**23** MINUTI

PRONTO IN

**15** MINUTI



PRONTO IN

**11** MINUTI



## CAROTE E CAVOLFIORE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 500 g di cavolfiore
- 250 g di carotine
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto bianco
- 2 Ecodosi di brodo vegetale
- 1 rametto di aneto
- Sale e pepe

**1** Lava e pulisci il cavolfiore; taglialo in cime di media grandezza, riducendo al minimo i gambi. Sbuccia e spunta le carote.

**2** Riunisci le verdure nel cestello con l'olio, l'aceto, le Ecodosi di brodo e l'aneto spezzettato. Chiudi e fai cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**3** Fai sfiatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola, disponi i cavolfiori e le carote sul piatto da portata, regola di sale e pepe e servi.



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



CESTELLO

## FINOCCHI ALL'ARANCIA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 6 MINUTI

- 4 finocchi
- 1 cipolla rossa
- 20 g di burro
- 2 arance non trattate
- 2 Ecodosi di acqua
- Sale
- Aneto e maggiorana (facoltativo)

**1** Mondare i finocchi: scarta le foglie dello strato più esterno, tagliarli a metà, eliminare il torso e lavarli sotto l'acqua corrente.

**2** Metti i finocchi nella pentola all'interno dell'apposito cestello, aggiungi le Ecodosi di acqua e chiudi il coperchio. Accendi il fuoco a fiamma alta. Cuoci per 6 minuti dal sibilo. Fai sfiatare gradualmente il vapore, apri la pentola, estrai i finocchi, salali e mettili da parte.

**3** Sbuccia e trita la cipolla, poi falla soffriggere con il burro in una padella. Spremi le arance, filtrane il succo e uniscilo al soffritto assieme alla buccia grattugiata di una delle due. Quando il liquido è in parte evaporato, usa la salsa per condire i finocchi. Aggiungi delle fettine di arancia o spicchi pelati al vivo per servire. Puoi decorare con aneto fresco e foglioline di maggiorana (facoltativo).



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



CESTELLO

## VERDURE MORBIDE IN AGRODOLCE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 10 MINUTI

COTTURA: 13 MINUTI

- 100 g di cipolline
- 350 g di carote mignon
- 100 g di mais in scatola
- 100 g di olive nere denocciolate
- 100 g di uvetta
- 2 cucchiai di zucchero
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di aceto bianco
- 1 rametto di timo
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- Sale
- 1 Ecodose di acqua

**1** Lascia ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per 15 minuti. Sbuaccia le cipolline e pela le carote.

**2** Fai rosolare le cipolline, le carote e l'uvetta nella pentola con l'olio. Aggiungi il timo, l'alloro e l'Ecodose di acqua. Lascia cuocere per 10 minuti dal sibilo.

**3** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola e aggiungi il mais scolato e sciacquato e le olive. Regola di sale e fai insaporire per 3 minuti mescolando.

**4** Fai scaldare l'aceto con lo zucchero e i semi di finocchio in una casseruola, mescola e versa sulle verdure prima di servirle.



1 ECODOSE



POSIZIONE

## VERDURINE BRASATE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 11 MINUTI

- 2 carote
- 2 gambi di sedano bianco
- 2 zucchine
- 1 cipolla rossa
- 1 Ecodose di brodo vegetale
- ½ Ecodose di vino bianco secco
- Una noce di burro
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

**1** Lava e pulisci tutta la verdura. Taglia le carote a tocchetti e le zucchine a spicchi e taglia la cipolla in quarti.

**2** Trita un quarto di cipolla e fallo soffriggere nella pentola con un cucchiaino di olio e una noce di burro.

**3** Aggiungi le verdure, il vino, aggiusta di sale e cuoci a pentola scoperta per 5 minuti mescolando per far evaporare il vino.

**4** Aggiungi l'Ecodose di brodo caldo, chiudi il coperchio e lascia cuocere per 6 minuti dal sibilo. Servi con un filo di olio a crudo.



1 + ½ ECODOSE



POSIZIONE

PRONTO IN

**23** MINUTI



PRONTO IN

**16** MINUTI



# Dessert

Pere arancia e uvetta .....	68
Pere al vino rosso .....	71
Monte bianco .....	71
Pesche all'amaretto .....	71
Gratin di mele .....	71
Riso al latte con amarene .....	72
Salsa alle fragole .....	72

Le pere, e le loro cugine mele, sembrano nate apposta per essere cucinate nella pentola a pressione. Pochissimi minuti sono sufficienti per ottenere un frutto fondente, ricco di gusto e pieno di vitamine che altrimenti sarebbero distrutte dal calore del forno.

## PERE ARANCIA E UVETTA

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 3 MINUTI

8 pere kaiser piccole

Succo spremuto e filtrato  
di 1 arancia

Succo spremuto e filtrato  
di 2 limoni

100 g di zucchero

100 g di uvetta

2 cucchiaini di pinoli

1 Ecodose di vino bianco secco

1 Ecodose di rum

**1** Mescola insieme il succo dell'arancia e dei limoni, mettilo in una terrina e versaci l'uvetta. Lascia così per 30 minuti, poi scola e strizza l'uvetta e tieni da parte il succo.

**2** Lava le pere e sbucciale, poi tagliale a metà o a spicchi. Mettile nella pentola, versa il succo di arancia e limone, poi aggiungi le Ecodosi di vino e il rum. Aggiungi anche l'uvetta e lo zucchero. Chiudi il coperchio e metti a fiamma alta. Cuoci per 3 minuti dal sibilo.

**3** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e scola le pere. Aggiungi i pinoli nella pentola e rimettila sul fuoco aperta, su fiamma medio-alta. Fai addensare il sughetto per 5 minuti, poi servi le pere irrorate con la salsa, i pinoli e le uvette.



2 ECODOSI



1 POSIZIONE



PRONTO IN

8 MINUTI



PRONTO IN 9 MINUTI

PERE AL VINO ROSSO



2 ECODOSI



POSIZIONE



PRONTO IN 35 MINUTI

MONTE BIANCO



3 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO



PRONTO IN 24 MINUTI

PESCHE ALL'AMARETTO



2 ECODOSI



POSIZIONE



CESTELLO



PRONTO IN 9 MINUTI

GRATIN DI MELE



1 ECODOSE



POSIZIONE



## PERE AL VINO ROSSO

- 4 pere kaiser
- 60 g di zucchero
- ½ stecca di cannella
- 2 chiodi di garofano
- 2 Ecodosi di vino rosso

**1** Lava le pere e mettile nella pentola con le 2 Ecodosi di vino. Lasciale così per 45 minuti, poi aggiungi lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano. Chiudi con il coperchio e metti la pentola a fiamma alta. Cuoci per 4 minuti dal sibilo.

**2** Fai sfatare gradualmente il vapore, poi apri la pentola ed estrai le pere. Fai ridurre la salsa al vino per 1 minuto a fiamma alta, poi versalo sulle pere poste direttamente nei piatti o su un vassoio.

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 4 MINUTI

## PESCHE ALL'AMARETTO

- 4 grosse pesche gialle
- 30 g di burro a temperatura ambiente
- 5 cucchiaini di zucchero
- 1 tuorlo d'uovo
- 10 amaretti, tritati
- 2 Ecodosi di acqua
- 30 g di cioccolato fondente

**1** Lava le pesche e sbucciale, poi tagliale a metà, leva il nocciolo ed estrai un po' di polpa da ogni mezza pesca, usando uno scavino. Metti la polpa prelevata in una ciotola e amalgama con il burro morbido, il tuorlo e lo zucchero. Aggiungi gli amaretti tritati e usa il composto ottenuto per farcire le pesche. Metti le pesche nel cestello, con la parte farcita verso l'alto. Versa l'acqua e chiudi il coperchio. Cuoci per 6 minuti dal sibilo.

**2** Lascia sfatare gradualmente il vapore, estrai le pesche dal cestello e adagiale nell'acqua di cottura. Fai cuocere ancora per 10 minuti a fiamma alta, per restringere la salsina. Servi su un piatto decorando con il cioccolato sminuzzato.

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 16 MINUTI

## MONTE BIANCO

- 600 g di castagne senza pelle
- 2 Ecodosi d'acqua
- 60 g di zucchero
- 1 Ecodose di latte
- 20 g di burro ammorbidito
- 1 tuorlo d'uovo
- 200 ml di panna liquida montata
- 2 cucchiaini di zucchero a velo

**1** Metti le castagne nel cestello della pentola, versa le 2 Ecodosi di acqua, poi chiudi il coperchio e cuoci per 20 minuti dal sibilo. Fai sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola ed elimina l'acqua. Metti le castagne nella pentola con il latte, lo zucchero e cuoci mescolando per 10 minuti senza coperchio.

**2** Frulla le castagne in un blender, poi amalgama con il tuorlo e il burro. Passale con uno schiacciapastate per creare il monte. Decora con panna e zucchero a velo.

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 30 MINUTI

## GRATIN DI MELE

- 500 g di mele granny smith
- Succo di ½ limone
- 1 cm di stecca di cannella
- 40 g di zucchero
- 1 Ecodose di acqua
- 2 tuorli d'uovo
- 1 uovo intero
- 50 g di zucchero
- ½ Ecodose di vino bianco o Marsala

**1** Sbuccia le mele e tagliale a pezzi, mettile nella pentola con il limone, lo zucchero, la cannella e l'Ecodose di acqua. Chiudi e cuoci per 4 minuti dal sibilo.

**2** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri e trasferisci le mele in 4 cocottine. Prepara lo zabaione. Monta le uova e lo zucchero in una ciotola calda, usando un frullino elettrico, aggiungendo, poco alla volta, il vino bianco o il Marsala.

**3** Versa lo zabaione sulle mele, poi gratina in forno per 3 minuti. Servi con una pallina di gelato alla crema (facoltativa).

### PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

COTTURA: 4 MINUTI

## RISO AL LATTE CON AMARENE

PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MINUTI

COTTURA: 10 MINUTI

- 2 Ecodosi di latte
- 8 Ecodosi di acqua
- 240 g di riso
- 70 g di cioccolato fondente
- 60 g di zucchero
- ½ baccello di vaniglia
- Scorza di ½ arancia grattugiata
- Scorza di ½ limone grattugiata
- 100 ml di panna liquida fresca
- 20 amarene sciroppate
- 200 g di gelato al miele o panna



10 ECODOSI



2 POSIZIONE

**1** Sciogli il cioccolato a bagnomaria o nel microonde. Versa le Ecodosi di acqua nella pentola, porta ad ebollizione. Versa il riso, mescolalo e chiudi con il coperchio. Cuoci per 4 minuti dal sibilo della pentola.

**2** Nel frattempo fai bollire il latte in una casseruola con lo zucchero, il baccello di vaniglia e le scorze di agrumi.

**3** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri la pentola, versa il latte nel riso e fai cuocere (aperto) per 3 minuti, mescolando spesso. Trascorsi i 3 minuti aggiungi la panna e fai cuocere altri 3 minuti, sempre a pentola scoperta. Dovresti raggiungere la consistenza mantecata di un risotto. Se è troppo liquido, scola il liquido in eccesso.

**4** Versa il riso nei contenitori da portata, completa con una cucchiata di cioccolato fuso e con le amarene. Aggiungi una pallina di gelato al centro e servi.

## SALSA ALLE FRAGOLE

PER 8 PERSONE

PREPARAZIONE: 8 MINUTI

COTTURA: 3 MINUTI

- 1 kg di fragole mature
- 160 g di zucchero
- 1 bustina di vaniglia
- 1 Ecodose di brandy e Grand Marnier mescolati insieme



1 ECODOSE



1 POSIZIONE

**1** Lava le fragole, elimina il picciolo e mettile nella pentola con l'Ecodose di brandy e il Grand Marnier. Lasciale marinare per qualche minuto e poi aggiungi lo zucchero.

**2** Chiudi il coperchio e cuoci a fiamma alta per 3 minuti dal sibilo.

**3** Fai sfatare gradualmente il vapore, apri il coperchio e frulla il composto facendolo eventualmente ritirare ancora un poco sul fuoco. Aggiungi la vaniglia e mescola con cura in modo da ottenere una crema morbida.

**4** Servi la salsa con del gelato o con dolcetti di pasticceria secca.



PRONTO IN

**25** MINUTI



PRONTO IN

**11** MINUTI





# Tabella tempi di cottura degli alimenti con Clipsò® + Precision

Ecco un elenco indicativo e non esaustivo per cuocere in modo pratico e veloce con la tua Clipsò® + Precision tantissimi alimenti e realizzare una molteplicità di ricette.

LEGUMI E CEREALI	POSIZIONE DI COTTURA	IMMERSIONE/BOLLITO		AL VAPORE	
		NUMERO DI ECODOSI	TEMPO DI COTTURA	NUMERO DI ECODOSI	TEMPO DI COTTURA
Asparagi bianchi (1 mazzo)	1	5	3 minuti	2	4 minuti
Asparagi surgelati (1 mazzo)	2			2	2 minuti
Asparagi verdi (1 mazzo)	1	2	2 minuti	2	4 minuti
Barbabietola rossa (600 g)	1	6 (1,5L)	40 minuti	5	9 minuti ben cotte
Bietole tagliate a pezzi di 1 cm circa (600 g)	1				2 minuti scottate
Broccoli interi (600 g)	1	2	2 minuti	2	3 minuti
Broccoli surgelati (600 g)	2			2	3 minuti
Carciofi interi (4 pezzi)	1	10 (2,5L)	15 minuti		
Carote surgelate tagliate a rondelle di circa 3 mm (1 kg)	2			2	5 minuti
Carote tagliate a rondelle di circa 3mm (1 kg)	1	3	4 minuti	2	5 minuti
Cavoletti di Bruxelles (500 g)	1	3	6 minuti	2	5 minuti
Cavolfiore – cime (600 g)	1	8 (2L)	3 minuti	2	3 minuti
Cavolfiore surgelato (600 g)	2			2	8 minuti
Cavolo verde tagliato in quarti (500 g)	1	4	8 minuti	2	6 minuti
Cipolline fresche (400 g)	1			2	6 minuti croccanti
Cuori di carciofo surgelati (500 g)	2			2	4 minuti
Fagioli freschi (400 g)	1	2	22 minuti		
Fagioli fini freschi (500 g)	1	6 (1,5 L)	4 minuti	2	5 minuti
Fagioli fini surgelati (500 g)	2			2	2 minuti
Fagioli secchi (250 g)	1	2	23 minuti		
Fagioli surgelati, sgranati (300 g)	2			2	3 minuti
Funghi champignon (250 g)	1			2	3 minuti
Funghi champignon surgelati (250 g)	2			2	2 minuti
Finocchi affettati (800 g)	1	4	4 minuti	2	6 minuti
Indivia tagliata a metà (600 g)	1	6 (1,5L)	9 minuti	3	12 minuti
Lenticchie (500 g)	1	3	8 minuti		
Lenticchie verdi di Puy (500 g)	1	3	15 minuti		
Melanzane affettate (1 kg)	1			2	4 minuti
Misto di verdure surgelate (500 g)	2			2	8 minuti
Patate a tocchetti (circa 20g/30g l'uno) (300 g)	1	3	6 minuti	2	8 minuti
Peperoni tagliati a metà (600 g)	1		6 minuti	2	6 minuti
Piselli fini freschi (500 g)	1	1	2 minuti	2	3 minuti
Piselli fini surgelati (500 g)	2			2	3 minuti
Piselli freschi (500 g)	1	2	2 minuti	2	3 minuti
Piselli surgelati (500 g)	2			2	da 2 a 3 minuti
Porri affettati (500 g)	1			2	5 minuti
Porri interi freschi (500 g)	1	2	3 minuti	2	8 minuti
Rape fresche a cubetti (1 kg)	1	5	4 minuti	2	7 minuti
Riso a chicco lungo (100 g)	1	1 per 100 g	4 minuti		
Sedano tritato circa 3 mm di spessore (800 g)	1	3	2 minuti	2	7 minuti
Spinaci freschi (500 g)	1			2	3 minuti
Spinaci surgelati in foglie (500 g)	2			2	7 minuti
Zucca a pezzi – (300 g)	1	3	6 minuti	2	9 minuti
Zucchine tagliate a rondelle di 3 mm (1 kg)	1	2	1 minuto al dente	2	2 minuti al dente 3 minuti ben cotte



CARNE	POSIZIONE DI COTTURA	ROSOLATURA	
			TEMPO DI COTTURA
Anatra (1,5 kg)	2	1	20 minuti
Arrosto di maiale (1 kg)	2	2	30 minuti
Arrosto di maiale surgelato (1 kg)	2	2	45 minuti
Arrosto di manzo (1 kg)	2	1	17 minuti
Arrosto di manzo surgelato (1 kg)	2	1	25 minuti
Arrosto di vitello (1 kg)	2	1	17 minuti
Arrosto di vitello surgelato (1 kg)	2	2	30 minuti
Cosciotto di agnello (1,3 kg)	2	2	35 minuti (cottura media)
Cosciotto di agnello surgelato (1 kg circa)	2	2	1h 10 minuti
Galletti (2 tagliati a metà, circa 1 kg)	2	1	8 minuti
Pollo (1,3 kg)	2	1	20 minuti
Pollo surgelato (1,3 kg)	2	2	55 minuti
Polpette di carne di vitello (500 g)	2	1	8 minuti
Quaglie (4 pezzi, circa 650 g)	2	2	35 minuti
Stinco di agnello (2 pezzi, 650 g)	2	1	19 minuti

PESCE	POSIZIONE DI COTTURA	AL VAPORE	
			TEMPO DI COTTURA
Filetti di pescatrice (600 g)	2	2	4 minuti
Filetti di pescatrice surgelati (600 g)	2	2	5 minuti
Tranci di salmone (4 pezzi, circa 600 g)	2	2	6 minuti
Trancio di tonno di circa 1–2 cm di spessore (4 pezzi, 600 g)	2	2	2 minuti
Trancio di tonno surgelato di circa 1-2 cm di spessore (4 pezzi, 600 g)	2	2	5 minuti

# INDICE

Blanquette di vitello con cipolline bianche .....	41
Brasato al Barolo .....	38
Calamari ripieni .....	50
Carciofi ripieni .....	60
Carote e cavolfiore .....	63
Coniglio alla cacciatora .....	37
Crema di carote e cannella .....	13
Crema piccante agli asparagi .....	27
Finocchi all'arancia .....	63
Gratin di mele .....	71
Hummus .....	13
Insalata di mare .....	15
Involtoni di vitello con piselli .....	44
Minestra di farro alla toscana .....	23
Minestrone di verdure .....	18
Monte bianco .....	71
Mousse di ricotta e piselli .....	13
Orata all'arancia .....	49
Ossobuchi di vitello .....	44
Pasta e patate .....	24
Patate al peperoncino .....	59
Patate e fagiolini all'aceto .....	60
Peperonata tricolore .....	58
Pere al vino rosso .....	71
Pere arancia e uvetta .....	68
Pesche all'amaretto .....	71
Polipetti piccanti .....	14
Polipo in insalata .....	49
Pollo al curry .....	36
Polpettine di vitello veloci .....	45
Rape e scorzonera .....	57
Ratatouille al vapore .....	54
Riso al latte con amarene .....	72
Riso pilaf .....	29
Risotto ai funghi porcini .....	30
Risotto al gorgonzola .....	29
Risotto al vino rosso .....	30
Rombo ai carciofi .....	46
Salsa alle fragole .....	72
Spezzatino di vitello ai carciofi .....	45
Stracotto di manzo .....	42
Stinco di maiale .....	35
Trevigiana stufata .....	57
Vellutata al limone .....	26
Verdure morbide in agrodolce .....	64
Verdure brasate .....	64
Verza rossa con pinoli .....	57
Zuppa di cavolo nero .....	22
Zuppa di pesce .....	21
Zuppa fresca di pomodoro .....	21

Tutti i diritti di proprietà artistica e letteraria riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, manuale, meccanico o digitale, senza il consenso scritto di Lagostina Italia SpA.

## This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

## This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

## This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.