

# Salente

IT

## RICETTARIO

## CUCO e ARIO



Ario

Cuco

[www.salente.cz](http://www.salente.cz)

## Soddisfare

CUCO e ARIO .....	3
Passato di broccoli .....	4
Brodo con le verdure.....	4
Carne .....	5
Carne di maiale con i funghi .....	5
Petto di pollo a timo con patate.....	6
Chili con carne.....	6
Spezzatino di manzo .....	7
Pollo al burro .....	8
Frutti di mare .....	8
Legumi .....	9
Baba Ganoush .....	9
Hummus .....	10
Curry di ceci .....	10
Riso .....	11
Risotto .....	11
Riso lentiginoso .....	11
Verdure.....	12
Pasta - Penne .....	12
Fiochi d'avena .....	13
Dessert.....	13
Cheesecake .....	14
Yogurt di casa .....	14
ARIO.....	15
Scaloppine di pollo .....	16
Hamburger di carne di tacchino .....	16
Pollo arrosto nel forno .....	17
Costolette al forno .....	17
Patatine fritte di casa .....	17
Bastoncini di pollo.....	18
QUICHE francese .....	18
Dessert.....	19
Muffin a gingerbread .....	19
Crostata di fiocchi d'avena con albicocche .....	19

**Ario**

**Cuco**

## CUCINARE A PRESSIONE

### CUCO e ARIO

- Prima di iniziare cucinare avere sempre pronto il recipiente interno - pentola interna.
- Attenzione a parti surriscaldate della pentola durante la manipolazione prima, durante e anche dopo la cottura - il recipiente interno, il cesto, i supporti, tutto ciò è surriscaldato.
- Leggere attentamente il manuale di istruzioni d'uso.
- Prima della cottura con il coperchio a pressione controllare la corretta posizione della valvola.
- Se la valvola è in posizione corretta e inadeguatamente esce il vapore esce o l'acqua durante la cottura, spegnere la pentola, scaricare il vapore e controllare la guarnizione interna della valvola.

## Minestre

- Le vostre minestre preferite o brodi ora preparate con la nostra pentola in modo facile e veloce.
- Gli ingredienti come il riso, la pasta o grani hanno la tendenza di creare la spuma, per questo motivo seguire le istruzioni del manuale. La cosa migliore è aggiungere questi ingredienti solo dopo la cottura a pressione.

### **Passato di broccoli**

Ingredienti: 1 cucchiaio di olio di oliva  
1 cipolla bianca, tritata grossolanamente  
500 g di broccoli, tritata grossolanamente  
3 patate di media grandezza  
tritate grossolanamente  
4 tazze (1L) di brodo vegetale  
2 cucchiaini di sale  
2 spicchi d'aglio, schiacciati  
1 tazza (250 ml) di latte intero  
1 cucchiaino di senape di Dijone



Preparazione:

Preriscaldare la pentola premendo il programma – Saute (tostatura). Aggiungere l'olio di oliva e cipolla e lasciare tostare. Quindi aggiungere broccoli, patate e sale. Mescolare bene, aggiungere il brodo vegetale. Chiudere il coperchio e impostare la valvola nella posizione di cottura. Cuocere 5 minuti a pressione alta – programma Soup (Minestra). Trascorso il tempo aprire la pentola a pressione, liberare la pressione tramite la valvola. Aggiungere l'aglio, il senape e il latte. Frullare con il frullatore ad immersione e possiamo servire.

### **Brodo con le verdure**

Ingredienti: ossobuco (a piacere - di maiale, di manzo, di pollo, affumicate)  
verdure miste per brodo (congelate o fresche)  
acqua  
pizzico di sale  
aromi per brodo - alloro, pepe intero, pimento  
erbe - levistico, prezzemolo



Preparazione:

Gradatamente prepariamo nel recipiente interno ossobuco, verdure (se si usano fresche non dimenticare pulire e lavare), aromi, erbe e pizzico di sale. Coprire tutto con l'acqua. Attenzione l'acqua può arrivare al massimo a 2/3 di recipiente interno. Chiudere il coperchio a pressione e impostare il programma – Soup (Minestra) - 15 minuti. Filtrare il brodo ottenuto tramite setaccio della pentola, aggiungere le verdure già cotte che è rimasta dopo il setaccio, possiamo aggiungere la carne da ossobuco e speziare a piacere. Nel brodo possiamo aggiungere anche pasta da brodo.

**Ario**

**Cuco**

## Carne

- I dati indicati di seguito sono solo di natura informativa ed è possibile variarli secondo le vostre preferenze.
- Cuocere la carne sempre almeno con 1 - 3 misurini di liquido.
- Il tempo di cottura può variare a seconda della qualità e della quantità di alimenti.

Tipo di carne	Durata di cottura (min.)
Punta di petto di manzo	38-42
Carne di manzo macinata	13-18
Arrostito di maiale	43-47
Costole di maiale	18
Carne d'agnello	42-45
Pollo intero	15-18
Pollo a pezzettini	12-15

### **Carne di maiale con i funghi**

Ingredienti: 500 g di collo di maiale  
200 g di cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di olio vegetale  
2 misurini di brodo  
(meglio se di pollo)  
1 cucchiaio di farina  
sale  
pepe  
cumino 1 misurino di funghi secchi



#### **Preparazione:**

Nella pentola con il recipiente interno pronto versare circa un cucchiaio di olio per coprire tutto il fondo della pentola. Accendere il programma – Saute (Tostatura). Dopo un po l'olio si riscalda e arrostito il collo di maiale tagliato a cubetti, salato e pepato. Una volta tostata la carne da tutte le parti aggiungere ancora un po di olio e arrostito la cipolla. La cipolla arrostita d'orata cospargere di farina, mescolare, rimettere la carne, aggiungere i funghi, 2 misurini di brodo e speziare con pizzico di cumino. Chiudere il coperchio a pressione. Impostare il programma – Meat / Stew (Carne / Stufatura) o Pork & Ribbs (maiale / costole) - 18 minuti. Eseguito il programma far uscire il vapore e aprire la pentola attentamente. Salare e pepare a piacere. La carne pronta posare sul piatto e come contorno possiamo scegliere il riso cotto nella nostra pentola.

## Petto di pollo a timo con patate

Ingredienti: 500 g petto di pollo refrigerato  
200 g di cipolla  
200 g di carote  
4 patate tagliate a fette  
circa 1 cm spesse  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 misurino di brodo  
(meglio se di pollo)  
1 misurino di vino  
sale  
pepe  
bianco  
timo  
limone  
noce di



burro Preparazione:

Nella pentola con il recipiente interno pronto versare circa un cucchiaio di olio per coprire tutto il fondo della pentola. Accendere il programma - Saute (Tostatura). Dopo un po l'olio si riscalda, quindi arrostiti i pezzettini di petto di pollo pepati e salati. Togliere i pezzettini di pollo e aggiungere il brodo e il vino perché il liquido di cottura si stacchi dal fondo della pentola. Lasciare cuocere un attimo. Aggiungere la cipolla tritata a cubetti con le carote precedentemente pulite. Speziare con il timo, dopo un po aggiungere di nuovo i pezzi di pollo. Preparare le patate tagliate nel cesto e con il supporto inserire nella pentola. Chiudere il coperchio a pressione. Impostare il programma - Poultry (Pollame) - 15 minuti. Eseguito il programma far uscire il vapore e aprire la pentola attentamente. Con le presine togliere il cesto con il supporto, dove abbiamo cotto le patate. Dal sugo togliere la carne cotta. Accendere ancora il programma Saute (Tostatura). Lasciare il sugo ridurre ancora un attimo, dopo addolcire con il burro e speziare con il limone. Secondo le necessità salare e pepare. Disporre il petto di pollo e le patate sul piatto e aggiungere il sugo.

## Chili con carne

Ingredienti: 400 g di carne di manzo macinata  
1 barattolo di fagioli  
200 g di cipolla  
1 barattolo di pomodori pelati  
1 spicchio d'aglio olio vegetale  
1 misurino di brodo  
(meglio se di manzo)  
sale  
pepe  
chili  
zucchero o cioccolato  
fondente cumino  
scorza di limone



Ario

Cuco

Preparazione:

Nella pentola con il recipiente interno pronto versare circa un cucchiaio di olio per coprire tutto il fondo della pentola. Accendere il programma - Saute (Tostatura). Su olio riscaldato far dorare la cipolla tritata a cubetti. Quindi aggiungere la carne macinata con l'aglio. Lasciare chiudere la carne. Aggiungere nella pentola i fagioli e i pomodori dai barattoli e a piacere speziare - sale, pepe, cumino, chili, scorza di limone. Alla fine speziare con un po di zucchero o di cioccolato fondente di qualità. In caso di bisogno aggiungere ancora 1 misurino di brodo. Ricordare di mescolare regolarmente. Spegner il programma – Saute (Tostatura). Chiudere la pentola con il coperchio a pressione. Avviare il programma – Beans / Chilli (Fagioli / Chili) - 12 minuti. Dopo la terminazione di programma togliere il coperchio e mescolare bene. Chili con carne possiamo servire con il pane o con il riso.

### Spezzatino di manzo

Ingredienti: 500 g di carne di manzo  
(garretto, collo, o parte anteriore)  
200 g di cipolla tritata in cubetti  
1 concentrato di pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
olio vegetale (o cucchiaio di lardo)  
3 misurini di brodo (meglio se di manzo)  
1 cucchiaio di farina  
paprika dolce macinata  
sale  
pepe  
cumino  
maggiorana



Preparazione:

Nella pentola con il recipiente interno pronto versare circa un cucchiaio di olio per coprire tutto il fondo della pentola. Accendere il programma - Saute (Tostatura). Dopo un po l'olio si riscalda, quindi dorare la cipolla. Quindi aggiungere i pezzettini di carne con l'aglio. Lasciare chiudere la carne. Cospargere con la paprica dolce e con la farina, mescolare bene, procedere velocemente affinché la paprica non diventi amara. A piacere aggiungere le spezie - sale, pepe, cumino, maggiorana. Aggiungere 3 misurini di brodo. Ricordare di mescolare regolarmente. Spegner il programma - Saute (Tostatura). Chiudere la pentola con il coperchio a pressione. Avviare il programma – Meat / Stew (Carne / Stufatura) o Beef (Manzo) - 30 (35) minuti. Dopo la terminazione di programma togliere il coperchio e ancora mescolare bene. Lo spezzatino sul piatto addobbare con la cipolla tagliata a rondelle. Come contorno scegliere gnocchi di pane o pane.

Ario

Cuco

## Pollo al burro

Ingredienti: 2 cucchiaini di burro (si può utilizzare olio)  
1 piccola cipolla rossa, tagliata a fette  
1 cucchiaino di zenzero fresco  
(o 1 cucchiaino di polvere)  
2 cucchiaini di Garam masala misto di spezie  
(spezie indiane)  
1 cucchiaino di sale  
1 tazza (250 ml) di brodo di pollo  
(o di acqua)  
3 cucchiaini di concentrato di pomodoro  
4 pezzi di petto di pollo congelato  
1½ tazza (400ml) di scatola di pomodoro a cubetti  
3 spicchi d'aglio, finemente tritati (o aglio secco in polvere)  
1/3 di tazza (85ml) di panna  
3 rametti di coriandolo, tritati finemente (per addobbare)



### Preparazione:

Preriscaldare la pentola con il recipiente interno pronto premendo il programma – Saute (Tostatura). Nella pentola preriscaldata aggiungere un cucchiaino di burro, la cipolla e lasciamo arrostire (circa 4 minuti). Cospargere con il zenzero, 1 cucchiaino di spezie Garam masala, sale e mescolare bene tutto. Aggiungere il brodo di pollo o l'acqua e mescolare di nuovo. Immettere nella pentola il petto di pollo congelato. Aggiungere il concentrato di pomodoro e i pomodori a cubetti - non mescolare. Cospargere il tutto con rimanente Garam masala - non mescolare. Chiudere il coperchio e impostare la valvola per la cottura. Cuocere 5-7 minuti con la pressione alta - programma Poultry (Pollame). Trascorso il tempo di cottura, aprire la pentola a pressione, liberare la pressione tramite la valvola sul coperchio. Aggiungere l'aglio, panna e il burro rimanente mescolando dolcemente. Possiamo servire con il riso, pangrattato o cuscus.

## Frutti di mare

- I dati indicati di seguito sono solo di natura informativa ed è possibile variarli secondo le vostre preferenze.
- Cuocere sempre i frutti di mare almeno con 1 - 3 misurini di liquido.
- Il tempo di cottura può variare a seconda della qualità e della quantità di alimenti.
- Se sia possibile utilizzare il supporto per la cottura.

Tipo di carne	Durata di cottura (min.)
Molluschi	3-5
Granchi	3-5
Astice	3-5
Conchiglie	3-5
Gamberi	2-3
Pesce intero	7-8
Brodo di pesce	7-8

## Legumi

- I dati indicati di seguito sono solo di natura informativa ed è possibile variarli secondo le vostre preferenze.
- Cuocere sempre i legumi con sufficiente quantità di acqua.
- È buono lasciare i legumi a bagno per la notte, ma la pentola acconsente a cuocere i legumi anche senza il bagno. In tal caso è necessario prolungare il tempo di cottura.
- In caso di programma di legumi(multigrain) non riempire mai la pentola di più della metà del volume (segno ½).
- Il tempo di cottura può variare a seconda della qualità e della quantità di alimenti.

Tipo di legume	Durata di cottura (min.)
Soia	12 - 15
Fagioli neri	6 - 9
Ceci	14 - 17
Lenticchie	6 - 9
Piselli	13 - 16

### **Baba Ganoush**

Ingredienti: 4 cucchiaio di olio di oliva  
2 melanzane  
2-3 spicchi d'aglio non puliti  
1 spicchio d'aglio pulito  
1 cucchiaino di sale  
½ tazza (125 ml) di acqua  
1 limone, succo (circa ¼ tazza di succo di limone)  
1 cucchiaio di Tahini (pasta al sesamo)  
¼ tazza di olive nere, un paio lasciare per addobbare  
alcuni rametti di timo fresco (o 1 cucchiaio di timo secco)  
olio extra vergine d'oliva



#### Preparazione:

Sbucciare le melanzane, lasciare un po di buccia per il colore e il sapore. Tagliare alcune rondelle per coprire il fondo della pentola, il resto tagliare grossolano. Nella pentola preriscaldata programma – Saute (Tostatura) - riscaldare l'olio di oliva, attentamente porre le rondelle di melanzana e arrostitire per 5 minuti. Aggiungere gli spicchi d'aglio non sbucciati. Poi girare la melanzana, aggiungere il resto di melanzana tagliata, sale, acqua e chiude il coperchio della pentola. Cuocere per 5 minuti con alta pressione programma – Multigrain (Legumi). Terminato il tempo di cottura aprire la pentola. Togliere il recipiente dalla pentola e togliere il brodo. Togliere gli spicchi d'aglio e eliminare la buccia. Aggiungere Tahini, succo di limone, spicchi d'aglio cotto e freschi e olive nere. Preparare il frullatore ad immersione e frullare bene il tutto. Servire in ciotole, cospargere di timo, di olive nere rimanenti, aggiungere olio di oliva e servire.

## Hummus

Ingredienti: 180g di ceci secchi o lasciati a bagno per la notte

- 1 l di acqua
- 1 foglio di alloro
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaino di Tahini (pasta al sesamo)
- 1 limone, succo (circa 3 cucchiaini di succo di limone)
- ¼ di cucchiaino di cumino macinato
- ½ di cucchiaino di sale marino
- 1 rametto di prezzemolo, tagliato finemente
- 1 pizzico di paprica rossa macinata
- olio extra vergine d'oliva



Preparazione:

Lavare i ceci e inserire nella pentola con il recipiente interno pronto, aggiungere l'acqua e alloro. Chiudere e fissare il coperchio della pentola. Cuocere nella pentola con il coperchio a pressione per 18 minuti con pressione alta programma -Multigrain (Legumi). Terminato il tempo di cottura aprire la pentola. Attendere 10 minuti che la pressione scende. Togliere il brodo in una ciotola, una parte di brodo verrà utilizzata. Per addobbare togliere alcune ceci dalla pentola e mettere a parte. Lasciare raffreddare i ceci nella pentola (circa 30 minuti) e togliere alloro. Preparare il frullatore ad immersione o versare i ceci freddi in un frullatore da cucina. Aggiungere ½ tazza di brodo di ceci, che avevamo a parte, poi Tahini, succo di limone, cumino e spicchio d'aglio fresco. Frullare tutto fino ad ottenere consistenza di una crema. Secondo le necessità aggiungere ancora un po di brodo e salare. Mescolare bene di nuovo. Hummus così preparato addobbare con ceci che abbiamo tolto dalla pentola. Cospargere di olio di oliva e di paprica rossa macinata, aggiungere il prezzemolo fresco tritato e servire.

## Curry di ceci

Ingredienti: 1cucchiaino di olio vegetale

- 1 cipolla rossa di media grandezza, tritata
- 2 cucchiaini di spezie Chana masala
- 1 cucchiaino di aglio secco macinato
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 tazza (250 ml) di ceci secchi, a bagno per la notte
- 1 tazza (250 ml) di acqua
- 400 g di pomodoro a cubetti in scatola
- 1 cucchiaino di sale marino



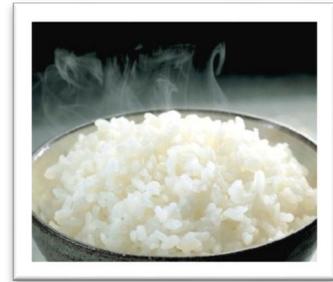
Preparazione:

Inserire nel cesto 4 tazze di riso e acqua. Nella pentola preriscaldata – programma Saute (Tostatura) aggiungere olio e lasciare arrostitire la cipolla (circa 7 minuti). Aggiungere le spezie Chana masala, aglio e zenzero. Aggiungere l'acqua, i ceci, pomodori in scatola e mescolare bene. Inserire il cesto con il riso e l'acqua. Chiudere il coperchio e impostare la valvola nella posizione di cottura. Cuocere per 20 minuti con alta pressione programma – Multigrain (Legumi). Addobbare si può con la cipolla e nella ciotola a parte si può dare qualsiasi yogurt bianco e servire sul tavolo.

## Riso

Ingredienti: riso  
Acqua  
pizzico di sale

Preparazione:



Nel recipiente interno aggiungere il riso e l'acqua in rapporto 1 : 2. Utilizzare il misurino. Una porzione di riso è circa metà di misurino. Chiudere la pentola con il coperchio a pressione e premere il programma - Rice (Riso) - 12 minuti. Trascorso il tempo di programma far uscire il vapore attentamente e dopo aprire il coperchio. Il riso è pronto ad essere servito.

## Risotto

Ingredienti: 2 misurini di riso per risotto  
(Carnaroli, Vialone Nano, Arborio)  
100 g di cipolla  
1 cucchiaio di olio di oliva  
4 misurini di brodo  
(meglio se di pollo o vegetale)  
2 misurini di vino secco  
2 cucchiaini di burro  
½ misurino di Parmigiano  
basilico



Preparazione:

Nella pentola con il recipiente interno pronto, versare circa un cucchiaio di olio e aggiungere un cucchiaio di burro. Accendere il programma – Saute (Tostatura). Sul olio riscaldato arrostitire la cipolla, aggiungere il riso e mescolare. Tostare il riso per un attimo. Aggiungere il vino, cuocere un attimo per eliminare l'alcol da vino. Coprire il tutto con il brodo. Il rapporto di riso e brodo dovrebbe essere sempre 1: 2. Chiudere il coperchio a pressione. Impostare il programma – Risotto o Rice (Riso) - 30 minuti. Dopo la terminazione di programma far uscire il vapore e aprire la pentola attentamente. Nel risotto ancora caldo mescolare il parmigiano e ancora il secondo cucchiaino di burro. Speziare con basilico ed eventualmente salare.

## Riso lentiginoso

Ingredienti: 1¾ tazze (340 g) di riso secco basmati, lavare  
5 cucchiaini (70 g) di quinoa (rossa o nera), lavare  
3tazze (750 ml) di acqua

Preparazione:

Nella pentola versare riso, quinoa e acqua. Chiudere il coperchio e impostare la valvola nella posizione di cottura. Cuocere 3 minuti ad alta pressione. Trascorso il tempo di cottura aprire la pentola, mescolare e servire.



Ario

Cuco

## Verdure

Tipo di verdura	Durata di cottura (min.)
Asparagi	2-5
Fagioli	5
Fagioli piccoli	2-3
Bietola intera	23
Broccoli	3
Cavoletti di Bruxelles	5
Carota	5
Cavolfiore	3-5
Granoturco intero	4
Cavoli	2-3
Patate pezzettini	7
Patate nuove	6
Zucca	8

- I dati indicati di seguito sono solo di natura informativa ed è possibile variarli secondo le vostre preferenze.
- Cuocere la verdura sempre con almeno 1 - 2 misurini di liquido.
- Il tempo di cottura può variare a seconda della qualità e della quantità di alimenti.
- Aggiungere 1 - 2 minuti se la verdura è congelata.

### **Pasta - Penne**

Ingredienti: pasta Penne  
acqua  
pizzico di sale più grande

Preparazione:



Nel recipiente interno aggiungere la pasta e acqua in rapporto 1: 2. Utilizzare il misurino. Una porzione di pasta è circa un misurino. Chiudere la pentola con il coperchio a pressione e premere il programma – Rice (Riso) - 5 minuti. Terminato il programma far uscire attentamente il vapore e dopo aprire il coperchio. La pasta è pronta ad essere servita.

Nota Possiamo utilizzare qualsiasi tipo di pasta, bisogna solo tenere il conto di sufficiente quantità dell'acqua nella pentola, perché la pasta sia sempre coperta dall'acqua.

**Ario**

**Cuco**

## Uova

Ingredienti: uova  
acqua

Preparazione:

Nel recipiente interno versare 2 misurini di acqua. Immettere il supporto su quale posizionare il numero scelto di uova.

Chiudere con il coperchio a pressione e premere il programma – Egg(s) (Uova). Il tempo di cottura impostare secondo quale uovo si vuole preparare:

3 minuti.....uovo alla coque  
4 minuti.....uovo bazzotto  
5 minuti.....uovo quasi sodo  
6 minuti.....uovo sodo



## Fiochi d'avena

Ingredienti: fiocchi d'avena  
latte  
1 cucchiaio di miele  
pizzico di sale

Preparazione:

Nel recipiente interni della pentola aggiungere il latte, miele, pizzico di sale e fiocchi d'avena. Per una porzione si calcola 1 misurino di fiocchi e 2 misurini di latte. Mescola la miscela. Chiudere la pentola con il coperchio a pressione e accendere il programma - Porridge o Oatmeal (Fiochi d'avena) - 15 minuti. Dopo la terminazione del programma mescolare i fiocchi e servire con il tipo di frutta preferito.



## Dessert

### Budino alla vaniglia

Ingredienti: 2 uova  
1 misurino d'acqua  
1 e ½ misurino di latte  
3 – 4 cucchiari  
di zucchero (a piacere)  
pizzico di sale  
cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione:

In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti, il latte versare alla fine. Mescolare bene tutto. Preparare piccole ciotole per il budino e riempire con il supporto, versare due misurini d'acqua. Sul supporto



Ario

Cuco

posizione le ciotole con il budino e chiudere il coperchio a pressione. Avviare il programma – Dessert o Cake - 5 minuti. Dopo la terminazione prelevare le ciotole attentamente e lasciare a raffreddare il budino. Mentre si serve si può aggiungere frutta o panna montata.

## Cheesecake

Corpus: 1pacchetto di biscotti al burro  
100g di burro  
Impasto: 250g di ricotta  
1 pacchetto di crema acida (200 g)  
1 pacchetto di mascarpone (250 g)  
1 uovo  
2 cucchiari di miele  
aroma di vaniglia  
carta da forno



Preparazione:

Nel sacchetto con il matterello schiacciare i biscotti e nella ciotola poi lavorare con il burro fino ad ottenere impasto. Quindi mescolare i rimanenti ingredienti nella ciotola e con l'aiuto di robot o manualmente lavorare la miscela. Preparare la carta da forno nella pentola interna - la carta può arrivare solo fino alla metà della pentola! Posizionare l'impasto pronto sulla carta - formare il corpus. Versare la miscela sul corpus. Chiudere la pentola con il coperchio a pressione. Accendere il programma - Dessert (Cake)- 35 minuti. Terminato il programma aprire attentamente la pentola. Cheesecake si toglie facilmente grazie alla carta da forno. Il dessert pronto si può addobbare con la panna montata e con la frutta preferita.

## Yogurt di casa

Ingredienti: 1l di latte fresco  
2cucchiari di yogurt con cultura attiva

Preparazione:

Secondo le istruzioni della pentola - programma Yogurt.



## **Forno ad aria calda**

### **ARIO**

- Prima di iniziare a cucinare avere sempre nella pentola pronto il recipiente interno – pentola interna.
- Attenzione a parti calde della pentola durante la manipolazione prima, durante e dopo la cottura - recipiente interni, cesto, supporti, tutto ú caldo.
- Leggere attentamente il manuale di istruzioni d'uso.
- Se nel manuale viene indicato - utilizzare preriscaldamento - accendere prima il forno per 5 minuti a 200 °C.

## Scaloppine di pollo

Ingredienti: 750 g di petto di pollo

- 1 uovo
- 100 ml di birra
- 2 misurini di farina
- 3 misurini di pangrattato
- sale
- olio in spray



Preparazione:

Lavare la carne, tagliare a fette circa 1 cm larghe, sbattere e salare. L'intero uovo mescolare con la birra e montare gentilmente. Le fette della carne imballare nell'impanatura (farina, uovo con birra, pangrattato). Le singole scaloppine cospargere leggermente con olio in spray. Dopo di che immettere nel cesto per la frittura, possiamo immettere anche sulle pareti perpendicolari del cesto, sfruttando così il flusso uniforme dell'aria calda all'interno del recipiente. Sul coperchio - forno - accendere il programma - Carne (simbolo di pollo) - 16 minuti a 180 °C. Trascorsi 8 minuti togliere il coperchio, con l'aiuto di presine togliere il cesto e girare le scaloppine. Dopo di che lasciare terminare il programma. Le scaloppine pronte si possono servire ad esempio con i cetrioli sotto aceto e il pane.

## Hamburger di carne di tacchino

Ingredienti: 750 g di carne di tacchino macinata

- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 uovo intero
- 120 g di formaggio grattugiato
- 3 misurini di pangrattato
- sale, pepe, levistico (fresco o secco)
- spezie a piacere
- olio in spray



Preparazione:

Salare, pepare la carne macinata, aggiungere le erbe e spezie secondo la propria fantasia. Tagliare la cipolla e l'aglio finemente, aggiungere la carne, altri ingredienti e unire tutto assieme. Creare la forma desiderata (schiacciata, rullo). Per una migliore manipolazione inumidire le mani con l'acqua perché la carne non si attacchi. Inserire nel cesto da frittura in modo tale che l'aria calda possa fluire al cibo uniformemente, accendere il programma Carne (simbolo di pollo) - 10 minuti a 180°C. Hamburger possiamo servire in panino con la verdura o con la patate lesse come contorno.

## Pollo arrosto nel forno

Ingredienti: pollo intero  
sale  
burro

Preparazione:

Il pollo refrigerato o scongelato salare per bene da tutte le parti ed inserire sul supporto pronto per arrosto (petto in giù). Poi inserire il supporto con il pollo nella pentola e coprire con il coperchio - forno. Impostare il programma - Carne (simbolo di pollo) - 180 °C a 40 minuti. Trascorso il tempo impostato il forno segnala la fine. Per ottenere la pelle croccante da tutte le parti girare attentamente nel supporto (! attenzione alla pentola interna e supporto caldi!) e accendere il programma - Carne (simbolo di pollo) - ancora per 200 °C e impostare 2 min. Trascorso il tempo il pollo è pronto e ha la pelle croccante e dorata da tutte le parti.



## Costolette al forno

Ingredienti: costolette fresche  
sale  
pepe  
cumino

Preparazione:

Le costolette fresche di maiale leggermente ammorbidire, ungere con l'olio da entrambi i lati, salare, pepare e speziare con un pizzico di cumino, possiamo aggiungere il succo di limone. Depositare le costolette nel cesto (non succede nulla se sono sovrapposte) e poi immettere il cesto nella pentola e chiudere con il coperchio - forno. Accendere il programma - Carne (simbolo di pollo) - 180 °C e impostare 12 minuti. Dopo la terminazione di programma togliere dalla pentola e servire ad esempio con patatine fritte o con un altro contorno preferito.



## Patatine fritte di casa

Ingredienti: patate  
pizzico di sale  
1 cucchiaino di olio

Preparazione:

Lavare le patate (si possono o no sbucciare) e tagliare con un coltello o con affettatrice a patatine di misura uguale. In una ciotola aggiungere l'olio e mescolare. Inserire le patatine nella pentola interna, chiudere coperchio - forno e avviare il programma - Patatine fresche (simbolo patatina) - 30 min. a 160 °C. Dopo 15 minuti togliere il coperchio e girare le patatine. Di nuovo accendere il programma - Patatine fresche (simbolo patatina) - ora solo 15 min. a 160 °C. Le patatine pronte poi salare con pizzico di sale in una ciotola.



## Bastoncini di pollo

Ingredienti: bastoncini di pollo  
pizzico di sale  
spezie per grigliate - a piacere  
(meglio se senza sale)  
1 cucchiaino di olio

Preparazione:



I bastoncini di pollo refrigerate in una ciotola salare, speziare con spezie per grigliate a aggiungere l'olio. Mescolare bene il tutto. Inserire nel cesto di frittura, chiudere il coperchio - forno e impostare il programma - bastoncini di pollo (segno del bastoncino) - a 22 minuti a 200 °C. Terminato il programma i bastoncini sono pronti. Sarete sorpresi dalla loro succosità.

## QUICHE francese

Impasto: 175 g di farina  
75 g di burro  
2 cucchiari di acqua fredda  
1 cucchiaino di sale

Riempimento: 250 g di pancetta  
175 g di cheddar  
1 cipolla  
4 uova  
250 ml di panna da montare (31 %)  
sale  
pepe  
noce moscata



Preparazione

In una ciotola preparare l'impasto di farina, burro sciolto, acqua fredda e sale. Nella pentola interna inserire la carta da forno sul fondo - carta solo su fondo, massimo fino alla metà della pentola! Stendere l'impasto sulla carta per creare il corpus. Su una padella rosolare la pancetta con la cipolla, togliere il grasso in eccesso. Cospargere la miscela sul corpus. In una ciotola mescolare gli ingredienti rimanenti - cheddar, uova, panna, sale, pepe e noce moscata a piacere. Inserire il recipiente interno nella pentola e chiudere con il coperchio - forno. Impostare manualmente il programma a 22 minuti con 180 °C. Dopo la terminazione di programma togliere attentamente il coperchio, con presine togliere la pentola e porre la crostata su un piatto.

## Dessert

### **Muffin a gingerbread**

Ingredienti: 1 tazza di farina  
½ tazza di latte tiepido  
1 cucchiaio di olio  
1 cucchiaio di miele  
1 cucchiaio di cacao  
1 cucchiaio di spezie per gingerbread  
1 uovo  
½ bustina di lievito in polvere



#### Preparazione

In una casseruola mescolare bene tutti gli ingredienti per non avere pezzetti. Preparare coppette di carta per muffin, riempire di 2/3 con l'impasto. Nella pentola secondo la misura entrano circa 4-5 muffin alla volta. Chiudere la pentola con il coperchio - forno - e accendere il forno manualmente per 15 minuti a 200 °C. Muffin pronti possiamo ancora addobbare con la panna, cioccolata o marmellata.

### **Crostata di fiocchi d'avena con albicocche**

Ingredienti: 3 misurini di fiocchi d'avena  
1 banana matura  
1 uovo intero  
1 cucchiaio di fiocchi di cocco  
1 cucchiaioni di cannella  
4 albicocche a metà snocciate  
Carta da forno



#### Preparazione:

Schiacciare la banana con una forchetta, aggiungere fiocchi e uovo. Aggiungere il succo di limone, la cannella, il cocco e mescolare bene il tutto. Tagliare un cerchio o rettangolo di carta da forno un po più grande rispetto al nostro cesto di frittura e immettere l'impasto sulla carta, spessore circa 0,5 cm. Sull'impasto disporre le albicocche tagliate a metà e la crostata preparata così immettere assieme alla carta nella pentola interna - la carta può raggiungere solo la metà di altezza della pentola! Chiudere il coperchio - il forno. Programmare il forno manualmente per 15 minuti a 155 °C. Dopo la cottura togliere il cesto di frittura. La costata possiamo ricoprire con sciroppo d'acero, con zucchero a velo e addobbare con la panna montata.

Il forno è possibile utilizzare anche per cuocere altri cibi:

Cibo	MIN-MAX quantità (g)	Tempo (min.)	TEMPERATURA (° C)	Ulteriori informazioni
<b>Patate e patatine fritte</b>				
Sottili patatine fritte congelate	350-600	15-16	200	
Grosse patatine fritte congelate	350-600	15-20	200	
Patatine fritte di casa	350-600	10-16	200	Aggiungere un cucchiaino d'olio
Patate gratinate	450	15-18	200	
<b>Carne e pollame</b>				
Bistecca	100-500	8-12	180	
Costolette di maiale	100-500	10-14	180	
Hamburger	100-500	7-14	180	
Salsicce	100-500	13-15	200	
Bastoncini di pollo	100-500	18-22	180	
Petto di pollo	100-500	10-15	180	
<b>Prelibatezze</b>				
Crocchette di pollo	100-500	4-17.5	200	Utilizzare preriscaldamento
Bastoncini di pesce	100-500	6-10	200	Utilizzare preriscaldamento
Anelli di cipolla	450	15	200	Utilizzare preriscaldamento
Verdura riempita	100-500	10	160	