

# RICETTARIO

## PENTOLA A PRESSIONE



*Lagostina*

Il piacere italiano di fare buona cucina.



<b>4</b>	<b>IT</b>	<b>94</b>	<b>SP</b>
<b>22</b>	<b>EN</b>	<b>112</b>	<b>PL</b>
<b>40</b>	<b>FR</b>	<b>130</b>	<b>CN</b>
<b>58</b>	<b>NL</b>	<b>148</b>	<b>CS</b>
<b>76</b>	<b>DE</b>		







# BENVENUTI NELL'UNIVERSO LAGOSTINA

Fondata nel 1901 e dal 1961 il marchio numero 1 in Italia per le pentole a pressione, Lagostina mette la sua esperienza unica al servizio della passione e della creatività in cucina.

Nelle pagine che seguono scoprirete come realizzare in un batter d'occhio un'infinita varietà di piatti gustosi e colorati, dall'antipasto al dessert, con la vostra pentola a pressione Lagostina.

Ricette con cottura al vapore, lenta o rosolata: tante idee per stupire i vostri cari e condividere con loro il piacere della buona cucina italiana.

E per trovare sempre nuova ispirazione, visitate il sito [lagostina.it](http://lagostina.it) o scaricate l'app A Tutto Vapore\*.

\*Disponibile soltanto in Italia.



# INDICE

## INTRODUZIONE

- 6-7 **A CIASCUNA COTTURA LA SUA TECNICA  
PASSO DOPO PASSO !**
- 8 **ACCESSORI UTILI PER LA COTTURA IN  
PENTOLA A PRESSIONE**
- 9 **COTTURA IN PENTOLA A PRESSIONE**  
QUALCHE CONSIGLIO PER  
INIZIARE CON FACILITÀ
- 10 **VERIFICA DELLE VALVOLE E  
DECOMPRESSIONE RAPIDA**
- 11 **COME LEGGERE IL RICETTARIO**
- 20-21 **TABELLA TEMPI DI COTTURA**

## RICETTE

- 12-13 **ANTIPASTI**  
INSALATA DI POLPO E PATATE  
SFORMATINO DI ZUCCHINE CON GORGONZOLA
- 14-15 **PRIMI**  
ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA  
RISOTTO ALLO ZAFFERANO  
PASTA E CECI
- 16-17 **SECONDI**  
ZUPPETTA DI PESCE  
POLPETTE  
OSSOBUCCO
- 18 **CONTORNI**  
CARCIOFI IN UMIDO ALLA ROMANA  
POLENTA CREMOSA
- 19 **DOLCI**  
PANNA COTTA  
BONET





















**SCARICA SUBITO A TUTTO VAPORE®**  
la nuova App per avere sempre con te  
le ricette con la **pentola a pressione!**



App Store: marchio di servizio di Apple Inc.  
Google Play: marchio depositato di Google Inc.

# A CIASCUNA COTTURA LA SUA TECNICA, PASSO DOPO PASSO

LE TECNICHE DI COTTURA	PER	PUNTI DI FORZA
 <p><b>BRASATURA</b></p>	<p> <b>Tranci di carne interi</b></p> <p> <b>Risotti</b></p> <p> <b>Piatti di verdure tipo ratatouille o giardiniera</b></p>	<p>Una carne morbida cotta nel suo liquido e con la crosta deliziosamente croccante</p> <p>Sapori sublimi per una sorveglianza delegata della cottura</p> <p>Verdure ricche di gusto</p>
 <p><b>STUFATURA</b></p>	<p> <b>Bocconcini di carne tagliati</b></p>	<p>Una carne tenera cotta a una velocità fino a 2 volte superiore (rispetto al tempo di cottura in una pentola Lagostina)</p>
 <p><b>AL VAPORE (con accessori)</b></p>	<p>  <b>Pesce</b></p> <p>   <b>Verdure al naturale</b></p>	<p>Una cottura lenta che preserva la consistenza del pesce e le sue sostanze nutritive</p> <p>Una cottura sana senza perdita delle vitamine e dei colori come invece avviene nelle cotture in acqua</p>
	<p>  <b>Dolci</b></p>	<p>Una cottura uniforme con garanzia di un risultato morbido e cremoso</p>
 <p><b>IMMERSIONE</b></p>	<p> <b>Legumi secchi</b></p> <p> <b>Zuppe</b></p>	<p>Un tempo di cottura fino a 2 volte più rapido (per legumi secchi messi precedentemente in ammollo, rispetto al tempo di cottura in una pentola Lagostina)</p> <p>Un tempo di cottura fino a 2 volte più rapido (rispetto al tempo di cottura in una pentola Lagostina)</p>

## I CONSIGLI DELLO CHEF

1. Prima di avviare la cottura a pressione: rosolare la carne e sfumare con 25 cl (1 ecodose) di liquido. Variare i sapori sostituendo l'acqua con vino, sidro, birra o brodo. Raschiare bene il fondo della pentola a pressione per staccare i succhi. Il deglassaggio farà evaporare molto liquido. Verificare che ne resti abbastanza prima della cottura a pressione.
2. Per preparare un fondo di cottura: a cottura ultimata, far riposare la preparazione per 10 minuti, in modo che fuoriesca il sugo della carne. Tenere la carne in caldo e recuperare questo sugo per preparare la salsa.
3. Piccolo trucco per gli arrosti: steccarli con spicchi d'aglio e rametti di timo o rosmarino per ottenere un aroma più intenso.

1. Prima di avviare la cottura a pressione, per esaltare i sapori, far dorare i condimenti (cipolla, scalogno) e poi tostare il riso.
2. Piccolo trucco dopo la cottura per un risultato ancora più cremoso: aggiungere burro e formaggio, quindi far riposare da 1 a 2 minuti con il coperchio chiuso

1. Far dorare le verdure a fuoco vivo in un po' di burro o olio, condire e poi versare 25 cl (1 ecodose) di liquido a scelta: acqua, brodo, vino, salsa di pomodoro, ecc.
2. Piccolo trucco: Adattare il tempo di cottura in funzione delle verdure più lunghe da cuocere.

1. Per una salsa più densa: dopo aver rosolato la carne, cospargerla con un po' di farina. Far cuocere 2 minuti mescolando bene e recuperando i succhi rilasciati dalla cottura.
2. A cottura ultimata, togliere la carne e rimettere la pentola a pressione con la salsa sul fuoco vivo per 5-10 minuti, finché la salsa non si addensa.

1. Per evitare odori di cottura, cucinare al cartoccio in un foglio di carta da forno aggiungendo verdure a listarelle e aromi.
2. Per ancora più gusto: spennellare i filetti di pesce con un po' di pesto, trito di olive o curry prima di cuocerli.
3. Piccolo trucco per semplificare la cottura: ungere la griglia vapore per evitare che il pesce si attacchi e si rompa al momento di servirlo.

1. Aumentare leggermente il tempo di cottura (da 1 a 2 minuti) per le verdure surgelate.
2. È inutile salare l'acqua, in quanto il sale non passa nel vapore. Condire a vostro gusto (sale, pepe, aromi, un po' di burro o olio) a cottura ultimata e prima di servire prima di servire.

1. Per dolci monoporzioni, utilizzare stampini individuali che resistano al calore (metallo, vetro spesso o ceramica da cottura) e dimezzare il tempo di cottura rispetto a un dolce cotto nello scodello.
2. Per evitare fuoriuscite durante la cottura, non riempire gli stampini fino all'orlo.
3. Per una facile sfomatatura: imburrare/ungere gli stampini ed eventualmente foderarli con carta da forno.
4. Per dessert da dividere, utilizzare lo scodello.

1. Prima della cottura a pressione: tenere i legumi secchi in ammollo per 8-12 ore, abbondantemente ricoperti di acqua addizionata con una manciata di sale grosso.
2. Per un risultato ancora più rapido senza ammollo: precuocere i legumi in pentola a pressione per 7-10 minuti.
3. Piccolo trucco: per un vapore più aromatico, immergere nell'acqua un mazzetto di erbe fresche o seche, bucce di agrumi e bastoncini di citronella oppure del tè profumato, ecc.

1. Far dorare le verdure a fuoco vivo in un po' di burro o olio, condire e poi versare 25 cl (1 ecodose) di liquido a scelta: acqua, brodo, vino, salsa di pomodoro, ecc.
2. A piacere passare con il mixer e aggiungere latte o formaggio



# ACCESSORI UTILI PER LA COTTURA IN PENTOLA A PRESSIONE

PER AUMENTARE SEMPRE PIÙ LA VERSATILITÀ DELLA VOSTRA PENTOLA A PRESSIONE, LAGOSTINA PROPONE UNA SERIE COMPLETA DI ACCESSORI :



## CESTELLO VAPORE IN FILO

Per verdure a foglia (come gli spinaci) o ingredienti di medie dimensioni (come le patate).



## CESTELLO VAPORE

Per tutti i tipi di verdure (in particolare piselli, fagiolini e zucchine a rondelle).



## SCODELLO

Per la cottura dei dolci, creme e sfornati dolci o salati.



## GRIGLIA VAPORE

Ideale per la cottura al cartoccio o quella al vapore del pesce.

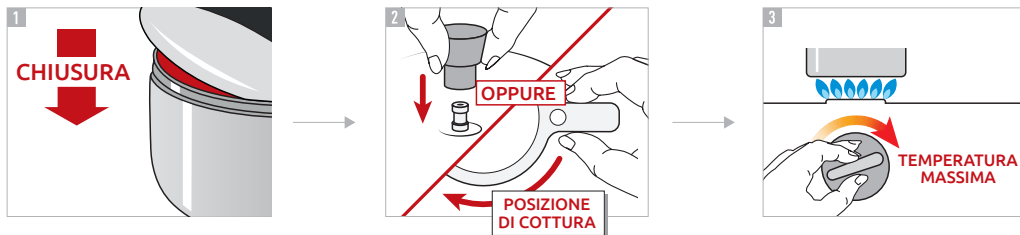


## COPERCHIO INOX 18/10

Adatto alle pentole a pressione Lagostina con diametro di 22 cm, ideale per le cotture lente.

# COTTURA IN PENTOLA A PRESSIONE - QUALCHE CONSIGLIO PER INIZIARE CON FACILITÀ

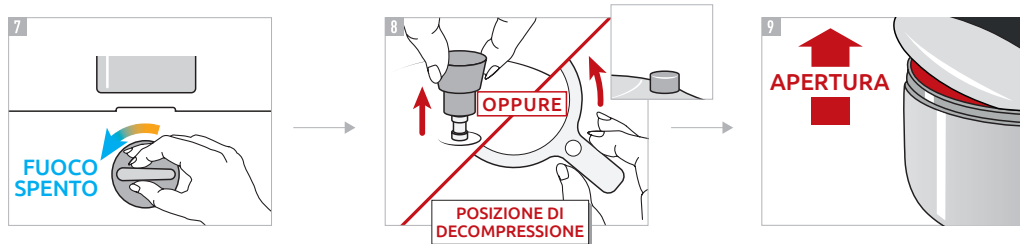
## FASE 1: AVVIO DELLA COTTURA



## FASE 2: COTTURA



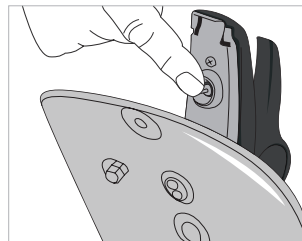
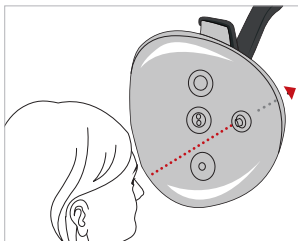
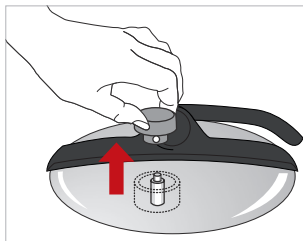
## FASE 3: TERMINE DELLA COTTURA



Non riempite la pentola a pressione per più di 2/3 (riferimento indicato sulla parte esterna). Per gli alimenti che si dilatano, non superate 1/3 dell'altezza della pentola. Assicuratevi che l'indicatore di presenza di pressione sia abbassato prima di aprire.

## VERIFICA DELLE VALVOLE

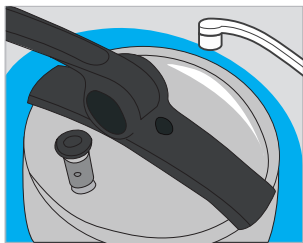
PRECAUZIONI IMPORTANTI E VERIFICHE NECESSARIE PRIMA DI OGNI UTILIZZO.



## DECOMPRESSIONE RAPIDA

### TRUCCO PER RISPARMIARE TEMPO

Per guadagnare tempo e limitare la diffusione di odori e vapore nella cucina, procedete alla decompressione collocando il fondo della pentola a pressione nell'acqua fredda per almeno 1 minuto.





# COME LEGGERE IL RICETTARIO

QUESTO LIBRO È COMUNE A PIÙ MODELLI DI PENTOLE A PRESSIONE LAGOSTINA DOTATI DELLA TECNOLOGIA LAGOEASY'UP® : SEGUITE I TEMPI DI COTTURA CORRISPONDENTI AL DISEGNO RAFFIGURATO SUL MODELLO IN VOSTRO POSSESSO.



Tutte le ricette sono calcolate per 4 persone. Per le pentole a pressione con capacità inferiore a 5 litri, diminuire le proporzioni di un terzo.



**I tempi di cottura indicati sono quelli della cottura a pressione**, pertanto vanno conteggiati a partire dal momento in cui un getto di vapore regolare fuoriesce dalla pentola a pressione, indipendentemente dal modello utilizzato.

## ACCESSORI UTILI

Accessorio necessario per la riuscita della ricetta.



## TEMPO DI PREPARAZIONE

Il tempo per preparare gli ingredienti per la tua ricetta.

## TRADIZIONALE

Tempo di cottura per le pentole a pressione con una valvola ad una pressione.

## DUE PRESSIONI



Tempo di cottura per **frutta e verdura** in pentole a pressione munite di valvola a due pressioni in posizione 1.



Tempo di cottura per la **carne e il pesce** in pentole a pressione munite di valvola a due pressioni in posizione 2.



# INSALATA DI POLPO E PATATE

 PREPARAZIONE > 20MIN |  TRADIZIONALE > 22MIN |  DUE PRESSIONI > 25MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 1,2 kg di polpo (800 g netti dopo che è stato pulito dal pescivendolo)
- 500 g di patate
- 1 cipolla rossa
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- 1 limone
- 3 ecodosi d'acqua (75 cl)
- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale fino, pepe

### ACCESSORIO



## 01 I PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Pelare le patate. Disporre il polpo pulito sul fondo del cestello vapore, quindi ricoprire con le patate.

## 02 I LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Versare 3 ecodosi d'acqua (75 cl) nella pentola a pressione e posizionare il cestello vapore. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

Aprire la pentola a pressione, lasciar intiepidire, poi tagliare le patate e il polpo a tocchetti di 2 cm. Affettare finemente la cipolla rossa e tritare il prezzemolo.

## 03 I IL TOCCO FINALE

Disporre tutti questi ingredienti in una grossa ciotola. Aggiungere il succo di limone, l'olio d'oliva, sale e pepe. Mescolare e far riposare prima di servire.

# SFORMATINO DI ZUCCHINE

## CON GORGONZOLA

 PREPARAZIONE > 15MIN |  TRADIZIONALE > 9MIN |  DUE PRESSIONI > 10MIN

### INGREDIENTI

#### PER 4 PERSONE

- 1 piccola zuccina
- 1 cipolla fresca
- 3 uova
- 125 g di gorgonzola
- 2 cucchiaini di latte
- 2 ecodosi d'acqua (50 cl)
- 4 mini pirofile in vetro o porcellana
- Carta da forno
- Sale fino, pepe

### ACCESSORIO



### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Grattugiare la zuccina e affettare la cipolla fresca. Schiacciare 75 g di gorgonzola con una forchetta, aggiungere le uova, poi la cipolla e la zuccina. Salare e pepare. Ripartire tra 4 stampini imburrati e rivestiti di carta da forno.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Versare 2 ecodosi d'acqua (50 cl) nella pentola a pressione, posizionare il cestello in filo con i 4 stampini. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Far fondere in una piccola casseruola il resto del gorgonzola con il latte. Estrarre gli sformati ancora caldi e servirli ricoperti di un cucchiaino di questa salsa.





# ORECCHIETTE

## ALLE CIME DI RAPA

 PREPARAZIONE > 15MIN |  TRADIZIONALE > 4MIN |  DUE PRESSIONI > 5MIN

### INGREDIENTI

#### PER 4 PERSONE

- 300 g di orecchiette
- 400 g di cime di rapa
- 6 filetti di acciughe
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ecodose d'acqua (25 cl)
- 1 piccolo peperoncino secco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Pulire le cime di rapa. Sbucciare e affettare l'aglio, tritare i filetti di acciughe.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Far scaldare l'olio a fuoco vivo nella pentola a pressione, aggiungere il peperoncino frantumato, le acciughe, l'aglio e poi le cime di rapa, mescolare. Versare 1 ecodose d'acqua (25 cl).

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Nel frattempo, far cuocere le orecchiette al dente nell'acqua salata bollente. Scolarle e versarle nella pentola a pressione. Mescolare e servire.



# RISOTTO

## ALLO ZAFFERANO

 PREPARAZIONE > 15MIN |  TRADIZIONALE > 8MIN |  DUE PRESSIONI > 9MIN

### INGREDIENTI

#### PER 4 PERSONE

- 270 g di riso per (arborio o carnaroli)
- 2 scalogni
- 2 cucchiai d'olio
- 15 cl di vino bianco secco
- 2 ecodosi d'acqua (50 cl)
- 1 dado da brodo di carne
- 1 cucchiaino di pistilli di zafferano (o 2 bustine)
- 40 g di burro
- 40 g di parmigiano
- Pepe

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Affettare gli scalogni e farli soffriggere nella pentola a pressione con 2 cucchiai di olio d'oliva. Aggiungere il riso, mescolare per 1 minuto perché assuma un aspetto perlaceo. Aggiungere il vino bianco mescolando. Portare ad ebollizione per almeno due minuti senza coperchio per eliminare i vapori d'alcool.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Quando il vino è evaporato, aggiungere il dado da brodo sbriciolato, 2 ecodosi d'acqua (50 cl) e lo zafferano. Mescolare. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Aprire la pentola a pressione, aggiungere il parmigiano grattugiato, il burro tagliato a cubetti e un pizzico di pepe, mescolare, rimettere il coperchio e lasciar riposare a fuoco spento per 2 minuti prima di servire.

### SUGGERIMENTO

*Questo risotto allo zafferano è il tradizionale contorno dell'ossobuco*



# PASTA

## E CECI

 PREPARAZIONE > 10MIN + 12 ORE DI AMMOLLO |  TRADIZIONALE > 36MIN |  DUE PRESSIONI > 39MIN

### INGREDIENTI

#### PER 4 PERSONE

- 250 g di ceci secchi
- 125 g di maccheroni
- 4 spicchi d'aglio
- 150 g di pancetta
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 ramo di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 5 ecodosi d'acqua (1,25 l)
- 1 pezzetto di parmigiano
- Sale grosso

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Il giorno precedente, mettere i ceci in una grande ciotola, ricoprirli abbondantemente d'acqua, aggiungere una manciata di sale grosso e lasciare in ammollo per tutta la notte.

Tritare gli spicchi d'aglio e tagliare la pancetta a cubetti. Far rosolare per 2 minuti nella pentola a pressione con l'olio. Aggiungere i ceci sgocciolati e risciacquati, il rosmarino, il concentrato di pomodoro e coprire con 4 ecodosi d'acqua (1 l).

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

Aprire la pentola a pressione, prelevare 4 mestoli di zuppa, frullarli e rimetterli nella pentola a pressione. Aggiungere quindi la pasta e 1 ecodose d'acqua (25 cl), mescolare e far cuocere, senza coprire, per il tempo indicato sulla confezione della pasta.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Servire ben calda, proponendo del parmigiano grattugiato.



# ZUPPETTA DI PESCE

🕒 PREPARAZIONE > 10MIN | 🍳 TRADIZIONALE > 5MIN | 🍷 DUE PRESSIONI > 4MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 12 gamberi crudi
- 200 g di filetti di gallinella
- 400 g di filetti di spigola
- 1 porro
- 250 g di pomodori ciliegini
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 15 cl di vino bianco
- 40 cl di fumetto di pesce
- 1/2 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 pizzico di pistillo di zafferano
- 1 manciata di foglie di basilico
- 1 rametto di timo
- Sale e pepe
- 1 spicchio d'aglio

### 01 I PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Tagliare il porro alla julienne e farlo rosolare nel recipiente di cottura della pentola a pressione con 1 cucchiaio di olio d'oliva. Salare e pepare, aggiungere lo zafferano, il finocchio e il timo. Versare il vino bianco e far sobbollire per 2 minuti.

Disporvi sopra i filetti di pesce tagliati in due e i gamberi interi. Aggiungere i pomodori ciliegini tagliati in due e il basilico, quindi irrorare con il fumetto di pesce. Salare e pepare.

### 02 I LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 I IL TOCCO FINALE

Servire la zuppa con fette di pane tostato, frizionate con aglio e cosparse di olio d'oliva.



# P O L P E T T E

 PREPARAZIONE > 30MIN |  TRADIZIONALE > 8MIN |  
 DUE PRESSIONI > 6MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 500 g di carne macinata
- 80 g di pane raffermo
- 5 cl di latte
- 1 uovo
- 1 cipolla
- 25 g di parmigiano
- 2 cucchiaini di farina
- 1 dado da brodo di carne
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 ecodose d'acqua (25 cl)
- Sale fino, pepe

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Tagliare il pane a pezzetti, metterlo in un recipiente e bagnare con il latte. Sbucciare la cipolla e sminuzzarne metà, tenere da parte. Tagliare grossolanamente l'altra metà e metterla nel recipiente del mixer con il parmigiano, il pane imbevuto nel latte, un cucchiaino di sale, un pizzico di pepe e l'uovo. Tritate finemente. Aggiungere la carne e dare qualche colpo di mixer per mescolare il tutto. Formare 16 polpette e passarle nella farina.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Far scaldare l'olio nella pentola a pressione e far dorare le polpette da tutti i lati. Aggiungere la metà cipolla sminuzzata, 1 ecodose d'acqua (25 cl), il dado da brodo sbriciolato, il concentrato di pomodoro e l'alloro. Pepare e mescolare.

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Servire irrorate di sugo e accompagnate da una polenta cremosa.



# O S S O B U C O

 PREPARAZIONE > 20MIN |  TRADIZIONALE > 22MIN |  
 DUE PRESSIONI > 20MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 4 fette di geretto di vitello di circa 300 g l'una
- 30 g di farina
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 3 spicchi d'aglio
- 1 limone non trattato
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- 15 cl di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1/2 ecodose d'acqua (10 cl)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale fino, pepe

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Far scaldare l'olio d'oliva nella pentola a pressione, infarinare le fette di carne da entrambi i lati e far colorire bene a fuoco vivo. Aggiungere la cipolla, la carota e il sedano tritati e gli spicchi d'aglio schiacciati, mescolare e far dorare ancora 2 minuti. Versare il vino bianco, mescolare raschiando bene il fondo. Aggiungere il concentrato di pomodoro, sale, pepe e 1/2 ecodose d'acqua (10 cl), poi mescolare.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Grattugiare la scorza di limone. Tritare le foglie di prezzemolo e lo spicchio d'aglio rimanente, poi mescolare il tutto. Aprire la pentola a pressione e aggiungere il composto prima di servire.

## PICCOLO TRUCCO

*Servite l'ossobuco con un risotto allo zafferano.*



# CARCIOFI

IN UMIDO ALLA ROMANA

🕒 PREPARAZIONE > 15MIN | 🍳 TRADIZIONALE > 15MIN |  
 🚲 DUE PRESSIONI > 17MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 8 teste di carciofo fresche (o surgelate e scongelate)
- 4 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo liscio
- 1 limone non trattato
- 1 dado da brodo vegetale
- 1 ecodose d'acqua (25 cl)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale fino

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Pelare e tritare gli spicchi d'aglio, tritare le foglie di prezzemolo e prelevare la scorza del limone con l'aiuto di una grattugia. Mescolare il tutto in un piccolo recipiente con un po' di sale e ripartire questa farcia aromatica all'interno delle teste di carciofo.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Far scaldare 1 ecodose d'acqua (25 cl) nella pentola a pressione, quindi diluirvi il dado da brodo. Appoggiarvi delicatamente le teste di carciofo, tenendole dritte con il ripieno verso l'alto, irrorare con l'olio d'oliva e il succo di limone. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Servire caldi, come contorno di un piatto di carne o di pesce, oppure a temperatura ambiente come antipasto.

# POLENTA

CREMOSA

🕒 PREPARAZIONE > 10MIN | 🍳 TRADIZIONALE > 7MIN |  
 🚲 DUE PRESSIONI > 8MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 130 g di polenta tradizionale
- 3 ecodose d'acqua (75 cl)
- 50 g di parmigiano
- 10 cl di panna liquida intera
- 1 cucchiaino di sale fino
- Pepe

### 01 | PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Versare 3 ecodose d'acqua (75 cl) fredda nella pentola a pressione, aggiungere la polenta e sbattere.

### 02 | LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato. Nel frattempo, grattugiare, il parmigiano.

### 03 | IL TOCCO FINALE

Lontano dal fuoco, aprire la pentola a pressione, salare, mescolare vigorosamente la polenta, aggiungere il parmigiano, la panna, il pepe e rimestare di nuovo. Rimettere il coperchio e lasciar riposare per 2 minuti prima di servire.



# PANNA COTTA

 PREPARAZIONE > 10MIN |  TRADIZIONALE > 8MIN |  DUE PRESSIONI > 9MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 3 albumi d'uovo
- 30 cl di panna liquida intera
- 40 g di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
- 2 ecodosi d'acqua (50 cl)
- 4 mini pirofile in vetro o porcellana, di 8,5 cm di diametro e 3,5 cm di altezza

ACCESSORIO



## PICCOLO TRUCCO

*Potete servire questo dessert con una salsa ai frutti rossi o ai frutti esotici.*

## 01 I PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Mescolare gli albumi con lo zucchero, senza sbattere. Aggiungere la panna e i semi del baccello di vaniglia. Mescolare e versare nelle 4 mini pirofile.

## 02 LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Versare 2 ecodosi d'acqua (50 cl) nella pentola a pressione, posizionare il cestello vapore con i 4 stampini. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

## 03 IL TOCCO FINALE

Lasciar intiepidire prima di mettere la panna cotta per qualche ora in frigorifero e servire ben fredda.



# BONET

 PREPARAZIONE > 20MIN |  TRADIZIONALE > 15MIN |  DUE PRESSIONI > 17MIN

## INGREDIENTI

### PER 4 PERSONE

- 4 uova
- 160 g di zucchero
- 35 g di cacao amaro in polvere (3 cucchiaini circa)
- 100 g di amaretti
- 2 cucchiaini di Amaretto (liquore alle mandorle)
- 1 cucchiaino d'acqua
- 45 cl di latte
- 3 ecodosi d'acqua (75 cl)

ACCESSORIO



## PICCOLO TRUCCO

*Per una versione senz'alcol, potete sostituire il liquore d'Amaretto con caffè ristretto.*

## 01 I PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Mettere 100 g in una casseruola con 1 cucchiaino d'acqua e scaldare con attenzione fino a ottenere un caramello chiaro. Versare sul fondo dello scodello imbrattato.

Sbattere le uova con i rimanenti 60 g di zucchero, aggiungere il cacao e mescolare. Aggiungere poi gli amaretti sbriciolati grossolanamente e il liquore e trasferire il composto in una casseruola. Portare a ebollizione per far evaporare l'alcool e poi aggiungere il latte. Mescolare e versare nello scodello, coprire con il suo coperchio.

## 02 LA PENTOLA A PRESSIONE FA TUTTO DA SOLA

Versare 3 ecodosi d'acqua (75 cl) nella pentola a pressione, posizionare il treppiede e poi lo scodello. Chiudere la pentola a pressione. Dalla fuoriuscita di vapore, ridurre la fonte di calore e lasciar cuocere secondo il tempo indicato.

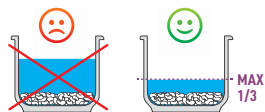
## 03 IL TOCCO FINALE

Aprire e mettere qualche ora il bonet in frigorifero prima di capovolgerto su un piatto fondo.



# TABELLA TEMPI DI COTTURA \*

## LEGUMI / CEREALI / ZUPPE



### IMMERSIONE

Ingrediente nell'acqua e senza cestello.

## VERDURA E FRUTTA



### AL VAPORE

Ingrediente nel cestello vapore e almeno 50 cl (2 ecodosi) d'acqua sul fondo della pentola a pressione.

## CARNE E PESCE



VERDURA	MODALITÀ DI COTTURA	NOTE	TEMPO DI COTTURA (MINUTI)*		
			LAGOSTINA TRADIZIONALE	LAGOSTINA PRESSIONE 1	LAGOSTINA PRESSIONE 2
Asparagi freshi	Vapore	500 g di asparagi bianchi + cestello in filo + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Bietole	Vapore	500 g, gambi e foglie tagliati in tocchetti da 2 cm + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Broccoli	Vapore	500 g di broccoli + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Carote	Vapore	500 g da carote affettate da 3 mm + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Cavolo verza	Immersione	500 g di cavolo verde tagliato in quarti + immersione nella pentola a pressione riempita per 1/3 d'acqua salata	4 mn	5 mn	-
Carciofi	Vapore	4 piccoli carciofi (400 g) + cestello in filo + 2 ecodosi d'acqua (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Melanzane	Vapore	500 g, gambi e foglie tagliati in tocchetti da 2 cm + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Patate	Vapore	1 kg di patate di dimensione media pelate + cestello vapore + 2 ecodosi d'acqua (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Peperoni	Vapore	500g di peperoni seminati e tagliati lamelle + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Porri (parte bianca)	Vapore	500 g tagliati in due per l'inserimento nel cestello + cestello vapore + 2 ecodosi d'acqua (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Spinaci	Vapore	250 g di foglie di spinaci freschi+cestello in filo+1 ecodose d'acqua (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Zucchine	Vapore	500 g di zucchine affettate da 3 mm + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Zucca	Vapore	500 g di zucca sbucciata a dadi + cestello in filo + 2 ecodosi d'acqua (50 cl)	10 mn	12 mn	-
LEGUMI E CEREALI					
Ceci	Immersione	250 g di ceci secchi messi in ammollo 12 ore prima della cottura + 4 ecodosi d'acqua (1 l)	36 mn	39 mn	-

<b>Fagioli verdi secchi</b>	Immersione	200 g di fagioli verdi secchi (1 ecodose) + 4 ecodosi d'acqua salata (1 l) senza ammollo preventivo	53 mn	56 mn	-
<b>Fagiolo verdi</b>	Vapore	300 g di fagiolo verdi + cestello vapore + 2 ecodosi d'acqua (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
<b>Fave fresche</b>	Vapore	600 g di fave sguosciate (ma non pelate) + cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	3 mn	5 mn	-
<b>Lenticchie verdi secche</b>	Immersione	200 g di lenticchie verdi secche+ 2,5 ecodosi d'acqua (62,5 cl)	16 mn	20 mn	-
<b>Quinoa</b>	Immersione	200 g di quinoa + 2 ecodosi d'acqua salata (50 cl)	5 mn	6 mn	-
<b>Riso</b>	Immersione	200 g di riso + 4 ecodosi d'acqua salata (1 l)	3 mn	4 mn	-
<b>Riso integrale</b>	Immersione	200 g di riso integrale + 3 ecodosi d'acqua salata (75 cl)	15 mn	18 mn	-

## PESCE

<b>Cozze</b>	Immersione	1,4 kg + 1 ecodose di vino bianco secco (25 cl)	2 mn	2 mn	-
<b>Filetto di orata</b>	Vapore	600 g di filetti sovrapposti nel cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
<b>Filetto di spigola/branzino</b>	Vapore	800 g di filetti sovrapposti nel cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	5 mn	6 mn	-
<b>Filetto di baccalà dissalato</b>	Vapore	600 g di filetti dissalati per 24 ore cambiando più volte l'acqua + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	6 mn	-	5 mn
<b>Pesce spada</b>	Vapore	4 piccole fette (500 g) sovrapposte nel cestello + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
<b>Polpo</b>	Vapore	800 g di polpo pulito + 3 ecodosi d'acqua salata (75 cl)	22 mn	22/25 mn	-
<b>Salmone</b>	Vapore	4 tranci di salmone (circa 500 g) + griglia vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	6 mn	-	5 mn
<b>Sogliola</b>	Vapore	4 porzioni di sogliole spellate (600 g) sovrapposte nel cestello + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
<b>Tonno</b>	Vapore	4 tranci da 2-3 cm di spessore (circa 500 g) + griglia vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	3 mn	-	2 mn

## CARNE

<b>Arrosto di manza</b>	Brasatura	1 kg di manza (8 a 10 cm di diametro) colorato 5 min a fuoco alto + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	13 mn	-	10 mn
<b>Arrosto di maiale</b>	Brasatura	800 g di maiale (8 a 10 cm di diametro) colorato 5 min a fuoco alto + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	35 mn	-	30 mn
<b>Coniglio</b>	Brasatura	1,5 kg di coniglio tagliato in 8 pezzi + 1 ecodose di liquido (25 cl)	14 mn	-	12 mn
<b>Involtoni di vitello</b>	Brasatura	4 involtoni + 1 ecodose di liquido (25 cl)	10 mn	-	8 mn
<b>Pollo</b>	Brasatura	4 cosce di pollo + 1 ecodose di liquido (25 cl)	12 mn	-	10 mn

## FRUTTA

<b>Albicocche</b>	Vapore	350 g di albicocche snocciolate disposte nel cestello vapore + 1 ecodose d'acqua (25 cl)	2 mn	3 mn	-
<b>Castagne</b>	Immersione	500 g di marroni interi sbucciati + 2 ecodosi di liquido (50 cl)	8 mn	10 mn	-
<b>Mele</b>	Immersione	1 kg di mele sbucciate e tagliate in ottavi + 1 ecodose d'acqua (25 cl) + zucchero, spezie	5/7 mn**	6/8 mn**	-
<b>Pesche</b>	Immersione	800 g di pesche intere + 3 ecodosi d'acqua (75 cl) + zucchero + spezie	5/6 mn**	7/8 mn**	-
<b>Pere</b>	Immersione	1,2 kg di pere intere sbucciate + 3 ecodosi d'acqua (75 cl) + zucchero, spezie	10/13 mn**	12/15 mn**	-

\* Nota: tutte le ricette sono state testate con la pentola a pressione tradizionale da 5 lt. Cucinando con pentola a pressione di diversi litraggi e modelli le ricette potrebbero subire leggere variazioni in termini di tempi di cottura e di quantità di liquidi.

\*\*Nota: la durata esatta dipende dalla varietà di frutta e dal suo grado di maturità



# WELCOME TO THE LAGOSTINA WORLD

Established in 1901, Lagostina, the number one brand of pressure cooker in Italy, puts its unique know-how into the service of culinary passion and creativity.

Discover in the following pages how to quickly obtain all type of recipes that are colorful and full of flavour with your Lagostina pressure cooker, from the starter to the dessert.

Steam recipes, stewed or grilled, you won't be short of ideas to please your family and close friends and share with them the delights of good Italian cooking. And to feel ever more inspired, go to [Lagostina.com](http://Lagostina.com).

# TABLE OF CONTENTS

## FOREWORD

- 24-25** | **WINNING COOKING TECHNIQUES**
- 26** | **USEFUL ACCESSORIES**
- 27** | **COOKING WITH PRESSURE COOKER**  
SOME TIPS FOR EASY USE
- 28** | **CHECKING OF VALVES AND QUICK DECOMPRESSION**
- 29** | **UNDERSTANDING MY RECIPES**
- 38-39** | **COOKING TIME**

## RECIPES

- 30-31** | **ANTIPASTI**  
OCTOPUS SALAD  
COURGETTES IN AN EGG BASE WITH GORGONZOLA
- 32-33** | **PRIMI**  
ORECCHIETTE WITH "CIME DI RAPA"  
SAFFRON RISOTTO  
PASTA WITH CHICKPEAS
- 34-35** | **SECONDI**  
FISH SOUP  
POLPETTE  
OSSO BUCO
- 36** | **CONTORNI**  
ROMAN STYLE BRAISED ARTICHOKE  
CREAMY POLENTA
- 37** | **DOLCI**  
TRADITIONAL PANNA COTTA  
BONET

# FOR EACH COOKING PROCESS, ITS STEP BY STEP WINNING TECHNIQUE

COOKING TECHNIQUES	FOR	ITS BONUS ?
 <p><b>BRAISING</b></p>	 <p><b>Whole pieces of meat</b></p>	Cooked tender meat in its pastry juice nicely crusty
	 <p><b>Risottos</b></p>	Enhanced flavours for unsupervised cooking
	 <p><b>Mixed vegetables or ratatouille type dishes</b></p>	Vegetables rich in taste
 <p><b>SIMMERING</b></p>	 <p><b>Pieces of meat</b></p>	Tender meat cooked up to twice quicker (compared to the cooking time in a Lagostina stewpot).
 <p><b>STEAMING (with accessories)</b></p>	  <p><b>Fish</b></p>	Slow cooking preserving the fish texture and its nutrients
	   <p><b>Plain vegetables</b></p>	Healthy cooking avoiding the phenomena of the leaching of vitamins and colours specific to cooking in water
	  <p><b>Desserts</b></p>	Even cooking with the guarantee of a result that is creamy and tender
 <p><b>IMMERSION</b></p>	 <p><b>Dried vegetables</b></p>	Cooking time up to twice quicker (for dried vegetables dipped in advance, compared to the cooking time in a Lagostina stewpot)
	 <p><b>Soups</b></p>	Cooking time up to twice quicker (compared to the cooking time in a Lagostina stewpot)

## SMART TIPS

1. Before using pressure cooker: color the meat and de-ice with 25 cl. (1 eco-dose) of liquid. Vary the flavours by replacing water with wine, cider, beer or broth. Carefully scrape the base of the pressure cooker to remove the cooking juices. The de-icing will evaporate a lot of liquid, check that enough remains before using pressure cooker.
2. To obtain cooking juices when the cooking is finished, turn off the heat and allow meat to rest for 2 to 3 mins. Keep the meat warm and collect the juice to obtain the sauce
3. Added bonus for roasts: poke them with garlic cloves, leaves of thyme and rosemary to give a very fragrant result.

1. Before using the pressure cooker, to boost the flavour, brown the seasoning (onion, shallot) then the rice.
2. Added bonus after cooking for an even more creamy result: add butter and cheese before allowing to rest for 1 to 2 minutes with closed lid.

1. Brown the vegetables on a high heat in a little oil or butter, season then pour 25 cl (1 eco dose) of liquid of one's choice: - water, broth, tomato sauce, etc.
2. Quick tip: adjust the cooking time for the vegetable with the longest cooking time.

1. For a creamy sauce: after having browned the meat, dip it in a bit of flour. Allow to cook for 2 minutes and stir well. and by removing the remaining cooking juices.
2. Once the cooking has finished, remove the meat and reuse pressure cooker with sauce on a high flame for 5 to 10 minutes, to allow sauce to thicken.

1. For odourless cooking, favour cooking in greaseproof paper in foil adding vegetables in strips and herbs.
2. For even more taste: brush fish filets in pesto and tapenade or even in curry before cooking them.
3. Small bonus to simplify the cooking: oil the steaming basket or lay baking paper along the bottom of the basket to avoid fish from sticking and not crumbling before serving.

1. Slightly increase cooking time (1 to 2 minutes) for frozen vegetables.
2. No point in adding salt, because salt does not penetrate steam, however, season according to taste (salt, pepper, herbs, a knob of butter or drop of oil) just before serving.

1. For individual desserts, use ramekins or individual mussels that resist heat (metal, thick glass or ceramic for cooking) and cut the cooking time in 2 versus a dessert to share.
2. Do not fill the mussels to the brim to avoid overflow during cooking
3. For easy removal of shells: to add butter or oil to mussels and ultimately line with baking paper.
4. When sharing desserts, use a steam canister basket.

1. Before using the pressure cooker: soak the dried legumes for 8 to 12 hours, fully covered with water and with a pinch of coarse salt.
2. For an even faster result without soaking: pre-cook the legumes in the pressure cooker for 7 to 10 minutes.
3. Added bonus : for more fragrant steaming, flavour the water with a bouquet of fresh or dried herbs, a peel of citrus fruit and sticks lemongrass, or even fragrant tea. etc.

1. Brown the vegetables on a high heat in a little cooking fat, season, then pour 25 cl (1 eco dose) of liquid of your choice: water, stock, wine, tomato sauce, etc.
2. According to taste, when mixing add milk or cheese.



# USEFUL COOKING ACCESSORIES FOR PRESSURE COOKER

TO INCREASE EVEN MORE THE VERSATILITY OF YOUR PRESSURE COOKER, LAGOSTINA OFFERS ALSO A WHOLE RANGE OF ACCESSORIES:



## STEAM WIRE BASKET

Ideal for leafy vegetables (spinach type) or the ingredients of average size (such as potatoes).



## STEAM BASKET

For all types of vegetable, especially peas, beans, courgettes cut into slices.



## STEAM CANISTER

For cooking desserts, creams and salty and sweet flans.



## STEAM PLATE

Ideal for cooking en papillote or for steaming fish.

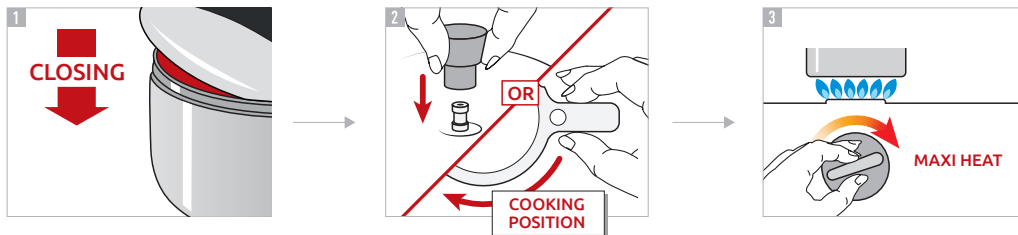


## 18/10 STAINLESS STEEL LID

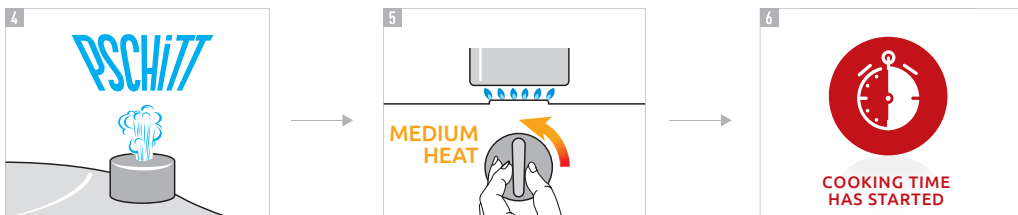
Adapted for Lagostina pressure cookers Ø 22 cm, ideal for your cooking uses.

# COOKING WITH A PRESSURE COOKER - SOME TIPS FOR EASY USE

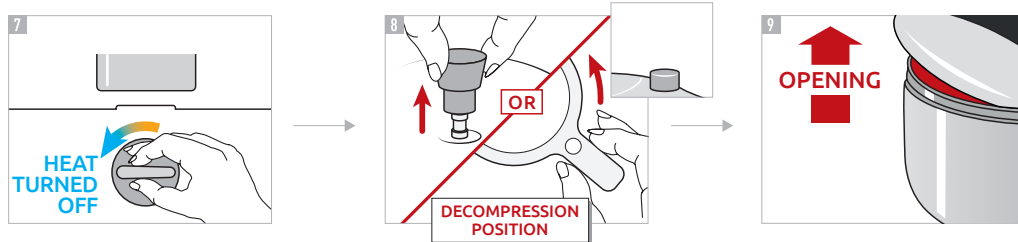
## ETAPE 1 : STARTING TO COOK



## ETAPE 2: COOKING



## ETAPE 3: COOKING HAS FINISHED

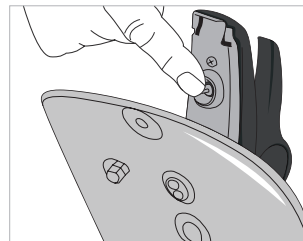
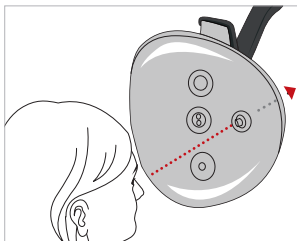
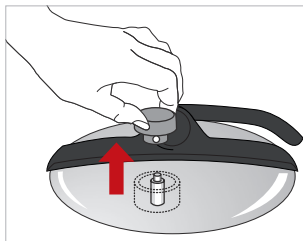


Do not fill the pressure cooker above 2/3rd of the height of the pan (marked on the outside of the pan). For food which expands, do not exceed 1/3rd of the height of the pan. For models equipped with a pressure indicator, ensure it is in the decompression position before opening.

## CHECKING THE VALVES

---

IMPORTANT PRECAUTIONS AND COMPULSORY CHECKS BEFORE EACH USE.

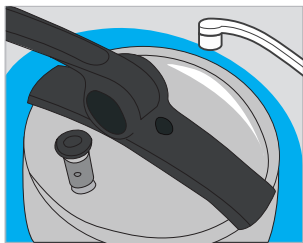


## QUICK DECOMPRESSION

---

TRICK TO SAVE TIME IN THE KITCHEN AND LIMIT ODOURS AND STEAM

Decompress by placing the bottom of your pressure cooker in cold water for at least 1 minute.



# UNDERSTANDING MY RECIPES

THIS BOOK APPLIES TO SEVERAL TYPES OF LAGOSTINA LAGOEASY'UP® TECHNOLOGY PRESSURE COOKERS: FOLLOW COOKING TIMES CORRESPONDING TO THE ICON SHOWN ON THE MODEL THAT YOU HAVE.



All recipes are calculated for 4 persons. For pressure cookers with a capacity less than 5 litres, reduce the proportions by a third.



The cooking times provided are for **pressure cooking**, i.e. cooking times start from when steam is regularly released from your pressure cooker, and as such, regardless of model used.

## USEFUL ACCESSORIES

The winning accessory to make the recipe



## PREPARATION TIME

Time to prepare all the ingredients of recipe

## TRADITIONAL

Cooking time for pressure cookers equipped with a valve with a single level of pressure

## DUAL PRESSURE

Cooking time for **fruits and vegetables** in pressure cookers equipped with a dual pressure valve (position 1).

Cooking time for **meat and fish** in pressure cookers equipped with a dual pressure valve (position 2).

# OCTOPUS

## SALAD

 PREPARATION > 20MIN |  TRADITIONAL > 22MIN |  DUAL PRESSURE > 25MIN

### INGREDIENTS

#### FOR 4 PERSONS

- 1,2 kg of octopus (800 g net once cleaned by the fishmonger)
- 500 g of potatoes
- 1 red onion
- 1 small bunch of flat parsley
- 1 lemon
- 3 eco doses of water (75 cl)
- 6 tbsp of olive oil
- Fine salt, pepper

### ACCESSORY



### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Peel potatoes. Place the octopus at the bottom of the steam basket, cover with potatoes.

### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Pour 3 eco doses of water (75 cl) into the pressure cooker, position the steam basket. Close the pressure cooker. As soon as the steam is released, reduce the heat source and leave it to cook for the time indicated. Open the pressure cooker, let cool then slice the potatoes and the octopus in pieces of 2 cm. Peel and finely slice the red onion and chop the parsley.

### 03 | THE FINISHING TOUCH

Place all the ingredients in a big bowl. Add the juice of the lemon, olive oil, salt and pepper. Mix and allow to marinate before serving.

# COURGETTES IN AN EGG BASE WITH GORGONZOLA

 PREPARATION > 15MIN |  TRADITIONAL > 9MIN |  DUAL PRESSURE > 10MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 1 small courgette
- 1 fresh onion
- 3 eggs
- 125 g of gorgonzola
- 2 tbsp of milk
- 2 eco doses of water (50 cl)
- 4 small ramekins in glass or in porcelaine
- Baking paper
- Fine salt, pepper

## ACCESSORY



## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Peel the courgette and slice the fresh onion. Crush 75g of gorgonzola with a fork, add the eggs then the onion and the courgette. Season with salt and pepper. Spread out 4 buttered ramekins and line with baking paper.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Pour 2 eco doses of water (50 cl) into the pressure cooker, lay out the steam basket containing the 4 ramekins. Close the pressure cooker. As soon as the steam is released, reduce the heat source and leave it to cook for the time indicated.

## 03 | THE FINISHING TOUCH

Melt the remainder of the gorgonzola with milk in a saucepan. Remove the flans, still hot, and serve covered with a spoonful of this sauce.







# ORECCHIETTE

## WITH "CIME DI RAPA"

🕒 PREPARATION > 15MIN | 🍳 TRADITIONAL > 4MIN | ♿ DUAL PRESSURE > 5MIN

### INGREDIENTS

#### FOR 4 PERSONS

- 300 g d'orecchiette
- 400 g "cime di rapa" (broccoli rabe)
- 6 anchovy filets
- 1 clove of garlic
- 1 eco dose of water (25 cl)
- 1 small dry pepper
- 2 tbsp of olive oil
- Salt

### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Clean the "cime di rapa". Peel and thinly slice the garlic, thinly slice the anchovy filets.

### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Heat olive oil on a high flame in the pressure cooker, add crumbled chillis, anchovies and garlic then the "cime di rapa", mix. Pour 1 eco dose of water (25 cl).

Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, lower the source of heat and allow to cook according to time stated.

### 03 | THE FINISHING TOUCH

In the meantime, cook the orrecchiette al dente in boiling salty water. To strain and pour in the pressure cooker. Mix and serve.



# SAFFRON

## RISOTTO

 PREPARATION > 15MIN |  TRADITIONAL > 8MIN |  
 DUAL PRESSURE > 9MIN

### INGREDIENTS

#### FOR 4 PERSONS

- 270 g risotto rice (arborio or carnaroli)
- 2 shallots
- 2 tbsp of oil
- 15 cl of dry white wine
- 2 eco doses of water (50 cl)
- 1 cube of vegetable stock
- 1 pinch of saffron pistil (or 2 dosettes)
- 40 g of butter
- 40 g of parmesan
- Black pepper

#### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Slice the shallots and sweat in the pressure cooker with 2 tbsp of olive oil. Add the rice and mix for 1 min until until glossy. Add the white wine and stir. Alcohol vapour is flammable. To get rid of them, bring to the boil for at least 2 minutes without lid.

#### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

When the wine has evaporated, add 2 crumbled stock cube, 2 eco doses of water (50 cl) and the saffron. Stir. Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, reduce the source of heat and let cook for the time stated.

#### 03 | THE FINISHING TOUCH

Open the pressure cooker, add the grated parmesan, the diced butter and some black pepper, stir, replace lid and allow to rest away from the heat for 2 mins before serving.

### TIP

*This saffron risotto is the traditional side dish for osso-buco.*



# PASTA

## WITH CHICKPEAS

 PREPARATION > 10MIN + 12HRS OF SOAKING |  
 TRADITIONAL > 36MIN |  DUAL PRESSURE > 39MIN

### INGREDIENTS

#### FOR 4 PERSONS

- 250 g of dried chickpeas
- 125 g of macaroni type pasta
- 4 cloves of garlic
- 150 g of pancetta
- 2 tbsp of tomato purée
- 1 large sprig of rosemary
- 1 tbsp of olive oil
- 5 eco doses of water (1,25 l)
- 1 small piece of parmesan
- Coarse salt

#### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

The day before, place chickpeas in a big salad bowl, cover fully with water, add a pinch of coarse salt and allow to soak overnight.

To chop the gloves of garlic and cut the pancetta in large cubes. To brown for 2 min in the pressure cooker with oil. Add the strained and washed chickpeas, the tomato purée and cover with 4 eco doses of water (1 ltr).

#### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Close the pressure cooker. As soon as the steam is released, reduce the heat source and leave it to cook for the time indicated.

Open pressure cooker, take 4 laddles of soup, mix and return to pressure cooker. Then add the pasta and 1 eco dose of water (25 cl) and allow to cook without lid, according to time indicated on the pasta packet.

#### 03 | THE FINISHING TOUCH

Serve hot, and offer grated parmesan.



# FISH SOUP

 PREPARATION > 10MIN |  TRADITIONAL > 5MIN |  DUAL PRESSURE > 4MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 12 raw prawns
- 200 g tub gurnard fillet
- 400 g sea bass fillet
- 1 leek
- 250 g of cherry tomatoes
- 1 tbsp of extra virgin olive oil
- 15 cl of white wine
- 40 cl of fish stock
- 1/2 teaspoon of fennel seed
- 1 pinch of saffron pistils
- 1 handful of basil leaves
- 1 sprig of thyme
- Salt and pepper
- 1 clove of garlic

## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Cut the leeks into julienne strips and cook in the pressure cooker pot with 1 tbsp of olive oil. Add salt and pepper, add saffron, fennel and thyme. Pour white wine and boil for 2 min.

Add on top the fish fillets cut in two and the whole shrimps. Add the cherry tomatoes cut in two, the basil and springle the fish stock. Season with salt and pepper.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, reduce the source of heat and let cook for the time stated

## 03 | THE FINISHING TOUCH

Serve the soup with toasted slices of bread, rub a clove of garlic over them and brush with a few drops of olive oil.



# P O L P E T T E

 PREPARATION > 30MIN |  TRADITIONAL > 8MIN |  
 DUAL PRESSURE > 6MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 500 g of mince
- 80 g of stale bread
- 5 cl of milk
- 1 egg
- 1 onion
- 25 g of parmesan
- 2 tbsp of flour
- 1 cube of meat broth
- 1 tbsp of tomato purée
- 2 bay leaves
- 2 tbsp of olive oil
- 1 eco dose of water (25 cl)
- Fine salt, pepper

## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Cut the bread into small pieces, place them in a bowl and sprinkle with milk.

Peel and finely chop half the onion, keep it aside. Place the other half roughly cut in a mixer bowl with parmesan, dipped in milk, a coffee spoon of salt, pepper and the egg. Finely mix. Add meat and briefly use mixer to mix it all up. Make 16 meatballs and roll them in flour.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Heat oil with a high flame in the pressure cooker and brown meatballs on all sides. Add half finely chopped onion, 1 eco dose of water (25 cl), the cube

of crumbled stock, tomato purée and bay leaf. Add pepper and stir.

Close the pressure cooker. As soon as the steam is released, reduce the heat source and leave it to cook for the time indicated.

## 03 | THE FINISHING TOUCH

Serve sprinkled with gravy with creamy polenta or pasta.



# O S S O B U C C O

 PREPARATION > 20MIN |  TRADITIONAL > 22MIN |  
 DUAL PRESSURE > 20MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 4 slices of veal shank (around 300 g each)
- 30 g flour
- 1 onion
- 1 celery stalk
- 1 carrot
- 3 cloves of garlic
- 1 untreated lemon
- 1 small bunch of flat parsley
- 15 cl of dry white wine
- 1 tbsp of tomato purée
- 1/2 eco dose of water (10 cl)
- 2 tbsp of olive oil
- Fine salt, pepper

## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Heat the oil on a high heat in the pressure cooker, flour the slices of meat on both sides and brown them well on a high flame. Add the onion, sliced carrot and celery, together with two crushed cloves of garlic, mix and leave to brown another 2 mins. Pour the white wine, mix by scraping fully bottom of pan. Add the tomato purée, salt, pepper and 1/2 eco dose of water (25 cl), mix.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, reduce the source of heat and let cook for the time stated.

## 03 | THE FINISHING TOUCH

Grate lemon peel. Chop the parsley leaves of parsley and the remaining garlic clove and mix everything together. Open the pressure cooker and add the mix just before serving.

## TIP

*Serve the osso bucco with saffron risotto.*



# ROMAN STYLE BRAISED ARTICHOKE

🕒 PREPARATION > 15MIN | 🍲 TRADITIONAL > 15MIN |  
 🚲 DUAL PRESSURE > 17MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 8 fresh artichoke hearts (or frozen and defrosted)
- 4 cloves of garlic
- 1 small bunch of flat-leaf parsley
- 1 untreated lemon
- 1 cube of vegetable stock
- 1 eco dose of water (25 cl)
- 1 tbsp of olive oil
- Fine salt

### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Peel and chop the garlic cloves, chop the leaves of parsley and remove the lemon peel using a grater.

Mix it all in a small bowl with a pinch of salt and spread the spicy filling in the hollow part of the artichoke hearts.

### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Heat 1 eco dose of water (25 cl) in the pressure cooker, then dilute 1 cube stock. Gently place the artichoke hearts well flat, the filling towards the top, sprinkle with olive oil and the lemon juice. Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, lower the source of the heat and let cook for the time indicated.

### 03 | THE FINISHING TOUCH

Serve hot, as a side dish for meat or fish, or at room temperature as a starter.

# CREAMY POLENTA

🕒 PREPARATION > 10MIN | 🍲 TRADITIONAL > 7MIN |  
 🚲 DUAL PRESSURE > 8MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 130 g of traditional polenta
- 3 eco doses of water (75 cl)
- 50 g of parmesan
- 10 cl of double cream
- 1 tsp of fine salt
- Pepper

### 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Pour 3 eco doses of water (75 cl) into the pressure cooker, add the polenta and beat.

### 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Close pressure cooker As soon as the steam is released, reduce the heat source and leave it to cook for the time indicated. In the meantime, grate le parmesan

### 03 | THE FINISHING TOUCH

Away from heat, open pressure cooker, add salt, whisk polenta energetically, add parmesan, cream, pepper and whisk again before adding lid and allow to rest for 2 mins away from flame before serving.



# TRADITIONAL PANNA COTTA

PREPARATION > 10MIN | TRADITIONAL > 8MIN |  
 DUAL PRESSURE > 9MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 3 egg whites
- 30 cl of double cream
- 40 g of sugar
- 1 vanilla pod
- 2 eco doses (50 cl)
- 4 small ramekins in glass or in porcelain in porcelain, 8.5cm in diameter and 3.5cm in height

### ACCESSORY



### TIP

*You can serve these small panna cotta with a red fruit or exotic fruit coulis.*

## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Mix the egg whites without beating with the sugar. Add the cream, then the seeds of the vanilla pod. Mix and pour into 4 small ramekins.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Pour 2 eco doses of water (50 cl) into the pressure cooker, lay out the steam basket containing the 4 ramekins. Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, lower the source of heat, and let cook for the time indicated.

## 03 | THE FINISHING TOUCH

Let cool before placing in the fridge for a few hours to serve well chilled.



# BONET

PREPARATION > 20MIN | TRADITIONAL > 15MIN |  
 DUAL PRESSURE > 17MIN

## INGREDIENTS

### FOR 4 PERSONS

- 4 eggs
- 160 g of sugar
- 35 g of bitter cocoa powder (approx. 3 tablespoons)
- 100 g of dry amaretti (Italian biscuits with almonds, in the section "exotic" of supermarkets)
- 2 tbsp of Amaretto (liqueur Italian-style almond)
- 1 tbsp of water
- 45 cl of milk
- 3 eco doses of water (75 cl)

### ACCESSORY



### TIP

*You can replace the Amaretto liqueur by strong coffee for a non-alcoholic version.*

## 01 | PREPARATION OF INGREDIENTS

Place 100 g of sugar with 1 tbsp of water in a pan and heat and watch closely until you obtain a light-colored caramel.

Put in the bottom of the buttered canister. Reduce amaretti biscuits into rough powder. Whisk the eggs with the remaining 60 g of sugar. Add the cocoa, whisk. Add the amaretti and the Amaretto. Alcohol vapours are flammable. To evacuate them bring to the boil for at least 2 mins and do not cover. Then add milk. Mix and pour in estouffin basket. Put the lid on.

## 02 | YOUR PRESSURE COOKER DOES EVERYTHING

Pour 3 eco doses of water (75 cl) into the pressure cooker, position the tripod then the estouffin basket. Close the pressure cooker. As soon as the steam escapes, lower the source of heat and allow to cook according to time indicated.

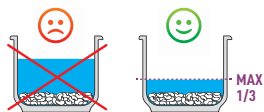
## 03 | THE FINISHING TOUCH

Open and place in fridge for a few hours before turning over the bunet in a deep dish.



# COOKING TIME\*

## LEGUMES, STARCHY FOODS AND SOUPS



### IMMERSION

Ingredient in water and without the basket.

## VEGETABLES AND FRUITS



### STEAM

Ingredient in the steam basket and 50 cl of water in the bottom of the pressure cooker.

## MEAT AND FISH



VEGETABLES	COOKING MODE	COMMENTS	COOKING TIME (MINUTES)*		
			TRADITIONAL LAGOSTINA	PRESSURE 1 LAGOSTINA	PRESSURE 2 LAGOSTINA
Artichokes	Steam	4 small artichokes (400gr) steam basket + 2 eco doses of water (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Aubergines	Steam	500 g of aubergines in slices of 3 mm + 1 eco dose of water (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Broccoli	Steam	500 g + 1 eco dose of water (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Carrots	Steam	500 g of sliced carrots of 3 mm + 1 eco dose of water (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Chard	Steam	500 g, stems and leaves cut in slices of 2 cm + steam basket+ 1 eco dose of water (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Courgettes	Steam	500 g of sliced courgettes of 3 mm + 1 eco dose of water (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Curly green cabbage	Immersion	500 g of green cabbage cut into quarters + immersion in pressure cooker 1/3rd filled with salty water	4 mn	5 mn	-
Fresh asparagus	Steam	500 g of fine white asparagus + steam basket + 1 eco dose of water (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Leeks (white part)	Steam	500 g cut in two to be inserted in the basket + steam basket + 2 eco doses of water (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Peppers	Steam	1 kg of peppers cut in 2 + 1 eco dose of water (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Potatoes	Steam	1 kg of potatoes + 2 eco doses of water (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Pumpkin	Steam	500 g of peeled pumpkin in large cubes + steam basket + 2 eco doses of water (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Spinach	Steam	250 g of spinach leaves + steam basket+ 1 eco dose of water (25 cl)	2 mn	3 mn	-

## LEGUMES AND STARCHY FOODS

Brown rice	Immersion	200 g of brown rice + 3 eco doses of salty water (75 cl)	15 mn	18 mn	-
Chickpeas	Immersion	250 g of dried chickpeas soaked in water for 12 hours before cooking + 4 eco doses of water (1 ltr)	36 mn	39 mn	-

Dried flageolet beans	Immersion	200 g (1 eco dose) of dried flageolet beans + 4 eco doses of salty water (1 ltr) without prior soaking	53 mn	56 mn	-
Fresh fava beans	Steam	600 g of fresh fava beans (but not peeled) + steam basket + 1 eco dose of water (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Green beans	Steam	300g of green beans + 2 ecodoses of water (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Lentils	Immersion	200 g of green lentils + 2.5 eco dose (62.5 cl)	16 mn	20 mn	-
Quinoa	Immersion	200 g of quinoa + 2 eco doses of salty water (50 cl)	5 mn	6 mn	-
Rice	Immersion	200 g of rice + 4 eco doses of salty water (1 ltr)	3 mn	4 mn	-

## FISH

Desalted filet of cod	Steam	600 g of filets desalted for 24 hours by changing the water several times + 1 eco dose of water (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Filet of sea bream	Steam	600 g of filets overlaid in the steam basket + 1 eco dose of water (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Filet of sea bass	Steam	800 g of filets overlaid in the steam basket + 1 eco dose of water (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Mussels	Immersion	1.4 kg + 1 eco dose of dry white wine (25 cl)	2 mn	2 mn	-
Octopus	Steam	800 g of cleaned octopus + 2 eco doses of salty water (50 cl)	22 mn	22/25 mn	-
Salmon	Steam	4 slices + 1 eco dose of water (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Sole	Steam	4 soles in peeled portions (600 g) superimposed in the basket + 1 eco dose of water (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Swordfish	Steam	4 small slices (500g) in the basket + 1 eco dose of water (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Tuna	Steam	4 slices + 1 eco dose of water (25 cl)	3 mn	-	2 mn

## MEAT

Chicken	Braising	4 chicken thighs + 1 eco dose (25 cl)	12 mn	-	10 mn
Rabbit	Braising	1.5 kg of rabbit cut in 8 pieces + 1 eco dose of liquid (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Roast beef	Braising	1kg of meat + 1 eco dose (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Roast pork	Braising	800 g of meat (8 to 10 cm in diameter) coloured for 5 minutes on all sides over high heat + 1 eco dose of liquid (25 cl)	35 mn	-	30 mn
Veal paupiettes	Braising	4 cutlets + 1 eco dose of liquid (25 cl)	10 mn	-	8 mn

## FRUITS

Apples	Immersion	1 kg of peeled apples cut in 1/8 + 1 eco dose of water + sugar + spices	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Apricots	Steam	350 g of pitted abricots in the steam basket + 1 eco dose (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Chestnuts	Immersion	500 g of whole peeled chestnuts + 2 eco doses of liquid (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Peaches	Immersion	800 g of whole peaches + 3 eco doses of water (75 cl) + sugar+ spices	5/6 mn**	7/8 mn**	-
Pears	Immersion	1.2 kg of whole peeled pears + 3 eco doses of water (75 cl) + sugar + spices	10/13 mn**	12/15 mn**	-

\* All recipes are tested with a traditional pressure cooker 5L. Cooking those recipes with pressure cooker with another capacity or with another model could change a little cooking times or the quantity of liquid.

\*\*Comment: the exact duration time depends on the variety of fruits and its maturity



# BIENVENUE DANS L'UNIVERS LAGOSTINA

Fondée en 1901, Lagostina, marque N°1 des autocuiseurs en Italie, met son savoir-faire unique au service de la passion et de la créativité culinaires.

Découvrez dans les pages suivantes, comment réaliser en un tour de main avec votre autocuiseur Lagostina tous types de plats, colorés et plein de saveurs, de l'entrée au dessert.

Recettes vapeur, mijotées ou rissolées : vous ne manquerez pas d'idées pour faire plaisir à vos proches et partager avec eux le plaisir de la bonne cuisine italienne

Et pour toujours plus d'inspiration, rendez-vous sur [lagostina.com](http://lagostina.com).

# S O M M A I R E



















## AVANT-PROPOS

- 42-43** | **A CHAQUE CUISSON, SA TECHNIQUE GAGNANTE PAS A PAS**
- 44** | **DES ACCESSOIRES UTILES**
- 45** | **CUISSON À L'AUTOCUISEUR**  
QUELQUES CONSEILS POUR  
UNE PRISE EN MAIN FACILE
- 46** | **VÉRIFICATION DES SOUPAPES  
ET DÉCOMPRESSION RAPIDE**
- 47** | **COMPRENDRE MES RECETTES**
- 56-57** | **TEMPS DE CUISSON**

## RECETTES

- 48-49** | **ANTIPASTI**  
SALADE DE POULPE  
FLAN DE COURGETTE AU GORGONZOLA
- 50-51** | **PRIMI**  
ORECCHIETTE "CIME DI RAPA"  
RISOTTO AU SAFRAN  
PÂTES AUX POIS CHICHES
- 52-53** | **SECONDI**  
SOUPE DE POISSON  
POLPETTE  
OSSO BUCO
- 54** | **CONTORNI**  
ARTICHAUTS BRAISÉS À LA ROMAINE  
POLENTA CRÉMEUSE
- 55** | **DOLCI**  
PANNA COTTA À L'ANCIENNE  
BONET

# À CHAQUE CUISSON, SA TECHNIQUE GAGNANTE PAS À PAS !

LA TECHNIQUE DE CUISSON GAGNANTE	POUR	SON PLUS
 <p><b>BRAISAGE</b></p>	 <b>Des pièces entières de viande</b>  <b>Des risottos</b>  <b>Des plats de légumes type ratatouille ou jardinière</b>	<p>Une viande moelleuse cuite dans son jus, délicieusement croustillante</p> <p>Des saveurs sublimes et une surveillance de cuisson déléguée</p> <p>Des légumes riches en goût</p>
 <p><b>MIJOTAGE</b></p>	 <b>Des morceaux de viande</b>	<p>Une viande fondante cuite jusqu'à 2 fois plus vite (comparé à un temps de cuisson dans un faitout Lagostina)</p>
 <p><b>VAPEUR (avec accessoires)</b></p>	  <b>Du poisson</b>    <b>Des légumes au naturel</b>	<p>Une cuisson douce préservant la texture du poisson et ses nutriments</p> <p>Une cuisson saine évitant le phénomène de lessivage des vitamines et des couleurs propres aux cuissons dans l'eau</p>
 <p><b>IMMERSION</b></p>	  <b>Des desserts</b>  <b>Des légumes secs</b>	<p>Une cuisson homogène avec la garantie d'un résultat crémeux et moelleux</p>
	 <b>Des soupes</b>	<p>Un temps de cuisson jusqu'à 2 fois plus rapide (pour des légumes secs trempés à l'avance, comparé à un temps de cuisson dans un faitout Lagostina)</p> <p>Un temps de cuisson jusqu'à 2 fois plus rapide (comparé à un temps de cuisson dans un faitout Lagostina)</p>

## CONSEILS MALINS

1. Avant de lancer la cuisson sous pression: colorer la viande puis déglacer avec 25 cl (1 éco dose) de liquide. Varier les saveurs en remplaçant l'eau par, du vin, du cidre, de la bière ou du bouillon. Bien gratter le fond de l'autocuiseur pour décoller les sucs. Le déglacage va évaporer beaucoup de liquide, vérifier qu'il en reste assez avant la cuisson à l'autocuiseur.

2. Pour réaliser un jus de cuisson : à la fin de la cuisson, laisser la préparation reposer pendant 10 min de façon à ce que le jus sorte de la viande. Réserver la viande au chaud et récupérer ce jus pour réaliser la sauce.

3. Petit plus pour les rôtis : les piquer de gousses d'ail, de branches de thym ou de romarin pour un résultat très parfumé.

1. Avant de lancer la cuisson sous pression, pour booster les saveurs, faire dorer les condiments (oignon, échalotte) puis le riz.

2. Petit plus après cuisson pour un résultat encore plus crémeux : ajouter beurre et fromage avant de laisser reposer 1 à 2 min couvercle fermé.

1. Faire dorer les légumes à feu vif dans un peu de matière grasse, assaisonner, puis verser 25 cl de liquide (1 éco-dose) de son choix : eau, bouillon, vin, sauce tomate, etc.

2. Petit plus : adapter le temps de cuisson au légume le plus long en cuisson.

1. Pour une sauce nappante : après avoir coloré la viande, saupoudrer la d'un peu de farine. Laisser cuire 2 minutes en mélangeant bien et en récupérant les sucs laissés par la cuisson.

2. Une fois la cuisson terminée, retirer la viande et remettre l'autocuiseur avec la sauce sur feu vif pendant 5 à 10 min, le temps que la sauce s'épaississe.

1. Pour une cuisson sans odeur, privilégier la cuisson en papillote dans du papier cuisson en ajoutant des légumes en lanières et des aromates.

2. Pour encore plus de goût: badigeonner les filets de poisson de pesto ou de tapenade ou encore de curry avant de les cuire.

3. Petit plus pour simplifier la cuisson : huiler le panier vapeur ou disposer du papier cuisson dans le fond du panier pour éviter que le poisson n'accroche et ne se casse au moment de servir.

1. Augmenter légèrement le temps de cuisson (1 à 2 min) pour des légumes surgelés.

2. Inutile de saler l'eau, car le sel ne passe pas dans la vapeur, par contre, assaisonner à votre goût (sel, poivre, aromates,) juste avant de servir.

1. Pour des desserts individuels, utiliser des ramequins ou moules individuels qui résistent à la chaleur (métal, verre épais ou céramique de cuisson) et diviser le temps de cuisson par 2 versus un dessert à partager.

2. Ne pas remplir à ras-bord les moules pour éviter les débordement en cours de cuisson.

3. Pour un démoulage facile : beurrer/huiler les moules et les tapisser éventuellement de papier cuisson.

4. Pour les desserts à partager, utiliser le panier estouffin.

1. Avant la cuisson sous pression: faire tremper les légumes secs pendant 8 à 12h, largement recouverts d'eau additionnée d'une poignée de gros sel

2. Pour un résultat encore plus express sans trempage : pré-cuire les légumes à l'autocuiseur pendant 7 à 10 min.

3. Petit plus : pour une vapeur plus parfumée, aromatiser l'eau avec un bouquet d'herbes fraîches ou sèches, des zestes d'agrumes, des bâtons de citronnelle, ou encore du thé parfumé, etc.

1. Faire dorer les légumes à feu vif dans un peu de matière grasse, assaisonner, puis verser 25 cl (1 éco-dose) de liquide de son choix : eau, bouillon, vin, sauce tomate, etc.

2. Selon votre goût, au moment du mixage ajouter du lait ou du fromage



## DES ACCESSOIRES UTILES

---

POUR BOOSTER TOUJOURS PLUS LA VERSATILITÉ DE VOTRE AUTOCUISEUR, LAGOSTINA PROPOSE EN COMPLÉMENT TOUTE UNE GAMME D'ACCESSOIRES :



### PANIER VAPEUR FIL

Idéal pour les légumes à feuilles (type épinards) ou les ingrédients de moyenne dimension (comme les pommes de terre).



### PANIER VAPEUR

Pour tout type de légumes (et spécialement les petits pois, haricots, courgettes en rondelles).



### PANIER ESTOUFFIN

Pour la préparation des desserts, des crèmes et flans salés et sucrés.



### GRILLE VAPEUR

Idéale pour la cuisson en papillote ou la cuisson vapeur des poissons.

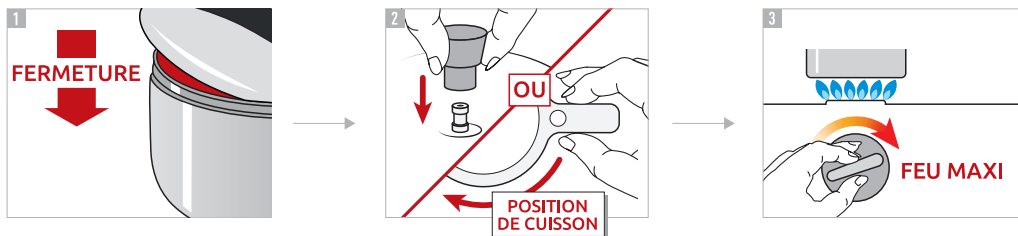


### COUVERCLE INOX 18/10

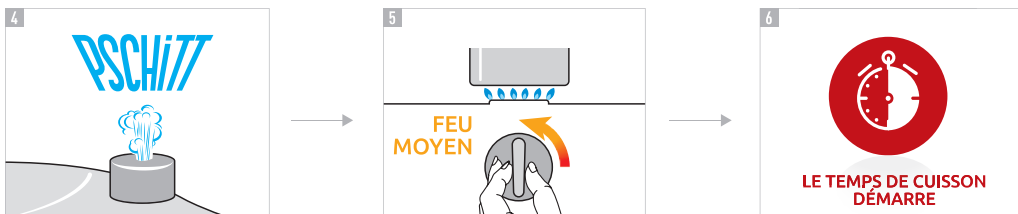
Adapté aux autocuiseurs Lagostina Ø 22 cm, idéal pour vos cuissons mijotées.

# CUISSON À L'AUTOCUISEUR - QUELQUES CONSEILS POUR UNE PRISE EN MAIN FACILE

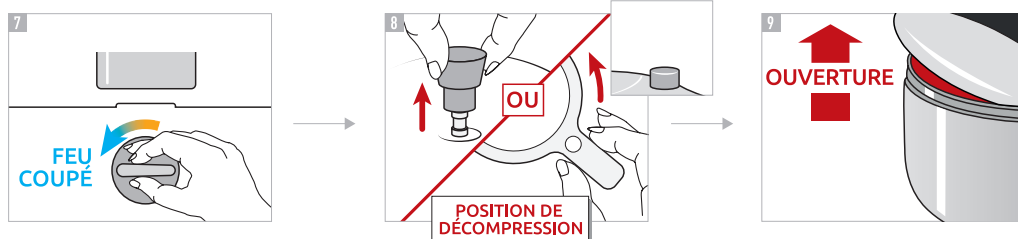
## ÉTAPE 1 : DÉBUT DE CUISSON



## ÉTAPE 2 : CUISSON



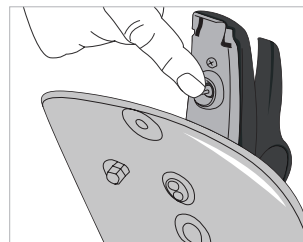
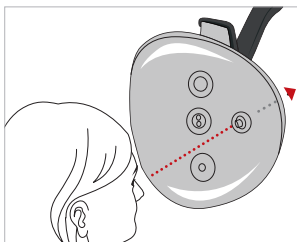
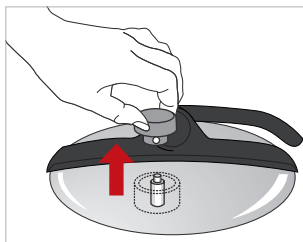
## ÉTAPE 3 : FIN DE CUISSON



Ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà des 2/3 de la cuve (repère marqué sur l'extérieur de la cuve). Pour les aliments qui se dilatent, ne dépassez pas 1/3 de la hauteur de la cuve. Assurez vous que l'indicateur de pression soit baissé avant d'ouvrir.

# VÉRIFICATION DES SOUPAPES

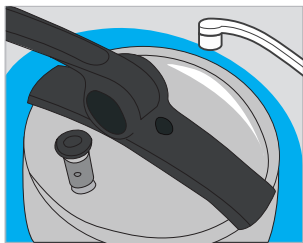
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES ET VÉRIFICATIONS IMPÉRATIVES AVANT CHAQUE UTILISATION.



# DÉCOMPRESSION RAPIDE

ASTUCE POUR GAGNER DU TEMPS DANS LA CUISINE ET LIMITER LES ODEURS ET LA VAPEUR

Décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.



# COMPRENDRE MES RECETTES

CE LIVRE EST COMMUN À PLUSIEURS MODÈLES D'AUTOCUISEURS LAGOSTINA DOTÉS DE LA TECHNOLOGIE D'OUVERTURE LAGO-EASY'UP® : SUIVEZ LES TEMPS DE CUISSON CORRESPONDANT AU PICTOGRAMME PRÉSENT SUR LE MODÈLE QUE VOUS POSSÉDEZ.



Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 5 litres, diminuer les proportions d'un tiers.



Les temps de cuisson indiqués sont des temps de cuisson sous pression, c'est-à-dire qu'il faut commencer à décompter le temps indiqué dès qu'un jet de vapeur régulier s'échappe de votre autocuiseur, et ce, quelque soit le modèle utilisé.

## ACCESSOIRE UTILE

L'accessoire gagnant pour réaliser la recette



## TEMPS DE PRÉPARATION

Le temps pour préparer l'ensemble des ingrédients de la recette

## TRADITIONNEL

Temps de cuisson pour les autocuiseurs munis d'une soupape avec un seul niveau de pression

## BI-PRESSION



Temps de cuisson pour les fruits et légumes dans les autocuiseurs munis d'une soupape bi-pression (position 1).



Temps de cuisson pour les viandes et poissons dans les autocuiseurs munis d'une soupape bi-pression (position 2).



# SALADE

## DE POULPE

 PRÉPARATION > 20 MIN |  TRADITIONNEL > 22 MIN |  BI-PRESSION > 25 MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 1,2 kg de poulpe (800 g net une fois nettoyé par le poissonnier)
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 citron
- 3 éco-doses d'eau (75 cl)
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

#### ACCESSOIRE



### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Eplucher les pommes de terre. Disposer le poulpe nettoyé dans le fond du panier vapeur, recouvrir avec les pommes de terre.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Verser 3 éco-doses d'eau (75 cl) dans l'autocuiseur, disposer le panier vapeur. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir l'autocuiseur, laisser tiédir puis découper les pommes de terre et le poulpe en morceaux de 2 cm. Émincer finement l'oignon rouge et hacher le persil.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Disposer tous ces ingrédients dans un grand saladier. Ajouter le jus du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger et laisser mariner avant de servir.

# FLAN DE COURGETTE

## A U G O R G O N Z O L A

 PRÉPARATION > 15MIN |  TRADITIONNEL > 9MIN |  BI-PRESSION > 10MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 1 petite courgette
- 125 g de gorgonzola
- 1 oignon frais
- 3 œufs
- 2 c.à.s de lait
- 2 éco-doses d'eau (50 cl)
- 4 petits ramequins en verre ou en porcelaine
- Papier cuisson
- Sel fin, poivre

ACCESSOIRE



### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Râper la courgette et émincer l'oignon frais.

Écraser 75 g de gorgonzola avec une fourchette, ajouter les œufs puis l'oignon et la courgette. Saler et poivrer. Répartir dans 4 ramequins beurrés et tapissés de papier cuisson.

### 02 | VOTRE AUTOUCISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Verser 2 éco-doses d'eau (50 cl) dans l'autocuiseur, disposer le panier vapeur contenant les 4 ramequins. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Faire fondre dans une petite casserole le reste de gorgonzola avec le lait. Démouler les flans encore chauds et les servir nappés d'une cuillère de cette sauce.







# ORECCHIETTE

## "CIME DI RAPA"

🔪 PRÉPARATION > 15MIN | 🍲 TRADITIONNEL > 4MIN | 🔄 BI-PRESSION > 5MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 300 g d'orecchiette
- 400 g de "cime di rapa" (brocoli-rave)
- 6 filets d'anchois
- 1 gousses d'ail
- 1 éco-dose d'eau (25 cl)
- 1 petit piment sec
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Nettoyer les cime di rapa. Eplucher et émincer l'ail, émincer les filets d'anchois.

### 02 | VOTRE AUTOUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Faire chauffer à feu vif l'huile d'olive dans l'autocuiseur, ajouter le piment émiétté, les anchois et l'ail puis les cime di rapa, mélanger. Verser 1 éco-dose d'eau (25 cl). Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Pendant ce temps, faire cuire les orrechiette al dente dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les verser dans l'autocuiseur. Mélanger et servir.



# RISOTTO

## AU SAFRAN

🕒 PRÉPARATION > 15MIN | 🍳 TRADITIONNEL > 8MIN |  
 🔄 BI-PRESSION > 9MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 270 g de riz pour risotto (type arborio ou carnaroli)
- 2 échalotes
- 2 c.à.s d'huile
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 éco-doses d'eau (50 cl)
- 1 cube de bouillon de viande
- 1 c.à.c de pistils safran (ou 2 dosettes)
- 40 g de beurre
- 40 g de parmesan
- Poivre

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Émincer les échalotes et les faire suer dans l'autocuiseur avec 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter le riz, mélanger 1 min pour qu'il prenne un aspect nacré. Ajouter le vin blanc en remuant. Pour évacuer les vapeurs d'alcool inflammables, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Quand le vin est évaporé, ajouter le cube de bouillon émietté, 2 éco-doses d'eau (50 cl) et le safran. Mélanger. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Ouvrir l'autocuiseur, ajouter le parmesan râpé, le beurre coupé en dés et du poivre, remuer, remettre le couvercle et laisser reposer hors du feu 2 min avant de servir.

### ASTUCE

*Ce risotto au safran est l'accompagnement traditionnel de l'osso-buco.*



# PÂTES

## AUX POIS CHICHES

🕒 PRÉPARATION > 10 MIN + 12 H DE TREMPAGE |  
 🍳 TRADITIONNEL > 36MIN | 🔄 BI-PRESSION > 39MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 250 g de pois chiches secs (12h de trempage)
- 125 g de pâtes type macaroni
- 4 gousses d'ail
- 150 g de pancetta
- 2 c.à.s de concentré de tomate
- 1 grande branche de romarin
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 5 éco-doses d'eau (1,25 l)
- 1 petit morceau de parmesan
- Gros sel

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

La veille, mettre les pois chiches dans un grand saladier, recouvrir largement d'eau, ajouter une poignée de gros sel et laisser tremper pendant une nuit.

Hâcher les gousses d'ail et couper la pancetta en gros dés. Les faire revenir 2 min dans l'autocuiseur avec l'huile. Ajouter les pois chiches égouttés et rincés, le romarin, le concentré de tomate et couvrir avec 4 éco-doses d'eau (1 l).

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir l'autocuiseur, prélever 4 louches de soupe, les mixer et les verser dans l'autocuiseur. Ajouter alors les pâtes et 1 éco-dose d'eau (25 cl), mélanger et laisser cuire sans couvrir, selon le temps indiqué sur le paquet des pâtes.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Servir bien chaud, en proposant du parmesan râpé en accompagnement.

# SOUPE DE POISSON

🕒 PRÉPARATION > 10MIN | 🍲 TRADITIONNEL > 5MIN | 🍲 BI-PRESSION > 4MIN

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 12 crevettes crues
- 200 g de filet de rouget grondin
- 400 g de filets de bar
- 1 poireau
- 250 g de tomates cerises
- 1 c.à.s d'huile d'olive vierge extra
- 15 cl de vin blanc
- 40 cl de fumet de poisson
- 1/2 c.à.c de graines de fenouil
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 brin de thym
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Couper le poireau en julienne et le faire revenir dans la cuve de l'autocuiseur avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer, ajouter le safran, le fenouil et le thym. Verser le vin blanc. Pour évacuer les vapeurs d'alcool inflammables, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir.

Disposer par dessus les filets de poisson coupés en deux et les crevettes entières. Ajouter les tomates cerises coupées en deux, le basilic et arroser du fumet de poisson. Saler et poivrer.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Servir la soupe avec des tranches de pain toastées, frottées d'ail et arrosées d'huile d'olive.



# P O L P E T T E

 PRÉPARATION > 30MIN |  TRADITIONNEL > 8MIN |  
 BI-PRESSION > 6MIN

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 500 g de viande hachée
- 80 g de pain rassis
- 5 cl de lait
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 25 g de parmesan
- 2 c.à.s de farine
- 1 cube de bouillon de viande
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 éco-dose (25 cl)
- Sel fin, poivre

## 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Couper le pain en petits morceaux, les mettre dans un bol et arroser avec le lait. Éplucher l'oignon, en ciseler la moitié, réserver. Mettre l'autre moitié grossièrement coupée dans la cuve d'un mixeur avec le parmesan, le pain imbibé de lait, une cuillère à café de sel, du poivre et l'oeuf. Mixer finement. Ajouter la viande et donner quelques coups de mixeur pour mélanger l'ensemble. Former 16 boulettes et les rouler dans la farine.

## 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Faire chauffer l'huile dans l'autocuiseur et y faire dorer les boulettes de tous les côtés. Ajouter le demi-oignon ciselé, 1 éco-dose d'eau (25 cl), le cube de bouillon émietté, le concentré de tomate et le laurier. Poivrer et mélanger.

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

## 03 | LA TOUCHE FINALE

Servir arrosé de jus avec de la polenta crémeuse ou des pâtes.



# O S S O B U C O

 PRÉPARATION > 20MIN |  TRADITIONNEL > 22MIN |  
 BI-PRESSION > 20MIN

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 4 tranches de jarret de veau de 300 g environ chacune
- 30 g de farine
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 1 citron non traité
- 1 petit bouquet de persil plat
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 1/2 éco-dose d'eau (10 cl)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

## 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Faire chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur, fariner les tranches de viande des deux côtés et les faire bien colorer à feu vif.

Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri émincés, ainsi que deux gousses d'ail écrasées, mélanger et laisser dorer encore 2 min. Verser le vin blanc, mélanger en grattant bien le fond. Ajouter le concentré de tomate, du sel, du poivre et 1/2 éco-dose d'eau (10 cl), mélanger.

## 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

## 03 | LA TOUCHE FINALE

Râper le zeste de citron. Hacher les feuilles de persil et la gousse d'ail restante et mélanger le tout. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter le mélange juste avant de servir.

## PETIT PLUS

*Servez l'osso-buco avec un risotto au safran.*



# ARTICHAUTS BRAISÉS À LA ROMAINE

PRÉPARATION > 15MIN | TRADITIONNEL > 15MIN |  
 BI-PRESSION > 17MIN

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 8 fonds d'artichauts frais (ou surgelés et décongelés)
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 citron non traité
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 éco-dose d'eau (25 cl)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Éplucher et hacher les gousses d'ail, hacher les feuilles de persil et prélevez le zeste du citron à l'aide d'une râpe. Mélanger le tout dans un petit bol avec un peu de sel et répartir cette farce aromatique dans le creux des fonds d'artichauts.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Faire chauffer 1 éco-dose d'eau (25 cl) dans l'autocuiseur, puis y diluer le cube de bouillon. Y déposer délicatement les fonds d'artichauts bien à plat, farce vers le haut, arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Servir chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, ou bien à température ambiante en entrée.

# P O L E N T A C R É M E U S E

PRÉPARATION > 10MIN | TRADITIONNEL > 7MIN |  
 BI-PRESSION > 8MIN

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERSONNES

- 130 g de polenta traditionnelle
- 3 éco-doses d'eau (75 cl)
- 50 g de parmesan
- 10 cl de crème liquide entière
- 1 c.à.c de sel fin
- Poivre

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Verser 3 éco-doses d'eau (75 cl) dans l'autocuiseur, ajouter la polenta et fouetter.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, râper le parmesan.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Hors du feu, ouvrir l'autocuiseur, saler, fouetter vigoureusement la polenta, ajouter le parmesan, la crème, du poivre et fouetter de nouveau avant de remettre le couvercle et laisser reposer 2 min hors du feu avant de servir.



# PANNA COTTA

## À L'ANCIENNE

PRÉPARATION > 10MIN | TRADITIONNEL > 8MIN | BI-PRESSION > 9MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 3 blancs d'œufs
- 30 cl de crème liquide entière
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 2 éco-doses (50 cl)
- 4 ramequins en verre ou en porcelaine, de 8,5 cm de diamètre et 3,5 cm de hauteur

#### ACCESSOIRE



### ASTUCE

*Vous pouvez servir ces petites panna cotta avec un coulis de fruits rouges ou de fruits exotiques.*

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Mélanger sans fouetter les blancs d'œufs avec le sucre. Ajouter la crème puis les graines de la gousse de vanille. Mélanger et verser dans 4 petits ramequins.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Verser 2 éco-doses d'eau (50 cl) dans l'autocuiseur, disposer le panier vapeur contenant les 4 ramequins. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### 03 | LA TOUCHE FINALE

Laisser tiédir avant de placer quelques heures au réfrigérateur pour servir bien froid.



# BONET

PRÉPARATION > 20MIN | TRADITIONNEL > 17MIN | BI-PRESSION > 17MIN

### INGRÉDIENTS

#### POUR 4 PERSONNES

- 4 œufs
- 160 g de sucre
- 35 g de cacao amer en poudre (environ 3 cuil. à soupe)
- 100 g d'amaretti secs (biscuits italiens aux amandes, au rayon « exotique » des supermarchés)
- 2 c.à.s d'Amaretto (liqueur italienne à l'amande)
- 1 c.à.s d'eau
- 45 cl de lait
- 3 éco-doses d'eau (75 cl)

#### ACCESSOIRE



### ASTUCE

*Vous pouvez remplacer la liqueur d'Amaretto par du café serré pour une version sans alcool.*

### 01 | PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Mettre 100 g de sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau dans une casserole et faire chauffer en surveillant jusqu'à obtenir un caramel clair. Verser le dans le fond du panier estouffin beurré. Réduire en poudre grossière les biscuits amaretti. Fouetter les œufs avec les 60 g restant de sucre. Ajouter le cacao, fouetter. Ajouter les amaretti et l'Amaretto. Pour évacuer les vapeurs d'alcool inflammables, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir. Puis ajouter le lait. Mélanger et verser dans 1 moule à savarin D.16 cm ou dans le panier estouffin Lagostina. Mettre le couvercle.

### 02 | VOTRE AUTOCUISEUR S'OCCUPE DE TOUT

Verser 3 éco-doses d'eau (75 cl) dans l'autocuiseur, disposer le trépied puis le panier estouffin. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

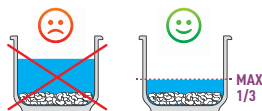
### 03 | LA TOUCHE FINALE

Ouvrir et placer au réfrigérateur quelques heures avant de retourner le bonet sur un plat creux.



# TEMPS DE CUISSON \*

## LÉGUMINEUSES, FÉCULENTS ET SOUPES



### IMMERSION

Ingrédient dans l'eau et sans panier.

## LÉGUMES ET FRUITS



### VAPEUR

Ingrédient dans le panier vapeur et 50 cl (2 éco-doses) d'eau au fond de l'autocuiseur.

## VIANDES ET POISSONS



LÉGUMES	MODE DE CUISSON	REMARQUES	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)*		
			LAGOSTINA CLASSIQUE	LAGOSTINA PRESSION 1	LAGOSTINA PRESSION 2
Artichauts	Vapeur	4 petits artichauts (400 g) + panier vapeur + 2 éco-doses d'eau (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Asperges fraîches	Vapeur	500 g d'asperges blanches fines+ panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Aubergines	Vapeur	500 g d'aubergines en tranches de 0,5 cm + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Blancs de poireaux	Vapeur	500 g coupés en deux pour rentrer dans le panier + panier vapeur + 2 éco-doses d'eau (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Blettes	Vapeur	500 g tiges et feuilles, coupées en tronçons de 2cm + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Brocolis	Vapeur	500 g de fleurettes + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Carottes	Vapeur	500 g de carottes en rondelles de 3 mm + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Chou vert frisé	Immersion	500 g de chou vert coupé en quartiers + remplir au 1/3 d'eau salée	4 mn	5 mn	-
Courgettes	Vapeur	500 g de courgettes en rondelles de 3 mm + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Épinards	Vapeur	250 g de feuilles d'épinards frais + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Poivrons	Vapeur	500 g de poivrons épinés et coupés en lanières + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Pomme de terre	Vapeur	1 kg de pommes de terre + 2 éco-doses d'eau (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Potiron	Vapeur	500 g de potiron épluché coupé en gros dés + panier vapeur + 2 éco-doses d'eau (50 cl)	10 mn	12 mn	-

## LÉGUMINEUSES ET FÉCULENTS

Fèves fraîches	Vapeur	600 g de fèves écosées (non pelées) + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Flageolets secs	Immersion	200 g de flageolets (1 éco-dose) + 4 éco-doses d'eau salée (1 l) sans trempage préalable	53 mn	56 mn	-

Haricots verts	Vapeur	300 g de haricots verts + 2 éco-doses d'eau (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Lentilles vertes	Immersion	200 g de lentilles vertes + éco-dose d'eau (50 cl)	16 mn	20 mn	-
Pois chiches	Immersion	250 g de pois chiches secs trempés 12h dans de l'eau avant cuisson + 4 éco-doses d'eau (1 l)	36 mn	39 mn	-
Quinoa	Immersion	200 g de quinoa + 2 éco-doses d'eau salée (50 cl)	5 mn	6 mn	-
Riz	Immersion	200 g de riz + 4 éco-doses d'eau salée (1 l)	3 mn	4 mn	-
Riz complet	Immersion	200 g de riz complet + 3 éco-doses d'eau salée (75 cl)	15 mn	18 mn	-

## POISSONS

Espadon	Vapeur	4 petites tranches (500 g) dans le panier + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Filet de dorade	Vapeur	600 g de filets superposés dans le panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Filet de loup / bar	Vapeur	800 g de filets superposés dans le panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Filet de morue dessalée	Vapeur	600 g de filets dessalés pendant 24h en changeant l'eau plusieurs fois + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Moules	Immersion	1,4 kg + 1 éco-dose de vin blanc sec (25 cl)	2 mn	2 mn	-
Poulpe	Vapeur	800 g de poulpe nettoyé + 2 éco-doses d'eau salée (50 cl)	22 mn	22/25 mn	-
Saumon	Vapeur	4 pavés (500 g environ) + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Sole	Vapeur	4 soles portion épluchées (600 g) superposées dans le panier + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Thon	Vapeur	4 pavés de 2-3 cm d'épaisseur (500 g environ) + panier vapeur + 1 éco-dose d'eau (25 cl)	3 mn	-	2 mn

## VIANDES

Lapin	Braisage	1,5kg de lapin coupé en 8 morceaux + 1 éco-dose de liquide (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Paupiettes de veau	Braisage	4 paupiettes + 1 éco-dose de liquide (25 cl)	10 mn	-	8 mn
Poulet	Braisage	4 cuisses de poulet + 1 éco-dose (25 cl)	12 mn	-	10 mn
Rôti de bœuf	Braisage	1kg de viande (8 à 10 cm de diamètre) coloré 5 min sur toutes les faces à feu vif + 1 éco-dose de liquide (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Rôti de porc	Braisage	800 g de viande (8 à 10 cm de diamètre) coloré 5 min sur toutes les faces à feu vif + 1 éco-dose de liquide (25 cl)	35 mn	-	30 mn

## FRUITS

Abricots	Vapeur	350 g d'abricots dénoyautés dans le panier vapeur + 1 éco-dose (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Marrons	Immersion	500 g de marrons épluchés entiers + 2 éco-doses de liquide (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Pêches	Immersion	800 g de pêches entières + 3 éco-doses d'eau (75 cl) + sucre + épices	5/6 mn**	7/8 mn**	-
Pommes	Immersion	1 kg de pommes épluchées coupées en 1/8 + 1 éco-dose d'eau (25 cl) + sucre, épices	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Poires	Immersion	1,2 kg de poires épluchées entières + 3 éco-doses (75 cl) + sucre, épices	10/13 mn**	12/15 mn**	-

\* Toutes les recettes ont été testées avec un autocuiseur traditionnel de 5L. Selon le litrage et le modèle de l'autocuiseur, les recettes peuvent subir de légères variations en termes de cuisson et de quantité de liquide.

\*\*Remarque : la durée exacte dépend de la variété de fruits et de sa maturité.



WELKOM IN HET WERELD VAN  
L A G O S T I N A

Het grootste Italiaanse merk van snelkookpannen, dat is opgericht in 1901, stelt zijn ongeëvenaarde knowhow ten dienste van culinaire passie en creativiteit.

Ontdek op de volgende pagina's hoe u met uw Lagostina snelkookpan in een handomdraai allerlei gerechten, van voorgerecht tot dessert, bereidt boordevol kleuren en smaken.

Stomen, stoven of braden: wij geven u graag tal van ideeën om uw geliefden te plezieren en om met hen het genot van de echte Italiaanse keuken te delen.

Nog meer inspiratie vindt u op [lagostina.com](http://lagostina.com).

# I N H O U D













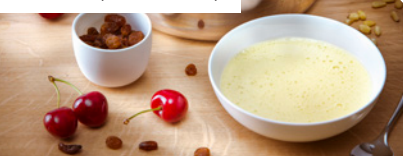





## VOORWOORD

- 60-61** **VOOR ELKE BEREIDING EEN SUCCESVOLLE TECHNIEK, STAP VOOR STAP**
- 62** **HANDIGE ACCESSOIRES**
- 63** **KOKEN MET DE SNELKOOKPAN**  
ENKELE TIPS VOOR  
EEN GEMAKKELIJK GEBRUIK
- 64** **CONTROLE VAN VENTIELEN  
EN SNELLE DECOMPRESSIE**
- 65** **MIJN RECEPTEN BEGRIJPEN**
- 74-75** **BEREIDINGSTIJD**

## RECEPTEN

- 66-67** **ANTIPASTI**  
INKTVISSALADE  
FLAN VAN COURGETTE EN GORGONZOLA
- 68-69** **PRIMI**  
ORECCHIETTE MET CIME DI RAPA  
RISOTTO MET SAFFRAAN  
PASTA MET KIKKERERWTEN
- 70-71** **SECONDI**  
VISSOEP  
ITALIAANSE GEHAKTBALLETJES  
OSSOBUCCO
- 72** **CONTORNI**  
GESTOOFDE ARTISJOKKEN À LA ROMAINE  
ROMIGE POLENTA
- 73** **DOLCI**  
PANNA COTTA OP GROOTMOEDERS WIJZE  
BONET

# VOOR ELKE BEREIDING EEN SUCCESVOLLE TECHNIEK, STAP VOOR STAP

DE BESTE BEREIDINGSTECHNIEK	VOOR	TROEVEN
 <p><b>SMOREN</b></p> 	<p> <b>Gebraden</b></p> <p> <b>Risotto's</b></p> <p> <b>Gerechten met groenten, zoals ratatouille of groenteschotel</b></p>	<p>Heerlijk zacht vlees bereid in eigen jus met een knapperige korst</p> <p>Sublieme smaken dankzij een kooktechniek zonder toezicht</p> <p>Groenten vol smaak</p>
<p><b>STOVEN</b></p> 	<p> <b>Vlees (porties)</b></p>	<p>Heerlijk zacht vlees dat tot 2 keer sneller gaar is (vergeleken met de bereidingsduur met een Lagostina kookpan)</p>
<p><b>STOMEN (met accessoires)</b></p> 	<p>  <b>Vis</b></p> <p>   <b>Groenten recht uit de natuur</b></p>	<p>Langzaam garen met behoud van de textuur en voedingsstoffen van de vis</p> <p>Gezond koken zonder verlies van vitamines en kleuren in het kookvocht</p>
	<p>  <b>Desserten</b></p>	<p>Een homogene bereiding met een altijd romig en smeug resultaat</p>
<p><b>ONDERDOMPELEN</b></p> 	<p> <b>Peulvruchten</b></p> <p> <b>Soep</b></p>	<p>Tot 2 keer sneller klaar (voor peulvruchten die op voorhand zijn geweekt, en vergeleken met de bereidingsduur met een Lagostina kookpan)</p> <p>Tot 2 keer sneller klaar (en vergeleken met de bereidingsduur met een Lagostina kookpan)</p>

## SLIMME TIPS

1. Voorafgaand aan de bereiding in de snelkookpan: kleur het vlees en deglaceer met 25 cl (1 ecodosis) water. Wissel smaken af door het water te vervangen door wijn, cider, bier of bouillon. Maak het aanbaksel los van de bodem van de snelkoker. Bij het deglaceren zal veel vocht verdampen. Controleer daarom goed of er voldoende vocht is voor de bereiding in de snelkookpan.

2. Voor de bereiding van een jus: laat aan het einde van de bereidingstijd het vlees zo'n 10 minuten rusten zodat de jus vrijkomt. Houd het vlees warm en maak een saus op basis van deze jus

3. Tip voor een gebraad: prik teentjes knoflook, takjes tijm of rozemarijn in het vlees voor een heerlijk aroma.

1. Voor de bereiding in de snelkoker fruit u de specerijen (ajuin, sjalot) en daarna de rijst voor extra veel smaak.

2. Tip voor een nog smeuiver resultaat: voeg aan het einde van de bereidingstijd boter en kaas toe en laat het geheel dan 1 à 2 minuten rusten met een gesloten deksel.

1. Bak de groenten op een hoog vuur in weinig vetstof, kruid met peper en zout en blus dan met 25 cl (1 ecodosis) vloeistof naar keuze : (water, bouillon, wijn, tomatensaus enz.)

2. Tip: stem de bereidingstijd af op de groente die het langst moet garen.

1. Voor een dikke saus: na het kleuren van het vlees strooit u een beetje bloem erover. Laat 2 minuten bakken, roer goed en maak het aanbaksel los van de bodem.

2. Haal aan het einde van de bereidingstijd het vlees uit de snelkoker. Zet het vuur zo'n 5 à 10 minuten opnieuw hoger zodat de saus kan indikken.

1. Om geurtjes te vermijden, maakt u een papillot in bakpapier waaraan u julienegroenten en andere smaakbrengers toevoegt.

2. Voor extra smaak: bestrijk de visfilets eerst met pesto, tapenade of curry.

3. Praktische tip: wrijf het stoommandje in met olie of leg bakpapier op de bodem zodat de vis niet gaat vastkleven en niet uiteenvalt bij het opdienen.

1. Neem een iets langere bereidingstijd (1 à 2 minuten) voor diepvriesgroenten.

2. Het is niet nodig om zout in het water te doen aangezien het zout niet aan de stoom wordt afgegeven. Breng de bereidingvlak voor het opdienen op smaak (peper, zout, kruiden, beetje vetstof).

1. Gebruik voor individuele desserts ovenschaaltjes of aparte warmtebestendige vormpjes (metaal, dik glas of keramiek) en halveer de bereidingstijd.

2. Vul de vormpjes niet volledig tot aan de rand zodat ze tijdens de bereiding niet overlopen.

3. Om het dessert gemakkelijk uit de vormpjes te halen, wrijft u ze op voorhand in met olie of boter en bedekt u de bodem eventueel met bakpapier.

4. Gebruik het stoommandje voor niet-individuele desserts.

1. Voorafgaand aan de bereiding in de snelkookpan: week de peulvruchten 8 à 12 uur in een grote hoeveelheid water met een handvol grof zout.

2. Voor een nog snellere bereiding zonder weken: kook de groenten 7 à 10 minuten op voorhand in de snelkookpan.

3. Tip: voor een nog lekkerder aroma tijdens het stomen voegt u een vers of gedroogd kruidentuitje toe. Andere mogelijkheden zijn citruszeste, stengels citroengras of zelfs geparfumeerde thee enz.

1. Bak de groenten op een hoog vuur in weinig vetstof, kruid met peper en zout en blus dan met 25 cl (1 ecodosis) vloeistof naar keuze : water, bouillon, wijn, tomatensaus, enz.

2. Voeg naar smaak melk of kaas toe tijdens het mixen



# HANDIGE ACCESSOIRES

LAGOSTINA STELT EEN UITGEBREID AANBOD ACCESSOIRES VOOR OM NOG MEER AFWISSELING TE BRENGEN IN UW BEREIDINGEN MET DE SNELKOOKPAN:



## STOOMMANDJE IN RVS DRAAD

Ideaal voor bladgroenten (zoals spinazie) of middelgrote ingrediënten (zoals aardappelen).



## STOOMMANDJE

Voor alle soorten groenten (en speciaal voor erwten, bonen, courgettes in schijfjes).



## STOOFMANDJE

Voor het koken van desserts, crèmes en zoute en zoete vlaaien.



## STOOMROOSTER

Ideaal voor bereidingen in papillot of het stomen van vis.

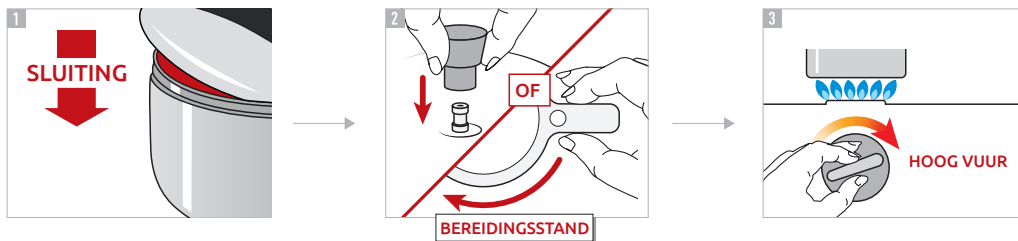


## DEKSEL IN INOX 18/10

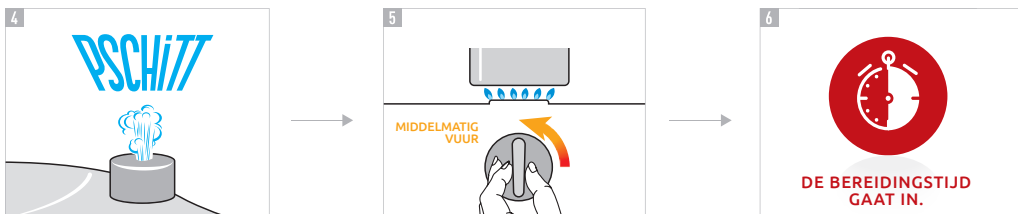
Ontworpen voor Lagostina snelkookpannen met Ø 22 cm, ideaal voor al uw stoofgerechten

# KOKEN MET DE SNELKOOKPAN - ENKELE TIPS VOOR EEN GEMAKKELIJK GEBRUIK

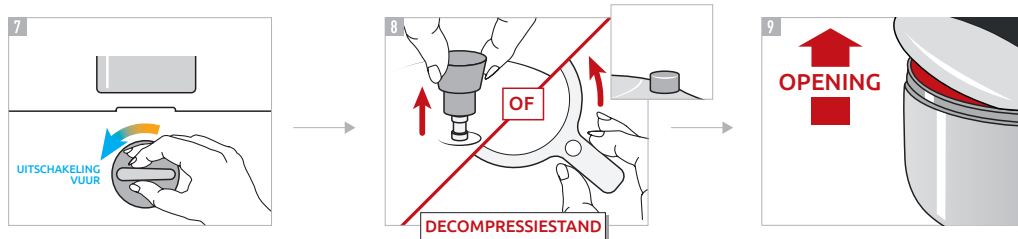
## STAP 1: BEGIN VAN DE BEREIDING



## STAP 2: GAREN



## STAP 3: EINDE VAN DE BEREIDING

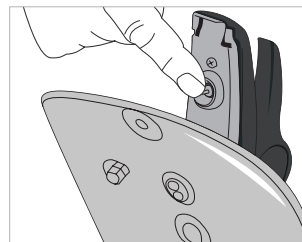
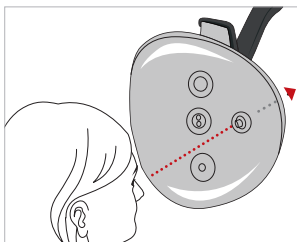
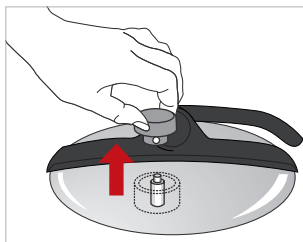


Vul de snelkookpan niet hoger dan 2/3 van de pan (markering aan de buitenkant van de pan). Voor ingrediënten die uitzetten, vult u de pan slechts voor 1/3. Modellen met een drukindicator zet u in de laagste stand alvorens te openen.

## CONTROLE VAN VENTIELEN

---

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN EN VERPLICHTE CONTROLES VOOR ELK GEBRUIK

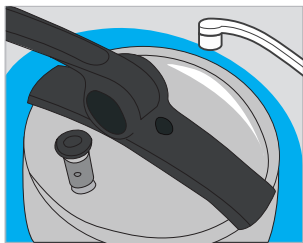


## SNELLE DECOMPRESSIE

---

TIP OM TIJD TE WINNEN IN DE KEUKEN

Verlaag de druk door de bodem van uw snelkookpan minstens 1 minuut in koud water te plaatsen.



# MIJN RECEPTEN BEGRIJPEN

DIT DOCUMENT LEENT ZICH VOOR MEERDERE SNELKOKERMODELLEN VAN LAGOSTINA LAGOEASY'UP® TECHNOLOGY: VOLG DE BEREIDINGSTIJD DIE OVEREENSTEMT MET HET PICTOGRAM OP UW MODEL.



Alle recepten zijn bedoeld voor 4 personen. Voor snelkookpannen met een inhoud van minder dan 5 liter, vermindert u de verhoudingen met een derde.



**De vermelde bereidingstijden zijn kooktijden onder druk.** Dit wil zeggen dat u de aangeduide tijd begint af te tellen zodra een regelmatige hoeveelheid stoom uit uw snelkookpa, ongeacht het gebruikte model.

## NUTTIG ACCESSOIRE

Het winnende accessoire om het recept te maken



STOOMMANDJE IN RVS DRAAD



STOOMROOSTER



STOOMMANDJE



STOOMMANDJE

## BEREIDINGSTIJD

Tijd om alle ingrediënten van het recept klaar te maken

## TRADITIONEEL

Bereidingstijd voor snelkookpan met één drukniveau

## TWEE DRUKNIVEAUS

Kooktijd voor **groenten en fruit** in snelkookpannen uitgerust met een bidrukventiel (positie 1).



Bereidingstijd voor **vlees en vis** in snelkookpannen met twee drukniveaus (positie 2).



# INKTVISSALADE

 BEREIDING › 20MIN |  TRADITIONEEL › 22MIN |  TWEE DRUKNIVEAUS › 25MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 1,2 kg inktvis (800 g nettogewicht na schoonmaken door vishandelaar)
- 500 g aardappelen
- 1 rode ui
- 1 klein bosje bladpeterselie
- 1 citroen
- 3 ecodoses water (75 cl)
- 6 el olijfolie
- Peper en fijn zout

### ACCESSOIRE



### 01 | VOORBEREIDING

Schil de aardappelen. Leg de schoongemaakte inktvis op de bodem van het stoommandje. Leg de aardappelen erbovenop.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Giet 3 ecodoses water (75 cl) in de snelkookpan en plaats het stoommandje erin. Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd. Open de snelkoker, laat de aardappelen en de inktvis even afkoelen en snijd ze dan in stukjes van 2 cm. Versnipper de rode ui en hak de peterselie fijn.

### 03 | AFWERKING

Doe al deze ingrediënten in een grote kom. Voeg het citroensap, de olijfolie en peper en zout toe. Meng en laat marineren voor het opdienen.

# FLAN VAN COURGETTE

## EN GORGONZOLA

 BEREIDING > 15MIN |  TRADITIONEEL > 9MIN |  TWEE DRUKNIVEAUS > 10MIN

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 4 PERSONEN

- 1 kleine courgette
- 1 ui
- 3 eieren
- 125 g gorgonzola
- 2 el melk
- 2 ecodoses water (50 cl)
- 4 kleine glazen of porseleinen schaaltes
- Bakpapier
- Peper en fijn zout

### ACCESSOIRE



### 01 | VOORBEREIDING

Rasp de courgette en versnipper de ui. Schraap 75 g gorgonzola met een vork, voeg de eieren en daarna de ui en courgette toe. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het mengsel over de vier schaaltes die u op voorhand met boter inwrijft en met bakpapier bedekt

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Giet 2 ecodoses water (50 cl) in de snelkookpan en plaats het stoommandje met de vier schaaltes erin. Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

### 03 | AFWERKING

Smelt in een pannetje de rest van de gorgonzola in de melk. Haal de nog warme flans uit het schaalte en serveer ze met een beetje van deze gorgonzolasaus.





# ORECCHIETTE

## MET "CIME DI RAPÀ"

 BEREIDING > 15MIN |  TRADITIONEEL > 4MIN |  TWEË DRUKNIVEAUS > 5MIN

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 4 PERSONEN

- 300 g orecchiette
- 400 g cime di rapa
- 6 ansjovisfilets
- 1 teentje knoflook
- 1 ecodosis water (25 cl)
- 1 gedroogd pepertje
- 2 el olijfolie Zout

#### 01 | VOORBEREIDING

Maak de cime di rapa schoon. Schil de knoflook en hak fijn. Snijd ook de ansjovisfilets in fijne stukjes.

#### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Verwarm de olijfolie op een hoog vuur in de snelkookpan en voeg het fijngehakte pepertje, de ansjovis, de knoflook en ook de cime di rapa toe. Meng goed. Voeg 1 ecodosis water (25 cl) toe.

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

#### 03 | AFWERKING

Kook de orecchiette ondertussen al dente in gezouten water. Giet af en doe ze in de snelkookpan. Meng alles en dien op.





# RISOTTO

## MET SAFFRAAN

BEREIDING > 15MIN | TRADITIONEEL > 8MIN | TWEE DRUKNIVEAUS > 9MIN

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 4 PERSONEN

- 270 g risottorijst
- 2 sjalotten
- 2 el olie
- 15 cl droge witte wijn
- 2 ecodoses water (50 cl)
- 1 blokje vleesbouillon
- 1 tl saffraanpoeder (of 2 stampertjes)
- 40 g boter
- 40 g Parmezaanse kaas
- Peper

#### 01 | VOORBEREIDING

Hak de sjalotten fijn en fruit ze met 2 el olie in de snelkookpan. Voeg de rijst toe en meng 1 minuut tot hij gaat glanzen. Voeg de witte wijn al roerend toe. Alcoholdampen zijn brandbaar. Laat het geheel daarom minstens 2 minuten koken zonder deksel.

#### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Zodra de wijn verdampt is, voegt u het verkruidelde bouillonblokje, 2 ecodoses water (50 cl) en de saffraan toe. Meng alle ingrediënten. Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

#### 03 | AFWERKING

Open de snelkookpan. Voeg de geraspte parmezaan, klontjes boter en peper toe. Meng alles. Doe het deksel erop, neem de snelkookpan van het vuur en laat de risotto nog 2 minuten rusten voor het opdienen.

### TIP

*deze risotto met saffraan is het klassieke bijgerecht van ossobuco.*



# PASTA

## MET KIKKERERWTEN

BEREIDING > 20 MIN + 12 U WEKEN | TRADITIONEEL > 36MIN | TWEE DRUKNIVEAUS > 39MIN

### INGREDIËNTEN

#### VOOR 4 PERSONEN

- 250 g gedroogde kikkererwten
- 125 g pasta (bv. macaroni)
- 4 teentjes knoflook
- 150 g pancetta
- 2 el tomatenpuree
- 1 grote tak rozemarijn
- 1 el olijfolie
- 5 ecodoses water (1,25 l)
- 1 kleine stukje
- Parmezaanse kaas
- Grof zout

#### 01 | VOORBEREIDING

Doe de avond ervoor de kikkererwten in een grote kom met veel water en een handvol grof zout. Laat ze de hele nacht weken. Hak de teentjes knoflook fijn en snijd de pancetta grof. Doe de olijfolie in de snelkoker en fruit de ingrediënten gedurende 2 minuten. Voeg de uitgelekte en gespoelde kikkererwten, de rozemarijn en de tomatenpuree toe en giet dan 4 ecodoses water (1 l) erbij.

#### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

Open de snelkookpan en haal vier soeplepels eruit. Mix alles en doe het opnieuw in de snelkookpan. Voeg daarna de pasta en 1 ecodosis water (25 cl) toe, meng en laat koken zonder deksel volgens de aangeduide tijd op de verpakking van de pasta.

#### 03 | AFWERKING

Dien goed warm op met een beetje geraspte parmezaan erbij.

# V I S S O E P

 BEREIDING > 10MIN |  TRADITIONEEL > 5MIN |  TWEE DRUKNIVEAUS > 4MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 12 rauwe garnalen
- 200 g grauwe poonfilet
- 400 g zeebaarsfilet
- 1 prei
- 250 g kerstomaatjes
- 1 el extra vierge olijfolie
- 15 cl witte wijn
- 40 cl visfumet
- 1/2 tl venkelzaad
- 1 mespuntje saffraan
- 1 handvol basilicumblaadjes
- 1 takje tijm
- Peper en zout
- 1 teentje knoflook

### 01 | VOORBEREIDING

Snijd de prei in julienne en fruit de preireepjes in 1 el olijfolie in de snelkookpan. Voeg peper, zout, saffraan, venkel en tijm toe. Blus met de witte wijn en laat 2 minuten koken.

Schik de gehalveerde visfilets en de hele garnalen erop. Voeg de gehalveerde kerstomaatjes en de basilicum toe en overgiet alle ingrediënten met de visfumet. Kruid met peper en zout.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

### 03 | AFWERKING

Dien de vissoep op met sneetjes geroosterd brood, die u met een teentje knoflook inwrijft en met enkele druppels olijfolie besprenkelt.



# ITALIAANSE GEHAKTBALLETJES

 BEREIDING > 30MIN |  TRADITIONEEL > 8MIN |  
 TWEE DRUKNIVEAUS > 6MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 500 g gehakt
- 80 g oud brood
- 5 cl melk
- 1 ei
- 1 ui
- 25 g Parmezaanse kaas
- 2 el bloem
- 1 blokje vleesbouillon
- 1 el
- tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 2 el olijfolie
- 1 ecodosis water (25 cl)
- Peper en fijn zout

### 01 | VOORBEREIDING

Snijd het brood in kleine stukken, doe alles in een kom en overgiet met de melk. Schil de ui en versnipper de helft. Zet aan de kant. Hak de andere helft grof en doe de stukken in een keukenrobot samen met de parmezaan, het brood-melkmengsel, 1 tl zout, peper en het ei. Mix alle ingrediënten fijn. Voeg het gehakt toe en haal nog even door de keukenrobot om alles te mengen. Maak 16 balletjes en rol ze door de bloem.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Verwarm de olie in de snelkookpan en bak de balletjes aan alle zijden goudbruin. Voeg vervolgens toe: de fijngehakte halve ui, 1 ecodosis water (25 cl), het verkruimelde bouillonblokje, de tomatenpuree en de laurierblaadjes. Voeg peper toe en meng goed.

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

### 03 | AFWERKING

Dien op met een rijkelijke hoeveelheid jus en romige polenta of pasta.



# OSSOBUCCO

 BEREIDING > 20MIN |  TRADITIONEEL > 22MIN |  
 TWEE DRUKNIVEAUS > 20MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 4 kalfsschenkels van elk zo'n 300 g
- 30 g bloem
- 1 ui
- 1 tak selderij
- 1 wortel
- 3 teentjes knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 klein bosje bladpeterselie
- 15 cl droge witte wijn
- 1 el tomatenpuree
- 1/2 ecodosis water (10 cl)
- 2 el olijfolie
- Peper en fijn zout

### 01 | VOORBEREIDING

Verwarm de olijfolie in de snelkookpan, wentel de kalfsschenkels aan beide zijden in de bloem en bak ze goudbruin op een hoog vuur.

Voeg de fijngehakte ui, wortel en selderij toe alsook twee geplette teentjes knoflook. Meng en laat nog 2 minuten bakken. Giet de witte wijn erover en meng goed terwijl u het aanbaksel op de bodem losmaakt. Voeg de tomatenpuree, het zout, de peper en een halve ecodosis water (10 cl) toe en meng.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

### 03 | AFWERKING

Rasp de citroenschil. Hak de peterselie en het overige knoflookteentje fijn en meng alles. Open de snelkookpan en voeg vlak voor het opdienen het mengsel toe.

## TIP

*dien de ossobuco op met een saffraanisotto.*



# GESTOOFDE ARTISJOKKEN À LA ROMAINE

BEREIDING > 15MIN | TRADITIONEEL > 15MIN |  
 TWEE DRUKNIVEAUS > 17MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 8 verse artisjokbodems (of diepgevroren en ontdooid)
- 4 teentjes knoflook
- 1 klein bosje bladperselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blokje groentebouillon
- 1 ecodosis water (25 cl)
- 1 el olijfolie
- Fijn zout

### 01 | VOORBEREIDING

Schil de teentjes knoflook en hak ze fijn, hak de perselieblaadjes en rasp de zeste van de citroen.

Meng alle ingrediënten met een beetje zout in een kleine kom en verdeel deze kruidige vulling over de artisjokbodems.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Verwarm 1 ecodosis water (25 cl) in de snelkookpan en smelt het bouillonblokje. Leg er voorzichtig de artisjokbodems in.

Leg ze mooi plat met de vulling naar boven en besprenkel ze met de olijfolie en het citroensap. Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

### 03 | AFWERKING

Dien warm op samen met vlees of vis of op kamertemperatuur als voorgerecht.

# ROMIGE POLENTA

BEREIDING > 10MIN | TRADITIONEEL > 7MIN |  
 TWEE DRUKNIVEAUS > 8MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 130 g traditionele-polenta
- 3 ecodoses water (75 cl)
- 50 g Parmezaanse kaas
- 10 cl vloeibare volle room
- 1 tl fijn zout
- Peper

### 01 | VOORBEREIDING

Giet 3 ecodoses koud water (75 cl) in de snelkoker, voeg de polenta toe en roer goed met een klopper.

### 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd. Rasp ondertussen de parmezaan.

### 03 | AFWERKING

Neem de snelkookpan van het vuur en haal het deksel eraf. Voeg zout toe. Klop de polenta stevig op. Voeg ook de geraspte parmezaan, de room en de peper toe en klop opnieuw voordat u de snelkookpan opnieuw sluit. Laat de polenta nog 2 minuten rusten voor het opdienen.



# PANNA COTTA

OP GROOTMOEDERS WIJZE

BEREIDING > 10MIN | TRADITIONEEL > 9MIN |

TWEE DRUKNIVEAUS > 8MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 3 eiwitten
- 30 cl vloeibare volle room
- 40 g suiker
- 1 vanillestokje
- 2 ecodoses water (50 cl)
- 4 glazen of porseleinen schaaltes met een diameter van 8,5 cm en een hoogte van 3,5 cm

### ACCESSOIRE



### TIP

*dien de panna cotta op met een coulis van rode of exotische vruchten.*

## 01 | VOORBEREIDING

Meng de eiwitten en de suiker zonder te kloppen. Voeg de room en ook de zaadjes van het vanillestokje toe. Meng alles en giet het mengsel in de vier schaaltes.

## 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

Giet 2 ecodoses water (50 cl) in de snelkookpan en plaats het stoommandje met de vier schaaltes erin. Sluit de snelkookpan. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

## 03 | AFWERKING

Laat de panna cotta lauw worden en plaats de schaaltes daarna enkele uren in de koelkast zodat u ze goed koud kunt opdienen.



# BONET

BEREIDING > 20MIN | TRADITIONEEL > 17MIN |

TWEE DRUKNIVEAUS > 15MIN

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 PERSONEN

- 4 eieren
- 160 g suiker
- 35 g bittere cacao-poeder (ong. 3 el)
- 100 g amaretti koekjes (Italiaanse amandelkoekjes bij de 'exotische' afdeling in de supermarkt)
- 2 el Amaretto (Italiaanse amandel-liqueur)
- 1 el water
- 45 cl melk
- 3 ecodoses water (75 cl)

### ACCESSOIRE



### TIP

*vervang eventueel de Amaretto door sterke koffie voor een alcoholvrije versie van deze bonet.*

## 01 | VOORBEREIDING

Doe 100 g suiker samen met 1 el water in een pan en verwarm totdat u een heldere karamel

krijgt. Giet de karamel in het ingeoterde stoommandje.

Hak de amandelkoekjes grof. Klop de eieren op samen met de rest van de suiker (60 g). Doe de cacao erbij en klop op. Voeg daarna de amandelkoekjes en de Amaretto toe. Alcoholdampen zijn brandbaar. Laat het geheel daarom minstens 2 minuten koken zonder deksel. Voeg vervolgens de melk toe. Meng en giet in het stoommandje. Doe het deksel erop.

## 02 | UW SNELKOOKPAN DOET DE REST

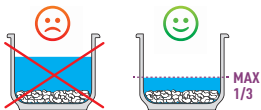
Giet 3 ecodoses water (75 cl) in de snelkookpan en plaats de drievet en het stoommandje erin. Sluit de snelkoker. Zodra er stoom ontsnapt, zet u het vuur lager en laat u de ingrediënten garen gedurende de aangeduide tijd.

## 03 | AFWERKING

Plaats de bonet enkele uren in de koelkast voordat u hem op een diep bord omkeert.

# BEREIDINGSTIJD \*

## PEULVRUCHTEN, ZETMEELHOUDENDE INGREDIËNTEN EN SOEPS



### ONDERDOMPELEN

Ingrediënt in het water zonder mandje.

## GROENTEN EN FRUIT



### STOMEN

Ingrediënt in het stoommandje en 50 cl water op de bodem van de snelkoker.

## VLEES EN VIS



GROENTEN	BEREIDINGSWIJZE	OPMERKINGEN	BEREIDINGSTIJD (MINUTEN)*		
			LAGOSTINA KLASSIEK	LAGOSTINA DRUKNIVEAU 1	LAGOSTINA DRUKNIVEAU 2
Aardappelen	Stomen	1 kg aardappelen + 2 ecodoses water (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Aubergines	Stomen	500 g aubergines in plakjes van 3 mm + 1 ecodosis water (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Artisjokken	Stomen	4 kleine artisjokken (400g)+ stoommand + 2 ecodoses water (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Broccoli	Stomen	500 g + 1 ecodosis water (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Courgettes	Stomen	500 g courgettes in schijfjes van 3 mm + 1 ecodosis water (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Paprika's	Stomen	1 kg gehalveerde paprika's + 1 ecodosis water (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Pompoen	Stomen	500 g pompoen, geschild en in blokken gesneden + stoommand + 2 ecodoses water (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Preiwitten	Stomen	500 g gehalveerde preiwitten zodat ze in het mandje passen + stoommandje + 2 ecodoses water (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Savoiekool	Immersion	500 g savoiekool in 4 gesneden + onderdompelen in de snelkoker gezout met 1/3 gezouten water	4 mn	5 mn	-
Spinazie	Stomen	250 g verse spinaziebladeren + stoommand + 1 ecodosis water (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Snijbietten	Stomen	500 g bladstelen en blaadjes in stukken van 2 cm gesneden + stoommandje + 1 ecodosis water (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Verse asperges	Stomen	500 g fijne witte asperges + stoommand + 1 ecodosis water (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Wortelen	Stomen	500 g wortelen in schijfjes van 3 mm + 1 ecodosis water (25 cl)	6 mn	7 mn	-

## PEULVRUCHTEN EN ZETMEELHOUDENDE INGREDIËNTEN

Gedroogde flageoleten	Immersion	200 g (1 ecodosis) + 4 ecodoses gezout water (1 l) zonder weken op voorhand	53 mn	56 mn	-
Kikkererwten	Onderdompelen	250 g gedroogde kikkererwten, 12 uur op voorhand in water geweekt + 4 ecodoses water (1 l)	36 mn	39 mn	-

Linzen	Onderdampelen	200 g groene linzen + 2,5 ecodoses water (62,5 cl)	16 mn	20 mn	-
Prinsessenbonen	Stomen	300 g + 2 ecodoses water (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Quinoa	Immersion	200 g quinoa + 2 ecodoses gezouten water (50 cl)	5 mn	6 mn	-
Rijst	Immersion	200 g rijst + 4 ecodoses gezout water (1 l)	3 mn	4 mn	-
Verse bonen	Stomen	600 g gedopte bonen (maar niet gepeld) + stoommandje + 1 ecodosis water (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Volkorenrijst	Immersion	200 g volkoren rijst + 3 ecodoses gezout water (75 cl)	15 mn	18 mn	-

## VIS

Goudbrasem	Stomen	600 g filets op elkaar in het stoommandje + 1 ecodosis water (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Inktvis	Stomen	800 g schoongemaakte inktvis + 2 ecodoses gezouten water (50 l)	22 mn	22/25 mn	-
Mosselen	Onderdampelen	1,4 kg + 1 ecodosis droge witte wijn (25 cl)	2 mn	2 mn	-
Ontzoute kabeljauw	Stomen	600 g filets die u 24 uur laat ontzouten door het water meermaals te vervangen + 1 ecodosis water (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Tonijn	Stomen	4 porties + 1 ecodosis water (25 cl)	3 mn	-	2 mn
Zalm	Stomen	4 porties + 1 ecodosis water (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Zeewolf / zeebaars	Stomen	800 g filets op elkaar in het stoommandje + 1 ecodosis water (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Zeetong	Stomen	4 ontvelde zeetongen (600 g) op elkaar in het mandje + 1 ecodosis water (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Zwaardvis	Stomen	4 kleine filets (500 g) in het mandje + 1 ecodosis water (25 cl)	4 mn	-	3 mn

## VLEES

Blinde vinken	Smoren	4 blinde vinken + 1 ecodosis vloeistof (25 cl)	10 mn	-	8 mn
Kip	Smoren	4 kippenpoten + 1 ecodosis vloeistof (25 cl)	12 mn	-	10 mn
Konijn	Smoren	1,5 kg konijn in 8 stukken gesneden + 1 ecodosis vloeistof (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Rundergebraad	Smoren	1 kg vlees + 1 ecodosis water (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Varkensgebraad	Smoren	800 g vlees (diameter 8 tot 10 cm), 5 min. aan alle zijden gekleurd op hoog vuur + 1 ecodosis vloeistof (25 cl)	35 mn	-	30 mn

## VRUCHTEN

Abrikozen	Stomen	350 g ontpitte abrikozen in het stoommandje + 1 ecodosis vloeistof (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Appels	Onderdampelen	1 kg geschilde appels in 8 stukken gesneden + 1 ecodosis water (25 cl) + suiker + kruiden	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Kastanjes	Onderdampelen	500 g hele gepelde kastanjes + 2 ecodoses vloeistof (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Peren	Onderdampelen	1,2 kg geschilde hele peren + 3 ecodoses water (75 cl) + suiker + kruiden	10/13 mn**	12/15 mn**	-
Perziken	Onderdampelen	800 g hele perziken + 3 ecodoses water (75 cl) + suiker + kruiden	5/6 mn**	7/8 mn**	-

\* Alle recepten zijn getest met een traditionele snelkookpan van 5 liter. Afhankelijk van het volume en het model van de snelkookpan kunnen de recepten licht variëren wat het koken en de hoeveelheid vloeistof betreft. .

\*\* Opmerking: de precieze duurtijd hangt af van de variëteit en rijpheid van de vrucht.





WILLKOMMEN IN DER WELT VON  
**LAGOSTINA**

Die Marke Lagostina wurde 1901 gegründet und ist heute die Nr. 1 auf dem italienischen Schnellkochtopf-Markt.

Sie stellt ihr einzigartiges Know-how in den Dienst der kulinarischen Begeisterung und Kreativität.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten wie Sie mit Ihrem Schnellkochtopf von Lagostina im Handumdrehen leckere und farbenfrohe Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert zubereiten können. Dampfgearte, geköchelte oder gebratene Rezepte: Hier finden Sie viele Ideen, um Ihren Lieben eine Freude zu machen und mit ihnen die Freuden der guten italienischen Küche zu teilen. Weitere Ideen finden Sie auch auf [lagostina.com](http://lagostina.com).

# INHALTSANGABE






## VORWORT

- 78-79** GEEIGNETE GARTECHNIKEN SCHRITT FÜR SCHRITT
- 80** NÜTZLICHE ACCESSOIRES
- 81** GAREN IM DAMPFKOCHTOPF  
TIPPS FÜR EINE EINFACHE NÜTZUNG
- 82** PRÜFUNG DER VENTILE UND SCHNELLE DRUCKENTLASTUNG
- 83** MEINE REZEPTE VERSTEHEN
- 92-93** GARZEIT

## REZEPTE

- 84-85** **ANTIPASTI**  
TINTENFISCHSALAT  
ZUCCHINI-PUDDING MIT GORGONZOLA
- 86-87** **PRIMI**  
ORECCHIETTE MIT CIME DI RAPA  
SAFRAN-RISOTTO  
KICHERERBSENUDELN
- 88-89** **SECONDI**  
FISCHSUPPE  
POLPETTE  
OSSOBUCCO
- 90** **CONTORNI**  
GESCHMORTE ARTISCHOCKEN  
SAHNE-POLENTA
- 91** **DOLCI**  
PANNA COTTA  
BONET

# GEEIGNETE GARTECHNIKEN SCHRITT FÜR SCHRITT

GARTECHNIKEN FÜR GELUNGENE GERICHTE	FÜR	DER VORTEIL
 <p><b>SCHMOREN</b></p>	 <p><b>Ganze Fleischstücke</b></p>	<p>Zartes Fleisch, im eigenen Saft geschmort, mit einer knusprigen Kruste</p>
	 <p><b>Risottos</b></p>	<p>Ausgezeichnete Aromen für eine autonome Garung</p>
	 <p><b>Gemüsegerichte wie Ratatouille oder kleines Gemüse</b></p>	<p>Schmackhaftes Gemüse</p>
	 <p><b>Fleischstücke</b></p>	<p>Zartes Fleisch, das bis zu doppelt so schnell gart (im Vergleich zu der Garzeit in einem Schmortopf von Lagostina).</p>
	  <p><b>Fisch</b></p>	<p>Ein milder Garvorgang, der die Beschaffenheit des Fisches und seine Nährstoffe bewahrt</p>
	   <p><b>Gemüse ohne Soße</b></p>	<p>Ein gesunder Garvorgang, bei dem die Vitamine und die gerungsspezifischen Farben nicht ausgewaschen werden</p>
	  <p><b>Nachspeisen</b></p>	<p>Eine gleichmäßige Garung, die ein cremiges und leckeres Ergebnis gewährleistet</p>
	 <p><b>Hülsenfrüchte</b></p>	<p>Eine ggf. nur halb so lange Garzeit (für im Vorhinein eingeweichte Hülsenfrüchte im Vergleich zur Garzeit in einem Lagostina-Schmortopf)</p>
	 <p><b>Suppen</b></p>	<p>Eine ggf. nur halb so lange Garzeit (im Vergleich zur Garzeit in einem Lagostina-Schmortopf)</p>

## BERATUNG

1. Vor dem Beginn des Druckgarens: Das Fleisch anbraten und 25 cl Flüssigkeit darüber gießen. Das Wasser kann auch durch Wein, Cidre, Bier oder Bouillon ersetzt werden. Den Boden des Schnellkochtopfs gut abschaben, um den Fleischsaft zu lösen. Das Übergießen mit Flüssigkeit lässt viel davon verdunsten, daher ist vor dem Garen im Schnellkochtopf zu prüfen, ob noch ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist.

2. Für den Bratensaft: Nach dem Garen das Gericht 10 Minuten stehen lassen, damit der Fleischsaft austritt. Das Fleisch warmstellen und den Fleischsaft für die Soße verwenden.

3. Tipp für Schmorbraten: Mit Knoblauch, Thymian oder Rosmarin garnieren, damit das Fleisch sein volles Aroma entfaltet.

1. Vor dem Druckgaren die Zutaten (Zwiebeln, Schalotten) anschließend den Reis leicht anbraten, um die Aromen zu verstärken.

2. Tipp, damit das Ergebnis noch cremiger wird: Butter und Käse hinzufügen und 1 bis 2 Minuten bei geschlossenem Deckel stehen lassen.

1. Das Gemüse bei starker Hitze in etwas Fett leicht anbraten, würzen und mit 25 cl einer beliebigen Flüssigkeit übergießen: Wasser, Bouillon, Wein, Tomatensoße usw.

2. Tipp: Die Garzeit für das Gemüse einstellen, dass am längsten garen muss.

1. Für eine sämige Soße: Nach dem Anbraten des Fleisches ein wenig Mehl darüber streuen. 2 Minuten garen und dabei gut umrühren, um den ausgetretenen Fleischsaft einzuarbeiten.

2. Nach dem Garen das Fleisch aus dem Schnellkochtopf nehmen und diesen mit der Soße bei starker Hitze 5 bis 10 Minuten kochen lassen, bis die Soße sämig wird.

1. Für ein geruchloses Garen sollte das Fleisch in Backpapier gewickelt werden, einschließlich der Gemüsestreifen und Gewürze.

2. Für einen noch intensiveren Geschmack: Fischfilets vor dem Garen mit Pesto oder Tapenade, oder auch mit Curry einpinseln.

3. Tipp für ein vereinfachtes Garen: Das Dampfkochsieb einölen oder Backpapier in das Sieb legen, damit der Fisch nicht anbackt und beim Servieren nicht zerbricht.

1. Bei Tiefkühlgemüse die Garzeit leicht verlängern (1 bis 2 Minuten).

2. Das Wasser braucht nicht gesalzen zu werden, da das Salz nicht verdampft. Das Gericht kann jedoch nach Geschmack vor dem Servieren gewürzt werden (Salz, Pfeffer, Gewürze, ein wenig Fett).

1. Bei individuellen Nachspeisen sind Einzelschälchen oder -formen zu verwenden, die Temperaturbeständig sind (Metall, dickes Glas oder Backkeramik). Die Garzeit im Verhältnis zu einer ungeteilten Nachspeise durch 2 teilen.

2. Die Formen nicht bis zum Rand füllen, damit beim Garen nichts überkocht.

3. Für ein einfaches Ausformen: Die Formen mit Butter/Öl einreiben und ggf. mit Backpapier auslegen.

4. Für ungeteilte Nachspeisen das Backsieb verwenden.

1. Vor dem Druckgaren: Hülsenfrüchte 8 bis 12 Stunden einweichen lassen. Dabei mit reichlich Wasser überdecken und mit einer Handvoll grobem Salz würzen.

2. Für ein schnelles Ergebnis ohne Einweichen: Das Gemüse 7 bis 10 Minuten im Schnellkochtopf vorgaren.

3. Tipp: Um dem Dampf mehr Aroma zu verleihen können dem Kochwasser frische oder trockene Kräuter, Zitrusfruchtschalen, Zitronella oder starker Tee usw. zugegeben werden.

1. Gemüse bei starker Hitze mit etwas Fett oder Öl anbraten, würzen und dann 25 cl (1 Eco-Dose) der gewünschten Flüssigkeit hinzugeben: Wasser, Brühe, Wein, Tomatensauce usw.

2. Nach Geschmack Milch oder Käse hinzugeben.

# NÜTZLICHE ACCESSOIRES

UM DIE VIELSEITIGKEIT IHRES SCHNELLKOCHTOPFS VOLL AUSZUSCHÖPFEN BIETET LAGOSTINA EIN BREITES PROGRAMM NÜTZLICHER ZUBEHÖRARTIKEL



## DRAHTKORB

Ideal für Blattgemüse (wie Spinat) oder Zutaten mittlerer Größe (wie z.B. Kartoffel(n)).



## DAMPFEINSATZ

Für alle Gemüsesorten (und insbesondere Erbsen, Bohnen, Zucchini-scheiben..)



## ESTOUFFIN-KORB

Für die Zubereitung von Desserts, Cremes, und Pudding



## DAMPFKOCHROST

Ideal für die Garung in Backpapier oder das Dampfgaren von Fisch.

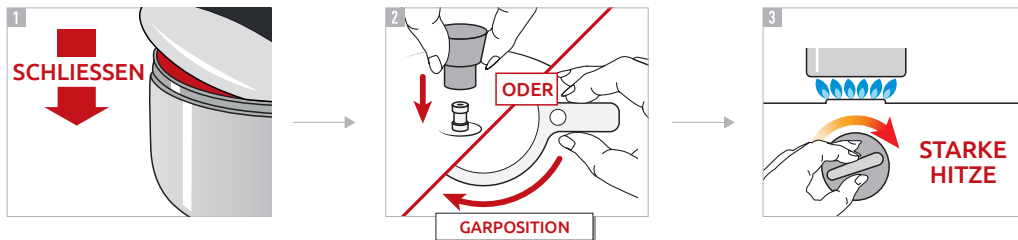


## EDELSTAHLDECKEL 18/10

Für Dampfkochtöpfe von Lagostina Ø 22 cm, ideal für Schmorgerichte.

# GAREN IM DAMPFKOCHTOPF - TIPPS FÜR EINE EINFACHE NUTZUNG

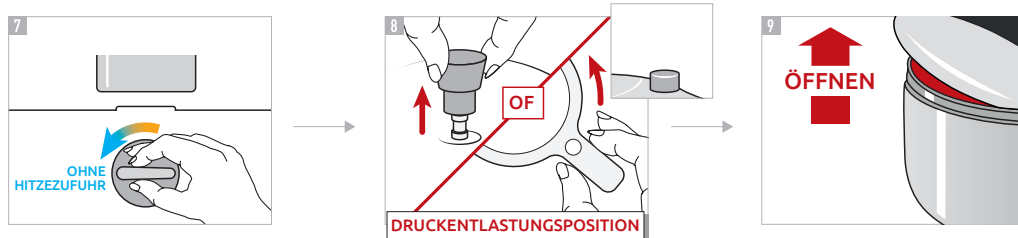
## 1. SCHRITT: BEGINN DES GARENS



## 2. SCHRITT: GAREN



## 3. SCHRITT: ENDE DER GARZEIT

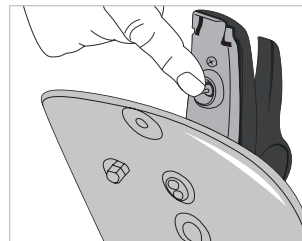
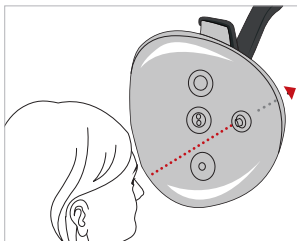
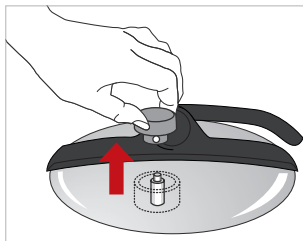


Den Schnellkochtopf nicht mehr als bis zu 2/3 des Topfs füllen (Markierung an der Topfaußenseite). Bei Gerichten, die aufquellen, sollte der Topf nur zu 1/3 befüllt werden. Vergewissern Sie sich bei Modellen mit einer Druckanzeige vor dem Öffnen, dass kein Druck mehr angezeigt wird.

## PRÜFUNG DER VENTILE

---

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND ZWINGEND ERFORDERLICHE PRÜFUNGEN VOR JEDER VERWENDUNG

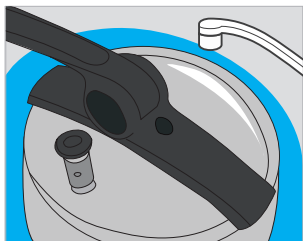


## SCHNELLE DRUCKENTLASTUNG

---

TIPP FÜR ZEITEINSPARUNGEN BEIM KOCHEN

Den Druck entlasten, nachdem der Boden des Schnellkochtopfs mindestens 1 Minute in kaltem Wasser gestanden hat.





# MEINE REZEPTE VERSTEHEN

DIESES BUCH GILT FÜR DIVERSE SCHNELLKOCHTOPFMODELLE DES TYPUS LAGOSTINA LAGOEASY'UP<sup>(R)</sup> TECHNOLOGY; BEACHTEN SIE DIE GARZEITEN AUF DEM PIKTOGRAMM, DAS SICH AUF IHREM MODELL BEFINDET.



Alle  
Rezepte sind  
ausgelegt für  
4 Personen. Für  
Schnellkochtöpfe mit  
einem Fassungsvermögen  
von weniger als  
5 Liter sind  
die Mengen  
um ein Drittel zu  
verringern.



**Die angegebenen Garzeiten entsprechen Garzeiten unter Druck**, d.h. dass die angegebene Zeit erst dann beginnt, wenn gleichmäßig Dampf aus dem Schnellkochtopf entweicht, unabhängig vom verwendeten Modell.

## NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Das preisgekrönte  
Accessoire für das Rezept



DRAHTKORB



DAMPFKOCHROST



DAMPFEINSATZ ESTOUFFIN-KORB

## ZUBEREITUNGSZEIT

Die Zeit, alle Zutaten des  
Rezept vorzubereiten

## TRADITIONELL

Garzeit für  
Schnellkochtöpfe, die mit  
einem Ventil mit einem  
einzigem Druckniveau  
ausgestattet sind

## DOPPELDRECK



Kochzeit für  
**Obst und Gemüse** in  
Schnellkochtöpfen mit  
einem Bi-Druckventil  
(Position 1).



Garzeit für  
**Fleisch und Fisch**  
in Schnellkochtöpfen  
mit Doppeldruckventil  
(Position 2).



# TINTENFISCHSALAT



REZEPT › 20MIN



TRADITIONELL › 22MIN



DOPELDRUCK › 25MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 1,2 kg Tintenfisch (800 g netto nach der Reinigung durch den Fischhändler)
- 500 g Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 3 Eco-Doses Wasser (75 cl)
- 6 EL Olivenöl
- Tafelsalz, Pfeffer

### ACCESSOIRE



### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Kartoffel schälen. Den gereinigten Tintenfisch in den Dampfeinsatz legen und mit dem Kartoffeln bedecken.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

3 Eco-Doses Wasser (75 cl) in den Schnellkochtopf geben und den Dampfeinsatz einsetzen. Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen. Den Schnellkochtopf öffnen, leicht abkühlen lassen und die Kartoffeln und den Tintenfisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und die Petersilie zerkleinern.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Gut mischen und vor dem Servieren etwas stehenlassen.



# ZUCCHINI-PUDDING

## MIT GORGONZOLA



REZEPT > 15 MIN



TRADITIONELL > 9 MIN



DOPPELDRUCK > 10 MIN

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleine Zucchini
- 1 frische Zwiebel
- 3 Eier
- 125 g Gorgonzola
- 2 EL Milch
- 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)
- 4 kleine Schüsselchen aus Glas oder Porzellan
- Backpapier
- Tafelsatz, Pfeffer

ACCESSOIRE



### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Die Zucchini reiben und die frische Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

75 g Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, die eier hinzufügen und anschließend die Zwiebel und die Zucchini. Salzen und pfeffern. Auf 4 mit Butter eingeriebene und Backpapier ausgelegte Schüsselchen verteilen.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

2 Eco-Doses Wasser (50 cl) in den Schnellkochtopf geben und den Dampfeinsatz mit den 4 Schüsselchen hineinsetzen. Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

In einem kleinen Kessel den restlichen Gorgonzola mit der Milch schmelzen. Die noch warmen Puddingportionen aus der Form holen und vor dem Servieren mit dieser Soße benetzen.



# ORECCHIETTE

## MIT "CIME DI RAPA"

📖 REZEPT > 15MIN | 🍳 TRADITIONELL > 4MIN | ⚙️ DOPPELDRUCK > 5MIN

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Orecchiette
- 400 g Cime di rapa (Broccolinknollen)
- 6 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)
- 1 kleine getrocknete Peperoni
- 2 EL Olivenöl
- Salz

#### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Die "Cime di rapa" reinigen. Das Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Sardellenfilets in Scheiben schneiden

#### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Das Olivenöl bei starker Hitze im Schnellkochtopf aufwärmen und die zerkleinerte Peperoni, die Sardellen und das Knoblauch hinzugeben. Die "Cime di rapa" hinzugeben und mischen. 1 Eco-Dose Wasser (25 cl) darüber gießen.

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

#### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Während dessen in kochendem Wasser die Orrechiette al dente kochen. Abtropfen und in den Schnellkochtopf geben. Mischen und servieren.



# S A F R A N

## - R I S O T T O

📖 REZEPT > 15MIN | 🍲 TRADITIONELL > 8MIN |  
🔗 DOPPELDRUCK > 9MIN

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 270 g Risotto-Reis (vom Typ Arborio oder Carnaroli)
- 2 Schalotten
- 2 EL Öl
- 15 cl trockener Weißwein
- 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)
- 1 Würfel Fleischbrühe
- 1 TL ungemahlene Safran (oder 2 Portionen)
- 40 g Butter
- 40 g Parmesan Pfeffer

#### TIPP

*Dieses Safran-Risotto wird traditionell zum Osso Buco serviert.*

### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Die Schalotten in dünne Scheiben schneiden und im Schnellkochtopf mit 2 EL Öl garen. Den Reis hinzufügen, 1 Minute umrühren, bis er glasig wird. Den Weißwein unter Rühren hinzugeben. Alkoholdämpfe sind entflammbar. Mindestens 2 Minuten ohne Deckel kochen lassen, um die Alkoholdämpfe entweichen zu lassen.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Wenn der Wein verdunstet ist, den zerdrückten Fleischbrühenwürfel, 2 Eco-Doses Wasser (50 cl) und den Safran hinzugeben. Mischen. Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Den Schnellkochtopf öffnen, den geriebenen Parmesan, die gewürfelte Butter und den Pfeffer hinzufügen, gut umrühren, den Deckel wieder schließen und vor dem Servieren 2 Minuten neben dem Herd stehen lassen.



# KICHERERBSENUDELN

📖 REZEPT > 10MIN + 12 STUNDEN EINWEICHEN |  
🍲 TRADITIONELL > 36MIN | 🔗 DOPPELDRUCK > 39MIN

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PERSONEN

- 250 g trockene Kichererbsen
- 125 g Nudeln, vorzugsweise Macaroni
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Pancetta
- 2 EL Tomaten-Mark
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- 5 Eco-Dose Wasser (1,25 L)
- 1 kleines Stück
- Parmesan
- Grobes Salz

### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Am Vorabend die Kichererbsen mit viel Wasser in eine große Schüssel geben, mit einer Handvoll groben Salz salzen und über Nacht einweichen lassen.

Den Knoblauch zerkleinern und die Pancetta in grobe Würfel schneiden, 2 Minuten im Schnellkochtopf mit Öl anbraten. Die abgetropften und abgespülten Kichererbsen, den Rosmarin, das Tomatenmark und 4 Eco-Doses Wasser (1 l) hinzufügen.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen. Den Schnellkochtopf öffnen, 4 Suppenkellen Suppe entnehmen und mixen, und wieder in den Schnellkochtopf geben. Die Nudeln und 1 Eco-Dose Wasser (25 cl) hinzugeben, mischen und ohne Deckel für die auf der Nudelverpackung angegebene Zeit kochen lassen.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Heiß servieren und dazu den geriebenen Parmesan anbieten.





# FISCHSUPPE



REZEPT > 10MIN



TRADITIONELL > 5MIN



DOPELDRUCK > 4MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 12 rohe Garnelen
- 200 g Meerbarbenfilets
- 400 g Seebarschfilets
- 1 Porreestange
- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL natives Olivenöl
- 15 cl Weißwein
- 40 cl Fischbrühe
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1 Messerspitze ungemahlene Safran
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Zweig Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Die Porreestange klein schneiden und im Schnellkochtopf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, Safran, Fenchel und Thymian dazugeben. Den Weißwein hinzugeben und 2 Minuten aufkochen lassen.

Die halbierten Fischfilets und die ganzen Garnelen darauf legen. Halbierte Kirschtomaten und Basilikum hinzugeben und mit der Fischbrühe übergießen. Salzen und pfeffern.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Die Suppe mit gerösteten mit Knoblauch engeriebenen und mit Olivenöl beträufelten Brotscheiben servieren.



# P O L P E T T E

 REZEPT > 30MIN |  TRADITIONELL > 8MIN |  
 DOPPELDRUCK > 6MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Hackfleisch
- 80 g trockenes Brot
- 5 cl Milch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 25 g Parmesan
- 2 EL Mehl
- 1 Würfel Fleischbrühe
- 1 EL Tomaten-Mark
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)
- Tafelsalz, Pfeffer

## 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Das Brot würfeln, in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen.

Die Zwiebel schälen, die Hälfte einschneiden und beiseite legen. Die andere Hälfte grob kleinschneiden und mit dem Parmesan, dem voll Milch gesogenen Brot, einem KL Salz, Pfeffer und dem Ei in den Mixer geben. Gut mixen. Das Fleisch hinzugeben und mit dem Mixer gut mischen. 16 Bouletten formen und in Mehl wälzen.

## 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Das Öl im Schnellkochtopf aufheizen und die Bouletten von allen Seiten anbraten. Die halbe eingeschnittene Zwiebel, 1 Eco-Dose Wasser (25 cl), den zerdrückten Bouillonwürfel, das Tomatenmark und die Lorbeerblätter hinzugeben. Pfeffern und mischen.

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

## 03 | DAS LETZTE DETAIL

Mit Saft überträufeln und mit Sahne-Polenta oder Nudeln servieren.



# O S S O B U C O

 REZEPT > 20MIN |  TRADITIONELL > 22MIN |  
 DOPPELDRUCK > 20MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 4 Beinscheiben von der Kalbshaxe von je 300 g
- 30 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 15 cl trockener Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Eco-Dose Wasser (10 cl)
- 2 EL Olivenöl
- Tafelsalz, Pfeffer

## 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Olivenöl im Topf erhitzen, die Beinscheiben von beiden Seiten in Mehl wälzen und bei starker Hitze braten.

Zerkleinerte Zwiebel, Karotte und Sellerie sowie zwei zerkleinerte Knoblauchzehen hinzugeben, durchmischen und für 2 Min. kochen lassen. Weißwein hinzugeben, vermischen und gut verrühren. Tomatenmark, Salz, Pfeffer und 1/2 Eco-Dose Wasser (10 cl) hinzugeben und vermischen.

## 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

## 03 | DAS LETZTE DETAIL

Zitronenschale abraspeln. Petersilienblätter und verbleibende Knoblauchzehen kleinhacken und alles vermischen. Direkt vor dem Servieren den Schnellkochtopf öffnen und die Mischung hinzugeben.

## TIPP

*Ossobuco mit  
Safanisotto servieren.*





# GESCHMORTE ARTISCHOCKEN

🕒 REZEPT › 15MIN | 🍳 TRADITIONELL › 15MIN |  
🚲 DOPPELDRUCK › 17MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 8 Artischockenböden, frisch (oder tiefgefroren und aufgetaut)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)
- 1 EL Olivenöl
- Tafelsalz

### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Knoblauchzehen abtrennen und zerhacken, Petersilienblätter kleinhacken und Zitronenschale abraspeln. Alles in einer kleinen Schüssel mit einer Prise Salz mischen und die Gewürzmischung in einer Schale mit den Artischockenböden vermischen.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Der Schnellkochtopf kümmert sich um alles 25 cl Wasser im Schnellkochtopf erhitzen und anschließend den Gemüsebrühe-Würfel im Wasser auflösen. Vorsichtig die Artischockenböden in die Brühe legen, sodass die Füllung oben liegt, und mit Öl und Zitronensaft beträufeln. Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Warm mit Fleisch oder Fisch oder bei Raumtemperatur als Vorspeise servieren.

# SAHNE - POLENTA

🕒 REZEPT › 10MIN | 🍳 TRADITIONELL › 7MIN |  
🚲 DOPPELDRUCK › 8MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 130 g Polenta nach traditionellem Rezept
- 3 Eco-Dosen Wasser (75 cl)
- 50 g Parmesan
- 10 cl flüssige Sahne
- 1 TL Tafelsalz
- Pfeffer

### 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

3 Eco-Dosen kaltes Wasser (75 cl) in den Schnellkochtopf geben, die Polenta hinzufügen und einrühren.

### 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen. In dieser Zeit den Parmesan raspeln.

### 03 | DAS LETZTE DETAIL

Schnellkochtopf vom Feuer nehmen und öffnen, salzen, Polenta kräftig umrühren, Parmesan, Sahne und Pfeffer hinzugeben und erneut umrühren. Daraufhin den Topf schließen und vor dem Servieren 2 Min. ohne Wärmezufuhr stehen lassen.



# PANNA COTTA

REZEPT > 10MIN | TRADITIONELL > 8MIN |  
 DOPPELDRUCK > 9MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 3 Eiweiß
- 30 cl flüssige Sahne
- 40 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)
- 4 Förmchen aus Glas oder Porzellan mit einem Durchmesser von 8,5 cm und einer Höhe von 3,5 cm

## ACCESSOIRE



## TIPP

Zum Panna cotta können Sie eine Auswahl roter oder exotischer Früchte.

## 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

Vermischen, ohne das Eiweiß mit dem Zucker zu verrühren. Sahne und daraufhin die Körnchen der Vanilleschote hinzugeben. Vermischung und die Mischung auf die 4 Förmchen verteilen.

## 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

2 Eco-Doses Wasser (50 cl) in den Schnellkochtopf geben und den Dampfensatz mit den 4 Schüsselchen hineinsetzen.

Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

## 03 | DAS LETZTE DETAIL

Vor dem Servieren für einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



# BONET

REZEPT > 20MIN | TRADITIONELL > 15MIN |  
 DOPPELDRUCK > 17MIN

## ZUTATEN

### FÜR 4 PERSONEN

- 4 Eier
- 160 g Zucker
- 35 g Kakaopulver, bitter (ca. 3 EL)
- 100 g trockene Amaretti (italienische Mandelkekke, zu finden in der Süßwarenabteilung im Supermarkt)
- 2 EL Amaretto (italienischer Mandellikör)
- 1 EL Wasser
- 45 cl Milch
- 3 Eco-Dose Wasser (75 cl)

## ACCESSOIRE



## TIPP

Für ein Bonet ohne Alkohol können Sie den Amaretto durch starken Kaffee ersetzen.

## 01 | VORBEREITUNG DER ZUTATEN

100 g Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich eine helle Karamellcreme bildet. In die zuvor eingefettete Form geben. Die Amaretti zu grobem Pulver zerkleinern. Die Eier mit den verbleibenden 60 g Zucker verrühren. Das Kakaopulver hinzugeben und verrühren. Amaretti und Amaretto hinzugeben. Alkoholdämpfe sind entflammbar. Mindestens 2 Minuten ohne Deckel kochen lassen, um die Alkoholdämpfe entweichen zu lassen. Danach die Milch hinzufügen. Mischen und in die Form geben. Den Deckel auf den Topf setzen.

## 02 | DER SCHNELLKOCHTOPF KÜMMERT SICH UM ALLES

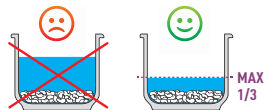
3 Eco-Doses kaltes Wasser (75 cl) in den Schnellkochtopf geben, den Dreifuß und die Form aufstellen. Schnellkochtopf schließen. Sobald Dampf entweicht, die Wärmezufuhr verringern und für die angegebene Zeit köcheln lassen.

## 03 | DAS LETZTE DETAIL

Öffnen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Das Bonet danach in eine Schale geben.

# GARZEIT\*

## GEMÜSE, STÄRKEHALTIGE NÄHRUNGSMITTEL UND SUPPEN



### IMMERSION

Zutat im Wasser ohne Einsatz.

## OBST UND GEMÜSE



### DAMPF

Zutat im Dampfeinsatz und 50 cl Wasser im Schnellkochtopf.

## FLEISCH UND FISCH



GEMÜSE	GARUNG-SART	ANMERKUNGEN	GARZEIT (MINUTEN)*		
			KLASSISCHER KOCHTOPF VON LAGOSTINA	LAGOSTINA PRESSION!	LAGOSTINA PRESSION2
Auberginen	Dampf	500 g Auberginen in 3 mm breiten Streifen + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Artischocken	Dampf	4 kleine Artischocken (400 g) + Dampfeinsatz + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Brokkoli	Dampf	500 g + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Frischer Spargel	Dampf	500 g feiner weißer Spargel + Dampfkorb + 1 Eco-Dose Wasserr (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Karotten	Dampf	500 g Karotten in 3 mm dicken Scheiben + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Kartoffeln	Dampf	1 kg Kartoffeln + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Kürbis	Dampf	500 g geschälter, grob gewürfelter Kürbis + Dampfeinsatz + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Lauch (weißer Teil)	Dampf	500 g in Hälften geschnitten, damit er in den Einsatz passt + Dampfeinsatz + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Mangold	Dampf	500 g Stängel und Blätter in Stücken von 2 cm + Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Paprikaschoten	Dampf	1 kg in Hälften geschnittene Paprikaschoten + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Spinat	Dampf	250 g Blattspinat + Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Wirsing	Immersion	500 g Wirsing, geviertelt + Im zu 1/3 mit Salzwasser gefüllten Schnellkochtopf kochen	4 mn	5 mn	-
Zucchini	Dampf	500 g Zucchini in 3 mm dicken Scheiben + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	3 mn	4 mn	-

## GEMÜSE UND STÄRKEHALTIGE NÄHRUNGSMITTEL

Frische Bohnen	Dampf	600 g Bohnen ohne Hülsen (nicht geschält) + Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Grüne Bohnen	Dampf	300 g + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Kichererbsen	Immersion	250 g trockener Kichererbsen, vor dem Kochen 12 Stunden in Wasser eingeweicht + 4 Eco-Doses Wasser (1 L)	36 mn	39 mn	-

Linsen	Immersion	200 g grüne Linsen + 2,5 Eco-Doses Wasser (62,5 cl)	16 mn	20 mn	-
Quinoa	Immersion	200 g Quinoa + 2 Eco-Doses Salzwasser (50 cl)	5 mn	6 mn	-
Reis	Immersion	200 g Reis + 4 Eco-Doses Salzwasser (1 L)	3 mn	4 mn	-
Trockene Flageoletten (weiße Bohnenkerne)	Immersion	200 g + 4 Eco-Doses Salzwasser ohne vorheriges Einweichen (1 L)	53 mn	56 mn	-
Vollkornreis	Immersion	200 g Vollkornreis + 3 Eco-Doses Salzwasser (75 cl)	15 mn	18 mn	-

## FISCH

Entsalzenes Kabeljaufilet	Dampf	600 g durch mehrmaliges Wechseln des Wassers für 24 Stunden entsalztes Filets + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Lachs	Dampf	4 Streifen + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Miesmuscheln	Immersion	1,4 kg + 25 cl trockener Weißwein	2 mn	2 mn	-
Seebarschfilet	Dampf	800 g Filets im Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Seezunge	Dampf	4 geschälte Seezungen (600 g) im Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Schwertfisch	Dampf	4 kleine Streifen (500 g) im Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Schwertfischfilet	Dampf	600 g Filets im Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Tintenfisch	Dampf	800 g gereinigter Tintenfisch + 2 Eco-Doses Salzwasser (50 cl)	22 mn	22/25 mn	-
Thunfisch	Dampf	4 Streifen + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	3 mn	-	2 mn

## FLEISCH

Hase	Schmoren	1,5 kg Hase geschnitten in 8 Stücke + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Hähnchen	Schmoren	4 Hähnchenschenkel + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	12 mn	-	10 mn
Katbsrouladen	Schmoren	4 Rouladen + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	10 mn	-	8 mn
Rinderbraten	Schmoren	1 kg Fleisch + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Schweinebraten	Schmoren	800 g Fleisch (8 bis 10 cm Durchmesser) 5 Minuten bei starker Hitze 5 Minuten lang gefärbt + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	35 mn	-	30 mn

## OBST

Aprikosen	Dampf	350 g entkernte Aprikosen im Dampfeinsatz + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Äpfel	Immersion	1 kg geschälte und geachtelte Äpfel + 1 Eco-Dose Wasser (25 cl) + Zucker + Gewürze	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Birnen	Immersion	1,2 kg geschälte ganze Birnen + 3 Eco-Doses Wasser (75 cl) + Zucker + Gewürze	10/13 mn**	12/15 mn**	-
Maronen	Immersion	500 g geschälte ganze Maronen + 2 Eco-Doses Wasser (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Pfirsiche	Immersion	800 g ganze Pfirsiche + 3 Eco-Doses Wasser (75 cl) + Zucker + Gewürze	5/6 mn**	7/8 mn**	-

\*Alle Rezepte wurden mit einem herkömmlichen 5 l-Schnellkochtopf getestet. Je nach Fassungsvermögen und Modell des Schnellkochtopfes können Garzeit und Flüssigkeitsmengen der Rezepte leicht variieren.

\*\*Anmerkung: Die genaue Garzeit ist abhängig von der Fruchtart und ihrem Reifegrad.



# BIENVENIDO AL UNIVERSO LAGOSTINA

Fundada en 1901, la marca n.º 1 de ollas a presión en Italia, pone su experiencia única al servicio de la pasión y la creatividad culinarias.

Descubra en las siguientes páginas cómo realizar en un abrir y cerrar de ojos todo tipo de platos, coloridos y llenos de sabor, desde el primer plato al postre, con su olla a presión Lagostina.

Recetas al vapor, a fuego lento o sofritos: no le faltarán ideas para complacer a sus allegados y compartir con ellos el placer de la buena cocina italiana

Y para inspirarse más aún, visite [lagostina.com](http://lagostina.com).

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

- 96-97** PARA CADA COCCIÓN, SU TÉCNICA GANADORA PASO A PASO
- 98** ACCESORIOS ÚTILES
- 99** COCCIÓN EN LA OLLA A PRESIÓN  
ALGUNOS CONSEJOS PARA UN USO FÁCIL
- 100** COMPROBACIÓN DE LAS VÁLVULAS Y DESCOMPRESIÓN RÁPIDA
- 101** CÓMO LEER LAS RECETAS
- 110-111** TIEMPO DE COCCIÓN

## RECETAS

- 102-103** **ANTIPASTI**  
ENSALADA DE PULPO  
PASTEL DE CALABACÍN CON GORGONZOLA
- 104-105** **PRIMI**  
ORECCHIETTE CON "CIME DI RAPA"  
RISOTTO AL AZAFRÁN  
PASTA CON GARBANZOS
- 106-107** **SECONDI**  
SOPA DE PESCADO  
ALBÓNDIGAS  
OSSOBUCCO
- 108** **CONTORNI**  
ALCACHOFAS ESTOFADAS A LA ROMANA  
POLENTA CREMOSA
- 109** **DOLCI**  
PANNA COTTA AL ESTILO TRADICIONAL  
BONET

# PARA CADA COCCIÓN, SU TÉCNICA GANADORA PASO A PASO

LA TÉCNICA DE COCINA GANADORA	PARA	VENTAJAS
 <p><b>ESTOFADO</b></p>	 <p><b>Piezas enteras de carne</b></p>	<p>Una carne tierna cocida en su jugo con una capa deliciosamente crujiente</p>
	 <p><b>Risottos</b></p>	<p>Sabores sublimes para una supervisión de la cocción delegada</p>
 <p><b>COCCIÓN A FUEGO LENTO</b></p>	 <p><b>Platos de verdura tipo pisto o menestra</b></p>	<p>Verduras llenas de sabor</p>
	 <p><b>Trozos de carne</b></p>	<p>Una carne que se deshace, cocinada hasta 2 veces más rápido (en comparación con un tiempo de cocción en una cacerola Lagostina).</p>
 <p><b>COCCIÓN AL VAPOR (con accesorios)</b></p>	  <p><b>Pescado</b></p>	<p>Una cocción suave que conserva la textura del pescado y sus nutrientes</p>
	   <p><b>Verduras al natural</b></p>	<p>Una cocción sana que evita el fenómeno de lavado de las vitaminas y de los colores, habitual en las cocciones con agua</p>
 <p><b>INMERSIÓN</b></p>	  <p><b>Postres</b></p>	<p>Una cocción homogénea con la garantía de obtener un resultado cremoso y suave</p>
	 <p><b>Legumbres</b></p>	<p>Un tiempo de cocción hasta 2 veces más rápido (para legumbres puestas en remojo de antemano, en comparación con un tiempo de cocción en una cacerola Lagostina)</p>
	 <p><b>Sopas</b></p>	<p>Un tiempo de cocción hasta 2 veces más rápido (en comparación con un tiempo de cocción en una cacerola Lagostina)</p>



## CONSEJOS

1. Antes de iniciar la cocción a presión: dorar la carne y desglasar con 25 cl (1 ecodosis) de líquido. Variar los sabores sustituyendo agua por vino, sidra, cerveza o caldo. Rascar bien el fondo de la olla a presión para desprejar los jugos. El desglasado evaporará mucho líquido; deberá comprobarse que quede bastante antes de cocinar con la olla a presión.
  2. Para realizar un jugo de cocción: al final de la cocción, dejar reposar la preparación durante 10 minutos para que el jugo se desprenda de la carne. Reservar la carne en el calor y recuperar este jugo para realizar la salsa.
  3. Un pequeño truco para los asados: mecharlos con dientes de ajo y ramas de tomillo o de romero para obtener un aroma más intenso.
1. Antes de iniciar la cocción a presión, para potenciar los sabores, dorar los condimentos (cebolla, chalota) y después el arroz.
  2. Un extra después de la cocción para obtener un resultado aún más cremoso: añadir mantequilla y queso antes de dejar reposar de 1 a 2 minutos con la tapa cerrada.
1. Dorar las verduras a fuego fuerte en un poco de materia grasa, condimentar y después verter 25 cl (1 ecodosis) de líquido a su elección: agua, caldo, vino, salsa de tomate, etc.
  2. Un pequeño truco: ajustar el tiempo de cocción a la verdura que necesite más cocción.
1. Para conseguir una salsa espesa: después de dorar la carne, espolvorear un poco de harina. Dejar cocinar 2 minutos mezclando bien y recuperando los jugos que quedan de la cocción.
  2. Una vez que haya terminado la cocción, retirar la carne y poner la olla a presión con la salsa a fuego fuerte entre 5 y 10 minutos, hasta que la salsa espese.
1. Para evitar los olores al cocinar, optar por la cocción en papillote con un papel de hornear y añadir verduras en tiras y hierbas aromáticas.
  2. Para aún más sabor: embadurnar los filetes de pescado con pesto, tapenade o curry antes de cocinarlos.
  3. Un extra para simplificar la cocción: engrasar el cesto de cocción al vapor o colocar el papel de hornear en el fondo del cesto para evitar que el pescado se pegue y se rompa al servirlo.
1. Aumentar ligeramente el tiempo de cocción (de 1 a 2 minuto(s)) para las verduras congeladas.
  2. No es necesario añadir sal al agua, ya que la sal no pasa al vapor; en cambio, condimentar al gusto (sal, pimienta, hierbas aromáticas, una pizca de grasa) justo antes de servir.
1. Para postres individuales, utilizar ramequines o moldes individuales resistentes al calor (metal, cristal grueso o cerámica de cocina) y dividir el tiempo de cocción entre 2, en comparación con un postre para compartir.
  2. No llenar los moldes hasta el borde para evitar que rebosen durante la cocción.
  3. Para desmoldar con facilidad: engrasar los moldes con mantequilla o aceite y empapelar si es necesario con papel de hornear.
  4. En el caso de los postres para compartir, utilizar el cesto para vapor.
1. Antes de la cocción a presión: poner en remojo las legumbres durante 8-12 horas, cubiertas abundantemente con agua y un puñado de sal gruesa.
  2. Para obtener un resultado aún más rápido sin remojo: precocinar las legumbres en la olla a presión durante 7-10 minutos.
  3. Un pequeño truco: para aromatizar el vapor, condimentar el agua con un ramillete de hierbas frescas o secas, cáscaras de cítricos, ramas de toronjil o incluso té aromatizado.
1. Dorar las verduras a fuego fuerte en un poco de grasa, condimentar y después verter 25 cl (1 ecodosis) de líquido a su elección: : agua, caldo, vino, salsa de tomate, etc.
  2. En el momento de mezclarlo, añadir leche o queso al gusto.

## ACCESORIOS ÚTILES

PARA MEJORAR CADA VEZ MÁS LA VERSATILIDAD DE LA OLLA A PRESIÓN, LAGOSTINA PROPONE COMO COMPLEMENTOS TODA UNA GAMA DE ACCESORIOS:



### CESTO DE COCCIÓN AL VAPOR DE ALAMBRE

Ideal para verduras de hoja (como las espinacas) o alimentos de tamaño mediano (como las patatas).



### CESTO DE COCCIÓN AL VAPOR AL VAPOR

Para toda clase de verduras (y especialmente guisantes, judías y calabacines en rodajas).



### CESTO PARA VAPOR

Para hacer flanes, cremas y postres.



### REJILLA PARA EL VAPOR

Ideal para cocer en papillote o al vapor los pescados.

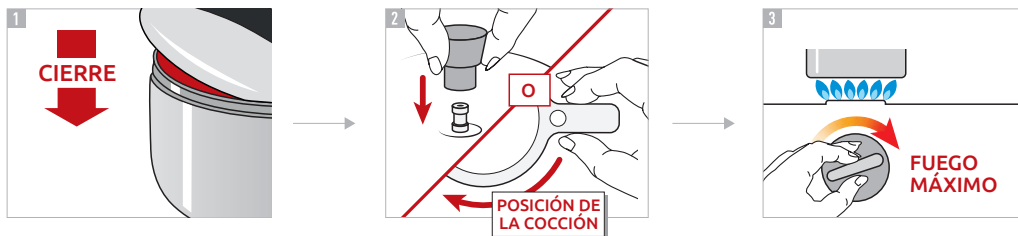


### TAPA INOXIDABLE 18/10

Adaptada a las ollas a presión Lagostina Ø 22 cm, ideal para cocciones a fuego lento.

# COCCIÓN EN LA OLLA A PRESIÓN - ALGUNOS CONSEJOS PARA UN USO FÁCIL

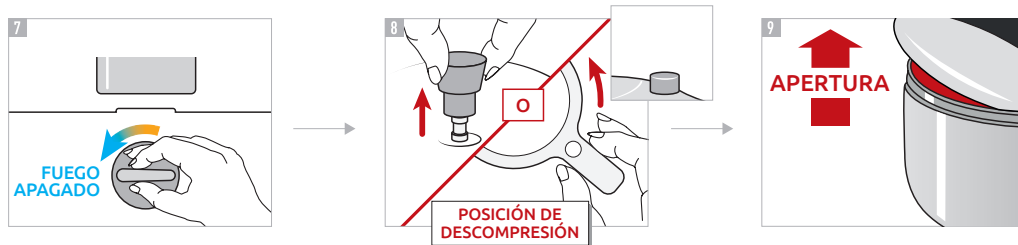
## ETAPA 1: INICIO DE LA COCCIÓN



## ETAPA 2: COCCIÓN



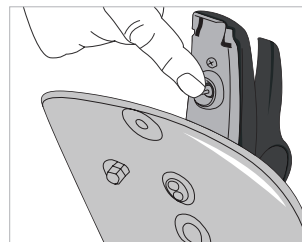
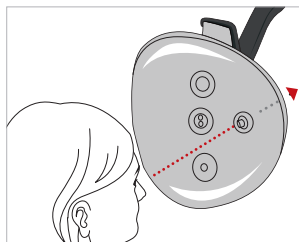
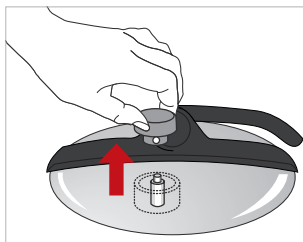
## ETAPA 3: FIN DE LA COCCIÓN



No llene la olla a presión por encima de los 2/3 del recipiente (marca señalada en el exterior del recipiente). Para los alimentos que se dilatan, no supere un tercio de altura del recipiente. Para los modelos que cuenten con un indicador de presencia de presión, asegúrese de que esté en la posición baja antes de abrir.

# COMPROBACIÓN DE LAS VÁLVULAS

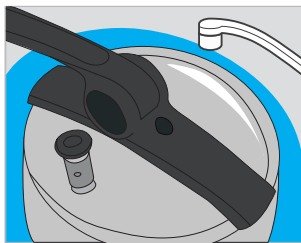
PRECAUCIONES IMPORTANTES Y COMPROBACIONES OBLIGATORIAS ANTES DE CADA USO



# DESCOMPRESIÓN RÁPIDA

TRUCOS PARA GANAR TIEMPO EN LA COCINA

Descomprima colocando el fondo de la olla a presión en agua fría durante al menos 1 minuto.



# CÓMO LEER LAS RECETAS

ESTE LIBRO ES COMÚN A VARIOS MODELOS DE OLLAS A PRESIÓN LAGOSTINA LAGOEASY'UP® TECHNOLOGY; SIGA LOS TIEMPOS DE COCCIÓN CORRESPONDIENTES AL PICTOGRAMA QUE FIGURA EN EL MODELO QUE USTED TIENE.



Todas las recetas están calculadas para 4 personas. En las ollas a presión de una capacidad inferior a 5 litros, disminuir las proporciones un tercio.



**Los tiempos de cocción que se indican son tiempos de cocción a presión;** es decir, hay que comenzar a restar el tiempo indicado en cuanto salga un chorro de vapor regular de la olla a presión, independientemente del modelo empleado.

## ACCESORIO ÚTIL

El accesorio ganador para hacer la receta.



CESTO DE COCCIÓN AL VAPOR DE ALAMBRE



REJILLA PARA EL VAPOR



CESTO PARA VAPOR

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

El tiempo para preparar todos los ingredientes de la receta

## TRADICIONAL

Tiempo de cocción para las ollas a presión provistas de una válvula con un solo nivel de presión

## BIPRESIÓN

Tiempo de cocción para **Frutas y verduras** en ollas a presión equipadas con una válvula de doble presión (posición 1).



Tiempo de cocción para **carnes y pescados** en ollas a presión provistas de una válvula bipresión (posición 2).



# ENSALADA DE PULPO

 PREPARACIÓN › 20MIN |  TRADICIONAL › 22MIN |  BIPRESIÓN › 25MIN

## INGREDIENTES

### PARA 4 PERSONAS

- 1,2 kg de pulpo (800 g netos cuando lo hayan limpiado en la pescadería)
- 500 g de patatas
- 1 cebolla roja
- 1 ramillete pequeño de perejil plano
- 1 limón
- 3 ecodosis de agua (75 cl)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal fina, pimienta

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Pelar las patatas. Colocar el pulpo limpio en el fondo del cesto de cocción al vapor y cubrir con las patatas.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Verter 3 ecodosis de agua (75 cl) en la olla a presión y colocar el cesto de cocción al vapor. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

Abrir la olla a presión, dejar que se temple y cortar las patatas y el pulpo en trozos de 2 cm.

Cortar en rodajas finas la cebolla roja y picar el perejil.

### 03 | EL TOQUE FINAL

Colocar todos estos ingredientes en una ensaladera grande. Añadir el zumo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar y dejar marinar antes de servir.

ACCESORIO



# PASTEL DE CALABACÍN

## CON GORGONZOLA

 PREPARACIÓN › 15MIN |  TRADICIONAL › 9MIN |  BIPRESIÓN › 10MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolleta
- 3 huevos
- 125 g de queso gorgonzola
- 2 cucharadas soperas de leche
- 2 ecodosis de agua (50 cl)
- 4 ramequines pequeños de cristal o de porcelana
- Papel de hornear
- Sal fina, pimienta

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Rallar el calabacín y cortar en láminas la cebolleta. Aplastar 75 g de gorgonzola con un tenedor, añadir los huevos y después la cebolleta y el calabacín. Salpimentar. Repartir en 4 ramequines engrasados con mantequilla y cubiertos con papel de hornear.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Verter 2 ecodosis de agua (50 cl) en la olla a presión y colocar el cesto de cocción al vapor que contiene los 4 ramequines. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

### 03 | EL TOQUE FINAL

En una cacerola pequeña, fundir el resto de gorgonzola con la leche. Desmoldar los pasteles aún calientes y servirlos cubiertos con una cucharada de esta salsa.

ACCESORIO







# ORECCHIETTE

## CON "CIME DI RAPA"

🕒 PREPARACIÓN > 15MIN | 🍳 TRADICIONAL > 4MIN | 🏠 BIPRESIÓN > 5MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 300 g de orecchiette
- 400 g de cime di rapa (brócoli rabe)
- 6 filetes de anchoa
- 1 diente de ajo
- 1 ecodosis de agua (25 cl)
- 1 guindilla seca pequeña
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal

#### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Limpiar los cime di rapa. Pelar y laminar el ajo. Cortar los filetes de anchoa.

#### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Calentar a fuego fuerte el aceite de oliva en la olla a presión, añadir la guindilla desmenuzada, las anchoas y el ajo, y después el cime di rapa. Mezclar. Verter 1 ecodosis de agua (25 cl).

Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

#### 03 | EL TOQUE FINAL

Durante este tiempo, cocer los orecchiette al dente en agua hirviendo con sal. Escurrirlos y verterlos en la olla a presión. Mezclarlo todo y servir.



# RISOTTO

## AL AZAFRÁN

🕒 PREPARACIÓN > 15MIN | 🍳 TRADICIONAL > 8MIN |  
🔗 BIPRESIÓN > 9MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 270 g de arroz para risotto
- 2 chalotas
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 15 cl de vino blanco seco
- 2 ecodosis de agua (50 cl)
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 cucharadita de pistilos de azafrán (o 2 sobrecitos)
- 40 g de mantequilla
- 40 g de parmesano
- Pimienta

### SUGERENCIA

*este risotto al azafrán es el acompañamiento tradicional del ossobuco.*

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Cortar en láminas las chalotas y hacer que suelten el agua en la olla a presión con 2 cucharadas soperas de aceite. Añadir el arroz y mezclar 1 minuto para que coja un aspecto nacarado. Añadir el vino blanco removiendo. Los vapores del alcohol son inflamables. Para eliminarlos, poner a hervir al menos 2 minutos sin cubrir.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Cuando se haya evaporado el vino, añadir la pastilla de caldo desmenuzada, 2 ecodosis de agua (50 cl) y el azafrán. Mezclar. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

### 03 | EL TOQUE FINAL

Abrir la olla a presión, añadir el parmesano rallado, la mantequilla cortada en dados y la pimienta. Remover, volver a poner la tapa y dejar reposar fuera del fuego 2 minutos antes de servir.



# PASTA

## CON GARBANZOS

🕒 PREPARACIÓN > 10 MIN + 12 H DE REMOJO |  
🍳 TRADICIONAL > 36MIN | 🔗 BIPRESIÓN > 39MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 250 g de garbanzos secos
- 125 g de pasta tipo macarrones
- 4 dientes de ajo
- 150 g de panceta
- 2 cucharadas soperas de concentrado de tomate
- 1 rama grande de romero
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva
- 5 ecodosis de agua (1,25 l)
- 1 trozo pequeño de parmesano
- Sal gruesa

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

La víspera, poner los garbanzos en una ensaladera grande, cubrir de forma generosa con agua, añadir un puñado de sal gruesa y dejar en remojo durante la noche. Trocear los dientes de ajo y cortar la panceta en dados gruesos. Sofreírlos 2 minutos en la olla a presión con aceite. Añadir los garbanzos escurridos y aclarados, el romero, el concentrado de tomate y cubrir con 4 ecodosis de agua (1 l).

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado. Abrir la olla a presión, separar 4 cazos de sopa, mezclarlos y reservarlos en la olla a presión. Añadir después la pasta y 1 ecodosis de agua (25 cl), mezclar y dejar cocer sin cubrir durante el tiempo indicado en el paquete de la pasta.

### 03 | EL TOQUE FINA

Servir muy caliente y ofrecer parmesano rallado.



# SOPA DE PESCADO

🕒 PREPARACIÓN > 10MIN | 🍳 TRADICIONAL > 5MIN | 🍲 BIPRESIÓN > 4MIN

## INGREDIENTES

### PARA 4 PERSONAS

- 12 gambas crudas
- 200 g de filetes de salmónete
- 400 g de filetes de lubina
- 1 puerro
- 250 g de tomates cherry
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 15 cl de vino blanco
- 40 cl de caldo de pescado
- 1/2 cucharadita de granos de hinojo
- 1 pizca de pistilos de azafrán
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 1 hebra de tomillo
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Cortar el puerro en juliana y sofreír en el recipiente de la olla a presión con 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Salpimentar, añadir el azafrán, el hinojo y el tomillo. Verter el vino blanco y dejar que hierva 2 minutos. Echar encima los filetes de pescado cortados en dos y las gambas enteras. Añadir los tomates cherry cortados en dos, la albahaca y rociar el caldo de pescado. Salpimentar.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

### 03 | EL TOQUE FINAL

Servir la sopa con rebanadas de pan tostadas, untadas con ajo y con un chorrito de aceite de oliva.



# ALBÓNDIGAS

 PREPARACIÓN > 30MIN |  TRADICIONAL > 8MIN |  BIPRESIÓN > 6MIN

## INGREDIENTES

### PARA 4 PERSONAS

- 500 g de carne de picada
- 80 g de pan duro
- 5 cl de leche
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 25 g de parmesano
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 pastilla de caldo de carne
- 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 ecodosis (25 cl)
- Sal fina, pimienta

## 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Cortar el pan en trozos pequeños, ponerlos en un bol y rociarlos con leche. Pelar la cebolla, picar la mitad y reservar. Poner la otra mitad cortada en trozos grandes en el recipiente de una batidora con el parmesano, el pan empapado en leche, una cucharada de postre de sal, pimienta y el huevo. Triturar fino con la batidora. Añadir la carne y batir para mezclar el conjunto. Hacer 16 albóndigas y rebozarlas en la harina.

## 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Calentar el aceite en la olla a presión y dorar las albóndigas por todos los lados. Añadir la media cebolla picada, 1 ecodosis de agua (25 cl), la pastilla de caldo desmenuzada, el concentrado de tomate y el laurel. Sazonar con pimienta y mezclar. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

## 03 | EL TOQUE FINAL

Servir con jugo y con polenta cremosa o pasta.



# OSSOBUCCO

 PREPARACIÓN > 20MIN |  TRADICIONAL > 22MIN |  BIPRESIÓN > 20MIN

## INGREDIENTES

### PARA 4 PERSONAS

- 4 lonchas de jarrete de ternera de unos 300 g cada una
- 30 g de harina
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- 1 limón sin tratamientos químicos
- 1 ramillete pequeño de perejil plano
- 15 cl de vino blanco seco
- 1 cucharada sopera de concentrado de tomate
- 1/2 ecodosis de agua (10 cl)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal fina, pimienta

## 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Calentar el aceite de oliva en la olla a presión, enharinar las lonchas de carne por los dos lados y dorarlas bien a fuego fuerte. Añadir la cebolla, la zanahoria y el apio cortados en láminas, así como dos dientes de ajo machacados, mezclar y dejar dorar otros 2 minutos. Verter el vino blanco y mezclar rascando bien el fondo. Añadir el concentrado de tomate, sal, pimienta y 1/2 ecodosis de agua (10 cl). Mezclar.

## 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

## 03 | EL TOQUE FINAL

Rallar la cáscara de limón. Picar las hojas de perejil y el diente de ajo restante, y mezclarlo todo. Abrir la olla a presión y añadir la mezcla justo antes de servir.

## UN EXTRA

*Sirva el ossobuco con un risotto al azafrán.*



# ALCACHOFAS

## ESTOFADAS A LA ROMANA

🕒 PREPARACIÓN > 15MIN | 🍳 TRADITIONNEL > 15MIN |  
 🚲 BIPRESIÓN > 17MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 8 fondos de alcachofa fresca (o congelados y descongelados)
- 4 dientes de ajo
- 1 ramillete pequeño de perejil plano
- 1 limón sin tratamientos químicos
- 1 pastilla de caldo de verdura
- 1 ecodosis de agua (25 cl)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal fina

#### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Pelar y picar los dientes de ajo, picar las hojas de perejil y extraer la cáscara de limón con la ayuda de un rallador. Mezclarlo todo en un bol pequeño con un poco de sal y repartir este relleno aromático en los huecos de los fondos de alcachofa.

#### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Calentar 1 ecodosis de agua (25 cl) en la olla a presión y diluir la pastilla de caldo en horizontal, con el relleno hacia arriba, rociar con aceite de oliva y el zumo de limón. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

#### 03 | EL TOQUE FINAL

Servir caliente, como acompañamiento de una carne o un pescado, o bien a temperatura ambiente como primer plato.

# P O L E N T A

## C R E M O S A

🕒 PREPARACIÓN > 10MIN | 🍳 TRADITIONNEL > 7MIN |  
 🚲 BIPRESIÓN > 8MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 130 g de polenta tradicional
- 3 ecodosis de agua (75 cl)
- 50 g de parmesano
- 10 cl de nata líquida entera
- 1 cucharadita de sal fina
- Pimienta

#### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Verter 3 ecodosis de agua (75 cl) fría en la olla a presión, añadir la polenta y batir.

#### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

La olla a presión se encarga de todo Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado. Durante este tiempo, rallar el parmesano.

#### 03 | EL TOQUE FINAL

Una vez que se haya retirado del fuego, abrir la olla a presión, añadir sal, batir enérgicamente la polenta, añadir el parmesano, la nata, pimienta y batir de nuevo antes de volver a poner la tapa y dejar reposar 2 minutos apartada del fuego antes de servir.



# PANNA COTTA

## AL ESTILO TRADICIONAL

🕒 PREPARACIÓN > 10MIN | 🍳 TRADICIONAL > 8MIN |  
 ♿ BIPRESIÓN > 9MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 3 claras de huevo
- 30 cl de nata líquida entera
- 40 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 2 ecodosis (50 cl)
- 4 ramequines de cristal o de porcelana, de 8,5 cm de diámetro y 3,5 cm de altura

#### ACCESORIO



### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Preparación de los ingredientes Mezclar sin batir las claras de huevo con el azúcar. Añadir la nata y después las semillas de la vaina de vainilla. Mezclar y verter en los 4 ramequines pequeños.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Verter 2 ecodosis de agua (50 cl) en la olla a presión y colocar el cesto de cocción al vapor que contiene los 4 ramequines. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

### 03 | EL TOQUE FINAL

Dejar templar antes de introducir algunas horas en la nevera para servir bien frío.

### SUGERENCIA

*puede servir estas pequeñas panna cotta con una salsa de frutos rojos o de frutas exóticas.*



# BONET

🕒 PREPARACIÓN > 20MIN | 🍳 TRADICIONAL > 15MIN |  
 ♿ BIPRESIÓN > 17MIN

### INGREDIENTES

#### PARA 4 PERSONAS

- 4 huevos
- 160 g de azúcar
- 35 g de cacao amargo en polvo (unas 3 cucharadas soperas)
- 100 g de amaretti secos (galletas italianas de almendra, que podrá encontrar en la calle de cocina internacional de los supermercados)
- 2 cucharadas soperas de amaretto (licor italiano con almendra)
- 1 cucharada sobera de agua
- 45 cl de leche
- 3 ecodosis de agua (75 cl)

#### ACCESORIO



### SUGERENCIA

*puede sustituir el licor de amaretto por café solo si desea una versión sin alcohol.*

### 01 | PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Poner 100 g de azúcar con 1 cucharada sobera de agua en una cacerola y calentar vigilando hasta obtener un caramelo claro. Verter en el fondo del cesto para vapor engrasado con mantequilla. Reducir en un polvo grueso las galletas amaretti. Batir los huevos con los 60 g restantes de azúcar. Añadir el cacao y batir. Añadir las amaretti y el amaretto. Los vapores del alcohol son inflamables. Para eliminarlos, poner a hervir al menos 2 minutos sin cubrir. Después añadir la leche. Mezclar y verter en el cesto para vapor. Poner la tapa.

### 02 | LA OLLA A PRESIÓN SE ENCARGA DE TODO

Verter 3 ecodosis de agua (75 cl) en la olla a presión, colocar el trípode y después el cesto para vapor. Cerrar la olla a presión. Cuando salga vapor, reducir el fuego y dejar cocinar según el tiempo indicado.

### 03 | EL TOQUE FINAL

Abrir e introducir algunas horas en la nevera antes de dar la vuelta al bonet en un plato hondo.



# TIEMPO DE COCCIÓN\*

## LEGUMINOSAS, FÉCULAS Y SOPAS



### INMERSIÓN

Ingrediente en el agua y sin cesto.

## VERDURAS Y FRUTAS



### VAPOR

Ingrediente en el cesto de cocción al vapor y 50 cl de agua en el fondo de la olla a presión.

## CARNES Y PESCADOS



VERDURAS	MODO DE COCCIÓN	OBSERVACIONES	TIEMPO DE COCCIÓN (MINUTOS)*		
			LAGOSTINA CLÁSICA	LAGOSTINA PRESIÓN 1	LAGOSTINA PRESIÓN 2
Acelgas	Vapor	500 g, tallos y hojas, cortados en trozos de 2 cm + cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Alcachofas	Vapor	4 alcachofas pequeñas (400 g)+ cesto de cocción al vapor + 2 ecodosis de agua (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Berenjenas	Vapor	500 g de berenjena en rodajas de 3 mm + 1 ecodosis de agua (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Brócoli	Vapor	500 g + 1 ecodosis de agua (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Calabacines	Vapor	500 g de calabacines en rodajas de 3 mm + 1 ecodosis de agua (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Calabaza	Vapor	500 g de calabaza pelada cortada en dados grandes + cesto de cocción al vapor + 2 ecodosis de agua (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Col verde rizada	Inmersión	500 g de col verde cortada en cuartos + inmersión en la olla a presión llena hasta 1/3 de agua con sal	4 mn	5 mn	-
Espinacas	Vapor	250 g de hojas de espinacas frescas + cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Espárragos frescos	Vapor	500 g de espárragos blancos finos + cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Patata	Vapor	1 kg de patatas + 2 ecodosis de agua (50 cl)	12 mn	14 mn	-
Partes blancas de puerro	Vapor	500 g cortados en dos para que entren en el cesto + cesto de cocción al vapor + 2 ecodosis de agua (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Pimientos	Vapor	1 kg de pimientos cortados en 2 + 1 ecodosis de agua (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Zanahorias	Vapor	500 g de zanahoria en rodajas de 3 mm + 1 ecodosis de agua (25 cl)	6 mn	7 mn	-
LEGUMINOSAS Y FÉCULAS					
Arroz	Inmersión	200 g de arroz + 4 ecodosis de agua con sal (1 l)	3 mn	4 mn	-
Arroz integral	Inmersión	200 g de arroz integral + 3 ecodosis de agua con sal (75 cl)	15 mn	18 mn	-



Garbanzos	Inmersión	250 g de garbanzos secos puestos a remojo en agua 12 horas antes de la cocción + 4 ecodosis de agua (1 l)	36 mn	39 mn	-
Habas frescas	Vapor	600 g de habas desgranadas (pero no peladas) + cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Judías secas	Inmersión	200 g (1 ecodosis) + 4 ecodosis de agua con sal (1 l) sin remojo previo	53 mn	56 mn	-
Judías verdes	Vapor	300 g + 2 ecodosis de agua (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Lentejas	Inmersión	200 g de lentejas verdes + 2,5 ecodosis de agua (62,5 cl)	16 mn	20 mn	-
Quinoa	Inmersión	200 g de quinoa + 2 ecodosis de agua con sal (50 cl)	5 mn	6 mn	-

## PESCADOS

Atún	Vapor	4 trozos + 1 ecodosis de agua (25 cl)	3 mn	-	2 mn
Filete de dorada	Vapor	600 g de filetes superpuestos en el cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Filete de lubina	Vapor	800 g de filetes superpuestos en el cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis de agua (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Filete de bacalao desalado	Vapor	600 g de filetes desalados durante 24 horas cambiando el agua varias veces + 1 ecodosis de agua (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Lenguado	Vapor	4 lenguados de ración limpios (600 g) superpuestos en el cesto + 1 ecodosis de agua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Mejillones	Inmersión	1,4 kg + 1 ecodosis de vino blanco seco (25 cl)	2 mn	2 mn	-
Pez espada	Vapor	4 trozos pequeños (500 g) en el cesto + 1 ecodosis de agua (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Pulpo	Vapor	800 g de pulpo limpio + 2 ecodosis de agua con sal (50 cl)	22 mn	22/25 mn	-
Salmon	Vapor	4 filetes + 1 ecodosis de agua (25 cl)	6 mn	-	5 mn

## CARNES

Asado de buey	Estofado	1 kg de carne + 1 ecodosis (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Asado de cerdo	Estofado	800 g de carne (de 8 a 10 cm de diámetro) dorada durante 5 minutos por todos los lados a fuego fuerte + 1 ecodosis de líquido (25 cl)	35 mn	-	30 mn
Conejo	Estofado	1,5 kg de conejo cortado en 8 trozos + 1 ecodosis de líquido (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Papietas de ternera	Estofado	4 papietas + 1 ecodosis de líquido (25 cl)	10 mn	-	8 mn
Pollo	Estofado	4 muslos de pollo + 1 ecodosis (25 cl)	12 mn	-	10 mn

## FRUTAS

Albaricoques	Vapor	350 g de albaricoques sin hueso en el cesto de cocción al vapor + 1 ecodosis (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Castañas	Inmersión	500 g de castañas peladas enteras + 2 ecodosis de líquido (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Melocotones	Inmersión	800 g de melocotones enteros + 3 ecodosis de agua (75 cl) + azúcar + especias	5/6 mn**	7/8 mn**	-
Manzanas	Inmersión	1 kg de manzanas peladas cortadas en 1/8 + 1 ecodosis de agua (25 cl) + azúcar, especias	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Peras	Inmersión	1,2 kg de peras peladas enteras + 3 ecodosis de agua (75 cl) + azúcar, especias	10/13 mn**	12/15 mn**	-

\* Todas las recetas se han probado con una olla a presión tradicional de 5 l. Según el volumen en litros y el modelo de la olla a presión, las recetas pueden sufrir ligeras variaciones en cuanto a cocción y cantidad de líquido.

\*\*Observación: la duración exacta depende de la variedad de las frutas y de su madurez

# WITAMY W ŚWIECIE LAGOSTINA

Założona w 1901 roku, marka nr 1 wśród szybkowarów we Włoszech, przekazuje całą swoją wyjątkową wiedzę aby rozwijać zamiłowanie i kreatywność kulinarną.

Na kolejnych stronach dowiesz się, w jaki sposób wykonać szybko i łatwo w Twoim szybkowarze Lagostina różne rodzaje dań; kolorowych i pełnych smaku, zaczynając od przystawek, aż po desery.

W tej książce znajdziesz przepisy na dania na parze, duszone lub smażone: nie zabraknie Ci pomysłów, aby sprawić przyjemność swoim bliskim i dzielić się z nimi rozkoszną kuchnią włoską.

Jeszcze więcej inspiracji znajdziesz na [lagostina.com](http://lagostina.com).

# S P I S T R E Ś C I

## WSTĘP

114-115	<b>TECHNIKI CUDOWNEGO GOTOWANIA</b>
116	<b>PRZYDATNE AKCESORIA</b>
117	<b>GOTOWANIE W SZYBKOWARZE</b> PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI NA DOBRY POZĄTEK
118	<b>KONTROLA ZAWORÓW I SZYBKA DEKOMPRESJA</b>
119	<b>JAK CZYTAĆ MOJE PRZEPISY</b>
128-129	<b>CZAS GOTOWANIA</b>

## PRZEPISY

120-121	<b>ANTIPASTI</b> SAŁATKA Z OŚMIORNICĄ KREM CUKINIOWY Z SEREM GROGONZOLA
122-123	<b>PRIMI</b> ORECCHIETTE Z "CIME DI RAPA" RISOTTO Z SZAFRANEM MAKARON Z CIECIERZYC
124-125	<b>SECONDI</b> ZUPA RYBNA PULPETY OSSOBUCO
126	<b>CONTORNI</b> KARCZOCHY PO RZYMSKU KREMOWA POLENTA
127	<b>DOLCI</b> TRADYCYJNA PANNA COTTA BONET

# TECHNIKI CUDOWNEGO GOTOWANIA

TECHNIKA CUDOWNEGO GOTOWANIA	DO PRZYGOTOWANIA	ZALETY
 <p data-bbox="111 334 193 358"><b>DUSZENIE</b></p> 	 Całe porcje mięsa  Risotto  Dania warzywne typu ratatouille lub jarzyny	<p data-bbox="840 232 1017 298">Delikatne mięso, gotowane w sosie własnym, z cudowną chrupiącą skórką</p> <p data-bbox="840 361 999 403">Wysublimowany smak bez kontroli nad gotowaniem</p> <p data-bbox="840 451 999 475">Bogate smakowo warzywa</p>
 <p data-bbox="111 543 211 567"><b>GOTOWANIE</b></p>	 Kawalki mięsa	<p data-bbox="840 523 1081 589">Soczyste mięso, gotowane do 2 razy szybciej w porównaniu z czasem gotowania w garnku Lagostina</p>
 <p data-bbox="111 759 398 783"><b>GOTOWANIE NA PARZE (z akcesoriami)</b></p>	  Ryba    Warzywa naturalne	<p data-bbox="840 626 1065 680">Delikatne gotowanie chroniące strukturę ryby i jej wartości odżywcze</p> <p data-bbox="840 716 1093 782">Zdrowe gotowanie eliminujące efekt utraty witamin i kolorów, charakterystyczny przy gotowaniu w wodzie</p>
	  Desery	<p data-bbox="840 836 984 903">Równomierne gotowanie z gwarancją kremowego i delikatnego rezultatu</p>
 <p data-bbox="111 1042 238 1066"><b>W ZANURZENIU</b></p>	 Warzywa suche  Zupy	<p data-bbox="840 975 1095 1041">Czas gotowania do 2 razy szybciej dla suchych warzyw wcześniej namoczonych, w porównaniu z czasem gotowania w garnku Lagostina</p> <p data-bbox="840 1077 1077 1143">Czas gotowania do 2 razy szybciej, w porównaniu z czasem gotowania w garnku Lagostina</p>

## RADA

**1.** Przed rozpoczęciem gotowania pod ciśnieniem: zarumienić mięso, a następnie połączyć 25 cl (1 eko-dawka) płynu. Możesz zmienić smak, zastępując wodę winem, cydrem, piwem lub bulionem. Dokładnie zeskrob dno szybkowaru, aby odkleić esencję smaku. Deglasowanie spowoduje wyparowanie dużej ilości płynu. Sprawdź czy zostało go wystarczająco dużo przed rozpoczęciem gotowania w szybkowarze.

**2.** Aby przygotować sos z pieczenia: na koniec pieczenia, pozostawić potrawę na co najmniej 10 minut, aby wydobyć sok z mięsa. Utrzymuj mięso ciepłe, aby uzyskać sok potrzebny do przygotowania sosu.

**3.** Mała rada dotycząca pieczenia: przyprawić ząbkami czosnku, gałązkami tymianku lub rozmarynu, aby wydobyć wyrazisty aromat.

**1.** Przed rozpoczęciem gotowania pod ciśnieniem, aby wzmocnić smak, dodać przyprawy (cebula, szalotka), a następnie ryż.

**2.** Mała rada: po gotowaniu, aby uzyskać jeszcze bardziej kremowy rezultat dodaj masło i ser pi odstaw na 1 - 2 minuty z zamkniętą pokrywką.

**1.** Zarumienić warzywa na dużym ogniu z małą ilością tłuszczu, przyprawić, a następnie wlać 25 cl (1 eko-dawka) płynu do wyboru: : woda, bulion, wino, sos pomidorowy itp.

**2.** Mała sugestia: dostosuj czas gotowania warzyw w zależności od ich twardości. Im twardsze warzywo tym dłuższy czas gotowania.

**1.** Aby uzyskać gęsty sos: po obsmażeniu mięsa, dosypać odrobinę mąki. Smażyć jeszcze przez 2 minuty, cały czas mieszając i odkleając przypalenię pozostałą podczas smażenia.

**2.** Po zakończeniu gotowania, wyjąć mięso i postawić szybkowar z sosem na dużym ogniu na 5 - 10 minut, aby sos się zagęścił.

**1.** Aby uniknąć zapachów podczas gotowania, zaleca się gotowanie w papierze do pieczenia, dodając warzyw pokrojonych w paski i przypraw.

**2.** Aby uzyskać jeszcze więcej smaku: posmarować filety ryb pesto, tapenadą lub curry przed pieczeniem.

**3.** Mała rada, aby ułatwić pieczenie: naoliwić koszyk parowy lub położyć papier do pieczenia na dnie koszyka, aby ryby nie przywarły i nie rozpadły się podczas podawania.

**1.** Delikatnie wydłużyć czas gotowania (1 - 2 minuty) w przypadku warzyw mrożonych.

**2.** Nie ma potrzeby solenia wody, ponieważ sól nie przechodzi do pary. Warto natomiast przyprawić do smaku (solą, pieprzem, przyprawami, odrobiną masła) zaraz przed podaniem.

**1.** Do deserów pojedynczych zaleca się używać kokilek lub foremek pojedynczych odpornych na wysoką temperaturę (metal, grube szkło lub ceramiczne naczynia do pieczenia) oraz podzielić czas pieczenia przez 2 w porównaniu do deserów dzielonych.

**2.** Nie wypełniać foremek po brzegi, aby uniknąć wylania podczas pieczenia.

**3.** Aby ułatwić wyjęcie z formy: posmarować masłem/olejem foremki i ewentualnie wyłożyć papierem do pieczenia.

**4.** Do dzielenia deserów, użyć kaszyska estouffin.

**1.** Przed gotowaniem pod ciśnieniem: moczyć suche warzywa przez 8 - 12 h, zanurzone w wodzie z dodatkiem garści soli kamiennej.

**2.** Aby uzyskać ekspresowy rezultat bez namaczania: obsmażyć wstępnie warzywa w szybkowarze przez 7 - 10 minut.

**3.** Mała sugestia: aby para miała bogatszy aromat, można dodać do wody świeże lub suszone zioła, skórkę owoców cytrusowych, gałązki trawy cytrynowej, czy herbatę zapachową itp.

**1.** Zarumienić warzywa na dużym ogniu z małą ilością tłuszczu, przyprawić, a następnie wlać 25 cl (1 eko-dawka) płynu do wyboru: woda, bulion, wino, przecier pomidorowy itp.

**2.** Do smaku, w momencie miksowania dodać mleka lub sera

## PRZYDATNE AKCESORIA

---

ABY JESZCZE BARDZIEJ ZWIĘKSZYĆ MOŻLIWOŚCI TWOJEGO SZYBKOWARU, LAGOSTINA PROONUJE SZEROKĄ GAMĘ AKCESORIÓW:



### SIATKOWY KOSZYK PAROWY

Idealny do warzyw liściowych (typu szpinak) lub do składników średniej wielkości (takich jak ziemniaki).



### KOSZYK PAROWY

Do wszystkich rodzajów warzyw (i małych produktów, fasoli, cukinii w plasterkach).



### KOSZYK ESTOUFFIN

Do przygotowywania deserów, kremów i pikantnych i słodkich puddingów.



### KRATA PAROWA

Doskonała do gotowania w papilotach lub do gotowania na parze ryb.

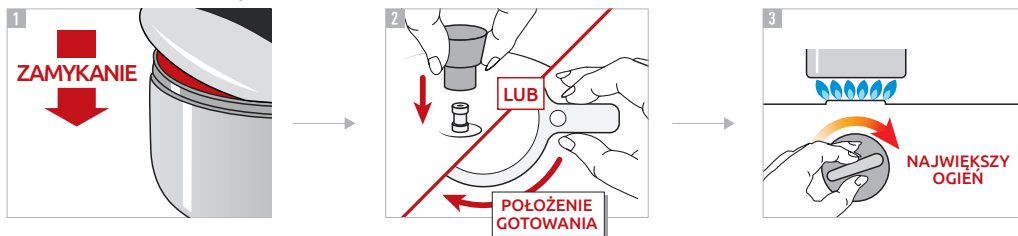


### POKRYWA ZE STALI NIERDZEWNEJ 18/10

Pasuje do szybkowarów Ø 22 cm, idealna do gotowania na wolnym ogniu.

# GOTOWANIE W SZYBKOWARZE - PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI NA DOBRY POZĄTEK

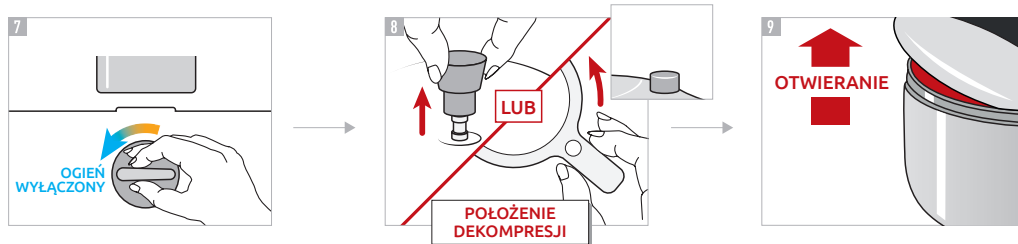
## ETAP 1: ROZPOCZĘCIE GOTOWANIA



## ETAP 2: GOTOWANIE



## ETAP 3: KONIEC GOTOWANIA



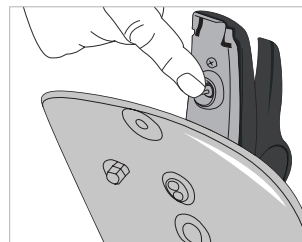
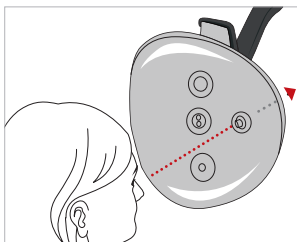
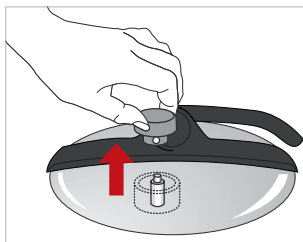
Nie napełniaj szybkowarę powyżej 2/3 jego pojemności (oznaczenie na zewnątrz naczynia). W przypadku produktów zwiększających objętość, nie należy przekraczać 1/3 wysokości naczynia. W przypadku modeli wyposażonych we wskaźnik ciśnienia, należy upewnić się, że znajduje się w położeniu niskim przed otwarciem naczynia.



## KONTROLA ZAWORÓW

---

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI ORAZ NIEZBĘDNE KONTROLE PRZED KAŻDYM UŻYCIEM.  
KAŻDYM UŻYCIEM.

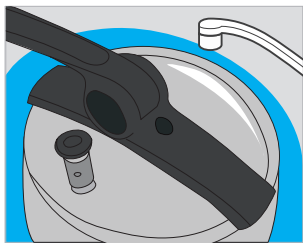


## DEKOMPRESJA SZYBKA

---

WSKAZÓWKA, ABY ZAOSZCZĘDZIĆ CZAS W KUCHNI

Przeprowadzić dekompresję umieszczając dno szybkowaru w zimnej wodzie na co najmniej 1 minutę.



# JAK CZYTAĆ MOJE PRZEPISY

NINIEJSZA KSIĄŻKA JEST WSPÓLNA DLA WIELU MODELI SZYBKOWARÓW LAGOSTINA LAGOEASY'UP® TECHNOLOGY: PRZESTRZEGAJ CZASÓW GOTOWANIA ODPOWIADA PIKTOGRAMOWI ZNAJDUJĄCEMU SIĘ NA MODELU, KTÓRY POSIADASZ.



Wszystkie przepisy są opracowane dla 4 osób. W przypadku pojemności mniejszej niż 5 litrów, należy zmniejszyć proporcje o jedną trzecią.



Podane czasy dotyczą gotowania pod ciśnieniem, to znaczy, że należy zacząć odliczać podany czas w momencie wydostawania się regularnego strumienia pary z szybkowaru, w zależności od posiadanego modelu.

## PRZYPADNIE AKCESORIA

Idealne akcesoria do wykonania przepisu



## CZAS PRZYGOTOWANIA

Czas na przygotowanie wszystkich składników receptury

## TRADYCYJNIE

Czas gotowania w szybkowarach wyposażonych w zawór z jednym poziomem ciśnienia

## DWUCIŚNIENIOWO



Czas gotowania dla **owoców i warzyw** w szybkowarach wyposażonych w zawór bipolarny (pozycja 1).



Czas gotowania **mięsa i ryb** w szybkowarach wyposażonych w zawór dwuciśnieniowy (pozycja 2).

# SALATKA Z OŚMIORNICĄ

 PRZYGOTOWANIE > 20MIN |  TRADYCYJNIE > 22MIN |  DWUCIŚNIENIOWO > 25MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- 1,2 kg ośmiornicy (800 g netto po umyciu przez sprzedawcę ryb)
- 500 g ziemniaków
- 1 czerwona cebula
- 1 mały pęczek pietruszki włoskiej
- 1 cytryna
- 3 eko-dawki wody (75 cl)
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- Sól drobnoziarnista, pieprz

## AKCESORIA



### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Obrać ziemniaki. Ułożyć wyczyszczoną ośmiornicę na dnie kaszyka parowego, przykryć ziemniakami.

### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Wlać 3 eko-dawki wody (75 cl) do szybkowaru, włożyć kaszyk parowy. Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ognień i gotować według oznaczonego czasu.

Otworzyć szybkowar, pozostawić do ostygnięcia, a następnie pokroić ziemniaki i ośmiornicę na 2 cm kawałki.

Pokroić drobno czerwoną cebulę i posiekać pietruszkę.

### 03 | KOŃCOWY DOTYK

Ułożyć wszystkie składniki na dużym półmisku. Skropić sokiem z cytryny, dodać oliwę z oliwek, sól i pieprz. Wymieszać i odstawić do zamarynowania przed podaniem



# KREM CUKINIOWY

## Z SEREM GROGONZOLA

 PRZYGOTOWANIE > 15MIN |  TRADYCYNIE > 9MIN |  DWUCIŚNIENIOWO > 10MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 1 mała cukinia
- 1 zielona cebulka
- 3 jajka
- 125 g sera gorgonzola
- 2 łyżki mleka
- 2 eko-dawki wody (50 cl)
- 4 małe kokilki ze szkła lub porcelany
- Papier do pieczenia
- Sól drobnziarnista, pieprz

### AKCESORIA



### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Zetrzeć cukinię i pokroić cebulę na cienkie plasterki. Rozgnieść widelcem 75 g sera gorgonzola, dodać jajka, a następnie cebulę i cukinię. Doprawić solą i pieprzem. Rozłożyć w 4 kokilkach posmarowanych masłem i wyłożonych papierem do pieczenia.

### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Włącz 2 eko-dawki wody (50 cl) do szybkowaru, włożyć koszyk parowy z 4 kokilkami. Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

### 03 | KOŃCOWY DOTYK

W małym rondlu rozpuścić resztę gorgonzoli z mlekiem. Wyjąć z foremek jeszcze gorący krem i podawać polany łyżką tego sosu.



# ORECCHIETTE

## Z "CIME DI RAPA"

 PRZYGOTOWANIE > 15MIN |  TRADYCYJNIE > 4MIN |  DWUCIŚNIENIOWO > 5MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 300 g orecchiette
- 400 g "cime di rapa"
- 6 filetów anchois
- 1 ząbek czosnku
- 1 eko-dawka wody (25 cl)
- 1 sucha ostra papryka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól

#### 01 I PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Umyć cime di rapa. Obrać ze skórki i pokroić na plasterki czosnek oraz filety z anchois.

#### 02 I TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Podgrzać na dużym ogniu oliwę z oliwek w szybkowarze, dodać rozkruszoną paprykę, anchois oraz czosnek, a następnie cime di rapa wymieszać. Wlać 1 eko-dawka wody (25 cl).

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchadzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

#### 03 I KOŃCOWY DOTYK

W tym czasie ugotować orecchiette al dente we wrzącej wodzie z solą. Odsączyc i przełożyć do szybkowaru. Wymieszać i podawać.



# RISOTTO

## Z SZAFRANEM

 PRZYGOTOWANIE > 15MIN |  TRADYCYJNIE > 8MIN |  
 DWUCIŚNIENIOWO > 9MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 270 g ryżu do risotta
- 2 szalotki
- 2 łyżki oliwy
- 15 cl białego wytrawnego wina
- 2 eko-dawki wody (50 cl)
- 1 kostka bulionu mięsnego
- 1 łyżeczka słupków szafranu (lub 2 porcje)
- 40 g masła
- 40 g parmezanu
- Pieprz

#### 01 I PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Pokroić szalotki na plasterki i zeszklić je w szybkowarze z dodatkiem 2 łyżek oliwy. Dodać ryż, mieszać przez 1 minutę, aby uzyskać perlowy odcień. Dodać białego wina, cały czas mieszając. Opary alkoholu są łatwopalne. Aby je usunąć, doprowadzić do wrzenia i gotować przez co najmniej 2 minuty bez przykrywania.

#### 02 I TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Gdy wino wyparuje, dodać rozkruszoną kostkę bulionu mięsnego, 2 eko-dawki wody (50 cl) oraz szafran. Wymieszać. Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

#### 03 I KOŃCOWY DOTYK

Otworzyć szybkowar, dodać tarty parmezan, masło pokrojone w kostki oraz pieprz, potrzęsnać, zamknąć pokrywę i odstawić na 2 minuty przed podaniem.

### PORADA

*Risotto z szafranem jest tradycyjnym dodatkiem do ossobucco.*



# MAKARON

## Z CIECIERZYCĄ

 PRZYGOTOWANIE > 10 MIN + 12 H NAMACZANIA |  
 TRADYCYJNIE > 36MIN |  DWUCIŚNIENIOWO > 39MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 250 g suchej ciecierzycy
- 125 g makaronu typu
- 4 ząbki czosnku
- 150 g panacetty
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 duża gałązka rozmarynu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 5 eko-dawek wody (1,25 l)
- 1 mały kawałek parmezanu
- Sól gruboziarnista

#### 01 I PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Dzień wcześniej, umieścić ciecierzycę w dużej salaterce, zalać wodą, dodać garść soli gruboziarnistej i moczyć przez noc.

Posiekać ząbki czosnku i pokroić panacettę na duże kostki. Podprażyć przez 2 minuty w szybkowarze z dodatkiem oliwy. Dodać odsączoną i wypłukaną ciecierzycę, rozmaryn, koncentrat pomidorowy i zalać 4 eko-dawki wody (1 l).

#### 02 I TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

Otworzyć szybkowar, odlać 4 łyżki wazowe, zmiksować i wlać z powrotem do szybkowaru. Dodać wtedy makaron oraz 1 eko-dawka wody (25 cl), wymieszać i gotować bez otwierania przez czas podany na opakowaniu makaronu.

#### 03 I KOŃCOWY DOTYK

Podawać gorące, proponując posypanie tartym parmezanem.





# ZUPA RYBNA

 PRZYGOTOWANIE > 10MIN |  TRADYCYJNIE > 5MIN |  DWUCIŚNIENIOWO > 4MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- 2 świeżych krewetek
- 200 g filetu z kurka czerwonego
- 400 g filetu z okonia morskiego
- 1 por
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 15 cl białego wina
- 40 d bulionu rybnego
- 1/2 łyżeczki ziaren kopru
- 1 szczypta słupków szafranu
- 1 gałązka bazylii
- 1 gałązka tymianku
- Sól i pieprz
- 1 ząbek czosnku

### 01 I PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Pokroić pora na julienne i zeszklić w szybkowarze z dodatkiem 1 łyżki oliwy. Dodać soli, pieprzu, szafranu, kopru i tymianku. Wlać białe wino i gotować przez 2 minuty. Ułożyć na wierzchu filety z ryby przekrojone na dwa oraz całe krewetki. Dodać pomidorki koktajlowe przekrojone na pół, bazylię oraz skropić bulionem rybnym. Doprawić solą i pieprzem.

### 02 I TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

### 03 I KOŃCOWY DOTYK

Podawać zupę z kromkami upieczonego chleba, natartego czosnkiem i skropionego oliwą z oliwek.





# PULPETY

 PRZYGOTOWANIE > 30MIN |  TRADYCYJNIE > 8MIN |  
 DWUCIŚNIENIOWO > 6MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- 500 g mięsa mielonego
- 80 g czerstwego chleba
- 5 dl mleka
- 1 jajko
- 1 cebula
- 25 g parmezanu
- 2 łyżka mąki
- 1 kostka bulionu mięsnego
- 1 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 liście laurowe
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 eko-dawka (25 dl)
- Sól drobnziarnista, pieprz

### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Pokroić chleb na małe kawałki, włożyć do dzbanka i skropić mlekiem.

Obrać cebulę, połowę drobno pokroić, odłożyć. Drugą połowę pokroić na grube kawałki i wysypać do naczynia miksera razem z parmezanem, chlebem nasączonym mlekiem, łyżeczką soli, pieprzu i jajkiem. Dokładnie zmiksować. Dodać mięso oraz jeszcze raz wymieszać całość mikserem. Uformować 16 klopsików i obtoczyć je w mące.

### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Podgrzać oliwę w szybkowarze i podsmażyć klopsiki ze wszystkich stron. Dodać połowę drobno pokrojonej cebuli, 1 eko-dawka wody (25 dl), rozkruszoną

kostkę bulionu, koncentrat pomidorowy i liść laurowy. Doprawić pieprzem i wymieszać.

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

### 03 | KOŃCOWY DOTYK

Podawać skropione sokiem z kremową polentą lub z makaronem.



# OSSO-BUCO

 PRZYGOTOWANIE > 20MIN |  TRADYCYJNIE > 22MIN |  
 DWUCIŚNIENIOWO > 20MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- 4 plasty giczy cielęcej o wadze 300 g każdy
- 30 g mąki
- 1 cebula
- 1 gałązka selera
- 1 marchew
- 3 ząbki czosnku
- 1 cytryna ekologiczna
- 1 mały pęczek pietruszki włoskiej
- 15 dl białego wytrawnego wina
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/2 eko-dawki wody (10 dl)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól drobnziarnista, pieprz

### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Podgrzać na dużym ogniu oliwę z oliwek w szybkowarze, obtoczyć mąką plasty mięsa z obu stron i dobrze podsmażyć na dużym ogniu. Dodać pokrojoną w plasterki cebulę, marchew i seler oraz dwa rozgniecione ząbki czosnku, wymieszać i podsmażyć jeszcze przez 2 minuty. Wlać białe wino, wymieszać całość, dokładnie zeskrobując dno. Dodać koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i 1/2 eko-dawki wody (10 dl), wymieszać.

### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

### 03 | KOŃCOWY DOTYK

Zetrzeć skórkę cytryny. Posiekać natkę pietruszki oraz pozostały ząbek czosnku i wymieszać całość. Otworzyć szybkowar i dodać wymieszane składniki tuż przed podaniem.

## MAŁY PLUS

Podawać ossobuco z risotto z szafranem.



# KARCZOCH

## PO RZYMSKU

🕒 PRZYGOTOWANIE > 15MIN | 🍳 TRADYCYJNIE > 15MIN |  
 🚲 DWUCIŚNIENIOWO > 17MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 8 świeżych serc karczochów (lub mrożonych i rozmrożonych)
- 4 ząbki czosnku
- 1 mały pęczek pietruszki włoskiej
- 1 cytryna ekologiczna
- 1 kostka bulionu warzywnego
- 1 eko-dawka wody (25 cl)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól drobnziarnista

#### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Obrać i posiekać ząbki czosnku, posiekać natkę pietruszki i zetrzeć skórkę cytryny za pomocą tarki.

Wymieszać całość w małej miseczce z odrobiną soli i rozłożyć ten aromatyczny farsz we wgłębieniach serc karczochów.

#### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Podgrzać 1 eko-dawka wody (25 cl) w szybkowarze, a następnie rozpuścić kostkę bulionu. Rozłożyć w niej delikatnie serca karczochów

na płasko, farszem do góry, skropić oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

#### 03 | KOŃCOWY DOTYK

Podawać na ciepło jako dodatek do mięsa albo ryby lub w temperaturze otoczenia jako przystawka.

# KREMOWA

## POLENTA

🕒 PRZYGOTOWANIE > 10MIN | 🍳 TRADYCYJNIE > 7MIN |  
 🚲 DWUCIŚNIENIOWO > 8MIN

### SKŁADNIKI

#### DLA 4 OSÓB

- 130 g polenty tradycyjnie
- 3 eko-dawki wody (75 cl)
- 50g parmezanu
- 10 cl śmietanki z pełnego mleka
- 1 łyżeczka drobnziarnistej soli
- Pieprz

#### 01 | PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Wlać 3 eko-dawki zimnej wody (75 cl) do szybkowaru, dodać polentę i ubić.

#### 02 | TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

Zamknąć szybkowar. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu. W tym czasie zetrzeć parmezan.

#### 03 | KOŃCOWY DOTYK

Zdjąć z ognia, otworzyć szybkowar, posolić, intensywnie ubić polentę, dodać parmezan, śmietanę, pieprz i ponownie ubić, a następnie przykryć pokrywką i odstawić na 2 minuty przed podaniem.



# TRADYCYJNA PANNA COTTA

PRZYGOTOWANIE > 10MIN | TRADYCYJNIE > 8MIN |  
 DWUCIŚNIENIOWO > 9MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- Białka z 3 jaj
- 30 d śmietanki z pełnego mleka
- 40 g cukru
- 1 laska wanilii
- 2 eko-dawki wody (50 dl)
- 4 małe kokilki zeszkła lub porcelany o średnicy 8,5 cm i 3,5 cm wysokości

## AKCESORIA



## PORADA

*Można podawać te niewielkie panna cotta z syropem z czerwonych owoców lub z owoców egzotycznych.*



# BUNEL

PRZYGOTOWANIE > 20MIN | TRADYCYJNIE > 15MIN |  
 DWUCIŚNIENIOWO > 17MIN

## SKŁADNIKI

### DLA 4 OSÓB

- 4 jajka
- 160 g cukru
- 35 g gorzkiego kakao w proszku (około 3 łyżki do zupy)
- 100 g amaretti (suche ciasteczka włoskie z migdałami, na regale „Kuchnie świata” w supermarketach)
- 2 łyżki Amaretto (włoski likier migdałowy)
- 1 łyżka wody
- 45 dl mleka
- 3 eko-dawki wody (75 dl)

## AKCESORIA



## PORADA

*Można zastąpić likier Amaretto mocną kawą w wersji bezalkoholowej.*

## 01 I PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Wysypać 100 g cukru i 1 łyżkę wody do garnka i ostrożnie podgrzewać aż do otrzymania karmelu o jasnym zabarwieniu. Przełożyć na dno nasmarowanej masłem koszyka estouffin.

Rozdrobić na gruboziarnisty proszek ciasteczka amaretti. Ubić jajka z 60 g pozostałego cukru. Dodać kakao, ubić. Dodać ciasteczka amaretti oraz Amaretto. Opary alkoholu są łatwopalne. Aby je usunąć, doprowadzić do wrzenia i gotować przez co najmniej 2 minuty bez przykrywania. Następnie dodać mleko. Wymieszać i przełożyć do koszyka estouffin. Założyć pokrywkę.

## 02 I TWÓJ SZYBKOWAR ZAJMIE SIĘ RESZTĄ

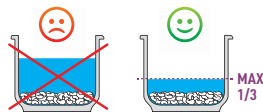
Wlać 3 eko-dawki wody (75 dl) do szybkaru, włożyć trójnog i koszyk estouffin. Zamknąć szybkaru. Gdy para zacznie uchodzić, zmniejszyć ogień i gotować według oznaczonego czasu.

## 03 I KOŃCOWY DOTYK

Otworzyć, wstawić do lodówki na kilka godzin, a następnie odwrócić bunel na głębokie naczynie.

# CZAS GOTOWANIA \*

## ROŚLINY STRĄCZKOWE, SKROBIOWE I ZUPY



### W ZANURZENIU

Składnik do wody i bez koszyka.

## WARZYWA I OWOCE



### NA PARZE

Składnik w koszyku parowym i 50 dl wody na dno szybkowaru.

## MIĘSA I RYBY



WARZYWA	SPOSÓB GOTOWANIA	UWAGI	CZAS GOTOWANIA (W MINUTACH)*		
			LAGOSTINA CLASSIC 	LAGOSTINA PRESSURE 1 	LAGOSTINA PRESSURE 2 
Bakłażan	Na parze	500 g bakłażana w plasterach 3 mm + 1 eko-dawka wody (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Białe części pora	Na parze	500 g przekrojone na dwa, aby zmieściły się w koszyku + koszyk parowy + 2 eko-dawki wody (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Boćwina	Na parze	500 g, łodygi i liście, pokrojone na kawałki 2 cm + koszyk parowy + 1 eko-dawka wody (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Brokuły	Na parze	500 g + 1 eko-dawka wody (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Cukinia	Na parze	500 g cukinii w talarkach 3 mm + 1 eko-dawka wody (25 cl)	3 mn	4 mn	-
Dynia	Na parze	500 g obranej dyni, pokrojonej na grube kawałki + koszyk parowy + 2 eko-dawki wody (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Kapusta włoska	W zanurzeniu	500 g kapusty włoskiej pokrojonej na ćwiartki = zanurzenie w szybkowarze wypełnionym w 1/3 posoloną wodą	4 mn	5 mn	-
Karczochy	Na parze	4 małe karczochy (400 g)+ koszyk parowy + 2 eko-dawki wody (50 cl)	10 mn	12 mn	-
Marchew	Na parze	500 g marchwi w talarkach 3 mm + 1 eko-dawka wody (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Papryka	Na parze	1 kg papryki przekrojonej na 2 + 1 eko-dawka wody (25 cl)	5 mn	7 mn	-
Szparagi świeże	Na parze	500 g szparagów białych cienkich + koszyk parowy + 1 eko-dawka wody (25 cl)	6 mn	7 mn	-
Szpinak	Na parze	250 g świeżych liści szpinaku + koszyk parowy + 1 eko-dawka wody (25 cl)	2 mn	3 mn	-
Ziemniaki	Na parze	1 kg ziemniaków + 2 eko-dawki wody (50 cl)	12 mn	14 mn	-

## ROŚLINY STRĄCZKOWE I SKROBIOWE

Bób świeży	Na parze	600 g łuskanego bobu (ale nie wysuszonego) + koszyk parowy + 1 eko-dawka wody (25 cl)	3 mn	5 mn	-
Ciecierzycza	W zanurzeniu	250 g suchej ciecierzycy moczonej 12 godz. w wodzie przed gotowaniem + 4 eko-dawki wody (1 l)	36 mn	39 mn	-
Fasola szparagowa sucha	W zanurzeniu	200 g (1 eko-dawka) + 4 eko-dawki posolonej wody (1 l) bez wcześniejszego namaczania	53 mn	56 mn	-

Fasolka zielona	Na parze	300 g + 2 eko-dawki wody (50 cl)	10/12 mn	10/12 mn	-
Komosa ryżowa	W zanurzeniu	200 g komosy ryżowej + 2 eko-dawki posolonej wody (50 cl)	5 mn	6 mn	-
Ryż	W zanurzeniu	200 g ryżu + 4 eko-dawki posolonej wody (1 l)	3 mn	4 mn	-
Ryż brązowy	W zanurzeniu	200 g ryżu brązowego + 3 eko-dawki posolonej wody (75 cl)	15 mn	18 mn	-
Soczewica	W zanurzeniu	200 g zielonej soczewica + 2,5 eko-dawki wody (62,5 cl)	16 mn	20 mn	-

## RYBY

Filet z dorady	Na parze	600 g filetów ułożonych jeden na drugim w koszyku parowym + 1 eko-dawka wody (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Filet z okonia morskigo	Na parze	800 g filetów ułożonych jeden na drugim w koszyku parowym + 1 eko-dawka wody (25 cl)	5 mn	6 mn	-
Filet z dorsza pozbawionego soli	Na parze	600 g filetów moczonych przez 24 godziny, zmieniając kilkakrotnie wodę + 1 eko-dawka wody (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Łosoś	Na parze	4 plastry + 1 eko-dawka wody (25 cl)	6 mn	-	5 mn
Miecznik	Na parze	4 małe plastry (500 g) w koszyku + 1 eko-dawka wody (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Małże	W zanurzeniu	1,4 kg + 1 eko-dawka białego wytrawnego wina (25 cl)	2 mn	2 mn	-
Ośmiornica	Na parze	800 g ośmiornicy + 2 eko-dawki posolonej wody (50 cl)	22 mn	22/25 mn	-
Sola	Na parze	4 oczyszczone porcje soli (600 g) ułożone jedna na drugiej w koszyku + 1 eko-dawka wody (25 cl)	4 mn	-	3 mn
Tuńczyk	Na parze	4 plastry + 1 eko-dawka wody (25 cl)	3 mn	-	2 mn

## MIEŚA

Królik	Duszenie	1,5 kg królika podzielonego na 8 kawałków + 1 eko-dawka płynu (25 cl)	14 mn	-	12 mn
Kurczak	Duszenie	4 kurczaka + 1 eko-dawka (25 cl)	12 mn	-	10 mn
Pieczeń wołowa	Duszenie	1 kg mięsa + 1 eko-dawka (25 cl)	13 mn	-	10 mn
Pieczeń wieprzowa	Duszenie	800 g mięsa (od 8 do 10 cm średnicy) podsmażonego przez 5 min z każdej strony na dużym ogniu + 1 eko-dawka płynu (25 cl)	35 mn	-	30 mn
Zrazy cielęce	Duszenie	4 zrazy + 1 eko-dawka płynu (25 cl)	10 mn	-	8 mn

## OWOCE

Brzoskwinie	W zanurzeniu	800 g całych brzoskwiń + 3 eko-dawki wody (75 cl) + cukier + przyprawy	5/6 mn**	7/8 mn**	-
Gruszki	W zanurzeniu	1,2 kg gruszek obranych całych + 3 eko-dawki wody (75 cl) + cukier, przyprawy	10/13 mn**	12/15 mn**	-
Jabłka	W zanurzeniu	1 kg jabłek obranych pojętych na 8 części + 1 eko-dawka wody (25 cl) + cukier, przyprawy	5/7 mn**	6/8 mn**	-
Kasztań jadalne	W zanurzeniu	500 g kasztanów jadalnych, całych i oczyszczonych + 2 eko-dawki płynu (50 cl)	8 mn	10 mn	-
Morele	Na parze	350 g moreli bez pestek w koszyku parowym + 1 eko-dawka (25 cl)	2 mn	3 mn	-

\* Wszystkie przepisy zostały sprawdzone przy użyciu tradycyjnego szybkowaru o poj. 5 l. W zależności od pojemności i modelu szybkowaru, przepisy należy delikatnie zmienić pod względem czasu gotowania lub ilości płynu.

\*\*Uwaga: dokładny czas gotowania zależy od gatunku owoców i ich dojrzałości

# 歡迎來到樂鍋 史蒂娜的世界

樂鍋史蒂娜創立於 1901 年，是義大利第一大壓力鍋品牌，利用獨特技術助您發揮烹飪熱誠與創意

在以下頁面中，您將能了解如何迅速使用樂鍋史蒂娜壓力鍋，試做各種各樣色香味美的菜式，從開胃菜到甜點一應俱全；也有蒸、燉、燒烤食譜，您從此定當靈感滿滿，創作出精緻的義式美食，與親朋好友共享口福與快樂。

想獲取更多靈感？可登陸[lasgostina.com](http://lasgostina.com)。



# 目錄

## 序言

- 132-133 | 每個烹調步驟循序漸進，且都有  
小技巧提示
- 134 | 壓力鍋適用的實用烹煮配件
- 135 | 壓力鍋烹調  
簡明使用建議
- 136 | 蒸汽閥檢查和快速釋壓
- 137 | 了解我的食譜
- 146-147 | 烹調需時

## 食譜

- 138-139 | **ANTIPASTI**  
章魚沙拉  
夏南瓜蛋餅配拱佐諾拉乳酪
- 140-141 | **PRIMI**  
球花甘藍貓耳朵麵  
番紅花燉飯  
鷹咀豆義大利麵
- 142-143 | **SECONDI**  
魚湯  
肉丸  
紅酒燉牛膝
- 144 | **CONTORNI**  
羅馬式燜朝鮮薊  
香濃波倫塔玉米粥
- 145 | **DOLCI**  
古早味義式奶酪  
義式布丁



# 每個烹調步驟循序漸進，且都有小技巧提示

烹調技巧	適用於	優點
 <p>燜</p>	 整塊肉類	烹煮肉類口感綿軟多汁，外皮酥脆
	 燉飯  什錦蔬菜或雜燴類菜式	自動烹煮提升菜式滋味 蔬菜風味更豐富
 <p>煨</p>	 肉片	肉類口感綿軟，烹煮速度快兩倍（與採用樂鍋史蒂娜雙耳鍋的烹調時間相比）
 <p>蒸（採用配件）</p>	  魚	慢煮方式，保留魚類口感與營養
	   天然蔬菜	健康烹調，避免燙煮時食物維生素與色彩流失
 <p>泡</p>	  甜點	烹煮均勻，保證成品綿滑鬆軟
	 豆類  湯類	烹煮速度快兩倍（豆類須預先浸泡；與採用樂鍋史蒂娜雙耳鍋的烹調時間相比） 烹煮速度快兩倍（乾菜須預先浸泡；與採用樂鍋史蒂娜雙耳鍋的烹調時間相比）

## 得獎烹調技巧

1. 使用壓力鍋之前：以 250 毫升 (1 量杯) 汁液為肉類上色和褪冰。以葡萄酒、蘋果酒、啤酒或高湯代替清水，即有不同風味。小心刮清壓力鍋底部，清除湯汁。褪冰期間，湯汁會大量蒸發。使用壓力鍋前，請小心檢查餘下湯汁是否足夠。
2. 為了在烹調完畢後取回湯汁，請將成品靜置 10 分鐘，使汁液從肉中流出。保持肉類溫暖並收集肉汁，即可取得湯汁。
3. 烤肉小訣竅：以蒜瓣、百里香葉和迷迭香嵌入肉類，即可散發芬芳香氣

1. 使用壓力鍋前，如想提升風味，可先爆炒調料 (洋蔥、紅蔥頭)，然後炒飯。
2. 令成品更綿滑可口的小訣竅：加入牛油和起司，然後蓋上蓋子，靜置 1 到 2 分鐘。

1. 下一點油或牛油，以大火爆炒蔬菜，調味後倒入 250 毫升 (1 量杯) 的自選汁液：清水、高湯、紅酒、蕃茄醬等
2. 小訣竅：為烹煮最耗時的蔬菜調整烹煮時間

1. 醬汁濃稠小訣竅：將爆炒過的肉類沾一點麵粉，煮兩分鐘並拌勻，然後倒走剩下的湯汁。
2. 烹煮完成後，取出肉類，將醬汁再次倒入壓力鍋，以大火煮 5 到 10 分鐘至收汁

1. 想避免油煙味，可以用鋁箔紙包裹切條蔬菜和香草，然後烹煮
2. 風味濃郁小訣竅：烹煮之前，先在魚片上均勻刷上青醬和橄欖醬、甚至咖哩亦可。
3. 簡單烹煮小訣竅：在蒸籠上刷一層油、或放一張蒸籠紙在蒸籠底部，即可避免魚肉沾鍋，在上菜前散開。

1. 如採用冷凍蔬菜，烹煮需時須稍為加長 (1 到 2 分鐘)。
2. 毋須在清水中加鹽，因為鹽份無法隨蒸汽揮發。可在上菜前隨個人喜好調味 (鹽、胡椒、香草、一小塊牛油或一滴油)。

1. 如要製作單份甜點，可使用耐熱的烤盤或單個甜點碗 (金屬、厚玻璃或烹調用瓷器)。比起多人份甜點，單份甜點的烹煮時間要少一半。
2. 不要裝到甜點碗的邊緣，以免內含物在烹調期間溢出
3. 輕鬆脫模小訣竅：在甜點碗上刷一點牛油或油，並以烘焙紙墊底。
4. 可以使用 Estouffin 籃製作多人份甜點

1. 使用壓力鍋烹煮之前：清水加一把粗鹽蓋過豆類表面，浸泡 8 到 12 小時
2. 不浸泡的快速烹煮小訣竅：先將蔬菜放進壓力鍋，預煮 7 到 10 分鐘。
3. 小訣竅：想令蒸菜更香濃，可用一把新鮮或乾燥香草、一片柑橘類水果、數根香茅甚至香茶葉，為清水調味。

1. 加入少量油脂或油，以大火將蔬菜炒熟並調味，然後加入 250 毫升的液體，液體種類可視個人喜好而定：水、高湯、酒、蕃茄醬等。
2. 根據個人口味，於混合時加入牛奶或乳酪。

# 壓力鍋適用的實用烹煮配件

樂鍋史蒂娜尚有一系列配件，令您的壓力鍋發揮更多用途：



## 網形蒸籠

最適用於有葉蔬菜  
(菠菜類) 或大小中等的  
食材 (如：馬鈴薯)。



## 蒸籠

適用於各類蔬菜，  
特別是青豆、  
四季豆、切片夏南瓜



## ESTOUFFIN 籃

適用於烹煮米飯和麵食，  
亦可用來製作咖啡醬、  
歐姆蛋、果餡餅和多種甜  
點。



## 蒸網

最適用於鋁箔紙烹調  
或蒸魚。



## 不鏽鋼鍋蓋 18/10

適用於樂鍋史蒂娜壓力鍋  
Ø 22 公分，適用於燜煮。

# 壓力鍋烹調 - 簡明使用建議

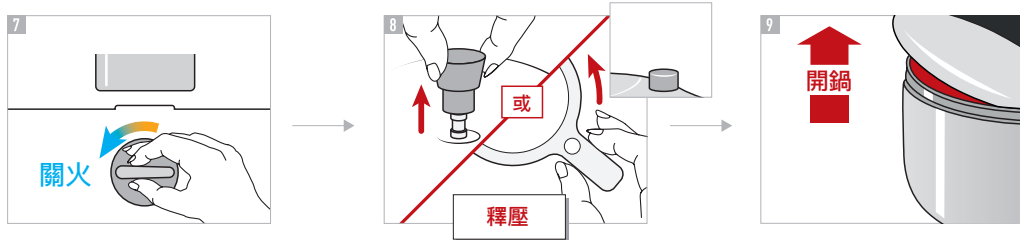
## 步驟 1：開始烹煮



## 步驟 2：烹煮期間



## 步驟 3：烹煮完畢

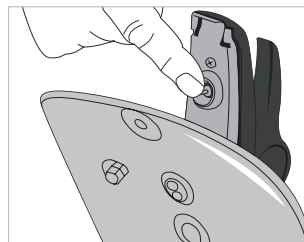
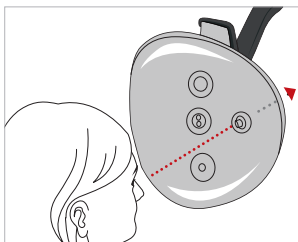
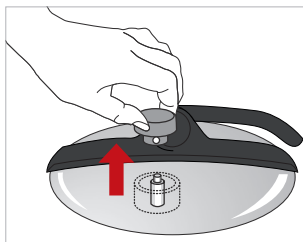


鍋力鍋不能注滿到 2/3 高度以上 (鍋外也有標示)。如果食材會膨脹，則不能注滿過鍋身高度 1/3。如壓力鍋型號配備壓力指標，請確保該指標在開鍋前已處於釋壓位置。

# 蒸汽閥檢查

---

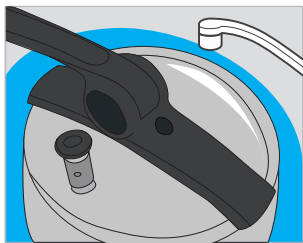
重要注意事項和每次使用前必須做的檢查



# 快速釋壓

---

廚房省時和防止油煙味、蒸汽湧出的小訣竅  
釋壓前，先將壓力鍋底部浸泡冷水至少 1 分鐘。



# 了解我的食譜

本書適用於 LAGOSTINA LAGOEASY'UP® TECHNOLOGY 幾個型號的壓力鍋：請依照您擁有之型號所示的相應圖示判斷烹煮需時。



所有食譜  
份量皆以  
4人計算。適用於  
低容量  
壓力鍋，  
最多5公升，  
按1/3比例  
自行減量。



本書所示烹煮需時以 3 分鐘預熱時間為基礎，亦即是說：無論使用哪種型號，您均須從壓力鍋湧出蒸汽當刻、又或從計時器到達第一圈起，開始計時。

## 實用配件

製作食譜的實用配件



網形蒸籠



蒸籠



蒸籠



ESTOUFFIN 籃

## 準備時間

烹調時間

## 傳統

配備單層壓力閥門之壓力鍋的烹煮需時

## 雙重壓力



以配備雙壓閥（位置1）壓力鍋烹煮水果和蔬菜所需的時間。



以配備雙壓閥（位置2）壓力鍋烹煮肉類和魚類所需的時間



# 章魚沙拉

🕒 準備, 20MIN | 🍲 傳統, 22MIN | 🔄 雙重壓力, 25MIN

## 成分

### 4 人

- 1-2 公斤章魚 (魚販清理後淨重為 800 克)、
- 500 克馬鈴薯
- 1 個紅洋蔥
- 1 小把扁歐芹
- 1 個檸檬
- 3 量杯清水 (750 毫升)
- 6 湯匙橄欖油
- 幼鹽、胡椒

## 01 | 準備食材

馬鈴薯削皮。將洗淨的章魚放在蒸籠底部，上面鋪滿馬鈴薯。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

將 3 量杯的清水倒入壓力鍋，放好蒸籠。蒸汽湧出後，馬上蓋好壓力鍋，轉小火，按所示時間烹煮。打開壓力鍋放涼，然後把馬鈴薯和章魚切成 2 公分幼條。紅洋蔥切絲，歐芹剁碎。

## 03 | 上菜

把所有食材倒入大碗。加點檸檬汁、橄欖油、鹽和胡椒。拌勻略醃，即可上菜。

飾品





# 夏南瓜蛋餅配 拱佐諾拉乳酪

🕒 準備, 15MIN | 🍳 傳統, 9MIN | 🚲 雙重壓力, 10MIN

## 成分

### 4 人

- 1 個小夏南瓜
- 125 克拱佐諾拉乳酪
- 3 顆雞蛋
- 2 湯匙牛奶
- 2 量杯清水 (500 毫升)
- 4 個玻璃或陶瓷小模具蒸籠紙、幼鹽、胡椒

## 飾品



### 01 | 準備食材

夏南瓜刨絲，新鮮洋蔥切絲。用叉子壓碎 75 克拱佐諾拉乳酪，加入雞蛋，然後加入洋蔥和夏南瓜。加入鹽和胡椒調味。  
在 4 個模具上刷牛油，鋪好蒸籠紙

### 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

將 2 量杯的清水倒入壓力鍋，放好有 4 個模具的蒸籠壓力鍋閉鍋。  
蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

### 03 | 上菜

在平底鍋裏將乳酪與牛奶混合融化。然後把熱乎乎的蛋餅脫模，並澆上剛做好的牛奶乳酪。





# 球花甘藍貓耳朵麵

🕒 準備, 15MIN | 🍳 傳統, 4MIN | 🌶️ 雙重壓力, 5MIN

## 成分

### 4 人

- 300 克貓耳朵麵
- 400 克球花甘藍
- 6 塊鯉魚片
- 1 瓣大蒜
- 量杯清水 (250毫升)
- 1 只小乾辣椒
- 1 湯匙橄欖油
- 鹽

## 01 | 準備食材

把球花甘藍洗乾淨  
大蒜削皮切薄片，鯉魚片切薄片。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

在壓力鍋中以大火燒熱橄欖油，加入辣椒末、鯉魚末、蒜末，然後加入球花甘藍拌勻。倒入 1 量杯清水。  
壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

與此同時，用鹽水煮熟貓耳朵麵。瀝乾水份，倒入壓力鍋。拌勻即可上菜。



# 番紅花燉飯

🕒 準備, 15MIN | 🍳 傳統, 8MIN |  
🔥 雙重壓力, 9MIN

## 成分

### 4 人

- 270 克燉飯用米 (arborio或camaroli意式大米)
- 2 顆紅蔥頭
- 2 湯匙油
- 150毫升白葡萄乾酒
- 2 量杯清水 (500毫升)
- 1 顆牛肉高湯塊
- 1 茶匙 (2 小包) 番紅花莖
- 40 克牛油
- 40 克帕馬森乾酪
- 黑胡椒粒

## 要訣

這道番紅花燉飯是紅酒燉牛膝的傳統配菜。

## 01 | 準備食材

紅蔥頭切片，放入壓力鍋中，加 2 湯匙橄欖油炒煮出水分。加入白米，輕拌 1 分鐘至米飯油亮。一邊輕拌，一邊加入葡萄酒。小心：含酒精的蒸汽易燃。開蓋熬煮至少 2 分鐘，讓酒精揮發。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

酒精揮發後，加入 2 顆已搗碎的高湯塊、2 量杯清水和番紅花，然後輕拌。壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

打開壓力鍋，加入已磨碎的帕馬森乾酪、一小顆牛油和少量黑胡椒粒，拌勻後蓋上蓋子，關火靜置 2 分鐘即可上菜。

要訣：這道番紅花燉飯是紅酒燉牛膝的傳統配菜。



# 鷹咀豆義大利麵

🕒 準備, 10 分鐘 + 浸泡 12 小時 |  
🍳 傳統, 36MIN | 🔥 雙重壓力, 39MIN

## 成分

### 4 人

- 250 克乾鷹咀豆
- 120 克通心麵類的義大利麵
- 4 瓣大蒜
- 150 克義大利培根
- 2 湯匙蕃茄泥蕃茄泥
- 1 大根迷迭香嫩枝
- 1 湯匙橄欖油
- 5 量杯清水 (1.25升)
- 1 小塊帕馬森乾酪
- 粗鹽

## 01 | 準備食材

(前一天把鷹咀豆放入大沙拉碗中並注滿清水，加一撮粗鹽，浸泡一整晚。) 剝碎蒜瓣，將義大利培根切成大塊。在壓力鍋中倒入油，爆炒 2 分鐘。加入已洗乾淨並瀝乾水份的鷹咀豆和蕃茄泥，並倒入 4 量杯清水，蓋過食材。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。打開壓力鍋，取出 4 大湯匙湯汁，拌勻後倒回壓力鍋中。然後加入義大利麵和 1 量杯清水，據義大利麵包裝上所示時間開蓋烹煮。

## 03 | 上菜

趁熱上菜，加入磨碎了的帕馬森乾酪末。

要訣：這道番紅花燉飯是紅酒燉牛膝的傳統配菜。



# 魚湯

🕒 準備, 10MIN | 🍳 傳統, 5MIN | 🍲 雙重壓力, 4MIN

## 成分

### 4 人

- 12 只生大蝦
- 200 克鮭魚或鯷魚片
- 400 克鱸魚片
- 1 根韭蔥
- 250 克小番茄
- 1 湯匙特級初榨橄欖油
- 150 毫升白葡萄酒
- 400 毫升魚高湯
- 1/2 茶匙茴香籽
- 1 撮番紅花莖
- 1 把羅勒葉
- 1 根百里香嫩枝
- 鹽和胡椒
- 1 瓣大蒜

## 01 | 準備食材

把韭蔥切成長細條，放入壓力鍋，加 1 湯匙橄欖油烹煮。加入鹽和胡椒，再加入番紅花、茴香籽和百里香。倒入白葡萄酒，開蓋熬煮至少 2 分鐘，讓酒精揮發。

把切成兩半的魚片和全蝦鋪在面上。加入切成兩半的小番茄和羅勒葉，灑點魚高湯。加入鹽和胡椒調味。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

湯品可配麵包片（抹有蒜瓣並刷上數滴橄欖油）享用



# 肉丸

# 紅酒燉牛膝

🕒 準備, 30MIN | 🍳 傳統, 8MIN |  
🔥 雙重壓力, 6MIN

🕒 準備, 20MIN | 🍳 傳統, 22MIN |  
🔥 雙重壓力, 20MIN

## 成分

### 4 人

- 500 克牛絞肉
- 80 克舊麵包
- 50 毫升牛奶
- 1 顆雞蛋
- 1 個洋蔥
- 25 克帕馬森乾酪
- 2 湯匙麵粉
- 1 顆肉高湯塊
- 1 湯匙蕃茄泥
- 2 片月桂葉
- 2 湯匙橄欖油
- 1 量杯 (250 毫升) 清水
- 幼鹽、胡椒

## 01 | 準備食材

把麵包切成小塊，放入碗中，灑上牛奶。  
把半個洋蔥削皮剝細備用。另外半個洋蔥切粗粒，放入攪拌碗中，加入帕馬森乾酪、沾有牛奶的麵包、1 茶匙的鹽、胡椒和雞蛋，仔細拌勻。加入絞肉，用攪拌器略為攪拌。製作 16 顆肉丸，裹上麵粉。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

在壓力鍋中以大火燒熱油，把肉丸每邊都爆炒至表面金黃。加入半個剝細的洋蔥、1 量杯的清水、搗碎了的高湯塊、蕃茄泥和月桂葉。加入胡椒拌勻。  
壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

灑上肉汁，伴以香濃波倫塔玉米粥或義大利麵上菜。

## 成分

### 4 人

- 4 塊小牛腿骨，每塊約 300 克
- 30 克麵粉
- 1 個洋蔥
- 1 根西芹
- 1 根胡蘿蔔
- 3 瓣大蒜
- 1 顆新鮮檸檬
- 1 小把扁歐芹
- 150 毫升白葡萄酒
- 1 湯匙蕃茄泥
- 1/2 量杯 (100 毫升) 清水
- 2 湯匙橄欖油
- 幼鹽、胡椒

## 01 | 準備食材

在壓力鍋中以大火燒熱油，肉片兩邊沾上麵粉，用大火爆炒至表面金黃。  
加入洋蔥、切片胡蘿蔔和西芹，再加入兩瓣壓碎了的大蒜，拌勻後爆炒 2 分鐘。  
倒入白酒，仔細刮清鍋底拌勻。加入蕃茄泥、鹽、胡椒和 1 量杯清水，然後拌勻。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

刨一點檸檬皮，把歐芹葉和剩下的蒜瓣切細拌勻，加入壓力鍋中，然後上菜。

## 小訣竅

把紅酒燉牛膝伴以蕃紅花燉飯上菜





# 羅馬式燜朝 鮮薊

🕒 準備, 15WMIN | 🍲 傳統, 15MIN | 🌀 雙重壓力, 17MIN

## 成分

### 4 人

- 8 片新鮮或冷凍 (已褪冰) 朝鮮薊芯
- 4 瓣大蒜
- 1 小根扁歐芹嫩枝
- 1 顆新鮮檸檬
- 1 顆蔬菜高湯塊
- 1 量杯 (25 公勺) 清水
- 1 湯匙橄欖油
- 幼鹽

## 01 | 準備食材

把蒜瓣削皮剝碎，把歐芹葉切碎，再用擦菜板磨出檸檬皮。在小碗中拌勻上述食材，加入一撮鹽，然後把此辛香料平均填滿朝鮮薊芯片裡的空間。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

將 1 量杯的清水倒入壓力鍋加熱，稀釋蔬菜高湯塊。輕輕把朝鮮薊放平，釀有辛香料的一面朝上，灑點橄欖油和檸檬汁。壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。

## 03 | 上菜

趁熱上菜，可充當肉類或魚類的伴菜；放涼至室溫可做為開胃菜享用。

# 香濃波倫塔 玉米粥

🕒 準備, 10MIN | 🍲 傳統, 7MIN | 🌀 雙重壓力, 8MIN

## 成分

### 4 人

- 130 克傳統波倫塔玉米粥
- 3 量杯清水 (750 毫升)
- 50 克帕馬森乾酪
- 100 毫升全脂稀奶油
- 1 茶匙幼鹽
- 胡椒

## 01 | 準備食材

將 3 量杯的清水倒入壓力鍋，加入波倫塔玉米粥後迅速拂拌。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞，辦妥一切。

壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火，按所示間烹煮。與此同時，磨點帕馬森乾酪

## 03 | 上菜

關火後打開壓力鍋，加鹽並用力拂拌波倫塔玉米粥，加入帕馬森乾酪、奶油和胡椒，再次拂拌後蓋上蓋子，關火靜置 2 分鐘即可上菜。



# 古早味義式 奶酪

🕒 準備, 10MIN | 🍳 傳統, 8MIN | 🌀 雙重壓力, 9MIN

## 成分

### 4 人

- 3 顆雞蛋的蛋白
- 300毫升全脂稀奶油
- 40 克砂糖
- 1 根香草豆莢
- 2 量杯 (500 毫升) 清水
- 4 個玻璃或陶瓷小模具, 直徑 8.5 公分、高度 3.5 公分

## 飾品



## 要訣

這道義式小奶酪可伴以紅色果醬或異國水果享用。

## 01 | 準備食材

拌勻蛋白與砂糖, 不要拌打。加入奶油, 然後加入香草豆莢裡的香草籽。拌勻後將混合物倒入 4 個小模具中。

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞, 辦妥一切。

將 2 量杯的清水倒入壓力鍋, 放好上有 4 個模具的蒸籠。壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火, 按所示時間烹煮。

## 03 | 上菜

放涼後置於冰箱數小時, 冷凍享用風味最佳。

# 義式布丁

🕒 準備, 20MIN | 🍳 傳統, 15MIN | 🌀 雙重壓力, 17MIN

## 成分

### 4 人

- 4 顆雞蛋
- 160 克砂糖
- 35 克苦味可可粉 (約 3 湯匙)
- 100 克義大利杏仁餅 (可在超市「外國食品部」買到)
- 2 湯匙阿瑪麗托酒 (義大利杏仁酒)
- 1 湯匙清水
- 450 毫升牛奶
- 3 量杯清水 (750 毫升)

## 飾品



## 要訣

您可以用濃咖啡代替阿瑪麗托酒, 成品即不含酒精

## 01 | 準備食材

將 100 克砂糖和 1 湯匙清水放入平底鍋中加熱, 小心烹煮至呈淡焦糖色

把已加入牛奶的 Estouffin 倒入籃子底部。

把義大利杏仁餅壓成粗顆粒狀; 把剩下的 60 克砂糖加入雞蛋攪拌。加入可可粉, 繼續攪拌。加入杏仁餅末和阿瑪麗托酒。小心: 含酒精的蒸汽易燃。開蓋熬煮至少 2 分鐘, 讓酒精揮發。加入牛奶, 拌勻後倒入 Estouffin 籃中, 蓋上蓋子

## 02 | 您的壓力鍋會為您代勞, 辦妥一切。

將 3 量杯的清水倒入壓力鍋, 放好三腳架, 然後放好 Estouffin 籃。壓力鍋閉鍋。蒸汽湧出後轉小火, 按所示時間烹煮。

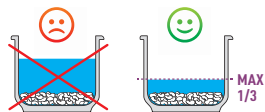
## 03 | 上菜

打開冰箱, 把義式布丁放進去冷凍數小時, 然後翻過來倒在深盤中。



# 烹調需時\*

## 蔬菜和富含澱粉質的食品



**泡**  
食材放在清水裡烹煮，不使用烹調籃。調籃。

## 蔬菜和水果



**蒸**  
把食材放入蒸籠中，再把 500 毫升的清水倒入壓力鍋底部

## 肉類和魚類



## 烹調需時(分鐘)\*

蔬菜	烹調方式	意見	烹調需時(分鐘)*		
			傳統型樂鍋 史蒂娜	樂鍋史蒂娜 1 號壓力鍋	樂鍋史蒂 娜 2 號壓力鍋
朝鮮薊	蒸	4 小條朝鮮薊 (400克) 蒸籃 + 2 量杯的水 (500 毫升)	10 mn	12 mn	-
新鮮蘆筍	蒸	500g 新鮮白蘆筍 + 蒸籠 + 1 量杯的水 (25 厘升)	6 mn	7 mn	-
茄子	蒸	500 克茄子切成 3 毫米薄片 + 1 量杯 (250毫升) 清水	3 mn	4 mn	-
蔥白	蒸	500 克蔥白切成兩半，插到蒸籠裡 + 蒸籠 + 2 量杯 (500毫升) 清水	8 mn	10 mn	-
羽衣甘藍	蒸	500 克羽衣甘藍莖和葉，切成 2 公分厚的幼條 + 蒸籠 + 1 量杯 (250毫升) 清水	5 mn	6 mn	-
綠花椰菜	蒸	500 克 + 1 量杯 (250毫升) 清水	2 mn	3 mn	-
紅蘿蔔	蒸	500 克紅蘿蔔切成 3 毫米薄片 + 1 量杯 (250毫升) 清水	6 mn	7 mn	-
卷葉甘藍	泡	500 克綠卷葉甘藍切成四份 + 壓力鍋注滿 1/3 鹽水泡煮	4 mn	5 mn	-
夏南瓜	蒸	500 克夏南瓜切成 3 毫米薄片 + 1 量杯 (250毫升) 清水	3 mn	4 mn	-
菠菜	蒸	250 克菠菜葉 + 蒸籃 + 1 量杯的水 (250 毫升)	2 mn	3 mn	-
甜椒	蒸	1 公斤甜椒切成兩半 + 1 量杯 (250毫升) 清水	5 mn	7 mn	-
馬鈴薯	蒸	1 公斤馬鈴薯 + 2 量杯清水 (500毫升)	12 mn	14 mn	-
南瓜	蒸	500 克經削皮並切成大塊的南瓜 + 蒸籃 + 2 量杯的水 (500 毫升)	10 mn	12 mn	-

## 蔬菜和富含澱粉質的食品

新鮮蠶豆	蒸	600 克已剝殼 (不用剝皮) 的蠶豆 + 蒸籠 + 1 量杯 (250毫升) 清水	3 mn	5 mn	-
乾菜豆	泡	200 克 (1 量杯) + 4 量杯 (1 公升) 鹽水 無預先浸泡	53 mn	56 mn	-

青豆	蒸	300 克 + 2 量杯清水 (500毫升)	10/12 mn	10/12 mn	-
扁豆	煮	200 克綠扁豆 + 2.5 量杯液體 (625 毫升)	16 mn	20 mn	-
鷹咀豆	泡	250 克乾鷹咀豆，烹煮前先泡水 12 小時 + 4 量杯 (1 公升) 清水	36 mn	39 mn	-
藜麥	泡	200 克藜麥 + 2 量杯 (500毫升) 鹽水	5 mn	6 mn	-
米飯	泡	200 克白米 + 4 量杯 (1 公升) 鹽水	3 mn	4 mn	-
糙米飯	泡	200 克糙米 + 3 量杯 (750毫升) 鹽水	15 mn	18 mn	-

## 魚

旗魚	蒸	4 小片魚肉 (500 克) 放到蒸籠中 + 1 量杯 (250毫升) 清水	4 mn	-	3 mn
鯛魚片	蒸	600 克魚片鋪在蒸籠中 + 1 量杯 (250毫升) 清水	4 mn	-	3 mn
鱸魚片	蒸	800 克魚片鋪在蒸籠中 + 1 量杯 (250毫升) 清水	5 mn	6 mn	-
去鹽鱈魚片	蒸	600 克魚片 (泡水去鹽 24 小時，期間換水數次) + 1 量杯 (250毫升) 清水	6 mn	-	5 mn
淡菜	泡	1.4 公斤 + 1 量杯 (250毫升) 白葡萄乾酒	2 mn	2 mn	-
章魚	蒸	800 克已清洗的章魚 + 2 量杯 (500毫升) 鹽水	22 mn	22/25 mn	-
鮭魚	蒸	4 片 + 1 量杯 (250毫升) 清水	6 mn	-	5 mn
鱈魚	蒸	4 片已去皮的鱈魚鋪在蒸籠裡 + 1 量杯 (250毫升) 清水	4 mn	-	3 mn
鮪魚	蒸	4 片 + 1 量杯 (250毫升) 清水	3 mn	-	2 mn

## 肉

兔肉	燜	1.5 公斤兔肉切成 8 塊 + 1 量杯 (250毫升) 汁液：	14 mn	-	12 mn
小牛排	燜	4 片牛排 + 1 量杯 (250毫升) 汁液	10 mn	-	8 mn
雞肉	燜	4個雞腿肉 + 1 量杯水 (250毫升)	12 mn	-	10 mn
烤牛肉	燜	1公斤牛肉 + 1 量杯的水 (250毫升)	13 mn	-	10 mn
烤豬肉	燜	800 公克的豬肉 (直徑 8 至 10 公分) 以高溫翻煎各面 5 分鐘 + 1 量杯的水 (250毫升)	35 mn	-	30 mn

## 水果

杏果	蒸	350 克去核杏果放在蒸籠裡 + 1 量杯水 (250毫升)	2 mn	3 mn	-
栗子	泡	500 克原粒去皮栗子 + 2 量杯 (500毫升) 水	8 mn	10 mn	-
桃子	泡	800 克原顆桃子 + 3 量杯 (750毫升) 清水 + 砂糖 + 香料	5/6 mn**	7/8 mn**	-
蘋果	泡	1 公斤去皮蘋果切成 8 份 + 1 量杯 (250毫升) 清水 + 砂糖 + 香料	5/7 mn**	6/8 mn**	-
梨子	泡	1.2 公斤原顆去皮梨子 + 3 量杯 (750毫升) 清水 + 砂糖 + 香料	10/13 mn**	12/15 mn**	-

\* 所有食譜都經過傳統 5 公升高速煲的試驗。用其他容量或型號的高速煲烹煮以上的菜色可能導致烹調時間或液體量有一點變化。\*\*意見：實際烹調需時視乎水果份量和熟成程度而定

# 欢 迎 光 临 拉 歌 蒂 尼

该品牌是意大利压力锅高端品牌，成立于1901年，旗下产品做工精湛，致力于烹饪艺术的创新

在接下来的页面中，您将了解到如何借助拉歌蒂尼压力锅快速烹饪从前菜到甜品的各式菜肴，成品色香味俱全

蒸，炖或炒的食谱：您可以使您的亲友获得极大满足，并且和他们分享意式烹饪的乐趣

更多信息请访问[lagostina.com](http://lagostina.com).



# 目录

## 前言

- 150-151 | 每一次烧煮，都见证着它烹饪技艺的提升
- 152 | 在烹煮时和压力锅一起使用的配件
- 153 | 用压力锅进行烹饪  
几条建议  
操作简单
- 154 | 阀门检查和快速减压
- 155 | 食谱详情
- 164-165 | 烹饪时间

## 烹调方法

- 156-157 | **ANTIPASTI**  
章鱼沙拉  
小西葫芦配意大利上等牛乳干酪
- 158-159 | **PRIMI**  
茼蒿猫耳朵面  
意大利烩饭  
鹰嘴豆意面
- 160-161 | **SECONDI**  
鱼汤  
肉丸  
红焖小牛肘
- 162 | **CONTORNI**  
罗马风味的红烧洋蓍  
奶油玉米粥
- 163 | **DOLCI**  
传统意式奶冻  
博莱特

# 每一次烧煮，都见证着它烹饪技艺的提升

烹饪方式	适用于	优点
 <p>焖</p>	 整块肉	烹煮肉类口感柔嫩多汁 外皮酥脆
	 意式烩饭	意式烩饭回味无穷 无需时刻看火
	 烩菜或什锦蔬菜	蔬菜味道浓郁
 <p>煨</p>	 肉块	烹制肉的速度提升了两倍 和拉歌蒂尼双耳盖锅烹制速度相比
	  鱼肉	温和的烹饪保留了 鱼肉的纹理结构 及其营养
 <p>蒸（需配备配件）</p>	   蔬菜 纯天然	健康的烹饪方式，避免常见的 烫煮方式导致的维生素与色彩的 流失现象
	  甜点	烹饪效果均匀 保证成品质量 口感棉滑松软
 <p>煮</p>	 脱水蔬菜	烹制速度提升了两倍（脱水蔬菜需预先浸泡；和拉歌蒂尼双耳盖锅烹制速度相比）
	 汤类	烹制速度提升了两倍（脱水蔬菜需预先浸泡；和拉歌蒂尼双耳盖锅烹制速度相比）

## 烹饪诀窍

1. 在把食材放进压力锅烹煮之前，先用25 cl (1量杯) 的调味汁给肉上色。可把水换成红酒、苹果酒、啤酒或肉汤来调整口味。彻底清洁压力锅的底部。解冻期间，汤汁会大量蒸发。使用压力锅前，请确认预留足够量的汤汁。

2. 制作烹饪汁：在烹饪结束后，让锅内食材静置十分钟，使烹饪汁从肉中流出。使肉保持恒温，并用这种卤水制作酱汁

3. 烤肉小技巧：用大蒜、百里香或迷迭香给烤肉戳孔，使食材香气四溢

1. 在启动压力锅进行烹制之前，为了使食物口感更加丰富，可先爆炒调料（洋葱、葱等），然后加入米饭

2. 为了使烹饪后的成品呈奶油状，请把食材处理的更加小块：加入黄油和奶酪，然后盖上盖子，静置1-2分钟

1. 下一点油或黄油，大火爆炒蔬菜，然后根据个人口味倒入25 cl (1量杯) 的调味汁：可以是水、高汤、红酒、番茄酱等

2. 小技巧：把烹煮时间调至蔬菜需烹制的最长时间

1. 制作浓稠酱汁小技巧：在给肉上色之后，撒上一层面粉煮两分钟，搅拌均匀并收取烹饪留下的酱汁

2. 煮熟后，取出肉，将高压锅中调至高火熬制5至10分钟，直至酱汁变稠

1. 如果您喜欢清淡的饮食，在食材中加入蔬菜条和香料，再把食材用铝箔纸包好

2. 使口味更加丰富：在烹饪之前用香蒜酱或橄榄酱或咖喱涂抹在鱼片上

3. 简单烹饪小技巧：给蒸笼抹一层油或将烘焙纸放在篮子底部以防止鱼粘锅，并且在摆盘的时候不易碎

1. 给冷冻蔬菜稍微增加烹饪时间 (1到2分钟)

2. 不需要给水加盐，因为盐不能进到蒸汽中，另外，可在出锅前根据您的口味进行调味（盐、胡椒、香料，一小块牛油或一滴油）

1. 对于个人份甜点，使用单个耐热的模子或模具 对于金属、厚玻璃或陶瓷烘焙器皿，对照甜品制作程序，可把烹饪时间缩短至二分之一

2. 不要将食材填满至模具边缘以避免在烹饪过程中溢出

3. 轻松脱模小技巧：在模具上刷一点黄油或由，并用烘焙纸垫底

4. 如要制作双人份甜品，请使用无孔蒸格

1. 在把食材放入压力锅之前：用清水加一把粗盐浸泡蔬菜，水要漫过蔬菜表面，将蔬菜浸泡8-12小时

2. 不预浸泡的快速烹煮小技巧：用高压锅预煮蔬菜7到10分钟

3. 小技巧：如果想要蔬菜更加清香，可以加一把新鲜或干燥的香草、一片柑橘皮、数根香茅或茶茶叶为清水调味

1. 加入少量油脂或油，大火爆炒蔬菜并调味，然后加入25 cl (1量杯) 调味汁，调味汁可根据个人喜好选择：水、高汤、酒、番茄酱等

2. 根据个人口味，混合时加入牛奶或奶酪

# 在烹煮时和压力锅一起使用的配件

为了扩展压力锅的多种功能，拉歌蒂尼还提供各种配件：



## 蒸篮

适合多叶蔬菜  
(菠菜类) 或其他配菜  
中等尺寸 (如: 土豆)



## 有孔蒸格

适合烹饪各种蔬菜  
(特别是四季豆、扁豆  
和切片西葫芦)



## 无孔蒸格

适合烹煮米饭和面团  
同样适合制作酱汁、煎蛋  
和牛奶蛋羹  
以及其他甜食



## 蒸汽网格

非常适合用铝箔进行烹饪  
或蒸鱼



## 不锈钢18/10锅盖

和拉歌蒂尼压力锅配套  
Ø 22 cm, 是您烹饪的完  
美助手



# 压力锅烹饪 - 快速入门小技巧

## 第一步：准备烹饪



## 第二步：烹饪



## 第三步：烹饪结束

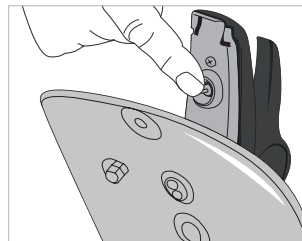
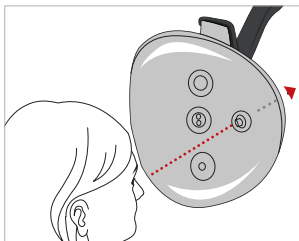
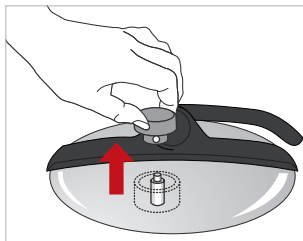


不要把压力锅装得太满，不超过内胆的三分之二（在内胆的外壁有标记）对于容易发胀的食物，盛放量不超过内胆的三分之一适用于配备有压力指标的配件 请确保它在打开之前处于低位

## 阀门检查

---

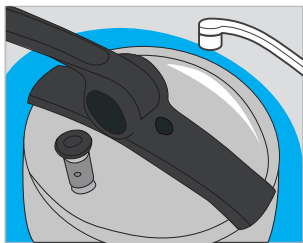
每次使用前必须检查



## 快速减压

---

在厨房节约时间小窍门，有助于预防油烟味与蒸汽涌出  
减压，把压力锅置于冷水中 放置至少1分钟



# 食谱详情

本册子适用于几种拉歌蒂尼压力锅型号：严格遵守烹饪时间  
请根据与您的压力锅型号对应的图示判断烹饪时间



所有的  
菜谱  
都是按  
4人份量进行计算对于  
容量  
小于  
5升的压力锅  
按比例减少  
三分之一



所示的烹饪时间是加压烹饪时间 无论使用的是何种型号，一旦常规蒸汽从压力锅中逸出，您就必须开始计算所示的时间 或者从计时器第一次发出声响开始计时

## 配件

制作食谱的获奖配件



蒸篮



蒸汽网格



有孔蒸格



无孔蒸格

## 准备时间

准备时间  
所有的成分  
食谱

## 传统的

配有单级阀门的压力锅的  
烹饪时间  
压力

## 双压



烹饪时间  
压力档1：烹饪水  
果和蔬菜所需用时





烹饪时间  
压力档2：烹煮肉  
类和鱼类所需用时



# 章鱼沙拉

 准备, 20MIN

|  传统的, 22MIN

|  双压, 25MIN

## 成分

### 4 人份

- 1,2 千克 章鱼 (被鱼贩处理干净后净重800克)
- 500克土豆
- 1 个红洋葱
- 1小束扁欧芹
- 1 个柠檬
- 3量杯水 (75 厘升)
- 6汤匙橄榄油
- 细盐, 胡椒粉

## 01 | 准备食材

土豆去皮, 将洗净的章鱼放在蒸篮底部, 上面铺上土豆。

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

在压力锅中倒入3量杯的水, 把蒸篮放好把锅盖合上—一旦蒸汽逸出, 转小火并根据指示的时间进行烹饪—打开压力锅, 冷却, 将土豆和章鱼切成2厘米。将红洋葱和香菜切碎

## 03 | 最后的准备工作

将所有这些配料放在一个大碗里面—加入柠檬汁, 橄榄油, 盐和胡椒粉。搅拌均匀, 即可上菜

配件



# 小西葫芦配意大利 上等牛乳干酪

🕒 准备, 15MIN

🍲 传统的, 9MIN

🔥 双压, 10MIN

## 成分

### 4 人份

- 1个小西葫芦
- 1个新鲜洋葱
- 3个蛋
- 125克的牛乳干酪
- 2 汤匙牛奶
- 2量杯(50 厘升)
- 4个小的玻璃或陶瓷模具
- 烘焙纸
- 精盐, 胡椒

## 01 | 准备食材

将西葫芦和新鲜洋葱切碎  
用叉子压碎75克牛乳干酪, 加入洋葱和西葫芦。加盐和胡椒涂在4个小  
模具中, 涂上黄油, 内衬烘焙纸。

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

在压力锅中倒入2量杯水, 放好装有  
四个模具的蒸篮盖上锅盖一旦蒸汽  
逸出, 减少热源并根据指示的时间  
进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

用小平底锅中的牛奶将剩下的牛乳  
干酪融化。取出还有余温的模具,  
并淋上一勺这种酱汁

配件





# 芜菁猫耳朵面

🕒 准备, 15MIN | 🍲 传统的, 4MIN | 🔥 双压, 5MIN

## 成分

### 4 人份

- 300克猫耳朵面
- 400克 芜菁
- 6块凤尾鱼片
- 1瓣大蒜
- 1量杯(25 厘升)
- 1 小个干辣椒
- 2汤匙橄榄油
- 盐

## 01 | 准备食材

清洗芜菁.将大蒜去皮并切碎, 切碎凤尾鱼片。

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

大火高温加热高压锅中的橄榄油, 加入碎的胡椒, 凤尾鱼和大蒜, 然后加入芜菁倒入1量杯的水, 关上压力锅盖一旦蒸汽逸出, 转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

与此同时, 在沸腾的盐水中煮熟猫耳朵面把面沥干水分, 然后倒入压力锅中搅拌均匀, 即可上菜





# 意大利烩饭

🕒 准备, 15MIN | 🍲 传统的, 8MIN |  
⚡ 双压, 9MIN

## 成分

### 4 人份

- 270克米飯
- 2个小洋葱
- 2汤匙橄榄油
- 15 cl 白葡萄酒
- 2 量杯(50 厘升)
- 1立方肉汤
- 1汤匙藏红花雌蕊 (或2)
- 份独立包装剂量
- 40 克黄油
- 40 克帕尔马干酪
- 胡椒

## 01 | 准备食材

将青葱剁碎，然后在高压锅中加入2汤匙油加入米饭，搅拌1分钟至米饭油亮有珍珠的光泽一遍轻拌，一遍加入白葡萄酒注意：含酒精的蒸汽易燃。请开盖熬煮至少2分钟，让酒精挥发

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

当葡萄酒蒸发后，加入肉汤，2量杯的水和藏红花。进行搅拌合上盖子一旦蒸汽逸出，转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

打开压力锅，加入磨碎的帕玛森芝士，切块的黄油和胡椒粉，搅拌，盖上盖子，然后静置2分钟后再上桌

## 小贴士

这款藏红花烩饭是红焖小牛肉的传统配菜



# 鹰嘴豆意面

🕒 准备, 浸泡10分钟 + 12小时 |  
🍲 传统的, 36MIN | ⚡ 双压, 39MIN

## 成分

### 4 人份

- 250克干的鹰嘴豆
- 125克意大利面通心粉
- 4瓣大蒜
- 150克意大利培根
- 2汤匙番茄酱
- 1大分支迷迭香
- 1汤匙橄榄油
- 5 量杯水 (1.25 升)
- 1小块帕尔马干酪
- 粗盐

## 01 | 食材准备

(前一天，将鹰嘴豆放入一个大碗里，装满水，加入少许粗盐，浸泡一晚)  
大蒜剁碎，意大利培根切大块，在压力锅中加入油，爆炒2分钟，加入已洗净并沥干水的鹰嘴豆、迷迭香、番茄酱和4量杯的水

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

盖上盖子一旦蒸汽逸出，转小火并根据指示的时间进行烹饪

打开高压锅，取4勺汤，将它们混合后放回高压锅。然后加入意大利面和1量杯的水，根据意大利面包装上指示的时间混合和烹饪，不用合上锅盖

## 03 | 最后的准备工作

趁热出锅，撒上磨碎的帕尔马干酪





# 鱼汤

🕒 准备, 10MIN

🍲 传统的, 5MIN

🔥 双压, 4MIN

## 成分

### 4 人份

- 12只生虾
- 200克鲷鱼片
- 400克鲈鱼片
- 1根葱
- 25克樱桃西红柿
- 1汤匙橄榄油
- 15 厘升白葡萄酒
- 40 厘升 鱼肉酱汁
- 1/2茶匙茴香籽
- 1小把藏红花雌蕊
- 1把罗勒叶
- 1 把百里香叶
- 盐和胡椒
- 1 瓣蒜

### 01 | 准备食材

将葱切段，在压力锅内倒入1汤匙橄榄油进行翻炒用盐和胡椒调味，加入藏红花，茴香和百里香倒入白葡萄酒，煮沸2分钟  
把鱼片和虾铺在上面，撒上切成两半的西红柿、罗勒，撒上鱼汤，加入盐和胡椒调味

### 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

盖上锅盖一旦蒸汽逸出，减少热源并根据指示的时间进行烹饪

### 03 | 最后的准备工作

汤品可配面包片（抹上大蒜并淋上橄榄油）



# 肉丸 红焖小牛肘

🕒 准备, 30MIN | 🍳 传统的, 8MIN |  
🔥 双压, 6MIN

## 成分

### 4 人份

- 500克碎肉
- 800克硬面包
- 5 厘升牛奶
- 1 个蛋
- 1 个洋葱
- 25克帕尔马干酪
- 2 汤匙面粉
- 1 立方肉汤
- 1汤匙
- 番茄酱
- 2片桂叶
- 2 汤匙橄榄油
- 1 量杯 (25 厘升)
- 精盐, 胡椒

## 01 | 准备食材

将面包切成小块, 放入碗中, 然后淋上牛奶。  
将洋葱去皮, 切一半剁碎备用, 另一半切粗粒, 放入搅拌碗中, 加入帕尔马干酪、浸泡过牛奶的面包、1茶匙盐、胡椒和鸡蛋搅拌均匀。最后加入碎肉略为搅拌, 制作成16颗肉丸, 裹上面粉

## 02 | 您的压力锅可解决一切问题

在压力锅中倒入油, 使肉丸变色加入切碎的半个洋葱, 1量杯的水, 碎肉汤, 番茄酱和月桂叶加入胡椒并进行搅拌  
合上锅盖一旦蒸汽逸出, 转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

撒上果汁和奶油玉米粥或意大利面

🕒 准备, 20MIN | 🍳 传统的, 22MIN |  
🔥 双压, 20MIN

## 成分

### 4 人份

- 4块小牛肘, 每块约300克
- 30克面粉
- 1个洋葱
- 1根西芹
- 1 个胡萝卜
- 3 瓣蒜
- 1个新鲜柠檬
- 1小束扁欧芹
- 15 cl白葡萄酒
- 1 汤匙番茄酱
- 1/2 量杯水 (10 厘升)
- 2汤匙橄榄油
- 细盐, 胡椒

## 01 | 准备食材

将压力锅中的橄榄油加热, 将肉切成薄片粘上面粉, 用大火煎至表面金黄  
加入切碎的洋葱, 胡萝卜和芹菜, 以及两瓣碎大蒜, 拌匀后爆炒2分钟 倒入白葡萄酒, 搅拌均匀加入番茄酱, 盐, 胡椒粉和1/2量杯的水进行混合

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

盖上锅盖一旦蒸汽逸出, 减转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

刨一点柠檬皮, 把欧芹叶和剩下的蒜瓣切碎拌匀, 加入压力锅中, 即可上菜

## 小贴士

在品尝红焖小牛肘时配上藏红花烩饭



# 罗马风味的 红烧洋蓍

🕒 准备, 15WMIN | 🍲 传统的, 15MIN | 🔥 双压, 17MIN

## 成分

### 4 人份

- 8片新鲜或冷冻 (已解冻) 的朝鲜蓍芯
- 4 瓣蒜
- 1小束扁欧芹
- 1个新鲜柠檬
- 1立方 蔬菜浓汤
- 1量杯(25 厘升)
- 1 汤匙橄榄油
- 细盐

## 01 | 准备食材

将蒜瓣去皮剁碎，切碎欧芹叶，然后用刨丝器去掉柠檬皮  
将所有食材放入小碗中，加入少量盐搅拌均匀，然后把此馅料铺在朝鲜蓍的底部

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

在高压锅中加入1量杯的水进行加热并稀释肉汤用朝鲜蓍进行摆盘  
最后淋上橄榄油和柠檬汁  
关上锅盖一旦蒸汽逸出，转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

适合趁热食用，或者配上肉或鱼肉，放凉至室温可作为开胃菜享用

# 奶油玉米粥

🕒 准备, 10MIN | 🍲 传统的, 7MIN | 🔥 双压, 8MIN

## 成分

### 4 人份

- 130克玉米粥  
传统的
- 3 量杯水  
(75 cl)
- 50克帕尔马干酪
- 10 cl 液态奶油  
完整的
- 1汤匙细盐
- 胡椒

## 01 | 准备食材

在压力锅中倒入3量杯水，加入玉米粥，然后进行搅拌

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

合上锅盖一旦蒸汽逸出，转小火并根据指示的时间进行烹饪与此同时，磨碎帕尔马干酪

## 03 | 最后的准备工作

关火，打开压力锅，加入盐，用力搅拌玉米粥，加入帕尔马干酪，奶油，胡椒粉，再次搅拌，然后盖上盖子，静置两分钟，即可上菜



# 传统意式奶冻

🕒 准备, 10MIN | 🍷 传统的, 8MIN | ⚡ 双压, 9MIN

## 成分

### 4 人份

- 3 个蛋清
- 30 cl 全脂稀奶油
- 40克糖
- 1 个香草豆
- 2 量杯 (50 厘升)
- 4 个玻璃模具或陶瓷模具, 直径8.5 厘米, 高3.5 厘米

配件



## 小贴士

您可以用红色水果或具有异国风情的水果搭配这些小奶油布丁

## 01 | 准备食材

拌匀蛋清与白糖, 不要拂拌, 然后加入香草豆的种子。搅拌然后倒入4个小模具中

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

将2量杯的水倒入压力锅, 调整好包含4个小模具蒸笼的位置关上盖子一旦蒸汽逸出, 转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

放凉后置于冰箱数小时进行冷却后享用风味最佳



# 博莱特

🕒 准备, 20MIN | 🍷 传统的, 15MIN | ⚡ 双压, 17MIN

## 成分

### 4 人份

- 4 个蛋
- 160克糖
- 35克苦可可粉末状 (大约3汤匙的量)
- 100克干阿马雷蒂 (饼干意大利杏仁在超市的“外国”货架上)
- 2汤匙Amaretto (意大利杏仁利口酒)
- 1汤匙水
- 45 cl 牛奶
- 3量杯水 (75 厘升)
- 1x 16厘米的萨瓦兰蛋糕模具
- 直径

## 小贴士

您可以用 Amaretto 酒代替浓咖啡, 以制成无酒精成品

## 01 | 准备食材

将100克糖和1汤匙水放入平底锅中, 一边加热一边观察, 直至熬出焦糖为止。在无孔蒸格底部涂抹黄油, 将阿马雷蒂饼干捣碎, 用剩余的60克糖加入鸡蛋搅拌, 加入可可继续搅拌, 加入阿马雷蒂饼干沫和Amaretto 酒 (注意: 含酒精的蒸汽易燃, 请开盖熬煮至少2分钟, 让酒精挥发)。加入牛奶, 搅拌均匀后把它们倒入无孔蒸格, 盖上盖子

## 02 | 您的压力锅可以解决一切问题

在压力锅中倒入3量杯的水, 架好三脚架, 然后把蒸格放好合上锅盖一旦蒸汽逸出, 转小火并根据指示的时间进行烹饪

## 03 | 最后的准备工作

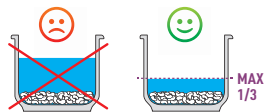
打开并冷藏几个小时, 然后在空盘子上把它们翻倒过来倒在盘子上

配件



# 烹饪时间 \*

## 蔬菜和淀粉类食物



**煮**  
食材放在清水中烹煮，不使用蒸篮

## 蔬菜和水果



**蒸**  
把食材放入蒸篮中，再把50 cl清水倒入压力锅底部

## 肉和鱼类



蔬菜	烹饪方式	意见	烹饪时间 (分钟)		
			拉歌蒂尼传统型压力锅	压力档 1	压力档 2
朝鲜蓟	蒸	4 小条朝鲜蓟 (400克) 蒸篮 + 2 量杯的水 (50 厘升)	10 mn	12 mn	-
新鲜的芦笋	蒸	500 克新鲜白芦笋 + 蒸篮 + 1 量杯的水 (25 厘升)	6 mn	7 mn	-
茄子	蒸	500 克茄子切成3毫米长的小段 + 1 量杯的水 (25 厘升)	3 mn	4 mn	-
葱白	蒸	500 克葱白切成两半，放入蒸笼 + 蒸篮 + 2 量杯的水 (50 厘升)	8 mn	10 mn	-
羽衣甘蓝	蒸	500 克羽衣甘蓝茎和叶，切成2 厘米片+蒸篮 + 1 量杯的水 (25 厘升)	5 mn	6 mn	-
西兰花	蒸	500 克 + 1 量杯的水 (25 厘升)	2 mn	3 mn	-
胡萝卜	蒸	500 克胡萝卜切成3毫米薄片 + 1 量杯的水 (25 厘升)	6 mn	7 mn	-
卷叶甘蓝	煮	500 克绿卷叶甘蓝切成4 等份 + 压力锅内加入盐水至内胆标记三分之一处烹煮	4 mn	5 mn	-
西葫芦	蒸	500 克西葫芦切成3毫米薄片 + 1 量杯的水 (25 厘升)	3 mn	4 mn	-
菠菜	蒸	250 克菠菜叶 + 蒸篮 + 1 量杯的水 (25 厘升)	2 mn	3 mn	-
彩椒	蒸	1 千克彩椒切成两半 + 1 量杯的水 (25 厘升)	5 mn	7 mn	-
土豆	蒸	1 千克土豆 + 2 量杯的水 (50 厘升)	12 mn	14 mn	-
南瓜	蒸	500 克经削皮并切成大块的南瓜 + 蒸篮 + 2 量杯的水 (50 厘升)	10 mn	12 mn	-
豆类 and 淀粉类食材					
新鲜的蚕豆	蒸	600 克已剥壳 (不用剥皮) 的蚕豆 + 蒸篮 + 1 量杯的水 (25 厘升)	3 mn	5 mn	-
干菜豆	煮	200 克 (1 量杯) + 4 量杯盐水 (1 升) 无预先浸泡	53 mn	56 mn	-
青豆	蒸	300 克 + 2 量杯的水 (50 厘升)	10/12 mn	10/12 mn	-

扁豆	煮	200 克绿扁豆 + 2.5 量杯调味汁 (625 毫升)	16 mn	20 mn	-
鹰嘴豆	煮	250 克干鹰嘴豆 (在烹饪之前, 先在水中浸泡12 小时) + 4 量杯的水 (1 升)	36 mn	39 mn	-
藜麦	煮	200 克藜麦 + 2 量杯盐水 (50 厘升)	5 mn	6 mn	-
米饭	煮	200 克米 +4 量杯盐水 (1 升)	3 mn	4 mn	-
糙米饭	煮	200 克糙米 +3 量杯盐水 (75 厘升)	15 mn	18 mn	-

## 鱼

旗鱼	蒸	4 小片 (500 克) 放入蒸篮内 + 1 量杯的水 (25 厘升)	4 mn	-	3 mn
鲷鱼片	蒸	600 克鲷鱼片铺放在蒸篮内 + 1 量杯的水 (25 厘升)	4 mn	-	3 mn
鲈鱼片	蒸	800 克鲈鱼片铺放在蒸篮内+ 1 量杯的水 (25 厘升)	5 mn	6 mn	-
脱盐鳕鱼片	蒸	600 克脱盐鳕鱼片 (在水中浸泡24小时去盐, 中途换水若干次) + 1 量杯的水 (25 厘升)	6 mn	-	5 mn
淡菜	煮	1.4 千克 + 1 量杯干白葡萄酒 (25 厘升)	2 mn	2 mn	-
章鱼	蒸	800 克清洗干净的章鱼 + 2 量杯盐水 (50 厘升)	22 mn	22/25 mn	-
三文鱼	蒸	4 片 + 1 量杯的水 (25 厘升)	6 mn	-	5 mn
鲟目鱼	蒸	4 片鲟目鱼块 (600 克) 铺放在蒸篮里 + 1 量杯的水 (25 厘升)	4 mn	-	3 mn
金枪鱼	蒸	4 片金枪鱼 + 1 量杯的水 (25 厘升)	3 mn	-	2 mn

## 肉

兔肉	焖	1.5 千克兔肉切成 8 块+ 1 量杯调味汁 (25 厘升)	14 mn	-	12 mn
小牛排	焖	4 片牛排 + 1 量杯调味汁 (25 厘升)	10 mn	-	8 mn
鸡肉	焖	4块鸡腿肉+1 量杯 (25 厘升)	12 mn	-	10 mn
烤牛肉	焖	1 千克牛肉 + 1 量杯调味汁 (25 厘升)	13 mn	-	10 mn
烤猪肉	焖	800 克肉 (直径 8 至 10 直径) 高温各煎两面 5分钟 + 1 量杯调味汁 (25 厘升)	35 mn	-	30 mn

## 水果

杏	蒸	350 克去核杏肉放入蒸篮内 + 1 量杯调味汁 (25 厘升)	2 mn	3 mn	-
栗子	煮	500 克去皮栗子 + 2 量杯调味汁 (50 厘升)	8 mn	10 mn	-
桃子	煮	800 克整颗桃子 + 3 量杯的水 (75 厘升) + 糖 + 香料	5/6 mn**	7/8 mn**	-
苹果	煮	1 千克去皮苹果切成 8 等份 + 1 量杯的水 (25 厘升) + 糖 + 香料	5/7 mn**	6/8 mn**	-
梨	煮	1.2 千克整颗的去皮梨 + 3 量杯的水 (75 厘升) + 糖 + 香料	10/13mn**	12/15 mn**	-

\*所有菜谱均经 5 升传统压力锅测试。使用其他容量或型号的压力锅烹饪可能需要略微改变烹饪时间或液体数量。

\*\*注意：实际烹饪时间取决于水果种类和它的成熟度

NOTE :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

ED01

R118

300002001020

*Lagostina*

---

Il piacere italiano di fare buona cucina.

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