

# *A pressione*

35 ricette per risparmiare tempo  
esaltando il gusto degli alimenti

*Lagostina*  
1901

# *A pressione*

35 ricette per risparmiare tempo  
esaltando il gusto degli alimenti



## A PRESSIONE

*35 ricette per risparmiare tempo  
esaltando il gusto degli alimenti*

**Progetto realizzato  
da Luxury Books Srl  
in esclusiva per Lagostina.**

Lagostina, Domina® Vitamin, Gaia®  
e Briosa® sono marchi registrati  
di proprietà di Lagostina S.p.A.  
[www.lagostina.it](http://www.lagostina.it)

Testo, foto, design e concept grafico  
© Luxury Books Srl 2013  
[www.luxurybooks.it](http://www.luxurybooks.it)

Stampato in Italia  
Tutti i diritti riservati

Tutte le immagini, il layout e il format grafico  
sono di proprietà di Luxury Books Srl.

Si ringrazia per la gentile collaborazione  
Geneviève Lethu per la fornitura  
dei piatti e degli oggetti alle pagine 4, 20, 23,  
26, 29, 30, 37, 41 e 49.

# Sommario

Introduzione.....	5
Antipasti.....	10
Primi piatti.....	18
Secondi.....	34
Dessert.....	48
Tabelle di cottura.....	58



## La cottura perfetta

---

### PERCHÉ SCEGLIERE LA PENTOLA A PRESSIONE?

La tua nuova pentola a pressione Lagostina cambierà – in meglio – il tuo approccio alla preparazione di moltissimi piatti, dandoti la confidenza necessaria per sapere che puoi preparare davvero tantissime ricette in poco tempo e, soprattutto, in modo impeccabile e nutrizionalmente bilanciato.

Se non hai mai utilizzato una pentola a pressione, ti stupirai del risultato che puoi raggiungere in poco tempo e anche senza grande esperienza. Se invece questa non è la tua prima pentola a pressione, rimarrai sorpreso dalle grandi performance che ti darà la tua Lagostina – sia che tu abbia scelto la pentola tradizionale ad una sola pressione, sia che tu abbia acquistato una nuova pentola tradizionale a due pressioni.

Una volta iniziato ad utilizzare la pentola a pressione, la terrai sempre a portata di mano e te ne servirai molto spesso – tanto di frequente da chiederti come mai tu non l'abbia fatto prima. Scoprirai che molte delle questioni che consideravi critiche in merito al suo utilizzo sono invece i suoi più grandi punti a favore: sicurezza, facilità d'uso, velocità di esecuzione e nessuna particolare abilità richiesta per adoperarla al meglio. In più, potrai lavarla tranquillamente in lavastoviglie e non avrai bisogno di fare nessuna manutenzione speciale.

### SCOPRI LA PENTOLA TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI

La pentola a pressione è uno dei sistemi di cottura più innovativi del nostro secolo. Lagostina, da sempre produttrice di pentole a pressione sinonimo di alta qualità, affidabilità e durata nel tempo, è la marca italiana che ha la maggiore esperienza nel campo e che ha progettato e disegnato le pentole a pressione, più innovative e performanti che siano mai entrate nelle nostre cucine – restandoci per tantissimi anni, tant'è che sono garantite 25 anni.

Tra i suoi diversi modelli, propone anche le nuove pentole tradizionali a due pressioni che ti permettono di cuocere in modo ottimale sia gli ortaggi che i frutti, sia le carni che i pesci. Con la pressione più delicata (posizione 1) si cuoce in modo veloce ed efficace preservando la vitamina C presente in molte verdure e in alcuni frutti (fino al 35% in più rispetto alla cottura in una pentola tradizionale). Grazie alla posizione 2, invece, il vapore a pressione più intensa aumenta la velocità di cottura consentendoti di risparmiare sino al 40% di tempo rispetto ad una cottura in pentola – ideale per le tue carni in umido, alcuni grani, gli arrostiti e il pollame.

---

# Pratica e sicura

---

## UNA SCELTA PER LA VITA

Cucinare con la pentola a pressione è sicuro, pratico e conveniente. Il principio di funzionamento di questa pentola intelligente è legato all'azione del vapore che si comprime all'interno della pentola e produce una pressione dosata, capace di cuocere gli ingredienti in minor tempo, preservando intatte il più possibile le loro caratteristiche nutritive, strutturali, organolettiche. Le pentole a pressione Lagostina sono tutte dotate di doppia valvola, una di esercizio e una di sicurezza (a doppio intervento) per darti la certezza di poter cucinare in tutta sicurezza anche dopo un uso prolungato.

Una volta iniziato ad utilizzare la pentola a pressione, ne farai certamente una scelta per la vita – come è successo a moltissime persone. Per cucinare in modo gustoso ma anche sano. Veloce, ma soprattutto pratico. In una sola parola: moderno!

## PERCHÉ CUOCE PIÙ VELOCEMENTE?

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

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

## TANTI VANTAGGI, NESSUN SVANTAGGIO

La cottura a vapore è ideale per tutta la famiglia, perché permette di cucinare in modo più sano e con meno grassi, utilizzando la maggior parte degli alimenti nel modo più corretto affinché diano benessere al nostro organismo. Quando poi in famiglia ci sono dei bambini piccoli, l'utilizzo della pentola a pressione diventa indispensabile; l'alta temperatura è in grado di sterilizzare il cibo, rendendolo perfetto per i più piccoli e i tempi di preparazione delle pappe si abbattano radicalmente.

Tra i vantaggi della cottura a pressione ci sono, sicuramente: una migliore conservazione del patrimonio nutritivo degli alimenti, l'impedimento concreto della formazione di sostanze nocive derivate dalla troppo prolungata esposizione al calore degli alimenti e la preservazione di tutte le vitamine. Poiché dentro la pentola a pressione la quantità di ossigeno è ridotta, il cibo si ossida molto meno e quindi si evita la neutralizzazione di importanti vitamine come il betacarotene e l'acido ascorbico.

Cucinare con la pentola a pressione abbate drasticamente i tempi di preparazione e di cottura, consentendoti di risparmiare sia tempo che energia, perché utilizzerai meno calore (gas, induzione, elettricità, etc.).



DOMINA®  
VITAMIN



BRIOSIA®



GAIA®

# Come funziona

La pentola a pressione è più facile da utilizzare di quanto tu non possa credere. Non devi fare altro che attenerti ad alcune semplici regole di base, che rimangono le stesse per tutte le ricette (non solo quelle di questo ricettario). Tieni la tua pentola a pressione Lagostina in buone condizioni pulendola dopo ogni uso. Accertati di non cuocere mai i tuoi ingredienti senza acqua all'interno (altrimenti non puoi generare il vapore). Lagostina consiglia l'impiego di 1 ecodose di acqua o liquido (250 ml) come minimo e ti regala con le sue pentole un pratico misurino graduato: l'ecodose Lagostina. Chiudi sempre bene il coperchio della pentola e abbassa la fiamma quando la valvola inizia a sibilare. Lascia sempre sfiatare la valvola completamente prima di aprire il coperchio: il Leverblock® è un sistema di sicurezza brevettato Lagostina, un piccolo pistone rosso che ti permette di aprire la pentola a pressione in tutta sicurezza solo quando tutto il vapore è stato scaricato, abbassandosi per darti il segnale di apertura libera!

## GLI ACCESSORI



### CESTELLO

Un accessorio indispensabile per cuocere verdura, frutta ma anche pesci al vapore, tenendo il cibo sollevato dall'acqua, per intensificare il sapore.



### GRIGLIA

Un piatto di acciaio che lascia passare il vapore attraverso i suoi fori, per tenere sollevati ingredienti come carni e pesci, oppure appoggiare stampini ripieni.



### SCODELLO

Ideale quando devi cuocere piccoli ingredienti che desideri raccogliere insieme, come pisellini o ceci – ma anche preparazioni liquide, come i tortini.



### CUOCIVERDURE

Un pratico cestello traforato per cuocere le verdure al vapore tenendole sollevate dall'acqua. I bordi alti consentono di tenere in posizione i pezzi più grandi durante la cottura.

# Guida alla lettura

Questo ricettario contiene 35 ricette che saranno la base di partenza con la quale potrai iniziare a sperimentare. Durante il lavoro di test delle ricette nella pentola a pressione Lagostina, sono stati impiegati fornelli domestici (sia a gas che a induzione) e strumenti di uso comune in qualunque cucina.

Le dosi indicate si riferiscono a porzioni normali per persone adulte, generalmente sono state espresse per 4 persone, ma potrai dividere a metà gli ingredienti e accorciare un po' i tempi di cottura se vuoi preparare solo due porzioni. Spesso invece non è consentito moltiplicare la ricetta per ottenere un numero più ampio di porzioni, poiché la pentola risulterebbe troppo piena. Tutti gli ingredienti indicati si intendono al netto degli scarti.

Il ricettario riporta i tempi di cottura sia per la pentola a pressione tradizionale a una che a due pressioni, e in alcuni casi, le ricette prevedono l'uso del cestello.

Quando si chiude la pentola a pressione, si mette sulla fonte di calore al massimo per aiutare lo sviluppo del vapore interno con il calore. Nel momento in cui il vapore inizia a sfiatare leggermente attraverso la valvola, si sente un sibilo. Questo segnale è quello che dà il via al conteggio dei minuti per la cottura a pressione, indicata sempre sia nel testo di ciascuna ricetta che nella simbologia in basso.

Quando si spegne la pentola a pressione al termine della cottura, è buona regola far sfiatare la valvola gradatamente. Se la pentola è tradizionale a una pressione, basterà attendere 10 secondi e poi ruotare la valvola sulla posizione che libera il vapore. Se invece ci si trova sulla posizione 2 di una pentola a pressione tradizionale a due pressioni, allora è meglio attendere 10 secondi, poi ruotare la valvola sulla posizione 1, far sfiatare il vapore e infine ruotare la valvola raggiungendo la posizione di apertura. Sfiatare a questo punto anche il vapore residuo e poi si potrà aprire il coperchio senza rischi.

È essenziale non riempire troppo la pentola a pressione e per fare questo basta osservare il segno che si trova all'interno della pentola: una tacca che indica il punto massimo che può raggiungere l'acqua (o il cibo).

## QUANTA ACQUA? C'È L'ECODOSE

Una delle domande più frequenti riguarda quanta acqua inserire nella pentola a pressione. Lagostina ha creato un pratico misurino, l'ecodose, che ti consente di misurare velocemente 250 ml di liquido (ma è graduata per quantità inferiori) rendendo ancora più facile la cottura. Una ecodose è la quantità minima consigliata in tutte le ricette. Ogni ricetta riporta in modo chiaro, sia nel testo che con la simbologia a fine pagina, quante ecodosi di acqua o liquido si devono aggiungere, e quando.





PRONTO IN 15 MINUTI



## Tortini di carciofi

### Per 3 persone

1 carciofo  
1 cipolla bianca  
3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva  
2 uova  
1 cucchiaio di panna  
1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano  
grattugiato  
sale e pepe, macinato fresco  
burro per gli stampini  
2 ecodosi di acqua

Pulisci e taglia a fettine sottili il carciofo e la cipolla. Scalda l'olio nella pentola aperta, aggiungi le fettine di cipolla e carciofo, sala leggermente e cuoci mescolando spesso per 2 minuti su fiamma vivace. Aggiungi 1 ecodose di acqua, chiudi la pentola, posiziona la valvola su 1 e cuoci per 2 minuti dal sibilo.

Nel frattempo, in una ciotola sbatti insieme le uova, la panna e il Parmigiano e condisci con un po' di sale e pepe.

Spegni il fuoco, fai sfatare la valvola e toglì il coperchio. scola le verdure dall'acqua di cottura, poi uniscile al composto di uova e mescola.

Lava velocemente la pentola e asciugala, versaci 1 ecodose di acqua e inserisci il cestello per la cottura a vapore. Versa il composto di uova e carciofi in 3 stampini resistenti al calore o degli stampini di alluminio usa e getta, precedentemente imburati. Adagiali nel cestello, chiudi la pentola, riposiziona la valvola sulla posizione 1 e accendi il fuoco.

Cuoci i tortini per 6 minuti dal momento del sibilo, poi toglì la pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola e toglì il coperchio. Estrai il cestello dalla pentola e servi i tortini caldi o tiepidi dopo aver aggiunto in superficie un po' di pepe nero.

CESTELLO 



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



2 + 6 MINUTI



2 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



2 + 6 MINUTI



2 ECODOSI

1

POSIZIONE

## Pie di pollo e porri

### Per 4 persone

- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 30 g di burro
- 2 porri
- 1 ecodose di acqua
- sale e pepe, macinati al momento
- 500 g di petto di pollo
- 1 ecodose di latte
- 30 g di farina
- 1 foglio di pasta brisé pronta
- 1 uovo

Scalda l'olio nella pentola aperta, aggiungi il burro e fallo fondere. Aggiungi i porri tagliati a rondelle, salali, mescola bene e lascia cuocere così per 1 minuto.

Aggiungi l'ecodose di acqua, chiudi la pentola con il coperchio e fai cuocere per 2 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola e togli il coperchio. Aggiungi il pollo, tagliato a dadini e l'ecodose di latte, sala e pepa, mescola, chiudi il coperchio e fai cuocere per altri 3 minuti dal sibilo.

Nel frattempo accendi il forno a 180°C e prepara 4 stampini da forno.

A cottura ultimata, togli la pentola dal fuoco, lascia sfiatare la valvola e apri il coperchio. Aggiungi la farina, mescola, rimetti sul fuoco e fai cuocere su fiamma media, senza coperchio, ancora per 3-4 minuti, sino a che il liquido sarà assorbito.

Spegni la fiamma e suddividi il contenuto nei 4 stampini. Mentre il pollo raffredda un po', taglia 4 cerchi di pasta brisé dello stesso diametro degli stampini e usali per formare un coperchio, facendo aderire la pasta ai bordi dello stampino. Bucherella la superficie con uno stuzzicadenti. Con un taglia biscotti ricava dalla pasta avanzata 4 stelline o altra decorazione.

In una ciotolina, sbatti l'uovo con la forchetta e usalo per spennellare la superficie delle pie e per incollare la decorazione al centro. Trasferisci su una teglia da forno e cuoci nel forno già caldo per 25 minuti (cottura ventilata).

PRONTO IN 45 MINUTI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



2 + 3 MINUTI



1 + 1 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



2 + 3 MINUTI



1 + 1 ECODOSI



1 POSIZIONE





PRONTO IN 8 MINUTI



## Uova al vapore

### Per 2 persone

1 cucchiaio di olio d'oliva  
4 uova  
1 ecodose di acqua  
sale  
pepe nero, macinato al momento  
scaglie di tartufo nero (facoltativo)

Prepara 4 stampini in alluminio usa e getta, spennellandoli sia sul fondo che sui bordi con l'olio d'oliva. Rompicci dentro le uova e sala un pochino la superficie, poi trasferisci gli stampini dentro il cestello della cottura a vapore.

Versa nella pentola 1 ecodose di acqua e sistema il cestello per la cottura al vapore con dentro gli stampini. Chiudi la pentola e cuoci sulla posizione 1, per 1 minuto e mezzo dal momento del sibilo.

Togli la pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola, apri il coperchio e preleva il cestello.

CESTELLO



Togli gli stampini proteggendo le mani dal calore, poi tagliali con le forbici e fai scivolare le uova sul piatto.

Salale e completale con scaglie di tartufo (se le usi) e un po' di pepe.

Cucinare le uova al vapore nella pentola a pressione ti consente di preparare 4 uova contemporaneamente, avendo la certezza che saranno tutte cotte a puntino. Ecco perchè è essenziale rispettare in modo esatto i tempi di cottura.

15



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



1 MINUTO E 30"



1 ECODOSE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



1 MINUTO E 30"



1 ECODOSE

1

POSIZIONE

## Polpo con melagrana

### Per 4 persone

- 1 polpo da 400-450 g
- 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe, macinati al momento
- 1 foglia d'alloro
- 2 ecodosi d'acqua
- 1 piccola cipolla rossa di Tropea
- 1 cucchiaino di aceto di riso giapponese
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 3 cucchiari di chicchi di melagrana

Metti nella pentola 1 cucchiaino d'olio con il polpo, un pizzico di sale e pepe macinati al momento, l'alloro e le 2 ecodosi d'acqua. Chiudi il coperchio e cuoci per 20 minuti dal sibilo.

Nel frattempo prepara il condimento. Taglia la cipolla a rondelle molto sottili e mettile a marinare in un piatto con l'olio rimasto, l'aceto, lo zucchero.

Terminata la cottura, spegni la fiamma, gira la valvola per far sfatare il vapore. Lascia riposare così per 10 minuti, poi apri il coperchio.

Trasferisci il polpo su un tagliere e pulisci i tentacoli usando della carta da cucina per eliminare la pellicina. Taglia il polpo a pezzetti e disponilo nei piatti. Completa con le cipolle, aggiungi i chicchi della melagrana, sala e pepa a piacimento e servi.

Se cuoci il polpo nella pentola a pressione e lo lasci intiepidire nella sua acqua ti assicurerai un piatto più saporito e una consistenza più morbida.

PRONTO IN **38 MINUTI**



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



20 MINUTI



2 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



18 MINUTI



2 ECODOSI

**2**

POSIZIONE

## Crema di romanesco e piselli

### Per 4 persone

- 1 cavolfiore romanesco da 1 kg
- 1 porro grande
- 2 patate (circa 250 g)
- 100 g di pisellini (anche surgelati)
- 3 ecodosi di brodo vegetale
- 4 fette di pane di segale
- 3 cucchiaini d'olio d'oliva
- 4 cucchiaini di mascarpone
- un pizzico di noce moscata
- sale e pepe, macinati al momento

Lava il cavolfiore e rompi le sue rosette a punta, poi mettile nella pentola. Aggiungi il porro, lavato e tagliato a rondelle, le patate, sbucciate e tagliate a pezzi, e i pisellini. Bagna con le 3 ecodosi di brodo, chiudi il coperchio e fai cuocere per 5 minuti dal sibilo, sulla posizione 1.

Al termine della cottura, spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola, poi apri il coperchio.

Preleva le verdure cotte con una schiumarola e mettile in un frullatore con 200 ml del brodo di cottura (1 bicchiere circa). Se non hai il frullatore puoi usare un mixer ad immersione, ma fai attenzione che non ci sia troppo liquido di cottura. Frulla bene per 2-3 minuti, poi versa la crema di cavolfiore direttamente nei piatti e lasciala riposare un po'.

Nel frattempo taglia il pane a cubetti con un coltello, poi scalda una padella su fiamma vivace. Metti i cubetti di pane nella padella, irrorali con l'olio e salali, poi saltali per 3-5 minuti, sino a che saranno belli croccanti e dorati. Tienili da parte.

Metti 1 cucchiaino di mascarpone al centro di ogni crema di cavolfiore, grattugia un pizzico di noce moscata sopra, poi aggiungi un pochino di pepe nero. Servi la crema con i crostini tostati.

PRONTO IN 25 MINUTI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



5 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



5 MINUTI



3 ECODOSI



1 POSIZIONE





PRONTO IN 18 MINUTI



ZUPPA DEL CONTADINO

## Zuppa del contadino

**[Per 4 persone]** 2 patate • 3 manciate di foglie di spinacino • 1 porro • 4 zucchine baby • 4 asparagi • 2 gambi di sedano • 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva • un pizzico di sale • 50 g di pisellini freschi • 3 ecodosi di acqua • 1 cucchiaio di granulato per brodo vegetale • erba cipollina fresca • Parmigiano Reggiano grattugiato (facoltativo)

Pela le patate e tagliele a quadratini piccoli. Lava e scola le foglie di spinacino. Lava le altre verdure e affettale. Scalda l'olio nella pentola aperta e rosolaci dentro le patate su fiamma vivace per un paio di minuti, salando leggermente. Aggiungi le rondelle di porro e mescola ancora per 1 minuto, poi prosegui con tutte le altre verdure - tranne le foglie di spinacino - e mescola ancora per 1 minuto. Infine, aggiungi le foglie di spinacino e continua a mescolare per 1 minuto finché saranno leggermente appassite.

Bagna con le 3 ecodosi di acqua e cospargi con il granulato per brodo, metti il coperchio e cuoci per 5 minuti dal sibilo. Spegni la fiamma, fai sfatare la valvola, poi toglì il coperchio.

Servi la zuppa con un filo d'olio a crudo, l'erba cipollina e il Parmigiano, se lo usi.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



5 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



5 MINUTI



3 ECODOSI



POS. 1

## Vichyssoise di finocchio

PRONTO IN | 20 MINUTI

**[Per 4 persone]** 2 finocchi • 400 g di patate • 2 porri (la parte bianca) • 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio sbucciato • 3 ecodosi di brodo vegetale • sale • ½ cucchiaio di semi di finocchio • noce moscata • finocchietto o aneto freschi (facoltativo)

Lava i finocchi tenendo la barbetta e tagliali a spicchi, sbuccia le patate e tagliele a pezzi, affetta i porri a rondelle.

Scalda l'olio nella pentola aperta, aggiungi il porro e il finocchio e mescola per un paio di minuti, poi aggiungi le patate e l'aglio. Mescola, copri con le 3 ecodosi di brodo vegetale, chiudi il coperchio, metti la valvola sulla posizione 1 e cuoci per 6 minuti dal sibilo.

A fine cottura, toglì la pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola e toglì il coperchio. Trasferisci le verdure in un frullatore con 1 mestolo del brodo di cottura, aggiungi i semi di finocchio e frulla fino a ottenere la densità desiderata, aggiungendo un po' di brodo se necessario.

Assaggia e aggiusta di sale, se necessario. Versa nei piatti da portata e servi con le barbette di finocchio, un pizzico di noce moscata grattugiata al momento e se lo usi, le erbe fresche tritate.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



6 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



6 MINUTI



3 ECODOSI



POS. 1

## Risotto integrale con rucola

PRONTO IN | 20 MINUTI

**[Per 4 persone]** 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 350 g di riso semi-integrale • 3 ecodosi di brodo vegetale • 60 g di rucola • un pizzico di sale • 3-4 cucchiai di Parmigiano Reggiano, grattugiato

Metti l'olio nella pentola con il riso e il brodo, chiudi e cuoci per 12 minuti dal sibilo.

Nel frattempo, lava la rucola e spezzettila con le mani.

Trascorso il termine di cottura, spegni la fiamma, lascia sfatare la valvola e apri il coperchio.

Aggiungi la rucola, sala leggermente e mescola. Richiudi con il coperchio e prosegui la cottura per 1 minuto dal sibilo.

Trascorso il minuto, spegni la fiamma, lascia sfatare e apri il coperchio. Se il riso è troppo liquido lascia cuocere ancora un po' senza coperchio. Aggiungi il Parmigiano e mescola bene. Metti il risotto nei piatti da portata e aggiungi, se lo desideri, un filo d'olio a crudo.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



## Crema di sedano rapa

**[Per 4 persone]** 450 g di sedano rapa, a pezzi • 300 g di patate, a pezzi • 1 spicchio d'aglio • 3 ecodosi di brodo vegetale o di pollo • 50 ml di panna • sale e pepe macinati al momento • qualche rametto di timo fresco

Metti nella pentola il sedano rapa, le patate e lo spicchio d'aglio, copri con le 3 ecodosi di brodo, chiudi il coperchio e cuoci per 5 minuti da momento del sibilo.

A fine cottura, spegni la fiamma, fai sfatare la valvola e apri la pentola. Trasferisci le verdure in un frullatore insieme a un paio di mestoli di brodo di cottura, aggiungi la panna e frulla fino a ottenere una crema. Se la crema risulta troppo corposa, aggiungi un altro po' di brodo. Assaggia e aggiusta di sale e pepe.

Versa nei piatti da portata, aggiungi le foglioline di timo e servi subito.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



PRONTO IN | 18 MINUTI



CREMA  
DI SEDANO RAPA

## Brodo di pollo con gnocchi verdi

PRONTO IN | 20 MINUTI

### Per 4 persone

1 petto di pollo da circa 200 g  
150 g circa di sedano rapa  
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
sale e pepe nero, macinati al momento  
3 ecodosi di acqua  
80 g di pisellini verdi freschi  
2 manciate di fave fresche  
200 g di gnocchi verdi pronti  
prezzemolo fresco, tritato

Metti il petto di pollo nella pentola con il sedano rapa a fettine, 2 cucchiaini d'olio, un po' di sale e un po' di pepe. Versa nella pentola le 3 ecodosi di acqua, chiudi il coperchio e cuoci per 8 minuti dal sibilo. A fine cottura, spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola e apri il coperchio. Tira fuori il pollo e lascialo raffreddare su un tagliere per 10 minuti, poi sfilaccialo aiutandoti con una forchetta.

Nel frattempo, riaccendi la fiamma e aggiungi nella pentola i pisellini e le fave, cuoci senza coperchio per 5 minuti, poi abbassa la fiamma al minimo, aggiungi gli gnocchi verdi e cuoci per altri 2 minuti.

Suddividi il pollo in 4 piatti, preleva con un mestolo un po' di gnocchi, verdure e liquido e versa sopra il pollo. Completa con il prezzemolo, un po' di pepe nero e mezzo cucchiaino d'olio per ogni piatto.

## Bollito di carne in stile giapponese

PRONTO IN | 20 MINUTI

### Per 4 persone

400 g di manzo  
1 grossa patata  
2 carote  
2 cucchiaini d'olio d'oliva  
1 cipolla  
un pizzico di sale  
3 ecodosi di acqua  
1 cubetto di dado per miso  
1 cucchiaino di zucchero  
3 cucchiaini di salsa di soia  
70 ml di mirin  
1 manciata di germogli di soia  
70 g di noodles  
erba cipollina fresca (opzionale)

Taglia la carne a cubetti di 2-3 cm, la patata e le carote a cubetti piccoli.

Scalda l'olio nella pentola aperta, aggiungi la cipolla tagliata a fettine e cuoci per 1 minuto mescolando spesso. Aggiungi la carne, salala leggermente e falla rosolare per 2 minuti mescolando spesso. Aggiungi le 3 ecodosi di acqua, chiudi con il coperchio e cuoci, su posizione 2, per 8 minuti dal momento del sibilo.

Togli la pentola dal fuoco, fai sfiatare la valvola, apri il coperchio e aggiungi i cubetti di patata e carota e il dado di miso. Mescola, chiudi con il coperchio, riaccendi la fiamma e cuoci per altri 3 minuti, sempre su posizione 2.

Nel frattempo, in un bicchiere metti lo zucchero con la salsa di soia e il mirin (liquore giapponese a base di riso) e mescola per farlo sciogliere. Al termine della cottura, fai sfiatare la valvola gradatamente, apri il coperchio, versa nella pentola la miscela di soia e mirin, i germogli di soia e i noodles interi. Rimetti la pentola aperta su fiamma vivace e fai cuocere per 1 minuto.

Spegni la fiamma, lascia riposare 1 minuto, poi servi. Se lo desideri, puoi aggiungere un po' di erba cipollina fresca tagliata al coltello.



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



8 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



8 MINUTI



3 ECODOSI



1 POSIZIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



10 + 4 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



8 + 2 + 1 MINUTI



3 ECODOSI



2 POSIZIONE



PRONTO IN 23 MINUTI



## Risotto di farro al Gorgonzola

### Per 4 persone

- 1 cipolla rossa di Tropea piccola
  - 1 cipollotto fresco
  - 1 noce di burro
  - 250 g di farro perlato
  - ½ bicchiere di vino bianco
  - 3 ecodosi di brodo vegetale
  - 2 manciate di spinacini freschi
  - 50 g di robiola
  - 75 g di Gorgonzola
- il succo e la scorza di mezzo limone  
pepe nero, macinato fresco

Pela la cipolla e tagliala a spicchi. Lava e affetta il cipollotto. Sciacqua il farro sotto l'acqua corrente.

Scalda il burro nella pentola aperta, fino a farlo fondere, aggiungi la cipolla, abbassa la fiamma e mescola per 1 minuto. Aggiungi il farro, alza un po' la fiamma e mescola per 1 minuto, poi bagna con il vino bianco e mescola fino a che sarà completamente evaporato. Aggiungi le 3 ecodosi di brodo, chiudi il coperchio e cuoci su posizione 2 per 15 minuti dal momento del sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare gradatamente la valvola e apri il coperchio. Riaccendi la fiamma al minimo, aggiungi gli spinacini e il cipollotto e mescola per incorporarli. Se il farro risulta troppo asciutto, aggiungi un cucchiaino d'acqua, se è troppo liquido, alza la fiamma per farlo asciugare leggermente.

Togli la pentola dal fuoco, incorpora i formaggi e mescola bene. Aggiungi il succo e la scorza di limone grattugiata, un pizzico di pepe e servi subito.

27



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



18 MINUTI



3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



15 MINUTI



3 ECODOSI

2

POSIZIONE

## Zuppa di lenticchie

PRONTO IN | 25 MINUTI

**[Per 4 persone]** 1 cipolla • 2 carote • 1 gambo di sedano • 1 porro • 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 1 rametto di rosmarino • 4 ecodosi di brodo vegetale • 300 g di lenticchie belghe • un pizzico di peperoncino in focchi • sale e pepe, macinati al momento • prezzemolo fresco, tritato

Pulisci e taglia tutte le verdure a rondelle o piccoli cubetti (circa mezzo centimetro di lato).

Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua fredda.

Scalda 2 cucchiai d'olio nella pentola aperta, aggiungi le verdure, il rosmarino e cuoci mescolando spesso per 1 minuto. Aggiungi le lenticchie, mescola ancora per 1 minuto, poi aggiungi le 4 ecodosi di brodo e il peperoncino. Chiudi con il coperchio, posiziona la valvola su 1 e cuoci per 16 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola e togli il coperchio. Versa la zuppa nelle ciotole da portata e condisci con sale, pepe, un filo d'olio a crudo e il prezzemolo tritato.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



## Insalata di quinoa

**[Per 4 persone]** 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva • 100 g di ceci, ammollati nell'acqua la sera prima • 3 ecodosi di acqua • 1 cucchiaio di brodo vegetale granulare • 4 asparagi, puliti e affettati • 1 cipollotto, tagliato obliquamente • 1 cipolla rossa piccola, tagliata a fettine • 3 zucchine baby, tagliate obliquamente • 150 g di quinoa • 1 cucchiaio di succo di limone • 1 cucchiaio di mietta secca (facoltativa) • 1 cucchiaio di pinoli • sale • prezzemolo fresco, tritato

Scalda 2 cucchiai d'olio nella pentola aperta, aggiungi i ceci e falli rosolare 2 minuti. Versa 2 ecodosi di acqua, chiudi il coperchio e cuoci su posizione 2, per 5 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola e apri il coperchio. Aggiungi tutte le verdure tagliate, la quinoa e 1 ecodose di acqua, poi il granulato di brodo vegetale. Chiudi con il coperchio, posiziona la valvola su posizione 1 e riaccendi la fiamma. Cuoci per 5 minuti dal momento del sibilo.

Al termine della cottura, spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola, poi apri il coperchio. Verifica la quantità di liquido rimasto e in caso prosegui la cottura per 1-2 minuti a pentola aperta, senza coperchio. Togli la pentola dal fuoco, condisci con l'olio rimasto, il succo di limone e un pizzico di sale, aggiungi l'uvetta, i pinoli, e il prezzemolo. Mescola bene, poi sistema l'insalata di quinoa nei piatti da portata e servi.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



PRONTO IN | 19 MINUTI



INSALATA  
DI QUINOA

PRONTO IN 23 MINUTI



CREMA DI CAROTE  
E LENTICCHIE

## Crema di carote e lenticchie

**[Per 4 persone]** un piccolo pezzo di zenzero fresco (7 g) • 400 g di carote  
• 1 cipolla • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 100 g di lenticchie,  
sciaccate • 3 ecodosi di brodo vegetale • un pizzico di sale

Pela lo zenzero e taglialo a fette. Pela le carote e tagliale a pezzi. Sbuccia la cipolla e tagliala a spicchi.

Scalda l'olio nella pentola aperta, aggiungi la cipolla e lo zenzero e fai cuocere a fiamma dolce per un paio di minuti, mescolando spesso. Aggiungi anche le carote e le lenticchie, sala leggermente e mescola.

Versa sulle verdure le 3 ecodosi di brodo, chiudi con il coperchio e cuoci per 10 minuti dal momento del sibilo.

A fine cottura, toglì la pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola e togli il coperchio. Trasferisci le verdure in un frullatore con un po' del liquido di cottura e frulla bene, sino ad ottenere una crema omogenea, un po' ruvida.

Versala in ciotoline individuali e servi subito.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



10 MINUTI

3 ECODOSI

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



10 MINUTI

3 ECODOSI

POS. 1

## Crema piccante di mais e zucca

PRONTO IN 15 MINUTI

**[Per 4 persone]** 200 g di polpa di zucca • 2 pannocchie • 1 cipolla  
bianca • 15 g di zenzero fresco • 1 spicchio d'aglio • 1-2 cucchiai d'olio  
extravergine d'oliva • 3 ecodosi di acqua • 1 cucchiaino di garam masala  
• 1 peperoncino rosso fresco

Taglia la zucca a cubetti e stacca i chicchi di mais fino a ottenerne 200 g circa. Pela la cipolla e tagliala a spicchi. Pela lo zenzero e l'aglio e falli a pezzi.

Scalda 1 cucchiaino d'olio nella pentola aperta su fiamma vivace, poi aggiungi tutti gli ingredienti, bagna con le 3 ecodosi di acqua e copargli con il garam masala (miscela di spezie indiana composta da cannella, cumino, coriandolo, cardamomo, chiodi di garofano, pepe e curcuma). Taglia a metà il peperoncino, privalo dei semi e aggiungilo nella pentola. Chiudi e cuoci per 6 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfatare la valvola e togli il coperchio. Trasferisci le verdure nella brocca di un frullatore, assieme a qualche cucchiaino del liquido di cottura e frulla bene, aggiungendo ancora un po' di brodo se necessario. Servila calda o tiepida con un filo d'olio a crudo.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



6 MINUTI

3 ECODOSI

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



6 MINUTI

3 ECODOSI

POS. 1



## Zuppa di mais con le cozze

### Per 4 persone

- 1 ecodose di acqua e vino bianco
- 250 g di cozze
- 1-2 foglie di alloro
- 300 g di patate
- 1 fettina di pancetta affumicata da 35 g
- 1 pannocchia fresca
- 2 ecodosi di brodo di pesce (pronto)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- qualche foglia di prezzemolo sale

CESTELLO



Riempi un'ecodose per metà con del vino bianco, poi rabbocca con l'acqua fino a riempire l'ecodose.

Metti le cozze pulite nel cestello per la cottura a vapore e sistemalo nella pentola con l'ecodose di acqua e vino e l'alloro. Chiudi con il coperchio e cuoci per 1 minuto dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfatare la valvola e toglì il coperchio. Estrai il cestello e butta le eventuali cozze che non si sono aperte, tenendo da parte il liquido di cottura. Sciacqua velocemente la pentola e asciugala. Taglia le patate a piccoli cubetti (mezzo cm di lato), la pancetta a fettine sottili e stacca con un coltello i chicchi di mais. Scalda l'olio nella pentola aperta su fiamma media, fatti saltare la pancetta e la patate per 3-4 minuti, mescolando spesso. Aggiungi i chicchi di mais e il brodo di pesce, chiudi il coperchio e cuoci per 5 minuti dal sibilo.

Nel frattempo, filtra il liquido di cottura delle cozze con un colino molto fine e tienilo da parte. Stacca i molluschi dai gusci, tenendone qualcuno intero come decorazione. Trita il prezzemolo lavato con un coltello.

Trascorsi i 5 minuti di cottura, fai sfatare la valvola e apri il coperchio. Versa la zuppa di mais nelle ciotole con le cozze e un po' del loro liquido di cottura filtrato, assaggia ed eventualmente aggiusta di sale. Aggiungi il prezzemolo tritato e 1 cozza con il guscio per porzione, poi servi.

PRONTO IN 20 MINUTI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



1 + 5 MINUTI



1 + 2 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



1 + 5 MINUTI



1 + 2 ECODOSI

1

POSIZIONE

PRONTO IN 35 MINUTI



POLLO SPEZIATO

## Pollo speziato

**[Per 4 persone]** 1 pollo piccolo da 1 kg circa • 10 steli di coriandolo • 2 cipollotti freschi, a rondelle • 1 cucchiaino di pepe bianco in grani • 2 cucchiaini di sale in fiocchi • 2 ecodosi di acqua • 1 cucchiaino di zenzero fresco, grattugiato • 2 cucchiaini di salsa di soia chiara • 1 cucchiaino di aceto di riso • 1 peperoncino rosso fresco • 1 cucchiaino di mirin (facoltativo)

Metti il pollo, pulito e legato, nella pentola. Aggiungi il coriandolo, i cipollotti (tranne 1 cucchiaino), il pepe in grani, il sale e 2 ecodosi di acqua e cuoci per 13 minuti dal sibilo.

A fine cottura, fai sfatare la valvola, apri il coperchio e verifica la cottura. Il pollo è cotto quando inserendo uno spiedo nella coscia, il liquido che esce è trasparente e non rosato. Richiudi la pentola con il coperchio e lascialo così nella sua acqua per 15 minuti.

Prepara la salsa. Metti in una ciotolina la salsa di soia chiara, l'aceto di riso, lo zenzero grattugiato e i cipollotti tenuti da parte, il mirin se lo usi e il peperoncino rosso fresco tagliato in obliquo e privato dei semi. Emulsiona un po'.

Servi il pollo, spolpato e sfilacciato con le mani, irrorato con la salsa e accompagnato con riso Basmati bollito.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



13 MINUTI



2 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



11 MINUTI



2 ECODOSI



POS. 2

## Pollo in brodo

PRONTO IN | 22 MINUTI

**[Per 4 persone]** 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 1 pollo piccolo fritto a tocchetti (circa 1 Kg) • sale e pepe, macinati al momento • 1 porro • 1 cipolla bianca • 2 carote • 2 gambi di sedano • 1 piccolo finocchio • 1 spicchio d'aglio • 400 g di patatine novelle • scorza e succo di 1 limone • 2 ecodosi di brodo di pollo • 50 g di olive • 1 cucchiaino di capperi sotto sale • 1 ciuffetto di prezzemolo, tritato • 1 bustina di zafferano

Scalda l'olio nella pentola aperta, rosolaci dentro i pezzi di pollo per 3-4 minuti, salandoli e pepandoli e girandoli spesso. Prepara le verdure lavandole e tagliandole a pezzetti. Sbuccia l'aglio. Grattugia la scorza di limone e spremi il succo. Aggiungi tutte le verdure nella pentola, con la scorza e il suo succo del limone, versa le 2 ecodosi di brodo di pollo, chiudi il coperchio e cuoci per 11 minuti dal sibilo su posizione 2.

Nel frattempo prepara le olive. Tritale con un coltello, eliminando il nocciolo e mettile in una ciotolina con i capperi, sciacquati e tritati e le foglie di prezzemolo.

A cottura ultimata, spegni la fiamma, fai sfatare la valvola e toglì il coperchio. Aggiungi lo zafferano e il composto di capperi e olive. Sistema il pollo nei piatti da portata, poi aggiungi in ciascuno un po' di brodo e di verdure. Servi.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



13 MINUTI



2 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



11 MINUTI



2 ECODOSI



POS. 2

## Branzino con pomodorini e olive

PRONTO IN | 20 MINUTI

[Per 2 persone] 1 ecodose di acqua • 400 g di filetti di branzino (2 filetti) • 1 grappolo di pomodorini (10 pomodorini circa) • 10-12 olive nere • sale macinato al momento • 1-2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

CESTELLO



Versa nella pentola l'ecodose d'acqua e sistema il cestello per la cottura a vapore su cui avrai messo 2 filetti di branzino e a lato 2-3 pomodorini tagliati a spicchi e 3-4 olive. Sala leggermente il pesce. Chiudi con il coperchio e cuoci sulla posizione 2, per 2 minuti dal sibilo della valvola.

Nel frattempo, cuoci nel forno a 230°C per 18 minuti circa il grappolo di pomodorini con le olive rimaste e 1 cucchiaio d'olio.

Al termine della cottura, spegni la fiamma, fai sfiatare gradatamente la valvola, poi apri il coperchio.

Sistema il pesce nei piatti con i pomodorini al forno e le olive, sala a piacere e condisci con un filo d'olio a crudo. [Foto della ricetta a pagina 2]

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



## Merluzzo con porri e lime

[Per 4 persone] 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • 2 lime non trattati • 600 g di porri, solo la parte bianca • 1 ecodose di acqua • 600 g di filetti di merluzzo • sale e pepe bianco, macinati al momento • scorza di 1/2 limone, grattugiata fine

Metti l'olio nella pentola assieme al succo dei lime. Taglia i porri a rondelle, falli saltare nella pentola aperta per 1 minuto, poi sala e pepa. Aggiungi l'ecodose di acqua, chiudi la pentola e cuoci per 2 minuti, con la valvola su posizione 1.

Nel frattempo, taglia i filetti di merluzzo a pezzi di circa 5 centimetri, eliminando la lisca centrale.

A fine cottura, fai sfiatare la valvola, apri la pentola e sistema i filetti di merluzzo sopra ai porri. Richiudi la pentola, accendi la fiamma e cuoci su posizione 1, per 45 secondi dal sibilo.

Togli la pentola dal fuoco, fai sfiatare la valvola e apri la pentola. Preleva i porri e il pesce e sistemali su un piatto da portata. Fai ridurre il liquido di cottura su fiamma vivace per qualche secondo. Condisci il pesce con un po' di sale e pepe, completa con la scorza di limone e 1 cucchiaio di liquido di cottura e servi subito.

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



PRONTO IN | 10 MINUTI



MERLUZZO  
CON PORRI E LIME



PRONTO IN 60 MINUTI



## Brasato al vino rosso

### Per 4-6 persone

- 700 g di carne per brasato (tipo muscolo di manzo)
- sale e pepe, macinati al momento
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 2 cipolle
- 2-3 cucchiaini di farina
- 2 ecodosi di Chianti
- 1 ecodose di acqua
- 1 foglia di alloro
- 2 chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro

Asciuga la carne con della carta da cucina, poi salala e pepala su tutti i lati. Scalda 2 cucchiaini d'olio nella pentola aperta, adagiaci la carne e falla rosolare su fiamma vivace per 2 minuti. Gira la carne con delle pinze facendo attenzione a non bucarla e fai rosolare 2 minuti anche sull'altro lato.

Taglia le cipolle a spicchi e aggiungile a lato della carne, poi bagna la carne con l'olio rimasto. Cospargi con la farina, mescola e fai cuocere su fiamma vivace per 3 minuti, girando la carne 1 volta. Bagna la carne con le 2 ecodosi di vino e mezza ecodose di acqua. Aggiungi il sale grosso, l'alloro e i chiodi di garofano e chiudi con il coperchio, metti la valvola sulla posizione 2 e cuoci per 30 minuti dal momento del sibilo.

Spegni il fuoco, fai sfiatare la valvola, apri il coperchio e gira la carne. Aggiungi la mezza ecodose di acqua rimasta e il concentrato di pomodoro. Richiudi la pentola, accendi il fuoco, rimetti la valvola sulla posizione 2 e prosegui la cottura per altri 20 minuti.

Al termine della cottura, spegni il fuoco, fai sfiatare la valvola gradatamente e apri il coperchio. Togli la carne, mettila su un tagliere di legno, falla riposare 2 minuti, poi affettala.

Nel frattempo, rimetti la pentola sul fuoco e prepara la salsa. Se è liquida falla addensare leggermente su fiamma media, se è troppo densa, diluiscila con mezzo bicchiere d'acqua e falla cuocere ancora 2 minuti circa, mescolando continuamente. Filtra la salsa con un colino a maglia fine. Disponi la carne su un piatto da portata, irrorala con la sua salsina e servi.



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



33 + 22 MINUTI



2 + 1 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



30 + 20 MINUTI



2 + 1 ECODOSI



POSIZIONE

# Polpette al prezzemolo Costata all'Armagnac

**[Per 4 persone]** 400 g di carne trita • 3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano, grattugiato • 3 cucchiaini di pangrattato • 1 ecodose di acqua • 5 cucchiaini di latte • un pizzico di sale, macinato al momento • 15 g di burro • 1 cucchiaino di farina • 2-3 ciuffi di prezzemolo fresco, tritato

Metti in una ciotola la carne trita, il Parmigiano, il pangrattato, il latte e il sale e mescola per amalgamare. Usa l'impasto per formare delle polpettine di circa 3 cm di diametro.

Metti l'ecodose di acqua nella pentola, adagiaci le polpette, chiudi la pentola con il coperchio e cuoci per 3 minuti e mezzo dal momento del sibilo. Spegni la fiamma, lascia sfiatare e apri il coperchio.

Preleva le polpette con 2 cucchiaini e mettile su un piatto.

Accendi la fiamma al minimo e aggiungi al liquido di cottura il burro e la farina. Mescola velocemente con una frusta per 1-2 minuti su fiamma media finché la salsa si è leggermente rappresa.

Togli la pentola dal fuoco, assaggia e aggiusta di sale se necessario. Trasferisci le polpette nella pentola con la salsa e scuoti leggermente la pentola per farle coprire uniformemente. Sistemale su un vassoio, irrorale con la salsa rimasta, aggiungi il prezzemolo tritato e servi.

**PRONTO IN | 15 MINUTI**

**[Per 2 persone]** 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva • 1 costata da 650 g circa • sale • pepe, macinato al momento • 1 ecodose di acqua • 30 g di burro • 2 cucchiaini di salsa Worcestershire • 25 ml di Armagnac

Scalda l'olio nella pentola aperta. Sala e pepa la costata su tutti e due i lati abbondantemente, poi metti la costata nella pentola e lasciala cuocere su fiamma vivace per 3 minuti. Gira la carne con le pinze e falla cuocere sull'altro lato per 2 minuti.

Bagna con l'ecodose di acqua, aggiungi un po' di sale e un po' di pepe, chiudi il coperchio, posiziona la valvola su 2 e cuoci per 5 minuti dal momento del sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola gradatamente, apri il coperchio, estrai la costata e mettila su un piatto a riposare. Nel frattempo, rimetti la pentola sul fuoco su fiamma media, aggiungi il burro e la salsa Worcestershire. Mescola bene con una spatola di legno, staccando bene dal fondo i succhi di cottura, poi versa l'Armagnac e continua a cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino a che avrai ottenuto una salsa leggermente densa. Sistema la costata su un piatto da portata, irrorala con la salsa e servila ben calda.

PRONTO IN | 15 MINUTI



POLPETTE  
AL PREZZEMOLO

PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



## Maiale in brodo con verdure

### Per 4 persone

- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 350 g di fagioli neri, ammollati in acqua una notte
- 400 g di maiale (filetti o lonza)
  - sale
  - pepe, macinato fresco
  - 6 ecodosi di acqua
- 1 cucchiaino di pepe verde in grani
- 1 fetta di pancetta affumicata da 100 g
  - 1 cipolla dorata, a fettine
  - 1 carota, a rondelle
- 1 gambo di sedano, affettato
- 1 spicchio d'aglio, sbucciato
  - 3 foglie di alloro
- 1 pannocchia, a rondelle
  - 1 cucchiaino di sale grosso
- 250 g di pomodorini tondi, a fette
- 2-3 ciuffi di prezzemolo fresco, tritato

Scalda 10 ml di olio nella pentola aperta, versaci i fagioli scolati, salali e pepali, poi mescola su fiamma vivace. Abbassa la fiamma, aggiungi 2 ecodosi di acqua e chiudi con il coperchio, poi cuoci sulla posizione 1 per 15 minuti dal sibilo. Spegni la fiamma, lascia sfiatare e apri il coperchio. Trasferisci i fagioli in una ciotola pulita.

Risciacqua la pentola e asciugala, mettila sul fuoco con l'olio rimasto e scaldalo a fiamma moderata, poi sistemaci dentro il maiale, salalo e aggiungi il pepe verde in grani. Cuoci per 2 minuti, girando la carne una volta.

Togli la carne dalla pentola, metti nella pentola la pancetta tagliata a pezzetti e falla rosolare per 2-3 minuti, mescolando.

Aggiungi la cipolla, la carota, il sedano, l'aglio e l'alloro, mescola e bagna con le 4 ecodosi di acqua rimaste, poi aggiungi la pannocchia e il sale grosso, chiudi con il coperchio, posiziona la valvola su 1 e cuoci per 8 minuti dal momento del sibilo.

Trascorsi gli 8 minuti, spegni la fiamma, lascia sfiatare la valvola e apri il coperchio. Aggiungi la carne di maiale, richiudi il coperchio e cuoci per 2 minuti dal sibilo, con la valvola su posizione 2, poi togli la pentola dal fuoco, lascia sfiatare la valvola gradatamente e apri il coperchio. Preleva la carne e mettila su un tagliere. Filtra il brodo in una casseruola da tavola, butta le foglie di alloro e lo spicchio d'aglio.

Usando 2 forchette, sfilaccia la carne di maiale e mettila nel brodo, poi aggiungi i fagioli, i pomodorini e 2 cucchiaini del composto di verdure e pancetta rimasto nel colino. Completa con il prezzemolo, abbondante pepe nero e servi caldo.



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



15 + 8 + 3 MIN.



2 + 4 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



15 + 8 + 2 MIN.



2 + 4 ECODOSI

1 2 POS.

PRONTO IN 45 MINUTI



## Filetto di maiale con curry di pisellini dolci

PRONTO IN | 12 MINUTI

[Per 4 persone] 15 g di burro • 4 piccoli filetti di maiale (400 g circa) • sale e pepe, macinati al momento • 300 g di piselli surgelati • 200 ml di latte di cocco, diluito con 50 ml di acqua • 2 cucchiaini di curry • 1 cucchiaio di olio di semi • 1 manciata di foglie di menta fresca

44 Scalda il burro nella pentola e rosolaci i filetti, salali e pepali, girandoli con una pinza. Abbassa la fiamma al minimo, preleva i filetti con una pinza e mettili a riposare su un piatto. Aggiungi nella pentola i piselli e 1 ecodose di latte di cocco diluito con l'acqua, mescola con un cucchiaino di legno, poi aggiungi il curry e un po' di sale e mescola ancora. Rimetti i filetti di maiale nella pentola, aggiungi l'olio di semi, chiudi con il coperchio e cuoci per 2 minuti dal momento del sibilo.

Spegni il fuoco, fai sfatare la valvola e apri il coperchio. Togli i filetti di maiale e mettili a riposare 2 minuti su un tagliere. Riaccendi la fiamma e fai ridurre la salsa per 1-2 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata. Assaggia e aggiusta di sale se necessario.

Taglia i filetti a fettine e sistemali sui piatti da portata con i piselli, la loro salsa e le foglie di menta.

PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE	PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI
 <p>2 MINUTI</p> <p>1 ECODOSE</p>	 <p>2 MINUTI</p> <p>1 ECODOSE</p>
	POS. 1

## Fusi di pollo alla birra scura

[Per 4 persone] 2-3 cucchiai di olio extravergine di oliva • 4 fusi di pollo (700 g circa) • 1 cipolla • sale e pepe nero, macinato al momento • 1 ecodose di birra scura • 200 ml di panna

Scalda l'olio nella pentola aperta e rosolaci dentro le cosce di pollo un paio di minuti per lato. Aggiungi la cipolla tagliata a fettine sottili, sala e pepa e cuoci senza coperchio ancora un paio di minuti, finché la cipolla sarà dorata, mescolando con un cucchiaino di legno. Versa l'ecodose di birra, chiudi la pentola, posiziona la valvola su posizione 2 e cuoci per 6 minuti dal sibilo.

A fine cottura, spegna la fiamma, fai sfatare la valvola e toglie il coperchio. Aggiungi la panna e cuoci su fiamma vivace per un paio di minuti mescolando. Metti i fusi di pollo nei piatti da portata, salali e pepali leggermente.

Togli la pentola dal fuoco, filtra la salsa con un colino e usala per irrorare il pollo subito prima di servirlo.

PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE	PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI
 <p>7 MINUTI</p> <p>1 ECODOSE</p>	 <p>6 MINUTI</p> <p>1 ECODOSE</p>
	POS. 2

PRONTO IN | 18 MINUTI



FUSI DI POLLO  
ALLA BIRRA SCURA

PRONTO IN 45 MINUTI



## Curry di manzo con verdure

### Per 4 persone

- 2 coste piccole (bok choy)
- 12 cavoletti di Bruxelles
- 2 zucchine piccole
- 4 ecodosi di acqua
- 600 g circa di carne di manzo
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale e pepe, macinati al momento
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di farina

Lava e taglia le verdure, poi cuocile con 1 ecodose di acqua, sulla posizione 1 per 4 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola, apri il coperchio e metti da parte le verdure su un piatto.

Sciacqua velocemente la pentola sotto l'acqua e asciugala. Taglia la carne a pezzetti di circa 4 cm di lato. Scalda 2 cucchiaini d'olio nella pentola aperta, poi rosolaci dentro la carne a fiamma vivace per circa 2-3 minuti. Sala, pepa, aggiungi le spezie e mescola con un cucchiaino di legno. Sfuma con il vino bianco, poi versa la farina a pioggia e mescola ancora per 1 minuto. Aggiungi le 3 ecodosi di acqua rimaste, copri con il coperchio e cuoci sulla posizione 2 per 27 minuti dal sibilo.

Spegni la fiamma, fai sfiatare gradatamente la valvola e attendi 2-3 minuti prima di togliere il coperchio. Prosegui la cottura senza coperchio per 2-3 minuti finché la salsa si sarà leggermente ristretta.

Servi la carne con le verdure al vapore, condite con l'olio extravergine d'oliva rimasto e un pizzico di sale.

47



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



4 + 29 MINUTI



1 + 3 ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



4 + 27 MINUTI



1 + 3 ECODOSI

1 2 POS.



## Macedonia esotica tiepida

### Per 4 persone

- 1 piccola arancia
- 12 lychees
- 1 mela Pink Lady
- 8 -10 stelle d'anice
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 50 ml di succo d'arancia
- 1 ecodose di acqua
- 4 cucchiaini di chicchi di melagrana
- 2 frutti della passione
- un pizzico di cannella

Prepara gli spicchi di arancia tagliandoli al vivo. Mettili in una ciotola senza il loro succo (tieni da parte il succo che uscirà dall'arancia mentre tagli gli spicchi). Sbuccia i lychees ed elimina il nocciolo, cercando di non rompere troppo i frutti. Sbuccia la mela e tagliala a fettine sottili, eliminando il torsolo.

Metti nella pentola i lychees, le fettine di mela, l'anice stellato, lo zucchero di canna, il succo d'arancia tenuto da parte e l'ecodose di acqua. Copri con il coperchio, accendi la fiamma, imposta la posizione 1 e cuoci per 1 minuto dal momento del sibilo.

Al termine della cottura, togli la pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola e apri il coperchio.

Aggiungi i chicchi di melagrana, la polpa dei frutti della passione e la cannella e mescola.

Suddividi la macedonia in coppette individuali con un po' del liquido di cottura e servi.



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



1 MINUTO



1 ECODOSE



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



1 MINUTO



1 ECODOSE

1

POSIZIONE



PRONTO IN 12 MINUTI



PRONTO IN 27 MINUTI



PERE AL MIELE

## Pere al miele

**[Per 4 persone]** 6-8 pere *Martine* • 2 cucchiaini di miele • il succo di 1 arancia • 1 ecodose di acqua • la scorza grattugiata di 1/2 limone • 2 cucchiaini di zucchero di canna

Lava le pere e taglia la base per pareggiarle, usando un coltellino affilato. Devi poterle mettere in piedi nella pentola agevolmente. Tieni il gambo, così saranno più belle e potrai sollevarle più facilmente dal caramello al miele.

Sistemale nella pentola, bagnale con il miele, il succo d'arancia, l'ecodose d'acqua e aggiungi la scorza di limone e lo zucchero di canna. Chiudi il coperchio e cuoci su posizione 1 per 13 minuti dal sibilo. A fine cottura, toglila dalla pentola dal fuoco, fai sfatare la valvola, poi apri il coperchio.

Sistema le pere su un piatto da portata.

Rimetti la pentola sul fuoco e fai ridurre il liquido di cottura su fiamma media, mescolando per 5-6 minuti, fino a ottenere uno sciroppo. Irrora le pere con lo sciroppo e servi.

PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



13 MINUTI



1 ECODOSE



PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



13 MINUTI



1 ECODOSE



POS. 1

PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



2 MINUTI  
E 30"



1 ECODOSE



PENTOLA A PRESSIONE TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



2 MINUTI  
E 30"



1 ECODOSE



POS. 1

## Ciliegie al vino rosso

PRONTO IN 7 MINUTI

**[Per 4 persone]** 20-25 duroni o ciliegie • 1 ecodose di Sangiovese • 40 g di zucchero • 2 cucchiaini di cannella • 3 chiodi di garofano • zucchero a velo per decorare

Metti le ciliegie private del picciolo (ma con il nocciolo) nella pentola. Aggiungi l'ecodose di vino, lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano.

Chiudi con il coperchio, imposta la valvola sulla posizione 1 e cuoci per 2 minuti e 30 secondi dal sibilo.

Al termine della cottura, spegni la fiamma, fai sfatare la valvola, poi togli il coperchio.

Metti le ciliegie con un po' del loro liquido di cottura in cospette individuali, cospargile con lo zucchero a velo e servi. *[Foto della ricetta a pagina 4]*

## Pudding di riso al caffè

### Per 2 persone

100 g di riso Arborio  
 1 ecodose di acqua  
 1 ecodose di latte  
 80 g di zucchero fine  
 1 baccello di vaniglia  
 1 cucchiaino di caffè solubile  
 150 ml di panna liquida fresca  
 1 cucchiaino di zucchero a velo

Metti il riso nella pentola con le ecodosi di acqua e latte, lo zucchero, la vaniglia e il caffè solubile. Mescola, poi chiudi con il coperchio e cuoci per 11 minuti dal momento del sibilo, con la valvola in posizione 1.

Mentre il riso cuoce, tieni la fiamma molto bassa, altrimenti rischi di creare un po' di fuoriuscita di latte. Nel caso, puoi coprire la valvola con un tovagliolo di carta quando la girerai per sfiatare.

Al termine della cottura, spegni la fiamma, fai sfiatare la valvola, apri il coperchio e fai raffreddare per circa mezz'ora mescolando ogni tanto.

Togli la vaniglia e suddividi il riso in due tazzine.

A parte monta la panna con lo zucchero a velo, usando un frullino elettrico. Metti una cucchiainata di panna sopra ogni tazzina e servi.

PRONTO IN 40 MINUTI



PENTOLA A PRESSIONE  
 TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



11 MINUTI



1 + 1 ECODOSE



PENTOLA A PRESSIONE  
 TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



11 MINUTI



1 + 1 ECODOSE

1

POSIZIONE

PRONTO IN 30 MINUTI



COCOTTE DI MELE  
MERINGATE

## Cocotte di mele meringate

**[Per 4 persone]** 2 mele • il succo di 1 limone • 1 ecodose di acqua • 100 g di albume • 100 g di zucchero semolato finissimo • 100 g di zucchero a velo • cannella in polvere

Sbuccia le mele e taglia a fettine. Sistemale nella pentola con il succo di limone e 1 ecodose di acqua e cuocile su posizione 1 per 2 minuti dal sibilo.

A fine cottura, toglì la pentola dal fuoco, fai sfatare il vapore e toglì il coperchio. Metti le mele cotte in 4 coppette resistenti al calore o negli stampini di alluminio usa e getta, riempiendole per metà e cospargi con un pizzico di cannella.

Mentre le mele si intiepidiscono, accendi il forno a 230°C su posizione ventilata (240°C se statico). Monta a neve ben ferma gli albumi con la metà degli zuccheri, poi incorpora con una spatola gli zuccheri rimasti, setacciandoli man mano che li aggiungi.

Trasferisci la meringa in una sacca da pasticciere con bocchetta a stella. Spremi la meringa sopra le mele, formando un ciuffo a spirale, poi inforna le coppette per 3-5 minuti, fino a che la meringa risulta leggermente biscottata. Servi subito.



## Creme cotte alla vaniglia

PRONTO IN 20 MINUTI

**[Per 4 persone]** 100 g di zucchero • 2 tuorli d'uovo • 30 g di farina • 1 ecodose + 50 ml di latte • 4 cucchiaini di essenza di vaniglia • 1 ecodose di acqua

CESTELLO

Metti lo zucchero in una ciotola assieme ai tuorli e mescola con una forchetta, poi aggiungi la farina. Mescola ancora sino ad ottenere un composto liscio.

Fai intiepidire il latte in una casseruola d'acciaio, poi uniscilo alla crema, mescola con una frusta e rimetti tutto nella casseruola. Cuoci, mescolando sempre, per circa 3-4 minuti circa, sino a che inizierà ad addensarsi.

Metti 4 stampini di alluminio nel cestello della pentola a pressione. Versa in ciascuno 1 cucchiaino di essenza di vaniglia, poi suddividi la crema nei 4 stampini.

Versa l'ecodose di acqua nella pentola, inserisci il cestello, chiudi il coperchio e cuoci per 2 minuti e mezzo dal sibilo. Spegni la fiamma, lascia sfatare la valvola, apri il coperchio ed estrai il cestello. Lascia raffreddare le creme per 5 minuti, poi rovescia sopra i piattini e servi.





## Monte Bianco

### Per 4 persone

600 g di castagne  
50 g di zucchero  
1 baccello di vaniglia  
1 + ½ ecodose di latte  
1 ecodose di acqua  
20 g di burro  
1 ecodose di panna liquida fresca  
2 cucchiaini di zucchero a velo  
6-8 meringhette (facoltativo)

Lava le castagne e pratica un'incisione sulla buccia sul lato lungo. Metti la pentola aperta sul fuoco riempita per metà d'acqua e porta ad ebollizione. Tuffaci le castagne e sbollentale per 10 minuti, poi scolale e lasciale raffreddare.

Nel frattempo lava e asciuga la pentola. Sbuccia le castagne, eliminando anche la pellicina interna e rimettila nella pentola. Aggiungi lo zucchero, la vaniglia, 1 ecodose di latte e 1 di acqua, chiudi il coperchio e cuoci per 23 minuti dal sibilo. Spegni la fiamma, lascia sfatare la valvola, apri la pentola, elimina il baccello di vaniglia e metti le castagne in un passaverdura.

Passale in una casseruola pulita, aggiungi la mezza ecodose di latte e il burro, amalgama con un cucchiaino di legno e fai cuocere su fiamma bassa fino a che il latte sarà completamente assorbito. Lascia raffreddare completamente, poi trasferisci le castagne in uno schiaccia patate e spremile nella ciotola da portata.

Monta la panna con un frullino con 1 cucchiaino di zucchero a velo. Metti la panna in una sacca da pasticciere con bocchetta a stella e usala per ricoprire le castagne. Conserva così in frigorifero, coperto, sino al momento di servire.

Prima di servire, cospargi con lo zucchero a velo rimasto e decora con le meringhette, se le usi.

PRONTO IN 60 MINUTI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE AD UNA PRESSIONE



23 MINUTI



1,5 + 1 + 1  
ECODOSI



PENTOLA A PRESSIONE  
TRADIZIONALE A DUE PRESSIONI



23 MINUTI





1,5 + 1 + 1  
ECODOSI




1 POSIZIONE

# Tempi di cottura

		NUMERO ECODOSI	POSIZIONE 1	POSIZIONE 2	AL VAPORE  1
POLLAME	PESO		minuti	minuti	minuti
2 galli	900 g	2	16	14	
2 quaglie	500 g	2	8	10	
anatra, intera	1 kg	3	22	19	
pollo, intero	1 kg	3	13	11	
pollo, 2 fusi	350 g	2	7	6	
pollo, 1 petto	350 g	1	8	6	
CARNE					
cosciotto d'agnello	1,2 kg	3	25	20	
maiale, intero	500 g	2	12	10	
maiale, a pezzi	500 g	1	6	4	
manzo, per brasato, intero	700 g	4	55	50	
manzo, a pezzi	400 g	3	29	27	
vitello, intero	700 g	4	40	35	
vitello, a pezzi	400 g	3	16	12	
PESCE					
1 polpo piccolo	450 g	2	20	18	
15 cozze	250 g	1	1		1
2 filetti di branzino	400 g	1	2		2
4 filetti di merluzzo	750 g	1	3	2	3
2 filetti di rana pescatrice	500 g	1	4	3	4
2 tranci di salmone	350 g	1	4	3	4
2 tranci di tonno	350 g	1	4	3	4

		NUMERO ECODOSI	POSIZIONE 1	POSIZIONE 2	AL VAPORE  1
VERDURE	PESO		minuti	minuti	minuti
asparagi freschi	500 g	1	4		4
broccoli	800 g	1	5		6
carciofi interi, 4	600 g	1	8		
carote a rondelle	500 g	1	5		5
cavolfiore, intero	800 g	2	7		
cavolfiore, rosette	600 g	1	5		5
cavolini di bruxelles	300 g	1	4		5
cavolo a pezzi	500 g	1	4		4
cipolline	500 g	1	4		4
coste	500 g	1	6		6
finocchio tagliato a metà	500 g	1	6		
funghi tagliati	500 g	1	2		2
mais, fresco	300 g	1	4		4
patate intere	1 kg	2	9		
patate tagliate a pezzi	1 kg	2	5		6
peperoni tagliati a falde	500 g	1	4		4
porri	500 g	1	3		3
rapa a cubetti	500 g	1	5		5
sedano rapa tagliato	500 g	1	5		5
spinaci freschi	750 g	1	3		3
zucca tagliata a pezzi	500 g	1	5		5
zucchine a rondelle di 3 mm	500 g	1	4		4
FRUTTA					
castagne sbucciate	600 g	3	25		
ciliegie	500 g	1	3		
mele intere, 2	350 g	2	9		10

		NUMERO ECODOSI	POSIZIONE 1	POSIZIONE 2	AL VAPORE 
	PESO		minuti	minuti	minuti
mele tagliate a pezzi	350 g	1	2		2
pere intere	500 g	2	13		
pere tagliate a pezzi	500 g	1	4		5
<b>LEGUMI</b>					
ceci ammollati	200 g	1	6	5	
fagioli freschi	200 g	1	4		5
fagioli secchi, ammollati	200 g	1	5	4	
fave fresche	200 g	1	3	2	3
lenticchie ammollate	300 g	2	12		
pisellini, freschi	500 g	1	3		3 - 4
<b>CEREALI</b>					
burghul	200 g	2	9	7	10
farro perlato	250 g	2	18	15	
fregola	250 g	1	7	6	
miglio	250 g	1	12	10	
orzo	250 g	2	17	14	
quinoa	150 g	1	5		7
riso per risotto	300 g	2	11		
riso semi integrale	300 g	2	13		
<b>ALTRO</b>					
uova, al vapore	4	1			2,5

## COME USARE L'ECODOSE

L'ecodose ti permette di dosare la giusta quantità di liquidi, ed è equivalente a 250 ml (= 25 cl = 2,5 dl). Nella lista degli ingredienti il numero di ecodosi indicato indica il volume di liquido da aggiungere.

	TIPO DI COTTURA	TEMPO DI COTTURA	N° ECODOSI
<b>COTTURA A VAPORE</b>	Con il cestello puoi cuocere gli alimenti solo grazie al vapore e sospesi sopra al livello dei liquidi, senza rilasciare così il contenuto di vitamine e sali minerali nell'acqua di cottura.	1 → 7 minuti	1
		7 → 15 minuti	2
<b>ROSOLATURA</b>	Puoi far rosolare gli ingredienti direttamente nella pentola e poi deglassare il fondo con 1 ecodose di liquido.	Aggiungi almeno 1 ecodose come minima quantità di liquido.	
<b>IMMERSIONE / BOLLITURA</b>	Ideale per zuppe, stufati e preparazioni tradizionali come salse e sughi.	Aggiungi almeno 1 ecodose come minima quantità di liquido.	
<b>!</b>	Per cotture a vapore, non superare la durata di 15 minuti con 2 ecodosi per non danneggiare la pentola. Con un numero maggiore di 2 ecodosi una parte degli alimenti rimane immersa nell'acqua.		

Per tutta la cottura, mettere sempre una quantità minima di liquido almeno pari a 1 ecodose in ogni tipo di cottura.

I tempi di cottura e i quantitativi degli alimenti indicati nelle tabelle sono indicativi e possono variare in base al modello e al litraggio della pentola a pressione. Per la cottura ad immersione mettere gli ingredienti nella pentola utilizzando l'ecodose (250 ml), in ogni caso l'acqua e gli alimenti non devono mai superare la tacca di livello sul corpo pentola. Per la cottura a vapore, fare riferimento alla tabella a destra a seconda dei minuti di cottura. Per la pentola tradizionale a due pressioni, quando usi il cestello cuoci in posizione 1. Per le verdure e gli alimenti fatti soffriggere prima della cottura a pressione aggiungere un'ecodose (250 ml) come minima quantità di liquidi. **Tutte le ricette sono state testate con la pentola a pressione tradizionale da 5 lt a due pressioni Domina® Vitamin.** 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.



*Lagostina*  
1901

Scarica l'App per la cucina a pressione.  
Tante ricette sempre aggiornate  
da avere sempre con te in cucina.

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

300.002.0010.06 | R1.07 **ED.01** | 02/13