Miele Italia srl
Strada di Circonvallazione, 27
39057 S. Michele - Appiano (BZ)

www.miele.it
info@miele.it

Miele Experience Center:

Milano
Corso Garibaldi 99 / angolo Via Moscova

Torino
Piazza Bodoni 4/M

Bolzano
Via della Mostra 1/A

Roma
Via Barberini 24

Miele AG Schweiz
Limmatstr.4
8957 Spreitenbach
Internet www.miele.ch/contact

2° edizione
MMS 21-1994
Mat.-Nr. 11 158 340 (03/22)

Cottura sottovuoto

Sous-vide

Il ricettario

Sous-vide

Il ricettario

Premessa

Cari buongustai,

la cucina è da sempre il luogo attorno al quale gravita la vita familiare e quello in cui si ritrovano volentieri gli amici. E quando si ama stare in compagnia, allora anche il cibo assume un ruolo chiave, perché unisce.

Siamo quindi grati di poter apportare il nostro contributo, facendo della nostra passione, condivisa con innumerevoli altre persone, il nostro lavoro. Nella cucina sperimentale Miele sono di scena e s'incontrano quotidianamente conoscenza e curiosità, tradizione e innovazione.

In questo ricettario non solo abbiamo riversato tutto il nostro entusiasmo, ma anche le esperienze raccolte fino ad oggi, di modo che con il vostro nuovo elettrodomestico Miele possiate preparare dei piatti perfetti, con la certezza dei risultati e la massima facilità nelle operazioni.

Inoltre potrete scoprire delle ulteriori ricette, trarre ispirazione e leggere di temi entusiasmanti nella app Miele@mobile.

Avete domande, suggerimenti o ulteriori richieste?

Contattateci, saremo lieti di interagire con voi. Tutti i contatti si trovano in fondo al ricettario.

Vi auguriamo di godere appieno del ricettario e... buon appetito!

La cucina sperimentale Miele

Indice

Premessa 3
Indice 4
La storia 5
I vantaggi di questo metodo di cottura 6
Mettere sottovuoto 8
Il Sous-vide spiegato passo dopo passo 10
Accessori Miele 16
Prodotti per la pulizia e la manutenzione Miele 17
Tabelle per la cottura 18

Pesce
Filetto di orata alla mediterranea 24
Gamberi in salsa alla vaniglia 26
Capesante alla provenzale 28
Filetti di merluzzo agrumati 30
Filetto di salmone all'aneto 32
Ragù di scorfano e pomodorini secchi 34
Filetto di platessa con pancetta 36
Rana pescatrice in fondo di erbette 38

Carne
Petto d'anatra all'asiatica 42
Petto di pollo al limone 44
Coscia di pollo all'orientale 46
Involtini di vitello con ripieno mediterraneo 48
Agnello in salsa curry 50
Sella di agnello in salsa di vino rosso 52
Petto di pollastro di mais in crosta di formaggio parmigiano 54
Bistecca di filetto di manzo 56
Filetto di maiale con spicchi di mela 58

Verdure
Cavolfiore in salsa di senape 62
Cavolo rapa alla panna 64
Ratatouille 66
Asparagi aromatizzati al limone 68
Insalata di cavolo in dressing all'arancia 70
Sugo di pomodorini 72
Carote in salsa di vaniglia 74

Salse
Ganache al cioccolato fondente 78
Salsa olandese 80
Salsa alla vaniglia 82

Marinate
Carpaccio di ananas 86
Fragola all'aceto balsamico 88
Gamberi in olio aromatizzato all'aglio e peperoncino 90
Insalata di cetrioli all'asiatica 92
Olio aromatico alle erbe 94
Salmone con curry e senape 96
Marinatura per pollo alla Tandoori 98
Zucchero all'arancia e menta 100
Insalata di sedano e uva 102
Anguria con pesto al basilico 104

Dessert
Mele e fichi caramellati 108
Mela arrosto 110
Pesche noci con mirtilli rossi 112
Pesche al Porto 114
Prugne in salsa di liquore amaretto e arance 116
Rabarbaro alla vaniglia 118
Gelato alla panna 120
Indice 122

La storia

Sous-vide (dal francese “sottovuoto”) indica un tipo di preparazione con la quale cuocere in modo delicato alimenti riposti in sacchetti di plastica sottovuoto a temperature basse e costanti per un lungo periodo di tempo.

La tecnica della cottura Sous-vide è stata sviluppata già negli anni ‘70. L’obiettivo era semplificare il procedimento di cottura e prolungare la conservazione degli alimenti. Per questo motivo il metodo è stato impiegato inizialmente per produrre piatti pronti. Allo stesso tempo la cottura a basse temperature precise consentiva un’ottimizzazione scientifica di sapore e consistenza.

La gastronomia utilizza questa tecnica di cottura per migliorare i tempi di preparazione e di cottura. Gli alimenti vengono preparati, cotti, conservati in fresco e riscaldati o preparati, conservati in fresco e poi cotti. In questo modo rimane più tempo per curare anche l’estetica del piatto. L’uso pratico così come l’esperienza unica di gusto sono i motivi per i quali il Sous-vide è diventato oggi un componente imprescindibile in molte cucine.

La combinazione di cassetto per sottovuoto da incasso Miele e forno a vapore Miele portano a casa questa incredibile tecnologia.

I vantaggi di questo metodo di cottura

Prolungare la conservazione grazie al sottovuoto

Grazie all'estrazione dell'aria e pertanto anche di ossigeno, il sottovuoto previene la degradazione degli alimenti. Dal momento che si riduce la crescita di batteri propri degli alimenti, la conservazione si allunga notevolmente in relazione all'iniziale stato degli alimenti.

Ottimizzazione dei risultati di cottura

I sacchetti per sottovuoto contribuiscono a conservare al massimo i sali minerali, le vitamine e gli aromi. Le basse temperature tipiche della cottura Sous-vide fanno sì che specialmente con la carne e il pesce fuoriescano pochissimi liquidi. Il basso quantitativo di liquidi che fuoriescono viene trattenuto dalla confezione sottovuoto, funge da marinatura e porta a un'ottimizzazione dei sapori. In questo modo si previene contemporaneamente la disidratazione degli alimenti.

Per via delle basse temperature di cottura si ottiene inoltre un risultato di cottura uniforme. Dal momento che di solito si cuoce alla temperatura interna impostata, non è possibile scuocere o cuocere eccessivamente gli alimenti.

Tempi più brevi di marinatura

Per via del sottovuoto e della minore volatilità dei sapori, la quantità di spezie può essere notevolmente ridotta. Inoltre con il processo di sottovuoto l'aria viene estratta il più possibile dall'alimento e la marinatura risulta ancora più a contatto con il prodotto. I tempi di marinatura si riducono in questo modo da giorni a ore.

Produzione in proprio di piatti pronti

Per produrre piatti pronti gli alimenti si preparano, si cuociono, vengono nuovamente raffreddati e riscaldati in un successivo momento. L'alimento non subisce quasi perdite di sapore e consistenza. Questo processo è utile ad es. quando si cucina per gli ospiti. Il giorno della festa occorre solo riscaldare nuovamente e curare l'estetica dei piatti. Così rimane molto più tempo da trascorrere insieme ai propri ospiti!

Nella produzione in proprio di piatti pronti occorre tenere presente che gli alimenti cotti possono essere raffreddati velocemente e conservati a temperature sotto i 5 °C. Per il raffreddamento si consiglia acqua con cubetti di ghiaccio, che raffreddi il contenuto del sacchetto sotto i 5 °C. Il raffreddamento fino al nucleo degli alimenti dura in genere tanto quanto il riscaldamento, pertanto questo procedimento non dovrebbe essere interrotto troppo velocemente.

Far scongelare lentamente gli alimenti sottovuoto ad es. in frigorifero o nell'acqua fredda. Dopodiché è possibile riscaldare nuovamente questi sacchetti, come quelli conservati in frigorifero, nel forno a vapore alla temperatura indicata.

Mettere sottovuoto

Sacchetti per sottovuoto

Per il sottovuoto degli alimenti, la successiva cottura sottovuoto o anche la conservazione, Miele offre sacchetti per sottovuoto di 2 dimensioni. Questi articoli si trovano nello shop online di Miele con la denominazione VB 1828 e VB 2435. Fare attenzione a utilizzare solo sacchetti in polietilene di qualità con un'elevata resistenza alle temperature.

Per conservare gli alimenti si possono richiudere anche sacchetti già aperti (ad es. i sacchetti delle patatine). A seconda dello spessore del materiale è possibile adeguare la durata della sigillatura.

Per mettere sottovuoto i contenitori esterni si consiglia il set della ditta CASO®. Questi contenitori si possono utilizzare con tutti e tre i livelli di sottovuoto.

Utilizzo livelli di sottovuoto

Per il sottovuoto sono disponibili 3 livelli. Più alto è il livello di sottovuoto selezionato, maggiore sarà il sottovuoto.

■□□ Livello 1: il livello di sottovuoto più basso è indicato per la conservazione, il confezionamento e la suddivisione in porzioni degli alimenti. In questo modo è possibile confezionare in modo perfetto quegli alimenti particolarmente sensibili alla pressione, come l'insalata o la frutta a bacche. Inoltre è possibile richiudere contenitori come i vasi in vetro monouso, i vasi con coperchio twist-off (a vite) o contenitori esterni con liquidi ad es. il fondo di cottura o le conserve di verdura.

■■□ Livello 2: questo livello è indicato per marinare, cuocere sottovuoto e congelare alimenti sensibili alla pressione, come i filetti di pesci delicati. Allo stesso modo è possibile utilizzarlo per salse e alimenti con consistenti aggiunte di liquidi (≥ 50 g), ad es. ragù o curry.
Un ulteriore ambito d'impiego è la possibilità di richiudere vasi monouso, vasi con i coperchi twist-off (a vite) o contenitori esterni già aperti contenenti alimenti solidi o asciutti come le marmellate, il pesto o i dolci.

Utilizzo livelli di sigillatura

■■■ Livello 3: questo livello è indicato per preparare alimenti per la cottura Sous-vide, per congelare o per conservare. Può essere utilizzato per la carne e gli alimenti più consistenti come le patate, le carote o il formaggio duro.
Si adatta anche a mettere sottovuoto alimenti con bassa aggiunta di liquidi (≤ 50 g), ad es. carne insaporita con olio aromatico alle erbe. Il livello 3 è soprattutto necessario per motivi igienici con i lunghi processi di cottura.

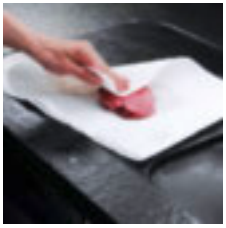
Durante il processo di sottovuoto con i liquidi e le marinate può verificarsi un effetto ottico di bollitura. È riconducibile al fatto che l'aria prima vincolata viene poi rilasciata. I liquidi tuttavia non iniziano a bollire e i prodotti non diventano molto caldi.

Per sigillare i sacchetti per sottovuoto sono disponibili 3 livelli. Più alto è il livello di saldatura selezionata, più lunga è la durata del processo di saldatura.

In genere vale: maggiore è lo spessore del materiale della confezione, più alto deve essere il livello di sigillatura. Per i sacchetti per sottovuoto Miele si consiglia il livello 3. Per numerosi processi di saldatura in sequenza è sufficiente il livello 2.

Il Sous-vide spiegato passo dopo passo

Preparativi



A causa delle basse temperature e dei tempi lunghi di cottura, oltre all'igiene degli alimenti prestare attenzione anche ad avere mani e attrezzi puliti. Oltre a rispettare le misure igieniche è imprescindibile osservare le temperature indicate per ogni singola fase. A iniziare dal processo di raffreddamento degli alimenti prima della loro lavorazione, per proseguire con la temperatura ottimale di cottura e finire con il rapido abbassamento così come la sicura conservazione in frigorifero o nel congelatore. Utilizzare esclusivamente alimenti freschi, dal momento che sottovuoto si rafforzano non solo i buoni sapori ma ogni altro tipo di sapore. Per un risultato ottimale andrebbero messi sottovuoto solo alimenti freddi o raffreddati.

Tamponare con carta cucina la carne, il pollame e il pesce prima della preparazione.

Quando si riempiono i sacchetti, in particolare di liquidi, fare particolare attenzione alla giusta dimensione del sacchetto. Per garantire un bordo di sigillatura pulito, questo dovrebbe rimanere asciutto e privo di grassi anche in seguito. Si consiglia quando si riempie il sacchetto di ripiegare il bordo del sacchetto con le mani pulite.

Gli alimenti possono essere conditi e marinati come di consueto. È importante sapere che gli aromi per via della sigillatura del sacchetto non possono volatilizzarsi e per questo diventano più intensi. Inoltre con il processo di depressione del sottovuoto gli aromi e le spezie vengono pressati nell'alimento. Questo riguarda in particolare le spezie e l'aglio essiccati, per questo motivo impiegarne di meno rispetto al solito. Mescolare le spezie con un po' di liquido o preparare un olio aromatico con cui condire la carne o il pesce. In questo modo le spezie si distribuiscono meglio e si ottiene un condimento omogeneo ed equilibrato.

Quando si condisce con l'aggiunta di alcol ad es. nella preparazione di sughi o ragù, si consiglia di portare brevemente a bollore il liquido, per minimizzare il contenuto di alcol. Alcol non evaporato può provocare una cottura non omogena dell'alimento nel sacchetto, dal momento che parti di alcol passano allo stato gassoso. Non dimenticare mai il processo di raffreddamento degli alimenti.

Il Sous-vide spiegato passo dopo passo

Mettere sottovuoto

Prima dell'operazione di sottovuoto conviene rialzare il bordo del sacchetto capovolto.

Il cassetto per sottovuoto da incasso Miele è una camera per il sottovuoto. Genera un intenso vuoto come i tradizionali apparecchi da banco. Inoltre consente di mettere sottovuoto anche i liquidi.

Cottura Sous-vide

I forni a vapore, i forni a vapore combinati con modalità forno tradizionale e i forni a vapore con le microonde Miele dispongono della modalità "Sous-vide". È possibile impostare una temperatura tra i 45 e i 90 °C. La durata massima di cottura è di 10 ore. Con questa funzione è possibile cuocere gli alimenti sottovuoto a una temperatura impostata in modo esatto.

Dal momento che il vapore rispetto al calore secco è un ottimo conduttore di calore, è possibile utilizzare la temperatura interna desiderata per la carne come temperatura di cottura impostata. Con l'indicazione della durata di cottura si garantisce che l'alimento raggiunga la temperatura interna desiderata. Accertarsi tuttavia che vengano osservate le indicazioni sullo spessore degli alimenti (v. ricetta o tabella di cottura). Vale il principio secondo il quale più spessa è la pietanza, più lunga deve essere la durata di cottura. Per la cottura disporre le pietanze le une vicine alle altre sulla griglia oppure nel recipiente forato.

Indicazioni sulle varie durate di cottura si trovano nelle istruzioni d'uso del forno a vapore così come nelle seguenti ricette e tabelle di cottura.

Pesce

Dal momento che le proteine del pesce denaturano già a basse temperature, il pesce può essere cotto in un range di temperature tra i 45 e i 65 °C. A differenza della carne, con il pesce s'imposta in genere una temperatura più alta rispetto alla temperatura interna impostata e il prodotto viene prelevato prima di raggiungere tale temperatura, poiché la consistenza del pesce è più delicata di quella della carne.

Verdura

La verdura deve essere cotta a temperature tra i 65 ° e i 90 °C, dal momento che la struttura delle cellule in cellulosa e pectina si rompe solo a temperature elevate. La verdura verde come gli asparagi verdi è meno adatta alla cottura Sous-vide. Messa sotto vuoto fresca durante la cottura tende a diventare di colore giallo-marrone e ad assumere un sapore strano, indesiderato. La verdura verde o la verdura con molte sostanze amare come il cavolo andrebbe prima scottata e poi raffreddata in acqua molto fredda.

Carne

La carne necessita di temperature dai 55 ai 70 °C. La struttura della carne e la percentuale di tessuti connettivi determinano la durata e la temperatura di cottura del processo. Carne a fibre corte come il filetto, che di solito viene arrostito per breve tempo, necessita ad es. di una temperatura bassa. I classici pezzi da brasato come il cosciotto di agnello dovrebbero essere cotti a 60 ° fino a 65 °C, dal momento che solo allora la parte densa di collagene si trasforma in gelatina.

Frutta

Al pari della verdura anche la frutta mantiene la sua consistenza con la cottura Sous-vide e in parte intensifica addirittura il suo aroma e il suo colore. Andrebbe cotta a temperature tra i 60 e gli 85 °C.

Il Sous-vide spiegato passo dopo passo

Operazioni successive

Dopo aver cotto ed estratto gli alimenti dal sacchetto sottovuoto, è possibile servire immediatamente la pietanza, rosolarla brevemente a fiamma viva, grigliarla oppure conservarla.

La frutta e la verdura possono essere estratte e servite direttamente sul piatto. Dal momento che i piatti Sous-vide vengono cotti a basse temperature, si consiglia di riscaldare i piatti prima di riempirli e di servire gli alimenti con una salsina o un sugo caldi.

Con la cottura Sous-vide non vi sono aromi da arrostitura, si consiglia pertanto di arrostire o grigliare brevemente la carne o i tipi di pesce dalla carne consistente ad alte temperature. Per ottenere aromi di arrostitura nel caso di alimenti teneri con una struttura delicata, ad es. il filetto di pesce, si può utilizzare un apparecchio per la cottura flambé. Dopo la cottura tagliare il sacchetto su tutti i lati. Servendosi di una paletta, facendo attenzione, spostare l'alimento delicato sul piatto preriscaldato ed eventualmente procedere all'ulteriore lavorazione sul piatto.

Oltre alla doratura e a un delizioso aroma di arrostitura si aumenta in questo modo anche la temperatura in superficie così da creare una piacevole sensazione al palato. Quando si utilizza un forno o un forno a vapore combinato con modalità di forno tradizionale, preriscaldare il grill per alcuni minuti e poi infornare la pietanza.

Se non si consuma subito la pietanza, si consiglia di raffreddarla immediatamente per almeno 1 ora in acqua molto fredda. Quindi conservarla in frigorifero o nel congelatore.

Riscaldare di nuovo

Riscaldare le crucifere, ad es. il cavolo rapa e il cavolfiore, solo con una salsina. Senza salsina i cavolacei se riscaldati possono sviluppare uno sgradevole strano sapore e un colore grigio-marrone.

Gli alimenti con una durata di cottura breve e quelli per i quali il grado di cottura si modifica con il riscaldamento, p.es. il pesce, di norma non sono adatti a essere riscaldati.

Preparativi per riscaldare di nuovo

Subito dopo il procedimento di cottura disporre gli alimenti cotti per ca. 1 ora in acqua molto fredda. Il veloce raffreddamento impedisce che gli alimenti continuino a cuocere. In questo modo rimane intatto l'ottimale stato di cottura. Conservare gli alimenti in frigorifero a max. 5 °C.

Tenere conto che la qualità degli alimenti si riduce quanto più vengono conservati. Si consiglia di non conservare gli alimenti per più di 5 giorni in frigorifero prima di riscaldarli nuovamente.

Impostazioni

Modalità ▭ | Sous-vide 🌡▭
Temperatura: v. tabella
Durata: v. tabella

Accessori Miele

Per una buona riuscita delle ricette non servono solo un elettrodomestico eccellente e ingredienti di prima qualità, ma anche gli accessori giusti.

Miele offre un'ampia scelta di accessori. Per poter garantire risultati perfetti, questi accessori per dimensioni e funzioni sono stati appositamente ideati per gli elettrodomestici Miele e intensamente testati seguendo gli standard Miele. I prodotti si possono acquistare facilmente sullo shop online Miele, presso i rivenditori Miele o presso il servizio di assistenza tecnica Miele autorizzato.

Per il cassetto sottovuoto

Sacchetto per sottovuoto VB 1828

- Per conservare e cuocere in modalità Sous-vide alimenti liquidi e solidi
- Resistente alla cottura
- Resistente al freddo in condizioni di raffreddamento e congelamento
- Protegge da ustioni da congelamento
- Liscio e antistrappo
- Contiene: 50 sacchetti, 180 x 280 mm

Sacchetto per sottovuoto VB 2435

- Per conservare e cuocere in modalità Sous-vide alimenti liquidi e solidi
- Resistente alla cottura
- Resistente al freddo in condizioni di raffreddamento e congelamento
- Protegge da ustioni da congelamento
- Liscio e antistrappo
- Contiene: 50 sacchetti, 240 x 350 mm

Prodotti per la pulizia e la manutenzione Miele

Per esaltare e preservare nel tempo le prestazioni degli elettrodomestici Miele si consiglia di effettuare le operazioni di pulizia e manutenzione con regolarità. I prodotti per la cura e la manutenzione originali Miele sono stati creati appositamente per gli elettrodomestici Miele. I prodotti si possono acquistare sullo shop online Miele, presso i rivenditori Miele o presso il servizio di assistenza tecnica Miele autorizzato.

Kit MicroCloth

Il set composto da panno universale, per vetri e per lucidare si distingue per la tramatura fine delle microfibre. I panni particolarmente resistenti presentano delle prestazioni di pulizia elevate e rimuovono le impronte e lo sporco leggero senza fare fatica.

Tabelle per la cottura

I tempi nelle tabelle sono indicativi. All'inizio si consiglia di selezionare la durata di cottura più breve. All'occorrenza, è possibile prolungare la cottura. La durata di cottura inizia dopo aver raggiunto la temperatura impostata.

Pietanza	**Aggiunta precedente**		**[°C]**	**[min]**
	Zucchero	**Sale**		
Pesce				
Filetto di merluzzo, spesso 2,5 cm		x	54	35
Filetto di salmone, spesso 2-3 cm		x	52	30
Filetto di coda di rospo		x	62	18
Filetto di lucioperca, spesso 2 cm		x	55	30
Verdura				
Rosette di cavolfiore, da medie a grandi		x	85	40
Zucca di Hokkaido, a fette		x	85	15
Cavolo rapa, a rondelle		x	85	30
Asparagi, bianchi, interi	x	x	85	22–27
Patate dolci, a rondelle		x	85	18
Frutta				
Ananas, a fette	x		85	75
Mele, a fette	x		80	20

Tabelle per la cottura

Pietanza	Aggiunta precedente		[°C]	[min]
	Zucchero	Sale		
Baby banane, intere			62	10
Pesche, a metà	x		62	25–30
Rabarbaro, a pezzi			75	13
Prugne, divise a metà	x		70	10–12
Altro				
Fagioli, bianchi, ammollati in rapporto 1:2 (fagioli : liquido)		x	90	240
Gamberetti, sgusciati e privati di midollino		x	56	19–21
Uovo di gallina, intero			65–66	60
Capesante, sgusciate			52	25
Scalogno, intero	x	x	85	45–60

Temperatura, Durata cottura

Tabelle per la cottura

Pietanza	Aggiunta precedente		[°C]		[min]
	Zucchero	Sale	media cottura*	ben cotto/a*	
Carne					
Petto d'anatra, intero		x	66	72	35
sella d'agnello con ossa			58	62	50
Filetto di manzo, spesso 4 cm			56	61	120
Bistecca di girello di manzo, spessa 2,5 cm			56	–	120
Filetto di maiale, intero		x	63	67	60

Temperatura, Durata cottura

* Grado di cottura
Il grado di cottura “ben cotto/a” corrisponde a un grado di temperatura interna superiore a “medio/a”, tuttavia non corrisponde al classico “completamente cotto/a”.

Tabelle per la cottura

Riscaldare di nuovo con la modalità Sous-vide

I tempi indicati nella tabella sono indicativi. Se necessario si può prolungare la durata.
La durata di cottura inizia dopo aver raggiunto la temperatura impostata.

Alimenti	**[°C]**		**[min]**[2]
	media cottura[1]	**ben cotto/a**[1]	
Carne			
Sella d'agnello con ossa	58	62	30
Filetto di manzo, spesso 4 cm	56	61	30
Bistecca di girello di manzo, spessa 2,5 cm	56	–	30
Filetto di maiale, intero	63	67	30
Verdura			
Rosette di cavolfiore, da medie a grandi[3]	85		15
Cavolo rapa, a rondelle[3]	85		10
Frutta			
Ananas, a fette	85		10
Altro			
Fagioli, bianchi, ammollati in rapporto 1:2 (fagioli : liquido)	90		10
Scalogno, intero	85		10

Temperatura, Durata

[1] Grado di cottura
Il grado di cottura “ben cotto/a” corrisponde a un grado di temperatura interna superiore a “medio/a”, tuttavia non corrisponde al classico “completamente cotto/a”.

[2] Le durate valgono per gli alimenti sottovuoto con una temperatura iniziale di ca. 5 °C (temperatura frigorifero).

[3] Riscaldare solo nella salsa di cottura.

Pesce

Pescati per la gola
I piatti a base di pesce sono un toccasana per il corpo e la mente... il pesce di mare ha un alto contenuto di iodio, vitamine, proteine nobili e acidi grassi Omega 3 particolarmente salutari per il benessere fisico, stimola la capacità di concentrazione, la memoria e l'umore. Da sempre un cibo povero di calorie, ma versatile e raffinato, i piatti a base di pesce raccolgono consensi da tutte le parti.

Filetto di orata alla mediterranea

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 35 minuti

Ingredienti

2 filetti di orata (da 120 g), pronti da cuocere
2 pomodori | a fettine sottili
8 foglie di basilico, grandi
½ cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di pepe

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Insaporire i filetti di orata su entrambi i lati con sale marino e pepe. Ricoprirli con i pomodori.

Distribuirvi sopra il basilico. Condire di nuovo con sale marino e pepe. Disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere i filetti di orata dal sacchetto e servirli.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 52 °C
Durata del programma: 25 minuti
Livello: 2

Suggerimento
In base ai propri gusti rosolare brevemente in padella dal lato della pelle.
Servire su letto di insalata oppure con pane bianco.

Filetto di orata alla mediterranea

Gamberi in salsa alla vaniglia

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti

½ baccello di vaniglia
8 gamberi (da 14 g), pronti da cuocere
½ cucchiaino di bacche rosa | macinate grossolanamente
¼ di cucchiaino di sale marino
50 g di panna

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Tagliare un baccello di vaniglia per il lungo e asportarne i semini all'interno. Disporre nel sacchetto per sottovuoto i semini e il baccello con gli altri ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere i gamberi dal sacchetto e servirli.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 56 °C
Durata del programma: 20 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come antipasto con del pane fresco.
Le bacche rosa sono originarie del Brasile e hanno un aroma resinoso, leggermente fruttato. Se non fossero disponibili, utilizzare pepe in grani oppure peperoncini rossi.

Gamberi in salsa alla vaniglia

Capesante alla provenzale

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti

1 scalogno | a fette
2 cucchiai di olio d'oliva
30 ml di Pernod
1 rametto di timo
1 rametto di rosmarino
4 capesante (da 25 g) pronte da cuocere
1 presa di sale

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Rosolare lo scalogno nell'olio di oliva e sfumare con Pernod. Aggiungere i rametti di timo e rosmarino e il sale e ridurre. Far raffreddare.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutto insieme con le capesante e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere le capesante dal sacchetto per sottovuoto, eliminare i rametti di timo e rosmarino e servire le capesante direttamente nel piatto.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 52 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come antipasto con baguette.

Capesante alla provenzale

Filetti di merluzzo agrumati

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 55 minuti

Ingredienti

1 arancia, non trattata | solo le scorzette
1 lime, non trattato | solo le scorzette
2 gambi di aneto | tritato
½ cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe verde | macinato grossolanamente
2 filetti di merluzzo (da 140 g), pronti da cuocere
1 cucchiaio di olio d'oliva

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare le scorzette con l'aneto, il sale e il pepe.

Distribuire il mix di spezie sul lato superiore dei filetti di merluzzo e disporre nel sacchetto per sottovuoto. Aggiungervi olio di oliva e mettere sottovuoto come indicato nelle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere i filetti di merluzzo dal sacchetto e servirli.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 54 °C
Durata del programma: 35 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno si consigliano patate arrosto.

Filetti di merluzzo agrumati

Filetto di salmone all'aneto

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

2 gambi di aneto | tritato
1 presa di anice
½ cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di pepe
240 g di filetto di salmone, privo di pelle, pronto da cuocere

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

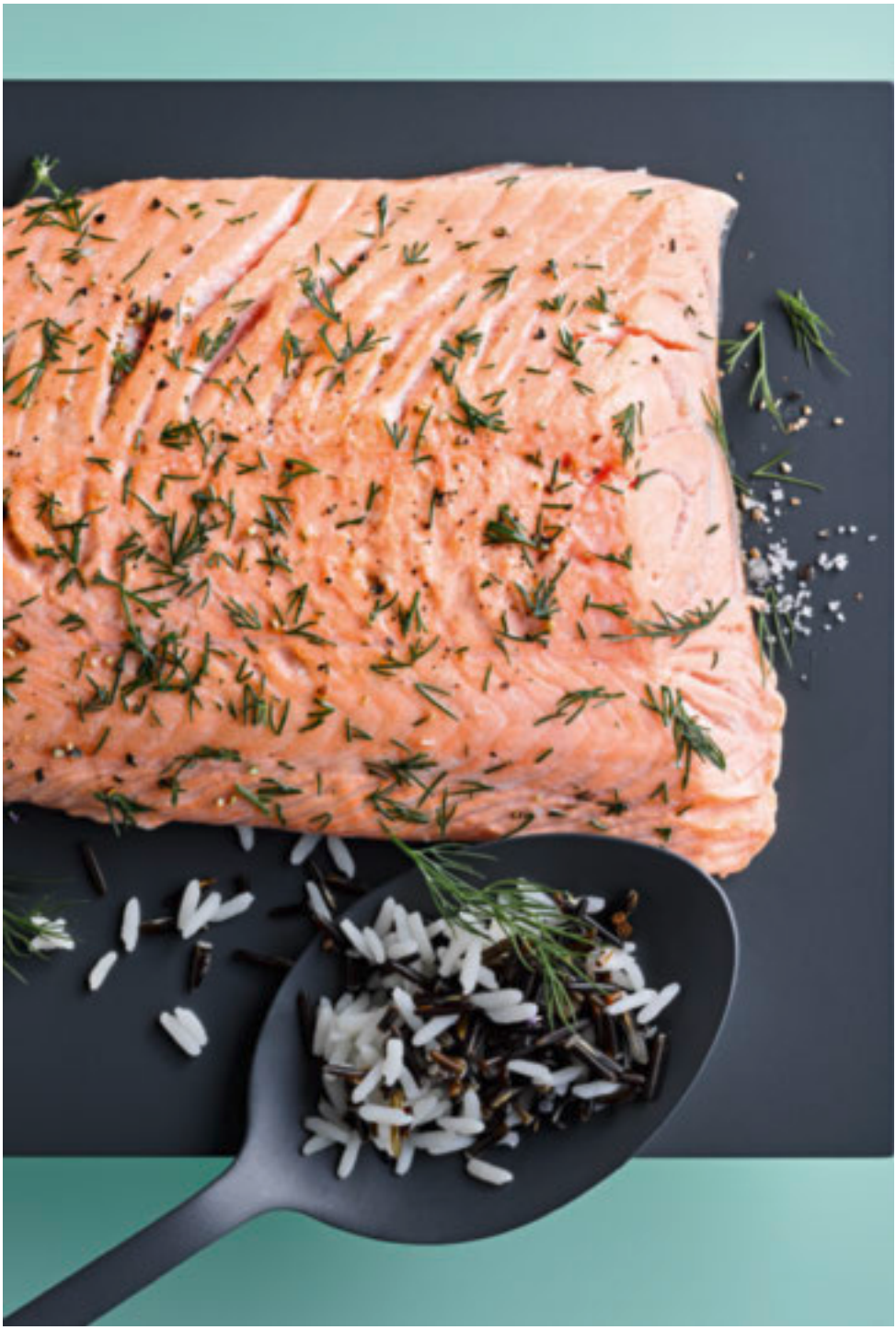
Mescolare le spezie e strofinarvi il filetto di salmone. Disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il filetto di salmone dal sacchetto e servirlo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 52 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno si consiglia un gratin di patate.



Filetto di salmone all'aneto

Ragù di scorfano e pomodorini secchi

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti

240 g di filetto di scorfano, pronto da cuocere | a pezzi grandi
25 g di pomodori secchi | tagliati a dadini
1 scalogno | a dadini
100 g di crème fraîche
10 foglie di basilico | tritato grossolanamente
¼ di cucchiaino di aglio | a dadini
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare il filetto di scorfano, i pomodorini, gli scalogni con la crème fraîche e gli altri ingredienti, disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il ragù di scorfano dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 52 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con tagliatelle oppure con pane fresco.

Ragù di scorfano e pomodorini secchi

Filetto di platessa con pancetta

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

2 fette di pancetta
240 g di filetti di platessa, pronta da cuocere
1 cucchiaio di olio d'oliva

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Rosolare la pancetta e farla raffreddare. Metterla nel sacchetto per sottovuoto. Disporvi sopra i filetti di platessa, irrorare con olio di oliva e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere i filetti di platessa dal sacchetto e servirli.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 55 °C
Durata del programma: 25 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con patate arrosto saporite.

Filetto di platessa con pancetta

Rana pescatrice in fondo di erbette

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

240 g di filetto di rana pescatrice, pronta da cuocere
1 arancia, non trattata | solo le scorzette
5 g di dragoncello fresco | tritato finemente
½ cucchiaino di pepe, nero | tritato grossolanamente
1 cucchiaino di sale
20 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di succo di limone

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Tagliare il filetto di rana pescatrice in 4 pezzi.

Disporre il filetto di rana pescatrice con 1 cucchiaino di scorzette di arancia e gli altri ingredienti nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la rana pescatrice dal sacchetto per sottovuoto e servire direttamente nel piatto.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■
Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 25 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con pane bianco fresco oppure patate lesse senza buccia.
Anziché le scorzette di arancia utilizzare buccia di arancia grattugiata.

Rana pescatrice in fondo di erbette

Carne

Mettere la giusta carne al fuoco
Consumare con moderazione carne di maiale, manzo, agnello e selvaggina aiuta a vivere in modo sano, a variare la dieta e a godersi la vita. La carne bianca è particolarmente indicata per uno stile alimentare più sano. La carne può essere preparata in tanti modi diversi, può assumere a seconda delle spezie, delle salse e dei contorni sapori nuovi e con la sua versatilità, a volte esotica, a volte nostrana, può addirittura fungere da ponte tra culture diverse.

Petto d'anatra all'asiatica

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti

1 petto d'anatra (da 400 g), intero, pronto da cuocere
½ cucchiaino di pepe di Sichuan | tritato finemente
10 g di salsa di soia
20 g di salsa chili, dolce
5 g di olio di sesamo
½ cucchiaino di sale

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia
Pirofila

Preparazione

Intagliare la pelle del petto d'anatra con attenzione in piccoli rombi, senza “ferire” la carne.

Mescolare gli ingredienti rimasti per la marinata, disporre il tutto nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Preriscaldare il grill (in base all'apparecchio).

Togliere il petto d'anatra con il liquido dal sacchetto per sottovuoto e disporlo in una pirofila. Infornare la pirofila sulla griglia e grigliare.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 66 °C
Durata del programma: 35 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con verdure al wok. Anziché pepe di Sichuan utilizzare pepe della Tasmania. Aggiungere olio di sesamo abbrustolito per insaporire.

Petto d'anatra all'asiatica

Petto di pollo al limone

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 55 minuti

Ingredienti

1 limone, non trattato | solo le scorzette
½ cucchiaino di pepe di Sichuan | tritato grossolanamente
½ cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di timo, fresco | tritato
1 cucchiaio di olio di semi di girasole
300 g di filetti di petto di pollo, pronti da cuocere
1 cucchiaio di burro

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare le scorzette di limone con pepe, sale marino, timo e olio di semi di girasole.

Strofinare i filetti con il mix, disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere i filetti di petto di pollo dal sacchetto per sottovuoto e rosolarli brevemente nel burro.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 45 minuti
Livello: 2

Suggerimento
L'aroma diventa più delicato se si aggiunge 1 cucchiaio di olio aromatizzato al limone. In questo caso utilizzare solo una parte delle scorzette di limone.
Tagliare il petto di pollo al limone in striscioline e servire su letto di insalata mista.
Anziché le scorzette utilizzare la buccia di limone grattugiata.

Petto di pollo al limone

Coscia di pollo all'orientale

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 210 minuti

Ingredienti

2 cosce di pollo (da 225 g), complete della parte superiore, pronte da cuocere
1 cucchiaino e ½di sale marino oppure Fleur de Sel
1 cucchiaino di pepe di Sichuan | tritato grossolanamente
1 cucchiaino di Ras el hanout
1 arancia, non trattata | scorzette e succo
½ baccello di vaniglia | solo i semini
8 datteri | in quattro parti
50 g di pomodorini | in quattro parti
50 g di noci di macadamia | tritate grossolanamente
20 g di uvetta

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia
Pirofila

Preparazione

Insaporire le cosce di pollo con sale, pepe e Ras el Hanout. Tagliare le scorzette di arancia da e distribuirle sulle cosce di pollo.

Mescolare il succo di arancia ai semini di vaniglia.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Preriscaldare il grill (in base all'apparecchio).

Rimuovere le scorzette, togliere le cosce di pollo con gli altri ingredienti dal sacchetto per sottovuoto, disporre in una pirofila e grigliare.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 70 °C
Durata del programma: 3 ore
Livello: 2

Suggerimento
Servire con couscous o riso. Anziché pepe di Sichuan utilizzare pepe della Tasmania.

Coscia di pollo all'orientale

Involtini di vitello con ripieno mediterraneo

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 100 minuti

Ingredienti

Per il ripieno:
50 g di pomodori, secchi, in olio | a dadini
2 filetti di acciughe | a dadini
1 cucchiaino di capperi | a dadini
50 g di formaggio grana | grattugiato finemente
¼ di rametto di rosmarino | 8 aghetti, tritati finemente
½ cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di pepe, nero

Per gli involtini di vitello:
2 involtini di vitello (fianco), (da 130 g), pronti da cuocere

Per rosolare:
1 cucchiaio di olio di semi di girasole

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Per il ripieno mescolare i pomodorini, i filetti di acciughe, i capperi, il formaggio grana, il rosmarino, il sale marino e il pepe e tritare con un grande coltello in modo che si possa amalgamare il tutto.

Disporre gli involtini di vitello su una superficie di lavoro, l'uno accanto all'altro. Spennellare con il ripieno, lasciando liberi i bordi. Arrotolare gli involtini di vitello dal lato stretto, disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere gli involtini dal sacchetto per sottovuoto e rosolare brevemente in padella su tutti i lati in olio di semi di girasole.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 1 ora e 10 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Se si arrotolano gli involtini in pellicola trasparente prima di metterli sottovuoto, mantengono meglio la consistenza.
Servire con risotto oppure tagliatelle al pesto.

Involtini di vitello con ripieno mediterraneo

Agnello in salsa curry

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 75 minuti

Ingredienti

15 g di preparato per curry, rosso
120 g di latte di cocco
1 scalogno | a dadini
5 g di zenzero | a dadini
50 g di germogli di soia | tritati grossolanamente
½ cucchiaino di sale
200 g di sella di agnello, pronto da cuocere | a striscioline
½ rametto di citronella

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare il preparato per curry nel latte al cocco.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la citronella, togliere l'agnello in salsa di curry dal sacchetto per sottovuoto e servire direttamente.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 60 °C
Durata del programma: 1 ora
Livello: 2

Suggerimento
Servire con riso Basmati.

Agnello in salsa curry

Sella di agnello in salsa di vino rosso

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 85 minuti

Ingredienti

2 cucchiai di olio d'oliva
1 cipolla piccola | a dadini
¼ di spicchio di aglio | tritato finemente
5 olive | a fettine
1 rametto di rosmarino | solo gli aghi, tritati
1 rametto di timo | solo le foglioline, tritate
1 cucchiaini di capperi
8 pomodorini | in quattro parti
100 ml di vino rosso
200 g di sella di agnello, disossato, pronto da cuocere
1 cucchiaino di sale
Pepe

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Riscaldare l'olio di oliva in padella, aggiungervi cipolla, aglio, olive, capperi, erbette e pomodorini e rosolare brevemente. Sfumare con il vino rosso e far evaporare l'alcool. Far raffreddare la salsa.

Insaporire la sella di agnello con sale e pepe, disporre con la salsa nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la sella di agnello al vino rosso dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 58 °C
Durata del programma: 1 ora
Livello: 2

Suggerimento
In base ai propri gusti rosolare brevemente la carne e servire con la salsa.
Come contorno servire del riso.

Sella di agnello in salsa di vino rosso

Petto di pollastro di mais in crosta di formaggio parmigiano

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 70 minuti

Ingredienti

50 g di parmigiano, grattugiato
¼ di rametto di rosmarino | 6 aghetti, tritati finemente
¼ di spicchio d'aglio | tagliato a dadini
½ cucchiaino di sale
Pepe
10 g di capperi | tagliati a metà
300 g di petto di pollastro di mais, pronto da cuocere
50 g di pomodorini | in quattro parti

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia
Pirofila

Preparazione

Per il composto di formaggio mescolare il formaggio parmigiano, le erbette, le spezie e i capperi.

Disporre il petto di pollastro nel sacchetto per sottovuoto, distribuirvi intorno il composto al formaggio. Aggiungervi i pomodorini e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Preriscaldare il grill (in base all'apparecchio).

Togliere il petto di pollastro di mais in crosta di formaggio parmigiano dal sacchetto per sottovuoto, disporlo in una pirofila e grigliare.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno servire un piatto mediterraneo di verdure.

Petto di pollastro di mais in crosta di formaggio parmigiano

Bistecca di filetto di manzo

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 130 minuti

Ingredienti

2 bistecche di filetto di manzo (spessore 4 cm)
2 rametti di timo | solo le foglie, tritate
1 cucchiaio di olio d'oliva
½ cucchiaino di Fleur de Sel
½ cucchiaino di pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Insaporire le bistecche di filetto di manzo con timo, disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

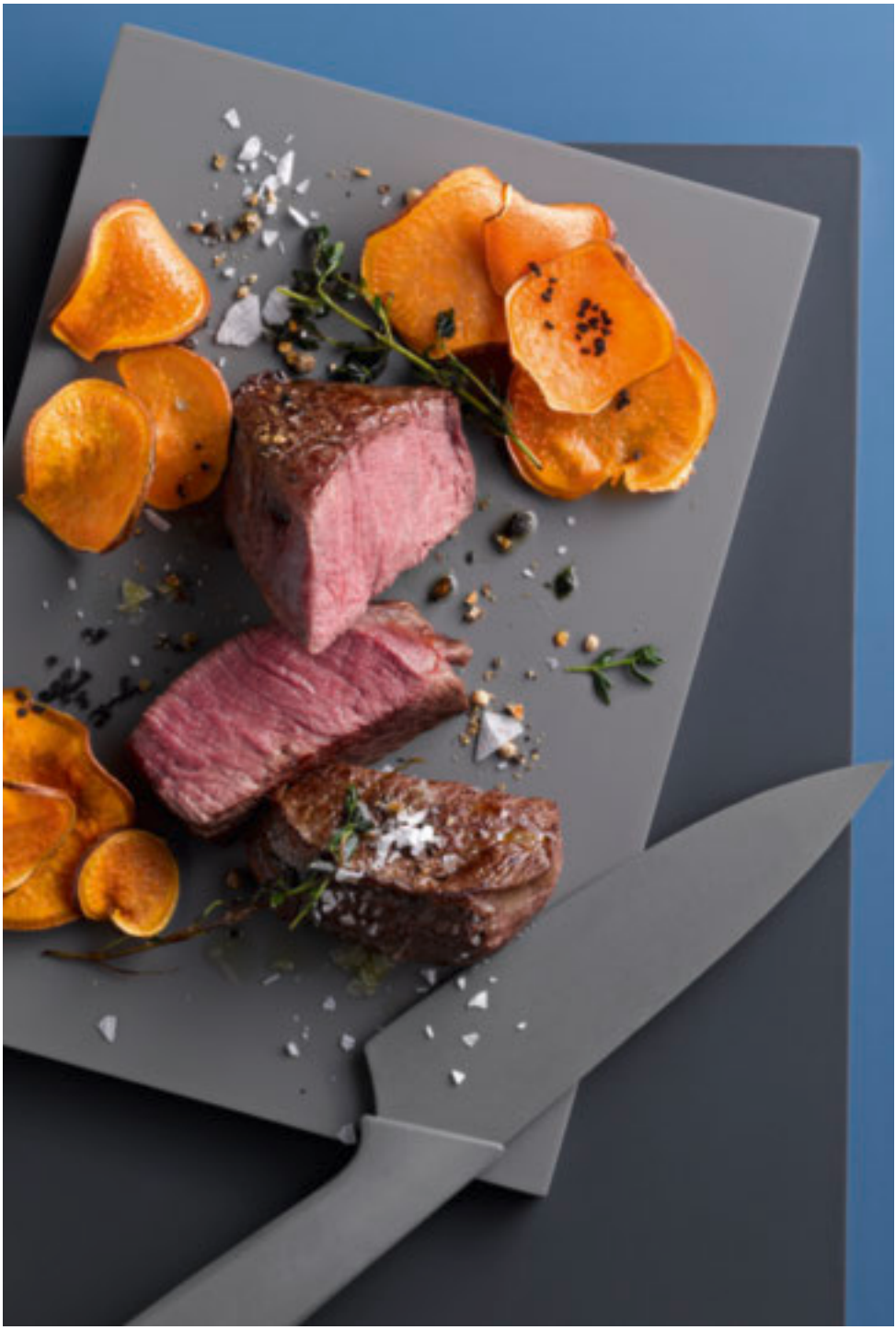
Togliere le bistecche dal sacchetto per sottovuoto.

Riscaldare bene la padella, aggiungervi olio di oliva e rosolare brevemente le bistecche su entrambi i lati. Condire di sale e pepe.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 56 °C
Durata del programma: 2 ore
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno servire patatine fritte e salsa bernese.



Bistecca di filetto di manzo

Filetto di maiale con spicchi di mela

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 80 minuti

Ingredienti

40 g di mele | in quattro parti, eliminare il torsolo
1 cucchiaino di sale
½ cucchiaino di pepe
1 cucchiaino di olio di noci
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di senape, piccante
250 g di filetto di maiale, pronto da cucinare

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Tagliare le mele a spicchi. Disporre gli spicchi di mela nel sacchetto per sottovuoto distribuendoli su tutta la superficie.

Mescolare sale, pepe, olio di noci e sciroppo di acero e distribuire il tutto sugli spicchi di mela. Spennellare il filetto di maiale con senape, disporre la carne sugli spicchi di mela e mettere il tutto sottovuoto in base alle impostazioni.

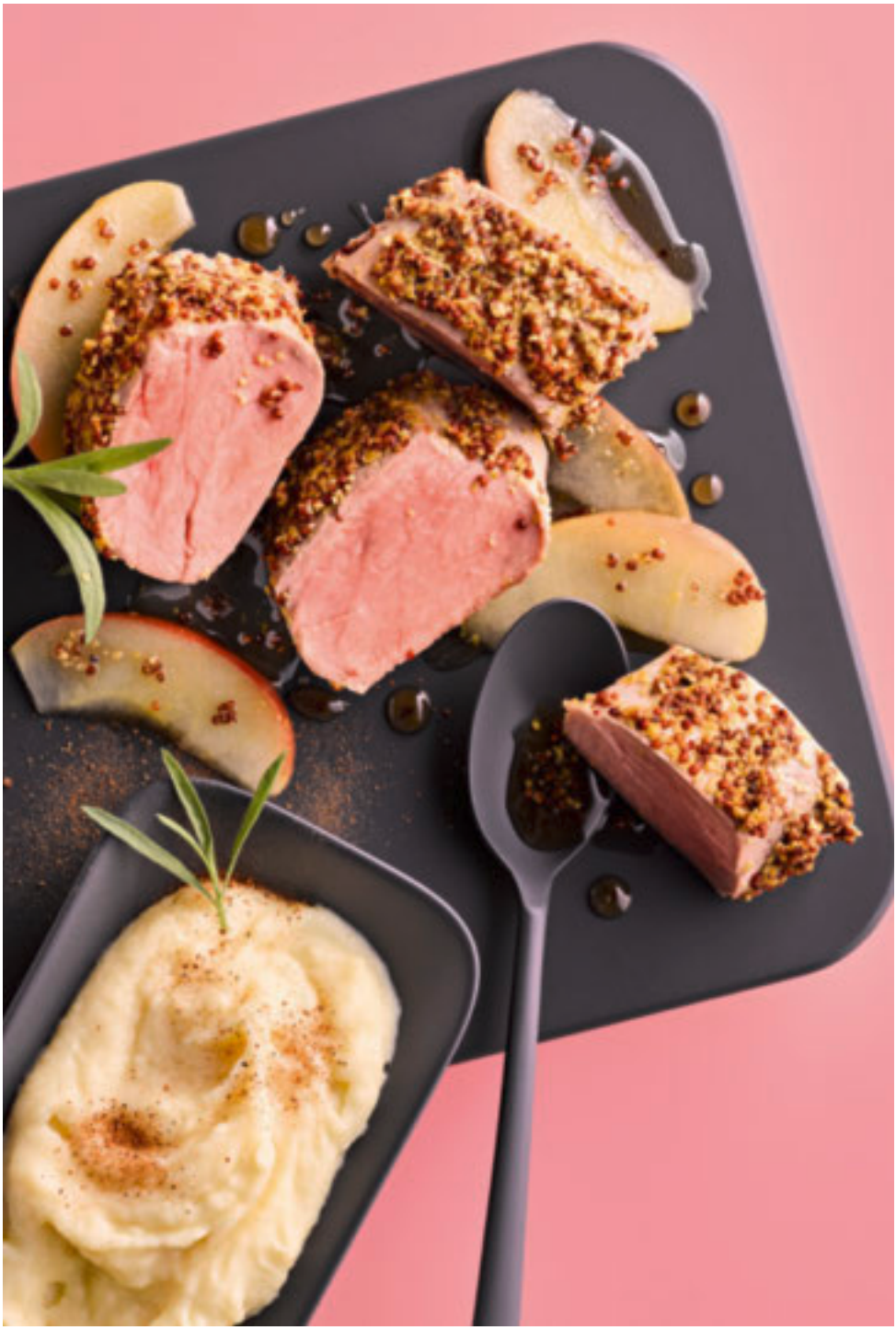
Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il filetto di maiale con gli spicchi di mela dal sacchetto per sottovuoto. Ridurre il fondo di cottura in una padella, intagliare il filetto di maiale e cospargere con fondo di cottura.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 63 °C
Durata del programma: 1 ora
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno servire del purè di patate.



Filetto di maiale con spicchi di mela

Verdure

La natura nella sua forma migliore
La cottura Sous-vide, con la sua delicata preparazione, rende un onore speciale alla verdura. Giova alla salute e al gusto consumare verdura quotidianamente, sia essa contorno, pasto principale o sotto forma di stufato. Rispetto alle varietà maggiormente conosciute, e per questo intramontabili, sul menù se ne aggiungono di nuove. Conviene scegliere possibilmente verdura di stagione, perché contiene più vitamine e sali minerali, e porterà in tavola tutta la sua freschezza.

Cavolfiore in salsa di senape

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti

150 g di panna
3 cucchiai di senape, dolce
1 cucchiaino di zucchero
1 testa di cavolfiore (da 600 g) | a rosette
½ cucchiaino di sale
Pepe

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare la panna con la senape, il sale, il pepe e lo zucchero, disporre il tutto con il cavolfiore nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il cavolfiore in salsa di senape dal sacchetto per sottovuoto e servire caldo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 85 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con patate al prezzemolo e pesce arrostito.

Cavolfiore in salsa di senape

Cavolo rapa alla panna

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti

180 g di cavolo rapa | a fiammifero
40 g di panna
20 g di burro
½ cucchiaino di Fleur de Sel
Pepe, bianco

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto il cavolo rapa con tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il cavolo rapa alla panna dal sacchetto per sottovuoto e servire subito.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 85 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Se necessario addensare la panna con amido sul fuoco.
Anziché cavolo rapa utilizzare altri tipi di verdura.
Servire con patate lesse e arrosto.

Cavolo rapa alla panna

Ratatouille

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 70 minuti

Ingredienti

1 scalogno | a dadini
¼ di spicchio d'aglio | tagliato a dadini
½ cucchiaino di foglioline di timo | tritate
1 cucchiaino di basilico | tritato
1 cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di pepe, nero
2 cucchiai di olio d'oliva
1 peperone rosso | a pezzetti
1 peperone giallo | a pezzetti
½ zucchina | a pezzetti
6 pomodorini
6 funghi champignon | a pezzetti
3 rametti di rosmarino

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare scalogno con aglio, spezie, olio di oliva ed erbette alle verdure e ai funghi.

Disporre tutto nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la ratatouille dal sacchetto per sottovuoto, disporre nei piatti e decorare con dei rametti di rosmarino.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 65 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con carne saporita.

Ratatouille

Asparagi aromatizzati al limone

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti

1 limone, non trattato | solo una scorzetta
500 g di asparagi, media grandezza, bianchi
30 g di burro
½ cucchiaino di zucchero
½ cucchiaino di Fleur de Sel

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere gli asparagi dal sacchetto e servirli.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 85 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con patale lesse e cotoletta alla milanese.

Asparagi aromatizzati al limone

Insalata di cavolo in dressing all'arancia

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti

250 g di cavolo a punta | a striscioline
1 arancia, piccola | a filetti e a metà
1 arancia, piccola | solo il succo
5 cucchiaini di crema all'aceto balsamico, bianco
1 cucchiaino di zucchero
½ cucchiaino di sale
Pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre il cavolo a punta e i filetti di arancia nel sacchetto per sottovuoto. Mescolare 50 ml di succo di arancia agli altri ingredienti e mettere nel sacchetto per sottovuoto. Mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il cavolo a punta dal sacchetto per sottovuoto e servire tiepido o freddo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 65 °C
Durata del programma: 15 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno per pollame oppure pietanze al grill.

Insalata di cavolo in dressing all'arancia

Sugo di pomodorini

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti

300 g di pomodorini
¼ di rametto di rosmarino | 8 aghetti, tritati finemente
1 gambo di basilico | foglie tritate
¼ di spicchio di aglio | a dadini
3 cucchiai di olio d'oliva
½ cucchiaino di sale marino
½ cucchiaino di pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto i pomodorini con gli altri ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere il sugo di pomodorini dal sacchetto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 65 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Come contorno per pasta.

Sugo di pomodorini

Carote in salsa di vaniglia

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 55 minuti

Ingredienti

½ baccello di vaniglia | solo i semini all'interno
30 g di fondo di cottura di verdure
250 g di carote | a fettine sottili
1 cucchiaio di prezzemolo | tagliato finemente
30 g di burro | a fiocchetti
½ cucchiaino di sale marino
Pepe

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Sciogliere i semini di vaniglia nel fondo di cottura delle verdure.

Disporre tutto nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

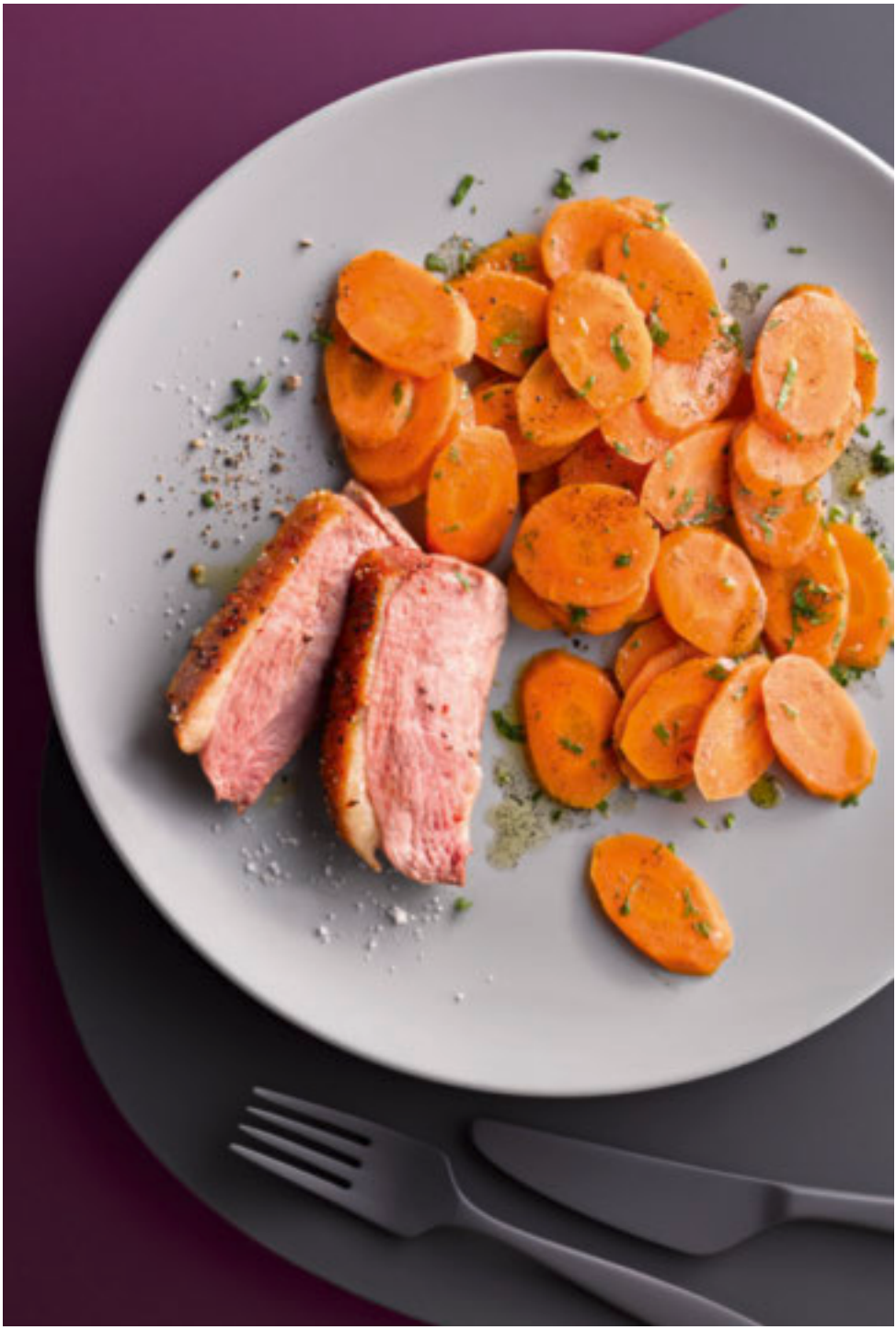
Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere le carote dal sacchetto per sottovuoto e servirle calde.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 85 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
In alternativa, anziché fondo di cottura delle verdure utilizzare fondo di cottura di vitello. Servire con carne arrostita o arrosto di vitello.



Carote in salsa di vaniglia

Salse

Tutto è bene quel che finisce sopra
Gli asparagi ne hanno bisogno, i dolci non vogliono farne a meno, e anche carne e pesce ne approfittano volentieri: stiamo parlando delle salse. Salse classiche come la salsa olandese oppure creazioni nuove e fantasiose, le salse spesso rappresentano quel tocco in più che fa la differenza. Variandole è possibile conferire alle pietanze una sfumatura sempre diversa. Oggi con un goccio di panna, domani con una spruzzata di pepe, una volta con la frutta, la prossima con un po' di alcol...raffinatezze tutte da gustare.

Ganache al cioccolato fondente

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 35 minuti

Ingredienti

100 g di cioccolato fondente (contenuto di cacao min. 55-60 %) | a pezzettoni
70 g di panna
20 g di burro

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto il cioccolato con panna e burro e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

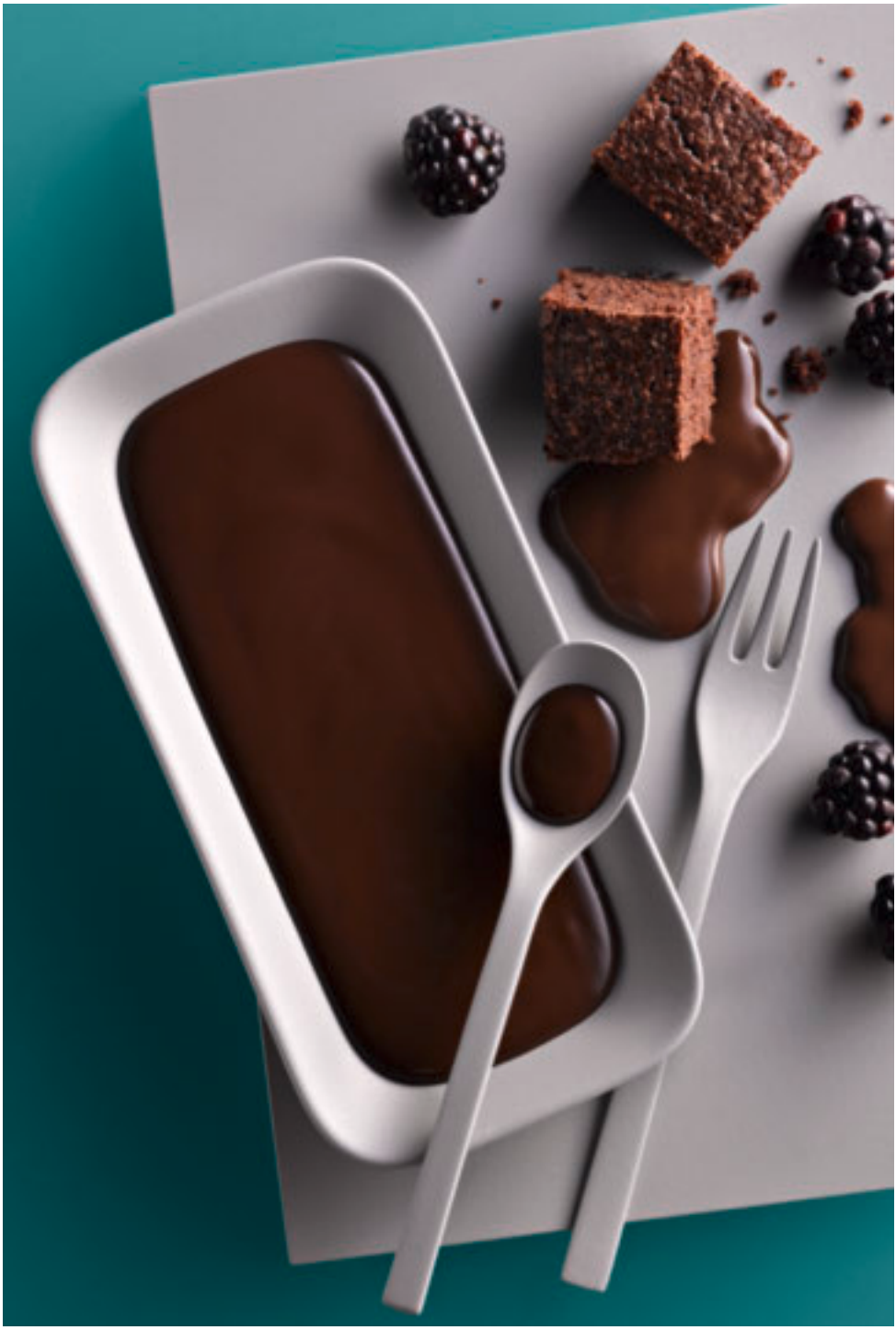
Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Lavorare con forza il sacchetto per sottovuoto prima di aprirlo, poi togliere lo sciroppo al cioccolato e servirlo caldo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con frutti rossi, gelato alla vaniglia o torta.



Ganache al cioccolato fondente

Salsa olandese

Per 4 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

3 uova, di medie dimensioni
250 g di panna
1 cucchiaino di sale
4 cucchiai di vino bianco
1 cucchiaino di senape, medio piccante
Zucchero
Pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Frullatore a immersione
Griglia

Preparazione

Mescolare bene le uova con la panna e il sale. Disporre nel sacchetto per sottovuoto il composto di uova e panna e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Mescolare senape e vino bianco in un pentolino e ridurre a metà.

Lavorare bene il sacchetto per sottovuoto prima di aprirlo, poi mescolare il composto di uova e panna con la riduzione di senape e vino bianco in un recipiente alto. Insaporire con zucchero e pepe.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 76 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Aromatizzare la salsa olandese con erbette o concentrato di pomodoro in base ai gusti. Servire con asparagi e altre verdure.

Salsa olandese

Salsa alla vaniglia

Per 4 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

1 baccello di vaniglia |
solo i semini all'interno
3 uova, di medie dimensioni
250 g di panna
30 g di zucchero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Frullatore a immersione
Griglia

Preparazione

Mescolare i semini di vaniglia con uova, panna e zucchero.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto il composto di uova e panna e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

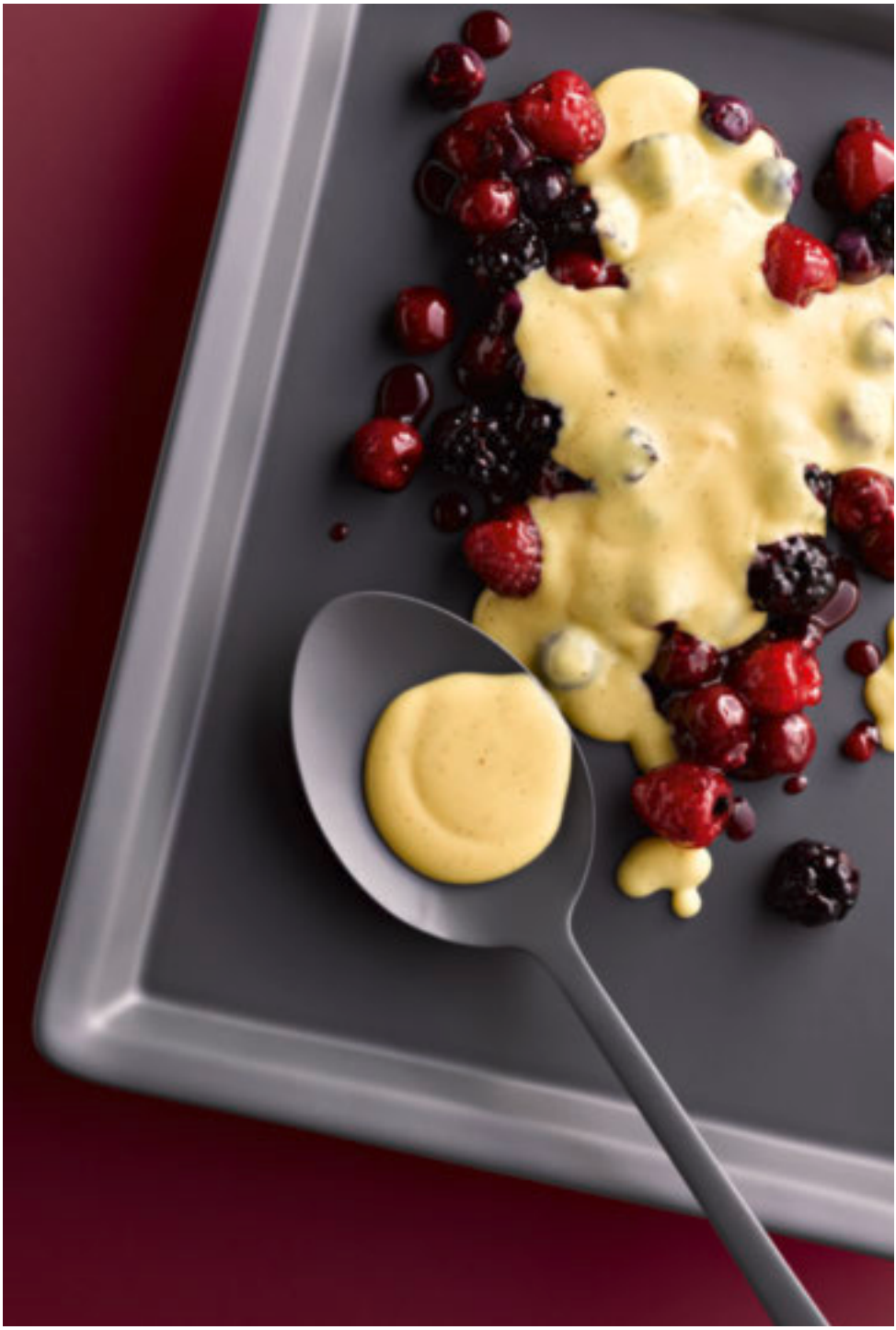
Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Lavorare con forza il sacchetto per sottovuoto prima di aprirlo, poi togliere e servirlo caldo oppure far raffreddare.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 76 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come elemento dolce con composta di frutti rossi.



Salsa alla vaniglia

Marinate

Con un po’ di agro la marinata risulta azzeccata
Non importa che si tratti di combinazioni classiche con aceto, olio e spezie oppure più estrose con il basilico e il succo di lime, le varianti nella marinata sono molteplici. Questo metodo, in origine utilizzato per lo più per la conservazione degli alimenti, oggi serve per ottenere un’esperienza gustativa armoniosa e per affinare la struttura di carne e pesce. Parimenti la si può variare anche con frutta, verdura e aromi completamente nuovi. Pertanto siate coraggiosi, provate nuove combinazioni e lasciatevi ispirare dalle nostre ricette. Alla fine con un po’ di agro la marinata risulta sempre azzeccata!

Carpaccio di ananas

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 30 minuti + 2 fino a 24 ore di marinatura

Ingredienti

60 ml di whisky
2 cucchiaio di zucchero, grezzo
100°ml di acqua
½ ananas, fresco, pronto da cuocere | in quattro parti, a fettine
1 pezzettino di citronella | a metà, a pezzi di 10 cm di lunghezza
½ cucchiaino di pepe verde | macinato grossolanamente
1 cucchiaino di bacche rosa | macinate grossolanamente

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Pentola

Preparazione

Far sobbollire il whisky in un pentolino, aggiungervi zucchero e acqua e far ancora sobbollire. Ridurre il liquido a metà e far raffreddare.

Distribuire l'ananas in modo uniforme nel sacchetto per sottovuoto.

Distribuire la citronella con pepe, bacche rosa e il liquido raffreddatosi sulle fette di ananas nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare per 2 fino a 24 ore in frigorifero.

Togliere il carpaccio di ananas dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Carpaccio di ananas

Fragola all'aceto balsamico

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 10 minuti + 2 ore di marinatura

Ingredienti

160 g di fragole
½ cucchiaino di pepe verde
15 g di aceto balsamico
1 cucchiaino di zucchero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Tagliare il ceppo delle fragole e disporre le fragole con il lato di taglio rivolto verso il basso, l'una accanto all'altra nel sacchetto per sottovuoto.

Mescolare gli altri ingredienti, aggiungerli alle fragole nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Togliere le fragole dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Suggerimento
Per ottenere un sapore intenso di aceto balsamico, prima della marinatura tagliare le fragole a metà oppure tagliarle a fettine. Servire così oppure con una pallina di gelato alla vaniglia come dessert.

Fragola all'aceto balsamico

Gamberi in olio aromatizzato all'aglio e peperoncino

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 15 minuti + 2 ore di marinatura

Ingredienti

12 gamberi (da 16 g) | pronti da cuocere
50 g di olio d'oliva
1 peperoncino Chili, rosso | ad anelli
2 spicchi d'aglio piccoli | a fettine
½ cucchiaino di sale marino
Pepe, nero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Disporre i gamberi nel sacchetto per sottovuoto.

Riscaldare leggermente l'olio di oliva. Aggiungere il peperoncino e l'aglio all'olio di oliva e far raffreddare.

Mettere l'olio di oliva raffreddatosi con sale marino e pepe e gamberi nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Togliere i gamberi dal sacchetto per sottovuoto, eliminare l'aglio. Cuocere i gamberi sul grill oppure in una padella molto calda.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Suggerimento
Servire come contorno per un'insalatona estiva fresca o un pezzo di baguette.

Gamberi in olio aromatizzato all'aglio e peperoncino

Insalata di cetrioli all'asiatica

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 15 minuti + 30 minuti di marinatura

Ingredienti

160 g di cetriolo per insalata | sbucciato e a fettine sottili
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di salsa al peperoncino, dolce
1 cucchiaino di salsa di soia
½ cucchiaino di olio di sesamo
1/4 di cucchiaino di sale

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Disporre le fettine di cetriolo in piano nel sacchetto per sottovuoto.

Marinare gli altri ingredienti e aggiungerli alle fette di cetriolo nel sacchetto per sottovuoto.

Mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Togliere l'insalata di cetrioli all'asiatica dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Suggerimento
Servire come contorno per il sushi oppure per gli involtini primavera.
Aggiungere olio di sesamo abbrustolito per insaporire.

Insalata di cetrioli all'asiatica

Olio aromatico alle erbe

| Tempo di preparazione: 10 minuti + 48 ore di marinatura

Ingredienti

Per l'olio aromatico alle erbe:
150 ml di olio di oliva
10 g di rosmarino | rametto
10 g di timo | rametto
10 g di aglio fresco | a fettine
1 cucchiaino e ½ di pepe nero | macinato grossolanamente
1 cucchiaino di sale

Alternativa rapida:
150 ml di olio di oliva
5 g di rosmarino | solo gli aghi
5 g di timo | solo le foglie
5 g di aglio fresco | a fettine
¾ di cucchiaino di pepe in grani, nero | macinato grossolanamente
½ cucchiaino di sale

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare per almeno 48 ore nel frigorifero.

Prima dell'uso mescolare bene l'olio alle erbe.

Alternativa rapida: mescolare tutti gli ingredienti, infine disporli nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni. Marinare nel frigorifero e lasciare nel sacchetto per sottovuoto fino al momento dell'utilizzo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Suggerimento
Per esempio da utilizzare per la marinatura di gamberi per spiedini al grill.
Più a lungo dura la marinatura, più intenso sarà l'aroma dell'olio aromatico alle erbe.

Olio aromatico alle erbe

Salmone con curry e senape

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 15 minuti + 4 fino a 6 ore per macerare

Ingredienti

80 g di sale marino, grosso
80 g di zucchero di canna
2 cucchiai di semi di senape
1 cucchiaio di curry
1 filetto di salmone, privo di pelle, pronto da cuocere (300 g)

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Mescolare le spezie e strofinarvi il filetto di salmone.

Disporre tutto nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Macerare per 4 fino a 6 ore nel frigorifero.

Togliere il filetto di salmone macerato dal sacchetto per sottovuoto.

Risciacquare il mix di spezie sotto acqua corrente e tamponare il filetto con carta da cucina. Tagliare finemente il filetto di salmone per servirlo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Suggerimento
Servire il salmone con un cucchiaio di panna acida con rösti oppure insalata.

Salmone con curry e senape

Marinatura per pollo alla Tandoori

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 15 minuti + 1 ora di marinatura

Ingredienti

100 g di yogurt, 3,5 % di grasso
2 cucchiaini di salsa al curry, rossa
2 cucchiaini di sale marino
300 g di filetti di petto di pollo, pronti da cuocere

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Mescolare bene lo yogurt con il preparato per curry e sale marino e strofinarvi i filetti di petto di pollo.

Disporre tutto nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Togliere i filetti di petto di pollo dal sacchetto per sottovuoto e disporli sul grill molto caldo.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Suggerimento
La carne insaporita con lo yogurt diventa particolarmente tenera quando la si griglia.
Come contorno servire insalata di lenticchie.

Marinatura per pollo alla Tandoori

Zucchero all'arancia e menta

| Tempo di preparazione: 20 minuti + 24 ore di marinatura

Ingredienti

2 arance non trattate |
solo la buccia, a fettine
5 foglie di menta | a striscioline
200g di zucchero

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Disporre le striscioline di buccia di arancia e la menta con lo zucchero nel sacchetto per sottovuoto, mescolare e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare per almeno 24 ore.

Togliere il tutto dal sacchetto per sottovuoto e disporre su un piatto perché si asciughi.

Infine frullare brevemente lo zucchero all'arancia con la menta in una fondina.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Suggerimento
Per insaporire creme o per gratinare la frutta.

Zucchero all'arancia e menta

Insalata di sedano e uva

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 15 minuti + 3 ore di marinatura

Ingredienti

140 g di sedano | obliquamente a fettine
70 g di uva, chiara, senza semi | obliquamente a fettine
1 cucchiaio di aceto balsamico, chiaro
20 g di olio al tartufo
1 cucchiaino di sciroppo di agave
½ cucchiaino di sale marino

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto

Preparazione

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Togliere l'insalata dal sacchetto per sottovuoto.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Suggerimento
Servire come contorno per il pesce o spezzatino.
Anziché l'olio al tartufo utilizzare olio neutro o alle noci.
Per insaporire distribuire sull'insalata delle noci o noccioline tostate e spezzettate.

Insalata di sedano e uva

Anguria con pesto al basilico

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 30 minuti + almeno 1 ora di marinatura

Ingredienti

Per l'anguria:
300 g di anguria, senza semi | solo la polpa, a fettine
2 lime non trattati | scorza grattugiata e succo
2 cucchiaini di zucchero di canna

Per il pesto al basilico:
50 g di olio di vinaccioli
1 mazzetto di basilico (da 30 g)
2 cucchiai di zucchero di canna

Per decorare:
50 g di cioccolato bianco | tritato finemente

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Frullatore a immersione

Preparazione

Disporre le fette di anguria in piano nel sacchetto per sottovuoto.

Mescolare 1 cucchiaino di scorza grattugiata e 2 cucchiaini di succo di lime con zucchero e aggiungere il tutto alle fette di anguria nel sacchetto per sottovuoto.

Mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Marinare nel frigorifero.

Per il pesto al basilico lavorare insieme l'olio di vinaccioli, il basilico, lo zucchero di canna e 30 g di succo di limone fino a ottenere una crema delicata.

Togliere l'anguria dal sacchetto per sottovuoto e decorare con cioccolato bianco e pesto al basilico.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Anguria con pesto al basilico

Dessert

Dolci seduzioni a fine pasto
Cosa sarebbe un menù senza un gran finale? Il dessert è quello speciale ringraziamento agli ospiti, la coccola ai nostri cari, il premio per la cuoca o il cuoco. Che sia sano con molta frutta fresca, più frizzante con l'aggiunta di alcol, oppure zuccherino e cremoso grazie alla panna...il dessert ci vizia con un poco di fantasia e molte sorprese sensuali. La sua comparsa verrà salutata tanto più benevolmente, quanto più creativa sarà realizzata e infine decorata. Prendetevi un po' di tempo per le rifiniture!

Mele e fichi caramellati

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 60 minuti

Ingredienti

1 mela (da 200 g), acidula (p.es. Boskop) | in quattro pezzi e senza torsolo
100 g di fichi freschi | a strisce
50 g di mirtilli rossi
50 g di pinoli
2 cucchiai di miele
⅓ di rametto di citronella

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Tagliare gli spicchi di mela secondo la lunghezza in fette non troppo sottili.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto tutti gli ingredienti mescolati e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la pietanza dal sacchetto per sottovuoto.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 80 °C
Durata del programma: 40 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come dessert dolce con gelato o budino oppure come contorno fruttato di un piatto di formaggi.

Mele e fichi caramellati

Mela arrosto

Per 3 persone | Tempo di preparazione: 100 minuti

Ingredienti

40 g di mandorle tritate
1 limone, non trattato | solo la buccia grattugiata
100 g di marzapane
1 punta di un coltello di cannella
1 cucchiaio di mandorle, tritate
1 cucchiaio di rum
2 cucchiaio di zucchero a velo
3 mele, acidule (p.es. Boskop) | senza torsolo

Accessori:
3 sacchetti per sottovuoto
Griglia
Pirofila
Levatorsoli

Preparazione

Tostare le mandorle in padella e far raffreddare.

Mescolare le mandorle tostate raffreddatisi e 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata agli altri ingredienti e premere rispettivamente un terzo del composto nella parte aperta di una mela.

Disporre le mele ripiene singolarmente nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Preriscaldare il grill (in base all'apparecchio).

Togliere le mele dai sacchetti, disporle in una fondina e gratinare.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 85 °C
Durata del programma: 1 ora e 15 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con salsa alla vaniglia.

Mela arrosto

Pesche noci con mirtilli rossi

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

1 cucchiaio di zucchero vaniglinato
2 pesche noci (da 200 g), mature | tagliate a metà e senza nocciolo
2 cucchiai di mirtilli rossi
2 cucchiai di sciroppo di pesca

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Versare lo zucchero vanigliato nelle metà delle pesche e distribuirvi sopra i mirtilli rossi.

Disporre le pesche a metà nel sacchetto per sottovuoto. Versarvi sopra lo sciroppo alla pesca e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere le pesce con i mirtilli rossi dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come contorno fruttato per le fette di polenta croccanti.

Pesche noci con mirtilli rossi

Pesche al Porto

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti

1 cucchiaio di zucchero vaniglinato
2 pesche (da 200 g), mature | tagliate a metà e senza nocciolo
4 cucchiai di Porto

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Cospargere lo zucchero vanigliato sulle metà delle pesche e disporre il tutto nel sacchetto per sottovuoto.

Far sobbollire il Porto, farlo raffreddare e versarlo nel sacchetto per sottovuoto. Mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere la pietanza dal sacchetto.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 62 °C
Durata del programma: 30 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire con una pallina di gelato.

Pesche al Porto

Prugne in salsa di liquore amaretto e arance

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti

4 prugne (da 35 g) |
a metà e senza nocciolo
50 g di zucchero
2 cucchiai di liquore amaretto
1 arancia non trattata |
un pezzo di buccia e succo
½ stecca di cannella

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Disporre le metà di prugna nel sacchetto per sottovuoto.

Caramellare lo zucchero sulla zona di cottura e sfumare con il liquore amaretto e il succo di arancia. Aggiungervi la stecca di cannella e la buccia di arancia e cuocere il tutto brevemente poi far raffreddare.

Togliere la buccia di arancia e la stecca di cannella e versare il fondo di cottura sulle prugne nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Togliere le prugne in salsa di Amaretto e arancia dal sacchetto per sottovuoto e servire.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 70 °C
Durata del programma: 20 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Le prugne avranno un sapore ancora più intenso se si lasciano riposare alcune ore nel frigorifero. Servire con una pallina di gelato.

Prugne in salsa di liquore amaretto e arance

Rabarbaro alla vaniglia

Per 2 persone | Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti

1 baccello di vaniglia | solo i semini all'interno
70 g di sciroppo di agave
250 g di rabarbaro fresco | sbucciato e a pezzetti

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Griglia

Preparazione

Mescolare i semini di vaniglia con lo sciroppo di agave.

Disporre i pezzi di rabarbaro l'uno accanto all'altro nel sacchetto per sottovuoto, aggiungervi lo sciroppo di agave e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Versare il fondo di cottura dal sacchetto per sottovuoto in un pentolino e ridurlo. Condire il rabarbaro con il fondo di cottura.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■■

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 75 °C
Durata del programma: 13 minuti
Livello: 2

Suggerimento
Servire come contorno per il gelato alla vaniglia o i waffel.

Rabarbaro alla vaniglia

Gelato alla panna

Per 3 persone |
Tempo di preparazione: 50 minuti + 12 ore di raffreddamento + tempo di preparazione

Ingredienti

Per il gelato alla panna:
½ baccello di vaniglia | solo i semini all'interno
3 uova, di medie dimensioni | solo i tuorli
125 g di panna da cucina
125 g di latte (3,5 % di grasso)
50 g di zucchero

Alternativa gelato al cioccolato:
20 g di cioccolato
40 g di riccioli di cioccolato

Alternativa gelato di frutta alla panna:
200 g di composta di frutta

Alternativa gelato al caffè con croccantini:
2 cucchiaini di caffè istantaneo in polvere | sciolto in poca acqua calda
40 g di croccante

Accessori:
Sacchetti per sottovuoto
Frullatore a immersione
Griglia

Suggerimento
In base ai gusti condire il gelato alla panna con altri ingredienti prima di lavorarlo nella macchina del gelato.

Preparazione

Frullare i semini alla vaniglia con il tuorlo d'uovo, la crème double, il latte e lo zucchero.

Alternativa gelato al cioccolato: aggiungervi 20 g di cioccolato.

Disporre nel sacchetto per sottovuoto e mettere sottovuoto in base alle impostazioni.

Infornare il sacchetto nel vano cottura sulla griglia e cuocere in base alle impostazioni.

Al termine della cottura lavorare bene il sacchetto per sottovuoto e conservare per tutta la notta in frigorifero, infine lavorare ancora con la macchina per il gelato.

Alternativa gelato al cioccolato: aggiungervi i riccioli di cioccolato e lavorare ancora nella macchina per il gelato.

Alternativa gelato di frutta alla panna: aggiungervi il frullato di frutti e lavorare ancora nella macchina del gelato.

Alternativa gelato al caffè con croccantini: aggiungervi il caffè istantaneo preparato e i croccantini e lavorare ancora nella macchina del gelato.

Impostazione
Mettere sottovuoto
Livello di sottovuoto: ■■□

Cuocere
Modalità: Sous-vide
Temperatura: 84 °C
Durata del programma: 25 minuti
Livello: 2

Gelato alla panna

Indice

Agnello in salsa curry 50
Anguria con pesto al basilico 104
Asparagi aromatizzati al limone 68

Bistecca di filetto di manzo 56

Capesante alla provenzale 28
Carote in salsa di vaniglia 74
Carpaccio di ananas 86
Cavolfiore in salsa di senape 62
Cavolo rapa alla panna 64
Coscia di pollo all'orientale 46

Filetti di merluzzo agrumati 30
Filetto di maiale con spicchi di mela 58
Filetto di orata alla mediterranea 24
Filetto di platessa con pancetta 36
Filetto di salmone all'aneto 32
Fragola all'aceto balsamico 88

Gamberi in olio aromatizzato all'aglio e peperoncino 90
Gamberi in salsa alla vaniglia 26
Ganache al cioccolato fondente 78
Gelato alla panna 120

Indice 122
Insalata di cavolo in dressing all'arancia 70
Insalata di cetrioli all'asiatica 92
Insalata di sedano e uva 102
Involtini di vitello con ripieno mediterraneo 48

Marinatura per pollo alla Tandoori 98
Mela arrosto 110
Mele e fichi caramellati 108

Olio aromatico alle erbe 94

Pesche al Porto 114
Pesche noci con mirtilli rossi 112
Petto d'anatra all'asiatica 42
Petto di pollastro di mais in crosta di formaggio parmigiano 54
Petto di pollo al limone 44
Prugne in salsa di liquore amaretto e arance 116

Rabarbaro alla vaniglia 118
Ragù di scorfano e pomodorini secchi 34
Rana pescatrice in fondo di erbette 38
Ratatouille 66

Salmone con curry e senape 96
Salsa alla vaniglia 82
Salsa olandese 80
Sella di agnello in salsa di vino rosso 52
Sugo di pomodorini 72

Zucchero all'arancia e menta 100

Redazione:
Werk Gütersloh
Werk Bünde

Sviluppo delle ricette:
Versuchsküche, Werk Bünde

Fotografie:
Fotostudio Casa, Münster

Styling:
Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:
Renate Neetix, Bielefeld

Concetto, design e produzione:
Marketing Communications International
Miele Gütersloh

La ristampa, anche parziale, è ammessa solo dietro espressa autorizzazione di Miele & Cie. KGe e indicazione della fonte.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Salvo modifiche

2° edizione
MMS 21-1994
Mat.-Nr. 11 158 340