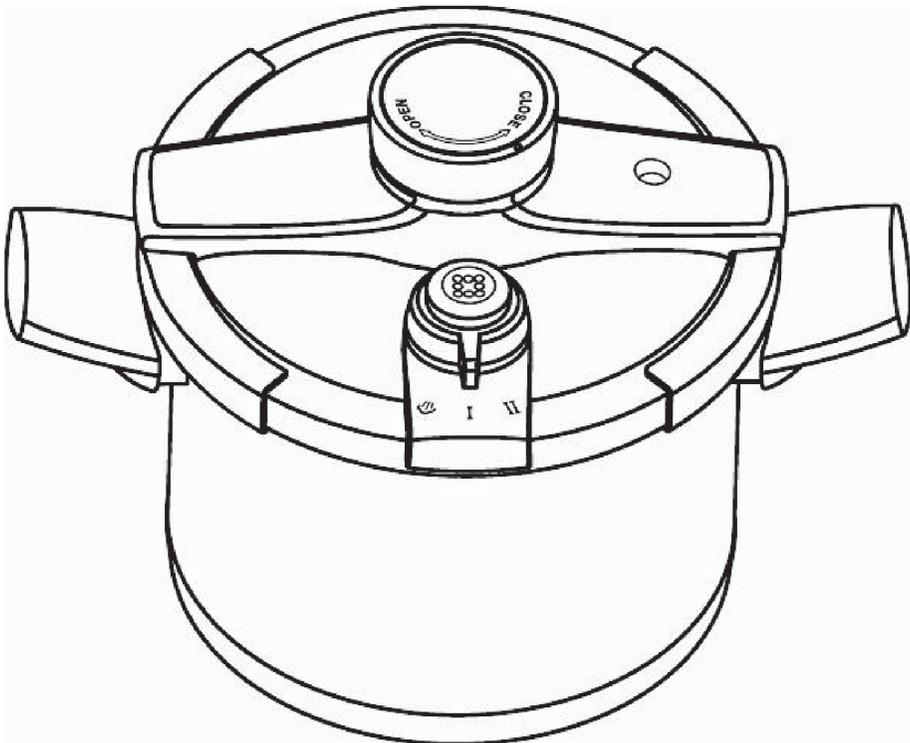




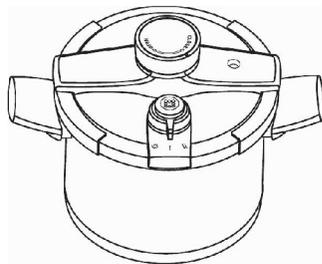
PENTOLA A PRESSIONE IN ACCIAIO MODELLO CAPRI
MANUALE DELL'UTENTE





ÍNDICE

I	Struttura e modello di pentola a pressione	2
II	Funzionamento: punti principali	3-4
III	Sicurezza del prodotto	4
IV	Caratteristiche principali	5
V	Utilizzo	5-6
VI	Risoluzione dei problemi	7
VII	Manutenzione	8
VIII	Domande e risposte	9
IX	Passaggi e tempi di cottura	9-10
X	Ricette per cottura a pressione	12-19



This series products are designed and made on basis of the standard of Europe EN12778





IT

1. Struttura e modello di pentola a pressione.

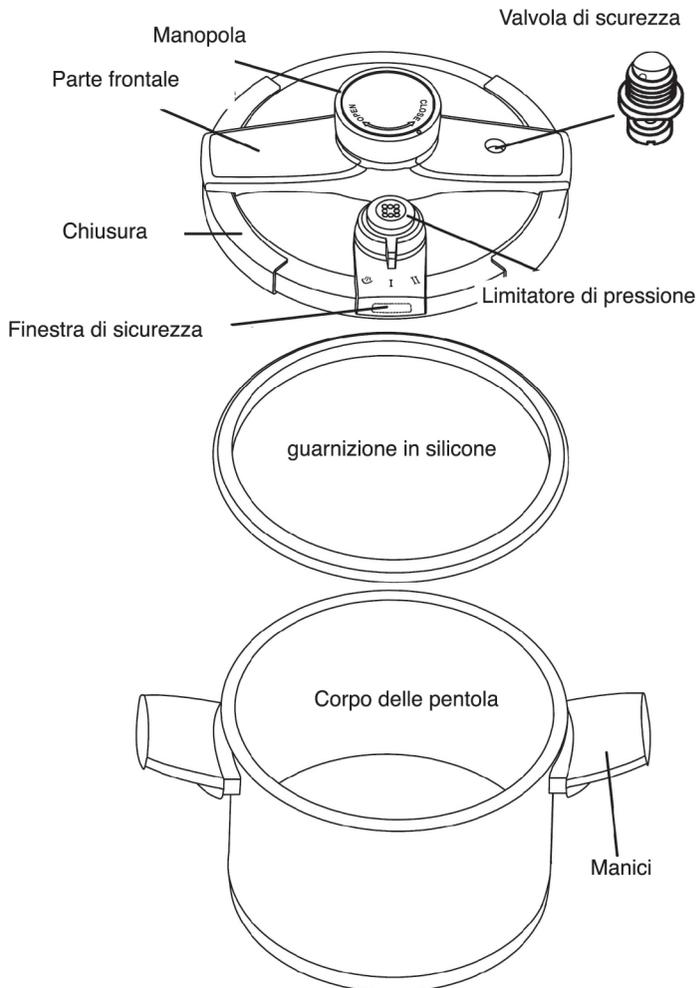


Fig. 1

Specifications of CAPRI series stainless steel pressure cooker			
Model	4L	6L	7L
Caliber	Ø22cm	Ø22cm	Ø22cm
Capacity	4L	6L	7L
Working pressure	P1: 60kPa P2: 100kPa		



Il Funzionamento: punti principali

- a) Usare solamente dopo aver letto e compreso questo manuale
- b) Attenzione: è responsabilità dell'utente qualsiasi malfunzionamento dovuto ad operazioni non riportate in questo manuale; è necessario che l'utilizzatore guardi la pentola durante l'utilizzo, sistemi il fuoco dopo che la valvolare di regolazione della pressione rilasci il vapore, mantenendo la pressione sotto il livello massimo per un tempo limitato
- c) Non deve mettere la pentola a pressione in forno o altri fonti di calore come stufe
- d) Fare attenzione quanto di sposta la pressione sotto pressione, non toccare la superficie in metallo, usare i manici con relative protezione per le mani.
- e) La pentola a pressione deve essere usata solo per la operazioni descritte in questo manuale
- f) La pentola cucina sotto pressione il cibo e può bruciare lo stesso se utilizzata in modo improprio; chiudere la pentola in modo corretto prima di cucinare (controllare il manuale d'utilizzo)
- g) Non aprire il coperchio quando la pentola è sotto pressione, assicurarsi prima che il vapore sia completamente uscito.
- h) Non lavare mentre la pentola è calda, si potrebbe danneggiare
- i) Utilizzare al massimo i 2/3 della capacità della pentola per cucinare, in modo da lasciare il restante per far espandere il cibo durante la cottura come per riso e vegetali.
- j) Selezionare correttamente il fuoco in base alle istruzioni
- k) Cucinare il cibo con la pelle, potrebbe avere una tempistica maggiore per via della pressione creata.
- l) Cottura per cibi morbidi: scuotere leggermente la pentola prima di aprire la stessa in quanto il cibo potrebbe fuori uscire
- m) Controllare se la valvola di sicurezza è chiusa prima dell'utilizzo, vedere manuale
- n) Non friggere nella pentola a pressione
- o) Non cambiare le istruzioni della pentola e non portare alcuna modifica alle valvole di sicurezza
- p) Usare solamente pezzi di ricambio forniti dal produttore
- q) Utilizzare in maniera corretta questo manuale

1. La pentola a pressione deve essere usare per cucinare sotto pressione e non per altri utilizzi; le persone che non sanno come utilizzarla non devono cucinare con la seguente; l'utilizzatore deve controlla la pentola durante la cottura e tenere lontano da essa i bambini

2. Al raggiungimento del limite di pressione, il punto di ebollizione è sotto ai 120°C; può fuoriuscire molto vapore soprattutto durante lo sfogo dello stesso.

3. Non cucinare cibo di notevole espansione come mele, alga marina, farina d'avena per evitare il blocco della valvola di sfogo del vapore.

4. Mantenere puliti da grasso e sporco la valvola di sicurezza, la guarnizione in silicone, il pomello per apertura e il corpo della pentola.

5. La pentola a pressione deve essere utilizzata su un fuoco costante. Non mettere la pentola su un fornello elettrico con piatto più grande del fondo della pentola stessa. Quando si utilizza il fornello a gas, il fuoco non deve raggiungere le pareti della pentola (FIG.2). La pentola a pressione è adatta per fornelli elettrici, induzione, gas

6. Non puntare la finestra di sicurezza della pentola contro persone o dove le stesse potrebbero passare.

7. Se il vapore dalla valvola di sicurezza o la guarnizione in silicone fuoriesce dalla finestra di sicurezza, spegnere subito la fonte di calore; il problema deve essere risolto prima di utilizzarla nuovamente.

8. Fare molta attenzione nel spostare la pentola quando si trova in pressione, portarla in posizione orizzontale e stenderla con moderazione, senza farla sbattere.



Fig.2





9. Non aprire la pentola se all'interno è in pressione. Non cucinare se il coperchio non è fissato bene.
10. Non lasciare Sale, zucchero, salsa di soia, prodotto alcalino, vapore all'interno della pentola per un lungo periodo. Pulire e lavare subito la pentola dopo l'utilizzo.
11. Non riscaldare acqua, non usare per friggere.
12. Controllare il volume del cibo all'interno della pentola: lasciare meno di $\frac{1}{4}$ del volume interno della stessa per permettere al cibo di espandersi come per riso, fagioli.(FIG 3).; lasciare meno di $\frac{2}{3}$ del volume interno della pentola per cibi che tendono a non espandersi come carne, vegetali...(FIG 4)

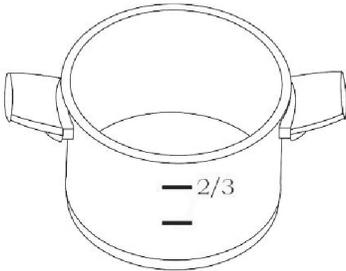


Fig.3

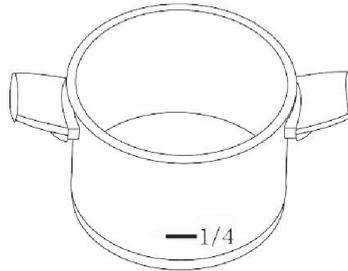


Fig.4

13. E' proibito inserire qualsiasi cosa nella valvola di sicurezza (fig 5)

III Sicurezza del prodotto

*Usare il nostro prodotto per sentirsi a proprio agio, abbiamo disegnato e costruito diversi dispositivi per la sicurezza. (FIG 6)
-il dispositivo per l'apertura della pentola, assicura il coperchio sia chiuso correttamente e in sicurezza.

-I tre gradi di rilascio della pressione assicurano un utilizzo sicuro.

1. Valvola di limitazione pressione: se la pressione interna è maggiore del normale utilizzo, la valvola fa fuoriuscire il vapore in eccesso.

2. Valvola di sicurezza per apertura preventiva: la stessa si alzerà quando la pressione sarà maggiore di 4Kpa. Garantisce la fuoriuscita del vapore sotto pressione di sicurezza quando il foro di rilascio del vapore è bloccato.

3. Guarnizione in silicone / finestra di sicurezza: Quando la valvola di limitazione della pressione e la valvola di sicurezza sono bloccate, la guarnizione in silicone viene spinta fuori dall'anello di tenuta per garantire l'utilizzo in sicurezza.

4. Manopola: quando si abbassa la valvola di prevenzione apertura, utilizzare la manopola per aprire il coperchio

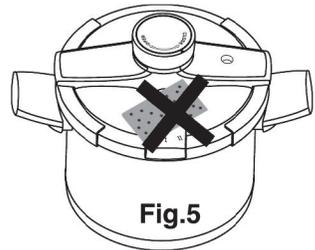


Fig.5

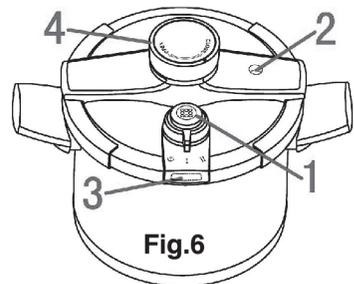


Fig.6



IV Caratteristiche principali

1. Il fondo speciale chiamato Sandwich, è creato mediante macchina che genera attrito e pressione che rende uniforme il riscaldamento.
2. L'impostazione dei vari dispositivi assicura il normale funzionamento della pentola a pressione.
3. Regolare la valvola di limitazione del vapore, in modo semplice (fig 7)

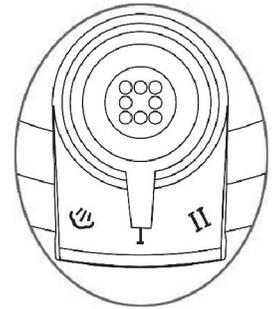


Fig.7

※ **Differenti posizioni della valvola per differenti funzioni:**



POSIZIONE PER RILASCIO VAPORE VELOCE



COTTURA A BASSA PRESSIONE (60KPA)



COTTURA AD ALTA PRESSIONE (100KPA)

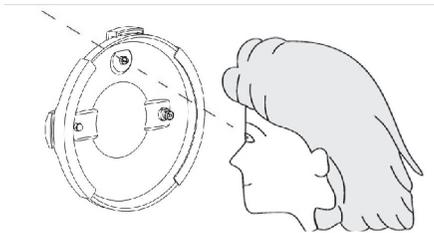


Fig.8

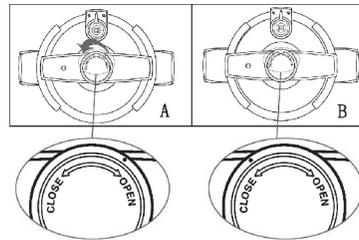


Fig.9

V Utilizzo

※ **Pulire la pentola a pressione, aggiungere acqua, riscaldare per mezz'ora prima del primo utilizzo, per eliminare eventuali tracce di lavorazione.**

1. Prima di utilizzare la pentola, controllare attentamente che tutti i fori delle valvole di sicurezza siano liberi e non ostruiti. Se uno di loro lo è, pulirlo con un ago (fig 8, osservare se i fori delle valvole sono ostruiti o no)
2. Chiudere il coperchio: chiuderlo seguendo le istruzioni della Fig. A e della Fig. B (con il coperchio chiuso, poni una leggera pressione per ritornare alla posizione come descritto dalla fig B).
3. Regolare la pressione
Chiudere il coperchio, in base al tipo di cibo da cuocere far riferimento al capitolo IX



4. Cucinare

Per raggiungere subito la temperatura, aumentare la fonte di calore non appena la valvola di apertura preventiva inizia a lavorare. Attenzione a non usare un fuoco maggiore del necessario.

E' normale che una piccola quantità di vapore fuoriesca dalla valvola di sicurezza dopo che la pentola si sia scaldata.

Non dovrebbero esserci fuoriuscite di vapore dopo che la valvola sia in posizione e la pentola sta lavorando normalmente.

Quando la valvola di limitazione della pressione è fuoriuscita e il vapore fuoriesce regolarmente, si sente un sibilo; la fonte di calore va diminuita e nel frattempo continuare a far fuoriuscire il vapore e iniziare a calcolare il tempo di riscaldamento. (come per parte IX)

Attenzione: il tempo di riscaldamento parte dal momento in cui la valvola inizia a rilasciare vapore fino allo spegnimento del fuoco.

◆ Prestare attenzione durante la cottura

◆ Non toccare la superficie di metallo della pentola con il corpo o con le mani. Cuocere attentamente, usa i manici per evitare scottature.

5. Spegner il fuoco, rilasciare la pressione e aprire il coperchio.

Due modi di apertura dopo la cottura:

1. Lasciar raffreddare naturalmente: quando la temperatura è terminata, spegnere il fuoco e attendere che la pressione si riduca. Quando l'indicatore scende la cottura è terminata. Girare il pomolo in posizione come nella fig. 10 poi togliere il coperchio

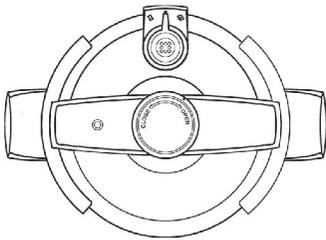


Fig.10

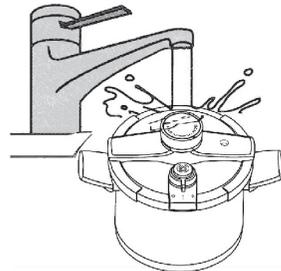


Fig.11

- Non aprire il coperchio se l'indicatore non è sceso.
- A fine cottura, indossare i guanti per aprire il coperchio per evitare scottature.
- Non aprire il coperchio finché la valvola di sicurezza non è scesa
- Dopo aver cucinato cibi di consistenza densa, agitare leggermente la pentola prima di aprirla così da ridurre eventuali bolle.

2. Raffreddare rapidamente. A volte è necessario raffreddare rapidamente, posizionare la pentola su un piano e far scorrere un getto d'acqua fredda lentamente finché la valvola di sicurezza non sia scesa (FIG 11), l'apertura del coperchio è come sopra.

Attenzione: evitare che l'acqua scorra dentro la pentola attraverso la valvola di sicurezza o limitazione di pressione.



VI. Risoluzione dei problemi

Se dovessi riscontrare un qualsiasi problema, spegnere il fuoco immediatamente, mettere la pentola su un piano e bagnarla con acqua fredda per ridurre pressione e temperatura.

Trova la causa e risolvi il problema con la tabella di seguito riportata.

Problemi	Motivazioni	Soluzioni
<p>Il vapore fuoriesce da sotto il coperchio</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. La guarnizione è sporca2. La guarnizione è vecchia e usurata	<ol style="list-style-type: none">1. Pulire la guarnizione2. Cambiare la guarnizione
<p>Il coperchio non si chiude in modo corretto</p>	<p>La forma del coperchio è cambiata</p>	<p>Cambiare il coperchio</p>
<p>Vapore e liquido fuoriescono dalla valvola di sicurezza improvvisamente</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. Il conduttore di rilascio del vapore è ostruito. La funzione della sicurezza del perno di bloccaggio sta lavorando. Il foro di rilascio della valvola di limitazione della pressione è bloccato.2. La valvola di sicurezza non funziona correttamente	<ol style="list-style-type: none">1. togliere la pentola dal fuoco e disostruire il foro di rilascio. Una volta fredda abbassare la valvola di limitazione della pressione e pulirne il foro.2. Cambiare la valvola di sicurezza.
<p>Durante la cottura la guarnizione in silicone fuoriesce dalla finestra di sicurezza e il vapore fuoriesce</p> 	<ol style="list-style-type: none">1. La funzione di sicurezza della guarnizione sta lavorando, probabilmente la causa risale altrove.2. la guarnizione in silicone è vecchia e non funziona	<ol style="list-style-type: none">1. Togliere la pentola dal fuoco. Una volta fredda pulire e controllare tutti i sistemi di sicurezza; cambiare quello non funzionante.2. Cambiare la guarnizione

VII. Pulizia e manutenzione

Si prega di pulire la pentola a pressione, aggiungere acqua e scaldarla per 30 minuti prima del primo utilizzo per eliminare eventuali tracce di lavorazione e cattivi odori.

*Manutenzione della pentola

- Togliere lo sporco
- Asciugare bene la pentola
- Non sfregare con materiali duri la pentola per evitare abrasioni.
- Non mettere in contatto la pentola con altri metalli per evitare corrosione elettro-chimica
- Non conservare cibo all'interno della pentola, troppo a lungo.





※ **Manutenzione della guarnizione (Fig 12)**

- Rimuovere la guarnizione dal coperchio, pulire lo sporco con acqua calda o detersivo.
- Asciugare.
- Riposizionare la guarnizione sul coperchio

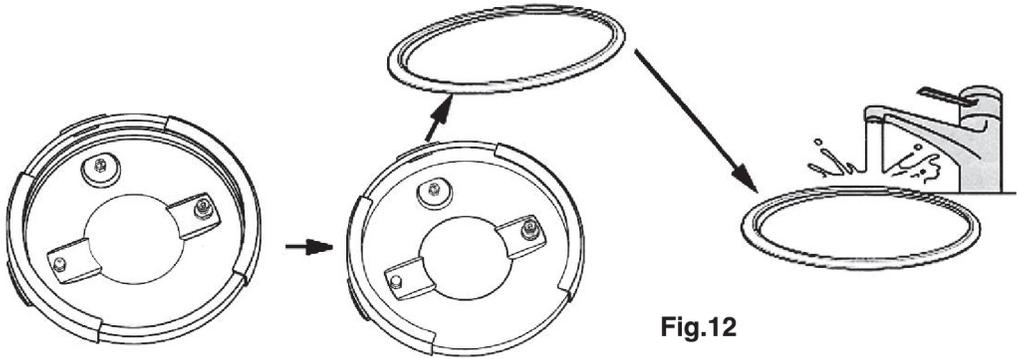


Fig.12

※ **Manutenzione della valvola di sicurezza e il foro di rilascio del Vapore**

- controllare il foro di rilascio del vapore e la valvola di sicurezza. Se è bloccata, pulire o disostruire. Lavare e sciacquare con acqua.
- Smontare come da fig 13

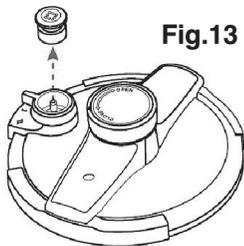


Fig.13

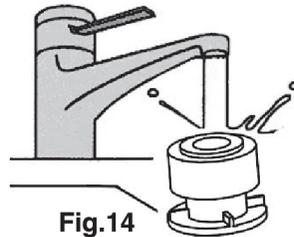


Fig.14

※ **La valvola di limitazione della pressione: Estrarre manualmente la valvola e pulire come in fig 14.**

Valvola di sicurezza: girare in senso antiorario la valvola di sicurezza con la chiave e smontare come fig 15, lava come in figura 16

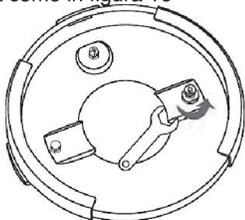


Fig.15

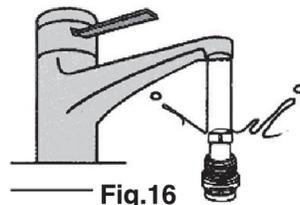


Fig.16

※ **Attenzione: non perdere le parti piccole. Non ci sono problemi se il colore della guarnizione cambia. Si suggerisce di cambiare la guarnizione ogni 1 o 2 anni in base alla frequenza di utilizzo. Consigliamo di cambiarla immediatamente in caso di danneggiamento o cambiamento di forma. Contattare il venditore o la società per la sostituzione delle parti. Usare solo componenti originali.**

- Riporre la pentola e il coperchio separatamente in luogo fresco e lontano da fonti di calore.





VIII. Domande e risposte

1: Come si cucinano dei buoni pasti?

A: Scaldare la pentola a fuoco alto, fino a che il vapore esce dalla valvola; Regolare il fuoco. Lasciare che la pressione interna si riduca naturalmente. Cuocere a fuoco troppo alto surriscalda eccessivamente l'acqua, la fa evaporare e rischia di bruciare il cibo all'interno.

2: La cottura non è corretta

A: controllare se i tempi di cottura sono appropriati o no. Controlla se la valvola di sicurezza o no. Controllare se il fuoco non sia troppo alto o troppo basso. Controllare che la quantità di acqua o del brodo sia corretta. Controllare che la pressione sia nella norma.

3: Che cos'è il tempo di riscaldamento?

A: Il tempo di riscaldamento comincia da quando il vapore inizia a fuoriuscire dalla valvola di limitazione della pressione

4: Cibi diversi hanno bisogno di tempi diversi?

A: Il volume massimo del cibo da cuocere è inferiore a $\frac{2}{3}$ della corpo della pentola. Cibi come i fagioli sono inferiori a $\frac{1}{4}$.

5: Perché il riso diventa grigio?

A: Cuocendo ad alta pressione ed ad alte temperature, gli amino acidi e i saccarini si decompongono quindi il cibo che contiene proteine e carboidrati può diventare grigio ma non è pericolo e il gusto non cambia.

6: Dopo il riscaldamento, il latte di soia mischiato con lo zucchero, spruzza fuori dalla valvola

A: in fase di riscaldamento, i cibi liquidi mischiati con lo zucchero, spruzzano fuori dalla valvola per via dell'alta pressione. Quando cuoci questi tipi di cibi non cuocere a pressione, cioè non attivare la valvola di limitazione della pressione.

7: Cosa fare in caso in cui la pentola viene riscaldata senza liquidi all'interno

A: spegnere immediatamente il fuoco e togliere la pentola. Lasciarla raffreddare naturalmente. Non inserire liquidi.

DIFFERENTI TEMPI DI COTTURA PER DIFFERENTI CIBI

Erbette: 9 minuti

Ceci: 20 minuti

Piselli: 4 minuti

Fagiolini: 12minuti

Fagioli: 15 minuti

Fagioli verdi: 7 minuti

Lenticchie: 12 minuti

Spinaci: 3 minuti

Rape 12 minuti

Patate: 6 minuti

Cocomero: 6 minuti

Peperoni: 5 minuti

Pollo: 16 minuti

Rognone: 7 minuti

Nasello: 5 minuti

Salmone: 4 minuti

Trota: 4 minuti

Polipo: 15 minuti

Aragosta americana: 7 minuti

Cozze: 1 minuto

Granchi reale: 7 minuti

Porri: 5 minuti

Ravanello 12 minuti

Pomodoro: 6 minuti

Zucca: 8 minuti

Carote: 6 minuti

Bietole: 2 minuti

Aglio: 12 minuti

Carciofo: 10 minuti

Melanzana: 6 minuti

Broccoli: 2 minuti

Zucchine: 6 minuti

Cipolla: 10 minuti

Maccheroni: 5 minuti

Spaghetti: 4 minuti

Cavolo: 6 minuti

Cavolfiore: 7 minuti

Asparagi: 7 minuti

Riso: 7 minuti

Mela: 6 minuti

Albicocche: 10 minuti

Pere: 6 minuti

Polpette: 11 minuti

Trippa: 30 minuti

Quaglia: 9 minuti

Coniglio: 12 minuti

Agnello: 12 minuti

Volume approssimativo per tipo di cibo:

Legumi: 1 lt di acqua ogni kg di legumi

Vegetali: $\frac{2}{3}$ di acqua ogni kg di vegetali

Frutta: $\frac{1}{4}$ lt ogni kg di frutta

Carne: completamente coperta

Pesce: completamente coperta



Gamberetti: 1 minuto

Granchio: 2 minuti

Granceola: 7 minuti

Scampi: 1,5minuti

Aragosta: 9 minuti

Gambero: meno di un minuto

Pesce di mare: copertura doppia rispetto al volume del cibo

Pasta: completamente coperta

Riso: completamente coperto

NOTA: I tempi menzionati servono solo come riferimento; l'utilizzatore può variare gli stessi in base alle sue preferenze.

2 ANNI DI GARANZIA

Bergner garantisce The CAPRI, per 2 anni di garanzia se la stessa è utilizzata seguendo le istruzioni qui riportate.

La cottura deve essere ad uso casalingo, questa garanzia non include l'uso professionale, cattivi utilizzi e senza aver seguito le indicazioni fornite dal produttore.

Qualora l'utilizzatore riscontrasse dei difetti durante il periodo di garanzia, può spedire il prodotto a:

Bergner Iberia, pol. Ind Malpica, Calle E, num 88, Zaragoza, Spain.

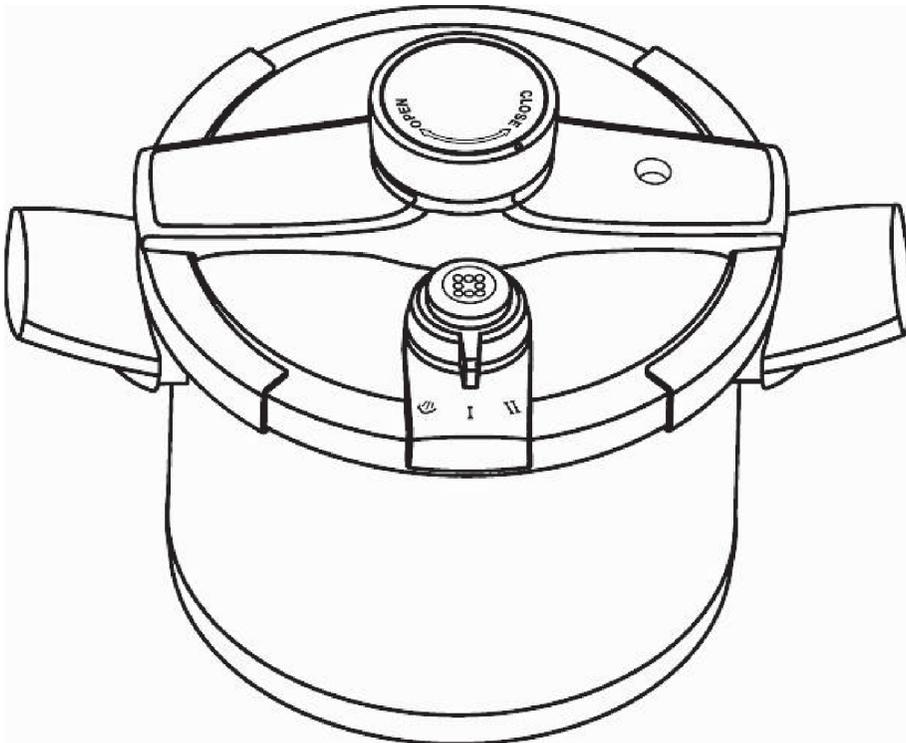
Bergner esaminerà il prodotto e se risconterà il difetto menzionato, Bergner sostituirà l'articolo con uno nuovo o con uno simile se il primo non sarà disponibile.

La garanzia è valida solo se presentata con la prova d'acquisto (con riferimento alla data), la card della garanzia e il prodotto difettoso.





RICETTE PER COTTURA A PRESSIONE





Cheesecake in pentola a pressione

Ingredienti

4 cucchiaini di zucchero
4 uova
1 lattina di latte in polvere
200 ml di formaggio spalmabile
Caramello o zucchero per caramello More e mirtilli
Cioccolato liquido



Preparazione

Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolarli. Caramellare lo stampo e versarvi la miscela.

Chiudere lo stampo con un coperchio o un foglio di alluminio, sistemandolo in modo tale che non possa entrare acqua durante la cottura. Inserire lo stampo nella pentola a pressione con due dita di acqua. Chiudere il coperchio e cuocere per 15-20 minuti.

Quando la pressione all'interno della pentola si riduce, lasciarlo raffreddare in frigorifero.

Come servire:

Sformare su un piatto.

Decorare con cioccolato liquido, more e mirtilli.

Flan spagnolo

Ingredienti (4-6 persone):

1/2 litro di latte
4 uova
6 cucchiaini di zucchero
Acqua



Preparazione

Versare 4 cucchiaini di zucchero in un recipiente, aggiungere le uova e sbattere con una frusta. Aggiungere il latte gradualmente, continuando a mescolare. Lasciare riposare.

Per preparare il caramello, versare 2 cucchiaini di zucchero in una padella, aggiungere 2 cucchiaini di acqua e caramellare. Versare il caramello sul fondo di uno stampo e aggiungere la miscela di uova. Aggiungere un po' di acqua nella pentola a pressione e inserirvi lo stampo. Coprire lo stampo con un foglio di alluminio, chiudere la pentola con il coperchio e cuocere per 4 minuti dall'uscita del vapore. Lasciare riposare.

Sformare e servire.



Crocchette di pollo e uova

Ingredienti (4-6 persone)

1 coscia di pollo 2-3 uova
1 cipolla 1 porro
1 carota 1 cipollotto
135 g di farina

Farina, uovo sbattuto e pan grattato 1/2 litro di latte

Acqua

Olio extra vergine di oliva Sale

Noce moscata Prezzemolo



Preparazione

Inserire il pollo nella pentola a pressione con acqua, sale, porro, cipollotto e carota. Chiudere il coperchio e cuocere per 20-25 minuti. Quando il pollo è tenero, rimuovere le ossa e la pelle e sminuzzarlo. Far bollire le uova in un pentolino con acqua e sale per 10 minuti.

Tagliare la cipolla e farla soffriggere in una padella con olio a fuoco medio. Aggiungere la farina e mescolare con una frusta finché non diventa dorata. Aggiungere 1/2 litro di latte, mescolare e aggiungere la stessa quantità di brodo, continuando a mescolare. Lavorare l'impasto a fuoco basso. Cospargere con noce moscata grattugiata. Unire la besciamella, le uova tagliate a pezzetti e il pollo. Mescolare e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti. Versare l'impasto in un recipiente e lasciare che si raffreddi.

Quando l'impasto è freddo, tagliarlo e modellarlo a forma di crocchette e passarle nella farina, poi nelle uova e infine nel pan grattato, quindi friggerle in una padella con olio caldo.

Quando sono pronte, deporle su un piatto ricoperto di carta assorbente per drenare l'olio in eccesso.

Servire.

Torta in pentola a pressione:

Ingredienti (8 persone):

1 tazza e mezza di farina 1 tazza di zucchero 1 uovo
Mezza tazza di olio 1 tazza di latte
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per la guarnizione:

200 g di zucchero a velo
10 cucchiaini di acqua (circa 75 ml)



Preparazione

Versare le uova in un frullatore e mescolarle fino a ottenere un composto omogeneo e spumoso di volume doppio rispetto al volume iniziale. Mescolare le uova con zucchero e olio, quindi aggiungere la farina alternandola con il latte fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi. Aggiungere l'estratto di vaniglia. Versare la miscela in uno stampo per torte Bonio imburattato. Inserire lo stampo nella pentola a pressione, chiudere il coperchio e cuocere a fuoco alto per 2 minuti, quindi abbassare il fuoco e lasciare cuocere per 40-45 minuti. Lasciare riposare 10 minuti a fuoco spento e controllare che la torta sia cotta con un coltello: se il coltello esce pulito, la torta è pronta. Rimuoverla e sformarla su una griglia metallica. Per la guarnizione: Unire acqua e zucchero e mescolare fino a incorporarli completamente. Quando la glassa è pronta, ricoprire la torta. Appoggiare la torta su una griglia metallica. È importante versare la glassa in una sola volta e al centro della torta. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.





Crema di zucca

Ingredienti (4-6 persone):

1 kg di zucca
2 patate grandi
1 cipolla media
2 pomodori maturi
1 foglia di alloro
1 confezione di panna da cucina (200 ml)
Olio Sale 3 uova sode



Preparazione

Pelare la zucca e tagliarla a pezzi. Pelare le patate e tagliarle in parti uguali.

Pulire la cipolla e tagliarla a metà. Fare lo stesso con i pomodori.

Mescolare il tutto nella pentola a pressione, aggiungendo la foglia di alloro, acqua (appena per coprire la miscela), poco olio e sale. Chiudere la pentola e iniziare la cottura. Quando il vapore inizia a fuoriuscire, cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Rimuovere il coperchio e schiacciare le patate, la cipolla e i pomodori fino ad amalgamarli.

Come servire:

Versare la crema in un piatto e aggiungere la panna, mescolare e servire con le uova a pezzetti.

Cavolfiore e pollo con besciamella

Ingredienti (4-6 persone):

1 cavolfiore 400 g di carne di pollo a pezzi
2 fette di pancetta 100 g di formaggio
1 cipolla 1 peperone verde
Farina 1/2 litro di latte
Acqua Olio extra vergine di oliva
Sale Pepe
Prezzemolo



Preparazione

Pulire il cavolfiore e separare le infiorescenze. Bollire il cavolfiore nella pentola a pressione con acqua e sale. Cuocere a fuoco medio per 5 minuti. Scolare e mettere da parte.

Tagliare la cipolla e versarla in una padella con olio. Aggiungere il peperone tagliato. Condire e fare dorare. Aggiungere la pancetta e il pollo a dadini e saltare in padella.

Per la besciamella, versare del burro fuso in un recipiente, aggiungere la farina, condire e saltare in padella. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti.

Versare le infiorescenze del cavolfiore in un recipiente adatto alla cottura in forno e versarvi sopra la besciamella con le verdure e la carne. Cuocere in forno a 220 gradi per 5 minuti.

Servire caldo

Panache di verdure

Ingredienti:

250 g di fagioli 1 zuccina
1 fetta di zucca 8 asparagi verdi
100 g di pancetta 2 patate
Acqua Olio extra vergine di oliva



**Preparazione**

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle nella pentola a pressione con acqua. Versare i fagioli puliti e tagliati a strisce nel cestello vapore. Condire. Chiudere il coperchio e cuocere a fuoco medio

per 4 minuti. Tenere i fagioli al caldo e schiacciare le patate finemente.

Tagliare le zucchine a pezzi grandi. Aggiungere le zucchine e gli asparagi con olio, disporli su un piatto e lasciarli riposare per 6-8 minuti.

Tagliare la pancetta e dorarla in una padella.

Coprire il fondo del piatto con le patate schiacciate e disporvi le verdure e i fagioli.

Servire**Zuppa di lenticchie al curry**

Ingredienti (6 persone):

1/2 tazza di lenticchie pardina	1 porro
1 lattina da 400 g di pomodori interi	1 cipolla
2 spicchi d'aglio	11 patate
1 cucchiaino di curry	1 carota
1 yogurt bianco	acqua
olio extra vergine di oliva	sale

**Preparazione**

Tagliare la cipolla e la carota a cubetti, affettare il porro e versarli nella pentola a pressione con l'olio. Aggiungere l'aglio, friggere e condire. Incorporare le lenticchie, coprire con acqua e aggiungere il cucchiaino di curry. Coprire e cuocere per 7 minuti. Quando le lenticchie sono cotte, aggiungere i pomodori a cubetti e cuocere per altri 2-3 minuti. In una padella, friggere le patate pelate e tagliarle a cubetti. Rimuoverle con una schiumarola e aggiungerle alla zuppa.

Servire.**Zuppa di cipolla con formaggio fuso**

Ingredienti (per 4 persone):

6 cipolle	3 ossi di manzo
2 porri	3 spicchi d'aglio
400 g di ceci	75 g di pane raffermo
100 g di formaggio emmental	Acqua
Sale	Olio extra vergine di oliva
	Prezzemolo

**Preparazione**

Immergere i ceci in acqua e lasciarli in ammollo.

Cuocere i porri nella pentola a pressione insieme a metà cipolla, i ceci scolati, gli spicchi d'aglio pelati, alcuni rametti di prezzemolo e una presa di sale.

Chiudere il coperchio e cuocere per 30 minuti dall'uscita del vapore. Quindi estrarre la carne, i ceci e le verdure. Scolare il brodo e metterlo da parte.

Pelare e tagliare finemente la cipolla rimanente e farla soffriggere in una padella con olio. Condire e cuocere.

Tagliare il pane, incorporarlo e mescolare brevemente. Versare il brodo e cuocere il tutto per circa 10 minuti. Sbattere con una frusta finché il pane non si scioglie.

Come servire:

Servire la zuppa di cipolle, cospargerla di formaggio e inserirla nel forno per fondere il formaggio. Servire in tazze cospargendo con un po' di prezzemolo tritato.





Riso con pollo in pentola a pressione

Ingredienti:

1 tazza e mezza di riso 4 bicchieri di acqua
1/2 kg di pollo a pezzi senza pelle
1 peperone essiccato 2 spicchi d'aglio
1 pomodoro 1 broccolo
1 peperone giallo 1 carota sale
olio



Preparazione

Fare bollire l'acqua in un pentolino e salare a piacere. Versare dell'olio nella pentola a pressione. Quando l'olio è caldo, aggiungere il peperone essiccato e l'aglio. Quando sono dorati rimuoverli e pestarli nel mortaio. Saltare il pollo nella pentola e intanto pelare il pomodoro. Quando il pollo è dorato, aggiungere il pomodoro e il broccolo, i peperoni e le carote tagliate a striscioline. Aggiungere il riso e mescolare, aggiungere l'acqua e il contenuto del mortaio. Mescolare e chiudere la pentola. Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e cuocere per 10 minuti. Mescolare, lasciare riposare per altri 5 minuti e rimuovere il coperchio.

Servire caldo.

Cannelloni ai funghi con castagn

Ingredienti (per 4 persone):

20 fogli di pasta per cannelloni
500 g di funghi
8 spicchi di aglio fresco
1 cipollotto
500 g di castagne
800 ml di latte
80 g di farina
80 g di burro
100 g di formaggio grattugiato
acqua
olio extra vergine di oliva
sale
prezzemolo



Preparazione

Versare le castagne nella pentola a pressione. Coprire con acqua, condire, chiudere il coperchio e cuocere per 5 minuti dall'uscita del vapore. Sbucciarle e metterle da parte. Versare abbondante acqua in una padella larga. Portare a ebollizione e aggiungere i fogli di pasta per cannelloni. Cuocere per 10-12 minuti. Scolare, lasciare raffreddare e disporli su un panno pulito. Tagliare finemente l'aglio e la cipolla e farli soffriggere. Tagliare i funghi e incorporarli. Saltare brevemente. Condire. Aggiungere le castagne tagliate a pezzi. Mescolare e mettere da parte. Per la besciamella, versare del burro fuso in una padella, aggiungere la farina, condire e fare saltare la miscela. Versare il latte gradualmente e cuocere per circa 5-6 minuti. Prendere metà della besciamella e riempire i cannelloni. Coprirli con la besciamella rimanente, cospargere i formaggio e gratinare per 3 minuti.

Servire



Costolette di agnello con insalata

Ingredienti (4 persone):

1,5 kg di costolette di agnello	3 pomodori
1 cipollotto	12 olive nere (denocciolate)
2 spicchi d'aglio	Acqua
Olio extra vergine di oliva	Aceto
Mezzo cucchiaino di paprika	Prezzemolo
2 ramoscelli di rosmarino	Pepe
	Sale



Preparazione

Tagliare le costolette a pezzi e versarli nella pentola a pressione. Aggiungere un ramoscello di rosmarino, coprire con acqua e condire. Chiudere il coperchio e cuocere per 10-12 minuti dalla fuoriuscita del vapore. Estrarle e disporle su un foglio di carta da forno. Metterle da parte. Versare in un tritatutto gli spicchi d'aglio, pelati e tagliati, 4 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, paprika, le foglie del secondo ramoscello di rosmarino e sale. Tritare la miscela. Salare e pepare la carne e spennellarla con la salsa. Cuocere in forno a 190 gradi per 20 minuti. A metà cottura, rigirare le costolette e cospargerle con la salsa rimanente. Tenere in caldo nel forno con il calore residuo. Pelare 2 pomodori, tagliarli a pezzi irregolari e versarli in un recipiente, tagliare la cipolla a strisciole e aggiungerla insieme a dell'insalata di cereali. Aggiungere olio di oliva, aceto e sale.

Come servire:

Servire l'insalata con la lattuga, il pomodoro e le costine di agnello.

Calamari ripieni

Ingredienti:

Calamari
Maiale o manzo
Uovo
1 pomodoro grattugiato
2 cipolle medie, tagliate
Olive ripiene
400 g di pomodori schiacciati
1 patata
Olio di oliva
Sale
200 ml di vino bianco
1 cubetto di brodo di pesce



Preparazione

In una padella, far soffriggere una cipolla media, aggiungere 1 pomodoro tagliato e cuocere a fuoco lento per qualche minuto. Aggiungere il maiale o il manzo tritato e mescolare insieme a un uovo sodo, tagliato a pezzi, le pinne e i tentacoli dei calamari, le olive a fette e sale. Cuocere per circa 3 minuti a fuoco lento. Se si desidera una consistenza più densa, aggiungere del pane grattugiato. Lasciare raffreddare. Spalmare su ogni calamaro un po' di olio di oliva, riempirli con la miscela preparata in precedenza e chiudere con uno stuzzicadenti. Versare nella pentola a pressione la cipolla tagliata e dell'olio, saltare e aggiungere 400 g di pomodori schiacciati, una patata a fette, 200 ml di vino bianco e un cubetto di brodo di pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per circa 7 minuti. Disporre i calamari su un piatto e decorarli con il prezzemolo. Se avanza del ripieno, aggiungerlo alla salsa.

Servire





Sogliola con salsa di funghi

Ingredienti:

200 g di funghi
1 cipolla piccola
pelata e tagliata finemente
600 g di filetti di sogliola, ben conditi
1 dl di vino bianco
1 cucchiaio di burro
3 cucchiaini di panna da cucina
1 cucchiaio di prezzemolo
tagliato finemente



Realización

Preparazione

Fondere il burro nella pentola a pressione e friggere i funghi. Cuocere la cipolla brevemente, Disporre i filetti di sogliola sopra la cipolla e saltare. Versare il vino sopra il pesce. Chiudere il coperchio e cuocere per 2 minuti a fuoco basso. Togliere la pentola a pressione dal fuoco, rimuovere velocemente il vapore e aprirla quando il vapore è completamente fuoriuscito. Disporre i filetti di sogliola su un piatto preriscaldato. Raffinare la salsa con la panna, aggiungere il prezzemolo, condire e cuocere brevemente a fuoco lento.

Come servire:

Disporre il pesce su un piatto, versarvi sopra la salsa e servire con riso o patate bollite.

Brownie

Ingredienti:

2 uova
100 g di zucchero
25 g di mandorle tagliate
70 g di farina
1 cucchiaino di lievito
25 g di cacao puro
1 cucchiaio di aroma di vaniglia
50 g di burro



Preparazione

Mescolare con un frullatore le uova con lo zucchero e il burro (precedentemente fuso) fino a ottenere una spuma chiara, quindi aggiungere l'aroma di vaniglia. Aggiungere la farina e il cacao e continuare a mescolare. Integrare le mandorle e usare una spatola per terminare la miscelazione. Versare in uno stampo imburrato e infarinato. Versare 2 dita di acqua nella pentola a pressione, inserire lo stampo e accendere il fuoco.

Quando la valvola di sfiato sale si un livello, spegnere il fuoco e lasciare riposare finché la valvola non si abbassa di nuovo.

Servire.

