

MEDIATEC

CookingTouch



Cooking
Touch

RICETTARIO

Sommario

CARNE SUINA AL FORNO:	3
SALSICCE ALLA CASERECCIA:	3
FIOCCHI D'AVENA AL LATTE	3
RISO AL LATTE	4
SEMOLINO	4
ZUPPA FITNESS DI VERDURA.....	4
CREMA DI SPINACI	5
CREMA DI VERDURA	5
CREMA DI ZUCCA	6
CREMA DI SALMONE	6
POLLO ARROSTO	6
POLLO CON VERDURA.....	7
STINCO DI MAIALE	7
TACCHINO ARROSTO ALLA SALSA BARBEQUE	8
BISTECCA DI MANZO	8
STUFATO CON PATATE A VAPORE	8
GOULASCH ALLA CASERECCIA.....	9
GOULASCH ALLA MEDITERRANEA	9
MELANZANE RIPIENE	10
PEPERONI FARCITI.....	10
PUREA DI PATATE.....	10
PATATE CON CHAMPIGNON	11
VERDURE A VAPORE	11
POLPETTE A VAPORE CON RISO	11
MERLUZZO A VAPORE CON VERDURA.....	12
SALMONE A VAPORE CON PATATE.....	12
PAN DI SPAGNA CLASSICO	13
DOLCE AL CIOCCOLATO.....	13
PANNA COTTA AL CIOCCOLATO.....	13
FONDUTA DI CIOCCOLATO.....	14

CARNE SUINA AL FORNO

Ingredienti:

- CARNE SUINA 700 gr
- AGLIO 6 gr
- ZENZERO IN POLVERE 1 gr
- CORIANDOLO IN POLVERE 1 GRBASILICO 2 FOGLIE
- OLIO D'OLIVA 30 ml
- ACQUA 200 ml
- SALARE a piacimento

Modalità di cottura

Mescolare l'olio di oliva, sale ed aromi. Insaporire la carne con la miscela ottenuta e con gli spicchi d'aglio e lasciare tutto a marinare in frigorifero per 4-8 ore.

Trascorso il tempo di marinatura, disporre la carne nel cestello di cottura, impostare la modalità CUSTOM a temperatura 170° C tempo di cottura 20 minuti. Soffriggere la carne, girandola periodicamente con il coperchio aperto, fino alla fine del programma di cottura. Premere il tasto KEEP WARM/CANCEL aggiungere l'acqua e chiudere il coperchio. Impostare la modalità STEW tempo di cottura 1 ora, cuocere fino alla fine del programma.

SALSICCE ALLA CASERECCIA

Ingredienti:

- Salsicce
- Cipolla 200 gr
- Aglio 50 gr
- Olio di semi 70 ml
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Versare nel cestello l'olio e gli aromi e disporre i salamini . Non chiudere il coperchio ed impostare la funzione FRY tempo di cottura. Soffriggere le salsicce con il coperchio aperto girandole periodicamente, fino alla fine del programma.

FIOCCHI D'AVENA AL LATTE

Ingredienti:

- Fiocchi d'avena 150 gr
- Latte 750 ml
- Burro 20 gr
- Sale
- Zucchero

Modalità di cottura



Disporre i fiocchi d'avena nel cestello multicottura, versare il latte, aggiungere, burro, sale e zucchero. Mescolare con cura. Chiudere il coperchio ed impostare modalità OATMEAL tempo di cottura. Cuocere fino alla fine del programma. Mescolare bene quando il composto sarà pronto.

RISO AL LATTE

Ingredienti:

- Riso tondo smerigliato 100 gr
- Latte 650 ml
- Burro 20 gr
- Sale
- Zucchero

Modalità di cottura

Nel cestello sistemare il riso, versare il latte, aggiungere, burro, sale zucchero. Mescolare con cura. Chiudere il coperchio, impostare la modalità OATMEAL tempo di cottura. Cuocere fino alla fine del programma di cottura. Mescolare bene.

SEMOLINO

Ingredienti:

- Semolino 40 gr
- Latte 480 ml
- Burro 20 gr
- Sale
- Zucchero

Modalità di cottura

Nel cestello di cottura sistemare il semolino, versare il latte, aggiungere burro, sale, zucchero. Mescolare con cura, chiudere il coperchio. Impostare la modalità OATMEAL tempo di cottura 20 minuti, cuocere fino alla fine del programma, mescolare.

ZUPPA FITNESS DI VERDURA

Ingredienti

- Patate 200 gr
- Granoturco in scatola 50 gr
- Cavolfiore 100 gr
- Erba cipollina 10 gr
- Broccoli 100 gr
- Carote 100 gr
- Cipolla 100 gr
- Acqua 2 L
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Disporre nel cestello di cottura tutti gli ingredienti, dopo aver lavato e spuntato le verdure (ad eccezione dell'erba cipollina, versare l'acqua, aggiungere il sale, aromi e mescolare. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità SOUP tempo di cottura 1 ora . Cuocere fino alla fine del programma, cospargere la zuppa pronta di erba cipollina.

CREMA DI SPINACI

Ingredienti

- Spinaci surgelati freschi 200 gr
- Acqua 300 ml
- Pomodori 100 gr
- Panna 100 ml
- Cipolla 100 gr
- Sale
- Burro 20 gr
- Aromi

Modalità di cottura

Scongelare gli spinaci, scolarli nel colapasta. Tagliare a cubetti di 1 cm pomodori e cipolla. Adagiare tutti gli ingredienti nel cestello di cottura, aggiungere, sale, aromi e versare l'acqua. Chiudere il coperchio, impostare la modalità SOUP tempo di cottura 40 minuti. Cuocere fino alla fine del programma di cottura. Amalgamare la zuppa ottenuta, con un frullatore fino a renderla omogenea.

CREMA DI VERDURA

Ingredienti

- Broccoli 200 gr
- Cavolfiore 200 gr
- Patate 160 gr
- Carote 60 gr
- Acqua 1,5 L
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Tagliare a cubetti di circa 2 cm patate e carote. Dividerle in cimette di broccoli e cavolfiore. Disporre tutti gli ingredienti nel cestello di cottura, versare l'acqua, aggiungere sale e aromi, mescolare. Chiudere il coperchio, impostare la modalità SOUP tempo di cottura 1 ora. Cuocere fino alla fine del programma, amalgamare con il frullatore.



CREMA DI ZUCCA

Ingredienti

- Zucca 800 gr
- Arance 300 gr
- Cipolla 100 gr
- Panna 600 ml
- Olio di semi 30 ml
- Acqua 600 ml
- Sale
- Curry

Modalità di cottura

Spremere le arance, sbucciare la zucca e tagliarla a cubetti di circa 2 cm. Sminuzzare con un coltello la cipolla. Disporre tutti gli ingredienti (ad eccezione della panna) nel cestello di cottura. Impostare la modalità SOUP tempo di cottura 1 ora, cuocere fino alla fine del programma, nella zuppa pronta aggiungere la panna e frullare il tutto in un mixer

CREMA DI SALMONE

Ingredienti

- Salmone (trancio) 300 gr
- Patate 200 gr
- Panna 100 ml
- Zucchine 60 gr
- Cipolla 60 gr
- Carote 60 gr
- Acqua 800 ml
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Tagliare il trancio di salmone e le verdure a cubetti di circa 2 cm. Disporre tutti gli ingredienti nel cestello di cottura, aggiungere panna, acqua, sale, aromi, versare l'acqua e mescolare. Chiudere il coperchio, impostare la modalità SOUP tempo di cottura 40 minuti. Cuocere fino alla fine del programma, frullare il composto.

POLLO ARROSTO

Ingredienti

- Pollo (coscia) 400 gr
- Olio di semi 60 ml
- Spremuta di limone 20 ml
- Sale
- Aromi

- Aglio 15 gr

Modalità di cottura

Grattugiare l'aglio finemente. Condire il pollo con il succo di limone, aglio, sale e aromi e lasciarlo marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

Versare l'olio di semi nel cestello di cottura e disporre all'interno il pollo precedentemente marinato. Chiudere il coperchio, impostare la modalità FRY tempo di cottura 20 minuti, 10 minuti prima della fine cottura, aprire il coperchio e girare il pollo. Chiudere il coperchio e far cuocere fino alla fine del programma di cottura impostato.

POLLO CON VERDURA

Ingredienti

- Pollo 500 gr
- Coriandoli fresco 10 gr
- Finocchio selvatico 10 gr
- Prezzemolo fresco 10 gr
- Salsa di soia 70 ml
- Erba cipollina 10 gr
- Sale
- Aromi
- Aglio 10 gr

Modalità di cottura

Tagliare grossolanamente la verdura, sminuzzare con un coltello l'aglio, mescolare con salsa di soia gli aromi. Condire il pollo con aglio e salsa di soia, sale ed aromi e lasciarlo marinare per 20 minuti. Successivamente avvolgere il pollo in carta stagnola insieme alla marinatura. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità BAKING tempo di cottura 1 ora, cuocere fino alla fine del programma.

7

STINCO DI MAIALE

Ingredienti

- Stinco di maiale 900 gr
- Basilico 5 gr
- Cipolla 250 gr
- Olio di semi 50 ml
- Acqua 200 ml
- Sale
- Aromi
- Aglio 15 gr

Modalità di cottura

Lavare lo stinco fare dei tagli profondi e farcirlo con l'aglio precedentemente tagliato, sminuzzare la cipolla con il coltello, mescolare con sale, aromi e basilico. Con la miscela ottenuta insaporire lo stinco e lasciarlo marinare nel frigorifero per 3 ore. Disporre lo stinco



nel cestello di cottura, aggiungere olio di semi e acqua. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità SLOW COOK tempo di cottura 2 ore, cuocere fino alla fine del programma.

TACCHINO ARROSTO ALLA SALSA BARBEQUE

Ingredienti

- Tacchino 300 gr
- Olio di oliva 40 ml
- Salsa barbeque 30 gr
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Tagliare il filetto di tacchino a cubetti di circa 2 cm. Adagiare il filetto di tacchino all'interno del contenitore di cottura, aggiungere sale, aromi e olio di semi, mescolare tutto ed impostare la modalità FRY tempo di cottura 15 minuti. Cuocere fino alla fine del programma. Servire il tacchino con la salsa barbeque.

BISTECCA DI MANZO

Ingredienti

- Carne di manzo 300 gr
- Olio di semi 20 ml
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Condire la carne con sale e aromi, versare l'olio nel cestello di cottura, disporre la bistecca . Impostare la modalità FRY tempo di cottura 15 minuti, circa 7 minuti prima della fine di cottura girare la bistecca, cuocere fino alla fine del programma.

STUFATO CON PATATE A VAPORE

Ingredienti

- Carne di manzo 300 gr
- Prezzemolo 5 gr
- Patate 500 gr
- Finocchio selvatico 5 gr
- Carote 140 gr
- Olio di oliva 30 ml
- Cipolla 160 gr
- Acqua 200 ml
- Zenzero (radice) 10 gr
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Tagliare la carne a cubetti di circa 1,5 cm, tagliare cipolla e carote, pulire lo zenzero e sminuzzarlo insieme alla verdura.

Tagliare le patate verticalmente in due parti. Disporre manzo, cipolla carote e zenzero nel cestello di cottura, aggiungere l'acqua, l'olio di oliva, sale, aromi e mescolare. Sopra al cestello inserire il contenitore di cottura a vapore ed adagiare uniformemente le patate. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità STEW tempo di cottura 1 ora. Cuocere fino alla fine del programma, dopo la cottura aggiungere la verdura e mescolare.

GOULASCH ALLA CASERECCIA

Ingredienti

- Carne di manzo 700 gr
- Salsa di pomodori 100 gr
- Vino rosso 200 ml
- Olio di oliva 70 ml
- Aromi
- Cipolla 200 gr
- Aglio 2 gr
- Sale

Modalità di cottura

Tagliare la carne e la cipolla a cubetti di circa 2 cm, sminuzzare l'aglio. Disporre la carne e la cipolla nel cestello di cottura, aggiungere l'olio di oliva, il sale gli aromi e mescolare. Chiudere il coperchio, impostare modalità STEW tempo di cottura 2 ore, 1 ora prima della fine di cottura, aggiungere la salsa di pomodori, l'aglio il vino e mescolare. Chiudere il coperchio e cuocere fino alla fine del programma.

9

GOULASCH ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti

- Merluzzo (trancio) 300 gr
- Peperoni 240 gr
- Pomodori 160 gr
- Cipolla 100 gr
- Salsa di pomodori 100 gr
- Sale
- Aglio 8 gr
- Aromi
- Acqua 150 ml

Modalità di cottura

Tagliare il pesce i peperoni ed i pomodori a cubetti di 2 cm, la cipolla a cubetti di 1 cm, sminuzzare l'aglio. Disporre tutti gli ingredienti nel cestello di cottura, versare l'acqua ed



aggiungere sale, aromi e mescolare. Chiudere il coperchio, impostare la modalità STEW tempo di cottura 35 minuti, cuocere fino alla fine del programma di cottura.

MELANZANE RIPIENE

Ingredienti

- Melanzane 300 gr
- Carne di manzo 150 gr
- Pomodori 60 gr
- Aglio
- Cipolla 50 gr
- Sale

Modalità di cottura

Tagliare le melanzane a metà nel verso della loro lunghezza, pulirle dai semi. Tritare carne, cipolla, aglio e pomodori aggiungere sale ed aromi a proprio gusto e mescolare bene il composto ottenuto. Farcire le melanzane con il composto, incartare nella carta stagnola e disporle all'interno del cestello di cottura, chiudere il coperchio ed impostare la modalità BAKING tempo di cottura 50 minuti, cuocere fino alla fine del programma

PEPERONI FARCITI

10

Ingredienti

- Carne macinata 600 gr
- Peperoni 500 gr (3 pz)
- Riso lesso 150 gr
- Acqua 150 ml
- Sale

Modalità di cottura

Mescolare la carne macinata, con riso, aggiungere il sale ed aromi a scelta e mescolare tutto. Farcire i peperoni con il composto di carne e riso, disporre i peperoni nel cestello di cottura, versare l'acqua ed impostare la modalità STEW tempo di cottura 40 minuti. Cuocere fino alla fine del programma.

PUREA DI PATATE

Ingredienti

- Patate 600 gr
- Burro 50 gr
- Latte 200 ml
- Acqua 100 ml
- Sale

Modalità di cottura

Tagliare le patate in 6 parti, disporle nel cestello di cottura, versare latte e l'acqua, aggiungere il burro ed il sale. Chiudere il coperchio, impostare la modalità ???? tempo di cottura 30 minuti, far cuocere fino alla fine del programma

PATATE CON CHAMPIGNON

Ingredienti

- Patate 400 gr
- Olio di semi 60 ml
- Champignon 130 gr
- Cipolla 50 gr
- Aromi
- Sale

Modalità di cottura

Tagliare le patate a lamelle, la cipolla a cubetti piccoli, tagliare gli champignon in 4 parti. Disporre tutti gli ingredienti nel cestello di cottura, aggiungere l'olio di semi, sale ed aromi a proprio gusto e mescolare il tutto. Impostare la modalità FRY con coperchio aperto, tempo di cottura 20 minuti. Cuocere fino alla fine del programma di cottura, mescolando periodicamente.

VERDURE A VAPORE

Ingredienti

- Patate 150 gr
- Peperoni 120 gr
- Fagiolini 100 gr
- Broccoli (surgelati) 100 gr
- Acqua
- Sale

Modalità di cottura

Tagliare le patate a cubetti di circa 2 cm, pulire i peperoni, tagliarli a cubetti di 3 cm. Versare l'acqua nel cestello di cottura, sistemare il contenitore di cottura a vapore, versare tutti gli ingredienti, aggiungere il sale ed aromi a scelta e mescolare. Chiudere il coperchio, impostare la modalità STEAM tempo di cottura 20 minuti. Cuocere fino alla fine del programma di cottura.

POLPETTE A VAPORE CON RISO

- Ingredienti
- Carne suina 300 gr
- Carne di manzo 300 gr
- Acqua 480 ml
- Riso 300 gr



- Sale
- Cipolla 100 gr
- Aglio 6 gr

Modalità di cottura

Passare al tritacarne, carne, cipolla e aglio, aggiungere sale ed aromi a piacimento, mescolare bene e preparare le polpette.

Lavare il riso sotto acqua corrente fino ad ottenere acqua trasparente, disporre il riso nel cestello di cottura, versare l'acqua, aggiungere il sale e mescolare. Sopra la pentola disporre il contenitore di cottura a vapore sul quale adagiare le polpette, chiudere il coperchio ed impostare la modalità STEAM, tempo di cottura 25 minuti.

Cuocere fino alla fine del programma

MERLUZZO A VAPORE CON VERDURA

Ingredienti

- Merluzzo (trancio) 150 gr
- Carote 100 gr
- Broccoli (surgelati) 100 gr
- Cavolfiore 100 gr
- Acqua 1 L
- Sale
- Aromi

12

Modalità di cottura

Insaporire il pesce con sale e aromi, tagliare le carote a cerchietti. Versare l'acqua nel cestello di cottura, posizionare sopra il contenitore di cottura a vapore, disporvi tutti gli ingredienti, aggiungere sale ed aromi. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità STEAM, tempo di cottura 15 minuti, cuocere fino alla fine del programma.

SALMONE A VAPORE CON PATATE

Ingredienti

- Salmone (trancio) 300 gr
- Patate 500 gr
- Acqua 500 ml
- Sale
- Aromi

Modalità di cottura

Versare l'acqua nel cestello di cottura, posizionarvi il contenitore di cottura a vapore, adagiarvi il pesce e le patate sbucciate e tagliate a cubetti di circa 2 cm.

Chiudere il coperchio, impostare la modalità STEAM, tempo di cottura 25 minuti. Cuocere fino alla fine del programma di cottura.

PAN DI SPAGNA CLASSICO

Ingredienti

- Farina 00 180 gr
- Uova 5
- Zucchero 150 gr
- Burro
- Vaniglia 1 baccello

Modalità di cottura

Frullare con un mixer o planetaria, le uova e lo zucchero, aggiungere anche il baccello di vaniglia, incidendolo al centro e prelevando soltanto i semini interni.

Unire un pizzico di sale, frullare nello sbattitore per circa 15/20 minuti fino a quando il composto non diventerà chiaro, gonfio e spumoso. A questo punto aggiungere con un setaccio la farina poco alla volta amalgamando con una frusta o con una spatola, facendo movimenti continui dal basso verso l'alto, fino a che il composto non sarà completamente liscio ed amalgamato. Ungere con il burro il contenitore di cottura e versare il composto ottenuto, chiudere il coperchio ed impostare la modalità BAKING tempo di cottura 1 ora, cuocere fino alla fine del programma. Lasciare riposare il pan di spagna pronto nella pentola per 15 minuti.

DOLCE AL CIOCCOLATO

Ingredienti

- Farina 00 110 gr
- Uova 4
- Burro 155 gr
- Zucchero 150 gr
- Cioccolato nero (amaro) 60 gr
- Lievito 10 gr

Modalità di cottura

Grattugiare il cioccolato finemente, ammorbidire a parte il burro.

In uno sbattitore elettrico montare le uova con lo zucchero, fino ad ottenere una schiuma densa, mescolando costantemente aggiungere il burro, la farina, lievito e cioccolato e mescolare fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Unge il contenitore di cottura con il burro e versare all'interno l'impasto ottenuto, chiudere il coperchio, impostare modalità BAKING, tempo di cottura 1 Kg, cuocere fino alla fine del programma.

PANNA COTTA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

- Panna per dolci 400 ml
- Latte 120 ml



- Cioccolato amaro 100 gr
- Zucchero 50 gr
- Gelatina in fogli 12 gr
- Vanillina 1 gr

Modalità di cottura

Grattugiare il cioccolato finemente, lasciare la gelatina a bagno in acqua fredda per 1 minuto e spremerla.

Disporre il cioccolato nel contenitore di cottura, aggiungere, panna, zucchero, latte, vanillina e mescolare. Chiudere il coperchio ed impostare la modalità CUSTOM temperatura 100° C tempo di cottura 10 minuti. Alla fine del programma aprire il coperchio versare il composto in un mixer o frullatore ed aggiungere la gelatina, mescolare fino al totale scioglimento della gelatina. Versare l'impasto ottenuto nelle ciotoline e riporlo in frigo per 3-4 ore finché non si raffreddi.

FONDUTA DI CIOCCOLATO

Ingredienti

- Cioccolato amaro 200 gr
- Panna 200 ml

Modalità di cottura

Sminuzzare il cioccolato a tocchetti, disporlo nel contenitore di cottura, versare la panna ed impostare la modalità CUSTOM temperatura 100° C tempo di cottura 5 minuti. Cuocere mescolando costantemente a coperchio aperto fino alla fine del programma.

