

I CONTORNI

Alcune idee interpretate da

Moulinex®
cuisine companion



ASPARAGI AL VAPORE CON UOVO MIMOSA



per 4 persone

1 kg di asparagi verdi
700 ml di acqua
2 uova
olio extravergine d'oliva
sale



Pulire gli asparagi e tagliarli della lunghezza di 12 centimetri circa. Lavarli e metterli nel **cestello vapore**. Inserire l'acqua nel recipiente, e portarla a ebollizione per **7 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Mettere le uova nell'acqua e posizionare sopra il cestello vapore. Avviare il programma **steam** per **15 minuti**. Spostare gli asparagi su un piatto e condirli con l'olio e il sale. Scolare le uova e sgusciarle. Inserire nel recipiente asciugato, con la **lama per impastare**, le uova sode col sale e mescolare per **10 secondi** con **velocità 3**.
Versare il composto sugli asparagi e servire.

difficoltà media - tempo di preparazione 30 minuti

BROCCOLI GRATINATI CON PECORINO



per 4 persone

500 g di broccoli
700 ml di acqua
sale
50 g di pecorino
50 g di pangrattato
20 ml di olio extravergine d'oliva



Mondare i broccoli e dividerli in cimette. Inserire nel recipiente l'acqua, posizionare il **cestello vapore** e metterci sopra la verdura. Cuocere con il programma **steam** per **20 minuti**.

Oliare una pirofila e disporvi le cimette di broccoli cotte e salarle. Svuotare il recipiente, inserire la **lama ultrablade** e il pecorino. Tritare per **20 secondi** con **velocità 12**. Con la spatola riportare il trito sul fondo. Unire il pangrattato e mescolare per **10 secondi** con **velocità 4**. Spolverizzare i broccoli con il misto grattugiato. Irrorare con l'olio e gratinare in forno per 15 minuti a 200°C.

difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti

CARCIOFI AL VAPORE



per 4 persone

4 carciofi
1 limone
1 spicchio di aglio
qualche foglia di menta
50 ml di olio
sale
700 ml di acqua



Pulire bene i carciofi, tenendo solo la parte più tenera. Metterli a bagno in acqua acidula (con l'aggiunta di limone). Riempire il centro di ogni carciofo con un quarto di spicchio d'aglio, aprendolo bene per facilitarne l'inserimento. Aggiungervi le foglie di menta sciacquate e adagiarli nel **cestello vapore** irrorandoli con metà dell'olio. Regolare di sale. Nel recipiente versare l'acqua e posizionarvi sopra il cestello vapore. Cuocere col programma **steam** per **45 minuti**. Condire i carciofi con il rimanente olio.

difficoltà media - tempo di preparazione 1 ora

CARCIOFI CON CAPPERI E OLIVE



per 4 persone

6 carciofi
100 g di olive nere denocciolate
35 g di capperi
1 spicchio di aglio
qualche rametto di prezzemolo
sale e pepe
700 ml di acqua
20 ml di olio extravergine d'oliva



Pulire i carciofi e disporli nel **cestello vapore**. Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade** le olive, i capperi, l'aglio sbucciato, il prezzemolo sciacquato e tritare per **10 secondi** con **velocità pulse**. Condire i carciofi con il composto, aggiungere il sale, il pepe e posizionare il cestello vapore nel recipiente dopo averlo riempito con l'acqua. Cuocere con il programma **steam** per **20 minuti**. Al termine condire con l'olio.

Suggerimenti

Per questa preparazione possono essere utilizzati carciofi di diverse qualità, in particolare lo spinoso sardo, la mammola e il romanesco.

difficoltà facile - tempo di preparazione 25 minuti

CAVOLFIORE CON BESCIAMELLA



per 4 persone

1 cavolfiore
700 ml di acqua
sale e pepe
50 g di farina
250 ml di latte
noce moscata
60 g di burro
30 g di parmigiano grattugiato



Pulire il cavolfiore, tagliarlo in cimette e inserirlo nel **cestello vapore**. Versare nel recipiente l'acqua con un pizzico di sale e, posizionato sopra il cestello vapore, cuocere col programma **steam** per **30 minuti**. Qualora le cimette fossero ancora dure, riavviare il programma per qualche minuto fino a raggiungere la cottura desiderata. Togliere l'acqua dal recipiente e inserire l'**accessorio sbattitore**. Preparare la besciamella mettendo la farina, il latte, la noce moscata, il sale, il pepe e mescolando per **30 secondi** con **velocità 6**. Aggiungere 50 grammi di burro, avviare il programma **sauce** a **90°C** con **velocità 4**. Ungere una teglia con il burro rimanente, disporvi le cimette di cavolfiore e ricoprirle con la besciamella. Spolverizzare in superficie con il formaggio grattugiato e qualche fiocchetto di burro. Far gratinare in forno preriscaldato per 15 minuti a 180°C.

difficoltà media - tempo di preparazione 40 minuti

CAVOLINI DI BRUXELLES IMPANATI



per 4 persone

30 g di nocciole sgusciate
40 g di parmigiano
sale e pepe
370 g di cavolini di Bruxelles
700 ml di acqua



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, le nocciole, il parmigiano a pezzetti, sale e pepe e tritare per **1 minuto** con **velocità pulse**. Nel caso in cui le nocciole non fossero ben sminuzzate, ripetere l'operazione. Mettere da parte il composto per la panatura. Dopo aver lavato i cavolini, inserirli nel **cestello vapore**. Riempire con l'acqua il recipiente, salarla e avviare il programma **steam** per **20 minuti**. Oliare i cavolini, passarli nella panatura precedentemente preparata e disporli in una pirofila. Cuocere in forno preriscaldato per 10 minuti a 200°C.

Curiosità

Il cavolo di Bruxelles, i cui germogli vengono chiamati cavolini, è una pianta alta circa mezzo metro che ha preso tale nome perché è stata selezionata in Belgio nel XVIII secolo.

difficoltà facile - tempo di preparazione 45 minuti

CIPOLLE RIPIENE



per 4 persone

4 cipolle
700 ml di acqua
250 g di carne trita
50 g di Emmenthal
sale
1 rametto di timo
pangrattato
olio extravergine d'oliva



Sbucciare le cipolle e tagliarle a tre quarti, scavare leggermente l'interno delle parti più grandi e metterlo da parte. Versare l'acqua nel recipiente e posizionarvi sopra il **cestello vapore** con dentro le cipolle. Cuocere col programma **steam** per **25 minuti**. Toglietele e metterle su una teglia da forno. Preparare il ripieno inserendo nel recipiente svuotato, con la **lama per impastare**, la carne trita, l'interno della cipolla scavato precedentemente, il formaggio, il sale, il timo sciacquato e sfogliato. Mescolare per **30 secondi** con **velocità 10**. Cuocere per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Riempire con questo composto le cipolle precedentemente preparate, cospargere di pangrattato, condire con un filo d'olio e mettere in forno preriscaldato per 10 minuti a 180°C.

difficoltà media - tempo di preparazione 55 minuti

CRAUTI



2 cipolle
20 ml di olio extravergine d'oliva
500 g di cavolo cappuccio
3 cucchiaini di aceto di vino bianco
1 cucchiaino di zucchero
50 ml di acqua
sale



Inserire nel recipiente le cipolle sbucciate e tritare, con la **lama ultrablade**, per **10 secondi** con **velocità 8**. Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**. Unire l'olio e far soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**.

Aggiungere il cavolo lavato e tagliato a striscioline. Far rosolare per **5 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Versare l'aceto e sfumare per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 3**.

Unire lo zucchero, l'acqua, il sale e cuocere per **25 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Impiattare e servire.

difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti

CROCCHETTE DI PATATE



per 4 persone

1 kg di patate
700 ml di acqua
4 uova
100 g di parmigiano grattugiato
sale e pepe
200 g di pangrattato
olio di semi di girasole



Lavare le patate e metterle nel **cestello vapore**. Versare l'acqua nel recipiente e avviare il programma **steam** per **30 minuti**. Qualora fossero ancora dure, riavviare il programma per altri **10 minuti**. Gettare l'acqua rimasta, inserire la **lama per impastare** e, dopo averle sbucciate, mettere le patate all'interno del recipiente. Mescolare per **10 secondi** con **velocità 7** in modo da ottenere una purea omogenea. Unire le uova, il parmigiano, una presa di sale e un pizzico di pepe. Amalgamare per **10 secondi** con **velocità 7**. Una volta raffreddato il composto formare dei piccoli cilindri da impanare con il pangrattato. Friggerne poche alla volta in una piccola pentola dai bordi alti, con abbondante olio bollente, fin quando la crosticina esterna risulterà leggermente dorata. Scolare l'olio in eccesso su della carta assorbente da cucina prima di servire.

Suggerimenti: Le crocchette si possono preparare in anticipo e riscaldarle poi per qualche minuto in forno ventilato a 180°C

difficoltà media - tempo di preparazione 50 minuti

ERBETTE CON VINAIGRETTE



per 4 persone

500 g di erbette
300 ml di acqua
sale
1 cucchiaio di aceto
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di succo di limone
pepe



Lavare le erbette e tagliarle grossolanamente. Inserire nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, l'acqua e il sale e portare a ebollizione per **8 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Aggiungere le erbette e cuocere per **15 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Scolarli e strizzarli bene. Versare nel recipiente, sempre con l'accessorio per mescolare, l'aceto, l'olio, il succo di limone sale e pepe. Emulsionare per **10 secondi** con **velocità 3**. Condire le erbette con la salsa ottenuta.

difficoltà facile - tempo di preparazione 35 minuti

FINOCCHI AL PROSCIUTTO



per 4 persone

- 4 finocchi
- sale
- 700 ml di acqua
- 250 ml di latte
- 70 g di parmigiano grattugiato
- 15 g di farina
- noce moscata
- 100 g di prosciutto cotto a cubetti



Lavare i finocchi, tagliarli a fette sottili, metterli nel **cestello vapore** e salarli. Versare nel recipiente l'acqua, posizionare il cestello vapore e cuocere con il programma **steam** per **35 minuti**.

Mettere i finocchi in una teglia precedentemente oliata. Gettare l'acqua di cottura dal recipiente, inserire l'**accessorio sbattitore** e versare il latte, il parmigiano, la farina, una presa di sale e un pizzico di noce moscata. Cuocere per **5 minuti** a **90°C** con **velocità 4**. Versare la salsa ottenuta sui finocchi. Aggiungere i cubetti di prosciutto e mettere la teglia a gratinare nel forno preriscaldato per 10 minuti a 180°C.

difficoltà media - tempo di preparazione 55 minuti

FIORI DI ZUCCA RIPIENI



per 4 persone

- 12 fiori di zucca
- 3 zucchine piccole
- 1 melanzana
- 80 ml di olio extravergine d'oliva
- 200 g di ricotta
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- qualche foglia di basilico
- sale e pepe
- 1 pizzico di noce moscata
- 1 spicchio di aglio
- 6 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 bustina di zafferano



Lavare delicatamente i fiori di zucca, eliminare il pistillo interno e farli asciugare su carta assorbente da cucina.

Mondare le zucchine e la melanzana e ridurle entrambe a cubetti molto piccoli. Inserire nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, 60 millilitri di olio e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 4**. Aggiungere i cubetti di verdure e cuocere per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 1**. Unire la ricotta, il grana e le foglie di basilico sciacquate. Regolare di sale e pepe, aggiungere la noce moscata e mescolare per **1**

minuto con **velocità 3**. Trasferire il ripieno in una tasca da pasticciere senza bocchetta e farcire i fiori uno per uno. Adagiarli in una pirofila ricoperta con carta da forno e irrorare con filo d'olio. Cuocere in forno per 20 minuti a 180°C. Lavare il recipiente e l'accessorio per mescolare, versare 20 millilitri di olio e unire l'aglio sbucciato. Soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 4**. Aggiungere la passata di pomodoro e lo zafferano sciolto in un cucchiaino di acqua calda. Salare e cuocere per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Servire i fiori di zucca tiepidi accompagnati dalla salsa di pomodoro.

difficoltà media - tempo di preparazione 50 minuti

FRIARIELLI NAPOLETANI



per 4 persone

60 ml di olio extravergine d'oliva
1 spicchio di aglio
1/4 di peperoncino secco
1 kg di friarielli
sale



Mettere nel recipiente, con inserito l'**accessorio per mescolare**, l'olio, l'aglio sbucciato, il peperoncino e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Lavare i friarielli, scolarli e unirli al soffritto. Salare e cuocere per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Curiosità

I friarielli, i piccoli fiori delle cime di rapa, sono coltivati prevalentemente nelle aree interne della Campania. Il loro nome deriva probabilmente dal verbo napoletano *frijere*.

difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti

LENTICCHIE



per 4 persone

1 cipolla
1 carota
60 ml di olio extravergine d'oliva
2 foglie di alloro
400 g di lenticchie secche
1 l di brodo vegetale
80 g di pancetta
80 ml di vino bianco secco



Mettere le lenticchie in una ciotola piena d'acqua e lasciarle ammollare per una notte. Tritare la cipolla e la carota sbucciate, con la **lama ultrablade**, per **10 secondi** con **velocità 12**. Riunire con l'aiuto della spatola il trito sul fondo e sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**. Aggiungere nel recipiente l'olio, l'alloro e soffriggere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire la pancetta e rosolare per **4 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Dopo averle lavate e scolate, aggiungere le lenticchie e insaporire per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Aggiungere il vino e sfumare per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Versare il brodo caldo e cuocere per **60 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Servire le lenticchie calde.

difficoltà facile - tempo di preparazione 1 ora 15 minuti

MELANZANE A FUNGHETTO



per 2 persone

1/2 cipolla
40 ml di olio extravergine d'oliva
500 g di melanzane
200 g di passata di pomodoro
sale
30 g di capperi



Nel recipiente, con la **lama ultrablade**, tritare la cipolla per **10 secondi** con **velocità turbo**.

Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare** e, aggiunto l'olio, far soffriggere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Inserire le melanzane tagliate a dadini e cuocere per **25 minuti** a **130°C** con **velocità 1**.

Durante la cottura, trascorsi 12 minuti, versare la passata e aggiustare di sale. Al termine aggiungere i capperi e mescolare per **15 secondi** con **velocità 3**.

difficoltà media - tempo di preparazione 35 minuti

PATATE DUCHESSA



per 4 persone

500 g di patate piccole
sale
acqua
2 tuorli
50 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato
noce moscata



Lavare le patate e versarle nel recipiente dell'apparecchio senza accessori. Aggiungere una presa di sale e coprire con l'acqua fino al massimo. Cuocere per **30 minuti** a **100°C**. Gettare l'acqua e riavviare per **2 minuti** a **100°C**. Sbucciare le patate e inserirle, ancora calde, nel recipiente con l'**accessorio sbattitore**. Mescolare per **30 secondi** con **velocità 6**. Aggiungere i tuorli, il burro, il parmigiano, la noce moscata e amalgamare per **30 secondi** con **velocità 6**.

Trasferire il preparato in una tasca da pasticciere dotata di bocchetta di medie dimensioni a stella.

Foderare una teglia con carta forno e spremervi sopra dei piccoli ciuffetti di composto del diametro di 5 centimetri. Cuocere in forno preriscaldato per 15 minuti a 200°C. Sfnare e servire le patate duchessa ben calde.

difficoltà media - tempo di preparazione 1 ora

PATATE LESSE CON IL PREZZEMOLO



per 4 persone

1/2 spicchio di aglio
2 rametti di prezzemolo
600 g di patate
700 ml d'acqua
20 g di burro
sale



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, l'aglio sbucciato e il prezzemolo sciacquato. Tritare per **3 secondi** con **velocità 7**. Mettere da parte. Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi. Versare l'acqua nel recipiente e inserire le patate nel **cestello vapore**. Avviare il programma **steam** per **30 minuti**. Quando le patate sono cotte gettare l'acqua e rimetterle nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, insieme al trito precedentemente preparato e al burro. Salare e rosolare per **5 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti

PEPERONATA



1 cipolla
40 ml di olio extravergine d'oliva
800 g di peperoni
200 ml di passata di pomodoro
sale
qualche foglia di basilico



Nel recipiente, con inserita la **lama ultrablade**, mettere la cipolla e tritare per **10 secondi** con **velocità 12**. Con l'aiuto della spatola riunire il trito sul fondo. Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**, aggiungere l'olio e soffriggere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**.

Tagliare i peperoni a tocchetti, inserirli nel recipiente e cuocere per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Aggiungere la passata di pomodoro, il sale e il basilico precedentemente sciacquato. Avviare l'apparecchio per **15 minuti** a **100°C** con **velocità 3**.

difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti

PISELLI CON PANCETTA



per 4 persone

800 g di piselli freschi con il baccello
1 cipolla
30 ml di olio extravergine d'oliva
200 g di pancetta a cubetti
100 ml di acqua tiepida
sale e pepe



Sgranare i piselli e sciacquarli in acqua. Dopo averla sbucciata, mettere la cipolla nel recipiente e avviare l'apparecchio, con la **lama ultrablade**, per **10 secondi** con **velocità 12**. Con l'aiuto della spatola riunire il trito sul fondo. Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**. Aggiungere l'olio, la pancetta e insaporire per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire i piselli e l'acqua, aggiustare di sale e pepe. Cuocere per **15 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Suggerimenti

Si può sostituire la pancetta con il prosciutto cotto o crudo oppure con lo speck.

difficoltà facile - tempo di preparazione 25 minuti

PITTA DI PATATE PUGLIESE



per 4 persone

800 g di patate
2 uova
sale e pepe
250 g di pecorino grattugiato
60 g di pangrattato
60 ml di olio extravergine d'oliva
5 acciughe sott'olio
capperi e olive
400 g di polpa di pomodoro
qualche foglia di basilico



Versare 700 millilitri d'acqua nel recipiente, posizionare il **cestello vapore** con dentro le patate precedentemente lavate. Avviare il programma steam per **30 minuti**. Gettare l'acqua rimasta, inserire la **lama per impastare** e, dopo averle sbucciate, mettere le patate all'interno del recipiente. Tritare per **10 secondi** con **velocità 7** in modo da ottenere una purea omogenea. Unire le uova, il sale, il pepe, il pecorino, 50 grammi di pangrattato e avviare l'apparecchio per **40 secondi** con **velocità 4**. Mettere da parte la purea. Sciacquare il recipiente e la lama per impastare. Far rosolare, con 30 millilitri d'olio, le acciughe, i capperi e le olive per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Unire

la polpa di pomodoro, il basilico precedentemente sciacquato e cuocere con il programma **sauce** per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Stendere metà dell'impasto di patate su una teglia rivestita con della carta da forno, versarvi sopra la salsa ottenuta e ricoprire con un altro strato di patate. Ungere la superficie della pitta con l'olio rimanente e spolverare con il pangrattato rimasto. Cuocere in forno preriscaldato per 30 minuti a 200°C.

difficoltà media - tempo di preparazione 1 ora e 30 minuti

POMODORI GRATINATI



per 4 persone

16 pomodori
700 ml di acqua
2 cucchiaini di pangrattato
40 g di pecorino grattugiato
1 cucchiaio di capperi sottaceto
1 cucchiaio di olive nere denocciolate
qualche foglia di menta
sale
olio extravergine d'oliva



Lavare i pomodori, tagliarli all'altezza di tre quarti, tendendo da parte la calotta. Trasferirli su carta assorbente da cucina, sistemandoli copovolti in modo da eliminare il liquido al loro interno poi inserirli nel **cestello vapore**. Dopo aver versato l'acqua nel recipiente posizionarvi sopra il cestello vapore e cuocere col programma **steam** per **5 minuti**. Preparare il ripieno inserendo nel recipiente svuotato, con la **lama ultrablade**, il pangrattato, il pecorino, i capperi ben scolati, le olive, le foglie di menta sciacquate e regolare di sale. Mescolare per **30 secondi** con **velocità 10**. Riprendere i pomodori, farcirli con il composto e irrorarli con un filo d'olio. Riposizionare la calotta su ciascuno di essi e farli gratinare nel forno preriscaldato per 15 minuti a 180°C. Servirli tiepidi.

difficoltà facile - tempo di preparazione 30 minuti

PURÈ DI FAVE



per 4 persone

1/2 cipolla
1 patata
1 gambo di sedano
400 g di fave sgranate
700 ml di acqua
30 ml di olio extravergine d'oliva
Sale



Pelare la cipolla e la patata, tagliarle a pezzetti insieme al sedano lavato. Inserirli nel **cestello vapore** con le fave sgranate. Versare l'acqua nel recipiente, posizionare il cestello vapore nell'apparecchio e mettervi dentro le fave. Avviare il programma **steam** per **30 minuti**.
Gettare l'acqua dal recipiente, inserirvi la **lama ultrablade** e le verdure cotte. Tritare per **10 secondi** con **velocità 7**. Sostituire la lama con l'**accessorio sbattitore**, aggiungere l'olio, salare e insaporire per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

difficoltà facile - tempo di preparazione 35 minuti

PURÈ DI PATATE DOLCI



per 4 persone

600 g di patate dolci
sale
acqua
250 ml di latte
50 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato



Lavare le patate e versarle nel recipiente dell'apparecchio senza accessori. Aggiungere una presa di sale e coprire con l'acqua fino al massimo. Cuocere per **30 minuti** a **100°C**. Gettare l'acqua e riavviare per **2 minuti** a **100°C**. Sbucciare le patate e inserirle, ancora calde, nel recipiente con l'**accessorio sbattitore**. Mescolare per **30 secondi** con **velocità 6**. Aggiungere il latte, il burro, il parmigiano e amalgamare per **30 secondi** con **velocità 6**.

Servire caldo.

difficoltà facile - tempo di preparazione 35 minuti

SCAROLA RIPIENA



per 4 persone

4 cespi di scarola
4 cucchiaini di uvetta
2 spicchi di aglio
4 cucchiaini di pinoli
50 g di olive nere denocciolate
2 cucchiaini di capperi sotto sale
qualche foglia di prezzemolo
40 ml di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
50 g di pangrattato



Lavare la scarola, eliminando le foglie esterne, e asciugarle con cura. Mettere l'uvetta in ammollo in acqua tiepida. Inserire nel recipiente, con la **lama per ultrablade**, l'aglio sbucciato, i pinoli, le olive, i capperi ben sciacquati, il prezzemolo e tritare per **5 secondi** con **velocità 7**. Versare 30 millilitri di olio e far soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Aggiustare di sale e pepe e aggiungere il pangrattato. Cuocere per **1 minuto** a **100°C** con **velocità 2**. Unire l'uvetta ben strizzata e mescolare per **10 secondi** con **velocità 3**. Aprire i cespi di scarola, riempirli con un cucchiaino del composto, richiuderli delicatamente. Legarli con lo spago da cucina, come a formare dei pacchetti. Mettere le scarole ripiene nel cestello vapore, ungerle con l'olio rimasto, e cuocere col programma **steam** per **10 minuti**. Prima di servire togliere lo spago.

difficoltà media - tempo di preparazione 30 minuti

SPINACI AL VAPORE CON IL FORMAGGIO FUSO



per 4 persone

500 g di spinaci
700 ml di acqua
50 g di burro
100 g di formaggio filante
sale



Lavare gli spinaci e tagliarli grossolanamente. Inserirli nel **cestello vapore**. Versare l'acqua nel recipiente, posizionare il cestello vapore e avviare il programma **steam** per **15 minuti**. Scolare gli spinaci, e gettare via l'acqua. Versare nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, il burro e far soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Aggiungere gli spinaci, aggiustare di sale e mescolare per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 3**.

Tagliare il formaggio a fette sottili e stenderlo sulla superficie della spinaci. Avviare l'apparecchio senza accessori per **2 minuti** a **100°C** in modo che il formaggio si scioglia bene. Servire subito.

difficoltà facile - tempo di preparazione 30 minuti

ZUCCHINE TRIFOLATE



per 4 persone

500 g di zucchini
1/2 cipolla
1 spicchio di aglio
40 ml di olio extravergine d'oliva
sale
qualche foglia di menta



Lavare le zucchini, spuntarle e tagliarle a pezzetti.
Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, inserire la cipolla e l'aglio sbucciati e tagliati a rondelle sottili. Soffriggere con l'olio per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Aggiungere le zucchini e cuocere per **12 minuti** a **100°C** con **velocità 4**. Aggiustare di sale e servire decorando con le foglie di menta sciacquata.

difficoltà facile - tempo di preparazione 20 minuti



Progetto grafico e impaginazione
Elena Brandolini

Fotografie
Raffaella Calzoni

Food styling
Emanuela Tediosi

Redazione
Michela Porro

Stampa
Galli Thierry srl

© Groupe Seb Italia SpA
via Montefeltro 4
20156 Milano

www.cuisinecompanion.moulinex.it

segui su

