



Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina.

**Le quattro stagioni
del benessere.**
Sapori e ricette con la pentola a pressione.



Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina.

**Le quattro stagioni
del benessere.**
Sapori e ricette con la pentola a pressione.

UN RICETTARIO PREPARATO DALLA CHEF **PAOLA CATTABRIGA**

Scopriamo insieme tutti i sapori del **Ricettario stagionale.**



I TEMPI DI COTTURA SI INTENDONO DAL PRIMO SFIATO DELLA PENTOLA A PRESSIONE



Ricette base

BRODO DI CARNE pag. 7
BRODO DI PESCE
BRODO VEGETALE



SGOMBRO AGLI AGRUMI pag. 9
FREGOLA DI PRIMAVERA pag. 10
CREMA DI BROCCOLO ROMANO pag. 11
RAGÙ D'AGNELLO E PEPERONI pag. 12
ASPARAGI AL FORNO pag. 13



PAPPA AL POMODORO MODERNA pag. 15
RAGÙ DI TOTANI pag. 16
FAGIOLINI ALLE ALICI pag. 17
MORBIDO DI PATATE AL LIME E ZENZERO pag. 18
CALAMARI AFFOGATI pag. 19



CONIGLIO DELLA NONNA pag. 21
RAGÙ AGLI SFILACCI DI MANZO pag. 22
CREMA DI ZUCCA pag. 23
ZUPPA DI FUNGHI pag. 24
TORTA SALATA DI PORRI pag. 25



RISO AI CARCIOFI pag. 27
MAIALE UBRIACO pag. 28
RICCIOLO DI SOGLIOLA pag. 29
NIDI DI CAVOLFIORE pag. 30
VERZA D'INVERNO pag. 31

Tabelle dei tempi di cottura degli alimenti pag. 32



Sapori e ricette con la pentola a pressione.

RICETTE BASE

BRODO DI CARNE

Ingredienti

Un pezzo di pancia del manzo
1 osso del manzo
1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
4 bacche di ginepro
4 bacche di pepe nero
1 foglia di alloro
Chiodi di garofano
Acqua minerale naturale fredda



TEMPO DI COTTURA

36
minuti

BRODO DI PESCE

Ingredienti

Lische e scarti di pesce
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 scalogno
2 gambi e foglie di prezzemolo
1/2 porro
Timo
2 grani di pepe
Acqua minerale naturale fredda



TEMPO DI COTTURA

26
minuti

BRODO VEGETALE

Ingredienti

1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
La parte verde di un porro
1 spicchio d'aglio
1 chiodo di garofano
4 grani di pepe
1 foglia di alloro
Acqua minerale naturale fredda



TEMPO DI COTTURA

26
minuti

- Scegliete la ricetta del brodo che volete realizzare e mettete tutti gli ingredienti elencati nella pentola a pressione, compresa l'acqua che deve arrivare fino alla tacca consigliata da Lagostina.
- Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione sulla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza
- Appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere il brodo secondo i minuti indicati per ogni ricetta scelta.



Legostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.

Sapori e ricette con la pentola a pressione.

PRIMAVERA

SGOMBRO AGLI AGRUMI



Ingredienti per 4 persone:

1 arancia non trattata
1 limone non trattato
1 lime non trattato
3 sgombri

15 g di Olio extra vergine d'oliva
Sale quanto basta
750 ml d'acqua



DIFFICOLTÀ
Facile



TEMPO DI COTTURA
4/6 minuti

- In una ciotola grattate la buccia dell'arancia, del limone e del lime facendo attenzione a non toccare la parte bianca dell'agrume, aggiungete il succo dell'intera arancia e il succo di mezzo lime.
- Con una forchetta mescolate i succhi con le bucce grattate e un pizzico

di sale fino ad ottenere un'emulsione.

- Sempre mescolando aggiungete a filo l'olio per ottenere la citronette.
- Versate nella pentola a pressione l'acqua ed inserite il cestello.
- Appoggiate gli sgombri eviscerati sul cestello, chiudete la pentola e

- impostate la valvola a pressione a 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma.
- Fate cuocere per 4-6 minuti, poi spolpate gli sgombri e marinateli nella citronette.
- Lasciate in infusione per 20 minuti prima di servire.

LO SAPEVATE CHE?

Il pesce azzurro è ricco di omega 3 ed omega 6, che svolgono un'azione preventiva e protettiva sull'apparato cardiocircolatorio.

FREGOLA DI PRIMAVERA



Ingredienti per 4 persone:

150 g di fregola grossa
3 coste di sedano
2 carote
2 patate
1 porro
2 cipollotti

30 g di piselli sbucciati
100 g di pancetta affumicata
1,25 lt di brodo
Sale e pepe quanto basta
Olio quanto basta
Scaglie di parmigiano reggiano



DIFFICOLTÀ
Difficile



TEMPO DI COTTURA
7 minuti

■ Affettate i cipollotti e fateli rosolare con la pancetta nella pentola a pressione.

■ Tagliate della stessa dimensione le carote, il sedano, il porro, i piselli e le patate ed aggiungeteli.

■ Quando il tutto sarà ben rosolato aggiungete la fregola e il brodo.

■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco al massimo della potenza.

■ Appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per sette minuti.

■ terminate aggiustando di sale e pepe, servite con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo e scaglie di parmigiano reggiano.

LO SAPEVATE CHE?

Questa minestra è adatta soprattutto ai bambini e agli anziani per il suo altissimo potere nutritivo e perché non presenta problemi di masticazione e digeribilità.

CREMA DI BROCCOLO ROMANO



Ingredienti per 4 persone:

500 g di broccolo romano
1 spicchio d'aglio
1 pezzettino di peperoncino fresco
1 sardina e mezza affumicata

Olio extra vergine d'oliva
Acqua minerale naturale
750 ml d'acqua



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
6 minuti

■ Pulite il broccolo e tagliatelo in pezzi uguali avendo cura di conservare 4 cime intatte per la guarnizione.

■ Versate nella pentola a pressione l'acqua ed inserite il cestello. Appoggiate sul cestello il broccolo spezzettato e le cime intatte.

■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione a 2 con il fuoco alla massima potenza.

■ Appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e cuocete per 6 minuti.

■ Prelevate il cestello con il broccolo, e conservate in una tazza il brodo di cottura.

■ Aggiungete nella pentola a pressione priva di cestello

l'olio, il peperoncino, lo spicchio d'aglio e le sardine affumicate, soffriggete, aggiungete le cime e fate insaporire per 2 minuti.

■ Frullate bene il tutto (ad eccezione delle cime) aiutandovi con il brodo di cottura.

■ Aggiustate di sale e servite la crema guarnendo con le cime intatte.

LO SAPEVATE CHE?

Il cavolo romanesco, oltre ad essere ricco di vitamine C, B1, B2, possiede tioossazolidoni, sostanze che si sono dimostrate particolarmente efficaci nella cura della tiroide.

RAGÙ D'AGNELLO E PEPERONI



Ingredienti per 4 persone:

200g di polpa d'agnello
2 peperoni
4 pomodori maturi piccadilly
1 spicchio d'aglio
1 foglia d'alloro

Vino bianco secco
10 g di Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
500 ml di brodo



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
20 minuti

■ Fate rosolare nella pentola a pressione l'olio con l'aglio senza che quest'ultimo imbiondisca (cambi colore) poi aggiungete la polpa d'agnello tagliata a cubetti di circa 4 cm.
■ Mescolate e rosolate la carne a fiamma alta, fate

evaporare del tutto l'acqua della carne.
■ Sfumate con il vino e abbassate la fiamma, quando non sentirete più l'odore alcolico aggiungete l'alloro, i pomodori tagliati in 4, i peperoni tagliati a listarelle e il brodo.
■ Chiudete la pentola

e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza.
■ Appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 20 minuti.
■ Servite con abbondante salsa.

LO SAPEVATE CHE?

La niacina è una vitamina che è contenuta nella carne d'agnello, questa inibisce un enzima specifico del fegato riducendo così il livello di trigliceridi. A trarne vantaggio è l'apparato circolatorio: non a caso è stato fatto uso della niacina per il trattamento di malattie cardiovascolari.

ASPARAGI AL FORNO



Ingredienti per 4 persone:

1,2 kg di asparagi verdi
100 g di burro
70 g di parmigiano reggiano
Sale
750 ml d'acqua



DIFFICOLTÀ
Facile



TEMPO DI COTTURA
3 minuti

■ Tagliate la parte bianca e legnosa degli asparagi, pelate il gambo con un pelapatate evitando la punta.
■ Versate nella pentola a pressione l'acqua ed inserite il cestello.
■ Appoggiate sul cestello

gli asparagi senza sovrapporli, chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione a 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e cuocete per 3 minuti.

■ Al termine della cottura estraete il cestello e posizionate gli asparagi in una pirofila a formare uno strato, versate il burro fuso e grattugiate sopra il parmigiano reggiano.
■ Fare gratinare in forno a 190° per 20 minuti.

LO SAPEVATE CHE?

Gli asparagi sono ricchi di fibre vegetali, acido folico, sali minerali e vitamine. Grazie al loro contenuto di acido folico sono indicati anche per le diete in gravidanza, inoltre sono ricchi di glutazione, sostanza in grado di favorire la depurazione dell'organismo.



Lagostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.

Sapori e ricette con la pentola a pressione.

ESTATE

PAPPA AL POMODORO MODERNA



Ingredienti per 4 persone:

1 kg di pomodori piccadilly
350 g di pane raffermo
20 g di olio d'oliva
3 spicchi d'aglio

abbondante basilico in rametti
Sale e pepe
1,5 lt di brodo di carne
(vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
26 minuti

■ Lavate i pomodori, tagliateli a metà e metteteli nella pentola a pressione con il pane raffermo ridotto in piccoli pezzi, l'olio, il basilico, il sale, il brodo, e i tre spicchi d'aglio infilzati in uno stuzzicadenti.

■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per

19 minuti.

■ Se alla fine il composto dovesse risultare un po' liquido lasciatelo sul fuoco alcuni minuti senza coperchio.

■ Servite aggiustando di sale e pepe.

LO SAPEVATE CHE?

La pappa al pomodoro è un piatto tradizionale della cucina toscana di origine contadina. Divenuta famosa in tutta Italia grazie al libro di Vamba "Il Diario di Gian Burrasca", oggi non è più considerata un "piatto povero" ed è anzi visto da dietologi e medici come un piatto sano.

RAGÙ DI TOTANI



Ingredienti per 4 persone:

800 g di totani di media
dimensione
20 g di olio extra vergine
d'oliva
1 cipolla bianca

6 foglie di basilico
2 spicchi d'aglio
350 g di salsa di pomodoro
Sale
250 ml d'acqua minerale naturale



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
15 minuti

■ Tagliate i totani in rombi abbastanza grossi, metteteli nella pentola a pressione, salateli e poneteli sul fuoco.
■ Appena l'acqua del pesce sarà evaporata aggiungete l'olio, la cipolla tagliata finemente e gli spicchi d'aglio senza anima.

■ Fate rosolare il tutto per alcuni minuti poi versate la salsa di pomodoro, le foglie di basilico e l'acqua.
■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto

il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 15 minuti.
■ Il sugo è perfetto per condire gli spaghetti o le fettuccine di semola di grano duro. Potete usare i rombi di totano come secondo piatto.

LO SAPEVATE CHE?

Il totano è ricco di Omega 3 e non contiene molti grassi. Contiene tante proteine e sali minerali come sodio, fosforo, potassio e magnesio. È ricchissimo di vitamina A.

FAGIOLINI ALLE ALICI



Ingredienti per 4 persone:

600 g di fagiolini verdi
20 g di burro
3 alici sotto sale
10 g di olio extra vergine d'oliva
10 foglie di prezzemolo tritate

1 spicchio d'aglio senza anima
Sale e pepe
250 ml di brodo vegetale
(vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
4 minuti

■ Dissalate le alici e mettetele nella pentola a pressione con burro, olio, prezzemolo e aglio.
■ Fate sciogliere le alici ma ricordatevi di non fare imbiondire l'aglio, lavorate

sempre a fiamma moderata.
■ Quando la base sarà pronta buttate i fagiolini e aggiungete il brodo vegetale.
■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a

pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza.
■ Appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 4 minuti.

LO SAPEVATE CHE?

I fagiolini, come tutti i legumi, sono tra gli alimenti a più basso indice glicemico. Per questo motivo e per la presenza di vitamina k, sono consigliati nelle diete dei soggetti diabetici.

MORBIDO DI PATATE AL LIME E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

4 patate medie
1 lime
2 cm di radice di zenzero
10 g di Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe
750 ml d'acqua



Estate



DIFFICOLTÀ
Facile



TEMPO DI COTTURA
8 minuti

■ Pelate le patate e tagliatele a tocchi di 3 cm. Versate nella pentola a pressione l'acqua e inserite il cestello.
■ Appoggiate sul cestello le patate tagliate, chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione a 2 con il fuoco alla massima potenza,

appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e cuocete per 8 minuti.

■ Mettete le patate cotte in un contenitore e schiacciatele bene con una forchetta aggiungendo l'olio.

■ Correggete di sale e

pepe ed aggiungete il succo di mezzo lime e lo zenzero precedentemente grattugiato ed assaggiare.

■ Se non dovesse bastare aggiungete qualche altra goccia del lime rimasto.

■ Servite grattugiando della scorza di lime.

LO SAPEVATE CHE?

Lo zenzero è un fantastico antibatterico, antidolorifico e antinfiammatorio. Utile anche contro il mal d'auto in quanto riduce il senso di nausea. È considerato il principe delle piante officinali.

CALAMARI AFFOGATI

Ingredienti per 4 persone:

4 calamari
15 g d'olio extravergine d'oliva
20 g di aceto di vino bianco
1 limone
Sale e pepe
500 ml di brodo di pesce (vedere ricetta base)



Estate



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
15 minuti

■ Pulite bene i calamari dalle loro viscere, sciacquateli, asciugateli bene e tagliateli ad anelli.
■ Mettete sul fuoco la pentola a pressione e fate rosolare gli anelli con l'olio.
■ Quando la loro acqua si sarà asciugata spruzzateli

con l'aceto. Salate, pepate ed aggiungete il brodo di pesce.
■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto

il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 15 minuti.

■ Versate i calamari in un piatto da portata, correggete di sale e aggiungete del succo di limone.

LO SAPEVATE CHE?

I calamari sono adatti ad una dieta ipocalorica. Contengono pochi grassi e le calorie sono apportate prevalentemente dalle proteine. Dal punto di vista salino, non mancano: sodio, potassio, calcio e fosforo; inoltre è apprezzabile il contenuto di Niacina, altrimenti detta vitamina PP.



Legostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.

Sapori e ricette con la pentola a pressione.

AUTUNNO

CONIGLIO DELLA NONNA



Ingredienti per 4/5 persone:

Un coniglio da 1,4 kg
20 g di aceto di mele
20 g di olio extravergine di oliva
10 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino

1 spicchio d'aglio
10 bacche di ginepro
Sale e pepe
250 ml di brodo di carne
(vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
17 minuti

■ Fate tagliare dal macellaio il coniglio in 6 pezzi.

■ Tritate la salvia, il rosmarino e l'aglio, unite il sale, il pepe e le bacche di ginepro pestate.

■ Marinare i pezzi nel trito e appoggiateli in un piatto fondo.

■ Versate sopra l'aceto e l'olio e fate macerare per 3/4 ore ricordandovi di girare almeno due volte i pezzi.

■ Mettete poi tutto nella pentola a pressione, compreso il liquido di marinatura ed una ecodose

di brodo di carne.

■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 17 minuti.

LO SAPEVATE CHE?

La carne di coniglio è ricca di proteine e povera di grassi. Essendo povera anche di sodio è particolarmente indicata per coloro che sono affetti da ipertensione. Inoltre, essendo altamente digeribile, è adatto anche alla dieta di anziani e bambini.

RAGÙ AGLI SFILACCI DI MANZO



Ingredienti per 4 persone:

500 g di polpa di manzo
20 g di burro
20 g d'olio extravergine d'oliva
350 g di salsa di pomodoro
5 foglie di basilico

1/2 bicchiere di vino rosso
Sale e pepe
250 ml di brodo di carne
(vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
28 minuti

- Mettete nella pentola a pressione l'olio e il burro in parti uguali.
- Aggiungete i pezzi di polpa di manzo e fate rosolare il tutto.
- Non appena il colore della carne cambia sfumate con il vino rosso, fate evaporare la parte alcolica e quindi aggiungete la salsa di

pomodoro, il brodo di carne e le foglie di basilico.
■ Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 28 minuti.

- Quando sarà pronta tirate fuori i pezzi di polpa di manzo e fateli leggermente raffreddare.
- Sfilacciateli con le mani e versateli nel sugo di pomodoro.
- Questo condimento si sposa perfettamente con paste di forma grossa.

LO SAPEVATE CHE?

Questa ricetta abbinata alla pasta rappresenta una pietanza completa sia a livello calorico che proteico.

CREMA DI ZUCCA



Ingredienti per 4 persone:

1 porro senza la parte verde
1/2 zucca mantovana senza la buccia
15 g di burro
5 g d'olio
1 rametto di rosmarino

1 lt di brodo di carne
(vedere ricetta base)
Sale e pepe
Crostini di pane casereccio
passati in forno.



DIFFICOLTÀ
Facile



TEMPO DI COTTURA
7/8 minuti

- Tagliate a rondelle il porro ben lavato, tagliate a pezzi anche la zucca.
- Fate rosolare il tutto nella pentola a pressione con del burro per qualche minuto poi aggiungete il brodo.
- Chiudete la pentola e impostate la valvola a

pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate il fornello e fate cuocere 7/8 minuti.
■ Frullate il tutto con un mixer ad immersione.
■ Nel frattempo avrete

scaldato l'olio con il rosmarino ad una temperatura massima di 120°.
■ Servite la crema in piatti fondi con alcune gocce di olio al rosmarino, pepe e qualche crostino di pane passato in forno

LO SAPEVATE CHE?

La zucca è un'ottima fonte di vitamine e di sostanze antiossidanti. In particolar modo la zucca fornisce al nostro organismo il betacarotene, indispensabile per la formazione della vitamina A.

ZUPPA DI FUNGHI



Ingredienti per 4 persone:

800 g di funghi assortiti tranne porcini
20 g di olio extravergine d'oliva
1 cipolla bianca
1 spicchio d'aglio
1 manciata di prezzemolo

50 g di salsa di pomodoro
30 g di pecorino delicato
4 fette di pane tostato
Sale e pepe
750 ml di brodo vegetale (vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
3 minuti

- Tagliate a fette i funghi e fateli rosolare nella pentola a pressione con l'olio, l'aglio e la cipolla.
- Quando saranno ben rosolati, salate, pepate e aggiungete la salsa di pomodoro e il brodo.
- Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 3 minuti.
- Quando saranno cotti aprite il coperchio e cospargete con prezzemolo tritato e pecorino.
- Guarnite la zuppa con le fette di pane tostato.

LO SAPEVATE CHE?

I funghi sono ritenuti, da secoli, un vero e proprio antibiotico naturale: aiutano l'organismo a difendersi dagli attacchi esterni.

TORTA SALATA DI PORRI



Ingredienti per 4 persone:

PER LA PASTA BRISÉE 500 g di farina 180
250 g di burro
125 g di acqua
7 g di sale

PER IL RIPIENO 500 g di porro già pulito
1 foglia di alloro
20 g di olio extravergine di oliva
250 ml di brodo vegetale (vedere ricetta base)

PER LA COTTURA Fagioli secchi



DIFFICOLTÀ
Difficile



TEMPO DI COTTURA
5 minuti

- Preparate una pasta brisée impastando tutti gli elementi per pochissimo tempo e facendola riposare 30 minuti in frigorifero.
- Una volta pronta stendetela fino a raggiungere un'altezza di 2 mm, bucatela bene con una forchetta e copritela con la carta da forno, appoggiate i fagioli sulla carta per evitare che si gonfi, e infornatela per 20 minuti a 180°.
- Mentre cuoce, affettate il porro e fatelo rosolare con l'olio extravergine d'oliva, senza che prenda colore.
- Dopo circa due minuti aggiungete la foglia d'alloro spezzata e il brodo.
- Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 5 minuti.
- Quando la pasta brisée sarà pronta sfornatela e riempitela con il porro.

LO SAPEVATE CHE?

La grande peculiarità dei porri (se mangiati crudi) è quella di tenere pulito l'intestino, dato che la parte bianca contiene fibre molto delicate.



Legostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.

Sapori e ricette con la pentola a pressione.

INVERNO

RISO AI CARCIOFI



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

Ingredienti per 4 persone:

250 g di riso a chicco corto
8 carciofi
1 limone
Prezzemolo
1 spicchio d'aglio
10 g di olio extravergine di oliva

60 g di pecorino
Sale e pepe
20g di burro
870 ml di brodo di carne
(vedere ricetta base)
Acqua fredda quanto basta

- Preparate una ciotola con acqua fredda e mezzo limone spremuto.
- Pulite i carciofi levando le foglie esterne e le punte, tagliateli in quattro parti e tuffateli nell'acqua e limone.
- Nella pentola a pressione fate insaporire l'olio

con l'aglio senza che quest'ultimo prenda colore, buttate poi gli spicchi di carciofo e fate rosolare il tutto.

- Aggiungete il prezzemolo, il brodo di carne e il riso.
- Chiudete la pentola

e impostate la valvola a pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere 10 minuti.

- Mantecate con burro e pecorino e servite.

LO SAPEVATE CHE?

Il carciofo è un ottimo digestivo, contiene infatti cinarina, decisamente efficace per il lavoro gastrico.

MAIALE UBRIACO



Ingredienti per 4 persone:

4 bracirole di maiale
1 manciata di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di Chianti
1 pizzico di semi di finocchio

Sale e pepe
5 g di olio extravergine di oliva
500 ml di brodo
(vedere ricetta base)



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
17 minuti

- Mettete l'olio nella pentola a pressione con aglio, semi di finocchio, e il prezzemolo tagliato.
- Dovete solo far insaporire l'olio, non fate colorare l'aglio.
- Appoggiate le bracirole e

fatele rosolare da ambo i lati, sfumate con il bicchiere di Chianti.
■ Quando non sentirete più odore di alcol aggiungete due ecodosi di brodo, chiudete la pentola e impostate la valvola a

pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere per 17 minuti.
■ Aggiustate di sale e pepe e servite.

LO SAPEVATE CHE?

Il prosciutto di Parma è indicato per bambini e anziani poiché più digeribile. Il processo di stagionatura infatti, grazie all'azione del sale che penetra nelle fibre, pre digerisce alcune proteine.

RICCIOLO DI SOGLIOLA



Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di sogliola già puliti
1 limone non trattato
2 cm di radice di zenzero fresco
10 g d'olio extravergine di oliva
Sale
750 ml d'acqua



DIFFICOLTÀ
Media



TEMPO DI COTTURA
2 minuti

- Lavate lo zenzero e grattugiatelo, raccogliete il composto e strizzatelo con le mani in una ciotola.
- Aggiungete la scorza del limone ed alcune gocce dello stesso (massimo 10).
- Aggiungete ora il sale e mescolate con una forchetta. Una volta sciolto, aggiungere a filo l'olio.

- Tagliate ogni filetto in due parti.
- Immergete nella ciotola i filetti di sogliola per 5 minuti.
- Arrotolate su se stessi i mezzi filetti e fermateli con uno stuzzicadenti.
- Riempite la pentola a pressione con l'acqua, inserite il cestello ed appoggiate su di esso gli involtini di sogliola.

- Chiudete la pentola e impostate la valvola a pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la fiamma e fate cuocere 2 minuti.
- Rimuovete gli stuzzicadenti e servite due involtini a persona bagnandoli con il liquido di marinatura.

LO SAPEVATE CHE?

La sogliola è un pesce magro e con pochi grassi: si presta alle diete ipocaloriche dimagranti. Le nostre sogliole del Mar Mediterraneo rimangono più piccole rispetto a quelle di altri mari, quindi a livello organolettico molto più pregiate.

NIDI DI CAVOLFIORE



Ingredienti per 4 persone:

250 g di cavolfiore
130 g di farina
2 uova
125 ml di acqua gassata

Sale e pepe
Olio per friggere
750 ml d'acqua



DIFFICOLTÀ
Facile



TEMPO DI COTTURA
3 minuti

■ Mondate e lavate il cavolfiore, riempite la pentola a pressione con l'acqua, inserite il cestello ed appoggiatevi il cavolfiore, salatelo e chiudete.
■ Impostate la valvola a pressione alla posizione 1 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto

il primo sfiato abbassate il fuoco e fate cuocere 3 minuti.
■ Nel frattempo mettete in una ciotola la farina e impastatela con le uova, aggiungendo di tanto in tanto l'acqua gassata. Salate e pepate.
■ Con un coltello tagliate

grossolanamente il cavolo e impastellatelo. Mandate a temperatura l'olio per frittura, quando sarà pronto versate il composto in cucchiainate, tra una e l'altra contate cinque secondi.
■ Quando saranno dorate scolatele su carta assorbente.

LO SAPEVATE CHE?

Alcune verdure, come il cavolo, mantengono di più le loro proprietà nutritive se cotti nella pentola a pressione, rispetto a quando sono cotte in acqua. Infatti ogni verdura lessata scioglie i sali minerali e alcune vitamine all'interno dell'acqua di cottura, privando il vegetale stesso delle sue proprietà.

VERZA D'INVERNO



Ingredienti per 4 persone:

½ verza
½ cipolla bianca
100 g di pancetta o speck
10 g di latte intero
5 g di olio extravergine di oliva

1 noce di burro
Aceto di mele
250 ml di brodo
Sale



DIFFICOLTÀ
Difficile



TEMPO DI COTTURA
4 minuti

■ Tagliate la verza a strisce sottili evitando le coste dure.
■ Tagliate la cipolla sottilmente e fatela cuocere con una noce di burro e 5 g d'olio.
■ Quando è pronta aggiungete la pancetta (o speck) tagliata a dadini.

■ Sfumate con aceto, aggiungete il brodo e chiudete la pentola.
■ Impostate la valvola a pressione alla posizione 2 con il fuoco alla massima potenza, appena raggiunto il primo sfiato abbassate la

fiamma e fate cuocere per 4 minuti.
■ Sfiatate e aprite il coperchio sempre tenendo la pentola sul fuoco, aggiungete il latte e lasciate sul fuoco per altri due minuti, aggiustate di sale e servite.

LO SAPEVATE CHE?

La verza è un ottimo depurativo ed è perfetto per gli atleti grazie alla notevole quantità di sali minerali.

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

	ALIMENTO	KG	COTTURA AD IMMERSIONE		COTTURA A VAPORE (con cestello)		POSIZIONE COTTURA	
			BICCHIERI da 200ml	MINUTI	BICCHIERI da 200ml	MINUTI	1	2
FRUTTA	Castagne	1/2	2 1/2	40-50	-	-	x	
	Fichi	0,2	3/4	10-12	2 1/2	10-12	x	
	Prugne	0,2	1/2	8-10	2 1/2	8-10	x	
	Albicocche	1/2	1	2	2 1/2	3	x	
	Ciliegie	1/2	3/4	2	2 1/2	3	x	
	Pesche	1/2	1/2	2	2 1/2	3	x	
	Mele	1/2	1	4-5	2 1/2	10	x	
	Pere	1/2	1/2	2-3	2 1/2	10	x	
VERDURA	Asparagi interi	1	1 1/2	4-5	-	-	x	
	Barbabietole intere	1	1 1/2	18-20	2 1/2	18-20	x	
	Broccoli	1	1	10	2 1/2	10	x	
	Carciofi a pezzi	1	1	12-14	2 1/2	12-14	x	
	Carote intere	1	1 1/2	5-6	2 1/2	10	x	
	Cavolfiore a pezzi	1	1	4-5	2 1/2	6	x	
	Cavolo a pezzi	1/2	1	4	2 1/2	6	x	
	Cicoria	1	1	3-4	2 1/2	3-4	x	
	Cipolle intere	1	1 1/2	8-10	2 1/2	8-10	x	
	Coste	1	1	7-8	2 1/2	7-8	x	

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

	ALIMENTO	KG	COTTURA AD IMMERSIONE		COTTURA A VAPORE (con cestello)		POSIZIONE COTTURA	
			BICCHIERI da 200ml	MINUTI	BICCHIERI da 200ml	MINUTI	1	2
VERDURA	Fagioli freschi	1	1 1/2	15-20	2 1/2	15-20	x	
	Fagioli verdi	1	1	3-4	2 1/2	3-4	x	
	Funghi	1	1	3-4	2 1/2	3-4	x	
	Melanzane	1	1	7-8	2 1/2	7-8	x	
	Patate a pezzi	1	1	5-6	2 1/2	6	x	
	Patete intere	1	1 1/2	12-14	-	-	x	
	Patate novelle	1	1	10-12	-	-	x	
	Pomodori	1	1 1/2	2-3	2 1/2	2-3	x	
	Porro	1	1 1/2	5-6	2 1/2	5-6	x	
	Rape a pezzi	1	1	12-14	2 1/2	12-14	x	
	Sedano a pezzi	1/2	1	7-8	2 1/2	7-8	x	
	Spinaci	1	3/4	3	2 1/2	3-4	x	
	Verza	1	1	4-5	2 1/2	4-5	x	
	Zucca a pezzettini	1	1 1/2	4-5	2 1/2	6-9	x	
	Zucchine	1	3/4	2-3	2 1/2	2-3	x	

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

	ALIMENTO	KG	COTTURA AD IMMERSIONE		COTTURA A VAPORE (con cestello)		POSIZIONE COTTURA	
			BICCHIERI da 200ml	MINUTI	BICCHIERI da 200ml	MINUTI	1	2
CARNI STUFATE	Pollo	1/2	1/2	20-25	-	-		x
	Agnello	1/2	1/2	20-25	-	-		x
	Vitello	1/2	1/2	30-35	-	-		x
	Foio di Vitello	1/2	1	25	-	-		x
	Manzo	1/2	1/2	50	-	-		x
CARNI ARROSTO	Vitello	1/2	1/2	20-25	-	-		x
	Manzo	1/2	1/2	30-35	-	-		x
	Pollo	1/2	1/2	15	-	-		x
	Pollo novello	1/2	1/2	10	-	-		x
	Maiale	1/2	1/2	15	-	-		x
	Agnello	1/2	1/2	15-20	-	-		x
	Roastbeef	1/2	1/2	25-30	-	-		x
MINESTRE	Minestre di verdura	-	-	20-45	-	-	x	
	Minestrone	-	-	20-45	-	-	x	
	Risotto	1/2	5	5	-	-	x	
	Polenta	1/2	7 1/2	20	-	-	x	
VERDURA SECCA	Ceci	1/2	3	40-50	-	-	x	
	Fagioli	1/2	3	40-50	-	-	x	

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA DEGLI ALIMENTI

	ALIMENTO	KG	COTTURA AD IMMERSIONE		COTTURA A VAPORE (con cestello)		POSIZIONE COTTURA	
			BICCHIERI da 200ml	MINUTI	BICCHIERI da 200ml	MINUTI	1	2
VERDURA SECCA	Fave	1/2	3	40-50	-	-	x	
	Lenticchie	0,3	3	20-30	-	-	x	
	Piselli	1/2	2 1/2	20-30	-	-	x	
PESCI	Aragosta	1	1 1/2	10	-	-		x
	Cozze	1	1 1/2	10	-	-		x
	Gamberetti	1	1 1/2	6-8	-	-		x
	Merluzzo	1/2	1	10	2 1/2	12		x
	Pesce Persico	1/2	1 1/2	6-8	2 1/2	8		x
	Scampi	1/2	1 1/2	5	-	-		x
	Trota Intera	1	1 1/2	8-12	-	-		x
CARNI LESSATE	Vitello	1/2	5	30-35	-	-		x
	Manzo	1/2	5	40-45	-	-		x
	Pollo	1/2	5	20-25	-	-		x
	Pollo novello	1/2	5	14-16	-	-		x
	Cotechino	1/2	5	20-22	-	-		x
	Lingua di Vitello	0,8	5	55-60	-	-		x
	Lingua di Manzo	1	7 1/2	60	-	-		x

NOTE

NOTE

NOTE

Lagostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.

Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina.

D'ARONA, dallecreativity.com

SCARICA GRATIS
L'APP **A TUTTO VAPORE®**



Oltre 150 ricette sempre con te.

Disponibile per iPhone, iPad, Android smartphone e tablet.



SEGUICI SUI NOSTRI **CANALI SOCIAL**



OLTRE 70 TUTORIAL
ONLINE PER TE!

Scopri subito tutti i video che mostrano
le performance dei prodotti attraverso
le tecnologie esclusive Lagostina!

www.lagostina.it