

Subito a tavola

Dal risotto al dolce
lievitato: nella
pentola a pressione
si può preparare
un intero menù in pochi
minuti. Giocando
con le diverse cotture
e nuove tecnologie

FAMMI UN FISCHIO

**RIGATONI
ALL'AMATRICIANA**

**COME
UN RISOTTO**

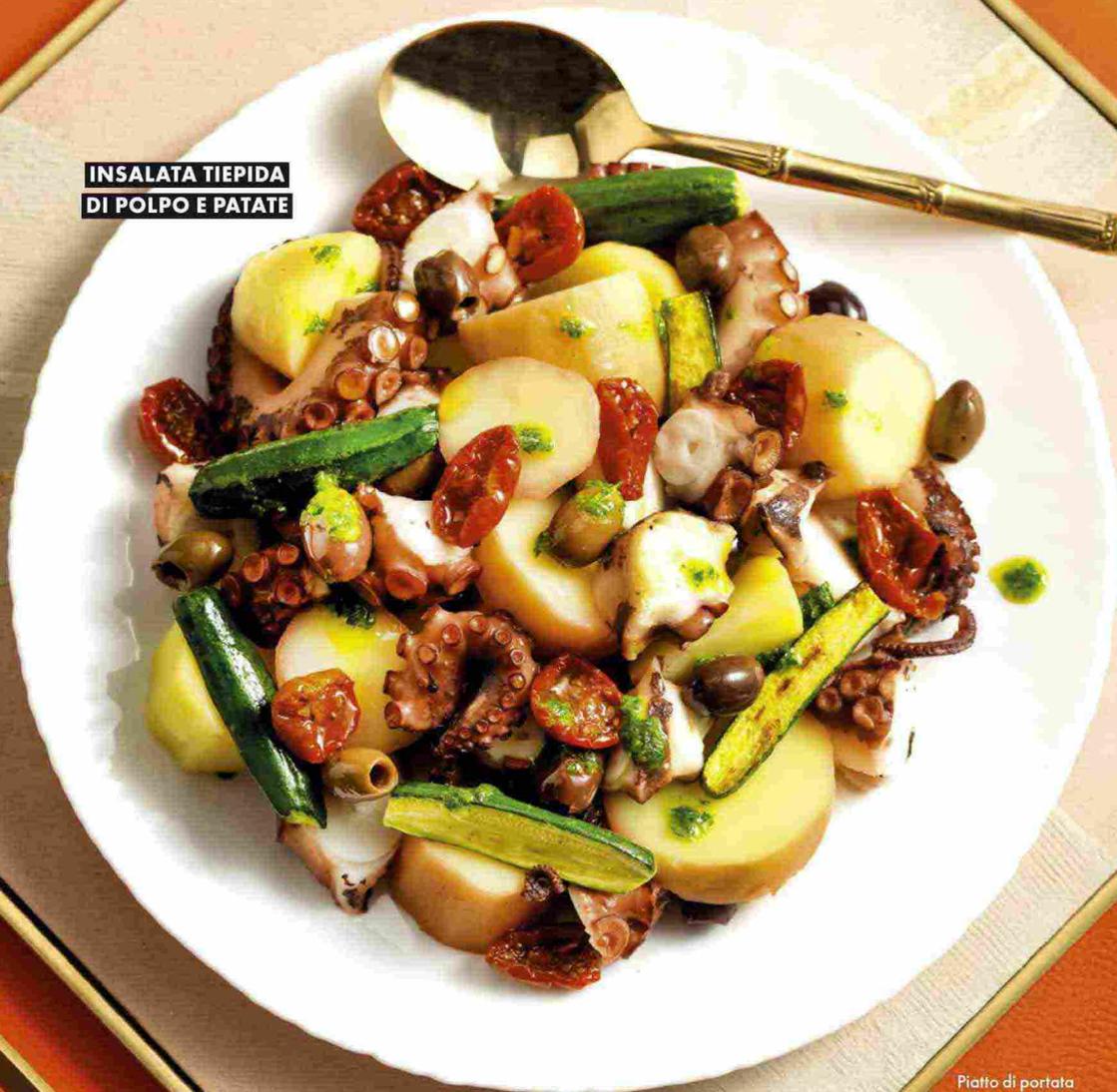
Pasta e sugo, grazie
all'alta temperatura all'interno
della pentola, 120 °C, si legano
benissimo creando un'emulsione
di liquido, amido e grasso
del guanciale. In più, data
la sapidità del salume,
si riduce l'aggiunta
di sale.

ricette e testi SARA TIENI
foto RICCARDO LETTIERI
styling BETTINA CASANOVA

**TUTTO
INSIEME**

Cuocendolo nella pentola a pressione, il polpo diventa molto tenero in pochissimo tempo. Inoltre si può ottimizzare la preparazione inserendo anche le patate, intere (che assumeranno un bel colore rosato).

**INSALATA TIEPIDA
DI POLPO E PATATE**



Piatto di portata del polpo e piatto fondo dei rigatoni **Luigi Bormioli**, vassoio di cemento e oltone **MancusoDesignlab**, piattino della salsa e posate **Funky Table**, piattino e piatto dei rigatoni con bordo dorato **SchönhuberFranchi**, pentola **Tescoma**.

Subito a tavola

L'ABC DELLA PENTOLA A PRESSIONE

COME È FATTA



TIPI DI VALVOLE



FARE / NON FARE



Paura che la pentola esploda? Ecco le regole di base per usare questa preziosa alleata in cucina, in tutta sicurezza. Dall'alto, a sinistra: assicurarsi che sia ben chiusa; non riempirla oltre $\frac{2}{3}$ della capienza e, per gli alimenti che si dilatano in cottura come il riso, non riempirla mai oltre la metà; non cuocere alimenti secchi senza liquido; controllare che la valvola di sicurezza si sia abbassata prima di aprire la pentola. Inoltre è bene controllare che le valvole non siano ostruite, non cuocere alimenti a base di latte né usare la pentola per conservare alimenti acidi o salati dopo la cottura.

Rigatoni all'amatriciana

Impegno Facile

Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 600 g pomodori pelati
- 500 g rigatoni
- 150 g 15 fette di guanciale
- 30 g pecorino grattugiato
- rosmarino – vino bianco
- olio extravergine di oliva
- pepe – sale

Frullate i pelati e il loro liquido con 3 g di sale fino e un filo di olio.

Tagliate a bastoncini 11 fette di guanciale e tenetene da parte 4.

Rosolate i bastoncini di guanciale nella pentola a pressione con poco olio per 3-4 minuti, in modo che diventino croccanti e il grasso si sciolga. Sfumate con 1 cucchiaino di vino, quindi unite i rigatoni, i pelati frullati e 1 rametto di rosmarino.

Aggiungete 500 g di acqua e chiudete la pentola a pressione.

Cuocete per 7-8 minuti dal fischio.

Fate asciugare le 4 fette di guanciale nel forno a microonde per 1 minuto alla massima potenza.

Aperte infine la pentola e mescolate delicatamente per amalgamare bene pasta e sugo. Attenzione: è importante fare riposare per 2-3 minuti, in modo che la temperatura scenda, prima di mescolare la pasta con il pecorino che altrimenti diventa coloso. Servite subito con una macinata di pepe e le fette di guanciale croccante.

Se serve, sfumate con pochissima acqua. Toglietele dalla pentola.

Ponete il polpo intero, già eviscerato e pulito, e le patate, pelate, nella pentola a pressione; unite una presa di sale grosso, $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino e 250 g di acqua. Chiudete e cuocete dai 7 ai 10 minuti a seconda della potenza della pentola. Fate sfiatare ed estraete le patate. Lasciate intiepidire il polpo nell'acqua.

Preparate una salsa frullando un mazzetto di prezzemolo con 20 g di olio, 10 g di acqua e 1 spicchio di aglio.

Tagliate a tocchi i tentacoli del polpo e le patate, una volta tiepide.

Unite le olive, le zucchine, i pomodorini secchi, irrorate con la salsa al prezzemolo e, a piacere, completate a piacere con poco succo di limone.

Risotto con crema di piselli e crescenza

Impegno Facile

Tempo 30 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 400 g riso Vialone nano
- 250 g brodo di pollo
- 200 g piselli sgranati
- 80 g crescenza – vino bianco
- 20 g nocciole tostate
- Grana Padano Dop
- 1 scalogno – 1 limone bio
- burro – aceto bianco – sale
- olio extravergine di oliva

Sbollentate per 4-5 minuti i piselli nella pentola a pressione con poca acqua salata (1). Scolatene una minima parte e tenetela da parte. Frullate finemente il resto con l'acqua di cottura.

Amalgamate 20 g di burro, morbido, con 1 cucchiaino di aceto; ponete in freezer.

Tritate lo scalogno e soffriggetelo nella pentola a pressione.

Unite il riso, tostatelo (2) per 2-3 minuti con poco olio e una noce di burro, quindi sfumate con $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino.

Aggiungete il purè di piselli, il brodo (3) e la scorza grattugiata di $\frac{1}{2}$ limone.

Chiudete la pentola e cuocete dai 4 ai 7 minuti dal fischio. Aperte e mantecate con il burro all'aceto, mescolando per un paio di minuti (4) per abbassare la temperatura.

Unite 30 g di grana grattugiato. Completate con 2 cucchiaini di crescenza, poca scorza di limone a filetti e nocciole.

Insalata tiepida di polpo e patate

Impegno Facile

Tempo 30 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 1 kg polpo
- 300 g 4-5 patate
- 150 g zucchine baby
- 20 g pomodorini secchi
- 20 g olive taggiasche sott'olio
- aglio – prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- vino bianco – sale grosso

Mondate le zucchine e dividetele per il lungo. Rosolatele nella pentola a pressione in un velo di olio per 4-5 minuti, finché non saranno dorate.

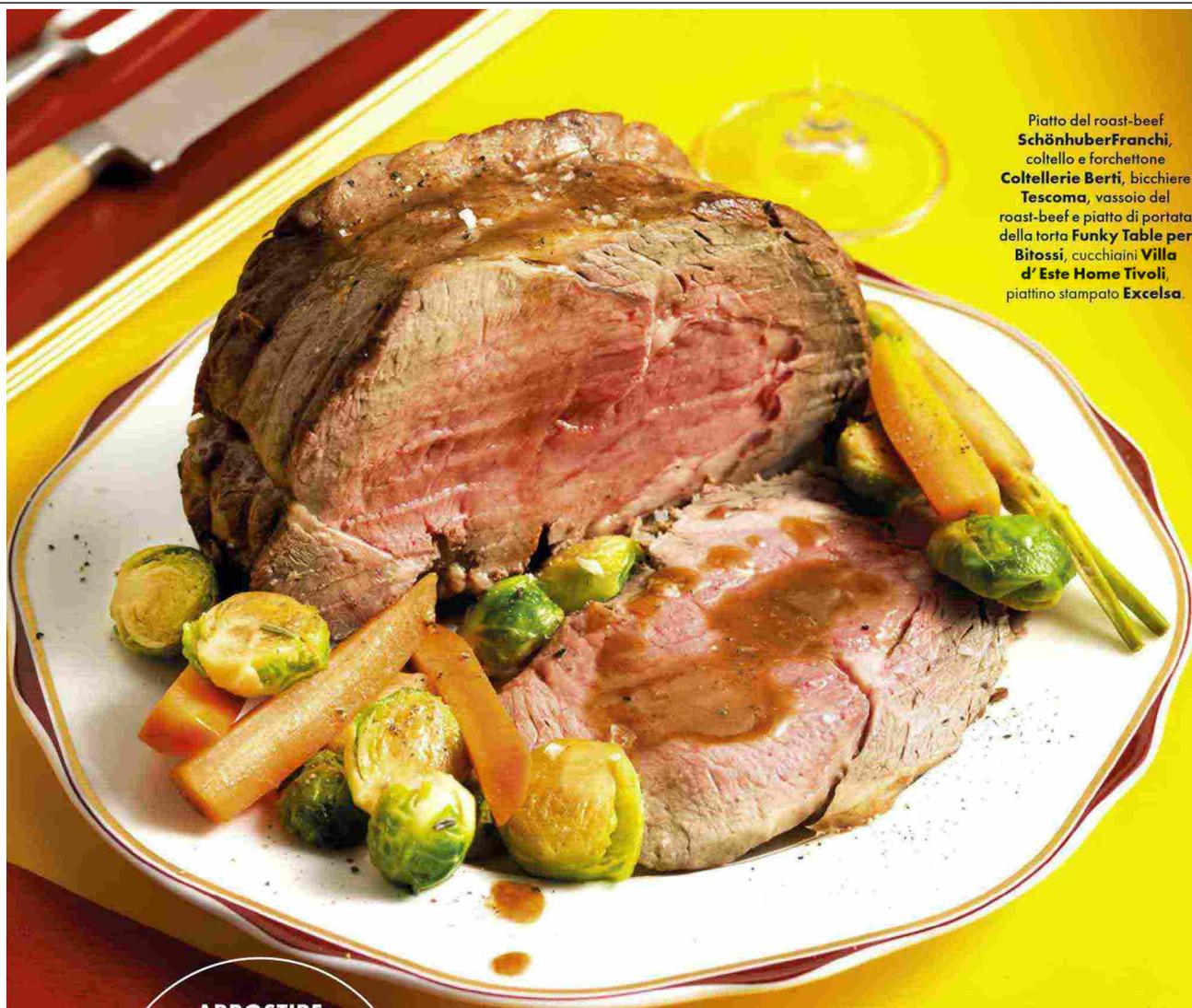
Piatto del risotto Luigi Bormioli, forchetta Tescoma, piattino stampato Excelsa, bottiglia Ikea. Sotto, pentola Lagostina ClipsoMinut' Duo: dotata di doppia valvola, permette sia la cottura lenta sia espresa; ha l'interno antiaderente e il fondo spesso, adatto a tutti i piani di cottura.

**ALL'ONDA
ESPRESSO**

Dosando con precisione il quantitativo di liquido (il doppio del volume del riso) e unendo una componente cremosa (come un purè di verdura) si può ottenere un risotto perfettamente all'onda, in $\frac{1}{3}$ del tempo.

**RISOTTO CON CREMA
DI PISELLI E CRESCENZA**





Piatto del roast-beef
SchönhuberFranchi,
coltello e forchettone
Coltellerie Berti, bicchiere
Tescoma, vassoio del
roast-beef e piatto di portata
della torta **Funky Table** per
Bitossi, cucchiaini **Villa
d'Este Home Tivoli**,
piattino stampato **Excelsa**.

**ARROSTIRE
E BRASARE**

Con questo metodo si ottiene, oltre a una cottura perfetta come quella in forno, anche un ottimo fondo di cottura con cui condire la carne e finire di cuocere le verdure in accompagnamento.

Roast-beef al brandy

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,5 kg lombata di manzo
250 g carote
250 g cavolini di Bruxelles
rosmarino – salvia
brandy – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Legate la lombata di manzo con qualche giro di spago da cucina.
Pelate le carote.
Tagliate a metà i cavolini di Bruxelles e sbollentateli per 4-5 minuti in acqua salata. Scolateli e tenete da parte.
Fondete nella pentola a pressione 30 g di burro con 2 cucchiaini di olio (1)

e unite un rametto di rosmarino e un ciuffo di salvia. Unite la carne e rosolatela su tutti i lati (2), girandola con due cucchiaini di legno per non forarla e non disperdere i succhi.
Sfumate con ½ bicchiere di brandy (3), a fiamma bassa; salate e pepate.
Chiudete la pentola a pressione e cuocete dai 10 ai 15 minuti dal fischio, a seconda del grado di cottura preferito.
Spegnete e fate uscire il vapore dalla valvola, estraete il roast-beef e lasciatelo intiepidire su una gratella.
Unite al fondo di cottura una noce di burro, eliminate le erbe aromatiche e fate ridurre il sugo della metà. Aggiungete le verdure (4) e fate insaporire per altri 5 minuti nell'ingitolo.
Servite il roast-beef con le verdure e il fondo di cottura.
Da sapere In genere, per un roast-beef rosato calcolate, dal fischio, 1 minuto di cottura per ogni 100 g di carne (con la pentola a pressione tradizionale).



Torta soffice di mango con yogurt greco

Impegno Facile
Tempo 45 minuti
più 1 ora di raffreddamento

Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g farina 00
200 g yogurt greco
150 g polpa di mango
100 g zucchero moscovado
20 g zucchero a velo – 3 uova
1 lime biologico – bicarbonato
olio di semi di mais

Tagliate la polpa del mango a cubetti e irroratela col succo di ½ lime, di cui avrete grattugiato la scorza.

Montate le uova con lo zucchero moscovado in un composto spumoso.

Incorporate, poca alla volta, la farina setacciata e 1 cucchiaino raso di bicarbonato; continuate a montare il composto per 3-4 minuti, per fargli inglobare aria. Unite quindi 70 g di olio, metà della polpa di mango e metà della scorza di lime grattugiata.

Foderate una tortiera (ø 18 cm) di metallo o di silicone di carta da forno e versatevi il composto.

Versate nella pentola a pressione un dito di acqua, introducete un cestello per la cottura a vapore e ponetevi sopra la tortiera. Chiudete la pentola tenendo sollevata la valvola. Cuocete per 30 minuti, quindi ponete la torta a raffreddare su una gratella, irrorandola con il succo di lime rimasto.

Amalgamate lo yogurt greco con lo zucchero a velo, spalmatelo sulla torta e completate con il resto del mango e della scorza di lime.

LIEVITARE

Usando la pentola a pressione con la valvola sollevata e unendo una piccola dose di bicarbonato nell'impasto, si possono preparare dolci, pane e pizze molto soffici: l'effetto ottenuto è quello di un forno a vapore.

Subito a tavola



TORTA SOFFICE DI MANGO

UNA NUOVA GENERAZIONE

Multifunzionali, veloci ed ecologiche: le ultime pentole a pressione fanno risparmiare tempo, spazio ed energia

1. Sistema di cottura AMC: con il coperchio Secuquick i tempi si riducono fino all'80%. Applicando l'accessorio Auditherm plus, si può regolare il calore a seconda del cibo, e programmare la cottura. La base Navigenio diventa fonte di cottura mobile.
2. Linea Ultima di Tescoma con regolatore di pressione Idealcook, grazie a 4 dispositivi di sicurezza, consente di regolare la cottura in base all'alimento. Il fondo metallico sandwich funziona anche sul piano a induzione e il coperchio si adatta alle misure da 4 e 6 litri.
3. Le pentole WMF Fusiontec sono realizzate con l'omonimo materiale brevettato che, ottenuto con la fusione di 30 minerali naturali e poi colato sull'acciaio, racchiude in sé tutti i principali benefici di acciaio e ghisa. Cottura a 2 diverse potenze.
4. Novia Vitamin Lagoeasy'up di Lagostina con LagoEasy'Up® Technology, un sistema brevettato per aprire la pentola con una sola mano e in un solo movimento, è dotata di 6 sistemi di sicurezza e della valvola Vitamin a 2 pressioni: posizione 1 per alimenti delicati come le verdure, posizione 2 per carne e pesce.

Provato per voi

Giornalista con un diploma di cucina a Le Cordon Bleu di Tokyo, Sara Tieni ama sperimentare ricette e strumenti di tutti i tipi.

