



Mangiare meglio.
Vivere meglio.

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info



Le ricette preferite
dei bambini

La cucina AMC per e con i bambini



A young child with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing their teeth. They are wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. The child is holding a cupcake with white frosting and colorful sprinkles. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window and a sofa.

LE RICETTE PREFERITE DEI BAMBINI

LA CUCINA AMC PER E CON I BAMBINI

PER MAMMA E PAPÀ



E PER CHIUNQUE SI PRENDA CURA DI LORO...

È una vera gioia vedere il proprio bambino sorridere per la prima volta, iniziare a parlare, a camminare e a muovere i primi passi. Per la sua crescita tutto deve essere perfetto, inclusa l'alimentazione!

Una dieta equilibrata è di estrema importanza quando si tratta dello sviluppo del bambino, poiché l'organismo in crescita ha bisogno di tante sostanze nutritive e vitamine. Oggi sappiamo che una dieta equilibrata durante l'infanzia è fondamentale per la salute di quando si sarà adulti. Ecco perché si studiano guide e si consultano libri di cucina. I piccoli selezionano attentamente e rifiutano i pasti! Piluccano il cibo svogliatamente e trovano difetti in tutto. In molte famiglie il cibo è una vera e propria sfida. È un peccato, perché cucinare e mangiare insieme è veramente utile: rafforza la coesione familiare, crea ricordi straordinari, è divertente

e struttura la routine quotidiana. La cucina e la tavola avvicinano tutti un po' di più.

Il libro è destinato a te, mamma, papà, nonna e nonno, zia o semplicemente migliore amico **che cucini per e con il tuo bambino.**

Questo libro vuole essere un alleato e una fonte di idee per preparare ai bambini piatti eccellenti, sin dai primi anni. I suggerimenti ingegnosi e saporiti riportati alle pagine seguenti ti sorprenderanno e il successo sarà assicurato – preferibilmente con queste pratiche ricette di cucina che fanno venire voglia di preparare in casa i piatti preferiti, i classici, gli spuntini da portare con sé o idee per una festa di compleanno ... non manca niente.

Un caro saluto
AMC International



Per i bambini mangiare non è una semplice assunzione di cibo, ma qualcosa di più. Soprattutto piacere, divertimento e socializzazione! Ai più giovani non importa se un cibo è sano o meno. Deve essere saporito, gradevole e divertente sin dalle prime esperienze. Proprio come questo libro!

SOMMARIO

PARTICOLARMENTE IMPORTANTE!

Questo libro è stato scritto con la collaborazione dello psicologo nutrizionista Thomas Ellrott, direttore dell'istituto omonimo presso l'Università di Göttingen.

Nel libro sono state inserite le ultime scoperte scientifiche per aiutare al meglio te e i tuoi bambini quando cucinate e mangiate insieme.

Una casa amorevole per ogni bambino 6

Come apprezzare il cibo ed essere ben nutriti..... 8

Alimentazione – tutto quello che è importante....10

La piramide alimentare di AMC 11

È buono o non è buono?14

Stiamo cucinando! 24

Ecco come cucinare con gli amici di AMC..... 26

Cosa cuciniamo? 27

■ Le ricette preferite di Carotina 30

■ Le ricette preferite di Super Melino 44

■ Le ricette preferite di Broccolino..... 62

■ Le ricette preferite di Nocina 76

■ Le ricette preferite di Bananito..... 92

■ Le mie ricette preferite - Jolly104

Indice per ricetta110

Colophon 111

Una casa amorevole per ogni bambino



Ogni bambino dovrebbe poter crescere in una famiglia – amato, rispettato e protetto. AMC e SOS Villaggi dei Bambini sono impegnati a sostenere i legami familiari e operano insieme per offrire una ‘casa amorevole’ a bambini sempre più numerosi.

Da oltre 50 anni, **AMC** migliora la qualità della vita di tante famiglie nel mondo, aiutandole a garantire uno stile di vita che si riassume in ‘Mangiare meglio. Vivere meglio.’

“**SOS Villaggi dei Bambini**” è un’organizzazione internazionale privata, senza vincoli politici e religiosi che si occupa di assistenza all’infanzia, assicura in via permanente una casa amorevole ai bambini bisognosi e si occupa del loro sviluppo.

Da oltre 60 anni, “SOS Villaggi dei Bambini” assiste i bambini e sostiene le famiglie nella cura dei loro bambini, diversamente offre assistenza alternativa in una famiglia SOS.



E per regalo,
un sorriso



**SOS Villaggi dei Bambini,
AMC e la tua generosità!**

Grazie di aver acquistato AMC. La fiducia che hai riposto in noi migliorerà la qualità della vita della tua famiglia e contribuirà a sostenere "SOS Villaggi dei Bambini" a Dosso, Niger.

Con il tuo acquisto hai donato quattro pasti sani a una famiglia e AMC ha raddoppiato la tua donazione. Insieme, curiamo e miglioriamo le condizioni nutrizionali e sanitarie di un'intera famiglia.



La tua generosità
fa la differenza!



Come apprezzare il cibo ed essere ben nutriti

Il gusto... e come si sviluppa

Le preferenze del gusto sono ben definite già nel grembo materno. Il cibo ingerito da una mamma in dolce attesa viene assaggiato dal feto attraverso il cordone ombelicale e il liquido amniotico. È stato dimostrato che, dopo la nascita, i neonati preferiscono i gusti che hanno conosciuto nel ventre materno attraverso l'alimentazione della madre – o che potrebbero assaggiare tramite il suo latte.

Inoltre, i genitori determinano la gamma di alimenti da proporre al bambino durante il successivo sviluppo ed è su questa base che, in seguito, i bambini continuano a sviluppare preferenze e gusti propri. Al riguardo, genitori e parenti sono importanti modelli.

Cosa preferiscono e mangiano genitori, fratelli o nonni? Cosa non mangiano? Come e dove mangiano? Imparare da questi modelli positivi nei primi anni di vita può formare per tutta la vita.

È raro che le preferenze dell'infanzia vadano perdute. I bambini assimilano anche i principi e i valori dell'ambiente relativi a cibo e salute e questi possono caratterizzare il comportamento e lo stile di vita fino all'età adulta.



**IL TUO CIBO =
IL CIBO DEL TUO
BAMBINO**

Più l'alimentazione della futura madre è varia e bilanciata, più il neonato sarà ben disposto verso i diversi cibi.

NIENTE REGOLE!

Molto meglio dare l'esempio, proponendo scelte consapevoli e cibo saporito! Il metodo migliore è divertirsi insieme nel fare la spesa, cucinare e mangiare.

I ricordi legati all'ora dei pasti durante l'infanzia sono carichi di sensazioni piacevoli e influenzano preferenze e abitudini future. Nei primi anni di vita del bambino, si formano le basi per uno stile di vita consapevole, sulle quali il bambino può fondare il proprio sviluppo nell'età adulta.



Raccogli i ricordi
legati all'ora
dei pasti.



Alimentazione – tutto quello che è importante

I bambini hanno bisogno di energia per muoversi e crescere. Il metabolismo infantile funziona a più non posso. Ecco perché i bambini hanno bisogno di più energia (= più calorie) degli adulti in relazione al loro peso corporeo e ancora di più se sono molto attivi.

**SCEGLI CON
ACCORTEZZA,
PROVA QUALCOSA DI
NUOVO E VARIA
LE COMBINAZIONI.**

La piramide alimentare di AMC

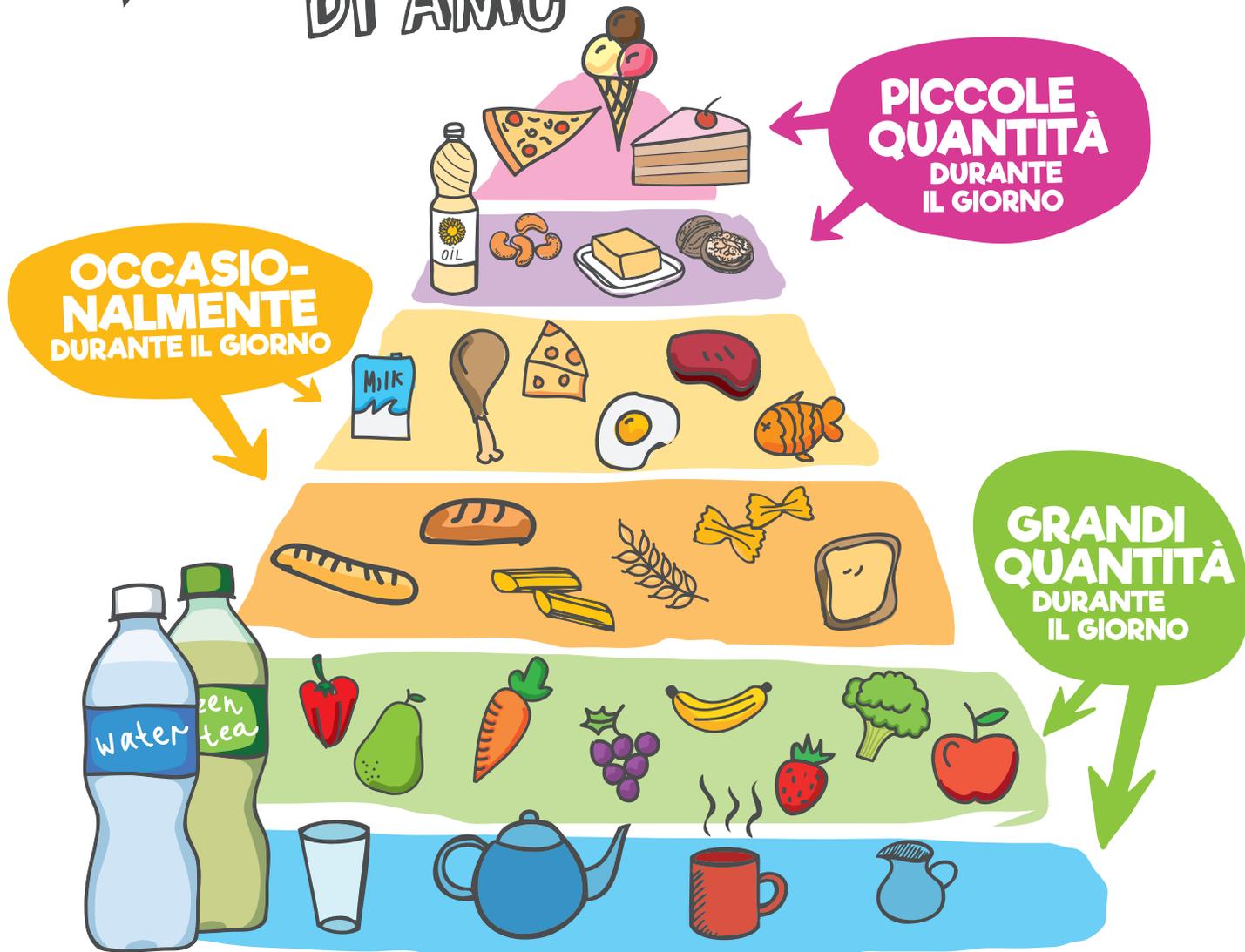
L'alimentazione fornisce energia e anche i "mattoni" essenziali per la vita, quali proteine, vitamine, minerali e antiossidanti. Affinché il corpo riceva tutti i "mattoni" essenziali, noi dobbiamo scegliere una dieta variegata. Non esiste un unico cibo che contenga le giuste quantità di tutte le sostanze nutritive essenziali.

Frutta, verdura e cereali integrali combinati con cibi di origine animale, quali latticini, pesce, uova e carne, costituiscono le fondamenta perfette. Ciascuno di questi cibi fornisce sostanze essenziali diverse.

LA VARIETÀ FA LA DIFFERENZA!

Scopri questa grande varietà di cibi con il tuo bambino e prediligi i prodotti vegetali. Modiche quantità di cibi di origine animale completano il menù.

SCEGLI CON ACCORTEZZA USANDO LA PIRAMIDE ALIMENTARE DI AMC



3 PASTI PRINCIPALI + 2 SPUNTINI TRA I PASTI

Abituati a mangiare sempre allo stesso orario. L'ideale sono tre pasti più, uno spuntino al mattino e uno nel pomeriggio, ogni giorno alla stessa ora. Il pasto non dovrebbe durare troppo a lungo. Negli intervalli non bisognerebbe mangiare nulla, anche se ovviamente sono consentite delle eccezioni.

Di conseguenza: se il tuo bambino mangia, va bene. Se non mangia, va bene lo stesso. Dovrà aspettare il pasto successivo. Se i bambini non mangiano a tavola, non premiarli con dolciumi extra!



MANGIA CON LA FAMIGLIA, NON CON LA TV



Mangiare da soli è noioso e non è bello. In tal caso, si può accendere la TV per avere un po' di compagnia. Tuttavia: di fronte a quella scatola, i bambini e anche gli adulti non si accorgono di essere sazi. Risultato: si mangia troppo!

Di conseguenza: siediti a tavola con il tuo bambino. Sfrutta l'esperienza di mangiare insieme per uno scambio di idee quotidiano con la famiglia. Spegni TV, cellulare e tablet!



SII ATTIVO

Alimentazione e movimento vanno di pari passo: per un corpo sano, in termini di peso e immagine. Questo include abitudini quotidiane e attività sportive ricreative.

Di conseguenza: i bambini devono condurre una vita quanto più attiva possibile, giocando all'aperto, al parco giochi, in piscina o nei club sportivi. Purché il corpo sia in movimento. Fa bene non solo ai muscoli, ma anche allo sviluppo fisico e intellettuale del bambino.

Adesso sai cosa è importante in termini di cibo e bevande. Questo riguarda te, non il tuo bambino. Conoscere cibi e bevande è fondamentale, non per i bambini, ma per i genitori. Per i bambini valgono criteri diversi, quali aspetto, colore e gusto, e contano soprattutto il comportamento dei loro modelli e un'atmosfera positiva durante i pasti. Alle pagine seguenti ti forniremo tante possibilità per creare situazioni positive all'ora dei pasti!

BEVI, BEVI, BEVI!

Bere è necessario, perché il corpo è composto per la maggior parte di acqua. Accompagna ogni pasto preferibilmente con acqua, tè fatto in casa (non dolcificato) o succhi di frutta diluiti in un rapporto di 5 parti di acqua e 1 parte di succo. Limonate, nettari e succhi di frutta contengono molte calorie e dovrebbero essere proposti solo occasionalmente o durante l'attività fisica.

Di conseguenza: proponi sempre almeno un bicchiere d'acqua a pasto, e porta una bottiglia quando si esce.



Il gusto è
fondamentale!



È buono o non è buono?

A un bambino non interessa se una cosa è sana o è di stagione. L'importante è che sia gustosa, per fare in modo che non la rifiuti a priori.

I bambini hanno bisogno di un'esperienza positiva! Piacere e gusto hanno la precedenza. Spesso i bambini rifiutano gusti nuovi e tendono a preferire cibi già noti. La varietà dei cibi e il desiderio dell'ignoto passano in secondo piano; con grande dispiacere dei genitori. Ci vuole astuzia! Con tranquillità e i seguenti consigli potrai superare le avversioni dei tuoi bambini.

Sii un modello per loro

Per un bambino, niente è più motivante e convincente di un modello positivo da seguire. Maggiore è la frequenza con cui i bambini vedono e odorano piatti nuovi e come questi vengono consumati dai loro modelli, maggiore sarà la probabilità che assaggino i cibi senza alcuna sollecitazione, in modo del tutto naturale.

In quanto modello, puoi influenzare positivamente il comportamento del tuo bambino. Desti in lui l'interesse per le novità. Mostra la tua curiosità nell'assaggiare cibi sconosciuti – funziona ed è divertente!

Puoi influenzare positivamente il comportamento del tuo bambino...



**SE, PER FARE
UN ESEMPIO, AL
PADRE
NON PIACCONO
LE ZUCCHINE,
PERCHÉ IL
BAMBINO
DOVREBBE
ASSAGGIARLE?**



SUGGERIMENTO

Un delizioso morso a una mela, il piacere di uno stufato di verdure alla sera – fa in modo che tuo figlio sia ispirato dalle tue sensazioni positive riguardo a cibi precedentemente rifiutati. Quello che piace a te, presto piacerà anche a tuo figlio! Promesso.

NIENTE TABÙ ASSOLUTI

I divieti rendono ancora più allettante il cibo non sano. Invece di bandire pizette e patatine, preparale utilizzando una ricetta a basso tenore di grassi o abbinale a qualcosa di sano, come un'insalata.

PIZZA?!

CERTO!

Invece di salame e pancetta,
sulla pizza metti
della verdura colorata.



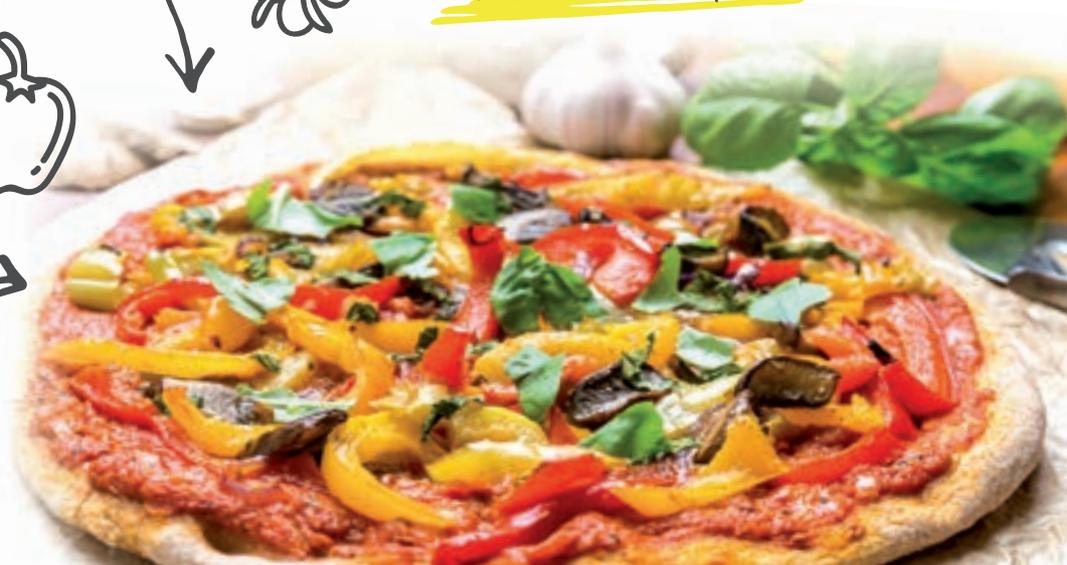
PATATINE...

con qualche crudité
diventeranno un
pasto più sano.



CIOCCOLATA

Anche la cioccolata e le caramelle
gommosi si possono consumare
di tanto in tanto ma, per favore,
non usarli come ricompense.



COINVOLGI I BAMBINI

I bambini si divertono un mondo quando possono aiutare e questo desta il loro interesse. Decidete insieme cosa mangiare per cena stasera. Fate la spesa insieme. Mostra ai tuoi bambini come scegliere le mele e come riconoscere i broccoli freschi.

In tal modo, il bambino imparerà cos'è la qualità e conoscerà l'aspetto, l'odore, il gusto e le sensazioni dei singoli ingredienti di un pasto. I bambini che vengono coinvolti possono pulire i pomodori, lavare la lattuga o mescolare la salsa e non vedranno l'ora di mangiare le pietanze preparate.

~ SUGGERIMENTO ~

I bambini che regolarmente aiutano mentre si fa la spesa, si cucina o si preparano dei panini **imparano a maneggiare il cibo**. Nel contempo, i bambini sviluppano un **rapporto verso i piatti** da loro preparati, e imparano così ad apprezzarli.



CHICCO FELICE



SERVI E PRESENTA IL CIBO NEL MODO GIUSTO!

NOMI DI FANTASIA A PRANZO? PERCHÉ NO?

Lascia che il bambino scelga il nome del cibo che ha nel piatto, è divertente e stimola l'appetito. Ti sorprenderai di cosa tuo figlio scoprirà nel piatto. E poi, è una festa per gli occhi, soprattutto per i bambini piccoli!

OVETTO FRESCO



SUGGERIMENTO!

Sfrutta la varietà dei cibi colorati. Non sono favolosi i piselli che ruotano tutt'intorno al piatto o i peperoni ripieni che hanno una bella crosticina croccante? Le verdure non sono soltanto colorate, a volte sono tonde, ovali, piccole e grandi, e possono essere preparate in modo che il loro aspetto piaccia ai bambini. Per i bambini, verdura e frutta a bastoncini o stelline sono più accattivanti e comodi da mangiare, così come le cose che possono essere prese direttamente con le dita.



**PANINI PER
MIGLIORI
AMICI**



Sole affamato



**ORSETTO
DI MIELE**

Nascondi i cibi sani

Puoi nascondere pezzi di frutta o verdura ridotti in purea non solo in zuppe e salse ma anche in bevande, muffin e dessert colorati, incrementando così il contenuto di minerali e vitamine.

Trasforma i cibi indesiderati in cibi allettanti.

Ad esempio, unisci qualche acino d'uva alle foglie di lattuga, mescola carote grattugiate con mele e uvetta o servi il pesce sotto forma di hamburger.



FAMILIARIZZARE

Non arrenderti se il tuo bambino rifiuta del cibo con un'espressione di disgusto in volto. Quando cucini per i bambini, occorre:

PAZIENZA,
PAZIENZA, E ANCORA
PAZIENZA!

Tutti i bambini hanno un'istintiva neofobia, termine scientifico per indicare la "paura dell'ignoto".

SUGGERIMENTO

Cerca di fare in modo che il tuo bambino si abitui a due o tre cibi nuovi. In modo simpatico e con calma, senza tante storie.



Non forzare mai il bambino a finire tutto. Studi comportamentali evidenziano che quando si offre un nuovo alimento a un bambino, il bambino deve averlo assaggiato per 35 volte prima che si abitui alle sensazioni che suscita il nuovo gusto. Non per nulla il proverbio dice "è questione di abitudine".

La cosa positiva è che effettivamente ci si può abituare al gusto.



PROVARE LE VERDURE

Esistono tantissime storielle sui numerosi tipi di frutta e verdura. Alcune varietà sono straordinariamente croccanti, fresche e gustose in determinate stagioni; ogni verdura cresce in modo diverso e proviene dalle regioni e dai paesi più disparati. Se il bambino conosce l'origine, la coltivazione e le differenze delle varietà, entrerà subito in relazione con frutta e verdura, non rifiutandole a priori.



Dove crescono le patate e perché le carote hanno così tanti ciuffi verdi?

Domande, domande!

È facile cercare informazioni o fare qualche ricerca in Internet.

E presto servirai ai tuoi piccoli un pasto saporito e una storia.

Inoltre, puoi porre tu delle domande al bambino.

Che gusto ha?

È dolce, acido o salato?

Che odore hanno le verdure? Senti qualcosa quando le mordi?



FARE UN PARTY IN CUCINA



Forse ci vuole un certo coraggio ad organizzare un party per bambini e amichetti in cui si cucini tutti insieme. Ma è divertente, è un'esperienza straordinaria e quasi sicuramente non disastrosa come può sembrare.

INSIEME IN ALLEGRIA

Si cucina insieme con i bambini e il cibo viene condiviso. Così facendo si favorisce lo spirito di solidarietà, in modo divertente e il cibo preparato insieme è ancora più buono.

Supera le tue paure e lascia la cucina ai giovani cuochi e alle fate. Con qualche buona regola, non ci saranno problemi per i futuri gourmet e la festa potrà cominciare.

Questo libro fornisce tante ricette gustose e straordinarie non solo per l'intera famiglia ma anche ricette speciali e divertenti e consigli per i giovani cuochi.



Stiamo cucinando!

Cucina tu! Per e con il tuo bambino. Se cucini, saprai esattamente cosa c'è nel piatto. Questo libro, con le sue numerose ricette, aiuterà te e la tua famiglia a preparare e gustare insieme tanti nuovi piacevoli piatti. Il cibo quotidiano è un'esperienza comune, condividete questi momenti.



SUPER MELINO

È uno sportivo nato e incoraggia gli altri del gruppo a essere attivi. In particolare, gli piace mostrare la sua forza quando solleva le Unità di cottura ed è il guardiano della banda.



CAROTINA

È la bella del gruppo ed è sempre elegante. Dà grande importanza al suo aspetto fisico e le piace mostrarlo alle feste. Super Melino, in particolare, è affascinato da lei e le è sempre accanto ogni volta che ha bisogno di aiuto.

Broccolino

È un vero amico ed è sempre allegro. Ha sempre pronta una barzelletta e riesce a sedare ogni lite. È anche uno chef molto professionale, il che lo rende molto popolare.



Nocina

Con la sua testolina intelligente ha sempre una soluzione a portata di mano. È anche in perfetta forma ed è sempre in movimento.



Jimbo

BANANITO

Bananito tende a essere il più coccolone ed essendo il miglior amico di Super Melino, gli tocca sempre fare attività fisica. Il suo giocattolo tenerone è Jimbo, la scimmia.

Ecco come cucinare con gli amici AMC

- Il libro presenta 6 capitoli di ricette: ciascuno contiene le ricette preferite di uno degli amici AMC. Usando il dado, il bambino potrà vincere un amico AMC. Scoprirete insieme cosa piace di più a Carotina e i suoi amici.
- Le idee per la colazione e le ricette per gli spuntini si trovano all'inizio di ogni capitolo. Seguono poi insalate, zuppe e stufati, piatti di carne e pesce, verdure, patate, riso e pasta. Dolci e prodotti da forno concludono ciascun capitolo.
- Nel complesso, troverai 40 ricette per tutta la famiglia, sviluppate da, con e per bambini dai 3 ai 9 anni. Tutte sono state provate più volte presso l'Istituto AMC e giudicate "super buone" da giovani buongustai.
- Oltre ai tempi di cottura e alle caratteristiche delle ricette, per ciascuna di esse troverai preziosi consigli nutrizionali, per la cottura e anche istruzioni su come coinvolgere praticamente i bambini durante la preparazione.
- Gli amici AMC sono anche modelli d'esempio che, insieme a te, possono infondere nei piccoli una passione per i piatti freschi, saporiti e vari, promuovendo così abitudini salutari.



ricco di vitamine



pochi grassi



poche calorie



ricco di fibre



poco colesterolo

! COSA CUCINIAMO? !

1 Lancia il dado!



BUONO!



2

La figura
che esce, vince!

3



Scegli una ricetta dalla
selezione di Super Melino
che vorresti cucinare.

JOLLY

SE ESCE IL JOLLY PUOI SCEGLIERE
LA TUA RICETTA PREFERITA...
O PROPORNE UNA TUA!





Pagina
30-
43



Pagina
44-
61



Pagina
62-
75



Pagina
76-
91



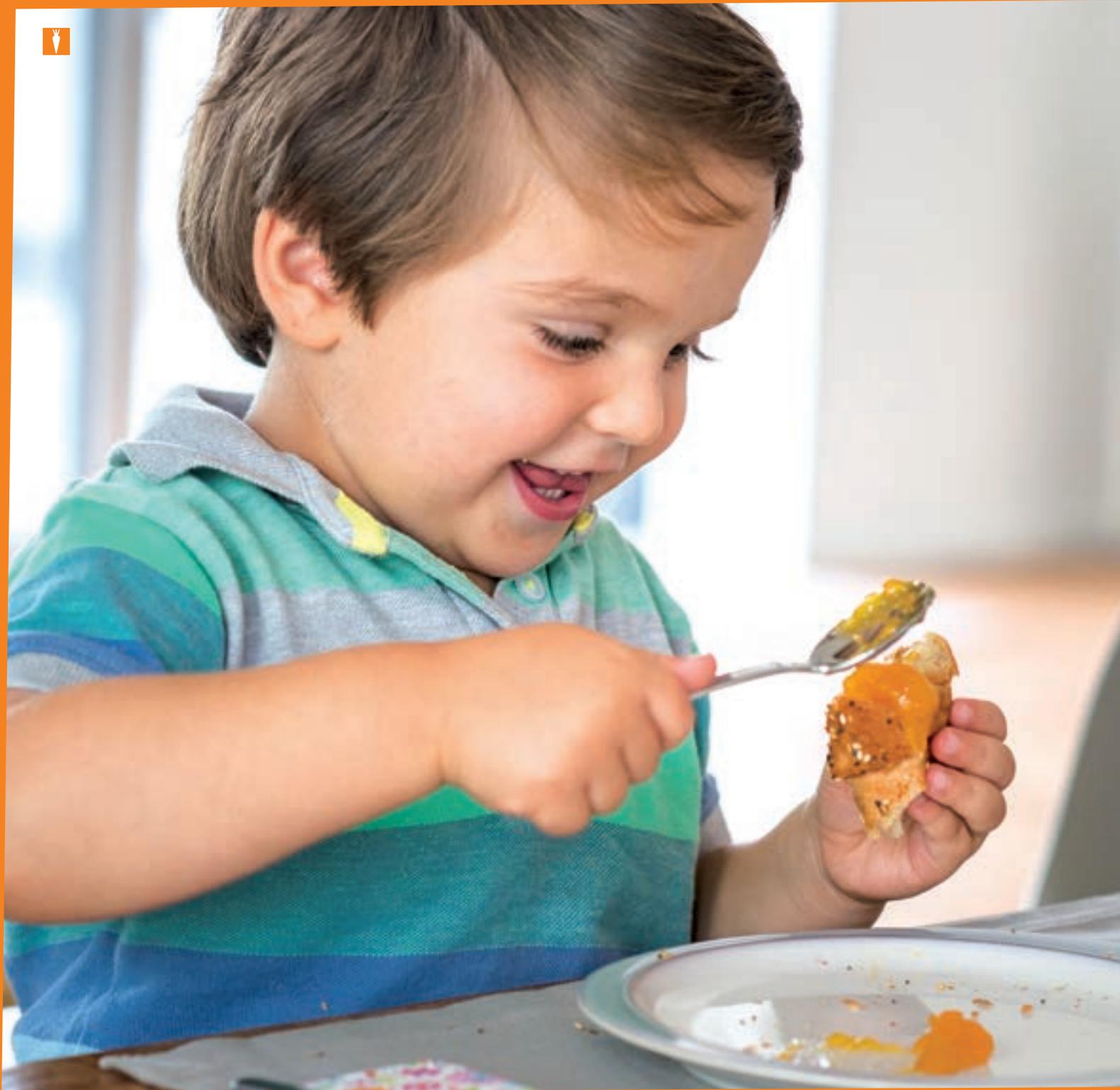
Pagina
92-
103



Pagina
104-
109

Il Jolly si trova su una faccia del dado. Se esce il simbolo del Jolly, il bambino potrà inserire le sue ricette o prendere nota delle sue preferite tra quelle del ricettario, nel capitolo “Le mie ricette preferite - Jolly”.

Suggerimento per i genitori: dopo il pasto, chiedete al bambino se si è divertito a cucinare e se gli è piaciuto il cibo. Parlatene con il bambino e consentitegli di valutare la ricetta selezionata come ricetta preferita.





Marmellata di pesche e kiwi

 ca. 45 minuti

Per 6 vasetti da 200 ml

1 kg di pesche mature
3 kiwi
2 lime
500 g di zucchero
gelificante (1:2)

Prodotto AMC

Unità di cottura
20 cm 4,0 l

1. Lavare accuratamente i vasetti e i coperchi e sciacquarli con acqua molto calda.
2. Snocciolare, sbucciare e tagliare a dadini le pesche. Spremere il succo dei lime.
3. Mettere le pesche, i kiwi, il succo dei lime e lo zucchero gelificante nell'Unità di cottura e portare a bollore mescolando regolarmente.
4. Far bollire a fuoco alto per ca. 5 minuti, sempre mescolando (seguire le istruzioni sulla confezione).
5. Ridurre in purea la marmellata e versarla subito nei vasetti preparati. Chiudere i vasetti, capovolgerli e lasciarli a testa in giù per 10 minuti.
6. Raddrizzare i vasetti e lasciarli raffreddare completamente.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti
ca. 440 kcal per vasetto

SUGGERIMENTO

La marmellata fatta in casa dura circa un anno.
Conservalo in un luogo fresco e buio e periodicamente
verifica se i vasetti sono veramente ben chiusi.





**LE DOSI INDICATE
CONSENTONO DI
PREPARARE UNA
TORTA DI CA. 16-18 CM
DI DIAMETRO.**

Torta salata con base croccante

 ca. 60 minuti (escluso il tempo di raffreddamento)



Ingredienti

per 12 porzioni

100 g di cracker salati
60 g di burro liquido
12 fogli di gelatina
700 g di formaggio
spalmabile
200 g di piselli surgelati
100 ml di brodo vegetale
50 g di Parmigiano
grattugiato
50 g di pesto rosso
(pronto)
1 pizzico di zucchero
Sale, pepe

Per guarnire:

150 g di formaggio
cremoso
50 g di taccole
Pomodorini ciliegia,
un peperone giallo,
prezzemolo

Prodotto AMC

Tritamix

1. Posizionare su un piatto un anello per torte o il cerchio di uno stampo a cerniera (diametro ca. 16 cm). Per la base, tritare finemente metà cracker nel Tritamix, aggiungere i cracker rimasti e tritare tutto. Unire il burro liquido, mescolare e versare il composto nell'anello per torte. Distribuirlo uniformemente, pressarlo con il dorso di un cucchiaino e mettere a raffreddare in frigo.
2. Immergere 6 fogli di gelatina in acqua fredda. Lavare le taccole in acqua molto calda e ridurle 2/3 in purea, insieme con il brodo vegetale. Unire 300 g di formaggio spalmabile e il parmigiano, amalgamare e condire generosamente con sale e pepe. Strizzare i fogli di gelatina e scaldarli leggermente in un'Unità di cottura, fino a scioglierli. Aggiungere la gelatina al composto di taccole, frullare bene e stenderlo sulla base di cracker. Mettere nel vano congelatore per ca. 30 minuti.
3. Ammollare la restante gelatina come sopra descritto. Condire il resto del formaggio spalmabile con il pesto, lo zucchero, sale e pepe. Strizzare la gelatina e scioglierla come sopra indicato, quindi unirla al formaggio.
4. Distribuire i piselli rimasti sul primo strato di formaggio e coprire con il composto al pesto. Mettere a raffreddare nel vano congelatore per ca. 30 minuti.
5. Estrarre la torta dal congelatore e togliere l'anello. Spalmare le taccole con il formaggio cremoso e disporle diritte, una accanto all'altra, tutt'intorno alla torta.
6. Riempire una sacca da pasticciere con il formaggio cremoso e decorare la torta. Guarnire con pomodorini ciliegia in quarti, strisce di peperone giallo e prezzemolo. Servire freddo e, eventualmente, con del pane tostato.

ca. 190 calorie a porzione



SUGGERIMENTO

Cosa si nasconde nella torta? Invece dei piselli, potete scegliere qualsiasi tipo di verdura a pezzettini. Fate un gioco: chiedete ai bambini di indovinare quali verdure ci sono nella loro fetta di torta.



Spiedini con focaccine al mais

 ca. 60 minuti



Per 4 persone

Focaccine al mais:

1 scatola (ca. 350 g)
di mais

2 uova

50 g di cornflakes

50 g di formaggio

grattugiato

Sale, pepe

1 pizzico di noce moscata

Spiedini:

300 g di carne macinata

1 cucchiaio di salsa
barbecue

150 g di salsicce piccole

1 zucchina piccola

100 g formaggio per

barbecue (halloumi)

1 peperone rosso piccolo

Sale

Prodotti AMC

Arondo 32 cm

Unità di cottura

24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Per le focaccine, scolare il mais e mescolarlo agli altri ingredienti.
2. Per gli spiedini, condire la carne tritata con la salsa barbecue, sale e pepe e impastare bene. Formare delle polpettine (ca. 2-3 cm).
3. Praticare quattro incisioni alle estremità delle salsicce. Mondare la zucchina e, con un pelatutto, tagliare delle striscioline nel senso della lunghezza.
4. Tagliare l'halloumi a dadini e avvolgere ciascuno con una strisciolina di zucchina. Mondare il peperone e tagliarlo a rombi. Infilare tutti gli ingredienti negli spiedini, alternandoli.
5. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare Arondo a calore massimo, fino alla finestra "carne". Adagiarvi gli spiedini e grigliare a calore basso fino ai 90°C. Girarli e continuare la cottura per ca. 5 minuti.
6. Per le focaccine al mais, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne". Con l'aiuto di un cucchiaio, disporre quattro focaccine nell'Unità di cottura. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e cuocere "al forno" a regolazione alta per ca. 1 minuto.
7. Proseguire con le altre focaccine come descritto, eventualmente aumentando un po' il tempo di cottura.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + ca. 1 minuto/focaccina cotta "al forno"
ca. 600 calorie a persona



Fricasseea di pollo variopinta

 ca. 60 minuti



Per 6 persone

1 kg di pollo
750 ml di brodo di pollo
200 g di carote
1 peperone rosso
200 g di funghi
200 g di piselli surgelati
60 g di burro
60 g di farina
3 steli di prezzemolo
50 ml di panna
1 cucchiaio di
succo di limone
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura 24 cm 5,0 l
Secuquick softline 24 cm
Audiotherm

1. Mettere il pollo nell'Unità di cottura insieme con il brodo e chiudere con Secuquick softline. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a calore massimo fino alla prima finestra "turbo" e cuocere a calore basso per ca. 30 minuti.
2. Nel frattempo, mondare e tagliare a dadini le verdure. Insieme con i piselli, metterle ancora bagnate in un'Unità di cottura adatta. Pulire i funghi con uno spazzolino o uno strofinaccio, tagliarli in quarti e distribuirli sulle verdure. Scaldare l'Unità a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 6 minuti.
3. Attendere l'apertura di Secuquick e aprire. Estrarre il pollo, eliminare la pelle e staccare la polpa dalle ossa.
4. Lasciar raffreddare, tagliare la carne a pezzetti e filtrare il brodo.
5. Sciogliere il burro nell'Unità di cottura. Appena inizia a schiumare, aggiungere la farina e far andare brevemente. Unire 750 ml di brodo poco per volta. Far sobbollire la salsa per ca. 3 minuti.
6. Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Aggiungerle alla salsa insieme con la panna. Unire la carne e le verdure e far scaldare il tutto. Insaporire con il succo di limone, sale e pepe.

Tempo di cottura: 30 minuti Secuquick + 6 minuti
ca. 560 calorie a persona

SUGGERIMENTO

Scegli le verdure insieme con il tuo bambino. Sempre secondo la propria fantasia o la stagione, la fricasseea è deliziosa anche con cavolo rapa o asparagi.





Filetto di pesce con coriandoli

 ca. 20 minuti



600 g di filetto di
pesce tagliato spesso,
ad es. merluzzo o
pesce persico
10 olive verdi
2 pomodori secchi
(sott'olio)
1 peperone arancione
1 cucchiaino di
pangrattato
50 g di formaggio
cremoso
Sale, pepe

1. Tagliare il filetto di pesce in quattro porzioni e disporle nella Softiera. Tritare tutti gli altri ingredienti nel Tritamix fino a ottenere un composto cremoso.
2. Versare dell'acqua (100 ml) nell'Unità di cottura e inserire la Softiera. Spalmare il composto sul pesce, chiudere l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità Automatica "A", inserire il tempo di 5 minuti su Audiotherm, posizionarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
3. Trascorso il tempo di cottura, coprire l'Unità con Navigenio capovolto e dorare il pesce per 4 minuti a regolazione alta.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + 4 minuti gratinatura
ca. 260 kcal a porzione

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
EasyQuick 24 cm con
anello di tenuta 24 cm
Softiera 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Tritamix

SUGGERIMENTO

Servire con riso o pane. Oltre a creare una deliziosa crosticina sul pesce, il composto al formaggio cremoso si può anche gustare spalmato freddo sul pane.



Il purè preferito di Carotina

 ca. 30 minuti



Per 4 persone

500 g di carote
400 g di patate farinose
20 g di burro
150 ml di latte caldo
Sale
Noce moscata
4 steli di prezzemolo

Prodotti AMC

Unità di cottura
16 cm 2,0 l
Inserto 2 in 1 16 cm
Audiotherm

1. Pelare le carote e le patate e tagliarle a dadini.
2. Disporre nell'Unità di cottura i cubetti di patate ancora bagnate e posizionare al di sopra l'inserto 2 in 1 contenente le carote. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 20 minuti.
3. Aggiungere il burro alle patate e schiacciarle per bene. In una bacinella Combi, ridurre in purea le carote insieme con il latte caldo, dopodiché amalgamarvi le patate schiacciate.
4. Condire il purè con sale e noce moscata. Prima di servire, tritare grossolanamente le foglie di prezzemolo e distribuirle sul purè.

Tempo di cottura: ca. 20 minuti
ca. 170 kcal a persona

**IL CAROTENE PROTEGGE
LA PELLE E FA
BENE AGLI OCCHI**

Le carote contengono tanto carotene. La "vitamina solare" protegge naturalmente la pelle ed è utile per gli occhi e le difese immunitarie.





SUGGERIMENTO

Per ottenere un purè morbido, è necessario schiacciare le patate con uno schiacciapatate. Invece, è preferibile ridurre in crema le altre verdure con un frullatore. Lo straordinario inserto forato AMC consente di tenere separate verdure e patate e di cuocerle comunque contemporaneamente.



Muffin tropicali

 ca. 30 minuti

Per 6 muffin

50 g di burro morbido
 50 g di zucchero
 di canna
 1 bustina di zucchero
 vanigliato
 1 cucchiaino di scorza
 grattugiata di limone bio
 1 uovo
 125 g di farina
 1 cucchiaino di lievito
 per dolci
 75 ml di latte
 2 fette di ananas
 20 g di cioccolato bianco
 2 cucchiaini di zucchero
 a velo

Prodotti AMC

Unità di cottura
 24 cm 5,0 l
 Softiera 24 cm
 Navigenio
 Audiotherm



1. Montare a spuma il burro con lo zucchero, unire lo zucchero vanigliato, la scorza di limone e l'uovo. Mescolare la farina con il lievito e aggiungerli al composto insieme con il latte.
2. Tamponare leggermente l'ananas con carta da cucina e tagliarla a cubetti, tagliare allo stesso modo anche il cioccolato e amalgamarli al composto. Distribuire il composto in 6 stampini da muffin (da ca. 50 ml). Disporre gli stampini nella Softiera.
3. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
4. Inserire la Softiera nell'Unità di cottura, coprire con il coperchio e cuocere a livello 2 per ca. 15 minuti. Quindi, posizionare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto e coprire con Navigenio capovolto. Cuocere "al forno" a regolazione bassa per ca. 7 minuti, fino a doratura.
5. Lasciar raffreddare i muffin e servirli cosparsi di zucchero a velo.

Tempo di cottura: ca. 22 minuti
 ca. 220 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Con poche modifiche, otterrai dei deliziosi "Muffin marmorizzati": sostituisci l'ananas e il cioccolato bianco con 2 cucchiaini di cacao in polvere e 2 cucchiaini di scaglie di cioccolato.





Risotto alla Carotina

 ca. 20 minuti



Per 4 persone

4 scalogni
300 g di carote
250 g di riso per risotti
500 ml di brodo vegetale
4 steli di prezzemolo
100 g di taleggio
1 cucchiaio di succo di limone
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura
20 cm 3,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Pelare e tagliare a dadini gli scalogni e le carote. Mettere gli scalogni nell'Unità di cottura, coprire con il coperchio e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldare su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
2. Aggiungere il riso e rosolare a livello basso.
3. Unire le carote, coprire con il brodo vegetale e mescolare bene. Chiudere l'Unità con Secuquick softline. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il programma "P" su Audiotherm, applicarlo e ruotare finché appare il simbolo "Soft".
4. Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Tagliare il taleggio a cubetti.
5. Trascorso il tempo di cottura, posizionare l'Unità nel suo coperchio capovolto e attendere l'apertura di Secuquick. Togliere Secuquick e aggiungere il taleggio.
6. Unire il prezzemolo e insaporire con succo di limone, sale e pepe.

Tempo di cottura: "P" (20 secondi)
ca. 355 kcal a persona



SUGGERIMENTO

Se non trovi il taleggio, sostituiscilo con del formaggio morbido (senza crosta) o del formaggio speziato.



Formaggio cremoso rosso

Per 4 persone

1 peperone rosso
150 g di ricotta o
formaggio cremoso

50 g di Parmigiano
grattugiato
Sale, pepe

Prodotto AMC

Tritamix

 ca. 15 minuti



1. Lavare il peperone, tagliarlo in pezzi grandi e tritarlo finemente nel Tritamix.
2. Togliere la lama dal Tritamix, aggiungere la ricotta e il Parmigiano e mescolare bene.
3. Insaporire il formaggio cremoso con sale e pepe. Si consiglia di servire immediatamente.





SUGGERIMENTO

Il formaggio cremoso è perfetto accompagnato con pane integrale, con pane fresco bianco o con cracker.







Budino di riso alle mele e mandorle

Per 4 persone

700 ml di latte
200 g di riso bianco
(a chicco corto)
2 cucchiai di zucchero

2 mele rosse
30 g di mandorle pelate e tritate
Cannella e zucchero

Prodotto AMC

Milleusi 16 cm 2,5 l

 ca. 40 minuti



1. Mescolare il latte, il riso e lo zucchero nella Lattiera e portare a bollore rimestando regolarmente.
2. Spegnerne il fornello e mescolare finché il riso risulta leggermente cotto. Coprire con il coperchio e lasciar gonfiare il riso per ca. 25 minuti, secondo il tipo.
3. Lavare, tagliare in quarti e grattugiare le mele. Amalgamarle al budino di riso insieme con le mandorle.
4. È preferibile servire il budino tiepido, cosparso di cannella e zucchero.

Tempo di cottura: ca. 25 minuti
ca. 400 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Se usi il fornello a gas o a induzione, non spegnerlo finché non viene raggiunta la finestra "stop". Secondo i gusti e la stagione, puoi sostituire le mele con pere grattugiate, fettine di prugne o albicocche oppure dadini di fragole.



Fantasia di pizza

 ca. 60 minuti (escluso il tempo di lievitazione)

Per ca. 16 pizzette

400 g di pasta per pizza (pronta all'uso o fatta in casa)

200 g di salsa di pomodoro

150 g di formaggio grattugiato

Ingredienti a piacere per la farcitura (v.)

Prodotti AMC

Unità di cottura 24 cm

3,5 l oppure 2,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Dividere la pasta per pizza in 16 porzioni, stendere la pasta con il matterello formando dei dischetti di ca. 8 cm di diametro.
2. Preparare gli ingredienti per la farcitura, mondarli e tagliarli a pezzetti.
3. Scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, con l'ausilio di Audiotherm, fino alla finestra "carne". Stendere un cucchiaino di salsa di pomodoro su ciascun dischetto di pasta. Al suono di Audiotherm, adagiare le prime quattro pizzette nell'Unità di cottura. Distribuirvi sopra gli ingredienti preparati e cospargere con un po' di formaggio.
4. Posizionare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto e coprirlo con Navigenio capovolto. Cuocere a regolazione alta per un minuto circa. Ricollocare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6 ed estrarre le prime pizzette.
5. Proseguire disponendo sempre quattro dischetti di pasta alla volta, farcirli e cuocerli come descritto. Mentre si distribuisce la farcitura, l'Unità di cottura resta sempre su Navigenio a livello 6 e la cottura viene effettuata con Navigenio capovolto a regolazione bassa per 1-2 minuti.

Tempo di cottura: 1-2 minuti ciascuna

SUGGERIMENTO

Da questa ricetta di base, è possibile creare un fantasioso assortimento con gli ingredienti preferiti dei bambini. Funghi, pomodori freschi e peperoni mondati e tagliati a fettine, prosciutto, salame e tonno (conservato) a pezzetti daranno vita a vere e proprie prelibatezze. Puoi variare la ricetta usando formaggio a piacere.



SUGGERIMENTO

Se la pasta è già stesa, basta ritagliare i dischetti con una tazza.





Per 4 persone

Ravioli:

2 gambi di basilico
150 g di ricotta o
formaggio cremoso
50 g di Parmigiano
grattugiato
1 tuorlo
Sale, pepe
250 g di impasto per pasta
fresca (fatto in casa o
surgelato)
Olio EVO

Salsa di pomodoro:

½ cipolla
2 carote
400 g di polpa di
pomodoro
100 g di brodo
vegetale
2 cucchiaini di olio di
oliva
Sale, pepe
Zucchero
Basilico per guarnire

Prodotti AMC

Tritamix
Unità di cottura 20 cm 3,0 l
EasyQuick con anello
di tenuta 20 e 24 cm
Navigenio
Inserto 2 in 1
Audiotherm





Ravioli della mamma

 ca. 45 minuti



1. Tritare finemente le foglie di basilico e mescolarle con la ricotta o il formaggio cremoso, il Parmigiano e il tuorlo. Insaporire con sale e pepe.
2. Stendere l'impasto in una sfoglia sottile e su metà di essa incidere dei ravioli di ca. 5 cm di diametro. Disporre una piccola quantità di ripieno su ciascun raviolo e spennellare la sfoglia tutt'intorno con un po' d'acqua.
3. Coprire con la seconda metà di sfoglia, pressare bene tutt'intorno al ripieno e tagliare i ravioli.
4. Ritagliare un disco di carta da forno usando un coperchio 24 cm e ungere leggermente l'inserito forato Combi. Disporre i ravioli nell'inserito 2 in 1 e, per una migliore separazione, inserire un disco di carta da forno prima del secondo strato.
5. Per la salsa, pelare la cipolla e le carote. Tritarli finemente nel Tritamix e metterli nell'Unità di cottura. Chiudere con EasyQuick con anello di tenuta 20 cm. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
6. Togliere EasyQuick, rosolare il trito di cipolla a livello 2, aggiungere i pomodori e il brodo vegetale. Inserire l'inserito 2 in 1, coprire con EasyQuick con anello di tenuta 24 cm e impostare Navigenio sulla modalità automatica "A".
7. Impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "Vapore".
8. Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserito 2 in 1 e ridurre la salsa in purea. Aggiungere l'olio EVO e insaporire con sale, pepe e zucchero. Servire la salsa con i ravioli e guarnire con un po' di basilico.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti

ca. 395 kcal a persona



VEGETARIANO

Cotolette di pomodori

 ca. 20 minuti



Per 4 persone

2 pomodori
Cuore di bue grandi
2 uova
75 g di pangrattato
30 g di cornflakes
20 g di burro
Sale, pepe
Parmigiano
grattugiato

Prodotti AMC

Arondo 32 cm
Audiotherm

1. Affettare i pomodori.
2. Sbattere le uova in un piatto fondo; in un piatto piano versare il pangrattato e mescolarlo con i cornflakes sbriciolati, in un altro piatto piano versare la farina.
3. Passare le fette di pomodoro dapprima nella farina, poi nelle uova e, infine, nel miscuglio di pangrattato e cornflakes. Sciogliere il burro in Arondo 32 cm a livello massimo.
4. Appena il burro comincia a schiumare, inclinare Arondo per distribuirlo uniformemente sul fondo. Disporvi le fette di pomodoro impanate e coprire con il coperchio.
5. Grigliare a calore massimo fino alla finestra "carne".
6. Girare le cotolette di pomodoro, spegnere il fornello e rimettere il coperchio.
7. Con il calore residuo, terminare di cuocere i pomodori per ca. 3 minuti. Insaporire con sale e pepe e servire le cotolette ben calde, cosparse di Parmigiano.

Tempo di cottura: ca. 3 minuti

ca. 250 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Per variare, puoi sostituire i pomodori con zucchine o melanzane a fette. Accompagnato con il purè preferito di Broccolino (pagina 68) o della mozzarella, questo snack può diventare un piatto vegetariano completo.



SUGGERIMENTO

La polpa del pomodoro Cuore di bue è quasi del tutto priva di semi, ecco perché questi pomodori sono particolarmente adatti per essere grigliati.





Fagottini gourmet

Per 4 persone

8 medaglioni di filetto
di vitello spessi
(ca. 50 g ciascuno)

1 mela acidula
80 g di formaggio
saporito (es.
Emmental)

8 foglie di salvia
8 fette di prosciutto
crudo

1 cipolla
200 ml di brodo
di pollo
50 ml di panna
Sale, pepe

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno 24 cm
Audiotherm
Tritamix



 ca. 30 minuti



1. Incidere una sorta di tasca in ciascun medaglione.
2. Sbucciare la mela, tagliarla in quarti, eliminare i semi e tagliarla a pezzetti. Tagliare il formaggio in otto pezzetti.
3. Riempire ciascun medaglione con un pezzetto di formaggio, uno di mela e una foglia di salvia. Infine, avvolgere il medaglione in una fetta di prosciutto. Pelare la cipolla e tritarla finemente nel Tritamix insieme con la mela rimasta.
4. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare la Padella Arcobaleno a calore massimo, fino alla finestra "carne". Disporvi i fagottini di filetto e coprire con il coperchio.
5. Arrostire a calore basso fino al raggiungimento dei 90°C. Girare la carne, rimettere il coperchio e cuocere il secondo lato allo stesso modo, fino a raggiungere nuovamente il "punto di girata".
6. Estrarre i fagottini di filetto dalla Padella e tenerli in caldo. Rosolare il trito di mela e cipolla e diluire con il brodo. Far sobbollire a livello basso per qualche minuto.
7. Aggiungere la panna, ridurre la salsa in crema e insaporire con sale e pepe.
8. Mettere i fagottini di filetto nella salsa, coprire con il coperchio e cuocere a calore basso per 8 minuti.

Tempo di cottura: ca. 12 minuti

SUGGERIMENTO

Invece del vitello si può usare anche del filetto di maiale.





Farfalle in salsa di pomodoro variopinta

Per 4 persone

500 g di verdure miste
(es. carote, sedano,
zucchine e peperoni)

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 lattina (400 g) di polpa
di pomodoro

400 ml di brodo vegetale

250 g di pasta formato farfalle

2 cucchiaini di olio EVO

2 cucchiaini di aceto balsamico

Sale, pepe

100 g di Parmigiano grattugiato

Prodotti AMC

Tritamix

Unità di cottura 20 cm 4,0 l

Secuquick softline 20 cm

Navigenio

Audiotherm

 ca. 30 minuti



1. Mondare le verdure e tritarle finemente nel Tritamix. Pelare la cipolla e l'aglio e tritare anch'essi finemente.
2. Mettere i cubetti di cipolla e aglio nell'Unità di cottura, coprire con il coperchio e scaldare su Navigenio a livello 6, con l'ausilio di Audiotherm, fino alla finestra "carne". Togliere il coperchio e rosolare a livello 2, aggiungere le verdure tritate poco alla volta e continuare a rosolare. Unire i pomodori, il brodo, la pasta e mescolare bene.
3. Coprire l'Unità con Secuquick e chiuderlo. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 1 minuto su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "Soft".
4. Trascorso il tempo di cottura, attendere l'apertura di Secuquick posizionando l'Unità nel suo coperchio capovolto.
5. Aprire Secuquick, aggiungere l'olio EVO e l'aceto balsamico, insaporire con sale e pepe e servire con il Parmigiano.

Tempo di cottura: ca. 1 minuto

ca. 415 kcal a persona



SUGGERIMENTO

Grazie alla cottura automatica con Navigenio, Secuquick e all'utilizzo di Tritamix, la realizzazione di queste ricette speciali di AMC "tutto in pentola" a base di pasta, risulta particolarmente semplice – consigliamo di prepararle insieme con i bambini e di richiedere al proprio Consulente AMC altre ricette di questo tipo.





Zuppa inglese alle mele

Per 6 persone

3 mele acidule
50 g di mirtilli rossi secchi
(cranberries)
1 bustina di preparato
per salsa alla vaniglia
(senza cottura, per ca.
500 ml di latte)
250 ml di latte
250 g di formaggio
spalmabile
120 g di Cantuccini o altri
biscotti alle mandorle

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 2,3 l
Audiotherm





 ca. 20 minuti (escluso il tempo di raffreddamento)     

1. Sbucciare le mele, tagliarle in quarti, eliminare il torsolo e ridurle a dadini. Metterle in nell'Unità di cottura ancora bagnate d'acqua e distribuirvi sopra i mirtilli rossi.
2. Scaldare l'Unità a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 5 minuti, secondo il tipo di mele. Lasciar raffreddare le mele nell'Unità di cottura.
3. Preparare la salsa alla vaniglia seguendo le istruzioni sulla confezione, ma solo con la quantità di latte qui indicata.
4. Mescolare la salsa alla vaniglia con la ricotta e lasciar raffreddare per ca. 30 minuti.
5. Mettere i cantuccini in un sacchetto di plastica e pestarli grossolanamente con un matterello.
6. In ciotole o bicchieri, disporre a strati alternati la composta di mele, i cantuccini e la salsa alla vaniglia.
7. Far riposare la zuppa inglese per ca. 30 minuti e servire.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti
ca. 255 kcal a persona

Le mele contengono oltre 30 vitamine diverse, fibre e sostanze vegetali secondarie. Ecco perché sono essenziali per la tua alimentazione quotidiana!





SUGGERIMENTO

Con un piccolo sforzo, puoi mettere in tavola un dolce buonissimo in soli 8 minuti. Tritamix ti consente di preparare entrambi i composti senza alcuna difficoltà – è un dolce facile e veloce per ospiti improvvisi.





Cheesecake

 20 minuti



Per 8 porzioni

Base:

180 g di farina
3 cucchiaini di zucchero
150 g di burro

Ripieno:

400 g di formaggio
spalmabile
1 bustina di zucchero
vanigliato
2 cucchiaini di farina
3 uova
1 bustina di scorza
di limone

Salsa di accompagnamento
ai frutti di bosco:

ca. 300 g di frutti di
bosco misti
3 cucchiaini di sciroppo di
cassis o di lampone

Prodotti AMC

Tritamix
Unità di cottura 24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. Inserire tutti gli ingredienti per la base nel Tritamix e amalgamare bene. Versare il composto ottenuto in una bacinella Combi.
2. Mettere tutti gli ingredienti per il ripieno nel Tritamix e amalgamare allo stesso modo.
3. Usando un coperchio 24 cm, ritagliare un disco di carta da forno più grande di ca. 2 cm (ca. 28 cm).
4. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
5. Inserire il disco di carta da forno nell'Unità di cottura. Versare 3/4 di pastella e stenderla con un cucchiaino, quindi aggiungere il ripieno. Impastare la pastella rimasta fino a ottenere delle grandi briciole e distribuirle sul ripieno.
6. Collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto, coprire con Navigenio capovolto e cuocere a regolazione bassa per 8 minuti, fino a doratura.
7. Lasciar intiepidire il dolce ed estrarlo dall'Unità di cottura. Mescolare i frutti rossi con lo sciroppo e servire con la cheesecake tiepida o fredda di frigo.

Tempo di cottura: 8 minuti

ca. 330 kcal a porzione



Panini degli gnomi

 ca. 45 minuti



Per 6 panini

150 g di farina
1 pizzico di sale
2 cucchiaini di lievito
di birra disidratato
20 g di zucchero a
velo
120 ml di latte
20 g di burro liquido

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm

1. In una bacinella Combi, mescolare la farina, il sale, il lievito disidratato e lo zucchero a velo e formare una fontana al centro.
2. Aggiungere il latte e il burro, mescolando come di consueto. Lavorare il tutto fino a ottenere un impasto liscio. Lasciar riposare l'impasto in un luogo tiepido per ca. 30 minuti.
3. Su una spianatoia infarinata, stendere la pasta a uno spessore di circa 1,5 cm e, con una tazza o un bicchiere, ritagliare dei dischi di ca. 5 cm di diametro.
4. Usando un coperchio 24 cm, ritagliare un disco di carta da forno. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
5. Collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto, inserirvi il disco di carta da forno e disporvi sopra i dischi di pasta distanziandoli un po' tra loro.
6. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e cuocere per ca. 5 minuti, sfruttando il calore residuo. Quindi, impostare Navigenio a regolazione bassa e cuocere per altri 3 minuti circa.
7. È preferibile servire i panini tiepidi.

Tempo di cottura: ca. 8 minuti
ca. 170 kcal a panino

SUGGERIMENTO

Accompagna i panini con la marmellata di pesche di pagina 31.







Ovviamente
puoi preparare
queste crocchette
anche con le
verdure, come
ad esempio le
zucchine!

Crocchette:

2 petti di pollo
400 g di filetto di pesce (ad
es. pesce persico o merluzzo)
Sale, pepe
3 uova
4 cucchiaini di farina
100 g di pangrattato
800 ml di olio per friggere

Salsa rossa:

1 spicchio di aglio
1 scalogno
150 g di marmellata di
albicocca
1 cucchiaio di passata di
pomodoro
Pepe di Cayenna
1 cucchiaio di salsa di soia
Sale

Salsa bianca:

1 cipolla piccola
1 uovo sodo
2 cetriolini
1/2 mazzetto di erba cipollina
100 g di maionese
150 g di yogurt
1 cucchiaino di senape
Sale, pepe

Prodotti AMC

Tritamix
Padella Arcobaleno 28 cm
Navigenio
Audiotherm



Crocchette di pollo e pesce in bianco e rosso

 ca. 45 minuti



1. Per la salsa rossa, pelare l'aglio e lo scalogno e tritarli finemente nel Tritamix. Aggiungere la marmellata di albicocche e la passata di pomodoro, mescolare e insaporire con pepe di Cayenna, salsa di soia e sale.
2. Per la salsa bianca, sbucciare la cipolla e l'uovo e tagliarli a dadini insieme con i cetriolini. Tagliare l'erba cipollina ad anelli. Mescolare il tutto con la maionese, lo yogurt e la senape. Aggiustare di sale e pepe.
3. Tagliare a bocconcini il petto di pollo e il filetto di pesce e condirli con sale e pepe.
4. Sbattere le uova in un piatto fondo, versare la farina e il pangrattato in due piatti separati.
5. Passare il pollo prima nella farina, poi nelle uova sbattute e, infine, nel pangrattato.
6. Versare l'olio nella Padella Arcobaleno, coprire con il coperchio e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldare su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
7. Al suono di Audiotherm, disporre i bocconcini impanati nella Padella, ridurre Navigenio a livello 2 e mettere il coperchio. Friggere fino a raggiungere i 90°C. Quindi girare i bocconcini e toglierli appena sono dorati, quindi lasciarli scolare su carta da cucina.
8. Impanare allo stesso modo i tocchetti di pesce e friggerli. Servire le crocchette ben calde, accompagnandole con le salse.

Tempo di cottura: ca. 2 minuti per pezzo

SUGGERIMENTO

Grazie a AMC Visiotherm, potrai controllare perfettamente la giusta temperatura di frittura e friggere così più ingredienti nello stesso olio, senza che i diversi gusti si fondano tra di loro.



Spiedini:

500 g di petto di pollo
2 cucchiaini di olio di arachidi
Misto di spezie per pollo arrosto

Misto di peperoni:

2 peperoni piccoli (1 rosso
e 1 giallo)
1 zucchina piccola
1 cipolla piccola
Sale, pepe
Scorza grattugiata di un limone bio

Salsa alle arachidi:

50 g di arachidi
burro
50 ml di brodo di pollo tiepido
Salsa di soia
Miele
Pepe di Cayenna

Prodotti AMC

Tritamix
Unità di cottura 16 cm 1,3 l
Arondo 32 cm



Spiedini magici con salsa di arachidi colorata

 ca. 30 minuti (escluso il tempo per la marinatura)



1. Tagliare il petto di pollo a strisciole sottili nel senso della lunghezza. Mescolare il pollo con l'olio e le spezie, coprire e lasciar marinare per ca. 30 minuti.
2. Per il misto di peperoni, mondare i peperoni e le zucchine, tritarli finemente nel Tritamix e metterli nell'Unità di cottura. Pelare la cipolla, tritarla finemente e distribuirli sulle verdure.
3. Scaldare l'Unità a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. un minuto. Insaporire le verdure con il sale, il pepe e la scorza di limone.
4. Per la salsa alle arachidi, mescolare il burro con le arachidi e il brodo tiepido fino a ottenere un composto liscio e insaporire con la salsa di soia, un po' di miele e un pizzico di pepe di Cayenna.
5. Infilare le strisciole di carne su quattro spiedini, formando una sorta di onda. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare Arondo a calore massimo, fino alla finestra "carne".
6. Disporvi gli spiedini e coprire con il coperchio. Grigliare a calore basso fino a raggiungere il "punto di girata" a 90°C.
7. Girare gli spiedini e proseguire la cottura fino a raggiungere nuovamente il "punto di girata" di 90°C.
8. Togliere Arondo dal fornello e lasciar riposare gli spiedini per ca. 5 minuti, secondo lo spessore.
9. Servire gli spiedini accompagnandoli con il misto di peperoni e la salsa alle arachidi.

Tempo di cottura: ca. 6 minuti
ca. 375 kcal a persona





Il purè preferito di Broccolino

 30 minuti



Per 4 persone

500 g di broccoli
400 g di patate farinose
20 g di burro
200 ml di latte caldo
Sale, pepe
Noce moscata
2 cucchiaini di pinoli tostati

Prodotti AMC

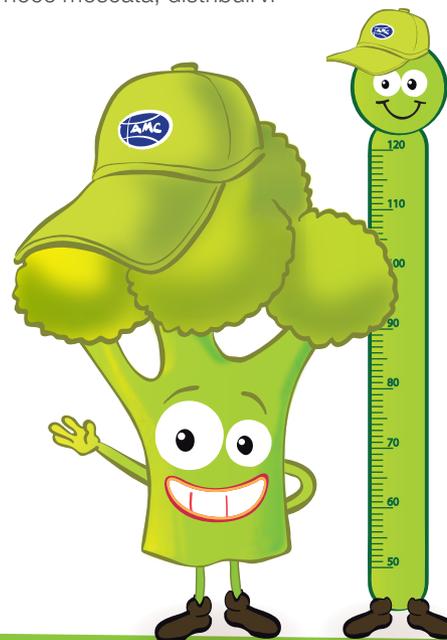
Unità di cottura
20 cm 2,3 l
Inserto 2 in 1
Audiotherm

1. Mondare i broccoli e dividerli in cimette, sbucciare le patate e tagliarle a dadini.
2. Mettere i cubetti di patate ancora bagnate nell'Unità di cottura e i broccoli nell'inserto 2 in 1 posto al di sopra. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 20 minuti.
3. Aggiungere il burro alle patate e schiacciarle bene. Ridurre in purea i broccoli insieme con il latte caldo in una bacinella e, infine, amalgamarvi le patate schiacciate.
4. Condire il purè di verdure con sale, pepe e noce moscata, distribuirvi sopra i pinoli e servire.

Tempo di cottura: ca. 20 minuti
ca. 185 kcal

MANGIA I BROCCOLI - SARAI ALTO E FORTE!

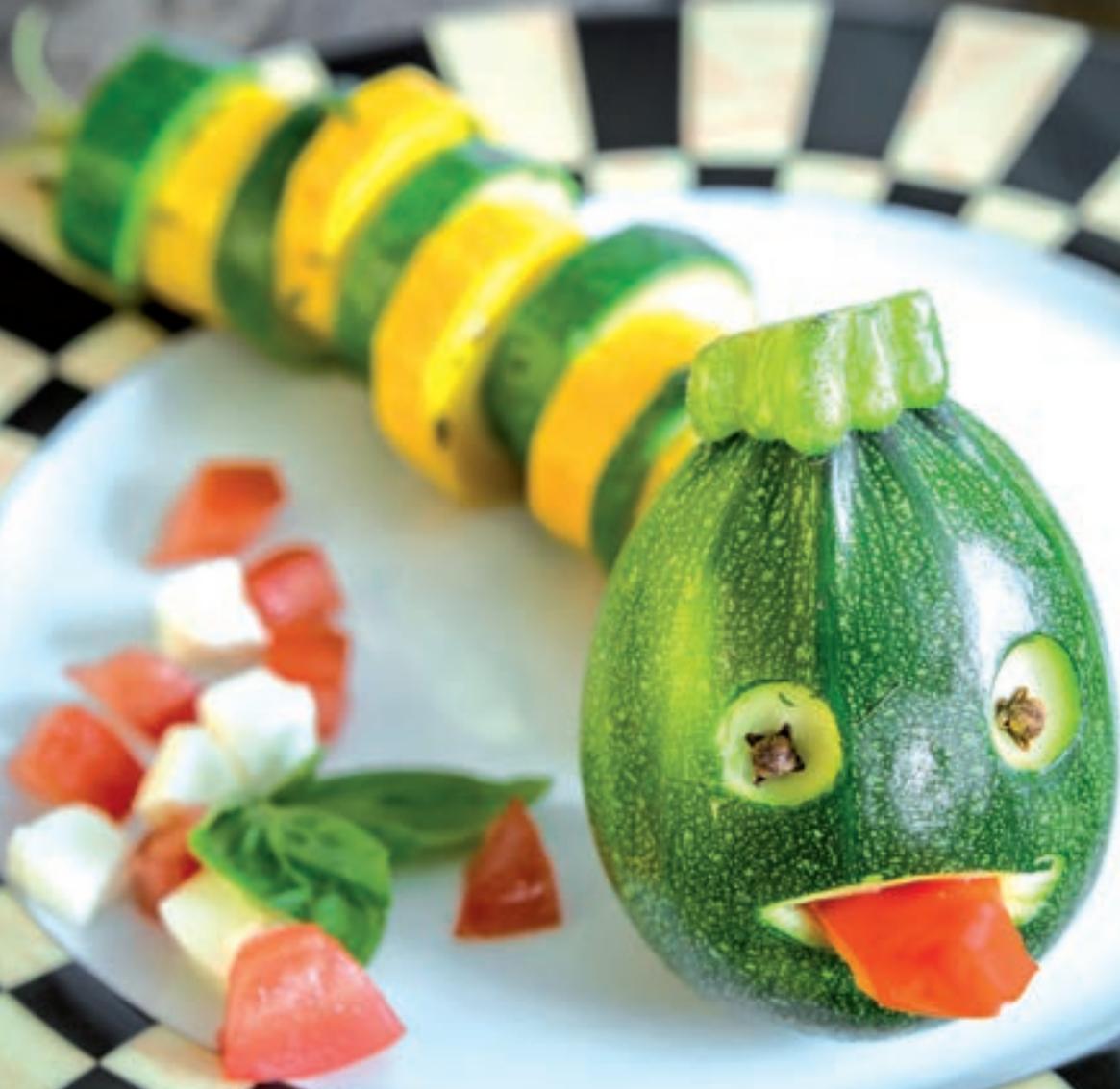
I broccoli contengono pochissime calorie ma, nel contempo, forniscono numerose sostanze nutrienti, tra cui il calcio. Ecco perché sono importanti per la crescita del tuo bambino.





SUGGERIMENTO

Per ottenere un purè morbido, è necessario schiacciare le patate con uno schiacciapatate. Invece, è preferibile ridurre in crema le altre verdure con un frullatore. Lo straordinario Inserto 2 in 1 consente di tenere separate verdure e patate e di cuocerle comunque contemporaneamente.





Spiedini di zucchine variopinti

 ca. 30 minuti



Per 4 persone

2 zucchine gialle piccole
2 zucchine verdi piccole
2 rametti di timo
2 rametti di rosmarino
2 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiaini di olio EVO
Pepe
2 pomodori
1 mozzarella (125 g)
Sale marino
3 steli di basilico

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
EasyQuick con anello di tenuta 24 cm
Softiera 24 cm
Audiotherm
Navigenio

1. Lavare e affettare le zucchine. Tritare finemente il timo e il rosmarino. Mescolare le fette di zucchine, le erbe aromatiche, il succo di limone, l'olio di oliva e il pepe e lasciar marinare per ca. 30 minuti.
2. Infilare le fette di zuccina in quattro spiedini, alternando i colori, e adagiarli nella Softiera.
3. Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura, inserire la Softiera e coprire con EasyQuick. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", inserire il tempo di cottura di 3 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
4. Nel frattempo, lavare e tagliare a dadini i pomodori, scolare e tagliare a dadini la mozzarella.
5. Impiattare gli spiedini di zucchine, distribuirvi sopra i dadini di pomodoro e mozzarella e salare. Guarnire con le foglie di basilico e servire immediatamente.

Tempo di cottura: ca. 3 minuti

SUGGERIMENTO

Se a casa hai un bel cespuglio di rosmarino, invece degli spiedini di legno puoi usare dei rametti di rosmarino – con una zuccina tonda piccola, sarà facile realizzare un buffo brucco.



Crêpes farcite

**CON PROSCIUTTO
E FORMAGGIO
CREMOSO**

Per 6 persone

Crêpes:

- 4 uova
- 150 ml di latte
- 150 ml di panna
- 1/2 cucchiaino di sale
- 6 cucchiaini di farina

Ripieno e salsa:

- 50 g di noci
- 3 carote
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- 20 g di burro
- 2 cucchiaini di farina
- 250 ml di brodo vegetale
- 250 ml di latte
- 150 g di formaggio saporito
grattugiato
- 6 fette di prosciutto cotto

Prodotti AMC

- Navigenio
- Padella Arcobaleno 28 cm
- Milleusi 16 cm 2,5 l
- Unità di cottura 24 cm 3,5 l



 ca. 60 minuti



1. Mescolare insieme tutti gli ingredienti per le crêpes.
2. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare la Padella Arcobaleno su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne". Spegnerne Navigenio, versarvi ca. 1/6 del composto di uova e distribuirlo uniformemente.
3. Impostare Navigenio a livello 2 e coprire l'Unità con il coperchio. Girare la crêpe appena si raggiunge il "punto di girata" di 90°C.
4. Mettere il coperchio. La crêpe sarà pronta non appena si raggiungono di nuovo i 90°C.
5. Cuocere le restanti crêpes come descritto, sempre a calore basso (eventualmente aumentare un po' per le ultime crêpe). Il momento giusto per girare le crêpe è sempre a 90°C, così saranno cotte a puntino appena si raggiungono nuovamente i 90°C.
6. Per il ripieno, tritare le noci nel Tritamix e metterle da parte. Pelare le carote, tagliarle a pezzi grandi e tritarle nel Tritamix molto finemente, insieme con le foglie di prezzemolo.
7. Scaldare il burro nella Milleusi a calore massimo. Appena il burro inizia a sfrigolare, aggiungere la farina e rosolare. Unire il brodo e il latte poco alla volta. Far sobbollire la salsa per ca. 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
8. Far sciogliere 100 g di formaggio nella salsa e insaporire se occorre con sale e pepe.
9. Disporre una fetta di prosciutto su ciascuna crêpe, spalmarvi sopra un cucchiaino del composto di carote e arrotolare ben stretto.
10. Collocare l'Unità di cottura 24 cm su Navigenio ancora caldo. Versarvi metà della salsa al formaggio e disporvi sopra le crêpes farcite. Mescolare le carote rimaste con il resto della salsa e distribuire il composto sulle crêpes.
11. Cospargere con le noci tritate e il formaggio rimasto. Collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto, coprire con Navigenio capovolto e cuocere a regolazione bassa per ca. 20 minuti.

Tempo di cottura: ca. 35 minuti

ca. 450 kcal a persona



Bocconcini di frutta con salsa alla stracciatella

 ca. 60 minuti



Per 6 persone

Salsa alla stracciatella:

300 g di yogurt greco
30 g di scaglie di cioccolato
1 bustina di zucchero vanigliato

Bocconcini di frutta:

1 banana (non troppo matura)
1 mango sodo
200 g di ananas fresco
1 mela acidula
3 cucchiai di succo di limone
2 uova
5 cucchiai di farina
100 g di pangrattato
50 g di cocco grattugiato
800 ml di olio per friggere

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno 28 cm
Navigenio
Audiotherm

Salsa alla stracciatella:

1. Mescolare lo yogurt con le scaglie di cioccolato e lo zucchero vanigliato e conservare in frigo fino al momento di servire.

Bocconcini di frutta:

2. Sbucciare tutta la frutta, eliminare noccioli, gambi e semi. Tagliarla a bocconcini.
3. Mescolare i pezzetti di banana e mela con il succo di limone.
4. Sbattere le uova in un piatto fondo, versare la farina in un piatto piano e, in un altro, il pangrattato mescolato con il cocco grattugiato.
5. Versare l'olio nella Padella Arcobaleno, coprire con il coperchio e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldare su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
6. Tamponare i pezzetti di mela e banana con carta da cucina. Passare tutti i pezzi di frutta, uno dopo l'altro, dapprima nella farina, poi nelle uova e, infine, nel composto di pangrattato.
7. Disporre la prima parte di frutta impanata nella Padella Arcobaleno, ridurre Navigenio a livello 2 e coprire con il coperchio. Friggere fino a raggiungere i 90°C.
8. Togliere il coperchio, girare un po' la frutta e toglierla appena assume un colore dorato.
9. Lasciar scolare la frutta frita su carta da cucina e cuocere allo stesso modo la frutta rimasta. Far intiepidire i bocconcini di frutta e servirli con la salsa alla stracciatella.

Tempo di cottura: ca. 2 minuti ciascuno
ca. 315 kcal a persona





La super colazione fresca e croccante di Nocina

Per 6 persone

Muesli croccante:

70 g di noci

2 cucchiaini di scaglie di cocco

3 cucchiaini di semi di lino

2 cucchiaini di semi di zucca

20 g di amaranto soffiato

20 g di farro spelta soffiato

30 g di fiocchi d'avena

20 g di fiocchi di farro spelta

1 cucchiaio di olio di cocco

1 cucchiaio di miele

1 cucchiaio di cannella

Composto di yogurt e frutta:

500 g di frutti di bosco freschi assortiti

500 g di yogurt magro

100 ml di latte

3 cucchiaini di miele liquido o
sciroppo d'acero

Prodotti AMC

Tritamix

Unità di cottura 24 cm 3,5 l

Navigenio

SUGGERIMENTO

La frutta può variare in base alla stagione e al gusto: altrettanto gustosi quanto i frutti rossi sono pesche, albicocche e prugne a pezzi o banane, mele e pere a fette – un assortimento straordinario per tutto l'anno.

 ca. 25 minuti



1. Per il muesli, tritare grossolanamente le noci nel Tritamix e metterle in una bacinella insieme con tutti gli altri ingredienti, fino ai fiocchi di farro inclusi.
2. Scaldare l'olio di cocco in un'Unità piccola, mescolarlo con il miele e la cannella, aggiungerlo al muesli e mescolare bene. Usando il coperchio 24 cm, ritagliare un disco di carta da forno.
3. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne". Inserirvi il disco di carta da forno, distribuirvi sopra il muesli e collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto.
4. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e impostarlo a regolazione bassa. Dopo ca. 30 secondi, mescolare il muesli e ripetere la procedura fino a ottenere un bel colore dorato su tutti i lati.
5. Estrarre il muesli e lasciarlo raffreddare.
6. Mondare i frutti rossi e distribuirli in ciotoline. Mescolare lo yogurt con il latte e il miele o lo sciroppo d'acero.
7. Versare lo yogurt e il muesli sui frutti rossi.

Tempo di cottura: ca. 3 minuti

ca. 325 kcal a persona

Le noci sono strepitose per questo muesli, visto l'elevato apporto di acidi grassi Omega 3. Sono super importanti per testoline sveglie e intelligenti!





Sandwich di avocado

 10 Minuti



Per 4 sandwich

8 fette di pane per toast

4 cucchiaini di formaggio cremoso o fette di formaggio

Crescione, germogli o lattuga (ad es. romana)

1 pomodoro

1 avocado

Prodotti AMC

Arondo 28 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Farcire quattro fette di pane per toast con il formaggio cremoso o con una fetta di formaggio ciascuna. Aggiungere il crescione, i germogli o la lattuga. Affettare sottilmente il pomodoro e disporre una fetta su ciascun toast.
2. Denocciolare l'avocado, scavare la polpa con un cucchiaino e spalmarla sui toast.
3. Chiudere con le restanti fette di pane e premere bene.
4. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare Arondo su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne". Disporre i sandwich, spegnere Navigenio e coprire con il coperchio.
5. Trascorso un minuto, girare i sandwich e rimettere il coperchio. Dopo circa 5 minuti, il puntatore rosso su Visiotherm avrà raggiunto la finestra "verdura" e i toast saranno croccanti e dorati.

Tempo di cottura: 7 Minuti

ca. 205 kcal per sandwich

SUGGERIMENTO

Il sandwich preferito di Nocina è farcito con formaggio cremoso, crescione, pomodoro e avocado.



SUGGERIMENTO

L'ideale sarebbe usare pane integrale; ha un gradevole sapore di noci e contiene fibre preziose.



HALLOWEEN



Gnocchi alla bolognese

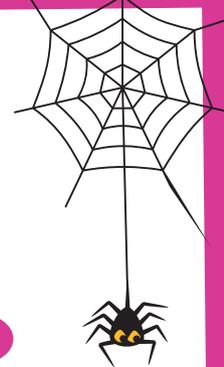
Per 4 persone

Gnocchi di zucca:	400 g di polpa di pomodoro
500 g di zucca	250 ml di brodo di carne robusto
Sale	1 cucchiaino di erbe aromatiche italiane secche
175 g di farina + farina per impastare	Sale, pepe
	Pepe di Cayenna
Sugo alla bolognese:	Olio EVO
2 cipolle	Parmigiano grattugiato
3 gambi di sedano	
2 carote	
400 g di carne macinata	
2 cucchiai di passata di pomodoro	

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm
Tritamix
Unica 24 cm





 ca. 90 minuti



1. Sbucciare la zucca, svuotarla e tagliarla in pezzi grandi.
2. Usando il coperchio 24 cm, ritagliare un disco di carta da forno. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura 24 cm 3,5 l su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
3. Inserire il disco di carta da forno nell'Unità di cottura, distribuirvi sopra la zucca a pezzi e collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto.
4. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e cuocere la zucca a regolazione bassa per ca. 25 minuti, secondo il tipo di zucca e le dimensioni dei pezzi.
5. Pelare le cipolle e le carote, mondare il sedano e tritarli finemente nel Tritamix un po' alla volta.
6. Scaldare Unica a calore massimo fino alla finestra "carne" e rosolare la carne a calore basso finché diventa friabile.
7. Aggiungere il trito di verdure e cipolla e rosolare il tutto. Unire la passata di pomodoro e cuocere a calore alto per breve tempo. Aggiungere la polpa di pomodoro e il brodo e mescolare bene.
8. Proseguire la cottura a calore alto fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 20 minuti.
9. Nel frattempo, estrarre la zucca dall'Unità di cottura, scolarla bene, ridurla in purea e lasciarla raffreddare.
10. Aggiungere un cucchiaino e mezzo di sale alla purea di zucca e impastare con la farina fino a ottenere una pasta liscia e malleabile.
11. Sulla spianatoia infarinata, dividere la pasta in rotolini, tagliarli a pezzetti e passarli su una forchetta per dargli la tipica forma degli gnocchi.
12. Versare sufficiente acqua in un'Unità di cottura adatta e portare a bollore, aggiungere il sale e cuocere gli gnocchi un po' alla volta, senza coperchio e a calore basso, finché vengono a galla.
13. Estrarre gli gnocchi con una schiumarola e tenerli in caldo. Cuocere i restanti gnocchi allo stesso modo.
14. Aggiungere le erbe aromatiche secche al sugo alla bolognese, condirlo con le spezie e l'olio EVO e servirlo insieme con gli gnocchi di Halloween e il Parmigiano.

Tempo di cottura: ca. 45 minuti
ca. 440 kcal a persona



Giardino magico con crosta al formaggio croccante

 ca. 30 minuti



Per 4 persone

Verdure:

- 4 carote
- 1 zuccina
- 1 peperone giallo
- 1 cavolfiore piccolo

Copertura al formaggio:

- 50 g di pane croccante (o cracker salati)
- 3 cucchiari di olio EVO
- 50 g di parmigiano
- 50 g di mandorle a lamelle

Prodotti AMC

- Unità di cottura 20 cm 2,3 l
- Navigenio
- Audiotherm
- Tritamix

1. Pelare le carote, mondare le zucchine e il peperone e tagliarli a strisciole. Mondare il cavolfiore e dividerlo in cimette.
2. Mescolare le verdure e metterle, ancora bagnate, nell'Unità di cottura. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", inserire il tempo di cottura di 15 minuti su Audiother, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
3. Spezzettare il pane croccante o i cracker e tritarli grossolanamente nel Tritamix. Aggiungere l'olio EVO, il Parmigiano e le mandorle e mescolare il tutto.
4. Stendere il composto croccante sulle verdure e collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e gratinare a regolazione alta per ca. 5 minuti.

Tempo di cottura: ca. 15 minuti + ca. 5 minuti di gratinatura
ca. 265 kcal a persona







Per 4 persone

100 g di granulare di soia (o ca. 400 g di macinato di soia precotto surgelato)

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

2 carote

400 g di fagioli rossi (in scatola)

80 g di mais (in scatola)

2 cucchiaini di passata di pomodoro

400 g di polpa di pomodoro

250 ml di brodo vegetale concentrato

Sale, pepe

Pepe di Cayenna

Coriandolo macinato

8 tortillas (di frumento o mais)

Prodotti AMC

Tritamix

Unità Gourmet 24 cm

EasyQuick con anello di tenuta 24 cm

Inserto 2 in 1

SUGGERIMENTO

Un suggerimento per chi non ha molta dimestichezza con una versione senza carne: provatela una volta – se è ben condita, la variante “senza carne” è buona almeno quanto la versione originale con carne.



Fajitas senza carne

 ca. 45 minuti



1. Portare a bollore ca. 1,5 l litri di acqua, versarli sul granulato di soia e lasciare in ammollo per ca. 10 minuti (seguire le istruzioni sulla confezione). Quindi, mettere la soia in un colino e premere bene. Se il prodotto è precotto, può essere usato partendo direttamente dalle istruzioni di cui al punto 4.
2. Pelare le cipolle, l'aglio e le carote, tagliarli a pezzi e tritarli finemente nel Tritamix. Versare i fagioli rossi in un colino e sciacquarli, scolare il mais.
3. Mettere il trito di cipolla nell'Unità Gourmet, coprila con EasyQuick e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldarla su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
4. Togliere EasyQuick e rosolare il trito a livello 2. Aggiungere il macinato di soia e rosolare brevemente. Unire anche i fagioli e il mais, e poi anche la passata di pomodoro.
5. Aggiungere la polpa di pomodoro e il brodo e mescolare bene. Insaporire con sale, pepe, il pepe di Cayenna e il coriandolo.
6. Coprire nuovamente con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
7. Ritagliare un disco di carta da forno e disporlo nell'inserito 2 in 1. Estrarre le tortillas dalla confezione e impilarle una sull'altra nell'Inserito 2 in 1. Togliere EasyQuick, posizionare l'inserito 2 in 1 nell'Unità. Chiudere con EasyQuick nuovamente, impostare il tempo di cottura di 1 minuto su Audiotherm, applicarlo e ruotare finché appare il simbolo "vapore".
8. Aggiustare di sale e pepe e servire il chili insieme alle tortillas e ad altri ingredienti per la farcitura (vedere suggerimento).

Tempo di cottura: ca. 11 minuti
ca. 480 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Servire le fajitas con ingredienti colorati a piacere, come ad es. formaggio grattugiato, striscioline di lattuga iceberg, pezzi di avocado, panna acida e strisce di peperone rosso.



Per 4 gnocchi

250 g di farina
2 cucchiaini di
lievito di birra
disidratato
125 ml di latte
tiepido
20 g di zucchero
1 cucchiaino di sale
25 g di burro
morbido
1 uovo
1 tuorlo
Burro per ungere

Ripieno:
1 scatola di
tonno piccola
(scolato)
1 pomodoro
1 stelo di
prezzemolo

Per servire:
100 g di cetriolo
200 g di yogurt
greco
Erbe aromatiche
fresche (ad es.
prezzemolo e
aneto)
Sale e pepe

Prodotti AMC

Unità Gourmet 24 cm 5,0 l
Softiera 24 cm
EasyQuick con anello di tenuta 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Tritamix



Gnocchi al tonno con salsa allo yogurt

 ca. 60 minuti



1. Per la pasta lievitata, impastare la farina con il lievito disidratato, il latte, lo zucchero, il sale, il burro, l'uovo e il tuorlo, fino a ottenere una pasta morbida. Coprire e lasciar riposare per ca. 30 minuti in luogo tiepido.
2. Per il ripieno, sminuzzare il tonno con una forchetta, tagliare il pomodoro a dadini e tritare il prezzemolo. Mescolare il tutto e insaporire con sale e pepe.
3. Dividere la pasta in quattro pezzi, appiattirli con le mani e farcire ciascuno con ca. due cucchiari di composto al tonno. Richiudere bene la pasta sul ripieno e formare uno gnocco.
4. Imburrare la Softiera 24 cm e adagiarvi gli gnocchi ripieni.
5. Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura e inserire la Softiera. Chiudere l'Unità con EasyQuick e posizionare l'Unità su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 15 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
6. Per servire, lavare il cetriolo. Tagliarlo in pezzi di ca. 4 cm di lunghezza e tritarlo finemente nel Tritamix. Aggiungere le foglioline di erbe aromatiche e continuare a tritare. Amalgamare lo yogurt e condire con sale e pepe.
7. Trascorso il tempo di cottura, estrarre la Softiera. Tagliare a metà gli gnocchi e impiattarli con la salsa allo yogurt.

Tempo di cottura: 15 minuti
ca. 460 kcal per ogni gnocco



Pasta al forno con spinaci

 ca. 25 minuti



Per 4 persone

250 g di pasta
(ad es. maccheroni)
450 ml di brodo
vegetale
200 g di spinaci
150 ml di ricotta
1 uovo
Sale e pepe
Noce moscata
100 g di formaggio
grattugiato

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
Secuquick softline
24 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Versare la pasta e il brodo nell'Unità di cottura. Aggiungere gli spinaci.
2. Coprire l'Unità con Secuquick softline e chiuderlo. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 5 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "Soft".
3. Terminata la cottura, posizionare l'Unità nel suo coperchio capovolto e attendere l'apertura di Secuquick.
4. Togliere Secuquick, mescolare la ricotta con l'uovo e unirli alla pasta. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Distribuirvi sopra il formaggio.
5. Collocare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto, coprirla con Navigenio capovolto e gratinare a regolazione alta per circa 6 minuti, fino a doratura.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + ca. 6 minuti gratinatura
ca. 450 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Un paio di noci tritate distribuite sulla pasta insieme con il formaggio, assicurano una crosticina dorata e, al contempo, forniscono preziosi acidi grassi, vitamina E e magnesio.



Treccia di pane alle noci

 ca. 60 minuti (escluso il tempo di lievitazione)

Pasta:

125 ml di latte
50 g di burro
250 g di farina
½ bustina di lievito di
birra disidratato
60 g di zucchero
1 pizzico di sale

Ripieno:

100 g di noci
1 uovo
1 bustina di zucchero
vanigliato
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di panna

Prodotti AMC

Milleusi 16 cm 2,5 l
Tritamix
Unità Gourmet 20 cm
2,6 l
Navigenio

1. Scaldare leggermente il latte con il burro nella Milleusi; in una bacinella Combi mescolare la farina con il lievito e formare una fontana al centro.
2. Aggiungere lo zucchero e il sale, versare il latte tiepido e lavorare il tutto fino a ottenere una pasta liscia. Coprire e tenere in un luogo tiepido fino al raddoppio del volume.
3. Per il ripieno, tritare finemente le noci nel Tritamix e mescolarle con i restanti ingredienti. Stendere la pasta in un rettangolo, spalmarvi sopra il ripieno e arrotolare.
4. Ritagliare un disco di carta da forno (Ø 20 cm) e disporlo all'interno dell'Unità Gourmet. Tagliare il rotolo di pasta al centro, nel senso della lunghezza, e avvolgere le due metà l'una all'altra, con la superficie tagliata rivolta verso l'alto. Chiudere bene le estremità.
5. Adagiare la treccia nell'Unità, posizionata su un fornello acceso a calore basso e coprire l'Unità con Navigenio capovolto impostato a regolazione bassa. Cuocere la treccia di pane alle noci per ca. 25 minuti, fino a doratura.
6. Estrarla e lasciarla raffreddare. È preferibile servirla tiepida.

Tempo di cottura: ca. 25 minuti
ca. 325 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Oltre che con le noci, questa treccia di pane è squisita anche con nocciole e mandorle – sono ricche di Vitamina E e proteine e quindi sono importanti per favorire, tra l'altro, la concentrazione e lo sviluppo muscolare.





Torri di pancake

L ca. 30 minuti (escluso il tempo di lievitazione)

Per 12 torri

Pastella per pancake:

200 g di farina

2 cucchiaini di lievito
per dolci

1 pizzico di sale

2 uova

150 ml di panna

150 ml di latte

Farcitura:

50 g di marmellata o

purea di mele

100 g di frutti di

bosco freschi (ad es.

lamponi, fragole o

mirtilli)

100 g di formaggio

spalmabile

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno

28 cm

Navigenio

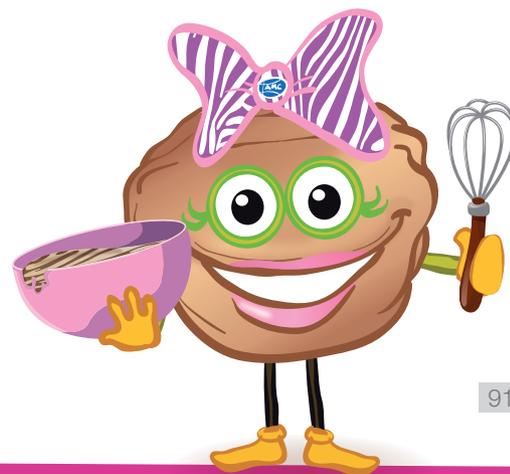
Audiotherm

1. Setacciare la farina e il lievito in una bacinella Combi, aggiungere il sale e le uova. Mescolare con la panna e il latte fino a ottenere una pastella liscia. Coprire e lasciar riposare per ca. 30 minuti.
2. Scaldare la Padella Arcobaleno 28 cm su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne", con l'ausilio di Audiotherm. Spegnerne Navigenio.
3. Con un cucchiaino, versare 6 piccoli pancake nella Padella. Impostare Navigenio a livello 2, coprire con il coperchio e cuocere fino a raggiungere il "punto di girata" a 90°C. Girare i mini pancake. Rimettere il coperchio e terminare la cottura fino a raggiungere nuovamente i 90°C.
4. Continuare allo stesso modo con la restante pastella. Il momento giusto per girare i pancake è sempre a 90°C e, quando si raggiungono di nuovo i 90°C, sono sicuramente cotti a puntino. Eventualmente aumentare il livello di Navigenio.
5. Tenere i mini pancake in caldo e impiattarli formando delle torri con ingredienti a piacere.

Tempo di cottura: ca. 2 minuti

SUGGERIMENTO

Fai scegliere ai bambini la farcitura e lascia che siano loro a distribuirla sui pancake! Marmellata, purea di mela, frutta fresca o formaggio quark – la creatività non ha limiti. Per farli divertire ancora di più: prepara gocce di cioccolato, zucchero alla cannella, noci tostate e tritate, burro di noccioline o crema al gianduia. I bambini ti adoreranno!





Frittatine per dormiglioni

Per 4 persone

120 g di prosciutto
cotto
2 pomodori
100 g di funghi
½ mazzetto di erba
cipollina
6 uova

6 cucchiaini di latte
Sale, pepe
Noce moscata
2 cucchiaini di burro
liquido o olio EVO
2 cucchiaini di
formaggio grattugiato

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno 24 cm
Navigenio
Audiotherm





 ca. 20 minuti



1. Tagliare il prosciutto a dadini, lavare i pomodori e ridurre anch'essi a dadini, pulire i funghi con uno spazzolino o uno strofinaccio e tagliarli nello stesso modo. Tagliare finemente l'erba cipollina. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Sbattere a spuma le uova con il latte, insaporire con sale, pepe e noce moscata, aggiungere il burro o l'olio EVO.
3. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare la Padella Arcobaleno su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
4. Versare metà del composto di uova in Arcobaleno e distribuirvi sopra metà degli altri ingredienti e un cucchiaino di formaggio.
5. Collocare Arcobaleno su un piano resistente al calore e coprirlo con Navigenio capovolto. Cuocere a regolazione bassa per ca. 5 minuti, fino a doratura.
6. Posizionare Arcobaleno nuovamente su Navigenio a livello 6, togliere la prima frittata e tenerla in caldo.
7. Versare in Arcobaleno il composto di uova e gli ingredienti rimasti come sopra descritto e cospargere di formaggio.
8. Collocare nuovamente Arcobaleno su un piano resistente al calore, coprirlo con Navigenio capovolto e cuocere la seconda frittata come la prima, a regolazione bassa per ca. 5 minuti, fino a doratura.
9. Dividere le frittate a metà o in quarti e servirle immediatamente.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti ciascuna
ca. 254 kcal a persona



PER PICCOLI FANTASMI



SUGGERIMENTO

La zucca è ideale per preparare deliziose zuppe e contiene anche preziose sostanze nutritive, tra cui beta carotene (Provitamina A), minerali come potassio e ferro, e tante fibre sazianti.



Zuppa per fare festa

 ca. 45 minuti



Per 8 persone

Zuppa:

1,2 kg di zucca
(ad es. zucca torta)
1 cipolla
800 ml di brodo di
pollo
100 ml di panna
Sale, pepe
Noce moscata
5 steli di prezzemolo

Palline di carne
macinata:

1 piccola cipolla
1 banana
300 g di carne
macinata mista
Sale, pepe
Curry in polvere

Prodotti AMC

Unità di cottura 24 cm 5,0 l
Padella Arcobaleno 28 cm

1. Sbucciare la zucca e tagliarla a pezzi. Pelare la cipolla e tagliarla a dadini. Mettere la zucca ancora bagnata nell'Unità di cottura e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldarla a calore massimo fino alla finestra "verdura". Cuocere a calore basso per ca. 15 minuti.
2. Trascorso il tempo di cottura, aggiungere il brodo e la panna e frullare con un mixer. Insaporire con sale, pepe e noce moscata.
3. Per le palline di carne macinata, pelare la cipolla e ridurla a dadini. Sbucciare la banana e schiacciarla con una forchetta. Impastare entrambe con la carne macinata e insaporire generosamente con sale e pepe.
4. Formare delle polpettine. Scaldare la Padella Arcobaleno a calore massimo, fino alla finestra "carne", adagiarvi le polpettine, coprire con il coperchio e arrostitire a calore basso fino a raggiungere il "punto di girata" a 90°C.
5. Girare le polpettine, rimettere il coperchio e lasciar riposare a fuoco spento per ca. 6 minuti, secondo lo spessore.
6. Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Impiattare la zuppa disponendo, in ciascun piatto, 2-3 palline con sopra un cucchiaino di panna con una spolveratina di curry. Servire cosperso di prezzemolo.

Tempo di cottura: ca. 25 minuti
ca. 165 kcal a persona





Hamburger fatti in casa

 ca. 40 minuti



Per 4 persone

1 pomodoro
2 cetriolini
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
300 g di carne
macinata
1 cucchiaio di senape
Sale, pepe
4 panini per hamburger
4 cucchiaini di maionese
allo yogurt
4 foglie di lattuga
4 cucchiaini di ketchup
4 fettine di formaggio

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno 28 cm
Audiotherm

1. Mondare i pomodori e tagliarli a fette molto sottili, affettare i cetriolini nel senso della lunghezza.
2. Pelare la cipolla e l'aglio e tritarli molto finemente nel Tritamix. Impastare la carne macinata con il trito di cipolla, insaporire con senape, sale e pepe. Formare quattro hamburger.
3. Scaldare la Padella Arcobaleno a calore massimo fino alla finestra "carne" con l'ausilio di Audiotherm, ridurre il calore, adagiare gli hamburger, coprire con il coperchio e cuocere fino a raggiungere il "punto di girata" a 90°C. Girare, rimettere il coperchio, spegnere il fornello e continuare la cottura fino a raggiungere nuovamente i 90°C. Togliere Arcobaleno dal fuoco e con il calore residuo portare a cottura gli hamburger per altri 5 minuti circa.
4. Tagliare i panini e, eventualmente, tostarli leggermente. Su ciascuna parte inferiore spalmare un cucchiaino di maionese, mettere una foglia di lattuga lavata e quindi i cetriolini e i pomodorini.
5. Disporvi sopra gli hamburger caldissimi e poi una fetta di formaggio. Completare con il ketchup, coprire con la metà superiore del panino e servire subito.

Tempo di cottura: ca. 8 minuti
ca. 475 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Per un sano hamburger casalingo, scegli una carne magra a piacere. Grazie ad Arcobaleno, è possibile cuocere con successo e senza aggiunta di grassi persino il macinato di pollo.







Filetti del pirata con scaglie croccanti

 ca. 30 minuti



Per 4 persone

1 zuccina piccola e sottile
3 patate farinose piccole
4 filetti di pesce bianco (ad es. merluzzo, da ca. 120 g ciascuno)
2 cucchiai di burro liquido
Sale, pepe
100 g di formaggio cremoso alle erbe aromatiche
3 cucchiai di Parmigiano grattugiato
1 tuorlo
1 rametto di rosmarino

1. Mondare le zucchine, pelare le patate e affettarli sottilmente.
2. Tamponare i filetti di pesce e adagiarli su un foglio di carta da forno. Spennellare un lato con un po' di burro, girarli e condire con sale e pepe.
3. Mescolare il formaggio cremoso con il Parmigiano e il tuorlo e distribuire il composto sui filetti di pesce. Adagiare le fette di zuccina e patate sul pesce, come se fossero delle scaglie, e spennellarele con il burro rimasto.
4. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
5. Posizionare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto, adagiarvi i filetti di pesce e coprirli con Navigenio capovolto.
6. Cuocere il pesce a regolazione alta per altri 5 minuti, fino a doratura.
7. Servire cosperso di aghi di rosmarino.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti
ca. 280 kcal a persona

Prodotti AMC

Unità di cottura 24 cm 3,5 l
Navigenio
Audiotherm





Burger di patate con insalata di pomodorini

 ca. 60 minuti (escluso il tempo di lievitazione)



Per 4 persone

Burger di patate:

500 g di patate farinose

1 cipolla

100 g di spinaci freschi

1 uovo

30 g di Parmigiano grattugiato

60 g di pangrattato

Sale

1 pizzico di noce

moscata

3 cucchiai di burro

Insalata di pomodorini:

500 g di pomodorini ciliegia

1 cipollotto

2 cucchiaini di EVO

1 cucchiaino di aceto balsamico

Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 4 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera 20 cm

Tritamix

Padella Arcobaleno 28 cm

1. Lavare bene le patate e cuocerle in un'Unità di cottura adatta usando la Softiera e Secuquick softline per ca. 15 minuti, secondo la grandezza. Pelare le patate, lasciarle raffreddare e schiacciarle con uno schiacciapatate o grattugarle grossolanamente.
2. Pelare la cipolla, mondare gli spinaci e tritarli finemente nel Tritamix, poco alla volta.
3. Impastare le patate e gli spinaci con l'uovo, il Parmigiano e il pangrattato e insaporire generosamente con sale e noce moscata.
4. Formare otto burger ben spessi e metterli a raffreddare in frigo. Mondare i pomodorini e tagliarli a metà o in quarti, mondare il cipollotto e tagliarlo ad anelli sottili.
5. Mescolare pomodorini e cipollotti con l'olio e l'aceto balsamico. Condire con sale e pepe.
6. Mettere il burro nella Padella Arcobaleno e scaldare a calore massimo. Appena il burro inizia a schiumare, distribuirlo uniformemente roteando Arcobaleno e adagiarvi i burger di patate.
7. Coprire con il coperchio e, con l'ausilio di Audiotherm, cuocere a calore massimo fino alla finestra "carne"; ridurre a calore basso e continuare a cuocere fino a raggiungere il "punto di girata" a 90°C. Girare i burger e proseguire la cottura finché si raggiunge nuovamente il "punto di girata".
8. Controllare il colore e, se necessario, protrarre la cottura per qualche minuto, senza coperchio. Impiattare il burger con l'insalatina di pomodori.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 300 kcal a persona





Gelato alla banana e gelato alle ciliegie e cocco

 15 minuti ciascuno
(escluso il tempo di raffreddamento)



Per 6 porzioni ciascuno

Gelato alla banana:

1 banana piccola
250 g di formaggio
spalmabile
50 g di panna
40 g di scaglie di
cioccolato

Gelato alle ciliegie e
cocco:

30 g di salsa dolce al
cioccolato
100 g di amarene
scolate (in barattolo)
250 ml di latte di
cocco
100 g di mascarpone
50 g di marmellata di
ciliegie

Prodotti AMC

Tritamix

Gelato alla banana:

1. Sbucciare la banana, tagliarla a pezzi grandi e tritarla nel Tritamix.
2. Amalgamarvi il formaggio spalmabile e la panna. Togliere la lama dal Tritamix e unire le scaglie di cioccolato.
3. Versare il composto alla banana in stampi per ghiaccioli e chiudere con i coperchi.
4. Porre gli stampi in freezer e congelare per almeno 6 ore, meglio se per tutta la notte.

Gelato alle ciliegie e cocco:

5. Sciogliere la salsa al cioccolato seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e versarla negli stampi per ghiaccioli. Mentre si rassoda, scuotere gli stampi di tanto in tanto, in modo che si formino delle puntine di cioccolato.
6. Tritare finemente le amarene nel Tritamix.
7. Unire alle ciliegie il mascarpone, il latte di cocco e la marmellata e mescolare bene.
8. Versare il composto in stampi per ghiaccioli e chiudere con i coperchi.
9. Porre gli stampini in freezer e congelare per almeno 6 ore, meglio se per tutta la notte.

ca. 120 kcal a porzione



Waffle

Per 6 persone

4 uova
1 pizzico di sale
125 g di burro morbido

60 g di zucchero
1 bustina di scorza
di limone

250 g di farina
1 pizzico di lievito per dolci
150 ml di latte

Prodotti AMC

Arondo 28 cm
Navigenio
Audiotherm

 ca. 40 minuti

1. Separare i tuorli dagli albumi e montare a neve ferma gli albumi con il sale.
2. Montare a spuma il burro, lo zucchero, la scorza di limone, quindi aggiungere i tuorli. Mescolare la farina con il lievito e unirla al composto di burro e uova poco alla volta, alternandola con il latte.
3. Infine, amalgamare con cura gli albumi a neve.
4. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare Arondo su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne".
5. Ridurre a livello 2, versare ca. 6 mucchietti di pastella in Arondo e coprire con il coperchio.
6. Cuocere i primi waffle fino a raggiungere nuovamente la finestra "carne". Girare i waffle e rimettere il coperchio. I waffle sono cotti a puntino quando si raggiunge nuovamente il "punto di girata" a 90°C.
7. Togliere i primi waffle, versare in Arondo altre ca. 6 piccole porzioni di pastella, coprire con il coperchio e cuocere come descritto. Il momento giusto per girare è sempre a 90°C. I waffle sono pronti quando l'indicatore rosso ha raggiunto il "punto di girata" a 90°C.

Tempo di cottura: ca. 2 minuti

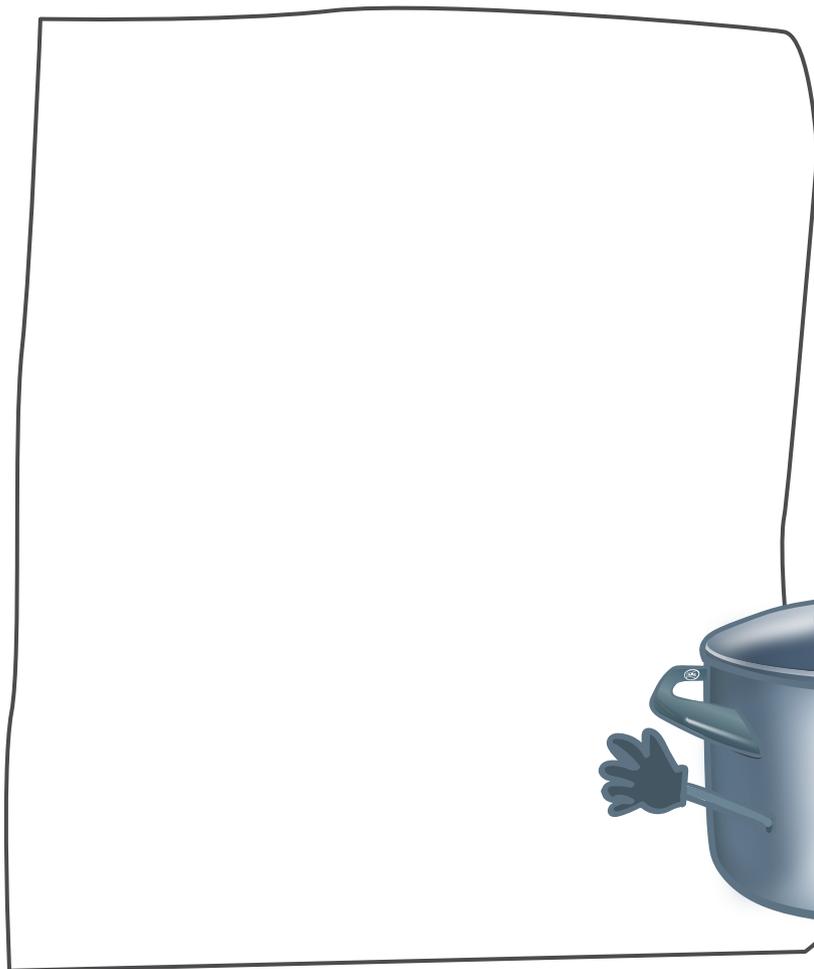
ca. 415 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Il miglior modo è gustare i waffle ancora caldi. Servili cosparsi semplicemente di zucchero a velo o impiattati con marmellata, crema al gianduia e un po' di gelato alla vaniglia. I waffle risulteranno particolarmente croccanti se riduci a 50 g la dose di zucchero per la pastella e aggiungi 1-2 cucchiaini di zucchero per decorare.



SUPER BAMBINO AMC



QUESTO
SONO
IO





NOME:

COGNOME:

SOPRANNO:

COMPLEANNO:

HOBBY:

COSA VOGLIO FARE DA GRANDE:

IL MIO CIBO PREFERITO:

LA MIA SPEZIA PREFERITA:

MI PIACE CUCINARE CON:

SE FOSSI UNA VERDURA, SAREI:



**FOTO O DISEGNO
DEL TUO PIATTO**



LA MIA RICETTA PREFERITA

INGREDIENTI

COME FUNZIONA



**FOTO O DISEGNO
DEL TUO PIATTO**

INDICE PER RICETTA

B occoncini di frutta con salsa alla stracciatella 74	I l purè preferito di Broccolino 68
Budino di riso alle mele e mandorle 47	Il purè preferito di Carotina..... 38
Burger di patate con insalata di pomodorini 100	L a super colazione fresca e croccante di nocina 76
C heesecake 61	M armellata di pesche e kiwi..... 31
Cotolette di pomodori..... 52	Muffin tropicali 41
Crêpes farcite 73	P anini degli gnomi 62
Crocchette di pollo e pesce in bianco e rosso 65	Pasta al forno con spinaci..... 88
F agottini gourmet 55	R avioli della mamma..... 51
Fajitas senza carne 85	Risotto alla Carotina 42
Fantasia di pizza..... 48	S andwich di avocado 78
Farfalle in salsa di pomodoro variopinta 56	Spiedini con focaccine al mais..... 34
Filetti del pirata con scaglie croccanti 99	Spiedini di zucchine variopinti 71
Filetto di pesce con coriandoli 37	Spiedini magici con salsa di arachidi colorata 67
Formaggio cremoso rosso..... 44	T orri di pancake 91
Fricassea di pollo variopinta..... 35	Torta salata con base croccante..... 32
Frittatine per dormiglioni 92	Treccia di pane alle noci 89
G elato alla banana e gelato alle ciliegie e cocco..... 102	W affle 103
Giardino magico con crosta al formaggio croccante..... 82	Z uppa inglese alle mele..... 59
Gnocchi al tonno con salsa allo yogurt 87	Zuppa per fare festa 95
Gnocchi alla bolognese 81	
H amburger fatti in casa 96	

Colophon

Editore:
AMC International Alfa Metalcraft Corporation AG,
Rotkreuz (Svizzera)

Testo e ricette:
AMC International, Rotkreuz (Svizzera)

Fotografia:
AMC International, Rotkreuz (Svizzera),
fotografie tratte dall'archivio AMC e da database di immagini

Foodstyling:
AMC International, Rotkreuz (Svizzera)

Ideazione e progetto grafico:
online design Werbung und Medien GmbH, Bad Kreuznach
(Germania)

Stampa:
Druckerei Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell (Germania)

Disclaimer:
Il contenuto di questo libro è stato accuratamente
controllato dall'editore. In ogni caso, l'editore non è
responsabile di danni a persone, cose o beni.

Prima edizione © 2016 AMC International Alfa Metalcraft
Corporation AG, Rotkreuz (Svizzera)





Mangiare meglio.
Vivere meglio.

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info



AMC Italia

Alfa Metalcraft Corp. S.p.A.
Via Alfredo Pizzoni 7
20151 Milano
Italia
T: +39 02 57 548 1

it@amc.info
www.amc.info



AMC Italia

AMC Svizzera

Alfa Metalcraft AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Svizzera
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International [amc_international](https://www.instagram.com/amc_international)



www.sositalia.it



www.sosvillaggidebambini.ch/