



Mangiare meglio.
Vivere meglio.



AMC Wok & Unica



Tante ricette
sane e gustose

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info

Deliziatevi con ricette da tutto il mondo con AMC

Wok per preparare piatti tipici della cucina asiatica e Unica, il geniale connubio tra Wok e Unità di cottura per realizzare piatti di tutto il mondo: in entrambi i casi, Unità che garantiscono il massimo del divertimento e una modalità d'uso estremamente semplice.

AMC ha modificato perfettamente il tradizionale **Wok** asiatico, originariamente concepito per focolari aperti, rendendolo atto a soddisfare le esigenze della cucina europea:

- con fondo capsulare Akkutherm per un accumulo e una distribuzione del calore ottimali
- con forma semicircolare perfetta per miscelare gli alimenti con equa distribuzione del calore
- con un disco forato per gnocchi e altri ingredienti da cuocere, profumare e insaporire
- con una griglia per realizzare tempure asciutte e perfette

Unica è un perfetto mix tra il Wok e le Unità di cottura più tradizionali:

- senza spigoli né parti taglienti e con analogie con una tradizionale casseruola a pareti dritte, è perfetta per preparare tantissime ricette
- è disponibile nei diametri 24 cm e 28 cm
 - La più grande:
 - molto ampia ma che non occupa molto spazio nei cassetti
 - è eccellente per gli stufati
 - La più piccola:
 - è perfetta per famiglie poco numerose e per preparare i contorni
 - si può abbinare a Secuquick, EasyQuick oltre a Navigenio capovolto

Sia Wok che Unica consentono di preparare sauté perfetti. Per il Wok, così come per Unica, Navigenio è il piano di cottura ideale. Indicato non solo per la cucina ma anche per cucinare direttamente sulla tavola da pranzo in soggiorno, in giardino o in terrazza.



Come viene semplificata la scelta delle ricette:



ricco di
vitamine



pochi grassi



poche calorie



ricco di fibre



poco
colesterolo



Involtini all'orientale



Per 4 persone

15 g di funghi
 1 peperone rosso
 2 cipollotti
 2 peperoncini piccanti
 1 spicchio d'aglio
 500 g di carne trita
 8 steli di coriandolo
 1 pezzettino di zenzero
 4 cucchiaini di salsa di soia
 Sale e pepe
 1 cucchiaino di olio di sesamo
 12 foglie grandi di verza o cavolo cappuccio bianco sbollentati
 2 steli di citronella

Prodotti AMC

Wok
 Audiotherm

- Mondare il peperone e i cipollotti e tagliarli a dadini molto piccoli.
- Privare dei semi i peperoncini piccanti e pelare lo spicchio d'aglio, quindi ridurre anche questi a dadini molto piccoli. Pulire i funghi e tritarli finemente.
- Mettere i cipollotti in un'Unità di cottura piccola e coprire con il coperchio. Mettere sul fornello e regolare a calore massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il fuoco, togliere il coperchio e far rosolare i cipollotti mescolando regolarmente.
- Aggiungere un poco alla volta i dadini di peperone, l'aglio, i peperoncini e i funghi e continuare a rosolare. Far intiepidire il soffritto e poi amalgamarlo bene alla carne trita.
- Tritare finemente le foglioline di coriandolo e unirle al composto di carne. Pelare lo zenzero, grattugiarne metà e aggiungerlo all'impasto.
- Insaporire il composto con salsa di soia, sale, pepe e olio di sesamo.
- Asciugare le foglie di cavolo ed eliminare la costola centrale. Distribuirvi sopra il ripieno di carne e arrotolarle formando degli involtini.
- Versare 250 ml di acqua nel Wok, aggiungere lo zenzero e il coriandolo rimasti e gli steli di citronella. Collocare il disco forato nel Wok e disporvi sopra gli involtini.
- Regolare il fornello al massimo, impostare il tempo di cottura di 25 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura". Al suono di Audiotherm, abbassare il calore e lasciar cuocere.

Tempo di cottura: ca. 25 minuti

Tempo di preparazione: ca. 35 minuti

ca. 415 kcal a persona

Pollo e gamberi al curry



Per 4 persone

800 g di petto di pollo

2 spicchi d'aglio

1 peperoncino
piccante

2 steli di citronella

3 cucchiaini di olio di
sesamo

2 cipollotti

1 carota

250 g di gamberi crudi
sgusciati

200 ml di latte di
cocco

1 cucchiaio di pasta di
curry rosso

Sale e pepe

Salsa di soia

Prodotti AMC

Unica 28 cm

Audiotherm

- Tagliare il petto di pollo a striscioline. Pelare l'aglio, privare dei semi il peperoncino e tagliare entrambi grossolanamente. Strizzare gli steli di citronella e mescolare il tutto con l'olio di sesamo. Trasferire il tutto in un sacchetto per congelare, chiuderlo e far marinare in frigo per 2 ore circa.
- Mondare i cipollotti, pelare la carota e tagliare le verdure finemente.
- Estrarre la carne dal sacchetto, ridurre in purea i dadini di aglio e peperoncino insieme con l'olio di cocco e la pasta di curry.
- Posizionare Unica sul fornello e impostare il calore massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, al raggiungimento della finestra "carne", abbassare il calore, rosolare porzioni di pollo e gamberi, estrarle e condirle con sale e pepe.
- Rosolare le verdure e aggiungere il latte di cocco speziato. Regolare il calore al massimo, scaldare fino alla finestra "verdura", abbassare il calore e, con l'aiuto di Audiotherm, portare a cottura per ca. 8 minuti.
- Aggiungere il pollo e i gamberi, impostare nuovamente il calore al massimo, scaldare fino alla finestra "verdura" e lasciar riposare a fuoco spento per ca. 5 minuti.
- Condire generosamente il curry per renderlo ben saporito.

Tempo di cottura: ca. 13 minuti

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti

ca. 515 kcal a persona



Mini involtini primavera



Per 4 persone

1 carota
 100 g di porro
 1 cipolla
 1 pezzettino di zenzero
 175 g di germogli di soia
 200 g di petto di pollo
 Sale e pepe
 1 cucchiaino di olio di sesamo
 16 fogli per involtini primavera (ca. 20 x 20 cm)
 1 albume
 800 ml di olio per friggere

Prodotti AMC

Padella Arcobaleno 24 cm
 Wok
 Navigenio
 Audiotherm

- Pelare la carota, lavare il porro e tagliare entrambi a strisciole sottili.
- Pelare la cipolla e lo zenzero e tagliarli a dadini. Scolare i germogli. Tagliare il petto di pollo a strisciole.
- Mettere Arcobaleno su Navigenio e impostarlo sul livello 6. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo “carne”.
- Al suono di Audiotherm, impostare sul livello 2, rosolare la carne e metterla da parte.
- Procedere allo stesso modo con le verdure e lo zenzero. Aggiungere i germogli di soia e continuare a rosolare per breve tempo. Quindi, unire il tutto alla carne.
- Condire con sale, pepe e olio di sesamo e lasciar raffreddare.
- Tagliare a metà i fogli per involtini primavera e disporre le metà una sull'altra. Distribuirvi sopra un po' di ripieno, spennellare i bordi con l'albume, piegare i lati verso l'interno e arrotolare.
- Versare l'olio nel Wok e coprire con il coperchio, posizionarlo su Navigenio, impostare il livello 6 e, con l'aiuto di Audiotherm, scaldare fino alla finestra “carne”.
- Al suono di Audiotherm, impostare Navigenio sul livello 2 e disporre ca. 8 involtini nel Wok.
- Coprire con il coperchio e, usando Audiotherm, friggere fino a raggiungere il punto “di girata” a 90°C.
- Togliere il coperchio, girare gli involtini primavera, proseguire la cottura finché non sono ben dorati su tutti i lati. Inserire la griglia nel Wok e poggiarvi gli involti a sgocciolare per breve tempo.
- Infine, trasferire gli involtini su carta da cucina e friggere i restanti involtini allo stesso modo.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti

ca. 245 kcal a persona

Rana pescatrice su mango e porro



Per 4 persone

800 g di filetto di rana
pescatrice

½ lime

Sale

1 porro

2 manghi

1 peperoncino
piccante

200 g di germogli di
bambù (in scatola)

30 g zenzero
sott'aceto (gari)

Pepe

Prodotti AMC

Wok

Audiotherm

- Se necessario eliminare la sottile pelle grigia della rana pescatrice. Tagliare il filetto a bocconcini.
- Spremere il lime, spruzzare il pesce con il succo e aggiungere un po' di sale.
- Mondare il porro e tagliarlo ad anelli. Sbucciare i manghi, separare la polpa dal nocciolo e tagliarla a dadini.
- Privare dei semi il peperoncino e tagliarlo a dadini. Scolare i germogli di bambù e lo zenzero.
- Mettere nel Wok il porro bagnato e due terzi dei dadini di mango. Distribuirvi sopra il peperoncino tritato, i germogli di bambù e i pezzetti di pesce.
- Mettere il Wok sul fornello e regolare sul calore massimo. Impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il fuoco e proseguire la cottura.
- Ridurre a dadini sottili lo zenzero sott'aceto e mescolarli con cura al mango rimasto. Condire con sale e pepe.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti

ca. 205 kcal a persona

Suggerimento: lo zenzero sott'aceto (gari) è reperibile nei supermercati ben forniti o nei negozi asiatici.



Per 8 persone

Salsa di prugne:

2 scalogni

1 pezzettino di zenzero

500 g di prugne

50 ml di vino di prugna

1 cucchiaio di zucchero

1 cucchiaio di aceto

Sale

Tempura:

200 g di farina

200 g di fecola di patate

2 cucchiai di sale

4 tuorli d'uovo

300 ml di acqua ghiacciata

3 cucchiai di succo di limone

Pepe

16 grandi gamberi crudi e sgusciati

16 funghi

16 rosette di broccoli

800 ml di olio per friggere

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 3,0 l

Wok

Navigenio

Audiotherm

Tempura di gamberi e verdura con salsa di prugne



Salsa di prugne:

- Pelare gli scalogni e lo zenzero e tagliarli a dadini.
- Tagliare le prugne in quattro parti e metterle all'interno dell'Unità di cottura. Aggiungere il vino di prugna e lo zucchero, quindi lo scalogno e lo zenzero.
- Posizionare l'Unità di cottura su Navigenio e regolarlo sul livello 6. Impostare il tempo di cottura di ca. 20 minuti su Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
- Al suono di Audiotherm, impostare il livello 2 e proseguire la cottura.
- Insaporire la salsa con sale e aceto, ridurla in purea e tenerla in caldo.

Tempura:

- Per la pastella, mescolare la farina, la fecola di patate e il sale. In una bacinella Combi sbattere i tuorli con l'acqua ghiacciata e amalgamarvi gradatamente due terzi del miscuglio di farina, finché la pastella assume una consistenza cremosa.
- Pulire i gamberi, spruzzarli con succo di limone e condirli con sale e pepe. Mondare i funghi e i broccoli.
- Versare l'olio nel Wok e coprire con il coperchio, collocare il Wok su Navigenio, impostarlo sul livello 6 e, con l'aiuto di Audiotherm, scaldare fino alla finestra "carne".
- Mescolare gamberi, funghi e broccoli nel miscuglio di farina rimasto. Al suono di Audiotherm, impostare il livello 2. Immergere nella pastella la prima porzione di alimenti da cuocere, quindi trasferirli direttamente nel Wok.
- Coprire con il coperchio e, utilizzando Audiotherm, friggere fino a raggiungere il punto "di girata" a 90°C.
- Togliere il coperchio, girare i pezzi di tempura e proseguire la cottura finché sono dorati su tutti i lati. Inserire la griglia nel Wok e poggiarvi a sgocciolare la tempura.
- Infine, disporli su carta da cucina e friggere i restanti pezzi allo stesso modo. Servire la tempura ben calda, accompagnandola con la salsa alle prugne.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti

ca. 385 kcal a persona

Spezzatino alla boscaiola



Per 4 persone

1 cipolla
 400 g di funghi
 600 g striscioline di vitello
 Sale, pepe
 100 ml di vino bianco secco
 100 ml di brodo di carne
 200 ml di panna
 20 g di burro
 20 g di farina
 4 steli di prezzemolo

Prodotti AMC

Unica 28 cm
 Audiotherm

- Pelare la cipolla e tagliarla a dadini. Pulire, mondare i funghi e affettarli. Posizionare Unica sul fornello a calore massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, regolare a calore basso, rosolare la carne in porzioni, estrarla e condirla con sale e pepe.
- Rosolare i dadini di cipolla e i funghi allo stesso modo. Versare il vino bianco, il brodo di carne e la panna.
- Unire la carne e impostare il calore massimo, scaldare l'Unità di cottura fino alla finestra "verdura", abbassare il livello e, con l'aiuto di Audiotherm, cuocere per ca. 10 minuti.
- Lavorare insieme il burro e la farina, aggiungere il composto allo spezzatino, continuare a mescolare e portare a bollore; quindi, lasciar sobbollire per qualche minuto.
- Tritare le foglie di prezzemolo. Aggiustare lo spezzatino di sale e pepe e servirlo cosperso di prezzemolo tritato.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti
 ca. 395 kcal a persona





Spezzatino alla messicana



Per 4 persone

2 cipolle
 2 spicchi d'aglio
 2 peperoncini piccanti
 400 g di spezzatino di maiale
 Sale, pepe
 Coriandolo macinato
 Cumino macinato
 2 cucchiaini di passata di pomodoro
 100 ml di vino rosso
 300 ml di brodo di carne
 100 g di fagioli rossi secchi
 ½ peperone verde
 ½ peperone rosso
 250 g di mais (in scatola)
 100 g di crème fraîche

Prodotti AMC

Unica 24 cm
 Secuquick softline 24 cm
 Audiotherm
 Tritamix

- Pelare le cipolle e l'aglio, privare dei semi i peperoncini e tritare il tutto finemente nel Tritamix.
- Posizionare Unica sul fornello e regolare il calore al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il calore e rosolare lo spezzatino su tutti i lati. Aggiungere il trito di cipolla e continuare a rosolare per breve tempo.
- Insaporire con sale, pepe, coriandolo e cumino. Aggiungere la passata di pomodoro, continuare a mescolare e rosolare brevemente, quindi sfumare con il vino rosso e il brodo.
- Aggiungere i fagioli rossi, coprire Unica con Secuquick softline e chiudere.
- Impostare il calore massimo, scaldare l'Unità di cottura fino a "Turbo", abbassare il calore e, con l'ausilio di Audiotherm, cuocere per ca. 20 minuti.
- Nel frattempo, lavare i peperoni, tagliarli a striscioline sottili e scolare il mais.
- Attendere l'apertura di Secuquick. Aggiungere le striscioline di peperoni e far sobbollire per ca. 10 minuti senza coperchio. Unire il mais e portare nuovamente a bollire.
- Aggiustare lo spezzatino di sale e pepe e servirlo con un po' di crème fraîche.

Tempo di cottura: ca. 30 minuti

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti
 ca. 430 kcal a persona

Striscioline di filetto di manzo dolci e piccanti



Per 4 persone

500 g di filetto di manzo
 3 cucchiaini di olio di
 arachidi
 1 cipolla
 1 porro
 1 peperone rosso
 150 g di funghi
 2 peperoncini piccanti
 200 g di pannocchiette di
 mais sottaceto (in scatola)
 200 g di germogli di
 bambù (in scatola)
 Sale, pepe
 1 cucchiaino di miele
 1 cucchiaino di amido di
 mais
 100 ml di brodo di carne
 50 ml di sherry secco
 Salsa di soia dolce

Prodotti AMC

Wok
 Audiotherm

- Tagliare il filetto di manzo a striscioline sottili e mescolarle con l'olio di arachidi.
- Pelare e tagliare a dadini la cipolla, mondare il porro e il peperone e tagliarli a striscioline sottili. Pulire i funghi con uno strofinaccio e affettarli. Privare dei semi i peperoncini e tagliarli finemente.
- Scolare le pannocchiette di mais e i germogli di bambù e tagliare le pannocchiette a pezzettini.
- Posizionare il Wok sul fornello e regolare il fuoco al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il calore e rosolare le striscioline di filetto in porzioni, quindi metterle da parte.
- Rosolare brevemente le verdure mescolando in continuazione, aggiungere la carne e insaporire con sale e pepe.
- Aggiungere il miele e far caramellare leggermente. Spolverizzarvi sopra l'amido di mais, amalgamarlo e sfumare con il brodo e lo sherry.
- Regolare il fornello al massimo, scaldare fino alla finestra "verdura", abbassare il calore e, con l'aiuto di Audiotherm, cuocere per ca. 5 minuti.
- Prima di servire, aggiustare di sale e pepe e insaporire con la salsa di soia dolce.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti

Tempo di preparazione: 30 minuti
 ca. 350 kcal a persona



Risotto alle pesche e agnello



Per 4 persone

250 g di filetto di sella di agnello

2 pesche

1 cipolla

1 rametto di rosmarino

1 peperoncino rosso

Sale, pepe

200 g di riso per risotti

100 ml di vino bianco fermo

400 ml di brodo vegetale

50 ml di panna

80 g di parmigiano o pecorino grattugiati

Prodotti AMC

Unica 24 cm

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm

- Tagliare a fette sottili la sella di filetto di agnello. Snocciolare le pesche e tagliare la polpa a dadini.
- Pelare la cipolla e tagliarla a dadini sottili, tritare finemente gli aghi di rosmarino. Privare dei semi il peperoncino e tritarlo finemente.
- Posizionare Unica sul fornello e regolare il calore al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il calore, rosolare la carne in porzioni, estrarla, condirla con sale e pepe e tenerla in caldo.
- Rosolare le pesche, estrarle e procedere come per la carne.
- Aggiungere le cipolle, il peperoncino tritato, il rosmarino e il riso e rosolare il tutto. Sfumare con il vino e aggiungere il brodo.
- Coprire l'Unità con Secuquick softline e chiuderlo. Regolare il fornello al massimo, scaldare l'Unità di cottura fino a "Soft", abbassare il calore e, con l'aiuto di Audiotherm, cuocere per ca. 7 minuti.
- Attendere l'apertura di Secuquick. Amalgamare la panna, il formaggio grattugiato e i dadini di pesca, quindi aggiustare di sale e pepe.
- Disporre le fettine di agnello sul risotto e servire.

Tempo di cottura: 7 minuti

Tempo di preparazione: ca. 15 minuti
ca. 430 kcal a persona



Petto d'anatra in salsa all'arancia speziata



Per 4 persone

100 g di porro
 3 carote
 1 pezzettino di zenzero
 1 peperoncino piccante
 600 g di petto d'anatra senza pelle
 350 g di germogli di soia
 100 g di anacardi
 300 ml di succo d'arancia
 3 cucchiari di salsa di soia
 3 cucchiari di salsa di ostriche
 150 g di rosette di broccoli sbollentate
 Sale, pepe

Prodotti AMC

Wok
 Audiotherm

- Mondare il porro e tagliarlo ad anelli. Pelare le carote e affettarle molto sottilmente. Pelare lo zenzero e grattugiarlo finemente, privare dei semi il peperoncino e tritarlo finemente.
- Tagliare il petto d'anatra a strisciole e scolare i germogli di soia.
- Posizionare il Wok sul fornello e regolare il calore al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, al raggiungimento della finestra "carne", ridurre il calore, tostare gli anacardi sempre mescolando e metterli quindi da parte.
- Rosolare il petto d'anatra in porzioni, estrarlo e tenerlo in caldo. Rosolare le fette di carote allo stesso modo e sfumare con il succo d'arancia; aggiungere la salsa di soia e la salsa di ostriche, quindi il peperoncino e lo zenzero. Lasciare scoperto e far addensare il sugo per ca. 5 minuti.
- Aggiungere il porro, i germogli di soia, le rosette di broccoli e il petto d'anatra. Regolare il calore al massimo, scaldare fino alla finestra "verdura", spegnere e lasciar riposare per un paio di minuti per completare la cottura.
- Aggiustare di sale e pepe e servire immediatamente cospargendo il piatto con gli anacardi.

Tempo di cottura: ca. 7 minuti

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti

ca. 590 kcal a persona

Gnocchi farciti



Per 6 gnocchi

1 cipolla
 125 g di pancetta a dadini
 5 steli di prezzemolo
 300 g di farina
 30 g di lievito di birra
 1 pizzico di zucchero
 200 ml di latte tiepido
 1 uovo
 1 cucchiaino di sale
 Farina per impastare
 250 ml di vino bianco
 10 grani di pepe
 1 rametto di rosmarino
 1 rametto di timo
 1 foglia di alloro
 Burro per ungere

Prodotti AMC

Wok
 Unità di cottura 20 cm 2,3 l
 Audiotherm

- Per la farcitura, pelare la cipolla e tagliarla a dadini. Posizionare l'Unità di cottura 20 cm 2,3 l sul fornello e regolare il calore al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare la finestra "carne".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il calore, aggiungere i dadini di pancetta e rosolarli sempre mescolando. Aggiungere i dadini di cipolla e continuare a rosolare, quindi far raffreddare completamente.
- Tritare finemente le foglie di prezzemolo.
- Per la pasta lievitata, versare la farina in una scodella e fare la fontana. Sbriciolarvi dentro il lievito, aggiungere lo zucchero, il latte e l'uovo. Infine, aggiungere il miscuglio di pancetta e cipolla, il prezzemolo e il sale, e lavorare il tutto fino a ottenere una pasta liscia. Coprire e far lievitare per circa un'ora in luogo tiepido, finché il volume è chiaramente aumentato.
- Lavorare nuovamente la pasta su un piano infarinato, dividerla in 6 porzioni e formare delle palline.
- Versare il vino bianco in un Wok, aggiungere i grani di pepe, i rametti di erbe aromatiche e la foglia di alloro. Imburrare ben bene l'insero vapore e collocarlo nel Wok. Disporvi sopra le palline di pasta e coprire con il coperchio. Far lievitare in luogo tiepido per ca. 30 minuti.
- Regolare il fornello al livello massimo, scaldare il Wok fino alla finestra "verdura", abbassare il calore e, con l'aiuto di Audiotherm, cuocere per ca. 20 minuti per ultimare la cottura.

Tempo di cottura: ca. 20 minuti

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti (escluso il tempo di lievitazione)
 ca. 355 kcal per gnocco



Per 4 persone

Tzatziki:

100 g di cetriolo

2 spicchi d'aglio

150 g di yogurt greco

Sale, pepe

1 cucchiaio di succo di limone

Gyros:

3 cipolle

4 rametti di timo

4 rametti di origano

1 rametto di rosmarino

600 g di spezzatino (maiale o agnello)

3 cucchiari di olio di oliva

½ cucchiaio di cumino macinato

2 cucchiari di paprica dolce

Sale, pepe

Prodotti AMC

Unica 24 cm

Audiotherm

Tritamix

Gyros con tzatziki



Tzatziki:

- Pelare il cetriolo, tagliarlo a metà per il lungo e togliere i semi.
- Tagliare il cetriolo a pezzi. Pelare l'aglio e tritarlo finemente nel Tritamix insieme con il cetriolo.
- Amalgamarvi lo yogurt greco e insaporire con sale, pepe e succo di limone. Tenere in frigo fino al momento di servire.

Gyros:

- Sbucciare le cipolle, tagliarle a metà e affettarle. Tritare finemente le foglioline di erbe aromatiche. Mescolare la carne con l'olio d'oliva, le erbe aromatiche e il cumino. Coprire e mettere a marinare in frigorifero per almeno 2 ore.
- Mettere la padella Arcobaleno sul fornello e regolare al massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, al raggiungimento della finestra "carne", abbassare il calore e rosolare la carne marinata su tutti i lati, in porzioni. Con l'ultima porzione rosolare anche la cipolla.
- Togliere la padella dal fuoco, mettere il coperchio e lasciar riposare per ca. 2 minuti.
- Insaporire con la paprica, sale e pepe. Disporre la carne nei piatti e servirla con il tzatziki.

Tempo di cottura: ca. 2 minuti

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti (escluso il tempo di marinatura)

ca. 385 kcal a persona

Gnocchi di semola con crumble di pistacchio e salsa alle fragole



Per 8 gnocchi

500 g di patate lessate
(farinose, del giorno
precedente)

100 g di burro morbido

75 g di semolino

75 g di amido di mais

100 g di ricotta o
formaggio quark (20%)

1 pizzico di sale

2 tuorli

750 g di fragole

2 cucchiari di zucchero
a velo

Burro per ungere

50 g di pangrattato

30 g di pistacchi tritati

2 cucchiari di zucchero

Prodotti AMC

Wok

Audiotherm

Padella Arcobaleno 24 cm

- Schiacciare le patate con uno schiacciapatate. Lavorarle con 50 g di burro, il semolino, l'amido di mais, la ricotta o il formaggio quark, il sale e i tuorli. Coprire con pellicola e lasciar riposare per circa un'ora.
- Lavare le fragole e metterne da parte 8 di medie dimensioni per il ripieno. Ridurre in purea il resto delle fragole insieme allo zucchero a velo.
- Versare ca. 150 ml di acqua nel Wok, imbrattare il disco forato e posizionarlo nel Wok. Dividere l'impasto in otto porzioni, dare loro la forma di un medaglione tondo e su ciascuno mettere una delle fragole tenute da parte, quindi arrotolare per formare uno gnocco.
- Disporre gli gnocchi sul disco forato nel Wok. Mettere il Wok sul fornello e regolare il calore al massimo. Impostare il tempo di cottura di ca. 15 minuti su Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
- Al suono di Audiotherm, abbassare il calore e proseguire la cottura.
- Mettere il restante burro nella padella Arcobaleno, posizionare Arcobaleno sul fuoco e regolare a fuoco massimo. Appena il burro inizia a schiumare, aggiungere il pangrattato e i pistacchi, abbassare il calore e rosolare il tutto leggermente. Unire lo zucchero e far caramellare.
- Estrarre gli gnocchi dal Wok e passarli nel crumble. Disporli nei piatti e servirli con la salsa alle fragole.

Tempo di cottura: ca. 15 minuti

Tempo di preparazione: ca. 50 minuti (escluso il tempo di attesa)
ca. 270 kcal a persona



Suggerimento: è possibile riempire gli gnocchi anche con pezzetti di albicocche o prugne; analogamente, per la salsa, impiegare purea di albicocche o prugne.



Crumble di mele e noci



Per 6 persone

3 mele red delicious

75 g di zucchero

50 g di uvetta

½ cucchiaino di cannella

3 cucchiaini di succo di limone

50 ml di succo di mela

100 g di gherigli di noce

75 g di burro

1 pizzico di sale

150 g di farina

Prodotti AMC

Unica 24 cm

Audiotherm

- Sbucciare le mele, eliminare il torsolo e tagliarle a dadini. Mescolarle con 50 g di zucchero, l'uvetta, la cannella, il succo di limone e il succo di mela.
- Per l'impasto, tritare finemente i gherigli di noce. Lavorare il burro, lo zucchero rimasto, il sale, la farina e le noci tritate fino a formare delle briciole.
- Versare le mele in Unica, mettere sul fornello e impostare il calore massimo. Accendere Audiotherm, applicarlo su Visiotherm e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
- Al suono di Audiotherm, spegnere il fornello e distribuire il crumble sulle mele.
- Posizionare Navigenio capovolto sull'Unità di cottura e impostare il fornello a calore basso. Mentre Navigenio lampeggia in rosso/blu, impostare il tempo di ca. 20 minuti su Audiotherm e cuocere il crumble fino a doratura.

Tempo di cottura: ca. 20 minuti

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti

ca. 425 kcal a persona

Suggerimento: accompagnare il crumble caldo con gelato alla vaniglia o panna.





Mangiare meglio.
Vivere meglio.

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

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info