



Impostazione Grain (cereali) / Rice (riso)

Alimento	Proporzione	Impostazione ottimale
Riso a chicco lungo	200 g di riso / 375 ml di acqua	Rice / 50 kPa / 5 min / Pulse
Basmati	200 g di riso / 375 ml di acqua	Rice / 50 kPa / 5 min / Pulse
Jasmine	200 g di riso / 375 ml di acqua	Rice / 50 kPa / 5 min / Pulse
Sushi	200 g di riso / 300 ml di acqua	Rice / 50 kPa / 5 min / Pulse
Riso integrale	200 g di riso / 375 ml di acqua	Rice / 50 kPa / 15 min / Pulse
Farro	200 g di farro / 375 ml di acqua	Grains / 50 kPa / 25 min / Pulse
Freekah	200 g di freekah / 375 ml di acqua	Grains / 50 kPa / 20 min / Pulse
Farro spelta	200 g di farro spelta / 375 ml di acqua	Grains / 50 kPa / 15 min / Pulse
Farro verde	200 g di farro verde / 375 ml di acqua	Grains / 50 kPa / 15 min / Pulse
Quinoa	200 g di quinoa / 300 ml di acqua	Grains / 50 kPa / 5 min / Pulse

Impostazione Legumes (legumi)

Alimento	Proporzione	Impostazione ottimale
Ceci	200 g / 750 ml di acqua	Legumes / 80 kPa / 40 min / Natural
Fagioli rossi	200 g / 750 ml di acqua	Legumes / 80 kPa / 30 min / Natural
Fagioli neri	200 g / 750 ml di acqua	Legumes / 80 kPa / 30 min / Natural
Fagioli cannellini	200 g / 750 ml di acqua	Legumes / 80 kPa / 30 min / Natural

Yogurt naturale

IT

 *Tempo di preparazione: 10 minuti / Incubazione: 5-8 ore (più 1 ora e 30 minuti di raffreddamento)*

 *Per 8 persone*

1 litro di latte intero omogeneizzato

2 cucchiaini di yogurt naturale intero con colture vive e attive

Fase 1 - Scaldare il latte

Posizionare il recipiente di cottura in Fast Slow GO. Aggiungere il latte. Chiudere e bloccare il coperchio e ruotare la valvola di rilascio della pressione in posizione aperta.

Premere YOGHURT e poi START. Il latte si riscalderà a 83°C e manterrà questa temperatura per 10 minuti.

Il processo di pastorizzazione uccide tutti i batteri nocivi che possono rovinare il latte ed elimina così anche i batteri che potrebbero ostacolare le colture attive dello yogurt.

Fase 2 - Raffreddare il latte

Aprire il coperchio e non premere nessun pulsante. La fase di raffreddamento raffredda automaticamente il latte a 43°C. La parola "COOL" apparirà sullo schermo della pentola. La pentola emetterà un segnale acustico quando raggiunge la temperatura corretta, dopo circa 1 ora e 30 minuti.

Suggerimento

Raffreddando il latte con il coperchio aperto si formerà una pellicola sulla superficie. Rimuovere questa pellicola prima di aggiungere la coltura iniziale aiuta a garantire una consistenza più liscia dello yogurt.

Fase 3 - Incubare lo yogurt

Alla fine della seconda fase, la parola "ADD" apparirà sullo schermo della pentola. Mettere la coltura iniziale dello yogurt in una ciotola. Aggiungere ½ tazza (125 ml) del latte raffreddato e montare fino a raggiungere una consistenza liscia. Aggiungere e montare la miscela con il latte raffreddato nel recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio; premere START per incubare per 5-8 ore. Quanto più lungo sarà il tempo di incubazione, tanto più aspro risulterà il gusto dello yogurt.

Fase 4 - Refrigerare

Quando la pentola emette un segnale acustico perché l'incubazione è completata, tirare fuori il recipiente di cottura, coprirlo con della pellicola e refrigerare fino a che lo yogurt diventa freddo. Una volta che lo yogurt è completamente freddo, trasferirlo in un contenitore ermetico e conservarlo in frigo fino a 2 settimane.

Suggerimenti

- *Usando latte omogeneizzato si otterrà uno yogurt più liscio. Se il risultato non è omogeneo, usare una frusta sullo yogurt raffreddato per eliminare delicatamente i grumi.*
- *Per raffreddare più velocemente il latte scaldato, mettere il recipiente di cottura in un contenitore più grande con acqua ghiacciata, e controllare la temperatura con un termometro. Quando il latte ha raggiunto i 43°C, aggiungere ½ tazza (125 ml) del latte raffreddato alla coltura iniziale dello yogurt, montare fino ad ottenere una miscela omogenea, aggiungere e montare la miscela con il latte restante, pulire e asciugare il fondo esterno del recipiente e rimetterlo nella pentola a pressione.*
- *Per aumentare l'asprezza dello yogurt, aumentare il tempo di incubazione.*



the Fast Slow GO™

Sage