

the Fast Slow GO™

Ricettario



Sage®

Indice delle ricette



Tacos di manzo p6



Insalata di barbabietola e quinoa p8



Insalata di broccoli, farro e formaggio di capra p10



Insalata di patate con pancetta e senape p12



Insalata di mais e fagioli neri p14



Carote antiche con labnè p16



Pannocchie di mais con sale al lime e peperoncino p18



Ravioli di maiale e erba cipollina p20



Risotto pollo e funghi p22



Risotto messicano p24



Risotto alla milanese vegano p26



Congee con pollo e zenzero p28

Indice delle ricette



*Salmon con timo
e limone* p30



Pollo alla Hainan p32



Ceci al burro p34



Ramen di shitake e mais p36



*Salsa per la pasta
al pomodoro* p38



Ragù alla bolognese p40



*Maiale sfilacciato
della Carolina* p42



Goulash di manzo p44



*Stinco di agnello al curry
Massaman* p46



*Costolette di manzo
alla coreana* p48



Pho di manzo p50



Brodo di pollo p52

Indice delle ricette



Brodo di ossi

p54



Brodo vegetale

p56



Yogurt greco

p58



Yogurt al miele

p60



Tortino al cioccolato

p62



*Budino al limone con
composta di mirtilli*

p64

the Fast Slow GO™



Con Fast Slow GO™, queste ricette one-pot possono facilmente essere realizzate nella pentola a pressione se hai fretta oppure con una cottura lenta se hai tutto il tempo che serve. Puoi utilizzare 8 facili modalità preimpostate o prendere il pieno controllo in modalità manuale.

La cottura a pressione prevede che il cibo venga cotto in una piccola quantità di liquido con un coperchio sigillato da una guarnizione, che trattiene il vapore all'interno e crea la pressione. L'aumento della pressione fa salire la temperatura del liquido e aumentare il vapore all'interno ben al di sopra del punto di ebollizione, permettendo quindi di cuocere il cibo fino al 70% più velocemente.

Ci sono tre impostazioni di rilascio del vapore per depressurizzare la pentola a fine cottura e ognuna ha un impatto diverso sul cibo all'interno.

NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

Il metodo NATURAL è il metodo di rilascio più lento e delicato. Permette alla pressione di diminuire naturalmente senza rilasciarla attraverso lo sfato, evitando di rompere o compromettere gli ingredienti più delicati.

● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

AUTO QUICK permette di rilasciare rapidamente la pressione per ridurre al minimo la possibilità di cuocere troppo il cibo; questo metodo è più adatto per le ricette con un tempo di cottura breve.

● NATURAL
● AUTO QUICK
● PULSE
● RELEASE

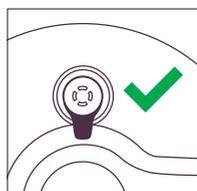
PULSE permette di rilasciare la pressione a scatti, in modo da non alterare gli alimenti.

Durante la formazione e il rilascio della pressione, la temperatura all'interno del recipiente è vicina al punto di ebollizione, quindi il cibo continua a cuocere anche durante questo lasso di tempo. Il tempo di cottura indicato nelle ricette non include la formazione e il rilascio della pressione, che può variare. Cambiare il metodo di rilascio suggerito nella ricetta influenzerà il risultato finale.

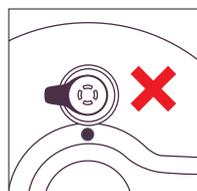
Se il coperchio non si sblocca, significa che l'apparecchio è ancora in pressione.

Non forzare l'apertura del coperchio mentre è in pressione.

La valvola di rilascio del vapore è in posizione chiusa se non diversamente specificato dalla ricetta.



Posizione chiusa



Posizione aperta



Prima di iniziare a cucinare, leggere il libretto delle istruzioni per prendere confidenza con l'apparecchio e le sue numerose funzioni.



Tacos di manzo

Tacos di manzo



the Fast Slow GO™

-  **Tempi di preparazione:** 15 minuti
-  **Cottura a pressione:** 80 kPa/1 ora*/Auto Quick Release
-  **Cottura lenta:** HI 4 ore/LO 8 ore
-  **Quantità:** 16

Ingredienti

Per le cipolle marinate

- 2 cipolle rosse a fettine sottili
- 1 cucchiaino di sale
- 80 ml di succo di lime

Per il manzo

- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 1,5 kg di arrosto di manzo, tagliato in 3 pezzi
- 1 grossa cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 bottiglia da 375 ml di birra messicana scura
- 125 ml di acqua
- 1 cucchiaino da tè di scorza di arancia finemente grattugiata

3 peperoncini chipotle in scatola in salsa adobo, tritati grossolanamente

- 1 cucchiaino da tè di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini da tè di cumino macinato
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino da tè di sale
- 80 ml di succo di arancia

Per servire

- 16 tortillas di farina morbide, riscaldate
- 200 g di salsa di tomatillo
- 2 avocado, tagliati a cubetti

Preparazione

- Preparare le cipolle marinate.** Mettere le cipolle in una ciotola, cospargerle con il sale e amalgamare. Aggiungere il succo di lime e lasciare riposare fino a 2 ore sul piano di lavoro o durante la notte in frigorifero. Più lungo è il tempo di marinatura, migliore è il sapore.
- Per il manzo.** Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta preriscaldato, aggiungere l'olio e la carne di manzo e farla rosolare per 10 minuti, fino a quando non sarà completamente rosolata. Togliere dal recipiente di cottura e mettere da parte.
- Aggiungere la cipolla e cuocere, rimstando di tanto in tanto per 5 minuti, fino a quando non sarà morbida e comincerà ad abbrustolirsi. Aggiungere l'aglio e la birra e cuocere fino a quando la birra non si sarà ridotta della metà.
- Aggiungere i restanti ingredienti, tranne il succo d'arancia, e mescolare per amalgamare. Rimettere il manzo nel recipiente di cottura. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
- Selezionare MEAT per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK e premere START.
- A cottura ultimata, trasferire delicatamente il manzo in una ciotola capiente e sfilacciarlo con due forchette. Schiumare il grasso dalla superficie del liquido. Rimettere il manzo con il succo d'arancia nel recipiente di cottura e rimestare.
- Poco prima di servire, scolare il liquido dalle cipolle marinate. Ricoprire le tortillas calde con il manzo tagliuzzato, le cipolle marinate, la salsa tomatillo e l'avocado. Servire immediatamente.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Insalata di barbabietola e quinoa

Insalata di barbabietola e quinoa



the Fast Slow GO™

	Tempi di preparazione:	20 minuti
	Cottura a pressione:	Per la barbabietola - 80 kPa / 20 minuti* / Auto Quick Release Per la quinoa - 50 kPa / 5 minuti* / Pulse Release
	Per:	4 - 6 persone

Ingredienti

750 g di barbabietole medie

200 g di quinoa tricolore, sciacquata

3 cucchiaini di aceto balsamico

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini da tè di sale marino

60 g di rucola

50 g di noci, tritate grossolanamente

120 g di feta, sbriciolata

Una macinata di pepe nero, per condire

Preparazione

1. Posizionare la griglia nel recipiente di cottura e aggiungere 250 ml di acqua. Posizionare la barbabietola sulla griglia. Chiudere e bloccare il coperchio.
2. Selezionare **PRESSURE COOK** e impostare il livello di pressione a 80, il tempo di cottura a 20 minuti e il rilascio su **AUTO QUICK** e premere **START**.
3. A cottura ultimata, togliere la barbabietola dal recipiente di cottura e farla raffreddare a temperatura ambiente.
4. Nel frattempo, togliere la griglia, lavare e asciugare il recipiente di cottura e rimetterlo nella pentola.
5. Versare la quinoa nel recipiente di cottura e aggiungere 300 ml di acqua. Chiudere e bloccare il coperchio.
6. Selezionare **RICE/GRAINS**, regolare il tempo di cottura a 5 minuti e premere **START**.
7. A cottura ultimata, togliere la quinoa dal recipiente di cottura e farla raffreddare a temperatura ambiente.
8. Sbattere insieme l'aceto balsamico, l'olio e il sale.
9. Una volta che la barbabietola si è raffreddata, sbucciare e tagliare le estremità. Tagliarla in pezzi da 3cm e metterla in una ciotola grande.
10. Aggiungere la rucola e le noci alla barbabietola, poi la quinoa e il condimento e mescolare per distribuire bene.
11. Servire aggiungendo la feta e condire con il pepe.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Insalata di broccoli, farro e formaggio di capra

Insalata di broccoli, farro e formaggio di capra



	Tempi di preparazione:	15 minuti
	Cottura a pressione:	50 kPa / 20 minuti* / Pulse Release
	Vapore:	3 minuti
	Per:	4 persone

Ingredienti

200 g di farro, sciacquato	1 cucchiaino di senape a grani interi
300 g di cime di broccoli	2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
50 g di uvetta	2 cucchiaini da tè di sale marino
10 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta	Una macinata di pepe nero, per condire
1 cucchiaino da tè di scorza di limone grattugiata	80 g di caprino fresco
2 cucchiaini di succo di limone	

Preparazione

1. Mettere il farro e 375 ml di acqua nel recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio.
2. Selezionare RICE/GRAINS, regolare il tempo di cottura a 20 minuti e premere START.
3. A cottura ultimata, scolare e sciacquare il farro sotto l'acqua fredda. Mettere il farro in una ciotola e tenerlo da parte.
4. Lavare e asciugare il recipiente di cottura e rimmetterlo nella pentola.
5. Versare 1 litro d'acqua nel recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio, aprire la valvola di rilascio della pressione. Selezionare RICE/GRAINS e regolare il tempo di cottura a 3 minuti. Premere START per effettuare il preriscaldamento.
6. Dopo il preriscaldamento, aggiungere i broccoli al recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio.
7. A cottura ultimata, scolare i broccoli, sciacquarli sotto l'acqua fredda per raffreddarli e scolarli bene. Aggiungere i broccoli al farro.
8. Aggiungere l'uvetta, il prezzemolo e la scorza di limone all'insalata e mescolare per amalgamare.
9. In una ciotola a parte, sbattete insieme il succo di limone, la senape, l'olio, il sale e il pepe. Versare il condimento sull'insalata e mescolare per amalgamare. Sbriciolare il formaggio di capra sull'insalata e servire.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Insalata di patate con pancetta e senape

Insalata di patate con pancetta e senape



the Fast Slow GO™

-  *Tempi di preparazione:* 25 minuti
-  *Cottura a pressione:* 60 kPa / 6 minuti* / Auto Quick Release
-  *Per:* 4 - 6 persone

Ingredienti

- 1 kg di patate novelle*
- 1 cucchiaino da tè di sale*
- 1 cucchiaino da tè di olio d'oliva*
- 200 g di fette di pancetta, tritate grossolanamente*
- 5 cipolline a fettine sottili*
- 100 g di maionese*
- 2 cucchiari di senape in grani*
- 10 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta, tritate grossolanamente*
- Pepe nero appena macinato, per condire*

Preparazione

- Mettere le patate nel recipiente di cottura. Aggiungere 250 ml di acqua e il sale. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- Selezionare PRESSURE COOK e impostare il livello di pressione a 60, il tempo di cottura a 6 minuti e il rilascio su AUTO QUICK e premere START.*
- A cottura ultimata, scolare e mettere le patate in frigo fino a quando non saranno fredde.*
- Nel frattempo, lavare e asciugare il recipiente di cottura e rimetterlo nella pentola.*
- Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta preriscaldato, aggiungere l'olio e la pancetta e cuocerla, rimstando ogni tanto per 10 minuti, fino a quando non sarà completamente rosolata. Aggiungere tre quarti delle cipolle e cuocerle, rimstando di tanto in tanto per 5 minuti, fino a quando non saranno morbide. Toglietele dal recipiente di cottura e metterle in una ciotola media rivestita di carta assorbente a raffreddare.*
- Tagliare le patate a metà e metterle in una ciotola grande.*
- Aggiungere il composto di pancetta, maionese e senape alle patate e mescolare per distribuire bene. Aggiungere il prezzemolo e le cipolle rimanenti e rimestare per amalgamarli. Condire con pepe nero appena tritato e servire.*

** Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.*



Insalata di mais e fagioli neri

Insalata di mais e fagioli neri



the Fast Slow GO™

	Tempi di preparazione:	20 minuti
	Cottura a pressione:	80 kPa / 12 minuti* / Natural Release
	Vapore:	6 minuti
	Per:	6 persone

Ingredienti

300 g di fagioli neri secchi, sciacquati e selezionati
2 pannocchie di mais, senza pula o seta
¼ di cipolla rossa, tritata finemente
1 cetriolo piccolo, senza semi, tritato finemente
1 peperone rosso, tritato finemente
250 g di pomodorini ciliegini tagliati a metà
1 avocado, tritato
10 g di foglie di coriandolo, tritate grossolanamente, più altre per guarnire

Per il condimento al lime

3 cucchiaini di succo di lime
½ cucchiaino da tè di cumino macinato
½ cucchiaino da tè di coriandolo macinato
2 cucchiaini da tè di sale marino
3 cucchiaini di olio d'oliva

Preparazione

1. Mettere i fagioli e 1,125 l di acqua nel recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio.
2. Selezionare LEGUMES, regolare il tempo di cottura a 12 minuti e premere START.
3. A cottura ultimata, scolare i fagioli e lasciarli raffreddare. Trasferirli in una ciotola grande.
4. Nel frattempo, tagliare nel senso della lunghezza ogni pannocchia di mais per rimuovere i chicchi.
5. Versare 1 litro d'acqua nel recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio, aprire la valvola di rilascio della pressione. Selezionare STEAM e regolare il tempo di cottura a 6 minuti. Premere START per effettuare il preriscaldamento.
6. Dopo il preriscaldamento, aggiungere il mais al recipiente di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio.
7. A cottura ultimata, scolare il mais e sciacquarlo sotto l'acqua fredda, quindi scolare bene. Aggiungerlo ai fagioli.
8. Aggiungere la cipolla, il cetriolo, il peperone, i pomodori, l'avocado e il coriandolo ai fagioli e mescolare per amalgamare.
9. Preparare il condimento al lime, in una ciotola separata, mescolando il succo di lime, il cumino, il coriandolo e il sale. Aggiungere l'olio e mescolare per amalgamare.
10. Prima di servire, versare il condimento sull'insalata e mescolare per amalgamare. Servire aggiungendo foglie di coriandolo.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Carote antiche con labnè

Carote antiche con labnè



-  *Tempi di preparazione:* 20 minuti
-  *Sottovuoto:* 90°C / 30 minuti
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

<i>2 mazzi di carote antiche (500 g)</i>	<i>10 g di foglie di menta</i>
<i>3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, separati</i>	<i>10 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta</i>
<i>2 cucchiaini da tè di sale marino</i>	<i>1 cucchiaino di dukkah, separato</i>
<i>1 cucchiaino da tè di semi di cumino</i>	<i>150 g di labnè</i>
<i>2 cucchiaini da tè di miele</i>	

Preparazione

- Versare 2 litri d'acqua calda nel recipiente di cottura.*
- Selezionare SOUS VIDE, regolare la temperatura a 90°C e il tempo di cottura a 30 minuti. Chiudere e bloccare il coperchio, con valvola di rilascio della pressione aperta. Premere START per effettuare il preriscaldamento.*
- Nel frattempo, tagliare le cime e pelare le carote. Dividere le carote in due sacchetti richiudibili. Mettere 1 cucchiaino di olio in ogni sacchetto. Dividere il sale, i semi di cumino e il miele tra i sacchetti.*
- Una volta effettuato il preriscaldamento, immergere i sacchetti nell'acqua per rimuovere l'aria. Sigillare i sacchetti e metterli nell'acqua. Se i sacchetti galleggiano, posizionare la griglia capovolta sui sacchetti per tenerli completamente sommersi. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- Cuocere fino a quando le carote saranno appena tenere, ma ancora croccanti. Rimuovere delicatamente i sacchetti dall'acqua e metterli in acqua fredda a raffreddare.*
- Mettere le erbe in una ciotola e condire con il restante cucchiaino di olio e 1 cucchiaino da tè di dukkah.*
- Mettere il labnè su un piatto da portata. Scolare le carote e metterle sul labnè. Aggiungere le erbe e cospargere con il dukkah rimasto.*

Suggerimento: Usare sacchetti per alimenti richiudibili e robusti o sacchetti doppi per avere maggiore resistenza.
Per il labnè fatto in casa, vedere il suggerimento nella ricetta dello yogurt greco.



Pannocchie di mais con sale al lime e peperoncino

Pannocchie di mais con sale al lime e peperoncino



-  *Tempi di preparazione:* 5 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 2 minuti* / Auto Quick Release
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

4 pannocchie di mais, senza pula o seta

1 cucchiaino da tè di peperoncino secco in fiocchi

1 cucchiaino da tè di sale marino

½ cucchiaino da tè di scorza di lime grattugiata

45 g di burro non salato, sciolto

1 cucchiaino da tè di succo di lime

Preparazione

1. Posizionare la griglia nel recipiente di cottura. Versare 250 ml di acqua nella ciotola e mettere il mais sulla griglia. Chiudere e bloccare il coperchio.
2. Selezionare **PRESSURE COOK** e impostare il livello di pressione a 80, il tempo di cottura a 2 minuti e il rilascio su **AUTO QUICK** e premere **START**.
3. Nel frattempo, mettere il peperoncino, il sale e la scorza di lime in un piccolo contenitore e mescolare per amalgamare.
4. A cottura ultimata, togliere il mais dal recipiente di cottura e posizionarlo in una ciotola. Versare il burro e il succo di lime sul mais e mescolare per distribuirlo. Cospargere con sale al lime e peperoncino e servire.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Ravioli di maiale e erba cipollina

Ravioli di maiale e erba cipollina



	Tempi di preparazione:	30 minuti
	Vapore:	8 minuti
	Quantità:	25

Ingredienti

250 g di carne di maiale macinata	2 cucchiaini da tè di farina di granoturco
50 g di chiodi di garofano sminuzzati, più una quantità extra per guarnire	3 cucchiari di brodo di pollo
2 cucchiaini da tè di zenzero fresco finemente grattugiato	½ cucchiaino da tè di sale
1 cucchiaino da tè di olio di sesamo	1 cucchiaino da tè di zucchero
1 cucchiaino di vino di riso Shaoxing	25 involucri di gow gee
2 cucchiaini di salsa di soia, più una quantità extra per guarnire	Aceto nero, per guarnire
	Peperoncino rosso tagliato sottile, per servire

Preparazione

1. Mettere in una ciotola la carne tritata, l'erba cipollina, lo zenzero, l'olio, il vino Shaoxing, la salsa di soia, la farina di mais, il brodo di pollo, il sale e lo zucchero. Con una forchetta, sbriciolare il composto e mescolare bene.
2. Mettere 2 cucchiaini da tè di ripieno direttamente nel centro di un involucro per gow gee. Spennellare un po' d'acqua intorno al bordo dell'involucro e piegare e pizzicare i bordi insieme per sigillarli. Ripetere con il restante ripieno e altri involucri.
3. Posizionare la griglia nel recipiente di cottura e aggiungere 1 litro di acqua. Chiudere e bloccare il coperchio, aprire la valvola di rilascio della pressione. Selezionare STEAM e regolare il tempo di cottura a 8 minuti. Premere START per effettuare il preriscaldamento.
4. Nel frattempo, mettete metà dei ravioli in un cestello espandibile da 25 cm per la cottura a vapore.
5. Una volta preriscaldato, mettere il cestello nel dispositivo di cottura. Chiudere e bloccare il coperchio.
6. A cottura ultimata, ripetere con i ravioli rimanenti.
7. Servire con salsa di soia, aceto, peperoncino ed erba cipollina.

Suggerimento: I ravioli possono essere serviti con brodo di ossi caldo, se lo si desidera.



Risotto pollo e funghi

Risotto pollo e funghi



the Fast Slow GO*

-  *Tempi di preparazione:* 15 minuti
-  *Cottura a pressione:* 40 kPa / 7 minuti* / Auto Quick Release
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

2 cucchiaini di olio d'oliva	500 g di cosce o filetti di petto di pollo tagliati a strisce da 1 cm
1 cipolla bionda, tritata finemente	1,25 litri di brodo di pollo
2 spicchi d'aglio schiacciati	60 g di parmigiano grattugiato, più una quantità extra per guarnire
400 g di riso Arborio	40 g di burro non salato a pezzetti
200 g di funghi bruni svizzeri, tagliati a fette	10 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta, tritate grossolanamente
125 ml di vino bianco	
4 rametti di timo	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio e la cipolla e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 4 minuti, fino a quando non si sarà ammorbidita.
2. Aggiungere l'aglio e cuocere, rimestando per 2 minuti, fino a quando sarà fragrante, ma non scuro. Aggiungere il riso e cuocere, rimestando per 2 minuti, fino a quando l'olio non sarà ben distribuito sul riso. Aggiungere i funghi e cuocere per altri 2 minuti.
3. Versare il vino e cuocere per 2 minuti, o fino a ridurlo della metà.
4. Aggiungere il timo e il pollo. Versare il brodo e rimestare per amalgamare. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
5. Selezionare RISOTTO e premere START.
6. A cottura ultimata, aggiungere il parmigiano e il burro e rimestare per 3 minuti, fino a che non sarà denso e cremoso.
7. Aggiungere il prezzemolo, rimestare e servire immediatamente con il parmigiano.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Risotto messicano

Risotto messicano



the Fast Slow GO*

 *Tempi di preparazione:* 20 minuti

 *Cottura a pressione:* 40 kPa / 7 minuti* / Auto Quick Release

 *Per:* 4 persone

Ingredienti

2 cucchiaini di olio vegetale	125 ml di vino bianco
1 grossa cipolla, tritata finemente	250 ml di pomodori pelati in scatola
1 gambo di sedano, tritato finemente	1 litro di brodo di pollo
1 piccolo peperone rosso, tritato finemente	2 cucchiaini da tè di sale marino
1 peperoncino jalapeño, tritato finemente	30 g di burro non salato a pezzetti
2 spicchi d'aglio schiacciati	40 g di parmigiano grattugiato, più una quantità extra per guarnire
1 cucchiaino di cumino macinato	5 g di coriandolo tritato, più una quantità extra per guarnire
2 cucchiaini da tè di paprika affumicata	4 cipolline a fettine sottili, più una quantità extra per guarnire
1 cucchiaino da tè di peperoncino in polvere, facoltativo	
400 g di riso Arborio	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio, la cipolla, il sedano, pepe e jalapeño e cuocere, rimstando di tanto in tanto per 5-7 minuti, fino a quando il tutto non si non sarà ammorbidito.
2. Aggiungere l'aglio, il cumino, la paprika e il peperoncino in polvere e cuocere, rimstando per 1 minuto, fino a quando non sarà fragrante.
3. Aggiungere il riso e cuocere, rimstando, per 2 minuti, fino a quando l'olio non sarà ben distribuito sul riso.
4. Versare il vino e cuocere per 2 minuti, o fino a ridurlo della metà. Aggiungere i pomodori e rimestare per amalgamare, poi aggiungere il brodo e il sale e mescolare bene. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
5. Selezionare RISOTTO e premere START.
6. A cottura ultimata, aggiungere il parmigiano e il burro e rimestare per 3 minuti, fino a che non sarà denso e cremoso.
7. Aggiungere il coriandolo e i cipollotti e rimestare per amalgamare.
8. Servire immediatamente, condito con extra parmigiano, coriandolo e cipollotti.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Risotto alla milanese vegano

Risotto alla milanese vegano



	Tempi di preparazione:	10 minuti
	Cottura a pressione:	40 kPa / 7 minuti* / Auto Quick Release
	Per:	4 persone

Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 400 g di riso Arborio
- 2 pizzichi di steli di zafferano
- 160 ml di vino bianco
- 1,25 litri di acqua
- 1 cucchiaino da tè di sale
- 45 g di pasta di miso bianca
- Foglie di basilico per guarnire
- Una macinata di pepe nero, per condire

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio e la cipolla e cuocere, rimstando di tanto in tanto per 4 minuti, fino a quando non si sarà ammorbidita.
2. Aggiungere l'aglio e cuocere, rimstando per 2 minuti, fino a quando sarà fragrante, ma non scuro. Aggiungere il riso e lo zafferano e cuocere, rimstando per 2 minuti, fino a quando l'olio non sarà ben distribuito sul riso.
3. Versare il vino e cuocere per 5 minuti, o fino a ridurlo della metà.
4. Aggiungere l'acqua e il sale. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
5. Selezionare RISOTTO e premere START.
6. A cottura ultimata, aggiungere la pasta di miso e rimestare per 3 minuti, fino a quando risulta denso e cremoso. Servire immediatamente condito con basilico e pepe.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Congee con pollo e zenzero

Congee con pollo e zenzero



-  *Tempi di preparazione:* 15 minuti
-  *Cottura a pressione:* 50 kPa / 30 minuti* / Natural Release
-  *Riduzione:* HI / 2 minuti
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

2 cucchiaini da tè di olio di sesamo	1,75 litri di brodo di pollo, separato
4 cipolline a fettine sottili, parti bianche e verdi separate	10 g di foglie di coriandolo
2 cucchiaini di zenzero fresco finemente grattugiato	20 g di scalogni fritti
4 spicchi d'aglio schiacciati	Salsa di soia per guarnire
2 porzioni di cosce di pollo (circa 600 g)	
200 g di riso Jasmine	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio e la parte bianca dei cipollotti, lo zenzero e l'aglio e cuocere, rimstando di tanto in tanto per 3 minuti, fino a quando il tutto non si sarà ammorbidito.
2. Aggiungere il pollo, con la pelle rivolta verso il basso, cuocere per 5 minuti, fino a doratura. Girare il pollo, aggiungere il riso e 1,25 litri di brodo. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
3. Selezionare RICE/GRAINS, regolare il tempo di cottura a 30 minuti, impostare il rilascio su NATURAL e premere START.
4. A cottura ultimata, togliere il pollo dal recipiente di cottura e tenerlo da parte.
5. Selezionare REDUCE, regolare il tempo di cottura a 2 minuti e premere START. Aggiungere i restanti 500 ml di brodo nel recipiente di cottura e sbattere per separare il riso e ottenere una consistenza densa simile al porridge.
6. Rimuovere e scartare la pelle e gli ossi del pollo. Sminuzzare la carne.
7. Versare il congee a cucchiaiate nelle ciotole da portata e aggiungere il pollo, il coriandolo, i cipollotti e gli scalogni fritti. Condire con salsa di soia e servire.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Salmon con timo e limone

Salmone con timo e limone



-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Sottovuoto:* 48 °C / 1 ora
-  *Per:* 4 persone
-

Ingredienti

- 4 filetti di salmone da 200 g, parte centrale, con la pelle*
 - 1 cucchiaino da tè di sale marino*
 - ¼ di cucchiaino da tè di pepe nero appena macinato*
 - 1 cucchiaino da tè di scorza di limone grattugiata*
 - 1 spicchio d'aglio affettato sottilmente*
 - 4 rametti di timo*
 - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva*
 - 1 cucchiaio di olio d'oliva*
-

Preparazione

- Versare 2 litri d'acqua nel recipiente di cottura.*
- Selezionare SOUS VIDE (sottovuoto) e regolare la temperatura a 48 °C. Chiudere e bloccare il coperchio, con valvola di rilascio della pressione aperta. Premere START per effettuare il preriscaldamento.*
- Nel frattempo, condire il salmone con il sale e il pepe e cospargere con la scorza di limone.*
- Posizionare il salmone in un grande sacchetto richiudibile. Aggiungere l'aglio, il timo e l'olio extravergine d'oliva nel sacchetto.*
- Una volta effettuato il preriscaldamento, immergere il sacchetto nell'acqua per rimuovere l'aria. Sigillare il sacchetto e metterlo nell'acqua. Se il sacchetto galleggia, posizionare la griglia all'ingiù sul sacchetto per tenerlo completamente immerso. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- A cottura ultimata, estrarre delicatamente il sacchetto dall'acqua. Togliere il salmone dal sacchetto e scolarlo su carta assorbente.*
- Riscaldare l'olio d'oliva a fuoco alto in una padella. Aggiungere il salmone, con la pelle verso il basso. Scottarlo per 1 minuto, girare il salmone e scottare l'altro lato per 30 secondi.*
- Servire con purè di patate, spinacini e spicchi di limone, a piacere*

Suggerimento: Usare sacchetti per alimenti richiudibili e robusti o sacchetti doppi per avere maggiore resistenza.



Pollo alla Hainan

Pollo alla Hainan



the Fast Slow GO™

-  **Tempi di preparazione:** 20 minuti
-  **Cottura a pressione:** Per il pollo: 60 kPa / 30 minuti* / Auto Quick Release
Per il riso: 50 kPa / 10 minuti* / Pulse Release
-  **Cottura lenta:** HI 3 ore / LO 4 ore
-  **Per:** 4 persone

Ingredienti

100 g di zenzero fresco	2 cucchiaini di olio vegetale
1 testa d'aglio, divisa	1 cucchiaio di olio di sesamo
Un pollo intero da 1,4 kg	6 cipolline a fettine sottili
2 cucchiaini da tè di sale, divisi	1 cucchiaino da tè di salsa di soia
400 g di riso a chicco lungo	

Preparazione

1. Posizionare la griglia nel recipiente di cottura e versarvi 500 ml di acqua.
2. Sbucciare lo zenzero e mettere le bucce nel recipiente di cottura. Grattugiare finemente lo zenzero e metterlo da parte.
3. Togliere 4 spicchi d'aglio. Tagliare l'aglio rimanente a metà in senso trasversale e metterlo nel recipiente di cottura. Pelare e grattugiare finemente i 4 spicchi d'aglio e tenerli da parte.
4. Posizionare il pollo sulla griglia con il petto all'insù. Condire con metà del sale. Chiudere e bloccare il coperchio.
5. Selezionare MEAT (carne) e regolare il livello di pressione a 60 e il tempo di cottura a 30 minuti per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta) e regolare il tempo di cottura per HI a 3 ore o LO a 4 ore e premere START.
6. A cottura ultimata, estrarre delicatamente il pollo e la griglia. Filtrare il brodo e conservarne 625 ml per il riso. Se non c'è abbastanza brodo, aggiungere acqua.
7. Mettere il riso in un colino e lavarlo bene in acqua fredda fino a quando l'acqua non diventa limpida. Scolarlo bene e metterlo nel recipiente di cottura. Versare il brodo tenuto da parte sul riso e rimastare. Chiudere e bloccare il coperchio.
8. Selezionare RICE/GRAINS e premere START.
9. A cottura ultimata, togliere il riso dal recipiente di cottura, metterlo da parte e tenerlo in caldo.
10. Lavare e asciugare il recipiente di cottura e rimetterlo nella pentola.
11. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio, le cipolle, lo zenzero e l'aglio tenuto da parte e cuocere, rimastando di tanto in tanto per 4 minuti, fino a quando non si sarà ammorbidito. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Togliere dal fuoco, aggiungere la salsa di soia e il restante cucchiaino da tè di sale.
12. Tagliare il pollo a pezzetti e cospargerlo di salsa allo zenzero con un cucchiaio. Servire con il riso.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Ceci al burro

Ceci al burro



-  *Tempi di preparazione:* 20 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 50 minuti* / Natural Release
-  *Per:* 4 - 6 persone

Ingredienti

55 g di ghee (burro chiarificato)	240 g di yogurt al naturale, divisi
2 cipolle tritate finemente	125 ml di panna da montare
2 spicchi d'aglio schiacciati	2 foglie di alloro
1 cucchiaio di zenzero fresco finemente grattugiato	2 stecche di cannella
2 cucchiaini di garam masala	2 cucchiaini da tè di sale
100 g di concentrato di pomodoro	1 cucchiaio di zucchero
400 g di ceci secchi, sciacquati e selezionati	140 g di spinacini
2 lattine da 400 g di pomodori pelati	2 cucchiaini di coriandolo tritato
750 ml di brodo vegetale	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Dopo il preriscaldamento, aggiungere il ghee e scioglierlo. Aggiungere le cipolle e cuocerle, rimestando di tanto in tanto per 4 minuti, fino a quando non inizieranno ad ammorbidirsi. Aggiungere l'aglio, lo zenzero e il garam masala e cuocere, rimestando per 1 minuto, fino a quando non sarà fragrante. Aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere per 1 minuto.
2. Aggiungere i ceci e rimestare per distribuire bene il condimento. Aggiungere rimestando i pomodori, il brodo, 120 g di yogurt, panna, foglie di alloro, stecche di cannella, sale e zucchero. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
3. Selezionare LEGUMES, regolare il tempo di cottura a 50 minuti e premere START.
4. A cottura ultimata, rimuovere e scartare le foglie di alloro e le stecche di cannella. Aggiungere gli spinacini e rimestare fino a farli appassire. Servire con i restanti 120 g di yogurt e un po' di coriandolo.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Ramen di shiitake e mais

Ramen di shitake e mais



the Fast Slow GO*

-  *Tempi di preparazione:* 30 minuti
-  *Cottura a pressione:* 60 kPa / 20 minuti* / Auto Quick Release
-  *Riduzione:* HI / 5 minuti
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

35 g di funghi shitake secchi	200 g di funghi bruni svizzeri, tagliati a fette
1 litro di acqua bollente	80 ml di pasta di miso bianca
2 pannocchie di mais, senza pula o seta	60 ml di salsa di soia
4 cipolline	60 ml di mirin
2 cucchiaini di olio sesamo	500 ml di latte di soia
4 spicchi d'aglio, grattugiati finemente	270 g di spaghetti di soba
1 cucchiaino di zenzero fresco finemente grattugiato	

Preparazione

1. Immergere i funghi shitake in acqua bollente per 15 minuti per ammorbidirli.
2. Nel frattempo, tagliare nel senso della lunghezza ogni pannocchia di mais per rimuovere i chicchi. Serviranno circa 250 g di chicchi di mais. Affettare molto finemente la parte bianca dei cipollotti e affettare diagonalmente la parte verde rimanente della cipolla mettendola da parte per guarnire.
3. Togliere i funghi shitake dall'acqua e affettarli sottilmente. Tenere da parte l'acqua di ammollo.
4. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio di sesamo, la parte bianca dei cipollotti, lo zenzero e l'aglio e cuocere, rimestando, per 2 minuti, fino a quando non inizierà ad ammorbidirsi.
5. Aggiungere i funghi bruni e i chicchi di mais e cuocerli, rimestando di tanto in tanto per 2 minuti.
6. Aggiungere la pasta di miso e rimestare. Aggiungere i funghi shitake, l'acqua di ammollo tenuta da parte, la salsa di soia e il mirin. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
7. Selezionare SOUP, regolare il tempo di cottura a 20 minuti e premere START.
8. A cottura ultimata, sollevare il coperchio.
9. Selezionare REDUCE, regolare il tempo di cottura a 5 minuti e premere START. Aggiungere il latte di soia e portare a ebollizione.
10. Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere la pasta e cuocere per 9 minuti, fino a quando non risulterà morbida. Scolare.
11. Dividere la pasta tra 4 ciotole da portata e versarci sopra il brodo. Servire cosparsa di cipollotti.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Salsa per la pasta al pomodoro

Salsa per la pasta al pomodoro



the Fast Slow GO™

	Tempi di preparazione:	15 minuti
	Cottura a pressione:	80 kPa / 40 minuti* / Auto Quick Release
	Per:	6 - 8 persone

Ingredienti

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cipolle tritate finemente
- 6 spicchi d'aglio schiacciati
- 4 lattine da 400 g di pomodori pelati
- 1 cucchiaino da tè e ½ di origano secco
- ½ cucchiaino da tè di peperoncino secco in fiocchi (facoltativo)
- 2 cucchiaini da tè di sale
- 2 cucchiaini da tè di zucchero
- 1 carota, tagliata a metà nel senso della lunghezza
- 1 rametto di basilico

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio e le cipolle e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 4 minuti, fino a quando il tutto non si sarà ammorbidito. Aggiungere l'aglio e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 2 minuti, fino a quando non sarà fragrante.
2. Aggiungere i pomodori, l'origano, il peperoncino, il sale e lo zucchero e rimestare. Aggiungere la carota e il basilico. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
3. Selezionare PRESSURE COOK e impostare il livello di pressione a 80, il tempo di cottura a 40 minuti e il rilascio su AUTO QUICK e premere START.
4. A cottura ultimata, rimuovere e scartare la carota e il basilico.
5. Servire la salsa con la pasta o metterla in contenitori ermetici e conservarla in frigorifero per 3 giorni o congelarla fino a 3 mesi.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Ragù alla bolognese

Ragù alla bolognese



-  **Tempi di preparazione:** 30 minuti
-  **Cottura a pressione:** 60 kPa / 25 minuti* / Auto Quick Release
-  **Cottura lenta:** HI 4 ore / LO 8 ore
-  **Riduzione:** HI / 10 minuti
-  **Per:** 8 - 10 persone

Ingredienti

2 cucchiaini di olio d'oliva	100 g di concentrato di pomodoro
1 cipolla, tritata finemente	4 lattine da 400 g di pomodori pelati
1 carota, tritata finemente	2 cucchiaini da tè di sale
2 gambi di sedano, tritati finemente	1 cucchiaino di zucchero
150 g di pancetta, tritata	1 cucchiaino di origano secco
1 kg di carne macinata di maiale e di vitello	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio, la cipolla, la carota e il sedano e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 6 minuti, fino a quando non inizierà ad ammorbidirsi.
2. Aggiungere la pancetta e cuocere per 2 minuti. Aggiungere la carne macinata e cuocere, rimestando per separare la carne, per 7 minuti, fino a quando non sarà cotta. Aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere, rimestando per 1 minuto.
3. Aggiungere i pomodori, il sale, lo zucchero e l'origano e mescolare. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
4. Selezionare STEW e regolare il tempo di cottura a 25 minuti per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta) e premere START.
5. A cottura ultimata, sollevare il coperchio.
6. Selezionare REDUCE e premere START. Cuocere, rimestando di tanto in tanto, fino a quando la salsa non si addenserà leggermente. Regolare di sale.
7. Servire la salsa con la pasta o metterla in contenitori ermetici e conservarla in frigorifero per 3 giorni o congelarla fino a 3 mesi.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Maiale sfilacciato della Carolina

Maiale sfilacciato della Carolina



-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 40 minuti* / Natural Release
-  *Cottura lenta:* HI 5 ore / LO 9 ore
-  *Riduzione:* HI / 10 minuti
-  *Per:* 10 persone

Ingredienti

- | | |
|---|--|
| 1 cucchiaino di sale marino | 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro |
| 2 cucchiaini di pepe nero grossolano | 65 g di zucchero integrale di canna |
| ½ cucchiaino da tè di pepe di Cayenna | 10 panini al latte |
| 2 cucchiaini di paprika | Per l'insalata di cavolo |
| 1 cucchiaino da tè di paprika affumicata (facoltativo) | 140 g di cavolo verza tritato finemente |
| Spalla di maiale disossata da 2 kg, tagliata in 4 pezzi | 2 mele Granny Smith, tagliate a julienne |
| 60 ml di acqua | 4 cipolline, a fette |
| 250 ml di aceto di mele | 60 g di maionese |
| 2 cucchiaini di salsa Worcestershire | ½ cucchiaino da tè di sale |

Preparazione

1. Amalgamare il sale, i due tipi di pepe e la paprika in una piccola scodella. Strofinare il mix di spezie su tutta la carne. Aggiungerla nel recipiente di cottura.
2. Aggiungere l'acqua, l'aceto, la salsa Worcestershire, il concentrato di pomodoro e lo zucchero e versare sul maiale. Chiudere e bloccare il coperchio.
3. Selezionare MEAT e regolare il tempo di cottura a 40 minuti e il rilascio su NATURAL per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta), regolare il tempo di cottura per HI a 5 ore o LO a 9 ore e premere START.
4. A cottura ultimata, trasferire delicatamente il maiale in una ciotola capiente e sfilacciarlo con due forchette. Schiumare il grasso dalla superficie della salsa.
5. Selezionare REDUCE e premere START. Cuocere la salsa fino a ridurla. Rimettere la carne di maiale nella salsa e rimestare.
6. **Preparare l'insalata di cavolo** amalgamare il cavolo, le mele e le cipolle. Aggiungere la maionese e il sale e rimestare per amalgamare.
7. Servire la carne di maiale e l'insalata di cavolo nei panini al latte.

Suggerimento: È possibile conservare eventuali avanzi di maiale fino a 3 giorni in frigo ed è ottimo anche servito con cipolle marinate.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Goulash di manzo

Goulash di manzo



the Fast Slow GO™

-  *Tempi di preparazione:* 25 minuti
-  *Cottura a pressione:* 60 kPa / 40 minuti* / Natural Release
-  *Cottura lenta:* HI 4 ore / LO 8 ore
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

3 cucchiaini di olio d'oliva, divisi	60 ml di vino rosso
1 kg di mandrino di manzo, tagliato in pezzetti da 3 cm	250 ml di brodo di manzo
3 cipolle bionde tagliate in pezzi da 1 cm	2 cucchiaini da tè di sale
2 spicchi d'aglio schiacciati	1 foglia di alloro
1 cucchiaino da tè di semi di cumino	120 g di panna acida
70 g di concentrato di pomodoro	10 g di foglie di prezzemolo a foglia piatta, tritate grossolanamente
1 cucchiaino di paprika dolce	Una macinata di pepe nero, per condire
1 cucchiaino di senape di Digione	

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta preriscaldato, aggiungere 1 cucchiaino d'olio e metà della carne di manzo e farla rosolare per 5 minuti, fino a quando non sarà completamente rosolata. Togliere dal recipiente di cottura e tenere da parte. Scaldare un altro cucchiaino d'olio nel recipiente di cottura e scottare il manzo rimanente. Togliere dal recipiente di cottura e tenere da parte.
2. Riscaldare l'olio rimanente nel recipiente di cottura, aggiungere le cipolle e cuocere, rimstando di tanto in tanto, per 5 minuti finché non inizieranno ad ammorbidirsi. Aggiungere l'aglio e i semi di cumino e cuocere, rimstando per 2 minuti, fino a quando non sarà fragrante. Aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere per 2 minuti. Aggiungere la paprika e la senape e rimestare per amalgamare, poi aggiungere il vino per deglassare il recipiente di cottura.
3. Rimettere il manzo nel recipiente di cottura e mescolare per amalgamare bene il tutto. Aggiungere il brodo, il sale e l'alloro e rimestare. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
4. Selezionare STEW e regolare il tempo di cottura a 40 minuti e il rilascio su NATURAL per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta) e premere START.
5. Servire con panna acida, prezzemolo e pepe.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Stinco di agnello al curry Massaman

Stinco di agnello al curry Massaman



the Fast Slow GO*

-  **Tempi di preparazione:** 30 minuti
-  **Cottura a pressione:** 80 kPa/1 ora*/ Auto Quick Release
-  **Cottura lenta:** HI 5-7 ore/LO 8 ore
-  **Per:** 4 persone

Ingredienti

Per la pasta di curry

- 3 peperoncini rossi lunghi, tagliati grossolanamente
- 1 cipolla bionda, tritata finemente
- Un pezzo di zenzero fresco lungo 2 cm, sbucciato e tritato
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 2 gambi di lemongrass, solo la parte bianca, tritati finemente
- 2 cucchiaini da tè di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino da tè di cumino macinato
- 1 cucchiaino da tè di cardamomo macinato
- 1 cucchiaino da tè di pepe bianco macinato
- 1 cucchiaino da tè di sale marino
- 2 cucchiari di olio vegetale

Per il curry

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 500 ml di brodo di pollo
- 4 stinchi di agnello (circa 1,6 kg)
- 1 stecca di cannella
- 5 baccelli di cardamomo, spaccati
- 2 grosse cipolle, a fette
- 4 foglie di kaffir lime, sbriciolate, più una quantità extra per guarnire
- 600 g di patate, tagliate in pezzi da 5 cm
- 300 ml di crema di cocco, divisa
- 1 cucchiaio di salsa di pesce
- 1 cucchiaio di purea di tamarindo
- Arachidi tritate per guarnire

Preparazione

- Preparare la pasta di curry.** Unire tutti gli ingredienti per la pasta di curry in un robot da cucina o in un frullatore e frullare per formare una pasta. Tenere da parte.
- Preparare il curry.** Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio vegetale e la pasta di curry e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 5 minuti, fino a quando non sarà fragrante.
- Aggiungere il brodo e deglassare il recipiente di cottura, raschiando il fondo della ciotola. Aggiungere gli stinchi di agnello, la cannella, il cardamomo, le cipolle e le foglie di kaffir lime e mescolare bene. Aggiungere le patate e rimestare per distribuire bene la salsa. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
- Selezionare MEAT per la cottura a pressione o SLOW COOK e regolare il tempo di cottura per HI a 5-7 ore e premere START.
- A cottura ultimata, estrarre delicatamente gli stinchi e le patate dal recipiente di cottura. Aggiungere 250 ml della crema di cocco, la salsa di pesce e la purea di tamarindo nel recipiente di cottura. Assaggiare e regolare di sale, se occorre.
- Versare la salsa a cucchiaiate sugli stinchi e le patate, aggiungere i restanti 50 ml di crema di cocco e servire con foglie di kaffir lime sbriciolate e arachidi.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Costolette di manzo alla coreana

Costolette di manzo alla coreana



-  *Tempi di preparazione:* 15 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa/1 ora*/ Auto Quick Release
-  *Cottura lenta:* HI 5 ore / LO 8 ore
-  *Riduzione:* HI / 10 minuti
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

6 spicchi d'aglio schiacciati	30 g di gochujang (pasta fermentata di peperoncino rosso tipica della Corea)
1 cucchiaino di zenzero fresco finemente grattugiato	1 cucchiaino di olio di sesamo
80 ml di salsa di soia	8 costolette di manzo (circa 1,7 kg)
125 ml di brodo di manzo	1 cucchiaino da tè di semi di sesamo, tostati
65 g di zucchero integrale di canna	3 cipolline, affettate diagonalmente

Preparazione

1. Mettere l'aglio, lo zenzero, la salsa di soia, il brodo, lo zucchero, il gochujang e l'olio di sesamo nel recipiente di cottura e sbattere per amalgamare. Aggiungere il manzo e mescolare per distribuire il condimento. Chiudere e bloccare il coperchio.
2. Selezionare MEAT per la cottura a pressione o SLOW COOK e regolare il tempo di cottura per HI a 5 ore e premere START.
3. A cottura ultimata, togliere le costolette dal recipiente di cottura e schiumare il grasso dalla superficie del liquido di cottura.
4. Selezionare REDUCE e premere START. Cuocere, rimestando di tanto in tanto, fino a quando il liquido non si addenserà leggermente.
5. Servire le costolette con del riso, versare il liquido di cottura su di esso e cospargere con i semi di sesamo e la cipolla.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Pho di manzo

Pho di manzo



the Fast Slow GO*

-  **Tempi di preparazione:** 20 minuti
-  **Cottura a pressione:** 80 kPa/1 ora*/Natural Release
-  **Cottura lenta:** HI 4 ore/LO 8 ore
-  **Per:** 4 persone

Ingredienti

- | | |
|---|---|
| 1 cucchiaino di olio vegetale | 2 cucchiaini di salsa hoisin |
| 1 kg di punta di petto di manzo | 4 cucchiaini di salsa di pesce, divisa, più una quantità extra per guarnire |
| 2 cipolle bionde, tritate grossolanamente | 1 cucchiaino di zucchero |
| 1 testa d'aglio, tagliata a metà in orizzontale | 350 g di filetto di manzo |
| 80 g di zenzero fresco, affettato | 250 g di spaghetti di riso sottili |
| 2 stecche di cannella | ½ cipolla bianca a fettine sottili |
| 3 bacche di anice stellato | 150 g di germogli di fagioli |
| 1 mazzo (85 g) di coriandolo, gambi, radici e foglie separate | 1 peperoncino rosso grande, affettato finemente |
| 2 litri di brodo di pollo | 4 fette di lime, per guarnire |
| 250 ml di acqua | |

Preparazione

1. Selezionare SAUTÉ/SEAR e premere START per preriscaldare il recipiente di cottura. Una volta effettuato il preriscaldamento, aggiungere l'olio e la punta di petto e cuocere, mescolando di tanto in tanto per 7 minuti su ogni lato, fino a quando sarà ben cotta. Togliere dal recipiente di cottura e tenere da parte.
 2. Aggiungere le cipolle bionde, l'aglio e lo zenzero e cuocere, rimestando di tanto in tanto per 3 minuti, fino a quando non sarà fragrante.
 3. Aggiungere le spezie e gli steli e le radici di coriandolo e cuocere rimestando per 1 minuto. Aggiungere il brodo, l'acqua, l'hoisin, 3 cucchiaini di salsa di pesce e lo zucchero. Rimettere la carne nel recipiente di cottura. Premere STOP per disattivare SAUTÉ/SEAR. Chiudere e bloccare il coperchio.
 4. Selezionare MEAT e regolare il rilascio a NATURAL per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta) e premere START.
 5. Nel frattempo, affettare il filetto di manzo in fette molto sottili, coprire e refrigerare fino al momento di servire.
 6. A cottura ultimata, schiumare il grasso dalla superficie del brodo. Togliere la carne e affettarla sottilmente. Filtrare con cura il brodo, rimetterlo nel recipiente di cottura, aggiungere il rimanente cucchiaino di salsa di pesce e chiudere il coperchio per tenerlo in caldo.
 7. Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua. Aggiungere la pasta, cuocere per 7 minuti, fino a quando non sarà morbida. Scolare e sciacquare sotto l'acqua fredda.
 8. Suddividere la pasta e il manzo in 4 ciotole da portata. Versare il brodo caldo per cuocere il filetto di manzo. Aggiungere la cipolla bianca, i germogli di fagiolo, le foglie di coriandolo e il peperoncino. Servire con spicchi di lime e condire con salsa di pesce.
- * Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Brodo di pollo

Brodo di pollo



-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 1 ora* / Natural Release
-  *Cottura lenta:* HI 4 ore / LO 8 ore
-  *Quantità:* 1,5 - 2 litri

Ingredienti

<i>1,5 kg di ossi e/o pezzi di pollo</i>	<i>1 cucchiaino da tè di grani di pepe nero interi</i>
<i>1 grossa cipolla, pelata e tagliata in quarti</i>	<i>1 foglia di alloro</i>
<i>2 carote, tritate grossolanamente</i>	<i>2 rametti di timo</i>
<i>2 gambi di sedano, tritati grossolanamente</i>	<i>5 rametti grandi di prezzemolo a foglia liscia</i>
<i>1 testa d'aglio, tagliata a metà in orizzontale</i>	<i>2 litri di acqua, circa</i>

Preparazione

- 1. Mettere tutti gli ingredienti tranne l'acqua nel recipiente di cottura. Aggiungere abbastanza acqua per arrivare al livello di riempimento massimo. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- 2. Selezionare STOCK (brodo) o SLOW COOK e premere START.*
- 3. Quando la cottura è terminata, lasciare raffreddare il brodo fino a quando non è sicuro da maneggiare, poi filtrarlo con un colino a maglie fini. Refrigerare durante la notte per permettere al grasso di solidificarsi.*
- 4. Rimuovere e scartare lo strato di grasso solidificato. Usare immediatamente o congelare in piccoli contenitori ermetici per un massimo di 1 mese.*

** Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.*



Brodo di ossi

Brodo di ossi



-  *Tempi di preparazione:* 15 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 2 ore* / Natural Release
-  *Cottura lenta:* HI 6 ore / LO 8 ore
-  *Quantità:* 8 tazze (1 litro)

Ingredienti

- | | |
|--|--|
| <i>2 kg di ossi di manzo, con midollo</i> | <i>1 foglia di alloro</i> |
| <i>1 carota, tagliata a metà nel senso della lunghezza</i> | <i>1 cucchiaino da tè di grani di pepe nero interi</i> |
| <i>1 cipolla, non sbucciata, tagliata in quarti</i> | <i>1 cucchiaino di sale</i> |
| <i>2 gambi di sedano, tritati grossolanamente</i> | <i>2 cucchiaini da tè aceto di mele</i> |
| <i>1 testa d'aglio, tagliata a metà in orizzontale</i> | <i>2 litri di acqua, circa</i> |
| <i>4 rametti di timo</i> | |

Preparazione

- 1. Preriscaldare il forno a 200 °C.*
- 2. Mettere gli ossi di manzo su una teglia con la carota, la cipolla, il sedano e l'aglio, mettere la teglia nel forno e arrostitre per 30 minuti, fino a doratura.*
- 3. Mettere gli ossi e le verdure nel recipiente di cottura, aggiungere il timo, l'alloro, i grani di pepe, il sale, l'aceto e abbastanza acqua per arrivare al livello di riempimento massimo. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- 4. Selezionare STOCK e regolare il tempo di cottura a 2 ore per la cottura a pressione O selezionare SLOW COOK (cottura lenta) e regolare il tempo di cottura su HI a 6 ore e premere START.*
- 5. Quando la cottura è terminata, lasciare raffreddare il brodo fino a quando non è sicuro da maneggiare, poi filtrarlo con un colino a maglie fini. Refrigerare durante la notte per permettere al grasso di solidificarsi.*
- 6. Rimuovere e scartare lo strato di grasso solidificato. Usare immediatamente o congelare in piccoli contenitori ermetici per un massimo di 1 mese.*
- 7. Scaldare il brodo per servire.*

** Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.*



Brodo vegetale

Brodo vegetale



-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Cottura a pressione:* 80 kPa / 15 minuti* / Natural Release
-  *Cottura lenta:* HI 2 ore / LO 4 ore
-  *Quantità:* 2,5 litri
-

Ingredienti

- 2 grosse cipolle, pelate e tagliate a metà*
 - 4 gambi di sedano, tritati grossolanamente*
 - 2 grosse carote, tritate grossolanamente*
 - 200 g di champignon tagliati a metà*
 - 1 testa d'aglio, tagliata a metà in orizzontale*
 - 1 cucchiaino da tè di grani di pepe nero interi*
 - 1 foglia di alloro*
 - 2 rametti di timo*
 - 6 rametti grandi di prezzemolo a foglia liscia*
 - 2,5 litri di acqua, circa*
-

Preparazione

- 1. Mettere tutti gli ingredienti tranne l'acqua nel recipiente di cottura. Aggiungere abbastanza acqua per arrivare al livello di riempimento massimo. Chiudere e bloccare il coperchio.*
- 2. Selezionare STOCK e regolare il tempo di cottura a 15 minuti e il rilascio su NATURAL per la cottura a pressione OPPURE selezionare SLOW COOK (cottura lenta), regolare il tempo di cottura per HI a 2 ore o LO a 4 ore e premere START.*
- 3. Quando la cottura è terminata, lasciare raffreddare il brodo fino a quando non è sicuro da maneggiare, poi filtrarlo con un colino a maglie fini. Usare immediatamente o conservare in frigo. Usare entro 3 giorni o congelare in piccoli contenitori ermetici per un massimo di 1 mese.*

** Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.*



Yogurt greco

Yogurt greco



the Fast Slow GO™

-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Yogurt:* 83 °C 10 minuti / 43 °C 6 ore
-  *Quantità:* 1 litro
-

Ingredienti

2 litri di latte intero

120 g di yogurt naturale intero con colture vive e attive

Preparazione

1. *Mettere il latte nel recipiente di cottura. Selezionare YOGHURT. Chiudere e bloccare il coperchio e premere START. Il latte si riscalderà e manterrà questa temperatura per 10 minuti.*
2. *Quando la temperatura comincia ad abbassarsi, sollevare il coperchio e lasciare raffreddare il latte per circa 1 ora e 30 minuti.*
3. *Quando il dispositivo di cottura emette un allarme sonoro che avvisa che il latte si è raffreddato, rimuovere la pellicola che si è formata sulla superficie del latte.*
4. *Mettere lo yogurt che funge da attivatore in una ciotola con 250 ml del latte raffreddato e mescolare. Aggiungere la miscela nel recipiente di cottura e rimestare. Chiudere e bloccare il coperchio.*
5. *Regolare il tempo a 6 ore e premere START per incubare lo yogurt. Quanto più lungo sarà il tempo di incubazione, tanto più aspro risulterà il gusto dello yogurt.*
6. *Quando il dispositivo di cottura emette un allarme per avvisare che l'incubazione dello yogurt è finita, rimuovere la ciotola dalla pentola.*
7. *Rivestire uno scolapasta con un panno per formaggi sciacquato in acqua fredda e strizzato. Mettere lo scolapasta sopra una ciotola. Versare lo yogurt nello scolapasta e metterlo in frigorifero per almeno 3 ore o per tutta la notte a scolare.*
8. *Trasferire lo yogurt in vasetti sterilizzati e conservarlo in frigo fino a 2 settimane.*

Suggerimento: *Per fare il labnè, dopo l'incubazione dello yogurt, aggiungere 1 cucchiaino di sale e lasciare scolare per tutta la notte.*



Yogurt al miele

Yogurt al miele



-  *Tempi di preparazione:* 10 minuti
-  *Yogurt:* 83 °C 10 minuti / 43 °C 6 ore
-  *Quantità:* 2 litri
-

Ingredienti

2 litri di latte intero

160 g di miele

120 g di yogurt naturale intero con colture vive e attive

Preparazione

1. *Mettere il latte nel recipiente di cottura. Selezionare YOGHURT. Chiudere e bloccare il coperchio e premere START. Il latte si riscalderà e manterrà questa temperatura per 10 minuti.*
2. *Quando la temperatura comincia ad abbassarsi, sollevare il coperchio e lasciare raffreddare il latte per circa 1 ora e 30 minuti.*
3. *Quando il dispositivo di cottura emette un allarme sonoro che avvisa che il latte si è raffreddato, rimuovere la pellicola che si è formata sulla superficie del latte.*
4. *Mettere il miele e lo yogurt che funge da attivatore in una ciotola con 250 ml del latte raffreddato e mescolare. Aggiungere la miscela nel recipiente di cottura e rimestare. Chiudere e bloccare il coperchio.*
5. *Regolare il tempo a 6 ore e premere START per incubare lo yogurt. Quanto più lungo sarà il tempo di incubazione, tanto più aspro risulterà il gusto dello yogurt.*
6. *Quando il dispositivo di cottura emette un allarme per avvisare che l'incubazione dello yogurt è finita, rimuovere la ciotola dalla pentola. Coprire con la pellicola e far riposare in frigo per 8 ore o per tutta la notte.*
7. *Trasferire lo yogurt in vasetti sterilizzati e conservarlo in frigo fino a 2 settimane.*
8. *Servire con granola e frutti di bosco.*



Tortino al cioccolato

Tortino al cioccolato



the Fast Slow GO*

-  *Tempi di preparazione:* 15 minuti
-  *Cottura a pressione:* 60 kPa / 5 minuti* / Auto Quick Release
-  *Per:* 4 persone

Ingredienti

115 g di burro non salato a pezzetti, più una quantità extra per ungere

50 g di zucchero semolato

75 g di farina bianca

100 g di zucchero a velo

½ cucchiaino da tè di sale

120 g di cioccolato fondente al 70%, tritato

2 uova grandi, a temperatura ambiente

2 tuorli d'uovo grandi, a temperatura ambiente

Gelato alla vaniglia, per servire

Lamponi per guarnire

Preparazione

1. Ungere 4 pirottini da 100 ml con il burro. Aggiungere lo zucchero e girare per ricoprire la base e i lati. Scuotere per eliminare lo zucchero in eccesso.
2. Setacciare la farina, lo zucchero a velo e il sale in una ciotola e mettere da parte.
3. Mettere il cioccolato fondente e il burro in una ciotola idonea per il microonde. Cuocere nel microonde ad alta temperatura per 20 secondi, rimestando con una spatola, fino a quando non sarà sciolto e liscio.
4. Aggiungere le uova e i tuorli al composto di cioccolato e rimestare fino ad ottenere un composto liscio. Potrebbe avere un aspetto disomogeneo; in questo caso, continuare a mescolare fino a quando non risulterà di nuovo emulsionato. Mescolare più volte gli ingredienti setacciati fino a quando non saranno amalgamati.
5. Dividere il composto in modo uniforme tra i 4 pirottini.
6. Posizionare la griglia nel recipiente di cottura e versarvi 250 ml di acqua. Posizionare i pirottini sulla griglia. Chiudere e bloccare il coperchio.
7. Selezionare **PRESSURE COOK** e impostare il livello di pressione a 60, il tempo di cottura a 5 minuti e il rilascio su **AUTO QUICK** e premere **START**.
8. A cottura ultimata, estrarre delicatamente i pirottini dal recipiente di cottura. Lasciare riposare i pirottini per 5 minuti prima di girarli sui piatti da portata. Servire con gelato e lamponi.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.



Budino al limone con composta di mirtilli

Budino al limone con composta di mirtilli



the Fast Slow GO™

-  **Tempi di preparazione:** 20 minuti
-  **Cottura a pressione:** 20 kPa / 55 minuti* / Auto Quick Release
-  **Riduzione:** HI / 3 minuti
-  **Per:** 4 persone

Ingredienti

Per il budino al limone

- 150 g di burro non salato a temperatura ambiente più una quantità extra per ungere
- 150 g di farina bianca
- 1 cucchiaino da tè di lievito in polvere
- ¼ di cucchiaino da tè di sale
- 150 g di zucchero finissimo
- 80 g di lemon curd
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

- 3 uova grandi, a temperatura ambiente
- 60 ml di latte, a temperatura ambiente
- Zucchero a velo, per lo spolvero
- Panna montata, per guarnire

Per la composta di mirtilli

- 250 g di mirtilli
- 50 g di zucchero finissimo
- 1 cucchiaino d'acqua

Preparazione

- Preparare il budino al limone.** Ungere con il burro uno stampo da budino da 1,5 litri (17 cm di altezza x 12 cm di profondità).
- Setacciare insieme la farina, il lievito e il sale.
- Mettere il burro e lo zucchero nella ciotola di una planetaria e sbattere a velocità media per 4 minuti, fino a quando la miscela sarà chiara e soffice. Aggiungere il lemon curd e la scorza di limone e sbattere fino a quando saranno amalgamati. Aggiungere le uova una alla volta, incorporandole. Aggiungere metà della miscela di farina e sbattere per amalgamare. Aggiungere la rimanente miscela di latte e farina e sbattere fino a quando non sarà tutto amalgamato.
- Mettere la miscela nel contenitore per il budino e livellare la parte superiore.
- Posizionare la griglia all'ingù nel recipiente di cottura e versarvi 1 litro di acqua. Posizionare il budino sulla griglia. Chiudere e bloccare il coperchio.
- Selezionare **PRESSURE COOK** e impostare il livello di pressione a 20, il tempo di cottura a 55 minuti e il rilascio su **AUTO QUICK** e premere **START**.
- A cottura ultimata, estrarre delicatamente il budino dalla pentola. Lasciarlo riposare per 10 minuti prima di trasferirlo su un piatto da portata.
- Nel frattempo, rimuovere la griglia, eliminare l'acqua, asciugare il recipiente di cottura e rimetterlo nel dispositivo.
- Preparare la composta di mirtilli.** Mettere i mirtilli nel recipiente di cottura, aggiungere lo zucchero e l'acqua e mescolare per amalgamare.
- Selezionare **REDUCE**, regolare il tempo di cottura a 3 minuti e premere **START**. Cuocere la composta di mirtilli, rimestando di tanto in tanto.
- Aggiungere la composta al budino, spolverare con lo zucchero a velo e servire con panna montata.

* Il tempo di cottura non include la formazione e il rilascio della pressione.