

*il libro di ricette
del Sistema Salvagusto*

INDICE



INFORMAZIONI GENERALI

5

BENEFICI IMMEDIATI

7

ISTRUZIONI PER L'USO

8

PRIMI PIATTI

11

SUGGERIMENTI

25

SECONDI PIATTI

31

CONTORNI

45

DOLCI

55

A close-up photograph of a stainless steel cooking pot on a gas stove. A bright blue flame is visible beneath the pot. The pot has a lid and a handle. The text "INFORMAZIONI GENERALI" is overlaid in white on the right side of the pot.

INFORMAZIONI GENERALI



DESCRIZIONE COMPONENTI SALVAGUSTO

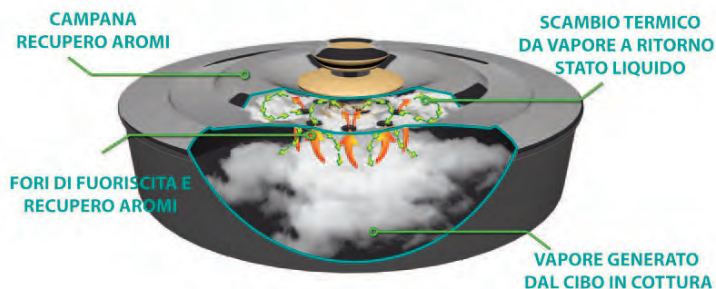


In una cottura normale il vapore acqueo si condensa sotto il coperchio, impedendo la cottura della parte superiore dei cibi.

Grazie agli speciali fori del **Salvagusto** ed al suo raccogli vapore posto sotto il pomolo, **il Salvagusto** permette una cottura più omogenea.

Il vapore acqueo con gli elementi nutritivi in esso contenuti, riscaldandosi, sale verso **il Salvagusto**, fuoriuscendo poi dai fori, andando a condensarsi sotto lo speciale raccogli vapore; il vapore acqueo una volta raffreddato ricadrà successivamente, attraverso i fori, nella pentola.

PROCESSO DI REINSERIMENTO AROMI E GUSTO NEL CIBO IN COTTURA





SALUTE

CONSENTE UN'ALIMENTAZIONE PIÙ SANA, DIETETICA E NATURALE



PRATICO

È PIÙ PRATICO DI FORNI, FRIGGITRICI, MICROONDE, TOSTAPANE E VAPORIERE



SICURO

NESSUN PERICOLO DI INCENDI, USTIONI O SCHIZZI



RISPARMIO

LA COTTURA AVVIENE SFRUTTANDO IL CALORE DEL COPERCHIO RIFLESSO CREANDO UN EFFETTO FORNO IN GRADO DI RISPARMIARE ENERGIA E OLIO



RAPIDITÀ

RIDUCE I TEMPI DI COTTURA, CONSENTENDOTI PIÙ TEMPO DA TRASCORRERE CON I TUOI CARI



RIDUZIONE

QUASI ASSOLUTA DEI CATTIVI ODORI IN CUCINA PERMETTENDO LA FUORIUSCITA SOLO DEI VAPORI



SAPORE

RESTANO INALTERATE LE PROPRIETÀ ORGANOLETTICHE DEGLI ALIMENTI QUINDI I CIBI RISULTERANNO PIÙ GUSTOSI



SEMPLICE

IL SALVAGUSTO SI COMBINA IN MODO IDEALE CON QUALSIASI PENTOLA DA 14 A 36 CM DI DIAMETRO

COTTURA CON IL SALVAGUSTO

- I tempi di cottura partono da quando il cibo comincia a soffriggere.
- Aggiungere il sale alla carne dopo la cottura.
- Non scongelare la carne prima di cuocerla.
- I coperchi **salvagusto** possono essere usati con qualsiasi tipo di fornello.
- Quando si usa il fornello a gas si consiglia di utilizzare lo spandifiamme.
- I coperchi **salvagusto** separano il vapore dai liquidi.
- I buchi permettono ai liquidi di ritornare nella padella o nella pentola rifornendo il cibo continuamente di acqua e permettendo al vapore di fuoriuscire.
- Una volta distillato il vapore si disperde nell'atmosfera.
- Con la fuoriuscita del vapore il calore si riflette sul cibo; questo consente la cottura di entrambi i lati.



LAVAGGIO DEL SALVAGUSTO

- Prima dell'uso vi consigliamo di lavare il coperchio **salvagusto** con acqua e sapone, risciacquare sempre con acqua calda e quindi asciugare.
- Il coperchio **salvagusto** è realizzato in robusto acciaio inossidabile che non darà alcun problema di lavaggio ed igiene.
- Nel caso ci fossero residui di cibo più duri, vi ricordiamo di non usare mai spazzole di metallo, coltelli o altri abrasivi, ma semplicemente lasciare a bagno in acqua calda con del sapone per qualche minuto, poi rimuovere i residui con una spugna morbida e sciacquare con acqua calda.
- Vi consigliamo il lavaggio dopo l'uso per evitare di ristagnare le incrostazioni di cibo o il formarsi di calcare.
- Le macchie biancastre dovute all'acqua molto calcarea, possono essere tolte usando poche gocce di aceto o limone.
- Il coperchio **salvagusto** può essere smontato, svitando il pomolo in senso antiorario, per permettere una pulizia più profonda.

Grazie ai coperchi **salvagusto** l'olio non raggiunge mai la soglia fumo, punto a partire dal quale diventa tossico e quindi dannoso per la salute, (non digeribile, cancerogeno etc.).

L'autoregolazione propria dei nostri coperchi **salvagusto** garantisce infatti che non venga mai superata questa soglia pericolosa, seguita dall'autocombustione dell'olio che sprigiona così pericolosamente idrocarburi e idrosolfuri.

Al contrario di quanti molti pensano, l'olio a 100° non frigge. La soglia minima del punto di frittura è di 110°, ma generalmente gli oli che utilizziamo cominciano a friggere dai 113° ai 127°. Superate queste temperature si entra nella zona critica: tutti gli oli, infatti, raggiungono la soglia fumo, questo vuol dire che cominciano a bruciare e diventano più scuri. **Con i coperchi salvagusto questo non accade.**

Al contrario, in qualsiasi momento di una frittura, con i coperchi **salvagusto** questo non avviene.

L'efficacia dei coperchi **salvagusto** è verificabile anche dallo stato di limpidezza dell'olio subito dopo la frittura. Provate a friggere delle patatine con lo stesso olio con cui precedentemente è stato fritto del pesce.

Se non usate i coperchi **salvagusto** mangerete patatine che sapranno di pesce, al contrario, se usate i coperchi **salvagusto** con grande sorpresa vi accorgerete che l'olio non assorbe i sapori di ciò che frigge, perchè non raggiunge la soglia di fumo. In questo modo le vostre patatine saranno sempre deliziose.

I coperchi **salvagusto** possono essere abinati a qualsiasi tipo di pentola purchè abbia il fondo piatto. Il tempo di cottura dipende dal tipo di pentola adoperato.





PRIMI PIATTI



CALAMARATA CON RANA PESCATRICE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 gr di pasta
500 gr di pomodori datterini
1 rana pescatrice
olio extra vergine d'oliva
prezzemolo q.b.

1 aglio
sale
pepe o peperoncino



COME PROCEDERE

In una casseruola capiente mettete l'aglio, l'olio e i datterini; coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete su un fornello medio per 3 minuti. Aggiungete la rana pescatrice precedentemente pulita e lavata e cuocete per altri 10 minuti aggiustando di sale e pepe o peperoncino. Aggiungete la pasta, e poi aggiungete l'acqua fino quasi a coprire il tutto. Cuocete per circa 10-15 minuti, fino a cottura ultimata della pasta. Servite con un po' di prezzemolo fresco tritato.





CAVATELLI CON BROCCOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



350 gr di cavatelli
1 broccolo
10 pomodori secchi
30 gr di pinoli
2 fette di pane raffermo

1 cipolla
1 cucchiaino di capperi sotto sale
sale q. b.

COME PROCEDERE



Mettete nella pentola i pinoli ed il pane raffermo tagliato a cubetti piccoli. Spruzzate il pane con pochissimo olio, coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello medio a fiamma media per circa 3-4 min. Scuotete ogni tanto la pentola. Aggiungete nella stessa pentola 1 cucchiaino di olio di oliva, la cipolla tritata, i capperi lavati ed i pomodori tagliati a listarelli. Mescolate, coprite e cuocete a fiamma alta per 4 min. Mescolate, abbassate la fiamma e aggiungete 500 ml di acqua fredda, la pasta, i broccoli tagliati piccoli e il sale. Mescolate, coprite e cuocete a fiamma alta finché fuoriesce il vapore poi abbassate la fiamma per il tempo di cottura della pasta. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 minuto. Servite.



FARFALLE FANTASIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 cipolla, 1 peperone verde | 1 foglia di alloro |
| 1 peperone giallo | 1 peperoncino piccante |
| 1 peperone rosso, 1 zucchini | 3 foglie di basilico fresco |
| 4 pomodori secchi | 1 ciuffetto di prezzemolo |
| 300 gr di farfalle | 5 cucchiaini d'olio |
| salvia, menta e timo q.b. | acqua e sale q.b. |



COME PROCEDERE

Lavate i peperoni e la zucchini e tagliateli a cubetti. Fate un soffritto mettendo in una pentola/tegame capiente l'olio, la cipolla tritata con i peperoni, la zucchini, i pomodori secchi a pezzi e un bicchiere di acqua. Coprite la pentola/tegame con il coperchio **Salvagusto** e cuocete per circa 8/10 min a fiamma medio-alta usando un fornello grande. Quando i peperoni appassiscono, aggiungete le farfalle, le erbe possibilmente fresche (**circa ½ cucchiaino per tipo**), l'alloro, il peperoncino e l'acqua a filo pasta.

Mescolate il tutto e cuocete con con il coperchio **Salvagusto** per il tempo necessario, (circa il tempo di cottura della pasta). Quando mancano 2/3 minuti alla cottura della pasta, aggiungete il sale e le foglie di basilico a pezzi. Servite in tavola guarnendo i piatti con del prezzemolo tritato.





FETTUCINE AL FORNO CON SPECK E PROVOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



500 di fettuccine

1 kg di sugo già pronto

2 conf. di besciamella

100 gr di speck

300 gr di provola

sale

olio extravergine di oliva

COME PROCEDERE



Prendete una teglia 32 spargete sul fondo parte del sugo e un pò di besciamella, poggiate sopra i nidi e mettete su ciascuno un pezzetto di speck e provola.

Coprite il tutto con sugo e besciamella. Mettete la teglia dentro ad una pentola che la contenga, magari posizionando tra entrambi un sottopentola.

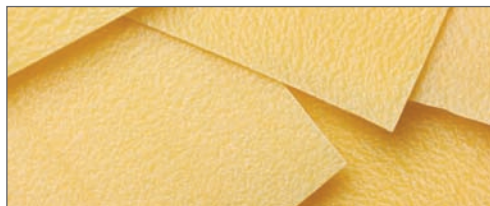
Coprire con il coperchio **Salvagusto**, e cucinate su un fornello medio a fiamma alta per 25 min circa. Servite.



LASAGNE RADICCHIO GORGONZOLA E SPECK

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 sfoglie di lasagna fresche	500 ml di besciamella
100 gr di speck	50 gr di parmigiano
1 cespo di radicchio	1/2 bicchiere di latte
1 cipolla	sale q.b.
200 gr di gorgonzola	pepe q.b.



COME PROCEDERE

Mettete nella pentola la cipolla e il radicchio tritati, salate, pepate e aggiungete un cucchiaio d'olio di oliva. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 2 min poi a fiamma bassa per 7 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto il composto per 1 min. Iniziate a comporre la lasagna: nella teglia unta con burro mettete la prima sfoglia, 2 cucchiaini di besciamella, un pò di radicchio, un pò di speck a pezzi, il gorgonzola a pezzi. Seguite nello stesso ordine finché sono finiti gli ingredienti. Aggiungete la besciamella e il parmigiano. Aggiungete il latte sui bordi. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 10 min poi con fiamma media per altri 10 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto per 5 min. Lasciate intiepidire poi servite.





LASAGNETTE AGLI ASPARAGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



1 mazzetto di asparagi
1/2 cipolla
300 gr di lasagnette
1/2 bicchiere di vino bianco
olio extra vergine d'oliva

acqua q.b.
sale q.b.
peperoncino q.b.
prezzemolo q.b.

COME PROCEDERE



Tagliate gli asparagi a pezzi, metteteli in una pentola capiente con acqua sino a coprirli, coprite con il coperchio **Salvagusto**. Cuocete su un fornello medio a fiamma media.

Quando gli asparagi risultano morbidi aggiungete la cipolla tritata, l'olio, il sale, il peperoncino, il prezzemolo e il vino bianco. Lasciate cuocere per altri 5 minuti.

Nella stessa pentola buttate la pasta, coprire con acqua a filo, e cucinate la pasta (fare riferimento al tempo segnato sulla scatola). Servite.



ORECCHIETTE ALLE ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di orecchiette
4/5 zucchini
2 spicchi d'aglio
1/2 lt di brodo vegetale
50 gr di basilico

50 gr di pecorino
olio extravergine di oliva
sale e pepe di mulinello



COME PROCEDERE

Mettete in una casseruola un cucchiaio di olio extravergine di oliva, l'aglio, le zucchini tagliate a rondelle e salate quanto basta e coprite con il coperchio **Salvagusto** facendo cuocere a fuoco medio / basso per circa 15 minuti.

Unite le orecchiette con una tazza di brodo, aggiungete un pò di sale, amalgamate bene e coprite con il coperchio **Salvagusto** portando così a cottura le orecchiette. Prima di servire aggiungete il basilico, un cucchiaio di olio di oliva, pepe di mulinello e il pecorino.

Amalgamate e servite.





RISOTTO CALAMARI E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



350 gr di riso
3 zucchini
4 calamari
1 spicchio di aglio
1 lt di brodo vegetale

1 cuc. di prezzemolo tritato
olio extra vergine d'oliva
sale q.b.

COME PROCEDERE



Lavate e tagliate a pezzettini i calamari e le zucchini. Mettete in un tegame le zucchini, l'aglio e un mestolo di brodo, coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere per 5 min, utilizzando una fiamma medio-bassa su un fornello medio.

Aggiungete i calamari e fate cuocere per altri 5 min. Quindi unite il riso e fatelo tostare per alcuni minuti coprendolo con il coperchio **Salvagusto**, poi portare a termine la cottura del risotto unendo poco per volta il restante brodo.

Quando mancano 2 minuti al termine della cottura, aggiungete il sale, l'olio, il prezzemolo, mescolate e servite subito.



RISOTTO AL SALMONE FRESCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr di Riso	4 cucchiaini di panna
400 gr di Salmone fresco tagliato a dadini	brodo vegetale o brodo di pesce
1 cipolla	1 bicchiere di Vodka
50 gr di burro	sale
	pepe



COME PROCEDERE

In un tegame disponete il burro, la cipolla tritata e metà salmone. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate appassire a fuoco basso per 2-3 min, quindi aggiungete direttamente dai fori del coperchio **Salvagusto** la vodka e lasciate evaporare per ½ minuto. Unite il riso, il brodo in un'unica soluzione, rimestate, coprite nuovamente con il coperchio **Salvagusto** portando il tutto ad ebollizione a fuoco alto. Ad ebollizione raggiunta portate il fuoco al minimo e lasciate in cottura per 10 min circa. Aggiungete il salmone rimasto, fate riposare lontano dal fuoco per 5 min. Unite la panna, rimestando bene e servire.





RISOTTO AL TARTUFO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



400 gr di riso (Carnaroli)
50 gr di burro
1 cipolla
prezzemolo tritato
brodo vegetale o brodo di pollo

100 ml di vino bianco secco
tartufo nero q.b

COME PROCEDERE



Adagiate il burro in una pentola, tagliate finemente la cipolla, coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate appassire a fuoco basso per 2-3 min. Versate il riso ed il vino amalgamando, coprite nuovamente con il coperchio **Salvagusto** e fate evaporare il vino a fiamma media per 1-2 min. Unite il brodo in un'unica soluzione, rimestate e portate ad ebollizione a fiamma alta. Ad ebollizione raggiunta portate il fuoco al minimo e continuate la cottura per altri 8-10 min. A cottura ultimata spostate dal fuoco (se occorre aggiungete di sale) unite il parmigiano, rimestate per bene e spolverizzate con prezzemolo tritato. Unite il tartufo tagliato o grattugiato a lamelle sottili solo nel momento che impiattate il riso.



RISOTTO PROFUMATO ALLO ZAFFERANO CON FIORI DI ZUCCA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr riso	1 bicchiere di vino bianco
1/2 scalogno	3 cucchiaini di burro
1 lt di brodo di manzo	parmigiano grattugiato
6 fiori di zucca	
2 bustine di zafferano	



COME PROCEDERE

In una pentola fate sciogliere 2 cucchiaini di burro, aggiungete lo scalogno e fatelo appassire.

Mettete il riso in una pentola, fatelo tostare, poi bagnate con il vino bianco. Quando il vino sarà evaporato, aggiungete il brodo, lo zafferano e i fiori di zucca tagliati a striscioline, coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete per circa 13 min, bagnando il riso ogni tanto con il brodo.

A fine cottura aggiungete il burro rimanente e il parmigiano, mantecate e servite.





TAGLIATELLE RUSTICHE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



300 gr di pasta all'uovo secca
150 gr di funghi
200 gr di salsiccia fresca
100 gr di passata di pomodoro
1 cipolla

prezzemolo q.b.
sale q.b.
peperoncino
acqua q.b.

COME PROCEDERE



In un tegame/padella mettete la cipolla, i funghi, la salsiccia, il pomodoro, la pasta.

Aggiungete circa 350 ml di acqua e coprite con il coperchio **Salvagusto**. Usate un fornello medio con fiamma media. Quando la pasta si è ammorbidita girate il tutto aggiungendo il sale e il peperoncino a piacimento e se necessita aggiungete acqua per terminare la cottura.

A cottura ultimata aggiungete del prezzemolo fresco e servite.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant red tomato soup. The soup has a smooth, slightly textured appearance. Garnishing the soup are several fresh green basil leaves, a small wedge of white cheese (likely parmesan), and a slice of lemon. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients, creating a warm and appetizing atmosphere.

SUGGERIMENTI



PASTA

Utilizzate il **Salvagusto** come un normale coperchio, per evitare la fuoriuscita di liquidi oppure mettete la pasta nella pentola, aggiungete un bicchiere d'acqua fredda ogni etto di pasta corta (fusilli, rigatoni, penne, etc.), coprite il tutto con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere a fuoco moderato. Per i tempi di cottura attenetevi a quelli consigliati sulle confezioni di pasta.

RISO

In una pentola mettete il riso, 2 bicchieri di acqua di brodo (freddi) per ogni etto di riso, il sale e coprite con il coperchio **Salvagusto**. Fate cuocere a fuoco medio/basso. Per i tempi di cottura attenetevi a quelli consigliati sulle confezioni.

FRITTATE

Scaldate la padella con un cucchiaino di olio o una noce di burro, versate le uova e coprite con il coperchio **Salvagusto**. Fate cuocere per circa 5 minuti, levate la padella dal fornello e lasciate riposare per 10 secondi.

POLENTA

In una pentola mettete due litri d'acqua fredda, sale, 500 gr. di farina gialla e amalgamate bene il tutto. Coprite con il coperchio **Salvagusto**, quando l'acqua bolle abbassate la fiamma, fate cuocere la polenta per circa 45 minuti a fuoco medio/basso.

PIZZA

Ungete il fondo di un tegame o di una padella antiaderente, stendete la pizza in maniera uniforme, aggiungete la farcitura: pomodoro, acciughe, olive, formaggio etc. La mozzarella, prima dell'uso, deve essere sminuzzata e fatta sgocciolare, per evitare che in fase di cottura rilasci l'acqua. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere per circa 2/3 minuti a fuoco vivace, proseguite la cottura per circa 10/15 minuti a fuoco medio basso. A cottura terminata lasciate riposare per altri 5 minuti. Servite la vostra pizza!

CARNE

Scaldare la pentola con l'olio, aggiungete uno spicchio d'aglio, mezza cipolla, una carota e un gambo di sedano tritati. Quando tutto sarà ben rosolato aggiungete la carne e coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere per circa due ore girando la carne ogni mezz'ora circa. Dopo un'ora di cottura, passate in olio di oliva due o tre patate tagliate a cubetti, non troppo piccoli, aggiungete un bicchiere e mezzo di brodo e fate cuocere per un'altra mezz'ora abbondante, il tutto sempre coperto con il coperchio **Salvagusto**.

POLLO

Scaldare a fuoco medio una pentola con dell'olio delle spezie e un battuto di carote, aglio e cipolla. Ponete nella pentola il pollo a petto in giù, coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere per 30/40 minuti. Togliete il coperchio e lasciate rosolare per altri 15 minuti a fuoco basso.





PESCE FRITTO

Infarinate il pesce, fresco o surgelato, levate la farina in eccesso.

Mettete il pesce in una padella o casseruola, coprite con dell'olio freddo.

Ponete il coperchio **Salvagusto** sulla padella e fate cuocere a fuoco vivace/alto per circa 10 minuti. Togliete la padella dal fuoco prima di levare il coperchio **Salvagusto** e lasciate riposare per qualche minuto.

PESCE AL CARTOCCIO

Scaldate il tegame a fuoco medio. A parte, in un foglio di alluminio, mettete dei filetti di pesce o una sogliola (senza pelle), aggiungete un filo d'olio di oliva, un pomodoro tritato, mezzo spicchio d'aglio, un ramo di rosmarino, salate e pepate a piacere. Avvolgete il pesce nel foglio di alluminio (chiudete bene i lembi esterni del cartoccio), mettete il cartoccio nel tegame e coprite il tutto con il coperchio **Salvagusto**, abbassate la fiamma al minimo e fate cuocere per 15/20 minuti. A cottura avvenuta, lasciare riposare per altri 2/3 minuti.

VERDURE AL VAPORE

Mettete la verdura nella pentola, aggiungete tre cucchiaini di acqua fredda, coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere a fuoco basso/moderato.

Attenzione, se utilizzate verdure surgelate non aggiungete acqua.

PATATE AL FORNO

Passate le patate, sbucciate e tagliate in una ciotola con dell'olio di oliva, fate colare l'olio in eccesso. Scaldate una casseruola o un tegame a fuoco moderato, aggiungete le patate con del rosmarino, uno spicchio d'aglio, salate e pepate quanto basta. Coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere a fuoco basso per circa 20/30 minuti. Dopo la cottura fate riposare le patate per almeno 3 o 4 minuti.

PATATE FRITTE

Mettete le patate tagliate a fiammifero (fresche o surgelate) nella pentola, aggiungete l'olio freddo fino a coprirle. Ponete il coperchio **Salvagusto** sulla pentola, riscaldare a fiamma vivace e fate cuocere per circa 10/12 minuti. A cottura avvenuta togliete la pentola dal fuoco e lasciate riposare per qualche minuto affinché possano finire di soffriggere.

CROSTINI, TOAST E PANE TOSTATO

Scaldate un cucchiaino di olio d'oliva o una noce di burro in un tegame. Aggiungete il pane tagliato a cubetti (crostini), a fette (tostato), o farcito (toast). Coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere a fuoco medio/basso fino ad ottenere la tostatura desiderata, girate i toast o il pane tostato almeno una volta.

POTETE SERVIRE IL TUTTO AI VOSTRI OSPITI. BUON APPETITO!





SECONDI PIATTI



PIZZA MARGHERITA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr di farina tipo 0
25 gr di lievito di birra
1 cucchiaino di zucchero
1 tazza di acqua tiepida
100 gr di pelati

4 foglie di basilico
250 gr di mozzarella
olio extravergine di oliva
sale



COME PROCEDERE

Sciogliete il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida; in una ciotola mettete la farina con il sale e l'olio di oliva e impastate con il lievito sciolto. Lasciate lievitare almeno 45 min in un luogo asciutto ma non freddo.

Tagliate la mozzarella a dadini, filettate i pelati e conditeli con un cucchiaino di olio extravergine e sale quanto basta. Ungete un tegame con l'olio, stendete la pasta e guarnite con i pelati conditi, la mozzarella, il basilico e un filo di olio extravergine di oliva. Coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere il tutto per circa 2/3 min a fuoco vivace, poi abbassate e fate cuocere per circa 10/12 min (in base all'altezza dell'impasto). Spegnete il fuoco e lasciate riposare la vostra pizza per qualche minuto.





ARROSTO DI MAIALE CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



1200 gr di arista di maiale
100 gr bacon affettato
2-3 patate
1 cavolfiore
3-4 carote grandi
50 ml di vino bianco

sale q.b.
pepe
rosmarino
salvia
timo

COME PROCEDERE



Massaggiate l'arista con un trito di salvia, rosmarino e sale. Poggiatele sulle fette di bacon stese. Aggiungete il timo. Coprite la carne con il resto delle fette di bacon e legatelo con lo spago. Coprite la pentola vuota con il coperchio **Salvagusto** e riscaldete a fiamma alta per 2 min. Poggiate il pezzo di carne legato e cuocete a fiamma alta per 3 min. Spostate la pentola dal fuoco e girate la carne. Proseguite a fiamma alta per 3 min. Procedete nello stesso modo con gli altri 2 lati. Spostate dal fuoco, aggiungete il cavolfiore, le patate e le carote tagliate. Aggiungete il vino bianco. Coprite e cuocete a fiamma alta per 1 min poi a fiamma bassa per 45 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 10 min. Lasciate riposare la carne ancora 5 min poi affettatela. Servite con le verdure accanto. Condite solo nel piatto se credete sia necessario.



FETTINE DI VITELLO ALL'ARANCIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 fettine di vitello sottili
1/2 arancia
15 gr burro
sale q.b.
rosmarino



COME PROCEDERE

Mettete nella padella il burro e qualche pezzo di buccia di arancia. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e mettete sul fornello grande a fiamma media per 1 min. Spostate la padella dal fuoco. Unite il rosmarino tritato finemente e salate. Togliete le bucce di arancia e aggiungete le fettine di vitello. Coprite e cuocete a fiamma media per 2 min. Spostate dal fuoco e girate la carne. Coprite e cuocete per 2 min a fiamma bassa. Unite il succo di mezza arancia. Coprite e finite la cottura a fiamma bassa per 1 minuto. Spegnete il fuoco e lasciate il vitello coperto per 1 min. Servite.





OSSIBUCHI E PEPERONI CON CONTORNO DI PISELLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



4 ossibuchi di vitello	250 gr di passata di pomodoro
1 peperone rosso	1 bicchiere di vino bianco
1 peperone giallo	400 gr di piselli
della farina, 1 cipolla intera,	150 gr di pancetta a cubetti
del sedano, 1 carota	poca cipolla
sale, olio extra vergine d'oliva,	sale e pepe

COME PROCEDERE



In una pentola, mettete un filo d'olio extra vergine d'oliva e il trito di cipolla, sedano e carota. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate soffriggere leggermente. Aggiungete gli ossibuchi precedentemente infarinati, fateli rosolare e aggiungete il sale. Aggiungete il vino e fatelo evaporare. Aggiungete i peperoni tagliati a listelli e la passata di pomodoro. Fate cuocere per 40 min a fiamma bassa, girando di tanto in tanto.

Nel frattempo, in un'altra pentola versate un po' di cipolla tritata e la pancetta a cubetti. Aggiungete i piselli, coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete a fiamma bassa per 20 min. Infine aggiustate con il sale e il pepe.



POLPETTINE DI VITELLO IN BRODO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di carne macinata di vitello	1 cipolla
60 gr di speck	2 costole di sedano
1 uovo	2 carote
50 gr di parmigiano	2 patate
1 panino	sale q.b.
latte q.b.	prezzemolo



COME PROCEDERE

Mettete nella pentola le verdure intere sbucciate e aggiungete 1,5 litri di acqua fredda e sale. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete a fiamma alta finché fuoriesce il vapore, poi a fiamma bassa per 20 min. Nel frattempo mettete nella ciotola il panino bagnato nel latte strizzato, la carne macinata, lo speck tagliato molto piccolo, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, e amalgamate bene il tutto. Formate piccole polpettine. Quando il brodo vegetale è pronto togliete le verdure e mette le polpettine. Coprite e cuocete a fiamma alta finché riprende il bollore poi a fiamma bassa per 15 min. Spegnete il fuoco e aggiungete del prezzemolo tritato. Lasciate coperto il tutto per 1 min. Servite.





POLLO ARROSTO CON PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



4 sovracosce di pollo
(o un pollo tagliato a pezzi
abbastanza grandi)
6 patate medie
rosmarino q.b.

aglio
vino bianco
peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale q.b.

COME PROCEDERE



In una casseruola capiente mettete le sovracosce di pollo, l'aglio, il rosmarino e il vino bianco. Coprite con il coperchio **Salvagusto**.

Usate un fornello grande a fiamma media e fate cucinare per circa 12-15 min, poi aggiungete le patate tagliate a cubetti, un filo di olio, sale e peperoncino, coprite di nuovo con il coperchio **Salvagusto** e continuate la cottura (per circa 15-20 min) sempre a fiamma media, avendo cura di girare un paio di volte.

Quando le patate e il pollo sono rosolati (o dorati) a vostro piacimento, servite in tavola.



PETTO DI POLLO CON CARCIOFI FINOCCHI E PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fettine di petto di pollo	350 gr di passata di pomodoro
2,5 lt di brodo vegetale	1 bustina di zafferano
1 cucchiaio di burro	100 gr di cuori di carciofo
sale e pepe mulinello	100 gr di patate novelle
200 gr di finocchi tagliati	olio, sale marino grosso
1 cucchiaio di aceto balsamico	pepe



COME PROCEDERE

Insaporite i petti di pollo con sale e pepe. Disponeteli in una casseruola. Unite il brodo caldo e il burro fuso e coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere a fuoco basso per 15/18 min. In una casseruola, mettete i finocchi, l'olio di oliva con un cucchiaino di sale grosso. Aggiungete il cucchiaio di aceto, coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere a fuoco basso, lasciando evaporare l'aceto. Quando i finocchi saranno leggermente appassiti, aggiungete la passata di pomodoro, lo zafferano, le patate e i carciofi. Fate cuocere a fuoco lento per circa 35 min. Salate e pepate e lasciate riposare per 2/3 ore tenendo sempre la pentola coperta con il coperchio **Salvagusto**. Prima si serve, unite i petti di pollo alla marinata di patate, i finocchi e lo zafferano. Riscaldare il tutto per qualche minuto. Regolate di sale e di pepe e servite.





BRANZINO CON PATATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



- | | |
|-----------------------------------|------------|
| 2 branzini grandi | sale q.b. |
| 3 patate grandi | pepe |
| 1 cucchiaio di capperi sotto sale | prezzemolo |
| 10 pomodorini | rosmarino |
| 3 spicchi di aglio | |
| 1 limone | |

COME PROCEDERE



Sbucciate le patate e tagliatele a fette trasversali spesse circa 1/2 centimetro. Mettete tutto in una ciotola e condite con sale, pepe e rosmarino. Mescolate bene con le mani per distribuire meglio il condimento. Aggiungete 1 cucchiaio di olio di oliva, i pomodorini tagliati in quattro, i capperi sciacquati, l'aglio a fettine, una parte del prezzemolo tritato ed il succo del limone. Mescolate per insaporire il tutto e distribuite nella pentola. Lavate bene il pesce, asciugatelo e salate al interno ed all'esterno, mettete al suo interno 2 fettine di limone, rosmarino e prezzemolo, e adagiatelo sopra le patate. Condite il pesce con pochissimo olio. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 3 min poi a fiamma bassa per 20 min. Spegnete il fuoco e lasciatelo coperto per altri 2 min. Servite.



CUORI DI MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 filetti o cuori di merluzzo
6 pomodori maturi
origano q.b.
capperi q.b.
olio extravergine d'oliva

1 aglio
1 peperoncino
sale q.b.



COME PROCEDERE

Disponete i cuori di merluzzo o i filetti di merluzzo in un tegame e conditeli con i pomodori maturi tagliati a pezzettini, l'origano, i capperi, l'aglio e il peperoncino, il sale e un filo di olio extra vergine d'oliva.

Coprire con il coperchio **Salvagusto** cuocete per circa 20 minuti.
Terminata la cottura servite.





FILETTO DI PESCE CON ERBA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



4 filetti di triglia
4 filetti di coda di rospo
4 filetti di san Pietro
1 mazzetto di finocchietto
4/5 foglie di salvia
1 punta di cucchiaino di curry
1 spicchio d'aglio, burro

sale, pepe e olio
per il vinaigrette:
il succo di tre limoni
2 cucchiaini di olio di oliva
1 pizzico di zucchero, basilico
10 gr. di sale grosso
pepe bianco

COME PROCEDERE



Tritate le foglie di basilico, marinategli in una ciotola per un paio d'ore con tutti gli altri ingredienti. In un tegame mettete un filo d'olio di oliva, disponete i filetti dalla parte della pelle, salate e pepate, coprite con il coperchio **Salvagusto**, fate cuocere a fuoco lento fino a quando saranno ben croccanti. Girate i filetti e aggiungete un filo di olio di oliva, una fettina di aglio e terminate la cottura. Aromatizzate i filetti di triglia con finocchietto selvatico, fate insaporire una noce di burro con le foglie di salvia. Levate le foglie e versate il burro aromatizzato sulla coda di rospo. Guarnite i filetti di san Pietro con un pizzico di curry. Servite in piatti caldi disponendo sul fondo la vinaigrette. Appoggiate i filetti e guarnite con delle foglie di basilico.



FRITTURA DI CALAMARI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr. di calamari tagliati ad anelli
farina di grano duro
olio extravergine di oliva (o di arachidi)
sale

pepe
rugola per guarnire
limone



COME PROCEDERE

Asciugate bene il pesce, infarinatelo avendo cura di togliere la farina in eccesso, e adagiatelo in un tegame capiente (meglio se antiaderente).

Aggiungete l'olio freddo fino a sommergere il pesce. Coprire con il coperchio **Salvagusto**. Usate un fornello grande con fiamma vivace. Quando la doratura è di vostro gradimento spegnete la fiamma e prima di scoprire aspettate qualche secondo.

Scolate bene il pesce, a piacimento aggiungete sale e limone, guarnite il piatto con della rucola, servite caldo.





SALMONE AL PORRO

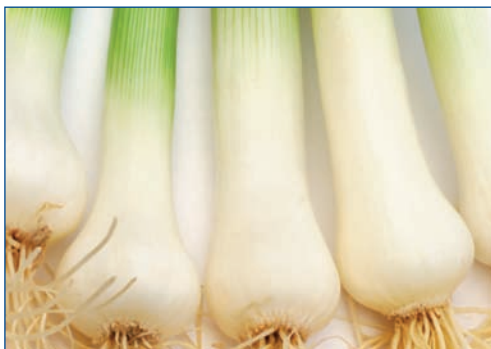
INGREDIENTI PER 4 PERSONE



8 tranci di salmone
2 porri (circa 300 gr)
olio extra vergine d'oliva
sale q.b.
peperoncino

vino bianco

COME PROCEDERE



Tagliate i porri a pezzetti, fateli stufare con un bicchiere d'acqua in un tegame coperto con il coperchio **Salvagusto**, su un fornello medio a fiamma medio-bassa.

Aggiungete ai porri il salmone e fatelo cuocere per 6-7 min per parte ed aggiungete il sale, l'olio e il peperoncino.

A fine cottura sfumate con del vino bianco e fate evaporare a fiamma alta. Servite.

CONTORNI





BUDINI DI POMODORO AL BASILICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di San Marzano maturi	2 uova
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva	sale e pepe
10 foglie di basilico	
1 spicchio d'aglio	



COME PROCEDERE

Spellate i pomodori, passateli al passaverdure e filtrateli per ricavarne la polpa, versatela in una ciotola. Unite le foglie di basilico sminuzzate, l'aglio spremuto, l'olio, il sale e il pepe. A parte, battete le uova e unitele alla polpa di pomodoro.

Ungete 4 stampini, versatevi il composto e accomodatevi su una teglia con un centimetro di acqua fredda sul fondo.

Coprite con il coperchio **Salvagusto**, portate l'acqua a ebollizione, quindi, abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per altri 20 min.

Capovolgete i budini nei piatti individualmente, decorateli con qualche foglia di basilico e servite.





FINOCCHI E ZUCCHINE CON SALSA ALLO YOGURT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



2 zucchine scure
2 finocchi
125 gr di yogurt acido
1 spicchio d'aglio
1/2 cucchiaino di curcuma

sale
pepe
menta
zenzero in polvere

COME PROCEDERE



Tagliate con il taglia verdure le zucchine ed i finocchi a forma di bastoncini. Mettete nella ciotola le verdure e conditele con sale, pepe, zenzero e poca menta. Mescolate bene. Condite poi con 1-2 cucchiaini di olio di oliva. Amalgamate molto bene. Riscaldate la pentola vuota con il coperchio **Salvagusto** sul fornello grande a fiamma alta per 1 min. Aggiungete le verdure condite. Coprire con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma media per 8-10 min. Saltate o mescolate le verdure ogni 2 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto il tutto per 1 min. Nel frattempo preparate la salsa: unite allo yogurt l'aglio tritato finemente, il sale, la curcuma, la menta e il pepe. Amalgamate il tutto e servite.



FRIGGITELLI IN PADELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di friggirelli
10 pomodorini
2 spicchi d'aglio
1 peperoncino
sale



COME PROCEDERE

Mettete nella padella 2 cucchiaini di olio di oliva e l'aglio tritato finemente. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e rosolate sul fornello grande a fiamma alta per 1 min. Abbassate la fiamma e aggiungete i friggirelli lavati ed asciugati, i pomodorini tagliati in quattro, il sale ed il peperoncino tritato a coltello.

Coprite e cuocete per 3 min a fiamma media, poi 8-10 min a fiamma bassa. Mescolate 2 volte durante la cottura. Spegnete il fuoco e lasciate coperto per 1 min. Servite.





GRIGLIATA DI MELANZANE E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



2 zucchine medie
2 melanzane medie
aglio
olio extra vergine d'oliva
prezzemolo

COME PROCEDERE



In una teglia antiaderente (se si usa un tegame di acciaio mettete sul fondo un foglio di carta forno) disponete sul fondo le fette di zucchini e melanzane tagliate in precedenza in senso verticale (lato più lungo) di uno spessore di 4/5 mm.

Coprire con il coperchio **Salvagusto**.

Usate un fornello grande con fiamma vivace. Dopo un paio di minuti controllate la doratura, se è di vostro gradimento girare dall'altro lato. Ancora un paio di minuti di cottura e spegnete.

Fate raffreddare qualche minuto poi condite con del prezzemolo, dell'aglio e dell'olio extravergine d'oliva e servite.



FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 fiori di zucca
olio per friggere
mozzarella
alici

per la pastella:
acqua frizzante
birra
farina
sale q.b



COME PROCEDERE

In una teglia antiaderente (se si usa un tegame di acciaio mettere sul fondo un foglio di carta forno) disporre sul fondo le fette di zucchine e melanzane tagliate in precedenza in senso verticale (lato più lungo) di uno spessore di 4/5 mm.

Coprire con il coperchio **Salvagusto**.

Usare un fornello grande con fiamma vivace. Dopo un paio di minuti controllare la doratura, se di vostro gradimento girare dall'altro lato.

Ancora un paio di minuti di cottura e spegnere.

Far raffreddare qualche minuto poi condire con prezzemolo, aglio ed olio extravergine d'oliva e servire.





MELANZANE A FUNGHETTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



1 melanzana grande
2 pomodori
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale q.b.

basilico

COME PROCEDERE



Tagliate la melanzana a dadini uguali e metteteli in una ciotola, sciacquateli e aggiungete del sale, copriteli e lasciateli riposare per una decina di minuti; scolate i dadini di melanzana e metteteli in una ciotola asciutta; mescolate bene poi aggiungete 2-3 cucchiaini di olio di oliva sui bordi della ciotola e agitate velocemente la ciotola per distribuire bene l'olio sui cubetti di melanzana. Riscaldare la pentola coperta con il coperchio **Salvagusto** sul fornello grande a fiamma alta per 1 min. Mettete i cubetti di melanzana conditi. Coprite e cuocete a fiamma media per 4 min. Saltateli velocemente ogni minuto. Spostate dal fuoco e aggiungete l'aglio tritato ed i pomodori. Mescolate, coprite e cuocete a fiamma medio-bassa per 3 min. Aggiustateli di sale e unite il basilico spezzettato con le mani. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 1 min. Servite.



SPINACI GRANA E NOCI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr spinaci freschi
10 noci (sbucciate e tritate)
1/2 limone
scaglie di grana
sale q.b.

pepe q.b.



COME PROCEDERE

Lavate bene gli spinaci e scolateli. Mettete gli spinaci nella pentola con poco sale. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e mettete sul fornello grande a fiamma alta per 1 min, poi a fiamma medio-bassa per 5 min.

Non mescolate durante la cottura.

Spegnete il fuoco e lasciate coperto per 1 min.

Preparate una citronette con il succo di mezzo limone, filtrato, e 1 cucchiaio di olio di oliva. Salate.

Mettete gli spinaci sul piatto, condite con la citronette, distribuite sopra le scaglie di grana, le noci tritate e il pepe.

Servite.





PATATE ZUCCHINE E MELANZANE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



400 gr di patate a pasta gialla
2 zucchine medie
2 melanzane medie
1 cipolla grande
7-8 pomodorini tipo pachino

basilico o mentuccia
olio extravergine di oliva
sale q.b.
peperoncino

COME PROCEDERE



In una casseruola o in una padella capiente mettete le patate, le zucchine, le melanzane, i pomodorini, la cipolla e il basilico o la mentuccia.

Mescolate il tutto, aggiungete circa mezzo bicchiere di acqua e coprite con il coperchio **Salvagusto**.

Usate un fornello medio a fiamma medio-bassa per circa 15-18 min avendo cura di mescolare un paio di volte. A questo punto aggiungete il sale, il peperoncino e l'olio, mescolate, coprite di nuovo con il coperchio **Salvagusto** e cuocete ancora per un paio di minuti alzando un po' la fiamma (medio-alta). A cottura ultimata spegnere e lasciate coperto il tutto con il coperchio **Salvagusto** per 2 min. Servite a vostro piacimento caldo o freddo.



DOLCI



BIGNÈ ALLA CREMA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr di farina
150 gr di amido di frumento
120 gr di burro
5 uova da 60 gr circa
200 gr di crema pasticcera
olio di semi per friggere

per decorare:
zucchero a velo



COME PROCEDERE

Versate in una casseruola 350 gr di acqua con il burro a dadini, aggiungete un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero. Portate a bollore, togliete dal fuoco e versate tutta la farina setacciata. Mescolate energicamente, rimettete sul fuoco il composto fino a quando questo inizia a sfrigolare. Versate il composto in una terrina e fatelo stiepidire. Unite, quindi, le uova una alla volta.

Versate l'olio nel tegame e disponetee delle palline di impasto con l'aiuto di due cucchiaini, coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere i bignè. Farciteli con la crema e spolverateli con dello zucchero a velo prima di servirli.





CASTAGNACCIO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE



400 gr di farina 00
2 cucchiai di cacao amaro
2 cucchiaini di pinoli
75 gr di uvetta
1 rametto di rosmarino

1/2 bicchiere di olio extra
vergine d'oliva leggero
1/2 lt di latte
un pizzico di sale

COME PROCEDERE



Mescolate bene insieme la farina, il cacao, il sale in modo da non creare grumi, aggiungete il latte e l'olio fino ad ottenere una crema omogenea, fate riposare il composto per circa 30 min. Unite poi un terzo dei pinoli e dell'uvetta. Ungete abbondantemente una teglia dal diametro di 26 cm. Versate il composto e cospargetelo con il resto dell'uvetta e dei pinoli, aggiungete gli aghi di rosmarino e l'olio rimasto. Tenete la fiamma bassa e coprite con il coperchio **Salvagusto** e fate cuocere il castagnaccio; a cottura avvenuta lasciate raffreddare coprendo con il coperchio **Salvagusto** per circa 20 min. Servite.



CIAMBELLONE ALLA ZUCCA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

2 uova	1 fiala di vaniglia
200 gr zucchero	1 pizzico di sale
400 gr zucca pulita	
100 gr burro	
400 gr farina 00	
2 bustine lievito per dolci	



COME PROCEDERE

Mettete nella ciotola le uova con lo zucchero e un pizzico di sale e frullate finché diventano schiumose. Aggiungete il burro fuso freddo e la zucca frullata. Amalgamate il tutto poi unite la farina con le bustine di lievito e la vaniglia. Mescolate bene e versate nella teglia imburrata ed infarinata o con la carta forno. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 5 min, poi a fiamma medio-bassa per circa 30 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto il composto per 5 min. Raffreddate sulla griglia e decorate a piacere con del cioccolato fuso per creare una ragnatela. Servite!





CROSTATA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE



100 gr di zucchero
buccia grattugiata di limone
300 gr di farina
1 uovo intero e 1 tuorlo
100 gr di burro morbido

una puntina di lievito per dolci
per farcire:
marmellata
zucchero a velo

COME PROCEDERE



Inpastate e mettete il composto in frigo per 10-15 min. Stendete il composto con un'altezza minima di 1 cm, in uno stampo per crostate ricoperto di carta forno, forate l'impasto con una forchetta, spalmate il composto con la marmellata, fate le decorazioni di pasta a formare una griglia. Inserite lo stampo in una teglia più grande e coprite con il coperchio **Salvagusto**, usando un fornello medio a fiamma vivace per 5 min, iniziate la cottura per poi abbassarla e cuocete per altri 20 min circa. Lasciate raffreddare il tutto sotto il coperchio **Salvagusto**, per circa 30 min, per una doratura perfetta. Prima di servire potete aggiungere dello zucchero a velo.



GIRELLE DI PAN Brioche e CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 gr di farina 00	125 gr di burro morbido
80 ml di latte	1 pizzico di sale
1/2 cubetto di lievito fresco	buccia di limone, vaniglia
70 gr di zucchero	crema al cioccolato q.b.
15 gr di miele	1 tuorlo per spennellare
3 uova	



COME PROCEDERE

Mettete in una ciotola la farina, le uova, il miele, lo zucchero, il latte in quale avete sciolto il lievito, la buccia del limone e la vaniglia. Impastate circa per 5 min. Aggiungete il sale ed il burro morbido. Continuate ad impastare finché ottenete un impasto liscio che si stacca dalla ciotola. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare finché raddoppia di volume. Stendete un unico rettangolo l'impasto e farcitelo con la crema al cioccolato. Arrotolatelo su se stesso e poi dividete in 6 parti uguali. Mettete i pezzi nello stampo da ciambella con la carta forno sotto. Lasciate lievitare finché raddoppia di volume. Spennellate con un tuorlo. Coprire con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 5 min, poi a fiamma media per 15 min. Spegnete il fuoco e lasciate il tutto coperto per 5 min. Raffreddate. Separate le girelle e servitele.





MARMELLATE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



300 gr. di zucchero
per 1 kg. di frutta

COME PROCEDERE



Pesate a vuoto la padella antiaderente per la cottura e coprite il fondo con la frutta pulita e tagliata a pezzetti (circa 1 kg. di frutta).

Cuocete per 15 minuti circa con il coperchio **Salvagusto**.

A fuoco vivo mescolate di tanto in tanto. Quando la frutta risulterà asciutta e si riesce a staccare senza difficoltà dalla padella, pesatela ed aggiungete lo zucchero in proporzione (30 gr per etto) alla frutta rimasta.

Fate bollire per altri 15 minuti sempre con il coperchio **Salvagusto**, mescolando di tanto in tanto.

La vostra marmellata di frutta è pronta.



TORTA DI MELE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr di burro morbido	500 gr di farina 00
200 gr di zucchero	1 bustina di lievito per dolci
250 gr di mascarpone	3-4 mele golden
100 ml di latte	2 cucchiaini di zucchero
5 uova	2 cucchiaini di miele



COME PROCEDERE

Mettete nella ciotola il burro morbido con lo zucchero e frullate finché diventano schiumose. Aggiungete il mascarpone ed il latte e mescolate. Iniziate ad aggiungete le uova una alla volta, mescolando bene fino al completo assorbimento. Aggiungete la farina con il lievito e amalgamate bene finché otterrete un impasto liscio e morbido. Mettete nella teglia la carta forno e versate metà dell'impasto. Distribuite metà delle mele tagliate a fette. Versate sopra il resto dell'impasto e decorate con le mele rimaste. Spolverate con 2 cucchiaini di zucchero. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 5 min, poi a fiamma medio-bassa per 40 min. Spegnete il fuoco, distribuite sopra il miele e le codette se volete, lasciate coperto per 5 min. Servite.





TORTA INTEGRALE CAROTE E MANDORLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



250 gr di farina integrale
180 gr di zucchero integrale
3 uova, 25 ml di olio di semi
300 gr di carote
180 gr di mandorle
1 buccia d'arancia grattugiata

1 bustina di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di cannella
1 pizzico di sale
per la glassa:
125 gr di zucchero a velo
succo di 1/2 arancia

COME PROCEDERE



Mettete le mandorle affettate nella padella, coprite con il coperchio **Salvagusto** e tostate sul fornello medio a fiamma media per circa 2-3 min mescolando spesso. Mettete nella ciotola le uova con un pizzico di sale e lo zucchero integrale. Frullate finché diventeranno schiumose. Incorporate l'olio, poi la farina, la buccia dell'arancia grattugiata e la cannella. Aggiungete le carote grattugiate e la mandorle tostate. Mescolate. Amalgamate il tutto e versate nella teglia con carta forno sotto il tappetino in silicone. Coprite con il coperchio **Salvagusto** e cuocete sul fornello grande a fiamma alta per 5 min, poi a fiamma media per 25 min. Spegnete il fuoco e lasciate coperto per 5 min. Lasciate raffreddare la torta. Nel frattempo unite lo zucchero a velo con il succo di metà arancia e mescolate con la forchetta. Distribuite la glassa sulla torta fredda.



**COGLI ANCHE TU QUESTA MAGNIFICA OCCASIONE
DIVENTA PARTNER DEL FAVOLOSO MONDO
DI MARVIN GROUP**

ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DELLA NOSTRA AZIENDA.

UNA GRANDE AZIENDA CON GRANDI PRODOTTI, TI OFFRIAMO L'OPPORTUNITÁ DI DIVENTARE INDIPENDENTE, DI AIUTARE LA TUA FAMIGLIA, AVERE UNA VITA ASSOLUTAMENTE DINAMICA E REDDITIZIA PIENA DI INCONTRI.

PER INFORMAZIONI PUOI CONTATTARCI

www.marvingroupitalia.com

info@marvingroupitalia.com

TEL - FAX :+39 0828 199 2105

SE DESIDERI ORGANIZZARE UN EVENTO SALVAGUSTO INVIACI QUESTO COUPON
A Marvin Group Italia - Via Vomero N°3 Telese Terme (Bn)
oppure puoi inviarmi una mail a info@marvingroupitalia.com

NOME

COGNOME

VIA

N°

CAP

LOCALITÀ

PROVINCIA

TEL

ETÁ

PROFESSIONE

E-MAIL

CHIEDI INFORMAZIONI
SULLE ALTRE LINEE DI PRODOTTI MARVIN GROUP

LINEA	INFRAROSSI
LINEA	MAGNETOTERAPIA
LINEA	CAMPI MAGNETICI STABILIZZATI
LINEA	UNITÁ CORRETTIVA DI RIPOSO
LINEA	UNITÁ DI COTTURA
LINEA	PURA LANA VERGINE
LINEA	ARREDO CASA
LINEA	SISTEMI ALCALINIZZANTI ACQUA

**E PER I PROFESSIONISTI DEL BENESSERE
UNA LINEA DEDICATA ESCLUSIVAMENTE A LORO**



INVIACI UNA TUA RICETTA CON IL SALVAGUSTO

Marvin Group Italia. - Via Vomero N°3 Telese Terme (Bn)
oppure puoi inviarci una mail a info@marvingroupitalia.com

NOME RICETTA

INGREDIENTI PER

PROCEDIMENTO

PERSONE