



Mangiare meglio.
Vivere meglio.



AMC EasyQuick



Veloce
Flessibile
Completamente automatico

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info

AMC Italia

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

it@amc.info



AMC Italia



AMC International

www.amc.info

AMC Svizzera

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

ch@amc.info



AMC Schweiz



AMC International

www.amc.info

AMC International

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

info@amc.info



AMC International



amc_international



AMC International

www.amc.info

Cucinare con EasyQuick è un piacere

EasyQuick AMC, il nostro vanto: 1 coperchio per 2 diversi diametri delle Unità di cottura. Consente di cuocere, cuocere a vapore e arrostiti in modo sano, preservando preziosi nutrienti. Ideale per risparmiare spazio e tempo. Provate questo miracolo di funzionalità e talento a tutto tondo con numerosi vantaggi:

- **EasyQuick è veloce:** risparmierete tempo prezioso. Ad esempio, per cuocere a vapore un pesce intero **risparmierete fino al 50% del tempo** rispetto a una cottura normale.
- **EasyQuick è intelligente:** combinandolo con Navigenio e Audiotherm avrete una cottura completamente automatica.
- **EasyQuick è flessibile:** si adatta a tutte le Unità di cottura AMC da 20 e 24 cm. Un coperchio per due diversi diametri non solo è economico e poco ingombrante, ma anche pratico e innovativo.
- **EasyQuick è versatile:** potrete preparare tante appetitose ricette.
- **EasyQuick funziona senza pressione:** si può rimuovere in qualsiasi momento per seguire con curiosità il processo di cottura e, ad esempio, aggiungere gli ingredienti necessari per il vostro piatto.
- **EasyQuick è sano:** il processo di cottura veloce ma delicato preserva gran parte delle vitamine, dei nutrienti e dei minerali.
- **EasyQuick è appetitoso:** la preparazione accurata garantisce tanto gusto in più. Le verdure sanno di fresco, la carne e il pesce restano succosi e gli stufati prendono un gusto intenso.
- **EasyQuick risparmia energia:** gli alimenti cuociono più in fretta, consentendo di risparmiare energia e proteggere il portafoglio.

Lasciatevi ispirare dalle nostre ricette veloci e saporite: sarete inseriti in un mondo culinario che ammalerà i vostri sensi. **EasyQuick, Navigenio e Audiotherm** cuociono in modo completamente automatico, voi dovrete solo gustare e gradire.

Come viene semplificata la scelta delle ricette:



ricco di
vitamine



pochi grassi



poche calorie



ricco di fibre



poco colesterolo

Cuocere a vapore con l'inserto Softiera

EasyQuick AMC – la soluzione geniale per una preparazione sana e accurata – e un risparmio di tempo impressionante.

Risparmio di tempo*



	⇒	-50%
	⇒	-44%
	⇒	-43%
	⇒	-35%
	⇒	-47%



* risparmio di tempo con la cottura automatica con EasyQuick rispetto alla cottura automatica con coperchio classico AMC

Trota farcita

Per 2 persone

2 trote (300 g ciascuna)
1 cipolla
50 g di datteri
30 g di mandorle
4 rametti di coriandolo essiccato
30 g di riso bollito
30 g di burro fuso
Pepe
Zenzero in polvere
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di cannella

Per 2 persone

Unità di cottura 24 cm, 3.5 l
Softiera 24 cm
EasyQuick
Navigenio
Audiotherm
Tritamix

 ca. 20 minuti



- Eviscerare e pulire le trote, lavarle e asciugarle per bene.
- Sbucciare la cipolla, metterla nel Tritamix assieme ai datteri, alle mandorle e al coriandolo e tritare. Aggiungere il riso. Farcire la trota con il ripieno ottenuto e posizionarla nella Softiera 24 cm.
- Versare 120 ml di acqua nell'Unità di cottura e inserire la Softiera all'interno. Chiudere l'Unità con EasyQuick e metterla su Navigenio.
- Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", accendere Audiotherm, inserire il tempo di cottura di 5 minuti su Audiotherm, posizionarlo su Visiotherm e ruotarlo finché compare il simbolo "vapore".
- Al termine del tempo di cottura, spennellare le trote con del burro fuso. Mescolare il pepe, lo zenzero e lo zucchero e ricoprire le trote.
- Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e impostarlo a livello "II". Inserire un tempo di 5 minuti su Audiotherm e gratinare.
- Al termine del tempo di cottura, spolverare con la cannella.

Tempo di cottura: 5 minuti + 5 minuti di gratinatura
ca. 650 kcal a persona



Spiedini di salmone e frutta

Per ca. 30 spiedini

 ca. 20 minuti



1 mango
400 g di filetto di salmone
150 g di taccole
100 g di senape
250 g di yogurt greco
5 steli di aneto
40 g di miele
Sale, pepe

Prodotti AMC

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

- Sbucciare il mango e separare la polpa. Tagliare il filetto di salmone e il mango a cubetti di ca. 1,5 cm di spessore. Dividere a metà le taccole, a seconda della loro grandezza. Infilare su degli spiedini di legno i cubetti di salmone e mango e un paio di pezzi di taccole; disporre la prima metà degli spiedini in un inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l, inserire l'inserto Softiera e coprire l'Unità con EasyQuick.
- Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 4 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e cuocere allo stesso modo l'altra metà di spiedini.
- Mescolare nel Tritamix la senape, lo yogurt greco, l'aneto e il miele. Insaporire con sale e pepe e servire la salsa con gli spiedini di salmone.

Tempo di cottura: ca. 4 minuti
ca. 45 kcal per spiedino

Suggerimento: il salmone è ricco di acidi grassi Omega 3. Gli Omega 3 hanno effetti positivi sul sistema cardiovascolare.

Gamberoni speziati

Per 10 gamberoni

10 gamberoni crudi
3 peperoncini rossi
piccanti
70 ml di olio di
arachidi
3 cucchiaini di salsa
di soia

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
Padella
Arcobaleno 20 cm
Softiera 24 cm
EasyQuick con
anello di tenuta
da 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 ca. 10 minuti



- Disporre i gamberoni nell'inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l, inserire l'inserto Softiera, Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio.
- Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 4 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Tagliare ad anelli i peperoncini e metterli nella Padella Arcobaleno 20 cm insieme con l'olio di arachidi. Riscaldare a calore massimo fino alla finestra "carne". Quindi, togliere dal fuoco e far raffreddare leggermente. Unire la salsa di soia.
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e disporre i gamberoni in un piatto. Irrorarli con l'olio al peperoncino e servire.

Tempo di cottura: ca. 4 minuti
ca. 90 kcal per gamberone

Suggerimento: se preferite usare un olio diverso da quello di arachidi, fate attenzione alla sua stabilità al calore affinché non sia nocivo per la salute. Se non piace il piccante, potete utilizzare altre spezie.



Involtini di sogliola con pesto di rucola

Per ca. 8 involtini

8 filetti di sogliola
limanda sottili (da
ca. 50 g ciascuno)

70 g di parmigiano
(non grattugiato)

50 g di pistacchi

40 g di rucola

5 cucchiaini di olio di
oliva

Sale, pepe

8 pomodorini da
cocktail

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick con anello
di tenuta da 24 cm

Audiotherm

Navigenio

Tritamix

 ca. 20 minuti



- Appiattire leggermente i filetti di pesce. Tritare finemente il parmigiano e i pistacchi nel Tritamix. Aggiungere la rucola e continuare a tritare. Versare l'olio di oliva, insaporire con sale e pepe e mescolare.
- Spalmare un po' di pesto sui filetti di pesce, disporre un pomodorino da cocktail su ciascun filetto, arrotolarlo e fissarlo con uno stuzzicadenti. Disporre gli involtini in un inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 100 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l, inserire l'inserto Softiera, Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio.
- Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 4 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e servire gli involtini con il pesto rimasto.

Tempo di cottura: ca. 4 minuti
ca. 185 kcal per involtino

Suggerimento: questa ricetta necessita di massimo 100 ml di acqua, poiché il pesce rilascia già di per sé del liquido sotto l'influenza del calore e permette in questo modo la cottura al vapore.

Barchette di zucchine con riso

Per 6 barchette

100 g di riso tipo Carnaroli
3 zucchine
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
1 carota
80 g di porro
50 g di albicocche secche
200 g di ricotta
Sale, pepe
1 mozzarella

Prodotti AMC

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

 ca. 45 minuti



- Cuocere il riso.
- Tagliare a metà le zucchine e scavarle con un cucchiaino. Pelare l'aglio, la cipolla e la carota e tritarli finemente nel Tritamix. Mondare il porro e tagliarlo ad anelli sottili, tagliare a dadini le albicocche.
- Mescolare il riso con tutti gli ingredienti fino alla ricotta inclusa e aggiustare di sale e pepe. Disporre il ripieno nelle mezze zucchine e metterne una prima parte nell'inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l e inserire l'inserto Softiera. Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 5 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore". Affettare la mozzarella.
- Trascorso il tempo di cottura, collocare l'Unità di cottura su un piano resistente al calore e distribuire la mozzarella sulle mezze zucchine. Coprire l'unità con Navigenio in posizione capovolta e, con l'ausilio di Audiotherm, gratinare a regolazione alta per ca. 4 minuti.
- Procedere allo stesso modo con le mezze zucchine rimaste.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + 4 minuti per la gratinatura
ca. 160 kcal per barchetta

Suggerimento: questa ricetta ben si adatta anche ad altre verdure, come ad esempio i peperoni. In tal caso, basta raddoppiare gli ingredienti per il ripieno.





Canederli con broccoli e pinoli

Per ca. 12 canederli

Per i canederli:

8 panini di grano duro del
giorno prima
500 ml di latte
1 cipolla
4 steli di prezzemolo
2 uova
Sale, pepe
Burro per ungere

Ripieno:

150 g di broccoli cotti
2 spicchi d'aglio
100 g di formaggio fresco
30 g di pinoli tostati
Sale, pepe

Prodotti AMC

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

 ca. 60 minuti



- Tagliare i panini a dadini di 1/2 cm. Scaldare il latte, versarlo sul pane e far macerare per mezz'ora circa.
- Pelare la cipolla, tritarla finemente e metterla in un'Unità di cottura piccola. Riscaldare a calore massimo fino alla finestra "carne" e rosolare brevemente la cipolla a calore basso. Tritare grossolanamente le foglie di prezzemolo e unirle ai dadini di pane insieme con le uova e la cipolla. Impastare bene il tutto e insaporire con sale e pepe.
- Schiacciare i broccoli. Pelare l'aglio, tritarlo finemente e unirlo ai broccoli. Aggiungere il formaggio fresco e i pinoli e impastare bene. Salare e pepare generosamente.
- Formare 12 canederli mettendo nel mezzo di ciascuno l'equivalente di un cucchiaino di ripieno. Disporre 6 canederli in un inserto Softiera 24 cm imburato.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l, coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 8 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e cuocere allo stesso modo il resto dei canederli.

Tempo di cottura: ca. 8 minuti
ca. 180 kcal per canederlo

Suggerimento: i canederli ai broccoli sono perfetti come contorno per sostanziosi piatti a base di pesce o gulasch.

Involtini di verza ripieni di cuscus

Per 8 involtini

80 g di cuscus
20 g di uva passa
1 cipolla
40 g di anacardi non salati
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
150 g di panna acida
Sale, pepe
Pepe di Cayenna
Paprica piccante
8 foglie di verza sbollentate

Prodotti AMC

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

 ca. 30 minuti



- Cuocere il cuscus e l'uva passa.
- Pelare la cipolla e tagliarla a dadini. Tritare finemente gli anacardi nel Tritamix.
- Mescolare cuscus, uva passa, cipolla, anacardi, concentrato di pomodoro e panna acida e insaporire con sale, pepe, pepe di Cayenna e paprica.
- Stendere le foglie di verza su uno strofinaccio asciutto e farle asciugare bene, tagliare la costola centrale dura e disporvi sopra il ripieno. Avvolgere a formare un pacchettino, legare con spago da cucina e metterli in un inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l e inserire l'inserto Softiera con gli involtini di verza. Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 8 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".

Tempo di cottura: ca. 8 minuti
ca. 130 kcal per involtino

Suggerimento: servire con una salsa al formaggio o agli champignon.





Champignon ripieni

Per ca. 35 champignon

 ca. 20 minuti



350 g di champignon
(ca. 35 pezzi di diametro
di ca. 4 cm)

1 cipolla

30 g di olive nere
denocciolate

2 pomodori secchi

100 g di feta

2 cucchiaini di formaggio
fresco (20% di grassi)

150 g di macinato di
manzo

Sale, pepe

Peperoncino in scaglie

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick con anello
di tenuta da 24 cm

Audiotherm

Navigenio

Tritamix

- Pulire gli champignon con un pennello o uno strofinaccio e privarli dei gambi.
- Pelare la cipolla e tritarla finemente nel Tritamix insieme con le olive e i pomodori secchi. Incorporare la feta, il formaggio fresco e il macinato di manzo, quindi insaporire con sale, pepe e peperoncino in scaglie. Farcire gli champignon e disporre una prima metà in un inserto Softiera.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l e inserire l'inserto Softiera 24 cm. Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 4 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, eventualmente coprire l'Unità con Navigenio in posizione capovolta affinché gli champignon assumano un bel colore dorato (regolazione alta, ca. 3 minuti)
- Estrarre l'inserto Softiera e cuocere allo stesso modo la seconda metà di champignon.

Tempo di cottura: ca. 4 minuti
ca. 25 kcal per champignon

Tortellini alla russa (Pelmeni)

Per ca. 12 tortellini

Per la sfoglia:

100 g di farina
2 cucchiaini di olio di
arachidi
1/2 cucchiaino di sale
acqua (ca. 50 ml)

Per il ripieno:

1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 pezzetto di zenzero
2 peperoncini piccanti
100 g di macinato di
manzo
Sale, pepe

Prodotti AMC

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

 ca. 25 minuti (escluso il tempo di riposo)



- Per la sfoglia, mescolare la farina, l'olio e il sale e impastare con l'acqua fino a formare un impasto morbido. Coprire e far riposare 30 minuti.
- Pelare e tagliare a dadini la cipolla e l'aglio, pelare e grattugiare lo zenzero, mondare i peperoncini e tagliarli finemente, quindi mescolare il tutto con il macinato di manzo. Salare e pepare.
- Impastare nuovamente la pasta, suddividerla in 12 palline e stenderle in dischi di ca. 5 cm. Distribuire il ripieno su metà dischi e ricoprire con l'altra metà, in modo da ottenere un semicerchio. Sigillare i bordi e disporre la prima metà in un inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 3,5 l, inserire l'inserto Softiera, coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e cuocere allo stesso modo l'altra metà di tortellini.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 55 kcal per pezzo

Suggerimento: servire i tortellini accompagnandoli con una salsa di panna acida ed erbe aromatiche fresche.

Mele ripiene

Per 4 porzioni

1 cucchiaino di chicchi
di caffè
50 g di uvetta
ricoperta di cioccolato
50 g di mandorle
a lamelle
4 mele acidule ben
sode

Per completare:

Liquore al cioccolato o
all'uovo
Gelato alla vaniglia
Panna montata

Prodotti AMC

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

 ca. 20 minuti



- Tritare finemente i chicchi di caffè nel Tritamix. Aggiungere l'uvetta e le mandorle e tritare.
- Lavare le mele ed eliminare il torsolo con un levatorsoli. Distribuire il ripieno nelle mele e disporle in un inserto Softiera 24 cm.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) nell'Unità di cottura 24 cm 5,0 l, inserire l'inserto Softiera, coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, completare a piacere le mele con liquore al cioccolato o all'uovo, gelato alla vaniglia, panna montata e servire.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 310 kcal a persona





Gnocchi dolci ripieni con crema alla vaniglia

Per ca. 4 gnocchi

Per gli gnocchi dolci:

125 ml di latte tiepido
1/2 cubetto di lievito
di birra
250 g di farina
25 g di zucchero
25 g di burro morbido
1 uovo
1 tuorlo
Burro per ungere

Per la salsa alla vaniglia:

1 baccello di vaniglia
10 g di amido di mais
25 g di zucchero
150 ml di latte
125 ml di panna
2 tuorli
30 g di cioccolato bianco

Per il ripieno:

2 prugne piccole
4 cucchiaini di semi di
papavero

Prodotti AMC

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

 ca. 45 minuti (escluso il tempo di riposo)



- Per la pasta lievitata, mescolare il latte con il lievito sbriciolato, un cucchiaino di farina e un cucchiaino di zucchero, coprire e far riposare per circa 30 minuti in luogo caldo, finché il volume sia quasi raddoppiato. Integrare l'impasto con il resto della farina e dello zucchero, il burro, l'uovo e il tuorlo fino a ottenere un impasto liscio. Coprire e far riposare in luogo caldo per altri 30 minuti.
- Per la crema alla vaniglia, mescolare in un'Unità di cottura piccola la polpa del baccello di vaniglia, l'amido di mais, lo zucchero, il latte e la panna. Portare a bollore mescolando continuamente. Togliere l'Unità di cottura dal fuoco, unire i tuorli e sciogliervi il cioccolato mescolando di continuo. Tenere in caldo la crema mescolando di tanto in tanto.
- Tagliare a metà le prugne. Tagliare in quattro pezzi la pasta lievitata, farcire ciascuno con mezza prugna e un cucchiaino di semi di papavero, richiudere bene e formare uno gnocco. Ungere con il burro l'inserto Softiera 24 cm e disporvi gli gnocchi farciti.
- Versare dell'acqua (ca. 150 ml) in un'Unità 24 cm 5 l e inserire l'inserto Softiera. Coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 15 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, estrarre l'inserto Softiera e condire gli gnocchi con la crema alla vaniglia. Eventualmente, servire cosparsi di semi di papavero.

Tempo di cottura: ca. 15 minuti
ca. 580 kcal per gnocco

Suggerimento: per cambiare, aggiungere al ripieno qualche dadino di cioccolato.

Cuocere e arrostitire

Con EasyQuick AMC si preparano piatti particolarmente saporiti e cotti alla perfezione. Il cibo resta succoso con grande risparmio di tempo.

Risparmio di tempo*



	⇒	-22%
	⇒	-38%
	⇒	-22%
	⇒	-33%
	⇒	-47%



* risparmio di tempo con la cottura automatica con EasyQuick rispetto alla cottura automatica con coperchio classico AMC

Zuppa di pesce

Per 4 persone

2 cipolle

600 g di patate a pasta gialla

250 g di carote

1,5 l di brodo vegetale

300 g di filetto di salmone

200 g di filetto di merluzzo

1 mazzetto di prezzemolo

Salsa di soia

Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura
20 cm 4,5 l

EasyQuick con anello
di tenuta da 20 cm

Audiotherm

Navigenio

 ca. 30 minuti



- Pelare le cipolle e tagliarle a dadini. Pelare le patate e tagliarle a pezzi di ca. 3 cm, pelare le carote e tagliarle a fette.
- Mettere le cipolle in un'Unità di cottura 20 cm 4,5 l, coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne". Rosolare brevemente le cipolle, quindi aggiungere le patate e le carote. Sfumare con il brodo. Coprire nuovamente con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 15 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Tagliare il pesce a cubetti, trascorso il tempo di cottura unirli alla zuppa e cuocere a fuoco lento per 5 minuti circa.
- Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Insaporire la zuppa con la salsa di soia, sale e pepe e cospargerla di prezzemolo.

Tempo di cottura: ca. 15 minuti
ca. 380 kcal a persona

Suggerimento: la rana pescatrice è una gustosa alternativa al filetto di merluzzo.

Misto gratinato di champignon, spinaci e patate

Per 4 persone

3 cipolle
2 spicchi d'aglio
600 g di patate farinose
400 g di champignon
200 g di spinaci
2 cucchiaini di brodo
vegetale
200 g di panna acida
Sale, pepe
100 g di formaggio
grattugiato

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 6,5 l
EasyQuick con anello
di tenuta da 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 ca. 25 minuti



- Pelare e tritare finemente le cipolle e gli spicchi d'aglio. Pelare le patate e tagliarle a cubetti di 2 cm. Pulire gli champignon con un pennello o uno strofinaccio. Mondare e lavare gli spinaci.
- Mettere le cipolle in un'Unità di cottura 24 cm 6,5 l, coprire l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne", scoperchiare l'Unità e rosolare brevemente il mix di cipolle e aglio a livello 2. Unire gli champignon e continuare a rosolare.
- Aggiungere gli spinaci ancora grondanti d'acqua e i dadini di patate, chiudere con EasyQuick. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Mescolare il brodo vegetale con la panna acida, trascorso il tempo di cottura, unire il tutto alla preparazione. Aggiustare di sale e pepe e cospargere di formaggio grattugiato.
- Posizionare l'Unità di cottura su un piano resistente al calore, coprire l'Unità con Navigenio in posizione capovolta e gratinare a regolazione alta per 5 minuti con l'ausilio di Audiotherm.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti + 5 minuti gratinatura
ca. 330 kcal a persona



Minestrone

Per 4 persone

600 g di verdure miste (ad es.,
carote, melanzane, zucchine,
sedano da costa, peperoni rossi)
1,25 l di brodo vegetale saporito
1 scatola (ca. 400 g) di polpa di
pomodoro

100 g di pastina
per brodo
Sale, pepe
Olio di oliva
Parmigiano
grattugiato a piacere

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 4,0 l
EasyQuick con anello di
tenuta da 20 cm
Audiotherm
Navigenio

 25 minuti



- Mondare le verdure e tagliarle a piccoli pezzi. Metterle, insieme con il brodo vegetale e la polpa di pomodoro, in un'Unità di cottura 20 cm 4,0 l e posizionarla su Navigenio.
- Coprire l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 8 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, aggiungere la pastina e cuocere a calore basso per 3-4 minuti. Condire con sale, pepe e olio di oliva e servire cosperso di parmigiano grattugiato.

Tempo di cottura: 8 minuti
ca. 240 kcal a persona

Curry vegetariano

Per 4 persone

500 g di tofu
150 ml di brodo vegetale
1 cipolla
2 spicchi di aglio
3 rametti di menta
800 g di pomodori (tagliati a dadini)
Garam masala q.b.
50 g di anacardi
Sale, pepe

Prodotti AMC

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

 75 minuti



- Tagliare il tofu a cubetti di circa 1,5 cm e lasciar marinare per almeno un'ora nel brodo.
- Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Sbucciare l'aglio e tagliare a dadi.
- Mettere il misto di cipolla nell'Unità di cottura a freddo e posizionarla su Navigenio. Coprire l'Unità di cottura con EasyQuick e mettere l'unità su Navigenio. Impostare Navigenio a livello 6. Accendere Audiotherm, posizionarlo su Visiotherm e ruotare finché compare il simbolo "carne".
- Tritare finemente le foglie di menta.
- Al suono di Audiotherm, impostare Navigenio a livello 2 e far rosolare il misto di cipolla e aglio.
- Aggiungere i pomodori, il garam masala, gli anacardi e la menta. Infine unire anche il tofu.
- Chiudere l'Unità con EasyQuick, Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", inserire il tempo di 4 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Al termine del tempo di cottura, aggiustare con sale e pepe.

Tempo di cottura: 4 minuti
ca. 277 kcal a persona

Zuppa di lenticchie rosse

Per 4 persone

2 cipolle
un pezzetto di zenzero
200 g di speck a dadini
30 g di cranberries o
dadini di albicocche
secche

200 g di lenticchie rosse
800 ml di brodo vegetale
1 scatola (ca. 400 g) di
polpa di pomodoro
4 cucchiaini di arachidi
salate, a piacere
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 3,0 l
EasyQuick con anello di
tenuta da 20 cm
Audiotherm
Navigenio
Tritamix

 ca. 15 minuti



- Pelare le cipolle e lo zenzero. Tagliare a dadini lo zenzero e tagliare le cipolle ad anelli. Coprire l'Unità di cottura 20 cm 3,0 l con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne". Portare Navigenio al livello 2 e rosolare i dadini di speck.
- Aggiungere gli anelli di cipolla, lo zenzero, i cranberries o i dadini di albicocca e le lenticchie, quindi sfumare con il brodo vegetale. Unire la polpa di pomodoro e chiudere con EasyQuick. Impostare Navigenio nella modalità di cottura automatica "A", su Audiotherm impostare un tempo di cottura di 6 minuti, applicarlo e ruotare finché appare il simbolo "vapore".
- Tritare finemente le arachidi nel Tritamix.
- Trascorso il tempo di cottura, insaporire con sale e pepe, cospargere di arachidi e servire.

Tempo di cottura: ca. 6 minuti
ca. 725 kcal a persona

Tajine di pollo e pere

Per 4 persone

1 cucchiaino di curcuma macinata
 1 cucchiaino di cumino macinato
 1 cucchiaino di coriandolo macinato
 1 cucchiaino di sale
 5 cucchiaini olio EVO
 4 cosce di pollo
 1 mazzetto di coriandolo
 1 pezzetto piccolo di zenzero
 2 pere
 2 cipolle
 2 bastoncini di cannella
 2 foglie secche di alloro
 150 ml di acqua
 2 cucchiaini di miele

Prodotti AMC

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

 30 minuti



- Mescolare la curcuma, il cumino, il coriandolo con il sale e l'olio e spalmare il composto sulle cosce di pollo.
- Sbucciare e tagliare le pere a dadini. Tagliare a pezzetti le foglie di coriandolo. Sbucciare e grattugiare lo zenzero.
- Sbucciare le cipolle, tritarle nel Tritamix e metterle nell'Unità di cottura.
- Coprire l'Unità di cottura con EasyQuick e mettere l'unità su Navigenio. Impostare Navigenio a livello 6. Accendere Audiotherm, posizionarlo su Visiotherm e ruotare finché compare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, impostare Navigenio a livello 2 e rosolare brevemente le cipolle. Aggiungere il pollo, distribuirvi sopra i bastoncini di cannella, sbriciolare le foglie di alloro e cospargerle sopra il pollo.
- Aggiungere il coriandolo, lo zenzero, l'acqua e metà delle pere tagliate a dadini.
- Chiudere l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", inserire il tempo di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "verdura".
- Al termine del tempo di cottura, unire le pere restanti e cospargere di miele.

Tempo di cottura: 10 minuti

Ca. 540 kcal a persona

Ragù speciale

Per 6 persone

2 spicchi d'aglio
2 cipolle
3 peperoncini rossi piccanti
700 g di pomodori da insalata
500 g di macinato di manzo

1 scatola (ca. 250 g) di mais
1 scatola (ca. 250 g) di fagioli borlotti
70 g di senape piccante

150 g di concentrato di pomodoro
2 stecche di cannella
500 ml di brodo di manzo
3 cucchiaini di olio di oliva
Sale, pepe

Prodotti AMC

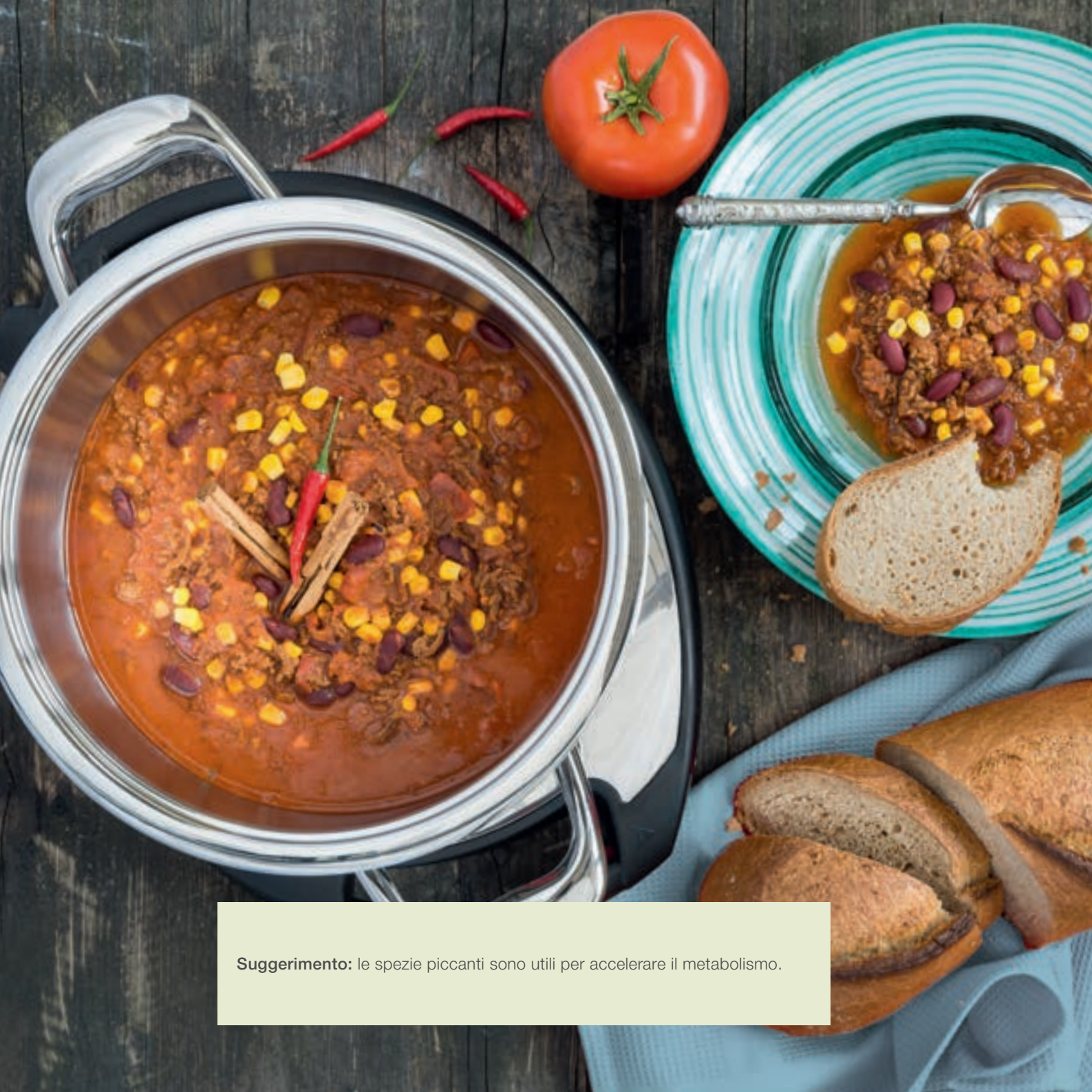
Unità di cottura 24 cm 5,0 l
EasyQuick con anello di tenuta da 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 ca. 40 minuti



- Pelare le cipolle e l'aglio, eliminare i semi del peperoncino e tagliare il tutto a dadini. Mondare i pomodori e tagliare anch'essi a dadini.
- Coprire l'Unità di cottura 24 cm 5,0 l con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne".
- Aggiungere il macinato di manzo e rosolare a livello 2. Unire il resto degli ingredienti fino al brodo incluso e mescolare bene.
- Coprire di nuovo l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Trascorso il tempo di cottura, completare con olio di oliva, aggiustare di sale e pepe e servire.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 380 kcal a persona



Suggerimento: le spezie piccanti sono utili per accelerare il metabolismo.

Pollo in umido con patate, cavolo e porri

Per 4 persone

400 g di petto di pollo
500 g di patate farinose
350 g di cavolo rapa
2 peperoncini
200 ml di brodo di pollo
250 g di porri
2 arance
40 g di panna acida
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura
20 cm 4,0 l
EasyQuick con anello
di tenuta da 20 cm
Audiotherm
Navigenio

 ca. 25 minuti



- Tagliare il petto di pollo a dadini. Pelare le patate e il cavolo rapa. Tagliare le patate a dadini e il cavolo rapa a bastoncini. Mondare i peperoncini e tagliarli ad anelli.
- Coprire l'Unità di cottura 20 cm 4,0 l con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Con l'aiuto di Audiotherm, riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne". Unire il petto di pollo, ridurre a calore 2 e rosolare.
- Aggiungere le patate, il cavolo rapa e i peperoncini e sfumare con il brodo. Coprire nuovamente l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Mondare i porri, tagliarli per il lungo e affettarli. Trascorso il tempo di cottura, aggiungere i porri e cuocere a fuoco lento per 3 minuti circa. Nel frattempo pelare e sfilettare le arance. Amalgamare la panna acida, aggiustare di sale e pepe e servire guarnito con le arance.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 340 kcal a persona

Suggerimento: questa ricetta si adatta a diverse varianti. Potete, ad esempio, sostituire il cavolo rapa con carote o cavolfiore.

Curry di pollo cremoso

Per 4 persone

750 g di petto di pollo

3 cipollotti

3 carote di media
grandezza

1 stelo di citronella

350 ml di latte di cocco

3 cucchiaini di pasta di
curry gialla

1 mango

Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura 20 cm 4,0 l

EasyQuick con anello
di tenuta da 20 cm

Audiotherm

Navigenio

 ca. 25 minuti



- Tagliare il petto di pollo a dadini di 2 cm circa, mondare i cipollotti e tagliarli a rondelle sottili, pelare le carote e tagliarle a fette di 0,5 cm. Premere leggermente la citronella.
- Coprire l'Unità di cottura 20 cm 4,0 l con EasyQuick, posizionarla su Navigenio e con l'aiuto di Audiotherm riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne". Unire il pollo a dadini e rosolare a livello 2. Aggiungere i cipollotti e le carote e continuare a rosolare. Sfumare con il latte di cocco, amalgamare la pasta di curry e l'erba cipollina.
- Coprire nuovamente l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 10 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Nel frattempo pelare il mango, eliminare il nocciolo e tagliarlo a dadini. Trascorso il tempo di cottura, unire i dadini di mango, aggiustare di sale e pepe e servire.

Tempo di cottura: ca. 10 minuti
ca. 480 kcal a persona





Polpette di carne in sugo di pomodori

Per ca. 8 polpette

1/2 cipolla
 1 spicchio d'aglio
 3 rametti di timo
 1/2 panino del giorno prima
 1 cucchiaio di formaggio fresco
 (20 % di grassi)
 250 g di macinato misto
 Sale, pepe
 Pepe di Cayenna

Per il sugo di pomodori:

1 peperone giallo
 1 scatola (ca. 400 g) di
 polpa di pomodoro
 1 mazzetto di prezzemolo liscio
 2 cucchiaini di olio di oliva
 Sale, pepe

Prodotti AMC

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

 ca. 35 minuti



- Pelare e tagliare a dadini la cipolla e l'aglio, tritare le foglie di timo. Tagliare a dadini il panino e ammolloarlo in acqua.
- Strizzare i dadini di pane per eliminare l'acqua in eccesso, amalgamarli con la cipolla, l'aglio, il timo, il formaggio fresco e il macinato misto e condire generosamente con sale, pepe e pepe di Cayenna. Formare 8-10 polpette.
- Coprire l'Unità 24 cm 3,5 l con EasyQuick, posizionarla su Navigenio e con l'ausilio di Audiotherm riscaldare a livello 6 fino alla finestra "carne". Mettere le polpette, coprire nuovamente con EasyQuick e rosolare a livello 2, fino al raggiungimento dei 90°C. Girare le polpette, coprire nuovamente l'Unità con EasyQuick e cuocere anche il secondo lato fino ai 90°C.
- Mondare il peperone, tagliarlo a dadini e amalgamarlo alle polpette insieme con la polpa di pomodoro. Riposizionare EasyQuick, impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il tempo di cottura di 5 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Tritare grossolanamente le foglie di prezzemolo. Trascorso il tempo di cottura, unire il prezzemolo, insaporire con olio di oliva e aggiustare di sale e pepe.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti
 ca. 130 kcal per polpetta

Ragù di pesce

Per 4 persone

1 spicchio di aglio
1 cipolla
100 g di porro
1 carota
2 gambi di sedano
500 g di passata di pomodori
100 ml di brodo vegetale
600 g filetti di pesce (ad es. merluzzo e rana pescatrice)
1 mazzetto di prezzemolo
2 cucchiaini di olio EVO
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità Gourmet 24 cm 4,4 l
Navigenio
EasyQuick
Audiotherm
Tritamix

 20 minuti



- Sbucciare lo spicchio di aglio e la cipolla. Pulire e sbucciare il porro, la carota e il sedano e tritarli finemente nel Tritamix.
- Mettere gli ingredienti nell'Unità Gourmet, chiudere con EasyQuick e mettere l'Unità su Navigenio. Impostare Navigenio su livello 6. Accendere Audiotherm, posizionarlo su Visiotherm e ruotare finché compare il simbolo "carne".
- Al suono di Audiotherm, impostare Navigenio a livello 2 e lasciar rosolare.
- Aggiungere i pomodori, il brodo vegetale e il pepe. Chiudere nuovamente l'Unità con EasyQuick, impostare Navigenio sul programma automatico "A". Inserire il tempo di 5 minuti su Audiotherm, applicarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
- Tagliare i filetti di pesce in pezzi larghi e aggiungerli al termine del tempo di cottura. Coprire nuovamente con EasyQuick e impostare sul programma automatico "A". Inserire altri 5 minuti di tempo su Audiotherm e cuocere.
- Aggiungere il prezzemolo tritato, irrorare con un filo d'olio e insaporire con sale e pepe.

Tempo di cottura: 10 minuti
Ca. 271 kcal a persona

