



Mangiare meglio.
Vivere meglio.



AMC oPan

Colazioni, merende e
cotture immediate



Sistema di
cottura Premium

www.amc.info



Congratulazioni: adesso l'ultima innovazione di AMC è vostra! oPan è molto di più di una semplice padella, è uno strumento per soddisfare tutte le esigenze di cotture facili e immediate.

Avrete il piacere di provare subito

- **il primo manico removibile AMC**

Il manico ergonomico che si adatta perfettamente alla mano.

- **il design sottile ed elegante**

Una padella dalla forma perfetta, che si fa notare in ogni casa.

- **la grande maneggevolezza**

oPan è molto leggera e maneggevole, si adatta a tutti i piani cottura e occupa pochissimo spazio in credenza e in lavastoviglie.

- **la cottura semplice e veloce**

Il fondo capsulare assicura tempi di riscaldamento brevi – per risparmiare tempo prezioso.

- **le ricette squisite**

È perfetta per preparare piatti veloci quali pancake, crêpes, toast, piadine, focacce e pietanze a base di uova.

	Tutto uova!	8
	Pancake.....	12
	Crêpes.....	14
	Toast & snack	18
	Piadine e focacce.....	24
	Specialità	28



PER PRESENTARE LE RICETTE AI BAMBINI

Troverete tanti suggerimenti per servire i piatti ai bambini. Perché i bambini hanno occhi speciali!

Raffinate delizie preparate nel miglior modo possibile.

La vostra AMC International

Come viene semplificata la scelta delle ricette:



ricco di
vitamine



pochi grassi



poche calorie



ricco di fibre



poco
colesterolo

oPan AMC

Una cucina facile e immediata

La superficie di oPan

- forma circolare e fondo a cerchi concentrici per ricette veloci
- straordinariamente bella



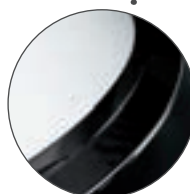
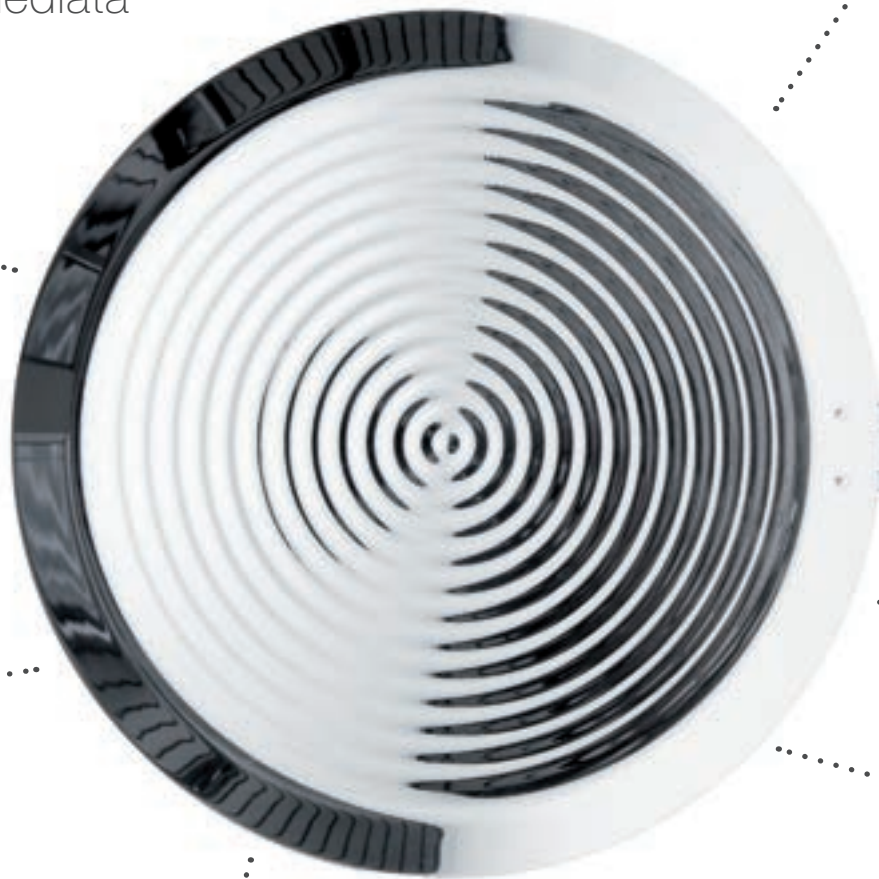
Il corpo di oPan

- acciaio inossidabile extra lucido di qualità superiore
- ampia superficie di cottura (uguale alla Padella Arcobaleno 28 cm)
- elegante design
- leggera e maneggevole, per l'uso quotidiano



Proprietà antiaderenti ottimali senza rivestimenti

- cottura sana senza grassi aggiunti
- meno calorie, più gusto
- a vantaggio della salute: non sprigiona sostanze dannose



Il bordo di oPan

- per cucinare con creatività e girare i cibi facilmente
- con oPan anche servire le pietanze è ancora più semplice: scivolano direttamente nel piatto

Pulizia facile

- nessun accumulo di residui di cibo negli angoli
- lavabile in lavastoviglie
- garantisce un'igiene ottimale



Il primo manico AMC removibile

- il **manico removibile** più stabile sul mercato
- ergonomico, si adatta perfettamente alla mano
- sistema di apertura e chiusura brevettato
- lavabile in lavastoviglie
- design esclusivo
- occupa poco spazio quando viene riposto



Occupa poco spazio

- sottile e maneggevole
- occupa poco spazio in credenza e in lavastoviglie



Il fondo capsulare AMC Akkutherm

- rapida conduzione del calore
- distribuzione del calore ottimale e uniforme
- il fondo capsulare e il corpo di oPan aderiscono tra loro perfettamente, grazie a uno speciale processo di saldatura a pressione sviluppato da AMC
- compatibile con tutti i piani cottura, il fondo capsulare funziona sul piano a gas, elettrico o a induzione, consentendo un notevole risparmio di energia

La garanzia di oPan

- oPan ha una lunga durata – offriamo una garanzia di **30 anni** sulla parte in acciaio e di **2 anni** sul manico
- la garanzia AMC si applica a difetti di produzione e non a danni causati da un uso improprio
- fa bene al portafoglio e all'ambiente

Cucinare con oPan AMC – Step by Step

Con AMC le vostre ricette riescono alla perfezione perché sono garantite dalla giusta temperatura di cottura.

Come determinare la giusta temperatura

1. La prova della goccia d'acqua

1. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo.
2. Far cadere alcune gocce d'acqua sulla superficie. Quando le gocce d'acqua sulla base di oPan iniziano a “danzare”, significa che la base ha raggiunto la temperatura ideale per la cottura.



2. Il Metodo di cottura “aperto”

Cucinare con oPan è semplice e veloce. Il Metodo di cottura “aperto” è ideale per tutte le ricette immediate, che hanno un tempo di cottura breve. In questo caso, non ci sarà bisogno di un costante monitoraggio della temperatura.

Consiglio: Audiotherm è indispensabile per tutti gli altri Metodi di cottura!



3. Ridurre il calore/il livello e disporre il cibo in oPan.
4. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il cibo e terminare la cottura.

oPan è veloce

Tempi di riscaldamento* sui piani cottura

(*in media)



Fornello elettrico

circa 3 minuti



Navigenio

circa 3 minuti



Gas

circa 2 minuti



Induzione

circa 1 minuto

Suggerimento: se usate oPan su un piano a induzione o a gas, il riscaldamento è ancora più veloce!

Come comportarsi con le ricette che prevedono l'uso di olio o burro

1. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo fino al raggiungimento della temperatura ideale (vedere spiegazione a pagina 6).
2. Quindi, ridurre il calore e distribuire uniformemente sul fondo 1 cucchiaino di olio o burro con un tovagliolino di carta o roteando oPan.
3. Disporre il cibo in oPan e girarlo quando si raggiunge il livello di cottura desiderato.



Controllare sempre la fase di riscaldamento di oPan poichè potrebbe diventare troppo calda.



Tutto uova!

Uova all'occhio di bue



2 uova

Sale, pepe

1 cucchiaino di olio o burro

1. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
2. Abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
3. Rompere le uova in oPan e portarle a cottura su Navigenio a livello 2 o sul fornello al minimo. Insaporire con sale e pepe.



PER I BAMBINI: SERVITE E PRESENTATE IL PIATTO IN MODO DIVERTENTE!



Uova strapazzate



2 uova

Sale, pepe

1 cucchiaino di olio o burro

1. Insaporire le uova con sale e pepe e sbatterle con una forchetta.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
4. Versare il composto di uova e mescolare finché non si raggiunge il livello di cottura desiderato.

Servite le uova strapazzate insieme a del bacon croccante:

1. riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
2. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il bacon in oPan.
3. Quando diventa croccante, girarlo e portare a cottura fino a raggiungere la croccantezza desiderata.



Frittata



2 uova

Sale, pepe

1 cucchiaino di olio o burro

1. Insaporire le uova con sale e pepe e sbatterle con una forchetta.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
4. Versare il composto di uova e cuocerlo finché non si raggiunge il livello di cottura desiderato.

**PRESENTAZIONE
SUGGERITA PER I
BAMBINI**



Frittata con verdure



2 uova
Sale, pepe
Verdure, ad es. peperoni o zucchine
Erba cipollina fresca
1 cucchiaino di olio o burro

1. Insaporire le uova con sale e pepe e sbatterle con una forchetta. Mondare le verdure e tagliarle a dadini. Tagliare l'erba cipollina a rotolini.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
4. Mettere le verdure e cuocerle. Unire il composto di uova e cuocerlo finché non si raggiunge il livello di cottura desiderato. Servire con l'erba cipollina.



Omelette farcita



Sale, pepe
½ peperone rosso
Prezzemolo fresco
3 cucchiaini di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino di olio o burro

1. Insaporire le uova con sale e pepe e sbatterle con una forchetta. Tritare il peperone e il prezzemolo con Tritamix.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
4. Versare il composto di uova e cuocerlo finché non si raggiunge il livello di cottura desiderato.
5. Cospargere con il formaggio grattugiato e il mix di verdure. Arrotolare e servire.





PANCAKE

Pancake



125 g di farina
½ cucchiaino di
zucchero
250 ml di latte
2 uova
2 cucchiaini di olio

1. Mescolare tutti gli ingredienti per la pastella e far riposare 30 minuti.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre piccole porzioni di pastella in oPan.
4. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare i pancake e portarli a cottura. Procedere allo stesso modo con la restante pastella.

Squisite varianti:

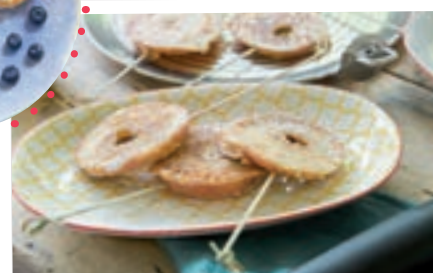
Pancake con le mele



1. Preparare la pastella della ricetta di base ma aggiungendo un cucchiaino di cannella.
2. Tagliare 3 mele a fette di circa ½ cm. Spolverizzarle con un po' di farina e amalgamarle alla pastella.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
5. Versare circa 3 porzioni di pastella in oPan e cuocerle da entrambi i lati. Procedere allo stesso modo con la restante pastella.



**PRESENTAZIONE
SUGGERITA PER I
BAMBINI**



Suggerimento: infilate delle fette di mela su spiedini di legno - potrete mangiarle come se fossero dei leccalecca!

Pancake di ricotta



Sostituire 70 ml di latte con 70 g di ricotta.

Suggerimento: servire i pancake con una guarnizione di ricotta e sciroppo d'acero.



Torre di pancake al cioccolato



100 g di farina	250 ml di latte
2 cucchiaini di cacao in polvere	2 uova
3 cucchiaini di zucchero	2 cucchiaini di olio

1. Mescolare tutti gli ingredienti per la pastella e farla riposare 30 minuti.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo versare in oPan la quantità di pastella per un pancake.
4. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il pancake e portarlo a cottura. Procedere allo stesso modo con la restante pastella.



Suggerimento: utilizzate degli stampini in silicone per creare la vostra torre preferita.

Crêpes

Crêpes



100 g di farina 200 ml di latte
1 pizzico di sale 2 uova

1. Mescolare tutti gli ingredienti per la pastella e far riposare 30 minuti.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo, versare una porzione di pastella in oPan e distribuirla uniformemente facendo roteare oPan.
4. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare la crêpe e portarla a cottura.

Una buona organizzazione:

1. Preparare la pastella per le crêpes e farla riposare.
2. Nel frattempo, preparare la salsa e la farcia.
3. Cuocere le crêpes e tenerle in caldo.
4. Eventualmente, riscaldare la salsa o la farcitura, farcire le crêpes e servirle.

Come preparare qualche variante

Pastella salata o dolce aggiungendo

- crescione o erbe aromatiche tritate
- cacao in polvere, semi di papavero, cannella
- curry in polvere, curcuma, peperoncino in scaglie

Farciture salate o dolci con

- formaggio o ricotta
- prosciutto o salmone affumicato
- verdura o frutta



"Gallettes"

Crêpes con farina di grano saraceno



100 g di farina di grano saraceno integrale

½ cucchiaino di sale

1 uovo

300 ml di latte

40 g di burro

1. Sciogliere il burro in una Unità piccola a calore basso e farlo intiepidire. Setacciare la farina con il sale in una terrina. Sbattere l'uovo con il latte, aggiungere il composto alla farina, mescolare e poi unire il burro. Mescolare tutto fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.
2. Far riposare la pastella in frigorifero per almeno un'ora, se possibile anche più a lungo.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo, versare una porzione di pastella e distribuirla uniformemente in oPan.
5. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare la Gallette e portarla a cottura.
6. Farcirla con un ripieno dolce o salato a piacere.

Hai mai provato l'impasto di grano saraceno?

Il grano saraceno è tra i cibi più sani che non hai ancora assaggiato... finora. Oltre a vantare numerosi benefici per la salute, il grano saraceno è gustoso, facile da preparare ed economico. Da provare assolutamente!



**PRESENTAZIONE SUGGERITA
PER I BAMBINI**

Crêpes Suzette



Preparare le crêpes come descritto e ripiegarle in quattro per ottenere dei piccoli ventagli. Disporre le crêpes su un piatto, coprire e tenere in caldo.

Per la salsa

2 arance (bio)

2 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di liquore all'arancia, come Grand Marnier o Cointreau

2 cucchiaini di rum

Zucchero a velo

1. Grattugiare un po' di scorza d'arancia e spremere il succo di un'arancia (ca. 100 ml). Tagliare a filetti l'altra arancia.
2. Versare il succo e la scorza grattugiata dell'arancia in oPan, farlo ridurre della metà a calore medio fino a ottenere uno sciroppo.
3. Unire le crêpes, aggiungere il rum e il liquore all'arancia e flambare.
4. Impiattare insieme con i filetti di arancia, spolverizzare con zucchero a velo e servire immediatamente.





Squisite varianti di crêpes preparate con la ricetta base di pagina 14

Crêpes al cocco



Sostituire il latte con latte di cocco e aggiungere 2 cucchiai di cocco in scaglie. Procedere come descritto nella ricetta base.

Rotolini di crêpes

Preparare le crêpes e gustarle con la farcitura preferita:

Varianti dolci

- Lamponi con ricotta
- Albicocche con formaggio spalmabile alla vaniglia
- Banane con salsa al cioccolato e mandorle
- Marmellata di arancia con scaglie di cioccolato
- Ananas con cocco grattugiato
- Mango con formaggio di capra morbido e noci
- Melograno con yogurt al chai

Varianti salate

- Erbe aromatiche con formaggio cremoso
- Verdure grattugiate con fiocchi di latte
- Salmone affumicato con salsa di rafano alla panna
- Salame con pesto
- Arrosto di tacchino con rucola
- Pomodoro con avocado e lime
- Feta con pomodori secchi e cipollotti



Fagottini di crêpes

Provate quest'altro modo di servire le crêpes (stesso ripieno, diverso formato).



TOASTS & SNACKS

CLASSIC STYLE

French toast classico



Per 4 porzioni

8 fette di pancarrè
3 uova
50 ml di latte
Zucchero
aromatizzato alla
cannella

1. Sbattere le uova insieme con il latte. Immergere le fette di pancarrè nel composto di uova e latte.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il pancarrè in oPan. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il pancarrè e cuocerlo dall'altro lato.
4. Procedere allo stesso modo con il pancarrè rimasto.
5. Prima di servire, cospargere il pancarrè con lo zucchero aromatizzato alla cannella.



SPECIAL STYLES

Triangoli alle prugne (specialità bavarese)



Per 4 porzioni

8 fette di
pancarrè
4 cucchiaini di
composta di
prugne
3 uova
50 ml di latte

1. Spalmare metà delle fette di pancarrè con la composta di prugne e coprirle con le restanti fette.
2. Sbattere le uova insieme con il latte. Immergere il pancarrè farcito nel composto di latte e uova.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il pancarrè farcito in oPan. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare e cuocerlo dall'altro lato.
5. Procedere allo stesso modo con ogni pancarrè farcito e servire tagliato a triangoli.



French toast con sorpresa



Per 4 porzioni

8 fette di
pancarrè
4 cucchiaini
di crema al
cioccolato
1 banana
3 uova
50 ml di latte

1. Spalmare metà delle fette di pancarrè con la crema al cioccolato e guarnire con fettine di banana. Coprire con le restanti fette.
2. Sbattere le uova insieme con il latte. Immergere il toast nel composto di latte e uova.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il toast in oPan. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il toast e cuocerlo dall'altro lato.
5. Procedere allo stesso modo con i toast restanti. Servire tagliando i toast a triangoli.



Varianti:

- farcire con fettine di fragola o striscioline di mango
- spalmare con confettura di albicocche o burro di arachidi
- completare con pezzetti di cioccolato o arachidi

Squisito!

Pizza-toast



Per 4 porzioni

8 fette di pancarrè

3 uova

50 ml di latte

Per farcire:

- formaggio olandese, mozzarella, gorgonzola
- prosciutto, salame, tonno
- ananas, pera, pomodoro, anelli di cipolla
- erbe aromatiche, ad es. origano, timo

1. Farcire metà delle fette di pancarrè con gli ingredienti preferiti, ad es. formaggio e prosciutto, e coprire con le restanti fette.
2. Sbattere le uova insieme con il latte e le erbe aromatiche. Immergere il toast nel composto di latte e uova.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il toast in oPan. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il toast e cuocerlo dall'altro lato.
5. Procedere allo stesso modo con i toast restanti.



Toast all'italiana



Per 4 porzioni

8 fette di pancarrè

80 g di pomodori secchi (sott'olio)

2 cucchiaini di olive nere

1 cucchiaio di capperi

Origano e basilico freschi

250 g di mozzarella di bufala

4 uova

180 ml di latte

Sale, pepe

60 g di Parmigiano grattugiato

1. Scolare i pomodori secchi dall'olio di conservazione e tritarli nel Tritamix insieme con le olive nere, i capperi, l'origano e il basilico. Spalmare questo composto su metà delle fette di pancarrè, avendo cura di lasciare liberi i bordi.
2. Tagliare la mozzarella di bufala a fette di ca. 1 cm di spessore e disporle sul composto di olive. Coprire con le restanti fette di pancarrè.
3. Sbattere le uova insieme con il latte, un pizzico di sale e il pepe. Premere saldamente i bordi delle fette di pancarrè. Infine, amalgamare il Parmigiano al composto di uova e latte e immergervi il toast.
4. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
5. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il toast in oPan. Al raggiungimento della doratura desiderata, girare il toast e cuocerlo dall'altro lato.
6. Procedere allo stesso modo con i toast restanti.



Panino e Croque Monsieur



Per 4 porzioni

8 fette di pane, ad es. pane di segale

Per farcire:

- pesto verde o rosso
- formaggio olandese o mozzarella, a fette
- prosciutto o salame, a fette
- rucola, striscioline di peperoni, fette di pomodoro o pezzi di avocado

1. Farcire metà del pane a piacere e coprire con le fette restanti.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre il pane in oPan. Cuocere il panino fino a ottenere la doratura desiderata.
4. Procedere allo stesso modo con i panini restanti, cuocendoli circa 2 minuti per lato.



Il pane ideale è quello integrale – ha uno spiccato gusto di noci ed è ricco di fibre preziose.

Pane al pomodoro alla spagnola



Per 4 porzioni

4 fette di pane, ad es. pane di segale
2 pomodori
1 spicchio d'aglio
Sale
Olio d'oliva

Tagliare il pane a fette di circa 1 cm – più sono sottili, più sono croccanti!

1. Tagliare a metà i pomodori e tagliare un'estremità dello spicchio d'aglio.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo, disporre 2 fette di pane in oPan e cuocerle da un lato. Girarle e strofinarvi sopra l'aglio e il pomodoro.
4. Condire con sale e olio di oliva.
5. Preparare allo stesso modo le fette di pane rimaste.

Suggerimento: servire il pane con prosciutto iberico o acciughe e salsa aioli (maionese all'aglio spagnola).



PRESENTAZIONE SUGGERITA PER I BAMBINI

Bruschetta



Per 12 porzioni

12 fette di pane tipo ciabatta

3 pomodori

2 spicchi d'aglio

Sale, pepe

5 cucchiaini di olio di oliva

Qualche foglia di basilico

1. Preparare i pomodori, tagliarli a pezzetti e sbucciare l'aglio. Tritarli insieme nel Tritamix. Aggiungere sale e pepe e far riposare per 15 minuti circa.
2. Aggiungere il basilico e 2 cucchiaini di olio di oliva.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo, disporre 6 fette di pane in oPan e cuocerle su entrambi i lati, fino a doratura. Girarle, distribuirvi sopra i pomodori, condirle con l'olio d'oliva e servire.
5. Preparare le restanti bruschette allo stesso modo.

Piadine & focacce dal mondo

Ricetta base per focaccia di frumento



Per 8 porzioni

225 g di farina

1 cucchiaino di lievito in polvere

150 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

1. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e farlo riposare 30 minuti in frigorifero.
2. Dividere l'impasto in 8 parti e stenderle in un disco sottile.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre un disco di pasta in oPan.
5. Dopo circa un minuto, girare la focaccia e portarla a cottura. Procedere allo stesso modo con i dischi rimasti.
6. Farcire la focaccia a piacere o utilizzarla come accompagnamento.

Suggerimento: se la focaccia vi piace croccante, fatela raffreddare singolarmente. Se, invece, vi piace morbida, da farcire e arrotolare successivamente, impilate i dischi di pasta l'uno sull'altro e copriteli con uno strofinaccio da cucina pulito o con pellicola.





Piadina



Per 9 porzioni

500 g di farina	1 cucchiaino di sale
100 g di strutto	150 ml di acqua (tiepida)
1 pizzico di lievito in polvere	150 ml di latte (tiepido)

1. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e lasciarlo riposare per un'ora in frigorifero.
2. Riprendere l'impasto, impastarlo nuovamente con forza, ricavarne 9 parti e stenderle in dischi sottili. Bucherellare i dischi con una forchetta per diverse volte.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre una piadina in oPan.
5. Trascorsi 3 minuti circa, girarla e portarla a cottura. Procedere allo stesso modo con i dischi rimasti.
6. Tagliare a metà la piadina, farcire ogni metà a piacere e piegarle in quarti.

Per farcire

A piacere, farcire le piadine con:

- fette di formaggio, ad es. mozzarella, Parmigiano, brie, gorgonzola, caprino
- prosciutto cotto, prosciutto crudo, salame, bacon
- rucola, lattuga
- formaggio cremoso, ricotta, crème fraiche
- pesto o pasta di olive
- verdure o funghi grigliati
- pere, fichi

Ripiegate il tutto e gustate!



Chapati

(pane tipico indiano)



Per 10-12 porzioni

200 g di farina	1 cucchiaino di olio,
100 ml di acqua	ad es. olio di sesamo
1 cucchiaino di sale	Ulteriore farina per stendere la pasta

1. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e farlo riposare un'ora a temperatura ambiente.
2. Impastare nuovamente con forza, dividere l'impasto in 10-12 parti e stenderle in dischi sottili.
3. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e disporre un disco di pasta in oPan.
5. Dopo circa 2 minuti, girarlo e portarlo a cottura. Procedere allo stesso modo con i dischi rimasti.

Suggerimento: questo tipico pane indiano è particolarmente gustoso se mangiato come accompagnamento ai curry o intinto in una salsa speziata.

Quesadillas

Deliziosa variante preparata con la ricetta base di pagina 24



Per 4 porzioni

1. Preparare la focaccia come descritto nella ricetta base.
2. Farcire a piacere e coprirla con un'altra focaccia (vedere proposte per farcire a pagina 25).
3. Tostare le quesadillas su entrambi i lati per 2 minuti circa.

Panelle



Per 8 porzioni

150 g di farina di ceci	500 ml di acqua fredda
50 g di farina	1 cucchiaino di olio o burro
6 cucchiaini di olio di oliva	
2 cucchiaini di sale	

1. Mescolare gli ingredienti (tranne il cucchiaino di olio o burro da utilizzare per la cottura) con uno sbattitore fino a ottenere una pastella liquida e liscia. Coprire e far riposare per 30 minuti.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere un cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
4. Versare la pastella in oPan e cuocere a livello medio finché non si raggiunge il livello di cottura desiderato.
5. Girare la panella e portarla a cottura. Procedere allo stesso modo con la pastella restante.
6. Ripiegare la panella, cospargerla di sale marino e pepe e servire subito.



**PRESENTAZIONE
SUGGERITA PER I
BAMBINI**



DELIZIOSO!

Accompagnare con
rucola, pomodori secchi
e scaglie di Parmigiano!



Suggerimento: la panella è un piatto tipico siciliano. L'ingrediente principale è la farina di ceci, molto ricca di proteine e fibre.

Specialità

Omelette di gamberi



Per 12 porzioni

250 g di gamberi

350 g di farina di ceci

Prezzemolo fresco

1 cipolla

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di olio o burro



1. Lessare i gamberi in un po' d'acqua.
2. Tritare il prezzemolo. Pelare la cipolla e tagliarla a dadini. Versare la farina e il sale in un'ampia bacinella. Aggiungere circa 500 ml di brodo di gamberi fino a ottenere una pastella fluida. Lasciarla riposare per un'ora.
3. Unire i gamberi e mescolare.
4. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
5. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o grasso. Distribuirlo uniformemente in oPan.
6. Disporre 3 porzioni di pastella in oPan. Al raggiungimento del livello di cottura desiderato, girare l'omelette e cuocerla dall'altro lato.
7. Procedere allo stesso modo con la pastella rimasta. Servire immediatamente.

Bocconcini di patate



Per 12 porzioni

500 g di patate a pasta gialla

½ cucchiaino di sale

2 cucchiai di burro per cuocere

1. Pelare le patate, grattugiarle grossolanamente e insaporirle con il sale.
2. Asciugare le patate pressandole accuratamente in uno strofinaccio pulito.
3. Riscaldare oPan a calore massimo/su Navigenio a livello 6, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere i cucchiai di burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
5. Disporre 4 piccole porzioni di patate grattugiate in oPan e premerle leggermente con una spatola.
6. Cuocerle per 5 minuti circa, girarle e cuocere il secondo lato fino a doratura, eventualmente girare di nuovo.

Suggerimento: dopo averli girati, cospargere i bocconcini di patate con un po' di formaggio.





Biscotti di verdure



Per 12 porzioni

300 g di verdure
(piselli, carote, mais)
1 uovo
40 g di Parmigiano
grattugiato
4 cucchiaini di pangrattato
Erbe aromatiche fresche
(prezzemolo, basilico)
Sale, pepe
1 cucchiaino di olio o
burro

1. Mondare le verdure e tritarle nel Tritamix.
2. Aggiungere l'uovo, il formaggio, le erbe aromatiche e le spezie e mescolare il tutto nel Tritamix.
3. Riscaldare oPan riscaldare su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
4. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo e aggiungere il cucchiaino di olio o burro. Distribuirlo uniformemente in oPan.
5. Disporre i biscottini in oPan, premere leggermente con una spatola e cuocere finchè non si raggiunge il livello di cottura desiderato.
6. Girare i biscotti e portarli a cottura. Procedere allo stesso modo con l'impasto restante.

Suggerimento: accompagnare i biscotti con un dip all'aglio:

- tritare 2 spicchi d'aglio e 1 scalogno nel Tritamix.
- Amalgamarvi 200 g di formaggio cremoso, 100 g di formaggio quark, sale e pepe.



Bastoncini di ananas grigliati



Per 6 bastoncini

½ ananas
30 g di zucchero a velo
30 g di cocco
grattugiato
6 spiedini di legno

1. Tagliare l'ananas in 6 bastoncini e spolverizzarli di zucchero a velo. Infilare ciascun bastoncino in uno spiedino di legno.
2. Riscaldare oPan su Navigenio a livello 6 o sul fornello a calore massimo, fino al raggiungimento della temperatura di cottura ideale.
3. Quindi, abbassare Navigenio a livello 2 o il fornello al minimo, disporre l'ananas in oPan e cuocere i bastoncini su entrambi i lati, finchè non si raggiunge il livello di cottura desiderato.
4. Servire i bastoncini cosparsi di cocco grattugiato.

Accompagnare
l'ananas con una
pallina di gelato.

Come funziona

Istruzioni d'uso di oPan

Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima di usare oPan per la prima volta. Conservare il manuale e consegnarlo in caso di cessione del prodotto.

Adatta a tutti i piani cottura

Fornello a gas, elettrico o a induzione? oPan si può usare su qualunque piano cottura



Per il riscaldamento utilizzare sempre **il livello di calore massimo** – sia che si tratti di un fornello elettrico, a gas o a induzione. In ogni caso, non usare mai la funzione booster di un piano di cottura a induzione né la funzione di cottura automatica di un fornello elettrico.



Al termine della fase di riscaldamento è possibile ridurre **il calore, a livello basso o medio**.

Suggerimento: consultare il ricettario AMC per informazioni più dettagliate sui diversi piani cottura! Fare riferimento alle pagine 6 e 7 per ulteriori informazioni sulle cotture con oPan!

La giusta collocazione per il vostro piano cottura

Per quanto possibile, fornello e base di oPan devono essere di dimensioni uguali. Se oPan è più piccola, il fornello consumerà energia inutilmente. Lo stesso vale per i fornelli a gas se la fiamma si espande tutt'intorno a oPan.



Assicurarsi che il diametro della fiamma o della piastra elettrica non superi quello di oPan.

Manico removibile

Come staccare ed inserire il manico

Il **primo manico removibile di AMC** è un manico che non sa di poter essere staccato... perché non sente di poterlo fare. Staccare ed inserire il manico è semplice e facile!

Per staccarlo:

con la punta delle dita, sollevare la linguetta sul lato inferiore del manico per sbloccarlo ❶, quindi estrarlo dal supporto ❷.



Per inserirlo:

posizionare il manico sul supporto ❸ e premere la linguetta verso il basso per bloccarlo in posizione ❹.



Cura e manutenzione

Le cose belle e preziose hanno bisogno di essere trattate con cura per restare tali.

La vostra nuova oPan è qui!

oPan va sempre pulita prima di essere usata per la prima volta, in modo da eliminare residui di polvere di lucidatura e piccole impurità.

Suggerimenti per conservare a lungo la bellezza di oPan

- Non lasciar seccare i residui di cibo!
Dopo l'uso, sciacquare immediatamente oPan con acqua e staccare i residui di cibo.
- Pulirla con i prodotti Clean1 Magic Foam o Stone.
- Clean1 rimuove facilmente anche le macchie ostinate.
- Non usare mai agenti aggressivi né spugne abrasive!
Pulire tutte le superfici lucide con la spugnetta Clean1 Magic Sponge. Utilizzare sempre spugne non abrasive.
- Non pulire mai con oggetti affilati o appuntiti, quali coltelli o spatole in acciaio inox.
Non lasciare i residui di cibo bruciato in ammollo per ore in soluzioni detergenti acide (ad es. soluzione di aceto o Magic Foam).
- Dopo la pulizia, asciugare accuratamente il corpo e il manico removibile di oPan.

In lavastoviglie!

- oPan può essere lavata in lavastoviglie, anche se la pulizia a mano con AMC Clean1 è sempre più delicata e protegge la superficie.
- Utilizzare i comuni detergenti per lavastoviglie adatti per l'acciaio inossidabile – nelle dosi raccomandate.
- Se le parti in acciaio sono molto sporche, sarà utile un prelavaggio.
- Staccare il manico e collocare corpo e manico di oPan in lavastoviglie, in modo che l'acqua possa fluire liberamente. Posizionare il corpo di oPan come se fosse un piatto e mettere il manico nel portaposate, con la parte aperta rivolta verso il basso, per consentire all'acqua di scorrere via.



Suggerimento: leggete attentamente anche le istruzioni di cura e manutenzione di AMC Clean1, nonché le pagine 52-55 del ricettario AMC.



Uso e sicurezza conformi alla normativa

oPan consente la rosolatura e la doratura delle pietanze (vedere a pagina 6). Leggere e rispettare le istruzioni di funzionamento – soprattutto le informazioni riportate in questo capitolo.



Evitare danni, evitare un uso improprio

- Non lasciare oPan senza supervisione durante la cottura.
- Attenersi sempre alle operazioni indicate nel metodo di cottura e nelle note (vedere a pagina 6).
- Leggere i suggerimenti di cui al capitolo “Cura e manutenzione”.



Il calore può essere fonte di pericolo

- Non toccare le parti in acciaio inossidabile molto calde.
- Sui fornelli a gas, collocare oPan in modo da evitare che il manico entri in contatto con la fiamma.

Monitoraggio

- oPan deve essere monitorata durante la cottura.
- Una cottura senza controllo né sorveglianza può dare luogo a surriscaldamenti. Le pietanze si rovinerebbero e oPan potrebbe danneggiarsi, anche irreparabilmente. Pericolo di incidenti e incendio.
- oPan non è adatta a essere utilizzata dai bambini.



Smaltimento

oPan non rientra nei rifiuti domestici, il materiale è riutilizzabile. Se necessario, smaltirla in modo ecocompatibile e in linea con le disposizioni locali.



Istruzione di sicurezza importante.
L'inosservanza può provocare
lesioni personali o danni.



Informazione preziosa
per gli utilizzatori.



Suggerimenti per la tutela
dell'ambiente, ecologia ed
economia.



Mangiare meglio.
Vivere meglio.

AMC Italia

Alfa Metalcraft Corp. S.p.A.
Via Curiel 242
20089 Rozzano (MI)
Italia
T: +39 02 57 548 1

it@amc.info
www.amc.info



AMC Italia amc_italia

AMC Svizzera

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

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz amc_schweiz

AMC International

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

info@amc.info
www.amc.info



AMC International AMC International amc_international

community@amc.info
www.cucinareconamc.info



Community di Ricette AMC

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info