

The logo features the words "CROCK-POT" in a large, bold, black serif font. The letter "O" in "POT" is replaced by a yellow circular shape with a white center, from which a yellow steam-like swirl rises. Below the main text, the phrase "THE ORIGINAL SLOW COOKER" is written in a smaller, black, all-caps sans-serif font, flanked by two small yellow diamond symbols. In the background, there is a faint, larger version of the yellow steam swirl.

**CROCK-POT**<sup>®</sup>  
◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆

*Ricettario*

---





# Ricette semplici sane e gustose con Crock-Pot

---

La pentola CrockPot Express Multi Cooker è lo strumento ideale per chi vuole cucinare con velocità e semplicità, addirittura fino al 70% più velocemente rispetto al tradizionale forno o piano cottura. Bastano pochi passi e il risultato sarà sempre perfetto!

Crock-Pot® Express Multi Cooker è una pentola elettrica in grado di cuocere i cibi con 4 modalità diverse: slow cooker; cottura a fuoco lento; cottura a vapore; rosolatura (Sautè). È lo strumento ideale per chi sogna di cimentarsi con preparazioni di ogni tipo, complesse o semplici, rapide o lente.

Inventata nel 1970 e introdotta nei mercati nord americani nel 1971,

Crock-Pot® è il marchio originale. Con Crock-Pot® puoi divertirti in cucina e risparmiare tempo! Basta inserire gli ingredienti all'interno della pentola, scegliere la modalità di cottura indicata dal ricettario, non sarà sempre necessaria la tua presenza e il controllo continuo del cibo in cottura.

Esistono diverse tipologie di pentole Crock-Pot® che si distinguono a seconda delle funzioni e della capienza. Crock-Pot® Express Multi Cooker può cuocere qualsiasi cosa. Con le carni si ottengono risultati eccellenti anche con i tagli meno pregiati, perché la modalità di cottura lenta li rende morbidi e succosi, ma si ottengono risultati

eccezionali in brevissimo tempo anche sfruttando la modalità di cottura a vapore a pressione.

Con questo strumento in cucina le possibilità sono infinite e puoi preparare i piatti della tradizione così come sperimentare nuove ricette. Con una preparazione semplice e immediata otterrai risultati deliziosi!

Bastano pochi accorgimenti e anche le tue ricette abituali acquisteranno un sapore speciale..



## *Cibi gustosi e nutrienti*

Le diverse modalità di cottura in pentola chiusa aiutano a preservare i succhi di carne e ortaggi, che hanno un elevato valore nutrizionale e avvolgono il cibo senza perdersi.

CrockPot Express Multi Cooker è l'ideale per cuocere sughi, stracotti, bolliti, brodi, ma anche per zuppe, cereali e dolci in modalità a bassa temperatura, ma anche tutti gli altri cibi nei diversi abbinamenti tra le altre tipologie a disposizione.

Con le carni si ottengono risultati eccellenti anche con i tagli meno pregiati, perché la cottura lenta li rende morbidi e succosi. Anche minestrone, zuppe e legumi in cottura lenta saranno buonissimi.

La cottura a vapore è indicata per la salute visto che le sostanze degli alimenti, sali minerali e vitamine, non vengono disperse. Il vapore infatti possiede già energia rispetto all'acqua bollente e questo contribuisce a fare aumentare la pressione del contenitore di cottura.

Con questo strumento in cucina le possibilità sono infinite e puoi preparare i piatti della tradizione così come sperimentare nuove ricette. Con preparazioni semplici e immediate otterrai risultati deliziosi!

## *Facile*

La realizzazione delle ricette è semplice. Bastano pochi minuti per preparare i cibi alle varie cotture e Crock-Pot® è pronta a fare il resto. La pentola Multi Cooker è perfetta per tutti i cuochi, principianti ed esperti.

## *Per tutto l'anno*

Crock-Pot® Express Multi Cooker è una pentola versatile, che può essere utilizzata tutto l'anno, anche durante il periodo estivo. Ci sono centinaia di ricette che si possono preparare d'estate, con Crock-Pot® non sarà necessario accendere fuochi o forno nelle giornate più calde.

## *Comoda e pratica*

Risparmiate tempo e lasciate che Crock-Pot® lavori al posto vostro. Basta programmare la cottura e godersi il tempo risparmiato, mentre la pentola preparerà per voi tanti gustosi piatti, alcuni in pochissimi minuti.

È assolutamente sicuro lasciare accesa la vostra Crock-Pot® mentre vi occupate di altro o vi rilassate aspettando che la ricetta sia pronta, senza bisogno di assistenza o



controllo. Potete ad esempio, nel caso di cottura a bassa temperatura Slow Cook, lasciare la pentola accesa di notte, mentre dormite e al risveglio trovare la vostra ricetta pronta.

## *Pulizia in un minuto*

Crock-Pot® è molto facile da pulire. Potete farlo a mano e grazie al rivestimento antiaderente la pulizia sarà molto veloce e pratica. Si consiglia sempre di leggere le istruzioni per la manutenzione e la pulizia

## *Timer ritardato*

Crock-Pot Express Multi Cooker consente di posticipare l'avvio della cottura in modo tale che essa termini quando si desidera.

La partenza ritarda permette di trovare il pasto pronto all'ora desiderata, ed è una funzione molto comoda ma da utilizzare solo in alcuni casi. Ad esempio la funzione TIMER RITARDATO non è disponibile con le impostazioni IMBRUNITURA/ROSOLATURA, MANTENIMENTO DEL CALORE O YOGURT.

Si sconsiglia di utilizzare la funzione TIMER RITARDATO quando la ricetta prevede ingredienti deperibili come carne, pesce, uova o prodotti caseari, in quanto potrebbero deteriorarsi.



*I migliori consigli  
per cominciare a cimentarsi  
con Crock•Pot  
Multi Cooker Express*



## Dozi

Le ricette riportate nel ricettario sono (generalmente) per 4 persone. Per cucinare per 2 persone basta dimezzare le dosi degli alimenti dove possibile e ridurre proporzionalmente i liquidi facendo attenzione a non scendere mai oltre i 250ml se si tratta di cottura a pressione.

Se le dosi aumentano sensibilmente meglio aumentare i tempi di cottura. Per esempio se si tratta di pezzi di carne molti grossi, il tempo necessario per arrivare alla cottura del cuore del pezzo, sarà più lungo.

Se si variano le dosi degli ingredienti in una ricetta, non è necessario variare la modalità di cottura.

Non cuocere i cibi ancora surgelati in modalità SLOW COOK. I cibi surgelati possono essere trattati invece con le altre modalità a disposizione.

La pentola si presta ad un utilizzo molto vario: antipasti, primi, secondi, contorni e dolci.

Funziona ad esempio come eccellente bagnomaria, per preparare yogurt, creme o cioccolato.

La modalità in bassa temperatura e a vapore garantiranno

risultati eccellenti e ricette sane perché non è necessario aggiungere grassi in cottura.

Spegnerne la Crock-Pot, scollegarla dalla presa elettrica e lasciarla raffreddare prima di lavarla, come indicato nel libretto delle istruzioni.

Con la modalità KEEP WARM (mantenimento in caldo) la Crock-Pot passerà direttamente in modalità WARM appena avrà terminato la cottura. Questa modalità ha la funzione di mantenere il cibo in caldo fino al momento di servirlo.

## Rosolatura-Saute

La rosolatura SAUTE, come primo step, specie nei piatti di carne, è consigliata perché si possono rimuovere i grassi, se si desidera, prima della cottura lunga o a vapore. La rosolatura conferirà una maggior morbidezza ed un miglior gusto al piatto. La rosolatura può essere indicata anche come ultimo step, dopo altri tipi di cottura, per addensare i liquidi e creare gustosi intingoli che completano il piatto.



## Vapore Steam

La cottura a vapore STEAM è un programma ideale per la cottura del pesce e delle verdure. Quando selezionata va usata l'apposita griglia in dotazione. I liquidi troveranno quindi posto al di sotto della griglia, per non toccare direttamente il cibo. La Crockpot NON andrà in pressione se non saranno presenti almeno 240ml di liquidi.

## Rice Riso

La cottura a pressione RICE è un programma ideale per la cottura del riso, di qualunque tipo, compreso quello nero. Il riso in cottura tenderà ad espandersi, non oltrepassare i 2/3 della capienza della pentola. Prima di inserire il riso nella pentola sciacquarlo sotto l'acqua fresca. Inserire acqua di cottura o brodo insieme al riso. Tenere conto che per ogni tazza di riso sono indicate almeno 1,5 tazze di liquido. La Crockpot NON andrà in pressione se non saranno presenti almeno 240ml di liquidi.

## Legumi e Zuppe

I legumi devono essere completamente ammorbiditi prima di combinarli a zuccheri e/o cibi acidi. Lo zucchero e l'acido hanno un effetto indurente sui fagioli.

I legumi secchi, in particolare i fagioli secchi rossi, devono essere lasciati in ammollo, prima di aggiungerli alla ricetta.

I legumi in scatola completamente cotti possono essere usati come sostituto dei fagioli secchi.

## Erbe e spezie

Le erbe fresche aggiungono sapore e colore ma dovrebbero essere aggiunte alla fine del ciclo di cottura poiché il sapore si dissipa per tutto l'arco della cottura andando a coprire gli altri sapori.

Le erbe e le spezie macinate e/o essiccate sono perfette nella Crock-Pot e possono essere aggiunte fin dall'inizio.

Il potere aromatico di tutte le erbe e spezie può variare notevolmente a seconda della loro particolare forza e durata. Usa le erbe con parsimonia, assaggia a fine cottura e aggiusta i condimenti appena prima di servire.



Per ottenere i migliori risultati e per evitare che il cibo si secchi o bruci, assicurarsi sempre che nella ricetta sia utilizzata una quantità adeguata di liquido.

## *Carne*

Le carni magre come il pollo o il filetto di maiale tendono a cuocere più velocemente delle carni con più tessuto connettivo e grasso come la bistecca o la spalla di maiale. Cucinando la carne con l'osso aumentare i tempi di cottura richiesti.

Tagliare la carne in pezzi più piccoli quando si cucina con cibi precotti, come fagioli o con verdure come funghi, cipolla tagliata a dadini, melanzane o verdure tritate finemente. Ciò consente a tutti i cibi di cucinare alla stessa velocità.

## *In frigorifero*

Si può mettere la pentola interna della Crock-Pot con il cibo dentro, nel frigo la sera prima di cucinarli. È però molto importante sapere che cucinare sia con la pentola fredda che con il cibo freddo influirà sui tempi di cottura. Si consiglia quindi di utilizzare un termometro

per verificare che gli alimenti raggiungano i 70°C e più in modo che a fine cottura risultino teneri.

Le quantità di carne, pollo e tacchino possono essere raddoppiate o triplicate ed i condimenti possono essere regolati della metà.

Quando si prepara una zuppa o uno spezzatino, si possono raddoppiare tutti gli ingredienti tranne i liquidi, i condimenti e le erbe aromatiche.

Se necessario aumentare il volume del liquido della metà o non raddoppiare la quantità di addensanti. A termine cottura è sempre possibile aggiungere addensanti come maizena, farina ecc ... se necessario.

Se si preparano torte o prodotti da forno (lasagne) ecc... è importante seguire la ricetta per dosi e quantità.



## Guida alla Cottura

Tasto	Funzione	Impostazioni di Default	Regolazione Pressione	Regolazione Temperatura	Tempi di Cottura
<b>SLOW COOK</b>	Cottura Lenta	TEMP HIGH - 4 ore	N/A	LOW-HIGH	30 minuti - 20 ore
<b>STEAM</b>	Cottura a vapore	PRES HIGH - 10 minuti	LOW-HIGH	N/A	1 minuti - 1 ora
<b>BROWN/SAUTE</b>	Rosolatura	TEMP HIGH - 30 minuti	N/A	LOW-HIGH	3 minuti - 30 minuti
<b>KEEP WARM</b>	Mantenimento in caldo	TEMP WARM - 4 ore	N/A	WARM	30 minuti - 4 ore
<b>MEAT/STEW</b>	Carne/stufati	PRESS HIGH - 35 minuti	LOW-HIGH	N/A	5 minuti - 2 ore
<b>BEANS/CHILI</b>	Verdure/Legumi	PRESS HIGH - 20 minuti	LOW-HIGH	N/A	5 minuti - 2 ore
<b>RICE/RISOTTO</b>	Riso e risotto	PRESS LOW - 12 minuti	LOW-HIGH	N/A	4 minuti - 30 minuti
<b>YOGURT</b>	Yogurt	TEMP LOW - 8 ore	N/A	LOW-HIGH	LOW: 6 ore - 12 ore   HIGH: N/A
<b>POULTRY</b>	Pollame	PRESS HIGH - 15 minuti	LOW-HIGH	N/A	15 minuti - 2 ore
<b>DESSERT</b>	Dolci	PRESS LOW - 10 minuti	LOW-HIGH	N/A	5 minuti - 2 ore
<b>SOUP</b>	Zuppe	PRESS HIGH - 30 minuti	LOW-HIGH	N/A	5 minuti - 2 ore
<b>MANUAL</b>	Manuale	PRESS HIGH - 5 minuti	LOW-HIGH	N/A	1 minuto - 2 ore





## Tabella per la cottura Steam

Tabella indicativa dei tempi di cottura STEAM di alcuni cibi.

Cibo	Quantità	Quantità di Acqua	Tempo di cottura (min)
Asparagi	500g	450 ml	4-5
Broccoli	1 mazzo	450 ml	2-3
Piccole carote	500g	450 ml	2-3
Cavolfiore	1 testa	450 ml	2-3
Fagioli verdi	500g	450 ml	2-3
Piselli	500g	450 ml	1-3
Patate novelle	500g	450 ml	7
Patate gialle	500g	450 ml	7-9
Patate dolci	500g	450 ml	7-9
Zucchine e zucca	500g	450 ml	6-8
Uova	8	450 ml	6-9
Code di aragosta	Grandi	450 ml	3-4
Gamberoni	500g	450 ml	1-3
Salmone	500g	450 ml	3-5



# Indice ricette



CARNE



PESCE



VERDURA

## PIATTI UNICI

Insalata di quinoa	●	14
Insalata fredda di cannellini e menta	●	16
Salsa di piselli e ricotta	●	18
Polenta con formaggio e pepe		20
Vellutata di zucca	●	22
Zuppa di lenticchie e zucchine	●	24
Crema di patate e broccoli	●	26
Polpette di zucchine e patate	●	28

## PRIMI

Ragù di carne	●	30
Spaghetti con zucchine e pancetta	●	32
Risotto al pecorino e pepe		34

## SECONDI

Polpo con le patate	●	36
Uova sode		38
Pomodori ripieni con riso, prosciutto e provola	●	40
Merluzzo agli agrumi	●	42

Filetto di spigola a vapore al cartoccio	●	44
Spezzatino al sugo	●	46
Pollo al limone	●	48
Seppie piselli e patate al sugo	●	50
Stufato di coniglio	●	52
Vitello in salsa di yogurt	●	54
<b>CONTORNI</b>		
Insalata russa	●	56
Patate come al forno	●	58
Cavoletti di Bruxelles	●	60
<b>DOLCI</b>		
Yogurt Home Made		62
Marmellata di fichi		64
Pere al vino rosso		66
Crema catalana		68

## Legenda



Porzioni



Tempo di  
cottura



Tipo di  
cottura



Crock-Pot  
Multi Cooker  
Express





*Ricette*

# Insalata di Quinoa

**240 g di Quinoa**

**250 ml di acqua**

**Sale q.b.**

**1 lime**

Prima della cottura, sciacquare accuratamente la Quinoa sotto acqua corrente per qualche minuto, finché l'acqua non risulterà chiara. Non è necessario mettere la Quinoa in ammollo prima di cuocerla.

Versare quindi nella pentola Express Cooker la Quinoa, grattugiare la scorza del lime ed unirla, aggiungere l'acqua e il sale. Chiudere il coperchio ermeticamente. Selezionare il programma "MANUAL" e impostare il timer su 1 minuto. A fine cottura utilizzare il metodo di rilascio rapido della pressione. Aggiungere il succo del lime, regolare di sale e mescolare.

A questo punto la Quinoa è pronta per essere gustata con l'aggiunta di altri ingredienti a piacere.

Si può servire a temperatura ambiente o lasciare raffreddare in frigo prima di servire.



4 - 6 PERSONE



Preparazione 1 MIN.  
Cottura 2 MIN.



MANUAL





# Insalata fredda di cannellini e menta

- 400g di fagioli cannellini**
- 500 ml d'acqua**
- 1 spicchio d'aglio**
- 1 foglia di alloro**
- 1 rametto di menta**
- Aceto, olio, sale e pepe q.b.**

Mettere nella pentola Express Cooker i fagioli, precedentemente lasciati in ammollo per 8-12 ore, l'acqua, lo spicchio d'aglio schiacciato e la foglia di alloro. Chiudere ermeticamente il coperchio della pentola. Premere il tasto "MANUAL" e impostare 8 minuti di cottura a pressione. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti).

Scolare i fagioli, lasciar raffreddare. Una volta freddi condire con la menta, l'aceto, l'olio d'oliva, sale e pepe.



2 - 3 PORZIONI



Preparazione 8/12 ORE  
Cottura 13 MIN.



MANUAL





# Salsa di piselli e ricotta

- 300g di piselli**
- 150g di ricotta fresca**
- Olio, sale e pepe q.b.**
- 2 cucchiaini d'acqua**
- 1 cipolla**

Mettere un po' di olio nella pentola ed accenderla impostando la funzione "SAUTE". Affettare la cipolla e aggiungerla nella pentola quindi far rosolare. Unire i piselli e mescolare. Aggiungere quindi i due cucchiaini di acqua, sale e pepe. Chiudere la pentola ermeticamente. Premere il tasto "STEAM" e impostare il tempo di cottura di 3 minuti. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti).

Frullare i piselli con frullatore ad immersione. Lasciare raffreddare. Aggiungere la ricotta ed amalgamare bene. La salsa ottenuta è perfetta per essere utilizzata su fette di pane tostate.



3 - 4 PORZIONI



Preparazione 1 MIN.  
Cottura 10 MIN.



SAUTE  
STEAM





# Polenta con formaggio e pepe

- 1 litro di acqua
- 3 cucchiaini di burro
- 1 tazza di polenta non istantanea
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe nero q.b.
- Pecorino o Parmigiano

Premere il tasto “SAUTE” sulla pentola Crockpot Express Cooker, aggiungere la polenta, l’acqua, il sale e il pepe. Far bollire la miscela mescolando per evitare grumi. Chiudere quindi il coperchio ermeticamente. Premere il tasto “MANUAL” e impostare 9 minuti di cottura.

Quando il timer si spegne alla fine dei 9 minuti, far rilasciare la pressione naturalmente (circa 5 minuti) e aprire immediatamente il coperchio con attenzione. Mescolare la polenta fino a renderla omogenea e cremosa. Aggiungere il burro e il formaggio (Pecorino o Parmigiano a piacimento) in maniera graduale continuando a mescolare.

Aggiungere una spolverata generosa di pepe e servire.



4 -6 PORZIONI



Cottura 15 MIN.



SAUTE  
MANUAL





# Vellutata di Zucca



**2kg di zucca**

**1 rametto di salvia**

**1 cipolla**

**1L di brodo vegetale**

**Olio d'oliva, sale e pepe q.b.**

**Noce moscata q.b.**

**70 g di semi di zucca tostati per  
la decorazione**



**4 - 6 PORZIONI**



**Preparazione 10 MIN.  
Cottura 25 MIN.**



**SAUTE  
MANUAL**

Preparare la zucca tagliandola a cubetti. Premere il tasto “SAUTE” per riscaldare la pentola (circa 6 minuti). Aggiungere quindi la cipolla sminuzzata, il rametto di salvia, sale e pepe e far rosolare. Quando la cipolla sarà appassita, aggiungere una manciata di cubetti di zucca fino a ricoprire il fondo della pentola e far prendere colore per circa 5 minuti, girando di tanto in tanto. A questo punto, unire il resto della zucca, la noce moscata e il brodo. Chiudere ermeticamente il coperchio. Premere il tasto “MANUAL” e impostare il timer su 10 minuti. Al termine della cottura, lasciare all’unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l’eventuale pressione residua rimasta all’interno. Eliminare il gambo della salvia. Con l’aiuto di un frullatore ad immersione, ridurre il contenuto della pentola alla consistenza di una crema vellutata. Decorare con qualche seme di zucca tostato e servire.





# Zuppa di lenticchie e zucchine

- 500g di lenticchie**
- 2 zucchine scure**
- 1 cipolla**
- 1L e mezzo d'acqua**
- Olio d'oliva, sale q.b.**
- Qualche foglia di Salvia**

Tagliare la cipolla finemente e le zucchine a rondelle.

Mettere 3 cucchiaini di olio extravergine nella pentola Express Cooker insieme alla cipolla, impostare quindi il programma "SAUTE", fare rosolare qualche minuto, aggiungere poco dopo le rondelle di zucchine e le foglie di salvia, lasciare rosolare ancora qualche istante.

Aggiungere quindi i legumi, il sale e l'acqua. Mescolare tutto.

Chiudere ermeticamente il coperchio e impostare il programma "SOUP", programmare il tempo di cottura su 20 minuti. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.

Aprire il coperchio e servire la zuppa calda, accompagnata da crostini a piacere.



4 - 6 PORZIONI



Preparazione 5 MIN.  
Cottura 30 MIN.



SAUTE  
SOUP





# Crema di patate e broccoli

**600g di patate**

**600g di broccoli**

**250ml d' acqua**

**Sale, pepe, olio q.b.**

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti non troppo grossi. Pulire e mondare i broccoli, tagliarli a pezzetti e dividere le cime. Inserire nella pentola la griglia in dotazione per cuocere a vapore. Aggiungere i 250ml di acqua. Posizionare le patate a tocchetti sulla griglia e mettere sopra i broccoli a pezzetti. Aggiungere sale. Chiudere il coperchio ermeticamente. Premere il tasto "STEAM" e impostare la cottura per 4 minuti. A cottura ultimata lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti), aprire il coperchio delicatamente. Togliere la griglia dal fondo e frullare tutto con un frullatore ad immersione. Aggiungere un po' di pepe e servire. A piacere si può guarnire il piatto con crostini di pane tostato e un rametto di aneto.



**3 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 10 MIN.**



**STEAM**





# Polpette di zucchine e patate

- 300gr zucchine**
- 600gr patate**
- 30gr formaggio grattugiato**
- 2 uova**
- Sale, pepe q.b.**
- 125gr mozzarella**
- 4 cucchiaini di pangrattato**
- Olio**

Pelare le patate e tagliarle a pezzi. Accendere la pentola, inserire la griglia e aggiungere 2 misurini di acqua. Mettere le patate nel cestello o sulla griglia. Aggiungere un po' di sale.

Chiudere il coperchio ermeticamente. Premere il tasto "STEAM" e impostare la cottura per 5 minuti. Nel frattempo, grattugiare le zucchine, aggiungere un po' di sale. Mescolare aggiungendo anche parte del pangrattato.

Quando le patate saranno cotte far decomprimere velocemente, schiacciarle con la forchetta e far raffreddare. Mescolare le patate all'impasto di zucchine, aggiungere le uova e il formaggio grattugiato. Tagliare la mozzarella a cubetti. Prendere un po' di impasto e formare una polpetta. Inserire nel centro due o tre cubetti di mozzarella e passarla nel pangrattato. Preparare una teglia da forno con della carta da forno e adagiarsi sopra le polpette.

Cospargere le polpette con un po' di olio e infornare per 20 minuti a 200 °C. Servire.



**4 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 5 + 20 MIN.**



**STEAM**





STEAM

START  
STOP

DELAY  
TIMER

KEEP  
WARM

# Ragù di carne



**4 cucchiaini di soffritto (carote, sedano, cipolla).**

**250g di tritata di carne bovina**

**50ml di vino rosso**

**750ml di passata di pomodoro**

**Concentrato di pomodoro**

**Prezzemolo, sale, alloro, noce moscata q.b.**

**Olio q.b.**



**2-3 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 30 MIN.**



**SAUTE  
MANUAL**

Inserire il preparato di verdure per il soffritto e l'olio nella pentola Express cooker, selezionare il programma "SAUTE" per la rosolatura e avviare per 8 minuti, senza mettere il coperchio.

Dopo 5 minuti di rosolatura aggiungere la carne macinata e mescolare, far sfumare con il vino rosso. Fate quindi cuocere la carne per i restanti 3 minuti. Aggiungere la polpa di pomodoro e il concentrato, e aromatizzare con sale, noce moscata e una manciata di prezzemolo. Chiudere il coperchio ermeticamente. Selezionare la funzione "MANUAL" e impostare il timer su 15 minuti. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti).

Il vostro ragù è pronto per condire tutte le vostre ricette.





STEAM

TEMP  
ADJUST

BROWN /  
SAUTÉ

START  
STOP

DELAY  
TIMER

KEEP  
WARM

# Spaghetti zucchini e pancetta

**250g di spaghetti**

**100g di pancetta**

**1 scalogno**

**3 zucchine scure**

**Sale q.b.**

**3 misurini d'acqua**

**Olio q.b.**

Mettere un filo d'olio nella pentola e selezionare la funzione "SAUTE". Aggiungere lo scalogno tagliato finemente e far rosolare; dopo qualche istante aggiungere le zucchine tagliate a rondelle e di seguito la pancetta affumicata; lasciar cuocere per 1 o 2 minuti. Spegner la pentola, inserire gli spaghetti, aggiungere il sale e i misurini di acqua.

Chiudere il coperchio ermeticamente, premere il tasto "MANUAL" e impostare il tempo di cottura di 2 minuti. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti), aprire il coperchio mescolare e servire.



**2PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 15 MIN.**



**SAUTE  
MANUAL**





# Risotto pecorino e pepe

- 150g di riso**
- 280 g brodo vegetale**
- 100g latte**
- 60g pecorino romano**
- Sale e pepe q.b.**

Mettere nella pentola tutti gli ingredienti: il riso, il brodo, il latte, il sale e il pepe; chiudere il coperchio, premere il tasto "RICE", impostare il timer a 6 minuti, scegliere la pressione bassa (low) e premere start.

Appena terminata la cottura, sfiatare, aprire il coperchio, mantecare il risotto aggiungendo il pecorino. Se necessario aggiungere un po' di brodo o di latte. Impiattare con una spolverata di pepe.



2 PORZIONI



Preparazione 2 MIN.  
Cottura 6 MIN.



RICE





# Polpo con le patate



**2 polpi (circa un kg l'uno)**

**1kg patate**

**2 cucchiari di aceto**

**½ bicchiere d'acqua**

**Sale q.b.**

**Prezzemolo q.b.**

**Olio q.b.**



**4 - 6 PERSONE**



**Preparazione 10 MIN.  
Cottura 30 MIN.**



**STEAM**

Pulire e tagliare le patate a pezzi grossi, inserirli nella pentola Express Cooker, impostare quindi il programma "STEAM" e cuocere per 12 minuti. Una volta cotte tenere da parte.

Lavare e sciacquare i polpi sotto acqua corrente. Inserire la griglia nella pentola e adagiarci i polpi, aggiungere i 2 cucchiari di aceto e mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungere un pizzico di sale. Chiudere il coperchio ermeticamente. Selezionare il programma "STEAM" e impostare il timer su 15 minuti. Al termine della cottura, lasciare all'unità il tempo necessario per il rilascio naturale della pressione (circa 5 minuti). Prima di aprire, far fuoriuscire delicatamente l'eventuale pressione residua rimasta all'interno.

Dopo aver fatto raffreddare i polpi, pulirli e tagliarli a pezzetti, aggiungere le patate preparate precedentemente, condire il tutto con un cucchiaino d'olio e una spolverata di prezzemolo e mescolare. Il piatto è pronto per essere gustato.







**4 uova**

**2 misurini d'acqua**

# Uova sode

Posizionare le uova sulla griglia. Aggiungere l'acqua. Premere tasto "STEAM" e impostare cottura 4 minuti. A cottura ultimata far decomprimere velocemente, sgusciare e servire.



**2 PORZIONI**



**Cottura 4 MIN.**



**STEAM**





# Pomodori ripieni di riso prosciutto e provola

**7 pomodori maturi**

**200g di riso**

**100g di prosciutto cotto  
a dadini**

**Maionese**

**Olive**

**Formaggio provola**

**Sale, olio q.b.**

Accendere la Express Cooker, inserire all'interno i 200 g di riso, due cucchiai di acqua e un po' di sale. Premere il tasto "MANUAL" e impostare la cottura a 20 minuti. Mentre il riso cuoce lavare bene i pomodori, pulirli al loro interno togliendo la polpa e i semi. Tagliare la polpa a dadini e farla sgocciolare. Mettere un po' di sale nei pomodori e metterli capovolti su una griglia in modo tale che l'acqua al loro interno sgoccioli. Mettere la polpa in una ciotola, aggiungere il prosciutto cotto ed il formaggio tagliati a cubetti. Aggiungere alcune olive tagliate a pezzetti. A cottura ultimata del riso far decomprimere velocemente. Far raffreddare. Unire il resto degli ingredienti al riso e amalgamare aggiungendo la maionese, aggiustare quindi di sale. Riempire i pomodori e metterli in frigo per almeno un'ora. A piacere si può decorare i pomodori con qualche foglia di basilico.



**7 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 20 MIN.**



**MANUAL**





# Merluzzo agli agrumi

**4 filetti di merluzzo congelati**

**1 arancia**

**2 limoni**

**Amido mais q.b.**

Sul fondo della pentola Express Cooker spremere il succo di un'arancia e di un limone e mezzo ed aggiungere una tazzina d'acqua, circa 50 ml, (a piacere si può aggiungere anche altri "gusti" come timo, rosmarino e aglio.) Tagliare a fettine la restante metà del limone e tenerla da parte. Posizionare la griglia in dotazione e adagiarvi i filetti di merluzzo ancora congelati. Distribuire le fettine di limone sul merluzzo.

Mettere il coperchio e premere il tasto "STEAM", impostando il timer a 4 minuti. Al termine della cottura, lasciare il tempo necessario per il rilascio naturale del vapore. Togliere i filetti di pesce e adagiarli su un piatto da portata, lasciare il sughetto nella pentola.

A questo punto premere il tasto "SAUTE" e far ridurre il sughetto, ancora liquido, aggiungendo l'amido di mais, diluito in pochissima acqua, mescolando un paio di minuti.

Servire il pesce con il sughetto cremoso di agrumi appena ottenuto.



**2 PORZIONI**



**Preparazione 2 MIN.  
Cottura 10 MIN.**



**STEAM  
SAUTE**





# Filetto di spigola a vapore al cartoccio

**2 filetti di spigola senza pelle**

**2 patate**

**1 spicchio di finocchio tagliato  
sottile**

**Olio, sale e pepe q.b.**

**Prezzemolo**

**2 fette di limone**

Utilizzando la griglia per la cottura a vapore, disporre della carta da forno oleata sopra la griglia, lasciando 3 cm in eccesso su ciascun lato. Pelare e tagliare le patate a fettine, mettere un singolo strato di patate sulla carta, quindi aggiungere una spruzzata di olio d'oliva e qualche spezia. Ricoprire con il pesce, uno strato sottile di finocchio, una spruzzata di olio, quindi condire di nuovo. Guarnire con il prezzemolo fresco e una fetta di limone. Ripiegare la carta in eccesso per richiudere il cartoccio. Avvolgere il cartoccio in un foglio di alluminio. (Ripetere l'operazione per preparare il secondo cartoccio.)

Versare 300 ml d'acqua nella base del recipiente della Express Cooker, aggiungere la griglia, quindi collocarvi sopra i cartocci lasciando un po' di spazio fra i due.

Inserire e chiudere ermeticamente il coperchio, quindi selezionare la funzione "STEAM", impostare il timer su 6 minuti.

Quando l'unità avrà terminato la cottura, rilasciare la pressione in modo naturale con cautela, attenendosi alle linee guida raccomandate. Lasciare riposare l'unità per 5 minuti prima di aprire.

Mettere ciascun cartoccio su un piatto caldo, togliere la carta d'alluminio e servire il pesce nel cartoccio.



**2 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 10 MIN.**



**STEAM**





# Spezzatino al sugo

**500g di Spezzatino di vitello**

**1 barattolo di pelati**

**1 Cipolla**

**1 gambo di sedano**

**1 misurino e mezzo d'acqua**

**Sale e olio q.b.**

Accendere la pentola Crockpot Express Cooker e premere tasto "SAUTE".

Lavare il sedano sotto l'acqua corrente e tagliarlo a pezzetti. Aggiungere nel vaso della pentola la cipolla tagliata a fettine sottili e il sedano, far rosolare. Non appena la cipolla sarà dorata unire lo spezzatino di vitello e il barattolo di pelati. Aggiungere un po' di sale e il misurino e mezzo d'acqua. Chiudere il coperchio ermeticamente.

Premere il tasto "MEAT" e subito dopo il tasto "+" per impostare il tempo di cottura a 20 minuti.

Finita la cottura premere il tasto "KEEP WARM" e staccare la presa.

Far uscire tutto il vapore. Aprire il coperchio aggiustare di sale, se necessario, e gustare.



**4 PORZIONI**



**Preparazione 3 MIN.  
Cottura 20 MIN.**



**SAUTE  
MEAT  
KEEP WARM**





# Pollo al limone



4 - 6 PORZIONI



Marinatura 2h  
Preparazione 5 MIN.  
Cottura 20 MIN.



SAUTE  
MANUAL

- 1 pollo
- 240 ml di brodo
- 120 ml di vino bianco
- 100 g di olive nere
- 4 limoni
- 2 spicchi d'aglio
- 3 rametti di rosmarino fresco
- 2 rametti di salvia
- ½ mezzo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio
- Sale e pepe q.b.

Preparare la marinatura in un recipiente tritando aglio, rosmarino, salvia e prezzemolo, aggiungere il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe. In un piatto adagiare le cosce di pollo, bagnarle con la marinata. Coprire e lasciare marinare in frigo 2-4 ore.

Premere il tasto "SAUTE" per preriscaldare la pentola. Quando la pentola sarà calda aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva e rosolare i pezzi di pollo su ogni lato per circa 5 minuti. Poi, metterli da parte. Diluire il fondo di cottura della pentola con il vino, facendolo evaporare quasi completamente. Trasferire di nuovo nella pentola i pezzi di pollo. Versarvi sopra la marinatura preparata precedentemente e il brodo. Chiudere ermeticamente la Express Cooker. Premere il tasto "MANUAL", poi impostare 12 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-]. Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo rapido. Togliere i pezzi di pollo dalla pentola aiutandosi con una pinza da cucina e trasferirli su un piatto da portata.

Premere nuovamente il tasto "SAUTE", ridurre il liquido nella pentola e versarlo sul pollo. Cospargere di rosmarino fresco, olive e fettine di limone. Servire caldo.







# Seppie piselli e patate al sugo

- 1 kg seppioline
- 1kg piselli
- 400gr patate
- 1 bicchiere passata di pomodoro
- ½ cipolla bianca
- 3 cucchiari di olio
- 1 spicchio d'aglio
- sale q.b.

Accendere la pentola sulla funzione “SAUTE”, mettere l'olio e la cipolla tritata e far dorare per 3-4 minuti girando con un cucchiaino di legno.

Aggiungere quindi tutti gli ingredienti: le seppioline, i piselli, le patate (pelate e tagliate e pezzi grossi), l'aglio, la passata di pomodoro e un pizzico di sale.

Chiudere la pentola ermeticamente e avviare il programma “MANUAL” per 10 minuti.

Al termine della cottura aprire la pentola con il metodo rapido, mescolare, assaggiare per regolare eventualmente di sale e se occorre stringere un po' il sugo, riavviando la funzione sauté per qualche minuto.



4 - 6 PORZIONI



Preparazione 5 MIN.  
Cottura 15 MIN.



SAUTE  
MANUAL



# Stufato di Coniglio



**1 coniglio ruspante tagliato a pezzi**

**Tritato per soffritto (carota, sedano, cipolla)**

**3 cucchiaini di olio**

**1 bicchiere di vino bianco**

**Olive**

**Sale q.b.**

**5-6 foglie di salvia**

**125ml di acqua**



**6 - 8 PORZIONI**



**Preparazione 5 MIN.  
Cottura 35 MIN.**



**SAUTE  
MANUAL**

Accendere la pentola sul programma "SAUTE", versare l'olio e farla scaldare per qualche minuto, poi unire il soffritto tritato e farlo rosolare qualche istante.

Aggiungere i pezzi di coniglio, prima quelli con le ossa e poi il resto. Far rosolare girando.

Aggiungere la salvia, il sale, il vino bianco, far svaporare un paio di minuti, quindi aggiungere anche l'acqua e le olive sgocciolate.

Chiudere la pentola, avviare il programma "MANUAL" per 20 minuti.

Quando sarà terminata la cottura, lasciar sfiatate in modo naturale per circa 10 minuti quindi aprire.

Lo stufato di coniglio alle olive è pronto.





# Vitello in salsa yogurt

**500g di vitello (pezzo unico)**

**Yogurt naturale**

**2 misurini d'acqua**

**Sale q.b.**

Adagiare il pezzo di vitello in una casseruola coprendolo con lo yogurt naturale e una manciata di sale. Coprirlo e lasciarlo marinare per qualche ora.

Accendere la pentola, inserire la griglia e appoggiare sopra il vitello con la salsa yogurt. Aggiungere i due misurini di acqua facendo attenzione a non bagnare la carne.

Chiudere il coperchio ermeticamente. Premere tasto "MEAT" e impostare il tempo di cottura su 10 minuti. Una volta trascorsi i 10 minuti, lasciar decomprimere in maniera naturale.

Tagliare la carne a fette e servire con la salsa yogurt in accompagnamento.



**4 PORZIONI**



**Marinatura 2h  
Cottura 10 MIN.**



**MEAT**









2 - 3 PORZIONI



Preparazione 15 MIN.  
Cottura 5 MIN.



STEAM

\*Cestello opzionale  
per la cottura a Vapore  
non è fornito con la pentola

# Insalata Russa

**2 patate**

**300 gr di pisellini**

**1 cavolfiore (piccolo)**

**5 carote**

**150 gr di fagiolini**

**sale q.b.**

**300 gr di maionese**

**300 gr di yogurt intero**

**1 cucchiaino di senape (in semi)**

Pulire tutte le verdure e tagliarle a dadini.

Accendere la pentola Express Cooker, inserire la griglia in dotazione. Aggiungere 2 misurini di acqua e una manciata di sale. Inserire il cestello\* con tutte le verdure tagliate a pezzetti e adagiarlo sulla griglia. Chiudere il coperchio ermeticamente.

Premere il tasto "STEAM" e impostare la cottura per 5 minuti. A fine cottura utilizzare il metodo di rilascio rapido della pressione.

Nel frattempo, amalgamare la maionese con la senape e con lo yogurt, aggiungere un po' di sale. Far raffreddare la verdura e, quando sarà fredda mescolarla con la salsa di maionese, senape e yogurt. Servire.



# Patate come al forno

**5 cucchiaini di olio**

**1kg di patate**

**1 rametto di rosmarino**

**Salvia qualche foglia**

**3 spicchi d'aglio**

**240ml di brodo**

**Sale e pepe q.b.**

Premere il tasto “SAUTE” per preriscaldare la pentola. Quando la pentola sarà calda aggiungere i 5 cucchiaini di olio. Unire le patate, l'aglio, il rosmarino e la salvia.

Dare una mescolata e far dorare le patate su tutti i lati (circa 8-10 minuti). Versare il brodo e chiudere il coperchio ermeticamente.

Premere il tasto “MANUAL” e impostare 11 minuti di cottura a pressione. Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo rapido. Regolare di sale e pepe e servire.



**4 - 6 PORZIONI**



**Preparazione 2 MIN.  
Cottura 20 MIN.**



**SAUTE  
MANUAL**





# Cavoletti di Bruxelles

**500g di cavoletti di Bruxelles**

**2 misurini d'acqua**

**Sale q.b.**

Pulire una vaschetta di cavoletti di Bruxelles. Inserire la griglia nella pentola e appoggiare sopra i cavoletti. Aggiungere due misurini d'acqua e un po' di sale.

Chiudere ermeticamente il coperchio, premere il tasto "STEAM" e impostare 3 minuti di cottura.

A fine cottura cliccare sul tasto "KEEP WARM". Fare uscire il vapore e aprire quindi il coperchio.

Condire i cavoletti di Bruxelles a proprio piacimento.



**2 - 3 PORZIONI**



**Preparazione 2 MIN.  
Cottura 5 MIN.**



**STEAM  
KEEP WARM**







# Yogurt home made

- 1 litro di latte intero o parzialmente scremato**
- 2 cucchiai di yogurt bianco**

Versare il latte nella pentola interna e selezionare il programma "YOGURT" impostare la temperatura "HIGH". Chiudere ermeticamente il coperchio assicurandosi che la valvola di rilascio del vapore sia nella posizione aperta.

Al termine della cottura verificare che la temperatura abbia raggiunto gli 82°.

Togliere la pentola interna della Express Cooker e immergerla delicatamente in acqua fredda in posizione verticale (suggerimento: riempire di acqua fredda il lavello per poter immergere l'interno della pentola in maniera più semplice). Il latte deve raffreddarsi fino a raggiungere una temperatura di 35-40°, per accelerare il processo agitare frequentemente. Aggiungere i 2 cucchiari di yogurt bianco e mescolare. Non aggiungere zucchero o dolcificanti.

Ricollocare l'interno della pentola nella base riscaldante, chiudere il coperchio e attivare la funzione YOGURT impostando questa volta la temperatura "LOW". Impostare sul timer 8 ore (per ottenere un gusto più acidulo aumentare il processo di incubazione). Travasare lo yogurt in barattoli di vetro adatti per refrigerare e conservare in frigo.



4 PORZIONI



Cottura 8-12h



YOGURT





CIRCA 1,3 KG



Preparazione 5 MIN.  
Cottura 15 MIN.



MANUAL  
SAUTE  
KEEP WARM

# Marmellata di fichi

**1kg di fichi bianchi o rossi**

**300g di zucchero**

**1 bustina di pectina**

**1 pizzico di sale**

**1 pizzico di vaniglia**

**1 cucchiaino di acido citrico  
(o in alternativa il succo di 1  
limone)**

**2 cucchiai d'acqua**

Lavare e pulire i fichi, tagliarli il 4 parti.

Metterli nella Express Cooker aggiungere lo zucchero, il sale, la pectina, la vaniglia e l'acido citrico. Dare una bella mescolata, aggiungere anche 2 cucchiari di acqua.

Impostare la pentola "MANUAL" per 1 minuto.

Quando termina lasciare in modalità "KEEP WARM" per 10 minuti poi sfiatare completamente e aprire.

Prima di invasare impostare il programma "SAUTE" per qualche minuto fino a che riprenda il bollore.

Dare nuovamente una mescolata. Lasciare la marmellata a pezzi o frullare con un frullatore ad immersione a piacere. Invasare in barattoli sterilizzati, chiudere ermeticamente e rovesciare sotto sopra fino a raffreddamento per garantire la formazione del sottovuoto.





STEAM

START  
STOP

DELAY  
TIMER

KEEP  
WARM

# Pere al vino rosso

- 6 pere**
- 1 bottiglia di vino rosso**
- 1 foglia d'alloro**
- 4 chiodi di garofano**
- 1 cucchiaino di cannella**
- 1 cucchiaino di zenzero**
- 250g di zucchero**

Sbucciare le pere, lasciando attaccato il picciolo. Versare la bottiglia di vino nella pentola. Aggiungere la foglia d'alloro, i chiodi di garofano, la cannella, lo zenzero e lo zucchero. Mescolare bene fin quando lo zucchero si sarà completamente sciolto. Inserire le pere nella Express Cooker.

Chiudere il coperchio ermeticamente. Premere il tasto "MANUAL", poi impostare 9 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-]. Al termine del tempo di cottura lasciare aerare delicatamente l'unità e togliere il coperchio.

Estrarre con attenzione le pere, tirandole per il picciolo. Mettere le pere da parte e impostare la pentola sul programma "SAUTE", senza il coperchio, in modo da ridurre di circa la metà il liquido di cottura.

Filtrare e poi bagnare le pere con un po' di sciroppo di vino aromatizzato. Servire a temperatura ambiente o refrigerare a piacimento.



**6 PORZIONI**



**Preparazione 2 MIN.  
Cottura 10 MIN.**



**MANUAL  
SAUTE**







# Crema Catalana

- 500 ml di panna**
- 125 ml di latte**
- 120g di zucchero**
- 8 tuorli**
- Vaniglia o scorza di limone**
- 8 Pirottini**

Mettere a scaldare in un pentolino la panna, il latte e la vaniglia o la scorza del limone.

In una ciotola lavorare i tuorli con lo zucchero. Versare la panna e il latte caldi nelle uova e mescolare bene.

Riempire i pirottini. Mettere nella pentola la griglia in dotazione e versare l'acqua. Appoggiare i pirottini sulla griglia e chiudere ermeticamente il coperchio con la valvola chiusa.

Premere il tasto DESSERT e impostare il timer a 10 minuti. Lasciare sfiatare naturalmente e poi aprire.

Far raffreddare bene e cospargere con lo zucchero di canna, caramellare la superficie con una fiamma viva.



**8 PORZIONI**



**Preparazione 2 MIN.  
Cottura 10 MIN.**



**DESSERT**







MEAT / STEW  
BEANS / CHILI  
RICE / RISOTTO  
YOGURT  
SLOW COOK  
STEAM  
POULTRY  
DESSERT  
SOUP  
MANUAL  
BROWN / SAUTE  
KEEP WARM

0:20

HIGH PRESSURE ADJUST  
LOW  
HIGH TEMP / ADJUST  
LOW  
START STOP  
DELAY TIMER

















**Nital**  
**vip**  
Very Important Plus

## GODITI IL SERVIZIO NITAL VIP, PENSATO E REALIZZATO INTORNO A TE

Con i prodotti Nital entri in un mondo di sorprese, opportunità e privilegi. Iscriviti e registra il tuo prodotto su [www.nitalvip.it](http://www.nitalvip.it), entro 30 giorni dalla data di acquisto, per ricevere notizie, curiosità e tante nuove e golose ricette da preparare con la tua Crock-Pot.

Nital V.I.P. è un programma di servizi e vantaggi esclusivi riservato a tutti i clienti Nital. Assistenza dedicata, webinar, video tutorial, linea diretta, live chat, workshop ed eventi il tutto finalizzato a farti vivere al meglio il prodotto da te acquistato. Uno spazio dedicato dove potrai inoltre scoprire la vasta gamma di prodotti che Nital offre. Insomma, un vero “cruscotto digitale”, gestibile in pochi click.

Completamente gratuito!

Nital S.p.A. è importatore e distributore ufficiale in Italia dei prodotti Crock-Pot.



Distribuito in Italia da Nital S.p.A.