



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

*Ricettario*

---



## Ricette semplici sane e gustose con Crock-Pot

La pentola Slow Cooker è lo strumento ideale per chi vuole cucinare con facilità. Bastano pochi passi e il risultato sarà sempre perfetto!

Crock-Pot® è una pentola elettrica che cuoce i cibi lentamente a una temperatura costante, è lo strumento ideale per chi sogna di cimentarsi con le lunghe cotture, ma non ha quasi mai tempo per farlo. Inventata nel 1970 e introdotta nei mercati nord americani nel 1971, Crock-Pot® è il marchio originale per la cottura lenta.

Con Crock-Pot® puoi divertirti in cucina e risparmiare tempo! Basta inserire gli ingredienti all'interno della pentola, scegliere la modalità di cottura desiderata e grazie

alla bassa temperatura, non sarà 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. In genere ha due modalità di cottura, High (alta) e Low (bassa); la funzione Warm serve invece per tenere i cibi in caldo una volta pronti. Alcune Crock-Pot® possono anche essere programmate per tempo con un timer di controllo.

Crock-Pot® è l'ideale per cuocere sughi, stracotti, bolliti, brodi, ma anche per zuppe, cereali e dolci. Con le carni si ottengono risultati eccellenti anche con i tagli meno pregiati, perché la cottura lenta li

rende morbidi e succosi.

Minestrone, zuppe e legumi saranno buonissimi.

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 potranno essere adattate alla cottura lenta: occorre ridurre della metà i liquidi previsti dalla ricetta originale e raddoppiare i tempi di cottura.



## *Cibi gustosi e nutrienti*

La cottura a bassa temperatura in una pentola chiusa aiuta a preservare i succhi di carne e ortaggi, che hanno un elevato valore nutrizionale e avvolgono il cibo senza perdersi o evaporare.

Crock-Pot® è l'ideale per cuocere sughi, stracotti, bolliti, brodi, ma anche per zuppe, cereali e dolci.

Con le carni si ottengono risultati eccellenti anche con i tagli meno pregiati, perché la cottura lenta li rende morbidi e succosi.

Minestrone, zuppe e legumi saranno buonissimi. 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!

## *Facile*

La realizzazione delle ricette è semplice. Bastano 10 minuti per fare tutto e Crock-Pot® è pronta a fare il resto. La pentola Crock-Pot® è perfetta per tutti i cuochi, principianti ed esperti.

## *Economica*

Utilizzare una pentola Crock-Pot® è fino a quattro volte più economico delle normali cotture in forno, induzione o gas, il consumo energetico è molto più basso. Inoltre la bassa temperatura garantisce risultati eccellenti e ricette molto gustose.

## *Per tutto l'anno*

Crock-Pot® 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.

## *Sicura*

Grazie al basso consumo energetico, equivalente ad una lampadina, 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 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. Oppure potete mettere la parte in ceramica direttamente in lavastoviglie. La pentola in Duraceramic non può essere lavata in lavastoviglie ma, grazie alla sua particolare antiaderenza, lavarla a mano sarà velocissimo.

## *Mai partenza ritardata*

Le CrockPot dotate di timer, non hanno la partenza ritardata, ma solo un timer countdown che conta le ore di cottura e alla fine passa in Warm. NON è una mancanza o un difetto ma è un'accortezza voluta per evitare la proliferazione batterica e preservare la salute di chi la utilizza.

Crock-Pot cuoce a bassa temperatura e impiega del tempo per raggiungere la loro temperatura massima, e programmare una partenza ritardata vorrebbe dire lasciare in pentola cibi crudi (per esempio carne, pesce ecc ...) per chissà quante ore.

Per questo motivo la Crock-Pot deve essere accesa immediatamente, in modo da poter iniziare la cottura il prima possibile. Ad alimento cotto, la pentola continuerà a mantenere in caldo, o comunque anche se spenta, il cibo ormai cotto non è a rischio di proliferazione batterica.



## Evitare sbalzi termici

Sollevare il coperchio il meno possibile per evitare che la temperatura si abbassi e comunque non prima di 2 ore da inizio cottura. Se si alza il coperchio, aumentare di almeno 30 minuti i tempi di cottura.

Evitare gli sbalzi di temperatura, quindi non aggiungere acqua fredda mentre si sta cuocendo una pietanza che ha già raggiunto una temperatura molto calda.

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

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

La bassa temperatura garantirà risultati eccellenti e ricette sane perché non è necessario aggiungere grassi in cottura.

Evitare di riempire la pentola di acqua fredda a cottura ultimata, la ceramica potrebbe rompersi.

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

## Temperature

Non è consigliato riscaldare i cibi nella Crock-Pot. Tuttavia il contenitore è resistente al microonde (no quello in Duraceramic\*) e al forno fino a 200°C. Alcuni modelli di Crock-Pot hanno anche il coperchio utilizzabile in forno\*\* (consultare il manuale di istruzioni della pentola in Vostro possesso) e altri modelli hanno il contenitore in Duraceramic\*, quindi utilizzabile anche su piani cottura a gas o a induzione.

Sia la modalità di cottura LOW che quella HIGH si stabilizzano alla stessa temperatura; varia il tempo necessario per raggiungere il punto di sobbollitura (<100°), cioè la temperatura massima.

In base alla dimensione della pentola e alla quantità di cibo e liquidi presenti all'interno, la temperatura massima raggiunta può variare. La maggior parte dei piatti può essere preparata sia in modalità LOW sia in modalità HIGH.

I tempi tipici per raggiungere i 98°C (temperatura massima) della Crock-Pot sono:

- LOW: 7-8h per raggiungere il punto di sobbollitura

- HIGH: 3-4h per raggiungere il punto di sobbollitura.

Togliendo il coperchio dalla Crock-Pot per mescolare il cibo, si perde una quantità di calore notevole, pertanto è consigliabile prolungare il tempo di cottura richiesta.

Si può anche evitare di togliere il coperchio per mescolare.

## Tempi di cottura e consumi

Tabella comparativa dei tempi di cottura per la modalità LOW e HIGH

Non è consigliabile convertire le ricette con tempi di cottura inferiore a 7 ore in LOW, o 3 ore in HIGH.

HIGH (ore)	LOW (ore)
3	7
4	8
5	9
6	10
7	11
8	12

Con la modalità KEEP WARM (mantenimento in caldo) la Crock-Pot passerà direttamente in modalità WARM (per le pentole con timer digitale - bisognerà passare

manualmente in WARM con le altre pentole) appena avrà terminato la cottura. Questa modalità ha la funzione di mantenere il cibo in caldo fino al momento di servirlo.

Nelle pentole con timer digitale, la funzione WARM verrà mantenuta fino ad un massimo di 12 h dopo di che si spegneranno.

Tabella dei consumi elettrici medi (+5%, -10%):

MODALITÀ	WATT
Low	160
High	210
Keep Warm	50

Esempi di tagli di carne e relativa tabella di cottura:

TAGLI DI CARNE	PESO	LOW	HIGH
Arrosti di maiale	2,5 - 3 Kg	9,5 h	7,5 h
Lonza di maiale	1,5 Kg	6 h	5 h
Pollame	2,5 - 3 Kg	7,5 h	6,5 h
Manzo	1,5 Kg	8 h	5,5 h
Stufato di carne	1,5 Kg	6 h	7,5 h
Pesce	1 Kg	3,5 h	1,5 h

## Pulizia

Il coperchio può essere lavato in lavastoviglie oppure con acqua calda e sapone.

Il contenitore in ceramica è possibile rimuoverlo e lavarlo in lavastoviglie (no DURACERAMIC\*) oppure lavarlo con acqua calda e sapone. Non utilizzare detergenti abrasivi o pagliette abrasive. Uno strofinaccio di stoffa, spugna o gomma di solito rimuove qualsiasi residuo.

Per rimuovere aloni, macchie di acqua o altre macchie, utilizzare uno sgrassatore delicato non abrasivo, oppure dell'aceto o strofinare direttamente sulla superficie in ceramica mezzo limone e sciacquare.

L'esterno della base riscaldante può essere pulito con un panno morbido o con acqua e sapone. Non bisogna utilizzare detergenti abrasivi.

## Suggerimenti per una resa migliore

La rosolatura o scottatura della carne, prima della cottura, è consigliata prima di posizionarla nella Crock-Pot perché, oltre a non rilasciare il grasso direttamente nella Slow Cooker, darà una maggior morbidezza ed un miglior gusto al piatto. Con le pentole Sauté, la rosolatura potrà essere effettuata direttamente nella pentola su

fuoco o piastre a induzione, prima di posizionarla nella base riscaldante.

Si può mettere la Crock-Pot con il cibo dentro, nel frigo la sera prima di cucinarli. E' 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.

Quando si preparano piatti con carne di maiale o di manzo in grosse quantità, occorre prima rosolare la carne in modo da avere una cottura più uniforme nella Crock-Pot.

Le quantità di carne arrostita, 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.

## Pasta e riso

Per ottenere risultati migliori con il riso, usarne uno a grana lunga oppure quello suggerito nella ricetta. Se il riso non è cotto completamente dopo il tempo suggerito, aggiungere ulteriormente 250-400 ml di liquido ogni 250g di riso e continuare la cottura per 20-30 min.

Per la pasta invece conviene cuocerla prima in una pentola con acqua bollente, quando è al dente travasarla nella Crock-Pot e farla cuocere ancora per 30 min insieme agli altri ingredienti.

## Fagioli o legumi

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 bolliti o lasciati in ammollo, prima di aggiungerli alla ricetta.

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

## Verdure

Molte verdure traggono vantaggio dalla Crock-Pot perchè la cottura lenta permette di rilasciare a pieno il loro sapore. Tendono a non cuocersi troppo contrariamente a come accade con la cottura su fuoco o in forno.

Quando si cucinano ricette con verdure e carne, bisognerebbe mettere nella Crock-Pot prima le verdure e poi la carne. Le verdure di solito cuociono più lentamente della carne nella Slow Cooker.

Posizionare le verdure sul fondo o sui lati della Crock-Pot per facilitarne la cottura.

## Zuppe

Alcune ricette di zuppe richiedono grandi quantità di acqua. Aggiungere prima gli ingredienti nella Crock-Pot e poi aggiungere acqua/brodo solo per coprirli. Si può aggiungere anche del liquido caldo quando la si serve.

## 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.

## Latte

Latte, panna e panna acida conviene sempre aggiungerli negli ultimi 15-30 minuti di cottura, se non diversamente indicato dalla ricetta.

## Pesce

Il pesce cuoce velocemente e va aggiunto alla fine del ciclo di cottura in ricette con più ingredienti (salvo diverse indicazioni della ricetta).

## Liquidi

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.

Nella maggior parte dei casi il liquido durante la cottura aumenta, pertanto occorre utilizzare una quantità ridotta di liquido rispetto alla cottura tradizionale.

## Carne

La doratura della carne in un tegame a parte o direttamente nella pentola Duraceramic\*, consente il drenaggio del grasso prima della cottura lenta e aggiunge anche un maggiore sapore.

La carne deve essere posizionata in modo che non tocchi il coperchio.

Per tagli di carne più piccoli o più grandi, modificare la quantità di verdure o patate in modo che la pentola sia sempre  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{3}{4}$  pieno

Le dimensioni della carne e i tempi di cottura raccomandati sono solo stime e possono variare a seconda del taglio, del tipo e della struttura ossea specifici. 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.

## Note

\*Duraceramic: Le pentole interne dei modelli Sauté sono in un materiale nuovo e innovativo: Duraceramic antiaderente fino a 4 volte più resistente dell'antiaderente tradizionale, privo di sostanze dannose e può essere utilizzato anche su piani cottura a gas o a induzione. Può essere lavato a mano con sapone e acqua calda, ma non in lavastoviglie. La pentola in Duraceramic può essere utilizzata anche in forno, e riposta in frigorifero

\*\*Coperchio adatto al forno: Alcuni coperchi sono dotati di manico in silicone, quindi utilizzabili anche in forno. Si prega di consultare il manuale di istruzioni.



# Indice ricette



CARNE



PESCE



VERDURA

## PRIMI

• Dolmades	●	18
• Fagioli all'uccelletto	●	20
• Farro con funghi e spinaci	●	22
• Minestrone d'orzo	●	24
• Minestrone di primavera	●	26
• Pasta e fagioli	●	28
• Pasta patate e provola	●	30
• Po-lenta	●	32
• Polenta ai borlotti	●	34
• Pomodori stufati alla greca	●	36
• Ribollita toscana	●	38
• Risotto ai carciofi e cialde di parmigiano	●	40
• Risotto alla milanese	●	42
• Vignarola di piselli e carciofi	●	44
• Genovese di tonno	●	46
• Sformato di riso con cozze e patate	●	48
• Lasagne	●	50
• Pappardelle al timo e ragù d'anatra	●	52
• Ragù alla bolognese	●	54

## SECONDI

• Bruschetta provenzale di verdure	●	58
• Frittata mediterranea	●	60
• Calamari ripieni	●	62
• Calamari ripieni alla pugliese	●	64
• Filetti di merluzzo con patate	●	66
• Moscardini al pomodoro	●	68
• Salmone alla birra	●	70
• Salmone brutto ma buono	●	72
• Seppie e piselli	●	74
• Pollo alla birra	●	76
• Pollo profumato alle erbe e limone	●	78
• Polpette al sugo	●	80
• Polpette mediterranee con ratatouille	●	82
• Polpettone di manzo e vitello	●	84
• Pulled pork	●	86
• Rولاتine di pollo alla senape	●	88
• Ossobuco in gremolada	●	90
• Involtini al vino bianco	●	92
• Coq au vin	●	94
• Costolette di maiale alla salsa BBQ	●	96
• Cotechino con lenticchie	●	98
• Arista al latte	●	100

• Arrosto di coppa al marsala con contorno di patate, mele e cipolle rosse	●	102
• Arrosto di vitello	●	104
• Baby ribs alla senape e verdure saltate	●	106
• BBQ pulled chicken	●	108
• Braciole di maiale alla pizzaiola	●	110
• Brasato al vino rosso	●	112
• Sheperd's pie	●	114
• Spezzatino con melagrana	●	116
• Stinco di maiale alla birra	●	118
• Stufato provenzale	●	120
• Verdure ripiene	●	122

## ZUPPE

• Cocotte invernale	●	126
• Macco di fave	●	128
• Zuppa di cipolle gratinata con scamorza affumicata	●	130
• Zuppa di fagioli borlotti	●	132
• Zuppa di leticchie	●	134
• Zuppa di patate	●	136
• Zuppa di pesce	●	138

## PIATTI UNICI

• Paella spagnola con pollo e salsiccia	●	142
• Trippa alla romana	●	144

## CONTORNI

• Cavoletti di bruxelles	●	148
• Pasticcio di cavolfiore	●	150
• Purè rustico	●	152
• Ratatouille di verdure	●	154

## DOLCI

• (Slow) cheesecake	●	158
• Composta di pere	●	160
• Creme caramel	●	162
• Limonata calda con miele	●	164
• Marmellata d'arance	●	166
• Marmellata di limoni e zenzero	●	168
• Morbido caldo al cioccolato	●	170
• Pane alle noci e banane	●	172
• Pere al vino	●	174
• Torta al cioccolato	●	176

## Legenda



Porzioni



Tempo di cottura



Tipo di cottura



Autore ricetta



Duraceramic o Padella



Crock-Pot



Forno



*Primi*

# Dolmades

- 30 foglie di vite (anche in salamoia)
- 200 g di riso
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di menta
- timo, aneto (o finocchietto selvatico) e prezzemolo fresco q.b.
- 1 limone
- 20 g di uvetta
- 30 g di pinoli
- 1 uovo (facoltativo, dà più consistenza alla farcia)
- 1 tazza di brodo vegetale (o acqua)
- olio EVO
- sale & pepe q.b.

Sbollentare in acqua salata le foglie di vite fresche per pochi minuti, scolarle e lasciarle asciugare. Tritare la cipolla e farla rosolare in padella con l'olio. Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolarlo al dente e farlo saltare in padella con la cipolla stufata. Aggiungere l'uvetta, i pinoli tritati, sale e pepe.

Fare raffreddare e aggiungere le erbe aromatiche, la buccia di limone grattugiata ed eventualmente l'uovo. Farcire le foglie con un cucchiaio di riso condito, quindi ripiegare le estremità e arrotolare per ottenere un cilindro ben stretto. Ungere il fondo della CrockPot® e rivestirlo con qualche foglia di vite.

Disporre sopra gli involtini e condirli con il succo del limone, un filo d'olio e qualche cucchiaio di brodo. Frapporre tra i dolmades qualche mezzo spicchio di limone. Cuocere in modalità LOW per circa 2 ore aggiungendo un po' di brodo se occorre.



4 PERSONE



2 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Fagioli all'uccelletto

- 350 g di fagioli toscanelli
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 rametto di rosmarino
- 200 ml di passata di pomodoro
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Versare tutti gli ingredienti nella Slow Cooker e fate cuocere in modalità LOW per 8 ore.



4 PERSONE



8 ORE



LOW



# Farro con funghi e spinaci

- 30 ml d'olio d'oliva
- 1 cipolla affettata
- 360 g di funghi champignon tagliati in 4 parti
- pepe q.b.
- 2 spicchi d'aglio tritato
- 250 g di farro perlato
- 1 rametto di timo
- 1l di brodo vegetale
- 225 g di spinaci
- 125 g di parmigiano

In una padella far rosolare la cipolla con 15 ml d'olio per 8 minuti.

Aggiungere l'olio rimanente (15 ml) e far appassire i funghi con il pepe.

Aggiungere l'aglio. Far saltare il farro ed il timo per 1 minuto nella padella.

Versare il brodo ed il farro con i funghi nella CrockPot® e far cuocere per 3h 30 min. in modalità HIGH o finché il brodo non si è assorbito.

Rimuovere il timo. Aggiungere gli spinaci ed il formaggio prima di servire.



4 PERSONE



3H 30 MIN



HIGH



# Minestrone di orzo

- 200 g di orzo perlato
- 80 g di pancetta affumicata
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1.3 l di brodo vegetale caldo
- 4 cucchiari di olio EVO
- 2 patate
- 1 mazzetto di erba cipollina
- sale & pepe q.b.

Con un mixer tritare carote, sedano e cipolla.

Tagliare a cubetti piccoli la pancetta.

Porre le verdure e la pancetta in una padella e rosolare nell'olio a fuoco vivo per 10 minuti.

Quando sarà ben dorato, versare nella Slow Cooker insieme all'orzo e alle patate sbucciate e tagliate a cubetti. Quindi coprire con il brodo caldo e aggiungere sale e pepe.

Fare cuocere per 5h in modalità HIGH.

Prima di servire cospargere con l'erba cipollina sminuzzata.



4 PERSONE



5 ORE



HIGH



# Minestrone di primavera

- 200 g di piselli
- 2 zucchine
- 300 g di fagiolini puliti
- 150 g di spinacini
- 4 cipollotti
- 1 costa di sedano
- 1 porro
- 4 patate
- 1 mazzetto di basilico
- 4 cucchiaini di pesto
- Olio EVO
- Sale q.b.

Sbucciare le verdure e tagliarle a cubetti di circa 1 cm.

Versare tutto nella Slow Cooker e coprire di acqua a filo.

Salare e fare cuocere in modalità LOW per 5h, poi servire con abbondante basilico fresco e un cucchiaino di pesto in ogni ciotola, insieme a un filo d'olio.



4 PERSONE



5 ORE



LOW



# Pasta e fagioli

- 240 g di tagliolini all'uovo
- 600 g di fagioli borlotti freschi già sgranati o 400 g di fagioli lessati
- 200 ml di passata di pomodoro
- 1 l di brodo vegetale caldo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 rametto di salvia e uno di rosmarino
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Tagliare la cipolla e la carota a piccoli pezzi.

In una padella farle rosolare lentamente con un filo d'olio. Versare il soffritto nella Slow Cooker, unire i fagioli, la pasta, il pomodoro, gli aromi e il brodo.

Lasciare cuocere per 4h in modalità LOW.

Aggiungere sale, pepe e servire.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



# Pasta patate e provola

- 320 g di pasta mista
- 2 patate
- 1.2 l di brodo vegetale
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di olio EVO
- 1 rametto di rosmarino
- 130 g di provola dolce
- sale & pepe q.b.

Tagliare la cipolla e le patate a piccoli pezzi, farle rosolare lentamente in una padella con un filo d'olio.

Trasferire il soffritto nella Slow Cooker, unire la pasta, il rosmarino e coprire con il brodo vegetale bollente salato. Cuocere in modalità HIGH per 2h.

Quando la pasta sarà cotta e il brodo assorbito, unire la provola grattugiata, mantecare, aggiungere il pepe e servire caldissima.



4 PERSONE



2 ORE



HIGH



# Po-lenta

- 350 g farina di mais
- 1,2 l acqua
- sale grosso q.b.
- olio EVO

Ungere la pentola della CrockPot® e versare la farina di mais, lavorandola con dell'olio evo.

Versare l'acqua bollente salata e girare tutto con una frusta.

Mettere il coperchio e cuocere in modalità HIGH per 1 ora 15 min.



4 PERSONE



1H 15 MIN



HIGH



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# Polenta ai borlotti

- 250 g di farina di mais per polenta, grossa a lunga cottura
- 2 l di acqua bollente
- 3 cucchiai di olio EVO
- 300 g di fagioli borlotti freschi sgusciati
- 150 g di formaggio tipo Asiago
- 1 cucchiaino di sale

Mettete nella Slow Cooker la farina e i borlotti sgusciati, coprite con l'acqua bollente e mescolate con una frusta per eliminare eventuali grumi.

Aggiungete sale ed olio e cuocete a temperatura LOW per 3 ore fino a che il liquido non si sarà assorbito.

Spegnete, aggiungete il formaggio grattugiato mescolando, in modo che possa sciogliersi e servite.



4 PERSONE



3 ORE



LOW



# Pomodori stufati alla greca

- 4 pomodori maturi ma sodi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 120 g circa di riso Carnaroli
- menta abbondante
- prezzemolo
- scorza di un limone
- 30 g di pinoli
- 30 g di uvetta
- 50 ml di acqua
- sale & pepe q.b.
- olio EVO

Tagliare le calotte ai pomodori, svuotarli dalla polpa e salarli all'interno. Tritare la cipolla e farla appassire a fuoco basso in pentola. Aggiungere il riso facendolo insaporire insieme alla cipolla, alla polpa dei pomodori sminuzzata, alle erbe aromatiche e alla scorza del limone. Salare, pepare ed infine aggiungere l'uvetta ammollata in acqua tiepida e i pinoli.

Portare il riso quasi a metà cottura. Riempire i pomodori fino a  $\frac{3}{4}$  e disporli in piedi nella CrockPot®. Coprirli con le calotte, salare e condire con un filo d'olio.

Aggiungere sul fondo della pentola anche 50 ml circa di acqua. Cuocere in modalità LOW per 2 ore, quindi porre la pentola interna sotto il grill del forno per alcuni minuti finché la superficie dei pomodori prenderà colore.



4 PERSONE



2 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Ribollita toscana

- 300 g circa di cavolo nero
- 200 g di fagioli cannellini secchi precedentemente ammollati
- 100 g di cannellini bolliti e frullati
- 100 g di passata di pomodoro
- 1.5 l di brodo vegetale
- 300 g di pane
- 3 carote
- 3 coste di sedano
- 2 cipolle
- 100 g di pecorino toscano
- Olio EVO
- sale & pepe q.b.

Preparare tutte le verdure.

Tagliare il cavolo nero mantenendo solo la parte foliacea e tagliarlo a filetti sottili.

Tagliare a cubetti la cipolla, la carota, il sedano.

Unire tutti gli ingredienti nella Slow Cooker, salare, pepare e coprire con il brodo caldo.

Fare cuocere per 5h in modalità LOW.

Servire su fette di pane abbrustolito, con un filo d'olio e un'abbondante spolverata di pecorino.



4 PERSONE



5 ORE



LOW



## Risotto ai carciofi e cialde di parmigiano

- 250 g riso Roma o Carnaroli
- 500 ml acqua bollente
- 6 carciofi
- 100 g burro
- 150 g parmigiano
- prezzemolo tritato
- sale & pepe q.b.

Pulire i carciofi e tagliarli a fettine sottili.

Mettere nella CrockPot® il riso, l'acqua bollente, i carciofi. Salare e pepare il tutto e cuocere in modalità HIGH per 50 min.

Mantecare con burro e parmigiano (se dovesse risultare troppo asciutto, aggiungi dell'acqua bollente) ed unire il prezzemolo tritato.

Servire il risotto con delle cialdine di parmigiano che si preparano facendo sciogliere un cucchiaino di parmigiano in forno a 200°C per 2/3 min.



4 PERSONE



50 MIN



HIGH



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# Risotto alla milanese

- 320 g di riso carnaroli
- 5 pistilli di zafferano o una bustina
- 1.2 l di brodo vegetale caldo
- 80 g di burro
- 80 g di parmigiano reggiano
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 cipolla
- Sale q.b.

In un tegame fare rosolare la cipolla tagliata a cubetti con metà del burro. Unire il riso e lasciarlo tostare, poi sfumare con il vino bianco.

Trasferire il riso nella Slow Cooker, coprire con il brodo bollente, salare, unire lo zafferano e cuocere in modalità HIGH per circa 2 ore, fino a che il brodo sarà assorbito.

Mantecare con formaggio, burro e servire caldissimo.



4 PERSONE



2 ORE



HIGH



# Vignarola di piselli e carciofi

- 300 g di piselli
- 4 carciofi
- 1 cespo di lattuga
- 40 g di pancetta
- ½ bicchiere di brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 2 spicchi di aglio
- 4 foglie di mentuccia
- sale & pepe q.b.

Pulire i carciofi eliminando le spine e le parti più dure, quindi tagliarli a spicchi. Tagliare la lattuga a listarelle.

In un tegame sul fuoco fare soffriggere nell'olio l'aglio, quindi toglietelo e fare cuocere la pancetta a fuoco vivo fino a che sarà ben rosolata.

Versare nella Slow Cooker, aggiungere le verdure e l'olio.

Cuocere per 3 ore in modalità LOW, unendo poco brodo nel caso dovesse servire.

Salare, pepare ed insaporire con la mentuccia fresca.



4 PERSONE



3 ORE



LOW



# Genovese di tonno

- 320 g pasta secca corta
- 1,2 kg cipolle rosa o bianche
- 420 g tonno fresco, tagliato a fette spesse circa 1 cm o 1,5 cm
- 100 g carota
- 1 cucchiaino da tè di doppio concentrato di pomodoro
- 4+1 cucchiari da tavola di olio EVO
- vino bianco q.b.
- brodo vegetale
- prezzemolo
- sale & pepe q.b.

Pelare cipolle e carote e tagliarle a fettine sottili. In una casseruola rosolare dolcemente le cipolle e le carote con l'olio (4 cucchiari).

Versare gli ortaggi nella CrockPot®, aggiungere il concentrato di pomodoro sciolto in due cucchiari di brodo vegetale, salare poco, coprire e cuocere per circa 6 ore in modalità HIGH.

Trascorso tale tempo, le cipolle saranno cotte e un poco disfatte. Se necessario, utilizzare un frullatore ad immersione per rendere il composto più omogeneo e cremoso.

Tagliare il tonno in cubetti di 11,5 cm di lato e rosolarlo in una padella con il restante olio. Sfumare con il vino, quindi versare il tutto nel composto di cipolle. Aggiustare di sale e pepe. Cuocere la pasta in acqua a bollore, salare e condire con la genovese preparata, completando con del prezzemolo fresco tritato.



4 PERSONE



6 ORE



HIGH



RICETTE AICI



## Sfornato di riso con cozze e patate

- 600 g di cozze
- 250 g di riso parboiled
- 4 patate
- 1 peperoncino
- 2 spicchi di aglio
- 1.5 l di brodo caldo
- 20 g di prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 120 g di pecorino
- Sale q.b.

In una casseruola con un filo d'olio fare rosolare a fuoco vivo, cozze, aglio e peperoncino fino a che si saranno aperte. Eliminare i gusci tenendone solo qualcuno da parte per la decorazione.

Affettare le patate sottilmente.

Disporre gli ingredienti nella Slow Cooker, alternando gli strati di patate a quelli di cozze e riso spolverizzati con il pecorino. Coprire con il brodo, salare, fare cuocere in modalità LOW per 2 ore.

A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo.



4 PERSONE



2 ORE



LOW



# Lasagne

- 3 uova
- 300 g di farina per pasta
- 50 g di farina
- 500 g di ragù
- 750 ml di latte
- 75 g di burro
- 1 pizzico di noce moscata
- 150 g di parmigiano grattugiato
- Sale q.b.

Per la pasta: impastare uova e farina, formare una palla e lasciarla riposare circa 30 minuti. Stendere la pasta sottilissima, quasi come un velo. Se non si ha tempo usare una sfoglia già pronta.

Per la besciamella: In un pentolino sciogliere il burro, unire 50 g di farina e scaldare fino a doratura. Unire il latte a filo, mescolare con una frusta per evitare i grumi e cuocere finché non si addensa. Salare e insaporire con la noce moscata. La besciamella resterà morbida, per consentire poi alla pasta di catturare l'umidità di cui ha bisogno in cottura.

Nella Slow Cooker, formare le lasagne disponendo la pasta a strati intervallati da ragù, besciamella e parmigiano. Fare cuocere in modalità LOW per 4 ore. Con la pentola Duraceramic si potrà fare la preparazione direttamente nella CrockPot®.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



## Pappardelle al timo al ragù di anatra

- 1 anatra intera
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 50 g concentrato di pomodoro
- 400 g passata di pomodoro
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- 1 foglia di alloro
- 500 g farina 00
- 55 g semola rimacinata
- 160 g uova
- 160 g tuorli
- timo tritato q.b

Mettere nella CrockPot® l'anatra con un filo d'olio e le verdure tritate. Aggiungere anche il concentrato, la passata, il vino e la foglia di alloro.

In modalità LOW, fai cuocere per 10 ore.

Intanto preparare le pappardelle, impastando le due farine con le uova e il timo tritato. Lascialo riposare per 30 minuti nella pellicola. Stendere la pasta non troppo sottile, e tagliare le pappardelle.

Quando l'anatra sarà cotta, toglierla dalla salsa, sfilacciare la carne per poi aggiungerla al sugo. Nel caso in cui il sugo fosse troppo liquido, basta farlo asciugare nella padella. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e condire con il ragù d'anatra.



8 PORZIONI



10 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



## Ragù alla bolognese

- 100 g di pancetta a cubetti
- 500 g di macinato di manzo
- 500 g di macinato di maiale
- 750 ml di passata di pomodoro
- 250 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 2 cipolle
- 1 carota
- ½ costa di sedano
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- sale & pepe q.b.



Tagliare la cipolla, la carota e il sedano a piccoli pezzi. In una padella farli rosolare lentamente con un filo d'olio aggiungendo la pancetta.

Aggiungere poi le carni macinate e rosolare il tutto a fuoco vivo. Sfumare con il vino rosso.

Spostare la carne nella Slow Cooker, unire la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro, l'acqua, il sale, il pepe e cuocere per 6 ore in modalità LOW.



4 PERSONE



6 ORE



LOW





*Secondi*

# Bruschetta provenzale di verdure



6 PORZIONI



5/6 ORE



LOW

- **500 g di funghi (solo le teste)**
- **1 zuccina grossa tagliata a metà ed affettata**
- **1 peperone rosso affettato sottile**
- **1 cipolla piccola affettata sottilmente**
- **1 peperoncino tritato**
- **60 ml di brodo vegetale**
- **60 g di olive snocciolate**
- **30 g di capperi**
- **1 spicchio d'aglio tritato**
- **20 g di olio**
- **1 pizzico di origano essiccato**
- **sale & pepe nero q.b.**
- **20 ml di aceto di vino bianco**
- **4 fette di pane croccante tagliato a fette spesse**
- **125 g di mozzarella tritata**

Mettere i funghi, le zucchine, il peperone, la cipolla, il peperoncino, il brodo, le olive, i capperi, l'aglio, 1 cucchiaio d'olio, l'origano, sale e pepe nella CrockPot®, mescolare gli ingredienti e cuocere per 5/6 ore in modalità LOW.

Spegnerne la CrockPot®, mescolare il tutto aggiungendo l'aceto bianco ed il rimanente olio.

Togliere il coperchio e lasciare le verdure per 15/30 min in modo che assorbano tutto il liquido (il mix di verdure deve essere tiepido). Aggiungere se si desidera ancora un pizzico di sale e pepe.

Mettere sul pane un cucchiaio di mix di verdure, cospargere ogni porzione con 2 cucchiaini di mozzarella, mettere la bruschetta per 30 secondi sotto il grill del forno per gratinare e sciogliere il formaggio.



# Frittata mediterranea

- 45 g di olio EVO
- 1 cipolla grossa tritata
- 225 g di funghi affettati
- 6 spicchi d'aglio affettati
- 1 pizzico di basilico essiccato
- 1 peperone affettato
- 280 g di spinaci
- 60 g di olive nere
- 8 uova
- 120 g di feta sbriciolata
- sale & pepe q.b.

Foderare la CrockPot® con la carta da forno. In una padella far soffriggere la cipolla, i funghi, l'aglio ed il basilico.

Aggiungere il peperone tagliato e farlo rosolare finché non è morbido. Aggiungere gli spinaci e le olive e farli cuocere per 2 minuti.

Frullare le uova, il formaggio, il sale ed il pepe.

Unire il composto di uova alle verdure e versare il tutto nella CrockPot®.

Cuocere per 2.30/3 ore in modalità LOW oppure 1.30 ore in modalità HIGH.



4/6 PERSONE



1:30/3:00 ORE



HIGH/LOW



# Calamari ripieni

- 8 piccoli calamari interi
- 400 ml di passata di pomodoro
- 3 patate bollite
- 1 rametto di menta
- 4 cucchiaini di olio EVO
- sale & pepe q.b.

Schiacciare le patate e mescolarle con la menta tritata. Pulire i calamari: tenere da parte la sacca e staccare i tentacoli. Tagliare i tentacoli a pezzetti e cuocerli velocemente in una padella, poi unirli alle patate. Riempire con il composto le sacche dei calamari per 3/4, chiudendoli in fondo con uno stecchino.

Rosolarli velocemente in una padella rovente, poi metterli nella Slow Cooker, insieme all'olio, al pomodoro. Aggiungere sale, pepe e fare cuocere per 2 ore in modalità HIGH.



4 PERSONE



2 ORE



HIGH



# Calamari ripieni alla pugliese

- 4 calamari
- olive nere snocciolate
- prezzemolo
- 1 manciata di capperi
- 1 manciata di mollica di pane di semola
- sale & pepe q.b.
- 1 uovo
- olio evo
- 200 g di caciocavallo grattugiato
- scalogno
- alloro

Pulire i calamari dalla pelle e dalle interiora. Asciugarli e metterli da parte.

Stufare lo scalogno in padella con dell'olio. Aggiungere i ciuffi dei calamari e farli cuocere a fuoco vivace per pochi minuti. Tritarli grossolanamente assieme ai capperi ed alle olive. Prendere il pane di semola e frullarlo senza la crosta. Trasferire in una ciotola il trito di capperi, olive e i ciuffi dei calamari. Aggiungere il pane e il caciocavallo grattugiato, il pepe, il prezzemolo, il sale ed un uovo.

Amalgamare bene e far riposare la farcia in frigorifero. Farcire con il ripieno quasi per intero. Chiuderli con uno stuzzicadenti. Sistemare i calamari nella CrockPot® e aggiungere una foglia di alloro, olio d'oliva e un pizzico di sale. Cuocere per 2 ore con modalità HIGH.



4 PERSONE



2 ORE



HIGH



RICETTE AICI



## Filetti di merluzzo con patate

- 8 filetti di merluzzo
- 80 g di olive nere
- 2 cucchiai di capperi dissalati
- 1 cucchiaino di origano
- 4 patate
- ½ bicchiere di vino bianco
- 10 pomodori secchi tagliati a listarelle
- 4 cucchiai di olio EVO
- Sale

Sbucciare ed affettare le patate a rondelle.

Disporre tutti gli ingredienti, tranne il merluzzo, nella Slow Cooker, e fare cuocere per 3 ore in modalità LOW.

Aggiungere il merluzzo e lasciare cuocere per 1 ora sempre a temperatura LOW.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



# Moscardini al pomodoro

- 800 g di moscardini
- 500 ml di pomodoro
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 foglia di alloro
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale
- Pepe nero in grani

Pulire i moscardini separando le sacche dai tentacoli.

In una larga padella scaldare l'olio, poi unire l'aglio, il pesce e fare rosolare. Sfumare con il vino rosso.

Spostare tutto il contenuto nella Slow Cooker, aggiungere gli aromi, unire la salsa di pomodoro, sale, pepe e fare cuocere in modalità LOW per 4 ore, fino a che il sugo si sarà ben ridotto.

Servire con la polenta, o come condimento per la pasta.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



# Salmone alla birra

- 4 filetti di salmone (170 g)
- sale & pepe q.b.
- 250 ml di vinaigrette
- 45 ml d'olio d'oliva
- 1 peperone giallo affettato
- 1 peperone rosso affettato
- 1 peperone arancione affettato
- 1 cipolla grossa affettata
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 5 g di scorza di limone
- 2 g di basilico essiccato
- 500 g di foglie di spinacio
- 175 ml di birra ambrata
- mezzo limone tagliato in quarti

Aromatizzare il salmone da entrambi i lati con il sale ed il pepe. Mettere il salmone in una pirofila ed aggiungere sopra la vinaigrette.

Far marinare in frigo dai 30 min. fino alle 2 ore.

Ungere con l'olio la CrockPot® ed inserire il salmone senza marinatura. Aggiungere i peperoni, la cipolla, l'aglio, la scorza di limone ed il basilico. Coprire il tutto con le foglie di spinacio. Versare la birra.

Cuocere per 1.30 ore in modalità HIGH.

Togliere il salmone, adagiarlo su un piatto, coprire con le verdure e spremere sopra il limone.



4 PERSONE



1H 30 MIN



HIGH



# Salmone brutto ma buono

- 250 g salmone
- 250 g baccalà dissalato
- 4 patate medie
- 100 g spinaci
- 100 ml di panna da cucina
- sale & pepe q.b.
- olio EVO

Preparare i pesci tagliandoli a fette non troppo sottili, pelare, lavare ed affettare le patate sottili. Mettere sul fondo della CrockPot® le patate condite precedentemente con olio, sale e pepe.

Subito dopo aggiungere il salmone e il baccalà e salarli leggermente. Sistemare gli spinaci e ripetere con le patate, il salmone e il baccalà.

Versare la panna da cucina e accendere la CrockPot® in modalità HIGH, chiudere con il coperchio e lasciare cuocere per 1.30/2 ore.

Servire il brutto ma buono con un crostone di pane nero e dell'erba cipollina tritata.



4 PERSONE



1H 30 MIN



HIGH



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# Seppie e piselli

- 500 g di seppioline pulite
- 400 g di piselli freschi o scongelati
- ½ bicchiere di vino bianco
- sale & pepe q.b.

In una larga padella scottare le seppioline a fuoco vivo, quindi sfumarle con il vino bianco.

Trasferire le seppie nella Slow Cooker e aggiungere i piselli.

Salare, pepare e fare cuocere per 4 ore in modalità LOW.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



# Pollo alla birra

- 30 ml d'olio d'oliva
- 1 pollo da 1kg o 2kg
- 10 patate novelle tagliate a metà
- 360 ml di birra
- 2 carote medie sbucciate
- 250 g di sedano
- 1 cipolla media affettata
- 1 rametto di rosmarino

Rosolare il pollo in una padella con l'olio.

Aggiungere nella CrockPot® il pollo, le patate, la birra, le carote, il sedano, la cipolla ed il rosmarino.

Cuocere per 5 ore in modalità HIGH.



4/6 PORZIONI



5 ORE



HIGH



## Pollo profumato alle erbe e limone

- **4 cosce di pollo con la pelle**
- **2 spicchi di aglio**
- **1 mazzetto di rosmarino**
- **5 foglie di salvia**
- **½ bicchiere di vino bianco**
- **Il succo di 2 limoni**
- **Olio EVO**
- **Sale q.b.**

Pulire le cosce di pollo e rosolarle a fuoco vivo con un filo d'olio in una padella, fino a doratura. Sfumare con il vino bianco.

Spostarle nella Slow Cooker, aggiungere il succo dei due limoni e le erbe aromatiche tritate e l'aglio.

Aggiungere il sale e fare cuocere in modalità HIGH per 4 ore.



4 PERSONE



4 ORE



HIGH



# Polpette al sugo

- 300 g di carne macinata di manzo
- 300 g di carne macinata di vitello
- 200 g di pane
- 5 cucchiaini di latte
- 50 g di parmigiano
- 500 ml di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio EVO
- sale & pepe q.b.

Mettere il pane in ammollo nel latte, strizzarlo, sbriciolarlo con le mani e in una boule mescolarlo insieme alle carni macinate, parmigiano, sale e pepe.

Formare le polpette e porle sul fuoco a rosolare in padella fino a doratura.

Disporre le polpette nella Slow Cooker.

In una padella a parte fare rosolare la cipolla tagliata a cubetti. Unirla alle polpette nella Slow Cooker, coprire con la passata di pomodoro, salare e fare cuocere per 4 ore in modalità LOW.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



## Polpette mediterranee con ratatouille

- 450 g di macinato di salsiccia
- 225 g di funghi affettati
- 1 melanzana piccola a dadini
- 1 zuccina a dadini
- 125 g di cipolla gialla a fette
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 pizzico di origano essiccato
- sale & pepe q.b.
- 2 pomodori a cubetti
- 15 g di concentrato di pomodoro
- 30 g di basilico fresco tritato
- 5 ml di succo di limone

Formare delle polpette con il tritato di salsiccia. Rosolare le polpette in una padella.

Preparare il primo strato mettendo metà delle polpette nella CrockPot® e coprendole con metà dei funghi, melanzane e zucchine.

Cospargere il tutto con metà della cipolla, aglio, origano, sale e pepe. Ripetere l'operazione sul secondo strato. Cuocere il tutto per 6/7 ore in modalità LOW.

Aggiungere i pomodori a cubetti e il concentrato di pomodoro nella CrockPot®.

Coprire e cuocere per 15 min in modalità LOW. Aggiungere il basilico e il succo di limone e servire.



6 PORZIONI



6/7 ORE



LOW



# Polpettone di manzo e vitello

- 15 ml di olio d'oliva
- 1 cipolla piccola a fette
- 1/2 peperone a fette
- 3 spicchi d'aglio tritato
- 1 pizzico di origano essiccato
- 450 g di manzo
- 450 g di vitello
- 1 uovo
- 45 g di concentrato di pomodoro
- sale & pepe q.b.

Foderare la CrockPot® con la carta da forno.

Far soffriggere in una padella con l'olio la cipolla, il peperone, l'aglio e l'origano. Far raffreddare il composto.

Unire il composto alla carne di manzo e vitello, all'uovo, al concentrato di pomodoro, al sale e pepe nero. Mescolare il tutto.

Formare un rotolo e riporlo nella CrockPot®.

Fare cuocere il polpettone per 5/6 ore in modalità LOW.



6 PORZIONI



5/6 ORE



LOW



# Pulled pork

- 1/1,5 kg di lonza di maiale
- 1 cipolla
- 250 g di salsa BBQ
- 1 bicchiere di acqua
- 1 cucchiaio d'olio EVO

Rosolare in padella la carne con l'olio su tutti i lati. Tagliare la cipolla a fette e adagiarla sul fondo della CrockPot®.

Aggiungere sopra la carne, la salsa BBQ, l'acqua.

Far cuocere la lonza a modalità LOW per 8 ore.

Al termine della cottura sfilacciare la carne con due forchette e, se necessario, far addensare la salsa con fecola di patate o farina.



6/8 PORZIONI



8 ORE



LOW



# Rolatine di pollo alla senape

- **4 sovracosce di pollo**
- **erbette miste**
- **sale & pepe q.b.**
- **16 fette di bacon**
- **senape al miele q.b.**

Farcire la sovracoscia disossata con le erbe tritate, la senape al miele, il sale ed il pepe.

Arrotolarla nelle fettine di bacon e poi legare il tutto con uno spago da cucina.

Mettere sottovuoto in un sacchetto la rolata.

Riempire la CrockPot® d'acqua ed immergervi il sacchetto sottovuoto con la carne.

Cuocere per 4/5 ore in modalità LOW.

A fine cottura togliere la carne dal sacchetto, mettere il liquido della carne in un pentolino e farlo addensare.

Frullare la salsa e metterla sopra la carne.



4 PERSONE



4/5 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# Ossobuco in gremolada

- 4 ossibuchi di vitello
- 2 cucchiai di farina bianca
- 80 g di burro
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 scorza di limone
- 1 limone spremuto
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale & pepe q.b.

Preparare la carne, incidendo gli ossibuchi sul lato. Infarinateli e rosolateli sul fuoco con il burro sciolto. Sfumarli con il vino bianco.

Disporre gli ossibuchi nella Slow Cooker insieme al condimento e al succo di limone; lasciateli cuocere per circa 3 ore in modalità LOW controllando che il liquido non asciughi troppo.

Salare e pepare. Spolverare con la buccia di limone grattugiata, il prezzemolo e servire.



4 PERSONE



3 ORE



LOW



# Involtini al vino bianco

- 4 fettine di carne di vitello
- 4 fettine di capocollo di Martina
- 4 fettine di caciocavallo
- 1 bicchiere di vino bianco
- olio evo q.b.
- sale & pepe q.b.
- un cucchiaino di farina 00

Sovrapporre su ciascuna fetta di carne una fetta di capocollo di Martina e il caciocavallo.

Arrotolare in modo da ottenere gli involtini e chiudere premendo semplicemente con le mani.

Passarli nella farina e far rosolare gli involtini in padella con un filo d'olio, sfumare con un bicchiere di vino bianco, salare e pepare.

Trasferirli nella CrockPot®, impostarla in modalità LOW e cuocerli per 6 ore.

Servirli caldi con il fondo di cottura sopra.



4 PERSONE



6 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Cog au vin

- 1 pollo da 1,6 kg
- 370 ml di vino rosso
- 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo
- 125 g di pancetta dolce a cubetti
- 45 g di burro fresco
- 10 cipolline
- 125 g di funghi champignon
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 15 g di farina
- brodo di pollo q.b.
- 75 ml di brandy o cognac
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro in pasta
- 1 cucchiaio di burro a temperatura ambiente
- ½ cucchiaio di farina

Tagliare il pollo in 8 pezzi. Mettere vino, alloro, timo e un po' di sale e pepe in una ciotola e aggiungere il pollo. Coprire e far marinare. Fare saltare la pancetta in padella senza condimento e metterla da parte. Sciogliere una noce di burro nella padella, aggiungere le cipolline farle rosolare; quindi, metterle da parte. Sciogliere un altro quarto di burro, aggiungere i funghi, insaporirli con sale e pepe, e farli saltare per 5 min. Togliarli dal fuoco e tenerli da parte.

Scolare e asciugare il pollo tamponandolo, conservando la marinata. Salare e pepare. Versare il burro rimasto e l'olio nella padella, aggiungere il pollo e farlo dorare. Mescolando, unire la farina. Spostare il pollo nella CrockPot® aggiungendo il brodo.

Far bollire del brandy in una padella, mescolando per 30 secondi per deglassare. Aggiungere al pollo gli altri ingredienti e cuocere in modalità LOW per 4 ore.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



RICETTE AICI



## Costolette di maiale alla salsa BBQ

- 125 g di paprica
- 60 g di zucchero
- 60 g di cipolla in polvere
- sale & pepe q.b.
- 1 kg di costolette di maiale divise in 3 o 4 sezioni
- 500 ml di brodo di carne o di birra
- 500 ml di salsa barbecue
- 125 ml di miele

Mettere in una ciotola la paprika, lo zucchero, la cipolla in polvere, sale e pepe. Mescolare. Insaporire le costolette con il mix di spezie.

Far rosolare le costolette in una padella. Mettere le costolette nella CrockPot® e coprirle con la birra o il brodo.

Cuocere per 2 ore in modalità HIGH. Mettere in una ciotola il miele e la salsa barbecue, mescolare ed aggiungerli al contenuto della CrockPot®.

Cuocere per 1.30 ore in modalità HIGH.



6/8 PORZIONI



3 H 30 MIN



HIGH



# Cotechino con lenticchie

- **1 cotechino da 600 g circa**
- **400 g di lenticchie piccole di Colfiorito**
- **1 cipolla**
- **2 coste di sedano**
- **1 carota**
- **3 cucchiaini d'olio EVO**
- **sale & pepe q.b.**
- **3 foglie di alloro secche**

Punzecchiate il cotechino con uno stuzzicadenti e poi avvolgerlo in carta d'alluminio. Immergerlo in acqua fredda con due foglie di alloro e lasciarlo sobbollire per circa 2 ore. Togliere la pelle prima che si raffreddi (altrimenti poi non si riesce più) e tagliarlo a fette.

Nel frattempo far soffriggere in una casseruola, con un filo d'olio, carota, cipolla e sedano, unire una foglia d'alloro. Quando il soffritto è pronto depositarlo sul fondo della CrockPot®, aggiungere le lenticchie ben lavate e ricoprirle con acqua calda salata, per due dita sopra la superficie. Cuocere in modalità LOW per 2 ore senza aprire il coperchio.

Controllare il liquido durante la cottura e aggiustarlo solo se necessario. Regolare di sale e pepe e poi disporre in superficie il cotechino affettato. Cuocere in modalità LOW per 1 ora senza mescolare.

Servire in tavola.



4 PERSONE



3 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Arista al latte

- 1 pezzo di arista di circa 1 kg
- 750 ml di latte
- 20 g di burro
- 2 rametti di rosmarino
- Sale & pepe q.b.

Massaggiare l'arista con sale e il pepe, legare la carne con lo spago da cucina.

In una casseruola sciogliere il burro e fare rosolare bene la carne da ogni lato.

Porla nella Slow Cooker, coprire con il latte, unire il rosmarino e cuocere in modalità HIGH per circa 4h.



4 PERSONE



4 ORE



HIGH



## Arrostto di coppa al marsala con contorno di patate mele e cipolle rosse

- 1 kg di coppa di maiale
- timo e rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- sale & pepe q.b.
- 1 bicchiere di marsala secco (o vino bianco)
- 3 patate
- 1 cipolla rossa
- 1 mela granny smith (verde)
- olio EVO

Preparare un trito con le erbe aromatiche e lo spicchio d'aglio privato del germoglio, aggiungere il sale e il pepe. Massaggiare con questo composto la carne da tutti i lati e legarla con uno spago per arrosti. Rosolarla a fuoco vivace in una casseruola con un filo d'olio e, quando avrà preso colore, sfumare con il marsala.

Nel frattempo mettere nella CrockPot® le patate a pezzi, la cipolla a fettine spesse e la mela. Salare e pepare. Quando l'alcool sarà evaporato, spegnere il fuoco e trasferire la carne con il suo sugo nella CrockPot® sopra lo strato di verdure e aggiungere 2 rametti di rosmarino.

Impostare la modalità LOW e cuocere per 4 ore, dopo di che tenere in caldo sino al momento di servire.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Arrostato di vitello

- 30 ml d'olio d'oliva
- 1 kg d'arrosto di vitello
- sale & pepe q.b.
- 2 spicchi d'aglio tritato
- 340 g di cipolline pelate
- 125 g di finocchio a fette
- 100 g di funghi
- 6 pomodori pelati tagliati in 4
- 500 ml di brodo di pollo
- 250 ml di birra leggera
- 5 gr di erbe aromatiche (rosmarino, timo e salvia)
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 pizzico di buccia di limone grattugiata



Insaporire il vitello nel sale e nel pepe. In una padella farlo rosolare da entrambe i lati fino a doratura.

Spingere le scaglie d'aglio nel vitello.

Mettere la carne nella CrockPot® insieme alle cipolle, al finocchio, ai funghi ed al pomodoro.

Coprire il tutto con il brodo e la birra. Insaporire con il mix di erbe, peperoncino e la scorza di limone.

Cuocere per 8/10 ore in modalità LOW.



4/6 PORZIONI



8/10 ORE



LOW



## Baby ribs alla senape e verdure saltate

- 1 kg baby ribs (costine di maiale)
- 1 vasetto di senape al miele
- il succo di 1 limone
- 30 g rosmarino tritato
- 3 zucchine
- 2 patate
- 1/2 cavolfiore
- 2 carote
- sale & pepe q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- paprika q.b.
- olio EVO



Condire le ribs con la senape, il succo di limone, il trito di rosmarino, paprika, sale e pepe e metterla nella CrockPot® in modalità LOW per 7ore.

Preparare le verdure tagliandole della stessa dimensione e farle saltare in padella con olio caldo e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Arrostire le costine cotte su una griglia o in padella e servirle con il contorno di verdure.



8 PORZIONI



7 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# BBQ pulled chicken

- 1 pollo disossato e spellato da circa 500/600g
- 170 g di salsa barbecue
- 400 g di peperoni e cipolle tagliati a strisce
- 1 o 2 g di salsa piccante o peperoncino in polvere
- 6 panini divisi a metà e tostati

Inserire nella CrockPot® il pollo e metà salsa barbecue. Aggiungere i peperoni e la cipolla.

Mescolare il tutto. Cuocere per 5/6 ore in modalità LOW oppure 2/3 ore in modalità HIGH.

Togliere il pollo dalla CrockPot® e sfilacciarlo con una forchetta.

Scolare i peperoni e la cipolla.

Mixare la rimanente salsa barbecue ed il peperoncino ed aggiungerla al panino.



6 PORZIONI



3/6 ORE



HIGH/LOW



## Bracirole di maiale alla pizzaiola

- 3 bracirole di maiale
- 200 ml di passata di pomodoro
- 3 patate
- 2 cucchiaini colmi di origano secco
- 3 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

Rosolare con un filo d'olio per 5 minuti da entrambi i lati le bracirole in una padella.

Disporre nella Slow Cooker le patate sbucciate e tagliate a rondelle, posizionare sopra le bracirole e coprire con il pomodoro, l'origano e l'olio.

Salare e unire se occorre un filo di brodo.

Cuocere per 3 ore in modalità LOW.



4 PORZIONI



3 ORE



LOW



# Brasato al vino rosso

- 1 kg di cappello del prete di manzo
- 1 bottiglia di vino rosso
- 1 bicchiere di vino rosso
- 50 g di burro
- 1 cipolla
- ½ costa di sedano
- 1 carota
- 1 pizzico di cannella
- 3 chiodi di garofano
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- Sale q.b.

La sera prima, marinare la carne mettendola in una boule con la cipolla, la carota, il sedano tagliati grossolanamente, le spezie e gli aromi.

Coprire con il vino rosso e riporre in frigorifero. Il giorno successivo scolare la carne dalla marinatura, tenendo da parte le verdure. Rosolare la carne nel burro, a fuoco vivo in una casseruola.

Mettere il manzo nella Slow Cooker, unire le verdure ed un bicchiere di vino rosso. Salare e fare cuocere in modalità HIGH per 5 ore.

Controllare che la carne sia morbida, frullare il fondo di cottura in modo da ricavare una salsa.

Insaporire la carne con la salsa e servire.



4 PERSONE



5 ORE



HIGH



# Shepherd's pie

- 500 g macinato di agnello
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cipolla
- 100 g polpa di pomodoro
- 1 tazza di vino rosso
- 2 cucchiari di concentrato triplo di pomodoro
- salsa worcester
- 750 g patate
- 100 ml panna
- 200 g burro
- olio EVO
- sale & pepe q.b.

Mettere nella CrockPot® un filo d'olio, l'agnello macinato, la carota, il sedano e la cipolla tagliata a cubetti, il vino rosso, il sale, il pepe, la salsa worcester, il concentrato di pomodoro e la polpa di pomodoro.

Mettere il coperchio e accendere la CrockPot® in modalità LOW e lasciare cuocere per almeno 4/5 ore. Aggiustare di sale e pepe se necessario. Nel frattempo, lessare le patate in acqua bollente salata.

A parte, scaldare la panna e il burro. Una volta che le patate sono stracotte, scolarle e schiacciarle fino ad ottenere un purée. Aggiungere la panna e il burro caldi e lavorare bene il tutto.

Aggiustare di sapore. Riempire delle cocotte per 3/4 con il ragù di agnello e fare un "coperchio" con la purea di patate usando la sac a poche.

Metterle in forno a gratinare.



4 PERSONE



4/5 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN' FACTORY



# Spezzatino con melagrana

- **500g di polpa di manzo, tagliata in pezzi di 4-5 cm di lato**
- **1 mela Granny Smith**
- **1 melagrana**
- **3 cucchiai di farina 00**
- **1 cucchiaino di paprika dolce**
- **1 cucchiaino di noce moscata grattugiata**
- **1 pizzico di cannella**
- **300 ml di brodo vegetale**
- **4 cucchiai di olio EVO**
- **1/2 scalogno**
- **1/2 foglia di alloro**
- **sale & pepe q.b.**

Mescolare la farina con la paprika, la noce moscata e la cannella, quindi infarinare leggermente la carne.

A fuoco dolce, ammorbidire leggermente lo scalogno nell'olio ed eliminarlo, quindi rosolare i pezzi di carne per qualche minuto, girandoli spesso, in modo che si coloriscano.

Inserire il tutto nella CrockPot®, aggiungendo il brodo caldo o, in mancanza, dell'acqua anch'essa calda, e l'alloro e lasciar cuocere in modalità LOW per 4 ore circa.

Passato questo tempo, aggiungere la mela tagliata a tocchetti di 2-3 cm, il succo del melagrana (ottenuto con l'aiuto di uno spremiagrumi) o i suoi chicchi, sale e pepe. Lasciar cuocere per altre 2 ore circa in modalità LOW



4 PERSONE



6 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Stinco di maiale alla birra

- 2 stinchi di maiale
- 400 ml di birra
- 200 g di patate
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- Olio EVO
- Sale
- Pepe nero e rosa

In una casseruola rosolare per bene con l'olio gli stinchi fino a doratura.

Porli nella Slow Cooker, coprire con la birra e gli aromi, salare, pepare e cuocere alla temperatura LOW per 4 ore.

In seguito aggiungere le patate tagliate a cubetti e continuare la cottura per altre 2 ore in modalità LOW.



4 PERSONE



6 ORE



LOW



# Stufato provenzale

- 200 ml di brodo di manzo
- 40 g di farina per tutti gli usi
- 450 g di filetto di maiale
- 2 patate rosse con la buccia a cubetti
- 250 g di fagiolini surgelati tagliati
- 1 cipolla affettata
- 2 spicchi d'aglio
- sale & pepe q.b.
- 1 pizzico di timo essiccato

Unire 100 g di brodo di manzo con la farina in una ciotola, copirla e metterla in frigo.

Nella CrockPot® aggiungere il restante brodo, il filetto di maiale, le patate, i fagioli, la cipolla, l'aglio, il sale, il pepe ed il timo. Mescolare.

Cuocere per 8/10 ore in modalità LOW oppure 4/5 ore in modalità HIGH.

Finita la cottura aggiungere il mix di brodo e farina e cuocere per 30 min. in modalità HIGH senza coperchio.



4 PERSONE



4/8 ORE



HIGH/LOW



# Verdure ripiene

- **300 g di carne macinata di maiale**
- **2 zucchine tonde**
- **1 peperone**
- **50 g di pane grattugiato**
- **50 g di formaggio grattugiato**
- **1 uovo**
- **10 g di prezzemolo**
- **400 ml di passata di pomodoro**
- **4 cucchiaini di olio EVO**
- **sale & pepe q.b.**

Preparare il ripieno per le verdure, mescolare in una boule la carne con l'uovo, il formaggio, il pane grattugiato, il prezzemolo tritato, sale e pepe.

Tagliare a metà le zucchine togliendo la polpa. Tagliare a metà il peperone.

A piacere utilizzare anche delle melanzane o delle zucchine lunghe.

Riempire le verdure con il ripieno, senza pressare troppo.

Porre le verdure nella Slow Cooker, coprire con il pomodoro e cuocete per 4 ore in modalità LOW.



4 PERSONE



4 ORE



LOW





*Zuppa*

# Cocotte invernale

- 3 cespi di insalata belga
- 350 g di brie o camembert
- 150 ml di latte
- 100 ml di brodo vegetale
- 1 uovo medio
- 50 g di burro
- 50 g di speck
- 30 g di noci
- sale e pepe q.b.

Tagliare il formaggio in pezzi piccoli e metterli in infusione nel latte.

Tagliare a fettine sottili l'insalata belga, quindi farla rosolare in una padella, con il burro.

Sbattere l'uovo aggiungendolo al brodo freddo. Sistemare nella CrockPot® tutti gli ingredienti ad eccezione dello speck e delle noci (insalata belga, il formaggio con il latte, il brodo con l'uovo, poco sale e pepe) e avviare sulla modalità LOW.

Saranno sufficienti per la cottura 40/50 minuti. In ultimo, come guarnizione, si potrà aggiungere dello speck, già rosolato in una padella antiaderente e tagliato a listerelle sottili, oppure, per una versione vegetariana, delle noci, tostate leggermente e tritate grossolanamente.



4 PERSONE



40/50 MINUTI



LOW



RICETTE AICI



# Macco di fave

- **300 g di fave secche decorticate ben lavate (non c'è bisogno di lasciarle in ammollo)**
- **1 piccola cipolla**
- **un mazzo di finocchietto (oppure un piccolo finocchio o se preferite altre erbe aromatiche)**
- **acqua calda q.b.**
- **sale & pepe nero q.b.**
- **olio EVO**
- **crostini di pane tostato**

Tritare finemente la cipolla e sminuzzare il finocchietto. Far appassire il tutto in padella e trasferire nella CrockPot®.

Aggiungere le fave, ricoprirle con acqua calda sino a due dita oltre il loro livello, impostare in modalità LOW, salare e cuocere per circa 5 ore.

Quando le fave saranno quasi disfatte spegnere, regolare di sale, pepe e lasciare riposare qualche minuto.

Servire il macco con crostini di pane tostato, un giro di olio crudo e un giro di pepe macinato.



4 PERSONE



5 ORE



LOW



RICETTE AICI



## Zuppa di cipolle gratinata con scamorza affumicata

- 1 kg cipolle bionde
- 70 g farina bianca
- 50 g burro
- vino bianco
- 8 bruschette
- 8 fette di scamorza affumicata
- 550 ml di brodo vegetale caldo
- sale & pepe q.b.

Sciogliere il burro in una casseruola dai bordi alti, aggiungere le cipolle tagliate sottili e facendole appassire. Aggiungere la farina setacciata e mescolare energicamente per non formare i grumi, bagnare con il vino bianco e lasciare sfumare qualche minuto su fiamma vivace.

Spostare tutto in CrockPot®, aggiungere il brodo vegetale caldo e proseguire la cottura per 8 ore in modalità LOW.

Regolare di sale se necessario e pepe.

Aggiungere le fette di scamorza e portare sotto il grill finché saranno fuse.

Servire con bruschette.



4 PERSONE



8 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Zuppa di fagioli borlotti

- **350 g di fagioli Borlotti del contadino**
- **500 ml circa di brodo vegetale**
- **1 rametto di rosmarino**
- **100 g di pancetta affumicata**
- **olio EVO**
- **peperoncino a piacere**
- **aglio**
- **sale & pepe q.b.**
- **prezzemolo tritato**

Mettere a bagno i fagioli la sera precedente; metterli poi in uno scolapasta e sciacquarli accuratamente. Metterli nella CrockPot® con brodo vegetale fino a coprire i legumi, in modalità LOW e lasciarli cuocere per 6 ore.

In una padella mettere olio, uno spicchio d'aglio, un piccolo peperoncino (a piacere), un rametto di rosmarino ed infine la pancetta affumicata a cubetti.

Quando è tutto ben rosolato metterlo nella CrockPot® con i fagioli che nel frattempo si sono cotti. Aggiustare di sale e aggiungere una spolverata di pepe e del prezzemolo tritato.

Prima di servire togliere l'aglio e il rametto di rosmarino.



4 PERSONE



6 ORE



LOW



RICETTE AICI



# Zuppa di lenticchie

- 250 g di lenticchie
- 200 ml di passata di pomodoro
- 1.5 l di brodo vegetale caldo
- 1 patata
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sale q.b.

In una padella scaldare l'olio, rosolare la cipolla e la carota tagliate a cubetti con lo spicchio di aglio schiacciato.

Trasferire il soffritto nella Slow Cooker, unire le lenticchie, il pomodoro, la patata sbucciata e tagliata a cubetti e il brodo vegetale.

Salare e cuocere per 6 ore in modalità LOW.

Quando la zuppa sarà cotta, per una maggiore cremosità, frullarne circa un terzo, poi insaporire con il prezzemolo tritato e servire.



4 PERSONE



6 ORE



LOW



# Zuppa di patate

- 8 fette di pancetta affumicata
- 1 cipolla grossa a fette
- 2 gambi di sedano a fette
- 2 carote a cubetti
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1 pizzico di timo essiccato
- 5 patate tagliate a cubetti
- 1 l di brodo di pollo
- 125 ml di latte
- 125 ml di panna
- sale & pepe q.b

Far rosolare la pancetta in una padella a fuoco medio. Far asciugare la pancetta sulla carta assorbente e sbriciolarla. Nella stessa padella far rosolare la cipolla, il sedano, le carote, l'aglio, il timo e 2 cucchiai di pancetta per 5 minuti.

Mettere nella CrockPot® il soffritto, le patate, il resto della pancetta ed il brodo.

Cuocere 7/8 ore in modalità LOW oppure 3/4 ore in modalità HIGH.

Schiacciare le patate ed unire il latte, la panna, il sale ed il pepe. Far cuocere per 15 min. in modalità HIGH.



8 PORZIONI



3/8 ORE



HIGH/LOW



# Zuppa di pesce

- 400 g di pomodori tagliati a cubetti
- 400 ml di brodo di pollo
- 1 finocchio tagliato a cubetti (circa 250 g)
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 15 ml d'olio EVO
- 1 pizzico di basilico essiccato
- 3 g di zafferano
- 1 pizzico di peperoncino
- 225 g di filetto di merluzzo o halibut
- 225 g di gamberetti



Mettere nella CrockPot® il pomodoro, il brodo, il finocchio, l'aglio, l'olio, il basilico, lo zafferano, ed il peperoncino e cuocere per 4/5 ore in modalità LOW oppure 2.30/3 ore in modalità HIGH.

Aggiungere il pesce e far cuocere altri 15/30 min. in modalità HIGH.



4 PORZIONI



3/5 ORE



LOW/HIGH





*Piatti Unici*

## Paella spagnola con pollo e salsiccia

- 15 ml di olio d'oliva
- 4 cosce di pollo (circa 900 g)
- 1 cipolla media affettata
- 1 l di brodo di pollo
- 450 g di salsiccia affumicata tagliata a rondelle
- 400 g di pomodori stufati non drenati
- 250 g di riso Arborio
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 pizzico di zafferano
- 125 g di piselli surgelati (scongelati)

Rosolare in una padella con l'olio, il pollo fino a che tutti i lati non siano dorati. Togliere il pollo e mettere a cuocere le cipolle.

Aggiungere nella CrockPot® il brodo, la salsiccia, il pomodoro, il riso, l'aglio e lo zafferano e porre il pollo sopra.

Cuocere 6/8 ore in modalità LOW oppure 3/4 ore in modalità HIGH, o fino a quanto il pollo e il riso siano cotti.

Servire la paella aggiungendo i piselli.



4 PORZIONI



4/8 ORE



LOW/HIGH



# Trippa alla romana

- 1 kg di trippa
- 50 g menta
- 50 g basilico
- 1 tubetto di triplo concentrato di pomodoro
- 150 g pecorino romano
- 1/2 bicchiere d'acqua
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- sale & pepe q.b.
- olio EVO

Tagliare la trippa a listarelle e metterla nella CrockPot® con il trito di verdure, olio, pepe, pecorino, il concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua.

Cuocere per 6 ore in modalità LOW.

Aggiustare di sale e pepe una volta cotta.



8 PORZIONI



6 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN'FACTORY





*Contorni*

## *Cavoletti di Bruxelles con topinambur, castagne e semi di sesamo*

- 300 g Cavoletti di Bruxelles
- 200 g topinambur
- 3 o 4 castagne lessate
- 2 cucchiai olio EVO
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
- Aglio
- Sale & pepe q.b.
- Prezzemolo

In padella imbiondire l'aglio nell'olio ed eliminarlo, trasferire l'olio nella CrockPot®, aggiungere i cavoletti divisi in due, i topinambur pelati e tagliati in tocchetti, salare leggermente e cuocere in modalità LOW per 2 ore.

Verificare poi di sale, aggiungere le castagne e girare con molta delicatezza.

Lasciare cuocere ancora per 15 o 20 minuti, quindi aggiungere i semi di sesamo, già tostati in padella, e, se gradito, il pepe e del prezzemolo.



4 PERSONE



2 H 30 MIN



LOW



RICETTE AICI



# Pasticcio di cavolfiore

- 2 kg di cavolfiore
- 15 gr di burro
- 15 ml di latte
- sale q.b.

Mettere il cavolfiore nella CrockPot® ed aggiungere 5 cm d'acqua.

Farlo cuocere per 5/6 ore in modalità LOW.

Mettere il cavolfiore bollito in un mixer.

Aggiungere dopo il primo mix il burro e dopo il secondo mix il latte. Salare il tutto.



6 PORZIONI



5/6 ORE



LOW



# Purè rustico al rosmarino

- 800 g di patate bianche
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 450 ml di latte
- 100 g di burro
- sale & pepe q.b.

Sbucciare e tagliare le patate a cubetti, metterle nella CrockPot® e aggiungere lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino.

Aggiustare di sale, aggiungere 250 ml di latte, mescolare bene e cuocere per 4/5 ore (dipenderà dalla pasta delle patate) in modalità HIGH o finché le patate non sono molto tenere e soffici.

Quando le patate sranno pronte, spegnere e rimuovere lo spicchio d'aglio e il rosmarino.

Schiacciare le patate con l'aiuto di uno schiaccia patate, aggiungere il burro sciolto nel latte caldo e mescolare con cura.



4 PERSONE



4/5 ORE



HIGH



RICETTE AICI



# Ratatouille di verdure

- 400 g di passata di pomodoro
- 1 melanzana
- 50 g di olive nere
- 2 coste di sedano
- 2 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di capperi dissalati
- 4 cucchiari di olio EVO
- 3 cucchiari di aceto bianco
- 1 mazzo di basilico
- ½ cucchiaino di zucchero
- sale & pepe q.b.



Tagliare la melanzana e il sedano a cubetti di circa 1 cm. Affettare grossolanamente la cipolla.

Mettere nella Slow Cocker le verdure, insieme all'aglio, all'olio, l'aceto, lo zucchero e la passata di pomodoro.

Aggiungere sale, pepe e fare cuocere in modalità LOW per 3 ore.

A fine cottura unire il basilico, i capperi, le olive e servire.



4 PERSONE



3 ORE



LOW





*Dolci*

# Slow Cheesecake

- 250 g di formaggio spalmabile
- 70 g zucchero
- 3 g farina di riso
- 3 g amido di mais
- 1 uovo intero
- burro
- la scorza di mezzo limone
- biscotti duri friabili

In una ciotola, lavorare il formaggio con lo zucchero e la scorza di limone.

Aggiungere l'uovo e infine le due farine.

Imburrare leggermente la pentola della CrockPot® e rivestire il fondo di biscotti pestati.

Versa il composto e mettere il coperchio.

Accendere in modalità LOW e cuocere per 2 ore.



2 ORE



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN'FACTORY



## Composta di pere

- 1 kg di pere mature e sode
- 100 g di zucchero semolato
- 100 g di zucchero di canna
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 limone

Sbucciare le pere e tagliarle a tocchetti, schiacciandone una parte con una forchetta.

Mettere la polpa di pere nella CrockPot® insieme ai due tipi di zucchero e alla cannella.

Spremere un limone tenendo da parte i semi.

Aggiungere il succo filtrato e i semi legati in una garza.

Cuocere HIGH per 4/6 ore, fino a quando le pere non si sono trasformate in una gelatina spessa.



4/6 ORE



HIGH



RICETTE AICI



# Crème Caramel

- 3 uova intere
- 100 g di zucchero  
+ 40 g per il caramello
- 500 ml di latte
- 1 stecca di vaniglia

Sbattere uova e zucchero con una frusta elettrica. Scaldare in pentola il latte e la vaniglia per 15 minuti, quindi lasciare intiepidire. Preparare il caramello lasciando fondere lo zucchero sul fuoco in un pentolino a fondo spesso.

Versare il latte con la vaniglia sulle uova mescolando. Porre un cucchiaino di caramello sul fondo di 4 stampini in alluminio e poi versarci sopra il composto.

Disporre gli stampini nella Slow Cooker coprendoli fino al bordo con acqua fredda e cuocerli per 4 ore in modalità LOW.

Lascarli freddare in frigo e gustare il giorno successivo.



4 PERSONE



4 ORE



LOW



# Limonata calda con miele

- 1 l di acqua
- 600 ml di succo di limone
- 250 ml di succo d'arancia
- 250 g di miele
- 60 g di zucchero

Mettere l'acqua, il succo di limone, il succo d'arancia, il miele e lo zucchero nella CrockPot®.

Cuocere per 2 ore in modalità LOW.

Mescolare bene prima di servire.



9 BICCHIERI



2 ORE



LOW



# Marmellata di arancie

- **1,5 kg di arance non trattate**
- **1 kg di zucchero**
- **1 bacca di vaniglia**

Nei tre giorni precedenti preparare le arance, lasciandole in acqua per pulire bene la scorza cambiando l'acqua ogni 12 ore.

Pelare le arance al vivo, tenendo da parte le scorze e raccogliendo il succo fuoriuscito. Sminuzzare la scorza in filetti.

Mettere tutto nella Slow Cooker, unire lo zucchero e la bacca di vaniglia aperta e fare cuocere in modalità LOW per 7 ore.

Porre la marmellata in vasetti sterilizzati ancora caldi, poi capovolgerli e attendere che si formi il vuoto.



7 ORE



LOW



## Marmellata di limoni e zenzero

- 1 kg di limoni BIO
- 700 g di zucchero
- 50 g di zenzero

Lavare bene i limoni sotto l'acqua corrente.

Tagliare le 2 estremità dei limone e poi affettarli in fette sottilissime. Metterli in una ciotola e coprirli con dell'acqua. Avvolgere la ciotola con la pellicola e lasciarli riposare per 24 ore.

Passate le 24 ore prendere le fette di limone, posizzarle nella CrockPot®, aggiungere lo zucchero e lasciare cuocere il tutto per 6 ore in modalità LOW.

Aggiungere lo zenzero a fettine sottili e far cuocere il tutto per altre 2 ore in modalità LOW.

Tritare in modo grossolano la confettura con il mixer e porla nei barattoli sterilizzati.



8 ORE



LOW



# Morbido caldo al cioccolato

- 2 uova
- 70 g cioccolato fondente
- 60 g burro
- 120 g zucchero semolato
- 60 g cacao amaro
- 160 g farina 00
- 100 g panna
- 50 g gocce di cioccolato al latte
- 1 bustina di lievito per dolci

In un pentolino sciogliere il cioccolato con il burro.

A parte montare le uova con lo zucchero, unire il cioccolato e la farina setacciata con cacao e lievito e poi la panna liquida.

Amalgamare bene le gocce di cioccolato al latte.

Disporre un foglio di carta forno bagnato nella CrockPot®, versare il composto, modalità LOW per 1.30 ore.



1 H 30 MIN



LOW



CLAUDIA FRASCHINI  
COOKIN'FACTORY



# Pane alle noci e banane

- 75 g di burro ammorbidito
- 3 banane schiacciate
- 150 g di zucchero
- 2 uova sbattute
- 2 cucchiai di miele
- 425 g di farina per tutti gli usi
- 10 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 125 g di noci tritate grossolanamente

Imburrare ed infarinare la CrockPot®.

Montare il burro finché non diventa soffice.

Aggiungere gradualmente la banana schiacciata, lo zucchero, le uova ed il miele e frullare. In una ciotola a parte mescolare la farina, il lievito ed il sale.

Unire il composto di banane alla farina, aggiungere le noci e mescolare il tutto.

Porre il composto nella CrockPot® e far cuocere per 2 ore in modalità LOW.



2/3 ORE



HIGH



## Pere al vino

- 4 grosse pere abate o kaiser
- 250 ml di vino rosso
- 250 ml di acqua
- 300 g di zucchero
- 1 bacca di anice stellato
- 3 semi di cardamomo
- 2 chiodi di garofano
- 2 stecche di cannella

Porre nella Slow Cooker il vino, l'acqua, le spezie, lo zucchero e lasciare cuocere in modalità HIGH per 1 ora.

Aggiungere le pere sbucciate e fare cuocere in modalità LOW per 2 ore, fino a che saranno morbide.



4 PERSONE



3 ORE



LOW/HIGH



# Torta al cioccolato

- 70 g di cioccolato fondente
- 60 g di burro
- 120 g di zucchero di canna
- 60 g di cacao
- 160 g di farina 00
- 1 bustina di lievito per dolci
- 50 g di gocce di cioccolato
- 2 uova

In un pentolino sciogliere il cioccolato con il burro e lasciare intiepidire.

A parte montare le uova con lo zucchero, unire il cioccolato e la farina setacciata con cacao e lievito.

Disporre un foglio di carta forno bagnato nella Slow Cooker, versare il composto, coprire con le gocce di cioccolato e fare cuocere in modalità LOW per 1/30 ore.



1 H 30 MIN



LOW





## Ringraziamenti

Per la stesura di questo ricettario, Nital ringrazia, per il prezioso contributo le docenti **AICI** e la **Chef Claudia Fraschini**.

Nel 1993 un gruppo di insegnanti di cucina si ritrova per mettere in comune le proprie esperienze e per cominciare un cammino insieme, dando vita alla prima **Associazione di Insegnanti di Cucina Italiana**. Le maestre AICI si sono da sempre distinte per la loro professionalità e per il loro modo di insegnare, con entusiasmo e competenza, le fondamentali tecniche di cucina. Tramandano la cultura e le ricette della tradizione, con rigore e nel rispetto delle regole, ma con un occhio attento alle nuove frontiere della gastronomia e della tecnologia.

È con questo spirito che collaborano con Nital per sperimentare le potenzialità della Crock-Pot e fornire agli utenti qualche utile consiglio e qualche ricetta.

Claudia Fraschini è un'artista del gusto, che vive di passioni: cucina, fotografia e viaggi, miscelandoli sapientemente come ingredienti fondamentali di una ricetta di vita! La sua esperienza quasi trentennale nell'ambito della ristorazione e nella docenza la rendono una "macchina da guerra" in gonnella senza eguali, potete infatti trovarla in cucina mentre crea un nuovo piatto, insegna tecniche o mentre organizza un evento dalla A alla Z.





## 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.