
Instant Pot®

Ricette per pentola a pressione elettrica

Edizione del 4 agosto 2015

Con la collaborazione di:

Laura Pazzaglia,

Maomao Mom,

Jill Nussinow,

Barbara Schieving e

Chef AJ.



Il copyright di ciascuna ricetta appartiene al suo autore. Il copyright delle tabelle con i tempi di cottura e della presente raccolta appartiene alla [Instant Pot Company](http://www.instantpot.com).

Prefazione

Grazie per aver scelto di acquistare Instant Pot, una pentola all'avanguardia ideata per sostituire vari accessori da cucina e realizzare cibi saporiti e nutrienti in modo sicuro, pratico e affidabile.

Dato che le pentole a pressione elettriche sono un'invenzione relativamente recente, le ricette adatte a questo straordinario prodotto possono scarseggiare. Chef e autori hanno appena cominciato a studiare e pubblicare ricette concepite per sfruttare gli strepitosi vantaggi della cottura con la pentola a pressione elettrica.

Abbiamo deciso di offrire anche noi un contributo invitando cinque chef e autori pionieri nel settore, che hanno creato un'ampia gamma di deliziose ricette, spaziando tra diverse tradizioni culinarie. Tutte le proposte sono state pensate appositamente per la vostra Instant Pot.

In questa raccolta vi presenteremo:

- Laura Pazzaglia vanta una indubbia esperienza nel campo delle pentole a pressione e della cottura con le stesse. Lasciatevi conquistare dalle sue originali rivisitazioni di piatti della tradizione europea e americana, consultabili all'indirizzo www.HipPressureCooking.com.
- Maomao Mom è una scienziata del National Research Council Canada con la passione della cucina. Spiega le ricette tradizionali cinesi passo dopo passo, rendendole alla portata di tutti. Per consultare una ricca raccolta delle sue ricette, visitate il suo sito bilingue, all'indirizzo www.MaomaoMom.com.
- Jill Nussinow, nota con l'appellativo di "Veggie Queen", si specializza in piatti vegetariani a base di ingredienti sani e non raffinati. Di recente ha pubblicato un libro di successo, "The New Fast Food", disponibile sul sito www.TheVeggieQueen.com.
- Barbara Schieving è appassionata di cottura con la pentola a pressione e ama cimentarsi con torte e prodotti da forno. Sul suo sito, www.PressureCookingToday.com troverete ricette adatte ad ogni pasto della giornata.
- Chef AJ, autrice del bellissimo libro "UNPROCESSED", è una vera paladina dei cibi sani e non raffinati di origine vegetale. Sul sito www.EatUnprocessed.com troverete tanti altri suoi video e ricette.

Ci auguriamo che le ricette che ci hanno gentilmente fornito per questa raccolta siano di vostro gradimento e vi invitiamo a visitare i loro siti, per sperimentare un numero sempre crescente di nuove ricette.

In tutte le ricette qui riportate, la pressione di cottura si intende compresa nell'intervallo 10,15-11,6 psi, applicabile ai modelli Instant Pot IP-CSG, IP-LUX e IP-DUO con l'impostazione "High Pressure" (Alta pressione).

Buona cottura a pressione a tutti!

Indice

Introduzione	4
Vellutata di zucca butternut al profumo di zenzero	5
Clam Chowder del New England	6
Zuppa di fagioli neri	7
Chili di lenticchie rosse	8
Quinoa pronta in 1 minuto	9
Riso basmati cotto alla perfezione	10
Riso jasmine cotto alla perfezione	10
Riso integrale cotto alla perfezione	10
Insalata di cannellini e menta	11
Fagioli non rifritti!	12
Insalata di cavolfiore e agrumi	13
Pâté spalmabile di funghi porcini	13
Caponata di verdure siciliana	14
Patate novelle al forno	15
Purè di patate classico	15
Ali di tacchino brasate con mirtilli rossi	16
Tajine di agnello marocchina	17
Curry di pesce al latte di cocco	18
Pollo al limone alla ligure	19
Arrosto di manzo con patate e carote preparato con una sola pentola	20
Costine al vapore con riso glutinoso	21
Stinco di manzo brasato	22
Patata dolce porpora con porridge di orzo	23
Torta ai ravanelli cinesi	24
Avena steel cut pronta in tre minuti	26
Burrito con Chili Colorado semplice	27
Maiale Kālua	28
Pere affogate al vino rosso	29
Pesche ripiene	29
Crème brûlée	30
Tabelle con i tempi di cottura	31

Questo opuscolo intende essere un'introduzione ai numerosi impieghi della Instant Pot.

La cottura a pressione è...

RAPIDA!

I contenuti della pentola cuociono a una temperatura più alta rispetto alla bollitura normale. Aumentando il calore, aumenta anche la velocità. La cottura a pressione richiede circa la metà del tempo dei metodi di cottura tradizionali (a volte, anche meno!).

SALUTARE

La cottura a pressione è uno dei metodi di cottura più salutari. Secondo uno studio pubblicato dal Journal of Food Science, la cottura a pressione preserva il 90-95% delle vitamine. La grande velocità e le notevoli temperature che la caratterizzano consentono di cuocere le verdure in un lampo. In tal modo, conservano più vitamine di quanto avviene, ad esempio, con la bollitura (che mantiene intatto solo il 40-75% del contenuto vitaminico) o persino della cottura a vapore tradizionale (75-90%)!

ECOLOGICA

Le pentole a pressione consumano meno energia/elettricità durante la cottura. Riducendo i tempi di cottura e la quantità di corrente necessaria, si ottiene un risparmio energetico del 70% rispetto ai metodi di cottura tradizionali.

SEMPLICE

La cottura a pressione non è affatto complicata. Basta premere un tasto per raggiungere la pressione di cottura e azionare un interruttore per la decompressione. Quattro semplici passaggi ed è fatta!

PULITA

Mai più incrostazioni nel forno o sporco sul piano cottura. Con la cottura a pressione, tutti gli schizzi che normalmente si producono bollendo il cibo col metodo tradizionale restano all'interno della pentola.

SICURA

Le moderne pentole a pressione sono dotate di dispositivi di sicurezza ausiliari per garantire che, in caso di mancato funzionamento di uno di essi, ne subentri un altro. Sono davvero infallibili!

1

Aggiungete gli ingredienti e il liquido all'Instant Pot.

2

Selezionate il programma di cottura.

3

Continuate pure a fare le vostre cose fino a quando non udite il segnale sonoro.

4

Effettuate la decompressione e servite!

Tabella di conversione::

1 tazza (unità USA) = 240 ml

Avete domande su Instant Pot e sulla cottura a pressione?

Visitate il nostro sito all'indirizzo:

www.InstantPot.com

o www.instantpot.co.uk

Vellutata di zucca butternut al profumo di zenzero

di [Laura Pazzaglia](#)



2 kg di zucca butternut (privata della scorza e dei semi e tagliata a dadini)
1 rametto di salvia
1 grossa cipolla sminuzzata
2 cm di zenzero fresco
1/4 di cucchiaino di cannella
1 l di brodo vegetale
olio d'oliva
sale e pepe q.b.
70 g di semi di zucca (di varietà tonda o lunga) tostati per decorare

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere cipolla, salvia, sale e pepe e rosolare. Quando la cipolla sarà appassita, spostarla verso i bordi. Aggiungere una manciata di cubetti di zucca fino a coprire 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, lo zenzero, la noce moscata e il brodo. Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 10 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. sotto).

Eliminare il gambo legnoso della salvia. Con l'aiuto di un frullatore a immersione, ridurre i contenuti della pentola alla consistenza di una crema vellutata.

Decorare con qualche seme di zucca tostato.

Dosi per 4-6 persone.

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Tre modi diversi di aprire la pentola

Decompressione rapida - La decompressione avviene istantaneamente. Basta premere il tasto [Cancel] e ruotare la levetta della valvola di sfogo sul coperchio nella posizione "Venting" (sfiato).

Decompressione naturale - Continuate la cottura utilizzando calore e vapore residui nella pentola, premendo il tasto [Cancel] e aspettando che la pressione si abbassi da sola e che il coperchio si sblocchi. Occorreranno circa 20 minuti (o più, se la pentola è molto piena).

Decompressione naturale in 10 minuti - Aspettate che la pentola attivi la funzione "Keep Warm" (tenuta in caldo) e fate trascorrere 10 minuti. Quindi, premete il tasto [Cancel] e ruotate la levetta della valvola di sfogo sul coperchio nella posizione "Venting" (sfiato).

Clam Chowder del New England di [Laura Pazzaglia](#)



Mettere la pancetta nella pentola a pressione fredda, senza coperchio. Premere il tasto [Sauté] e poi il tasto [Adjust], finché non sarà stata selezionata la modalità di cottura "Less". Quando la pancetta rilascia il suo grasso e inizia a sfrigolare, aggiungere la cipolla, il sale e il pepe.

Aumentare la temperatura di cottura premendo il tasto [Cancel] e poi [Sauté].

Quando la cipolla sarà appassita, sfumare con il vino e raschiare la deliziosa crosticina attaccata al fondo della pentola, da aggiungere alla salsa. Far evaporare il vino quasi del tutto, unire le patate a cubetti, il liquido delle vongole (se è meno di 2 tazze, allungarlo con dell'acqua), l'alloro, il timo e il pepe di Cayenna.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 5 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Durante la cottura a pressione, preparare il roux che andrà ad addensare la zuppa. Sciogliere il burro a fuoco lento e stemperarlo con la farina in pari quantità, mescolando costantemente con un piccolo cucchiaino di legno fino a ottenere un composto omogeneo.

Scoperchiare la pentola e versarvi il roux, il latte, la panna e le vongole sgocciolate. Premere il tasto [Sauté] e far sobbollire tutti gli ingredienti nella pentola a pressione per circa 5 minuti o fino a quando non si sarà addensato, acquisendo la consistenza desiderata.

Servire con dei crostini o in una pagnotta di pane scavato.

Dosi per 4-6 persone.

La raccolta di ricette di Laura, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla sul sito www.HipPressureCooking.com

- 300 g di vongole surgelate o in barattolo sgocciolate
- 480 ml di succo delle vongole (o il liquido contenuto nel barattolo di vongole con l'aggiunta di acqua)
- 70 g di cubetti di pancetta affumicata
- 1 cipolla tritata finemente
- 120 ml di vino bianco
- 2 patate medie a cubetti
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di timo
- 1 pizzico di pepe di Cayenna (o peperoncino frantumato)
- 240 ml di latte
- 240 ml di panna
- 1 cucchiaino di burro
- 1 cucchiaino di farina

Zuppa di fagioli neri di [Jill Nussinow](#)



Ingredienti:

- 200 g di fagioli neri secchi, messi in ammollo per una notte o una giornata intera
- 1 cucchiaio di olio
- 1 cipolla tritata grossolanamente
- 3 spicchi di aglio sminuzzati
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ¼ di cucchiaino di chipotle in polvere o paprika affumicata
- 1,5 l di brodo vegetale
- 1 grossa foglia di alloro
- 2 cucchiaini di origano secco o 2 cucchiai di foglioline di origano fresco
- sale q.b. (da ½ cucchiaino a 2 cucchiaini)
- Yogurt di soia o panna acida
- Coriandolo tritato (per decorare)

Adoro i sapori racchiusi nella zuppa di fagioli neri. Questa versione è abbastanza semplice, ma si contraddistingue per la sinergia tra gli ingredienti.

Metodo di cottura: 7 minuti con la funzione "Soup";
Decompressione naturale

Preparazione:

Scolare i fagioli, eliminando l'acqua di ammollo, e tenerli da parte.

Riscaldare l'olio nella pentola con la funzione [Sauté] di Instant Pot. Aggiungere la cipolla e lasciare rosolare per 2 minuti. Unire l'aglio, il cumino e il chipotle in polvere. Incorporare i fagioli, il brodo, l'alloro e l'origano e mescolare energicamente.

Coprire con il coperchio e bloccarlo. Impostare la pentola sulla funzione "Soup" per 7 minuti. Trascorso questo tempo, ridurre la pressione interna con il metodo di decompressione naturale.

Appena possibile, rimuovere con attenzione il coperchio, inclinandolo nella direzione opposta alla propria. Eliminare l'alloro. A questo punto, si possono schiacciare i fagioli con uno schiacciapatate o con un frullatore a immersione. Questo passaggio può essere anche saltato, lasciando la zuppa alla consistenza attuale. Regolare di sale.

Decorare con un po' di yogurt di soia o panna acida e spolverizzare con il coriandolo.

Dosi per 4-6 persone.

Jill ha pubblicato di recente un libro di successo, "The New Fast Food", disponibile su Amazon in versione cartacea. Troverete tante altre ricette sul sito

www.TheVeggieQueen.com

Chili di lenticchie rosse di [Chef AJ](#)

Preparazione: Mettere in un frullatore i datteri, l'aglio, i peperoni rossi e i pomodori e tritare finché saranno ridotti in crema.

Versare tutti gli ingredienti rimanenti nella Instant Pot e cuocere per 10 minuti ad alta pressione.

Utilizzare il metodo di decompressione naturale. In alternativa, se si desidera portare subito in tavola, si può impostare la decompressione rapida. Servire il chili su una baked potato (una patata intera cotta al forno con tutta la buccia), cosparso di finto parmigiano. Un piatto davvero irresistibile!

Finto parmigiano

Una soluzione originale ed economica per condire il vostro piatto

Ingredienti:

1 tazza di frutta a guscio non tostata o di semi o un mix di entrambi (ad es., noci, mandorle, semi di girasole)

1/2 tazza di lievito alimentare in scaglie

1 cucchiaino di insaporitore sostitutivo del sale (il mio preferito è Table Tasty della Benson)

Preparazione:

Utilizzando un robot da cucina a cui sia stata applicata la lama o un frullatore, mescolare tutti gli ingredienti, riducendoli in polvere. Per una consistenza più sostenuta, con pezzi più grandi, ridurre i tempi di lavorazione.

Il consiglio di Chef AJ:

Potete anche sostituire le mandorle con la farina di mandorle in vendita nei negozi. La utilizziamo tantissimo in cucina, per preparare popcorn soffiati ad aria, patate, verdure al vapore o per condire chili e minestre.



Ingredients:

- 450 g di lenticchie rosse
- 1,5 l di acqua
- 2 lattine di pomodori a cubetti senza sale da 400 g (o, ancora meglio, una salsa a base di pomodori arrostiti)
- 170 g di concentrato di pomodoro senza sale
- 1 grossa cipolla tritata
- 2 grandi peperoni rossi
- 12 datteri della varietà Deglet Nour o 6 datteri Medjoul
- 8 spicchi d'aglio tritati finemente
- 4 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- 1 cucchiaino e mezzo di prezzemolo essiccato
- 1 cucchiaino e mezzo di origano
- 1 cucchiaino e mezzo di peperoncino in polvere senza sale
- 2 cucchiaini di paprika affumicata (diversa da quella normale)
- ½ cucchiaino di chipotle in polvere (o di più, se vi piace)
- ¼ di cucchiaino di peperoncino frantumato (o di più, se vi piace)

Troverete tante altre ricette e video di Chef AJ sul sito www.EatUnprocessed.com.

Quinoa pronta in 1 minuto di [Laura Pazzaglia](#)



Prima della cottura, sciacquare accuratamente la quinoa sotto acqua corrente per qualche minuto, finché l'acqua non risulterà chiara, per eliminare i residui di "saponina", un repellente naturale per gli insetti. Non è necessario mettere la quinoa in ammollo prima di cuocerla.

240 g di quinoa (di qualsiasi colore) sciacquata accuratamente

1 pizzico di sale

260 ml di acqua

la buccia grattugiata di 1 lime e il suo succo

Versare nella pentola a pressione la quinoa, la scorza di lime, il sale e l'acqua.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 1 minuto di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo di decompressione naturale in 10 minuti (v. pag. 5).

Acidulare con il succo di lime, regolare di sale e mescolare.

Completare con verdure di stagione. Si può servire a temperatura ambiente o lasciare raffreddare in frigo prima di portare in tavola.

Dosi per 4-6 persone.

La raccolta di ricette di Laura, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla sul sito www.HipPressureCooking.com

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Come dosare i cereali

Per evitare che i cereali cotti nella pentola a pressione diventino mollicci, bisogna prestare molta attenzione alla proporzione tra liquidi e cereali prevista dalla ricetta. Le dosi vanno misurate in maniera precisa! Non occorre un misurino: basta utilizzare lo stesso bicchiere o recipiente per dosare sia i cereali, sia il liquido.

Riso basmati cotto alla perfezione

di [Laura Pazzaglia](#)

Sciacquare il riso in un colino a trama fitta. Mettere in ammollo in acqua fresca per 15 minuti.

2 tazze di riso basmati

3 tazze di acqua

Scolare il riso e trasferirlo nella Instant Pot, avendo cura di rimuovere eventuali chicchi rimasti attaccati al bordo della pentola interna. Aggiungere l'acqua.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 4 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo di decompressione naturale in 10 minuti (v. pag. 5). Dosi per 4 persone.

Riso jasmine cotto alla perfezione

di [Laura Pazzaglia](#)

Sciacquare il riso in un colino a trama fitta.

3 tazze di riso jasmine

3 tazze di acqua

Scolare il riso e trasferirlo nella Instant Pot, avendo cura di rimuovere eventuali chicchi rimasti attaccati al bordo della pentola interna. Aggiungere l'acqua.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 4 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo di decompressione naturale in 10 minuti (v. pag. 5). Dosi per 4-6 persone.

Riso integrale cotto alla perfezione

di [Laura Pazzaglia](#)

Trasferire il riso nella Instant Pot, avendo cura di rimuovere eventuali chicchi rimasti attaccati al bordo della pentola interna. Aggiungere l'acqua.

2 tazze di riso integrale

2,5 tazze di acqua

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 22 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo di decompressione naturale in 10 minuti (v. pag. 5). Dosi per 4 persone.

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Il tempo di cottura perfetto

Per le ricette a base di riso, attenersi scrupolosamente ai tempi di cottura e ai metodi di apertura indicati per ottenere i risultati migliori.

Laura è autrice di ricette adatte tanto alla cottura sui fornelli, quanto alle pentole a pressione elettriche. Troverete tante altre ricette sul sito www.HipPressureCooking.com

Insalata di cannellini e menta di [Laura Pazzaglia](#)



- 1 tazza di cannellini secchi precedentemente ammollati
- 4 tazze di acqua
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 foglia d'alloro
- 1 rametto di menta fresca
- 1 spruzzata di aceto
- 1 abbondante giro d'olio d'oliva
- Sale e pepe

Mettere nella pentola a pressione i fagioli precedentemente ammollati, l'acqua, lo spicchio d'aglio e la foglia d'alloro.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 8 minuti di cottura a pressione utilizzando

i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione naturale" (v. pag. 5).

Scolare i fagioli, condire con menta, aceto, olio d'oliva, sale e pepe e mescolare il tutto.

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Per legumi e cereali, riempire a metà!

Non riempire mai Instant Pot oltre la metà della sua capacità con legumi o cereali e la loro acqua di cottura, perché questi alimenti sono soggetti a espansione!

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Niente fuoriuscite di schiuma con la decompressione naturale

Se possibile, utilizzate la decompressione naturale quando cuocete legumi e cereali con la pentola a pressione. Questi alimenti producono molta schiuma e se si utilizza la valvola per la decompressione, la schiuma può fuoriuscire! Se avete fretta potete utilizzare la decompressione rapida, ma procedete con cautela e interrompete l'operazione immediatamente quando la schiuma esce dalla valvola di sfogo, aspettando 30 secondi prima di riprendere.

Laura è autrice di ricette adatte tanto alla cottura sui fornelli, quanto alle pentole a pressione elettriche. Troverete tante altre ricette sul sito www.HipPressureCooking.com

Fagioli non rifritti! di [Laura Pazzaglia](#)



- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 1 cipolla tritata
- 1 mazzetto di coriandolo (o prezzemolo) - eliminare i gambi e tritare le foglie
- ¼ di cucchiaino di chipotle in polvere
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 400 g di borlotti secchi, fagioli pinto o fagioli comuni, precedentemente ammollati
- 500 ml di acqua
- 1 cucchiaino di sale

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando sul display appare la scritta "Hot" (caldo), aggiungere l'olio e rosolare la cipolla, i gambi di coriandolo, il chipotle e il cumino e cuocere fino a quando le cipolle cominciano ad appassire. Unire i fagioli e l'acqua.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 10 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione naturale" (v. pag. 5).

Mettere da parte un cucchiaio abbondante di fagioli (da usare come decorazione). Salare i fagioli restanti nella pentola e schiacciarli con uno schiacciapatate fino al raggiungimento della consistenza desiderata.

Guarnire con i fagioli interi messi da parte, il prezzemolo e una cucchiata di panna acida (facoltativa) e servire.

Dosi per 6-8 persone.

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Avete dimenticato di mettere in ammollo i fagioli?

Potrete ottenere gli stessi vantaggi che ci sono mettendo i legumi in ammollo la notte prima (minore produzione di gas e un aspetto migliore) con una rapida precottura dei fagioli.

Mettere i fagioli secchi nella Instant Pot. Per ogni tazza di fagioli aggiungere quattro tazze di acqua e un cucchiaino di sale. Cuocere nella pentola a pressione per 4 minuti in modalità manuale e non aprire fino a quando non sono trascorsi 10 minuti dall'avvio della funzione "Keep Warm" (tenuta in caldo). Scolare e sciacquare i fagioli (eliminando il liquido). All'aspetto si possono presentare un po' rugosi, ma sono adatti alle ricette che richiedono fagioli precedentemente ammollati.

Laura è autrice di ricette adatte tanto alla cottura sui fornelli, quanto alle pentole a pressione elettriche. Troverete tante altre ricette sul sito www.HipPressureCooking.com

Insalata di cavolfiore e agrumi

Entrambe le ricette sono di

[Laura Pazzaglia](#)



Mettere nella pentola a pressione le cimette di cavolfiore e di broccoli.
Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 7 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-]. Nel frattempo, preparare la vinaigrette emulsionando le acciughe, il peperoncino, i capperi, l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5). Scolare le verdure, condire con la vinaigrette, aggiungere gli spicchi d'arancia e mescolare.

1 piccolo cavolfiore, tagliato in cimette
1 piccolo broccolo romanesco, tagliato in cimette
500 g di cimette di broccoli
240 ml di acqua
2 arance senza semi, sbucciate e tagliate a fettine sottili
Per la vinaigrette:
la buccia grattugiata di 1 arancia e il suo succo
4 acciughe
1 peperoncino (fresco, se possibile), affettato o tritato, come preferite
1 cucchiaino di capperi sotto sale non sciacquati
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
Sale e pepe q.b.

Pâté spalmabile di funghi porcini

Adagiare i funghi porcini secchi in un misurino termoresistente (di capacità pari a una tazza), fino alla marcatura 3/4. Aggiungere l'acqua bollente. Coprire bene e mettere da parte.

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere il burro e l'olio d'oliva. A questo punto, rosolare lo scalogno finché non inizia ad appassire. Unire i funghi freschi e rosolare fino a quando non risultano ben dorati almeno da un lato.

Sfumare con il vino e lasciare evaporare completamente. Aggiungere i porcini con il loro liquido di ammollo, sale, pepe e la foglia di alloro.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. 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 "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Eliminare l'alloro. Aggiungere l'olio d'oliva e il formaggio e servire.

30 g (pari a 3/4 di una tazza) di funghi porcini secchi, sciacquati
240 ml di acqua bollente
1 cucchiaino di burro
1 cucchiaino di olio d'oliva
1 scalogno affettato
500 g di funghi champignon, affettati finemente
60 ml di vino bianco secco
1 cucchiaino e mezzo di sale
1/2 cucchiaino di pepe bianco
1 foglia di alloro
1 cucchiaino di olio d'oliva
3 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato finemente

Caponata di verdure siciliana di [Laura Pazzaglia](#)



Disporre i cubetti di melanzana in uno scolapasta e cospargerli di sale. Lasciare sgocciolare l'acqua per 30 minuti nel lavello.

Versare l'olio d'oliva nella pentola a pressione preriscaldata (in modalità Sauté), a temperatura alta e senza coperchio e rosolare le verdure. Aggiungere dapprima la melanzana e le patate (far cuocere per 3 minuti girando sempre), poi il peperone e la cipolla (facendo trascorrere altri 3 minuti, continuando a girare) e, da ultimo, le zucchine (rimestando per altri 3 minuti).

Infine, unire la metà del basilico tritato, i pinoli, l'uvetta, le olive, i capperi e sale e pepe quanto basta.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot.

Premere il tasto [Manual], poi impostare 6 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Trasferire il contenuto della pentola a pressione su un piatto da portata per evitare che la cottura delle verdure continui.

Cospargere con basilico fresco e pinoli e servire a temperatura ambiente.

1 grossa melanzana a cubetti

1 cucchiaino di sale

60 ml di olio d'oliva

1 peperone medio (rosso o giallo), tagliato a listarelle

2 zucchine medie, tagliate a rondelle

1 cipolla, tagliata a spicchi sottili

2 patate medie a cubetti

10 pomodorini ciliegini tagliati a metà

1 cucchiaio di capperi (scolati e sciacquati se sott'olio, sciacquati se sotto sale)

2 cucchi di pinoli (uno per la preparazione, uno per decorare alla fine)

1 cucchiaio di uvetta, rinvenuta in acqua e poi strizzata

30 g di olive denocciolate

1 mazzetto di basilico tritato (metà per la preparazione, metà per decorare alla fine)

sale e pepe q.b.

CONSIGLIO DI INSTANT POT: Conservate il nutriente liquido di cottura

Le verdure rilasciano molta acqua durante la cottura a pressione. Quest'acqua è ricca di vitamine e minerali. Vi consigliamo di conservarla e di utilizzarla in un'altra ricetta in sostituzione del brodo.

Scoprite altre ricette di Laura sul sito www.HipPressureCooking.com

Patate novelle al forno

Entrambe le ricette sono di [Laura Pazzaglia](#)



5 cucchiari di olio vegetale

1 kg di patate novelle
o fingerling

1 rametto di rosmarino

3 spicchi d'aglio con la
pellicina esterna

240 ml di brodo

sale e pepe q.b.

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere l'olio vegetale. Unire le patate, l'aglio e il rosmarino. Rimestare e far dorare le patate su tutti i lati (8-10 minuti). A questo punto, con un coltello affilato fare un'incisione al centro di ciascuna patata e smettere di girarle. Versare il brodo.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 11 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Rimuovere la pellicina esterna degli spicchi d'aglio e servirli interi o schiacciati, a seconda dei gusti. Regolare di sale e pepe e servire! Dosi per 4-6 persone.

Purè di patate classico

Riporre le patate, lavate e tagliate, nella Instant Pot, aggiungere l'acqua e regolare di sale.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 20 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Trasferire le patate in una terrina, conservando l'acqua di cottura, e sbucciarle mentre sono ancora calde.

Aggiungere due cucchiari del liquido di cottura e due cucchiari di panna e cominciare a schiacciare il tutto con uno schiacciapatate. Continuare ad aggiungere piccole quantità di liquido di cottura e di panna fino al raggiungimento della consistenza desiderata. Regolare di sale e pepe se necessario.

5-8 patate medie

500 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

100 ml di panna

sale e pepe q.b.

Scoprite altre ricette di Laura sul sito www.HipPressureCooking.com

Ali di tacchino brasate con mirtilli rossi di [Laura Pazzaglia](#)



Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), far sciogliere il burro e aggiungere un giro di olio d'oliva. Dorare le ali di tacchino su entrambi i lati regolando di sale e pepe (se non c'entrano tutte le ali, l'operazione può essere ripetuta più volte). Assicurarsi che il lato della pelle abbia preso un bel colore. Rimuovere brevemente le ali dalla pentola e aggiungere la cipolla, poi ricoprirle con le ali (badando che il lato della pelle, ben rosolato, sia rivolto verso l'alto), i mirtilli rossi, le noci e un mazzettino di timo. Versare il succo d'arancia e il brodo sopra il tacchino.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 20 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione naturale" (v. pag. 5).

Eliminare il mazzettino di timo e trasferire le ali con attenzione su un piatto da portata (potrebbero essere così tenere da sfaldarsi). Riporre il piatto da portata in forno e ripassare al grill per circa 5 minuti o fino a quando le ali non risulteranno sufficientemente caramellate.

Nel frattempo, ridurre i liquidi contenuti nella pentola a circa la metà lasciandola scoperta e premendo il tasto [Sauté]. Versare il liquido così ridotto, le noci, le cipolle e i mirtilli rossi sulle ali e servire.

Dosi per 6-8 persone.

N.B.: Le ali di tacchino cuociono completamente in 20 minuti, mentre i cosciotti (spessi circa 15 cm) richiedono 30 minuti di cottura. Per i petti di tacchino disossati, invece, bastano all'incirca 7 minuti. Per questa ricetta va utilizzato un unico taglio di tacchino, per garantire una cottura omogenea.

La raccolta di ricette di Laura, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla sul sito

www.HipPressureCooking.com

- 2 cucchiaini di burro
- 2 cucchiaini di olio
- 4 ali di tacchino (1 kg - 1,5 kg)
- Sale e pepe q.b.
- 150 g di mirtilli rossi americani disidratati (ammollati in acqua bollente per 5 minuti) o 200 g di mirtilli rossi freschi
- 1 cipolla media, affettata grossolanamente
- 150 g di noci sgucciate
- 240 ml di succo d'arancia appena spremuto (o un succo pronto senza aggiunta di zucchero)
- 240 ml di brodo vegetale
- 1 mazzetto di timo fresco

Tajine di agnello marocchina di [Laura Pazzaglia](#)



- 1 kg - 1,5 kg di spalla di agnello, tagliata a pezzi
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cipolle affettate grossolanamente
- 300 g di prugne precedentemente ammolate (o un mix di albicocche disidratate e uvetta)
- 1 foglia di alloro
- 240 ml di brodo vegetale
- 1 bastoncino di cannella
- 3 cucchiaini di miele
- sale e pepe q.b.
- 100 g di mandorle private del guscio, pelate e tostate
- semi di sesamo
- olio d'oliva

Mischiare la cannella in polvere, la curcuma, lo zenzero e l'aglio con 2 cucchiaini di olio d'oliva fino a ottenere una pasta. Coprire la carne con questa pasta e metterla da parte.

Adagiare le prugne secche in una ciotola, coprirle con l'acqua bollente e lasciare in ammollo.

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere due giri di olio d'oliva e le cipolle e lasciarle appassire per circa 3 minuti. Rimuovere le cipolle e tenerle da parte. Unire la carne e farla rosolare su tutti i lati (saranno necessari circa 10 minuti). Quindi, diluire il fondo di

cottura della pentola a pressione con il brodo vegetale, avendo cura di grattare bene il fondo e di incorporare l'eventuale crosticina marrone nel resto della salsa. Unire le cipolle, l'alloro e il bastoncino di cannella.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 35 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione naturale" (v. pag. 5).

Aggiungere le prugne sciacquate e strizzate, il miele e far restringere il liquido premendo il tasto [Sauté] e facendo sobbollire il tutto (per circa 5 minuti). Eliminare l'alloro e il bastoncino di cannella.

Cospargere con mandorle tostate e semi di sesamo e servire.

Dosi per 4-6 persone.

La raccolta di ricette di Laura, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla sul sito www.HipPressureCooking.com

Curry di pesce al latte di cocco di [Laura Pazzaglia](#)



Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere un giro di olio e le foglie di curry e soffriggerle leggermente finché non acquistano un colore dorato ai bordi (occorrerà circa 1 minuto). Unire la cipolla, l'aglio e lo zenzero e rosolare fino a quando la cipolla non sarà appassita. Aromatizzare con tutte le spezie in polvere: il coriandolo, il cumino, la curcuma, il peperoncino e il fieno greco e rosolare con le cipolle fino a quando non avranno rilasciato il proprio aroma (circa 1 minuto).

Diluire il fondo di cottura con il latte di cocco, avendo cura di staccare la crosticina che si può essere formata e di incorporarla nella salsa. Unire i peperoncini verdi, i pomodori e i bocconcini di pesce. Mescolare per coprire bene il pesce con il composto.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 3 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Regolare di sale e acidulare con qualche goccia di succo di limone subito prima di portare in tavola.

Variante: Curry di pollo al latte di cocco

Al posto dei filetti di pesce bianco si possono usare tre filetti di petto di pollo. La preparazione resta invariata, cambia solo la durata della cottura a pressione, che in questo caso deve essere di 7 minuti.

Troverete altre ricette simili all'indirizzo www.HipPressureCooking.com

750 g di filetti di pesce bianco, sciacquati e tagliati a bocconcini (va bene sia il pesce fresco, sia il pesce surgelato scongelato prima della cottura)

200 g di pomodorini ciliegini

2 peperoncini piccanti verdi, tagliati a strisciole

2 cipolle medie, tagliate a strisciole

2 spicchi d'aglio tritati finemente

1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco o un pizzico di zenzero in polvere (1/8 di cucchiaino)

6 foglie di curry o di alloro o foglie di lime kaffir o basilico

1 cucchiaino di coriandolo in polvere

2 cucchiaini di cumino in polvere

1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

1 cucchiaino di peperoncino in polvere o 1 cucchiaino di peperoncino frantumato

1/2 cucchiaino di fieno greco in polvere

O

3 cucchiaini di curry in polvere (anziché le 5 spezie elencate in precedenza)

500 ml di latte di cocco non zuccherato (corrispondente a circa 1 lattina piccola)

sale q.b. (circa 2 cucchiaini)

Succo di limone q.b.

Pollo al limone alla ligure di [Laura Pazzaglia](#)



Preparare la marinata tritando finemente insieme l'aglio, il rosmarino, la salvia e il prezzemolo. Trasferire il tutto in un contenitore e aggiungere il succo di limone, l'olio di oliva, il sale e il pepe. Mescolare bene e mettere da parte.

Adagiare il pollo in una pirofila e bagnare abbondantemente con la marinata. Coprire con la pellicola e lasciar marinare in frigo per 2-4 ore.

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere un giro di 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 (serviranno circa 3 minuti).

Trasferire di nuovo nella pentola i pezzi di pollo (stavolta prestando attenzione all'ordine dei vari tagli). Adagiare prima i pezzi dalla carne più scura (ali, cosce e sovracosce), poi appoggiarvi delicatamente sopra i petti di pollo in modo che non tocchino il fondo della pentola a pressione. Versarvi sopra la marinata che è rimasta nella pirofila e il brodo.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. 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 "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Togliere i pezzi di pollo dalla pentola e trasferirli su un piatto da portata coperto. Premendo il tasto [Sauté], ridurre il liquido nella pentola a pressione a 1/4 del volume iniziale o finché non risulta ben addensato e versarlo sul pollo.

Cospargere di rosmarino fresco, olive e fettine di limone e servire. Dosi per 4-6 persone.

Altre gustose ricette pensate per la pentola a pressione vi attendono sul sito

www.HipPressureCooking.com

Per la marinata:

4 limoni (il succo di tre limoni e un limone per decorare)

2 spicchi di aglio

3 rametti di rosmarino fresco (due da tritare e uno per decorare)

2 rametti di salvia fresca

1/2 mazzetto di prezzemolo (foglie e gambi)

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

sale e pepe

1 pollo tagliato in 8 pezzi o una confezione di pezzi di pollo con l'osso

120 ml di vino bianco secco

240 ml di brodo (o di acqua)

100 g di olive nere gourmet sotto sale (taggiasche, di Gaeta o kalamata)

Arrosti di manzo con patate e carote preparato con una sola pentola

di [Laura Pazzaglia](#)



1-2 kg di carne di manzo per arrosti (non più lunga della larghezza della pentola a pressione!)

360 ml di brodo

1 cucchiaino di olio d'oliva

1 kg di patate tagliate grossolanamente a cubetti

500 g di carote spesse pelate

1 mazzetto di prezzemolo tritato

240 ml di vino rosso

4 cucchiaini di burro

2 cucchiaini di timo fresco

4 cucchiaini di pistacchi tritati

Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere un giro di olio d'oliva e cuocere bene la carne su tutti i lati.

Diluire il fondo di cottura della pentola con del brodo di pollo.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 45-50 minuti di cottura a pressione (regolandosi in base allo spessore) utilizzando il pulsante [+].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Unire le patate e adagiare sopra le carote intere, cercando di essere rapidi.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 10 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Estrarre le carote, disporle su un piatto da portata e affettarle. Prelevare le patate con una schiumarola e adagiarle sul piatto da portata. Estrarre l'arrosto, trasferirlo su un piatto coperto con un foglio di alluminio e lasciare riposare.

Filtrare il liquido di cottura con un colino a maglie strette e versarlo nuovamente nella Instant Pot. Aggiungere il vino e il burro e ridurre della metà circa il liquido nella pentola a pressione, senza coperchio, premendo il tasto [Sauté].

Affettare l'arrosto e servire su un piatto da portata con le carote e le patate. Bagnare con il liquido di cottura ridotto e cospargere con timo e pistacchi.

Dosi per 6-8 persone.

Altre ricette firmate da Laura sono disponibili sul sito www.HipPressureCooking.com

Costine al vapore con riso glutinoso di [Maomao Mom](#)



Questo strepitoso piatto è una ricetta tradizionale della cucina cinese tipica della città di Nanchino, in Cina. Utilizzando Instant Pot, questa pietanza può essere preparata in modo rapido ed efficiente. Il risultato è un piatto dal sapore ricco che si scioglie in bocca.

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 55 minuti

Dosi per 4 persone

Preparazione

1. Il giorno prima, pulire le costine e tagliarle a pezzi tra le ossa. Mettere le costine e gli ingredienti della marinata in un sacchetto in plastica per alimenti, chiuderlo, agitare bene e lasciarlo in frigo per tutta la notte.
2. Il giorno in cui verrà preparato il piatto, al mattino mettere in ammollo il riso glutinoso in 2 tazze di acqua per 8 ore. Scolarlo, ricoprire le costine con il riso ammollato e adagiarle su una terrina poco profonda resistente al calore.
3. Versare 2 tazze di acqua nella Instant Pot e posizionare la griglia per la cottura a vapore nella pentola interna. Sistemare la terrina contenente il riso e le costine sopra la griglia per la cottura a vapore. Chiudere il coperchio e assicurarsi che la valvola di sfogo sia in posizione "Sealing" (tenuta ermetica). Impostare la funzione [Steam] per 55 minuti.
"sealing" position. Choose [Steam] function and set for 55 minutes.
4. A cottura ultimata, attendere 10 minuti, effettuare la decompressione e scoperciare. Non resta che estrarre le costine al vapore con riso glutinoso e servire. Buon appetito!

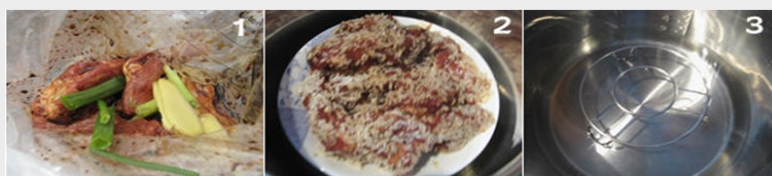
Costine 750 g

Ingredienti della marinata:

- 1 cipollotto tagliato grossolanamente
- 1 pezzetto di zenzero fresco affettato
- 1 cucchiaino di salsa di soia scura
- 1 cucchiaino di salsa di soia chiara Kikkoman
- ¼ di cucchiaino di brodo di pollo granulare
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di acqua
- e 1 cucchiaino e mezzo di amido di mais

Altro:

- 100 g di riso glutinoso
- 2 tazze di acqua



Troverete tante altre ricette di Maomao Mom sul sito www.MaomaoMom.com

Stinco di manzo brasato di [Maomao Mom](http://www.MaomaoMom.com)

Questo
delizioso
piatto,
da servire

freddo,
è diffuso in molte zone
della Cina. La mia
famiglia lo adora!
Questa ricetta prevede
l'uso di una pentola
a pressione elettrica
per cuocere la carne
in modo efficiente.



Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 35 minuti Dosi per: 6 persone

Preparazione:

1. Mettere gli stinchi di manzo e gli ingredienti della marinata in un sacchetto di plastica o in un contenitore per alimenti, chiuderlo, agitare bene e lasciare in frigo per un giorno.
2. Rimuovere sciacquando i grani di pepe e adagiare gli stinchi di manzo nella Instant Pot insieme a tutti gli altri ingredienti. Chiudere il coperchio e girare la valvola di regolazione della pressione nella posizione "Sealing" (tenuta ermetica). Premere il tasto [Manual] e impostare 35 minuti come tempo di cottura.
3. A cottura ultimata, aspettare altri 10 minuti. Effettuare la decompressione lentamente e aprire il coperchio. Estrarre gli stinchi di manzo cotti e trasferirli in un contenitore pulito. Tenere in frigo per 4 ore, poi affettare e servire.

1 kg di stinco di manzo

Ingredienti della marinata:

- 2 cucchiaini di pepe in grani
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 3 cucchiaini di salsa di soia chiara Kikkoman

Ingredienti per la salsa:

- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di zucchero
- 120 ml di salsa di soia chiara Kikkoman
- 3 cucchiaini di salsa di soia scura
- 3 chiodi di garofano
- 2 frutti di anice
- 1 cucchiaino e mezzo di cumino
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di tè verde al gelsomino
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- 5 g di zenzero fresco sminuzzato
- 2 cipollotti tritati
- 1 l di acqua



Per altre ricette cinesi, visitate il sito bilingue di Maomao Mom: www.MaomaoMom.com

Patata dolce porpora con porridge di orzo di [Maomao Mom](#)

La patata dolce porpora (nota anche come batata) è ricca di fibre e antiossidanti. Il suo colore lavanda acceso consente di realizzare un porridge unico ed esotico.

Tempo di preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura:
45 minuti

Dosi per:
12 persone



Ingredienti:

Orzo perlato: 3 cucchiari
Orzo semiperlato: 3 cucchiari
Grano saraceno: 3 cucchiari
Riso glutinoso: 3 cucchiari
Riso glutinoso nero: 3 cucchiari
Fagioli occhio nero: 3 cucchiari
Fagioli rossi: 3 cucchiari
Fagioli borlotti: 3 cucchiari
Riso integrale 3 cucchiari

1 patata dolce porpora (circa 300 g)

Un pizzico di bicarbonato di sodio (facoltativo), pari a 1/6 di cucchiaino

Preparazione:

1. Lavare e mondare la patata dolce porpora e tagliarla a cubetti di 1 cm.
2. Sciacquare l'orzo, il riso e i fagioli nella pentola interna della Instant Pot.
3. Mettere i cubetti di patata e il bicarbonato di sodio nella pentola interna.
4. Aggiungere acqua fino alla marcatura "8" presente sulla pentola interna.
5. Chiudere il coperchio e posizionare la valvola di sfogo su "Sealing" (tenuta ermetica). Selezionare il programma "Porridge", premere il tasto [Adjust] e scegliere la modalità di cottura "More" per 45 minuti.
6. Al termine del programma, lasciare raffreddare per 10 minuti. Non cercare di avviare la decompressione per evitare la fuoriuscita del porridge, così ricco di amido.

Servire così com'è o con l'aggiunta di zucchero, miele o sciroppo di agave blu.

Per tante altre ricette in cinese e inglese, visitate il sito bilingue di Maomao Mom all'indirizzo www.MaomaoMom.com

Torta ai ravanelli cinesi di [Maomao Mom](#)



Ingredienti:

2 ravanelli cinesi (750 g),
sbucciati e sminuzzati

Una salsiccia cinese e mezz-
zo, tagliata a pezzi di piccole
dimensioni, 100 g di gam-
beretti essiccati rinvenuti in
acqua, scolati e tritati

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di zenzero
sminuzzato

2 cucchiaini di cipollotti tritati

1 cucchiaino e mezzo di sale

1/2 cucchiaino di zucchero

¼ di cucchiaino di brodo
granulare di pollo

Farina di riso circa 200 g

240 ml di acqua

2-3 cucchiaini di olio di oliva

Se vi capita di andare a mangiare dim sum in un ristorante cinese, provate questo succulento piatto a base di ravanelli cinesi (daikon) sminuzzati, salsiccia e gamberetti essiccati: vi conquisterà! Normalmente, la preparazione di questo piatto a casa richiede ore e ore, a causa dei lunghi tempi della cottura a vapore prevista dalla ricetta. Ora, con la pentola a pressione elettrica, bastano 45 minuti.

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 45+10 minuti

Dosi per: 10 persone

Preparazione: V. pagina successiva



Torta ai ravanelli cinesi (prosecuzione)

Preparazione:

1: In una capiente padella antiaderente, riscaldare l'olio d'oliva a fiamma medio-alta. Rosolare i cipollotti e lo zenzero per mezzo minuto. Aggiungere la salsiccia sminuzzata e i pezzettini di gamberi essiccati e far cuocere per un minuto. Unire i ravanelli cinesi sminuzzati e rosolare per 1~2 minuti, poi aggiungere il resto degli ingredienti (v. foto 3). Abbassare la fiamma e, a fuoco medio-basso, coprire e far sobbollire per 5 minuti. Mettere da parte e lasciar raffreddare.

2: In una terrina, mescolare la farina di riso e l'acqua. Aggiungere ai ravanelli cinesi precedentemente cotti e mescolare bene (fig. 5 e 6). Unire ai ravanelli cinesi già cotti e rimestare energicamente. Versare la pastella in una pirofila di medie dimensioni (fig. 7).

3: Versare l'acqua nella pentola a pressione fino alla marcatura corrispondente a 2 tazze. Posizionare la pirofila sulla griglia per la cottura a vapore. Chiudere il coperchio e girare la valvola di regolazione della pressione nella posizione "Sealing" (tenuta ermetica). Premere il tasto "Steam" e impostare 45 minuti come tempo di cottura.

4: A cottura ultimata, aspettare 10 minuti. Effettuare la decompressione lentamente e aprire il coperchio. Estrarre la torta di ravanelli cinesi al vapore. Far raffreddare, coprire e mettere in frigo per qualche ora (fig. 8).

5: Con un coltello, staccare la torta di ravanelli dai bordi della pirofila. Rovesciare il recipiente ed estrarre la torta di ravanelli. Affettare 1/3 della torta e ripassarla in una padella in cui è stato aggiunto dell'olio, fino a quando entrambi i lati risultano leggermente dorati (fig. 9).



Per altre ricette cinesi in inglese e cinese, visitate il sito di Maomao Mom:

www.MaomaoMom.com

Avena steel cut pronta in tre minuti di [Jill Nussinow](#)

L'avena è un toccasana per l'organismo, ma la maggior parte delle persone la mangia in fiocchi perché la versione non fioccata, con una frammentazione grossa del chicco (chiamata steel cut) richiede tempi di cottura troppo lunghi. Nella pentola a pressione, invece, bastano solo 3 minuti in modalità manuale. Potete poi aggiungere condimenti e aromi a piacimento. I miei preferiti sono metà baccello di vaniglia e un bastoncino di cannella, uvetta, noci e altra cannella in polvere. Il latte vegetale è più adatto di quello vaccino, che tende a bruciarsi.



Foto di Alan Bartl

Ingredienti:

- 500 ml di acqua
- 240 ml di latte non zuccherato (di soia semplice o di soia aromatizzato alla vaniglia, di avena, di cereali o altro tipo di latte non vaccino)
- Un pizzico di sale
- 150 g di avena steel cut non fioccata / con una frammentazione grossa del chicco
- ½ baccello di vaniglia (facoltativo)
- 1 bastoncino di cannella (facoltativo)
- Uvetta o altra frutta disidratata
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 30 g di noci tostate
- 1-2 cucchiari di sciroppo di agave o altro dolcificante

Metodo di cottura: 3 minuti in modalità manuale; decompressione naturale.

Preparazione:

Mettere l'acqua, il latte, il sale, l'avena, il baccello di vaniglia, il bastoncino di cannella e la metà dell'uvetta nella pentola a pressione. Chiudere con il coperchio e bloccarlo. Utilizzando la funzione [Manual] di Instant Pot, cuocere per 3 minuti. Trascorso questo tempo, far scendere la pressione e aprire la pentola.

Rimuovere con attenzione il coperchio, inclinandolo nella direzione opposta alla propria. Controllare che l'avena risulti sufficientemente cotta. In caso contrario, bloccare nuovamente il coperchio e lasciar riposare per 5-10 minuti senza riscaldare ulteriormente: la cottura continuerà lo stesso. A questo punto scoperchiare.

Estrarre il baccello di vaniglia e il bastoncino di cannella (se sono stati utilizzati) e tenerli da parte. Mescolare e aggiungere la cannella in polvere, le noci, l'uvetta restante e dolcificante a piacere. Potete conservare in frigo eventuali avanzi e mangiarli a colazione nei giorni successivi. L'avena si mantiene per circa 4 giorni in frigorifero.

Si può anche congelare l'avena in porzioni per la colazione.

Dosi per 4 persone.

Jill ha pubblicato di recente un libro di successo, "The New Fast Food", disponibile su Amazon in versione cartacea. Troverete tante altre ricette sul sito www.TheVeggieQueen.com

Burrito con Chili Colorado semplice di [Barbara Schieving](#)



Ingredienti:

- 1,25 kg di scamone di manzo disossato da arrosto, tagliato a cubetti
- 240 ml di salsa enchilada, ripartita in due dosi
- 2 dadi di carne o 2 cucchiaini di brodo di carne granulare
- 120 ml di acqua
- 10 -12 tortilla di farina di dimensioni adatte ai burrito
- 150 g di formaggio stagionato a scaglie

La ricetta del Chili Colorado, con le pentole per la cottura lenta, è molto apprezzata e semplice da realizzare. La versione originale, col metodo tradizionale, richiede 7-8 ore di cottura. Con la pentola a pressione, il tempo di cottura si riduce a soli 30 minuti.

Ho usato lo scamone da arrosto anziché la spalla da arrosto, perché è più magro, ma va bene anche la spalla o persino tagli da stufato se preferite. Se il tempo lo permette, potete anche dorare a fiamma alta l'esterno del manzo prima di completare la cottura nella salsa enchilada. Potete anche cuocere l'arrosto intero e tagliarlo o sfilacciarlo a cottura conclusa, badando che il tempo di cottura venga aumentato di conseguenza.

Questa ricetta è molto semplice da realizzare con la pentola a pressione, perfetta per una sera in cui siete indaffarati. Il manzo si presta bene al congelamento, quindi se ci sono degli avanzi, ricavo delle porzioni individuali e le conservo nel freezer in sacchetti per alimenti per dei pranzi veloci.

Preparazione:

- 1) Mettere il manzo, la metà della salsa enchilada, il dado e l'acqua nella pentola di cottura. Premere il tasto [Manual] e impostare 30 minuti di cottura a pressione. Quando viene emesso il segnale sonoro, spegnere la pentola a pressione ed effettuare la decompressione naturale per 10 minuti, seguita dalla decompressione rapida per ridurre la pressione. Quando la valvola si abbassa, scoperchiare con attenzione.
- 2) Disporre una tortilla su una teglia con bordo ricoperta di alluminio e aggiungere circa 1/2 tazza di manzo al centro della tortilla, piegare le estremità verso l'interno e arrotolare in modo da ricavarne un burrito. Ripetere l'operazione con le altre tortilla. Cospargere di salsa enchilada e scaglie di formaggio. Passare al grill finché il formaggio non presenterà delle bollicine in superficie, dopo 2-4 minuti.

La raccolta di ricette di Barbara, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla all'indirizzo

www.PressureCookingToday.com

Maiale Kālua di [Barbara Schieving](#)



Ingredienti:

2 kg di spalla di maiale (scapola di maiale) per arrosti, tagliata in due pezzi

120 ml di acqua

1 cucchiaino di fumo liquido a base di legno di Hickory (io ho usato quello della Wright) se disponibile o altro aroma a vostra scelta

2 cucchiaini di sale grosso kosher (o di sale delle Hawaii)

Il maiale Kālua è una complicata ricetta tradizionale hawaiana che prevede che un intero maiale venga avvolto in foglie di banana e calato in un forno sotterraneo riempito di pietre, dove cuoce per ore con un lento processo di affumicatura, finché diventa tenero e succulento. Ovviamente, per la maggior parte di noi, non è un procedimento molto pratico.

La spalla di maiale è un taglio di carne economico e il maiale Kālua viene spesso servito in occasione di feste in chiesa o di riunioni di famiglia. Alla mia famiglia è piaciuta tantissimo questa versione del maiale Kālua con la pentola a pressione. Spero che decidiate di provare questa ricetta semplice e deliziosa.

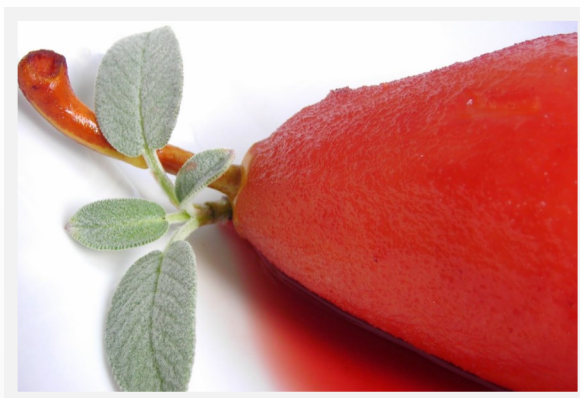
Preparazione:

- 1) Premere il tasto [Sauté] per preriscaldare la pentola. Quando il display indica "Hot" (caldo), aggiungere l'olio nella pentola di cottura. Rosolare ciascuna delle due metà dell'arrosto una alla volta. Quando risultano dorate, trasferirle su un piatto da portata.
- 2) Spegner la pentola a pressione e aggiungere l'acqua e il fumo liquido alla pentola di cottura. Aggiungere nella pentola l'arrosto precedentemente rosolato e gli eventuali succhi che sono stati rilasciati. Spargere un po' di sale sul lato superiore dell'arrosto di maiale.
- 3) Premere il tasto [Manual], poi impostare 90 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-]. Non appena viene emesso il segnale sonoro, effettuare la decompressione naturale per ridurre la pressione (saranno necessari circa 20 minuti). Quando la valvola si abbassa, scoperchiare con attenzione.
- 4) Estrarre la carne dalla pentola a pressione e sfilacciarla aiutandosi con due forchette, rimuovendo il grasso in eccesso durante quest'operazione. Versare sulla carne un po' dei succhi accumulati nella pentola a pressione per ammorbidirla. (Io ho usato un separatore di grassi per eliminare il grasso dal succo.)

La raccolta di ricette di Barbara, pensata appositamente per la pentola a pressione elettrica, si arricchisce sempre di nuove proposte. Potete consultarla all'indirizzo

www.PressureCookingToday.com

Pere affogate al vino rosso di [Laura Pazzaglia](#)



- 6 pere sode, sbucciate
- 1 bottiglia di vino rosso - un vino rosso secco, dal sapore deciso, tannico come il Sangiovese o il Barbaresco
- 1 foglia d'alloro
- 4 chiodi di garofano (la spezia)
- 1 bastoncino di cannella o 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 pezzetto di zenzero fresco o 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 250 g di zucchero
- (facoltativo) 1 mazzetto di erbe aromatiche per decorare
 - salvia, menta, origano o basilico

S bucciare le pere, lasciando attaccato il picciolo. Versare la bottiglia di vino nella pentola a pressione. Aggiungere l'alloro, i chiodi di garofano, la cannella, lo zenzero e lo zucchero. Mescolare bene finché lo zucchero si sarà completamente sciolto. Trasferire le pere nella pentola a pressione.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 9 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5).

Estrarre con attenzione le pere aiutandosi con delle molle, tirandole per il picciolo. Mettere le pere da parte e impostare la pentola a pressione su [Sauté], 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, decorare con le erbe aromatiche e servire a temperatura ambiente o refrigerate.

Pesche ripiene di [Laura Pazzaglia](#)

P reparare la Instant Pot versandovi due tazze di acqua e applicando la griglia per la cottura a vapore.

Mescolare i biscotti sbriciolati, le mandorle e la scorza di limone. Riempire le pesche e disporle sulla griglia. Su ciascuna di esse mettere un po' di burro.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi impostare 4 minuti di cottura a pressione utilizzando i pulsanti [+] o [-].

- 500 ml di acqua
- 8 amaretti o biscotti allo zenzero sbriciolati
- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 3 pesche sode, tagliate a metà e private del nocciolo

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione rapida" (v. pag. 5). Servire calde accompagnando con una pallina di gelato alla vaniglia.

Crème brûlée di [Laura Pazzaglia](#)



Questa ricetta è per 6 cocotte monoporzione. In alternativa, per una presentazione simpatica, potete usare delle tazzine da caffè: in questo caso, la ricetta ne riempirà 10.

500 ml di panna fresca
6 tuorli d'uovo
5 cucchiaini di zucchero bianco
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
4 cucchiaini di zucchero grezzo (zucchero di canna demerara) per caramellare

Preparare la Instant Pot versandovi due tazze di acqua e applicando il treppiede (o il cestello per la cottura a vapore).

In una terrina, sbattere i tuorli d'uovo e lo zucchero finché quest'ultimo non si sarà sciolto completamente. A questo punto, aggiungere la panna e la vaniglia e mescolare abbastanza da ottenere un composto omogeneo (senza montare a neve).

Quindi, filtrare la mistura con un colino versandola lentamente in un recipiente con becco (che renderà semplice il trasferimento in tazzine o mini pirofile).

Versare il composto in cocotte monoporzione, coprire bene con l'alluminio e disporre sul cestello per la cottura a vapore, badando che siano appoggiate diritte.

Chiudere e bloccare il coperchio della Instant Pot. Premere il tasto [Manual], poi, utilizzando i pulsanti [+] o [-], impostare 9 minuti di cottura a pressione per le cocotte monoporzione e solo 6 minuti per le tazzine da caffè.

Al termine del tempo di cottura, aprire la pentola con il metodo "Decompressione naturale" (v. pag. 5).

Aprire la pentola a pressione ed estrarre cautamente i dessert alla crema. Scoprire una cocotte e scuoterla un po'. La crema dovrebbe risultare quasi solida, non liquida (vuol dire che si è rappresa). Si solidificherà ulteriormente in frigo. Se risulta ancora molto liquida, cuocere a pressione per altri 5 minuti seguendo la stessa procedura di prima per l'apertura.

Estrarre i dessert alla crema e lasciarli raffreddare scoperti per circa 30-45 minuti. Quando si saranno raffreddati, coprirli con della pellicola e metterli in frigo per 3-4 ore o tutta la notte.

Prima di servire, togliere i dessert dal frigo, cospargere la superficie con un velo sottile e omogeneo di zucchero grezzo. Infine, sciogliere lo zucchero con una torcia da cottura o passare al grill del forno per far sciogliere e caramellare lo zucchero.

Altre ricette firmate da Laura sono disponibili sul sito www.HipPressureCooking.com

Tablelle con i tempi di cottura

Analogamente a quanto avviene con i metodi di cottura tradizionali, cucinando con Instant Pot è possibile personalizzare le ricette, dare sfogo alla creatività, applicare tanti principi scientifici e fare esperimenti. Ognuno ha i suoi gusti e le sue preferenze in termini di consistenza e tenerezza degli alimenti. La tabella con i tempi di cottura presente in questo ricettario ha uno scopo indicativo. Incoraggiamo l'utente a sperimentare per trovare i tempi che consentono di ottenere i risultati migliori in funzione delle preferenze individuali.

Altri fattori possono incidere sui tempi di cottura. Ad esempio, in base al taglio di carne e alla varietà di riso possono essere necessari tempi di cottura diversi per ottenere la stessa tenerezza o consistenza.

Quando si preparano alimenti congelati, non è necessario scongelarli prima nel microonde. Tuttavia, se si utilizzano cibi congelati il tempo di preriscaldamento e cottura aumenterà di qualche minuto, a seconda della quantità di cibo.

In questo ricettario tutti i tempi si basano su una pressione di cottura di circa 12 psi, applicabile ai modelli Instant Pot IP-CSG, IP-LUX, IP-DUO e IP-SMART con l'impostazione "High Pressure" (Alta pressione).

Frutti di mare e Pesce

Di solito il tempo di cottura dei frutti di mare è breve. I risultati migliori si ottengono quando gli alimenti conservano il loro succo. La cottura a vapore è il metodo ideale. Ovviamente, andrà benissimo anche la stufatura.

Per la cottura a vapore dei frutti di mare occorrono almeno una tazza d'acqua (250 ml) e una ciotola da forno o in acciaio inox posta su un treppiede. Quando il pesce o i frutti di mare vengono cotti eccessivamente, diventano duri. A meno che non si desideri tale consistenza, il tempo di cottura andrebbe tenuto sott'occhio meticolosamente. Di norma, andrà utilizzata la valvola di sfogo per effettuare la decompressione rapida e bloccare la cottura appena sarà terminato il tempo di cottura programmato. In alternativa, si può tenere in considerazione il tempo di raffreddamento naturale (7~10 minuti).

Frutti di mare e Pesce	Freschi, Tempo di cottura (in minuti)	Surgelati, Tempo di cottura (in minuti)
Granchio	2 – 3	4 – 5
Pesce intero (trota, luttiano, ecc.)	4 – 5	5 – 7
Filetto di pesce	2 – 3	3 – 4
Bistecca di pesce	3 – 4	4 – 6
Aragosta	2 – 3	3 – 4
Cozze	1 – 2	2 – 3
Zuppa o brodo di frutti di mare	7 – 8	8 – 9
Gamberetti o Gamberoni	1 – 3	2 – 4

Riso e Cereali

Le funzioni "Rice" e "Multigrain" integrate nella Instant Pot, attivabili con l'apposito tasto, normalmente consentono di cuocere riso e cereali alla perfezione. Le marcature presenti nella pentola interna forniscono delle indicazioni generali sulla quantità totale di cereali + acqua. Tuttavia, se volete cuocere varietà speciali di riso o cereali, attenetevi alle proporzioni cereale:acqua riportate di seguito.

Il misurino in dotazione (180 ml) può essere utilizzato per dosare i cereali e l'acqua nel giusto rapporto. Da una tazza di cereali si ottiene circa una porzione per un adulto.

Riso e Cereali	Quantità d'acqua (Proporzioni Cereale - Acqua)	Tempo di cottura (in minuti)
Orzo perlato	1:2.5	20 – 22
Orzo semiperlato	1:3 ~ 1:4	25 – 30
Riso congee denso	1:4 ~ 1:5	15 – 20
Riso congee meno denso	1:6 ~ 1:7	15 – 20
Cuscus	1:2	2 – 3
Mais essiccato	1:3	25 – 30
Kamut	1:2	10 – 12
Miglio	1:1.75	10 – 12
Avena a cottura rapida	1: 2	2—3
Avena non fioccata	1:3	3—5
Porridge meno denso	1:6 ~ 1:7	5 – 7
Quinoa a cottura rapida	1:1.25	1
Riso basmati	1: 1	4
Riso integrale	1: 1	20 – 22
Riso jasmine	1: 1	4
Riso bianco raffinato	1: 1	4
Riso selvatico	1:2	20 – 25
Sorgo	1:3	20 – 25
Chicchi di farro spelta	1:1.5	25 – 30
Chicchi di grano	1:3	25 – 30

Fagioli, Legumi e Lentichie secchi

Nella cottura di fagioli e legumi secchi, ci sono alcuni fattori da tenere in considerazione.

- Il volume e il peso dei legumi secchi raddoppiano dopo l'ammollo o la cottura. Per evitarne la fuoriuscita, non bisogna riempire la pentola interna oltre la metà della sua capacità, in modo da lasciare abbastanza spazio per l'espansione del contenuto.
- Quando cuocete legumi secchi, utilizzate abbastanza liquido da coprirli completamente. Anche se non è strettamente necessario, l'ammollo dei legumi secchi può velocizzare di gran lunga la cottura.

Fagioli e legumi sono meno soggetti a risultare eccessivamente cotti; se sono insufficientemente cotti, invece, la loro consistenza è sgradevole. Pertanto, vi invitiamo a considerare i tempi di cottura come tempi minimi. Lasciar raffreddare la pentola in modo naturale consente di risparmiare energia e di ottenere risultati migliori.

Fagioli e legumi secchi	Secchi, Tempo di cottura (in minuti)	Ammollati, Tempo di cottura (in minuti)
Fagioli azuki	16 – 20	4 – 6
Fagioli anasazi	20 – 25	5 – 7
Fagioli neri	20 – 25	4 – 6
Piselli a occhio nero	6 – 7	4 – 5
Ceci (comuni o della varietà kabuli)	35 – 40	10 – 15
Fagioli cannellini	25 – 30	6 – 9
Piselli arborei	20 – 25	6 – 9
Fagioli Great Northern	25 – 30	7 – 8
Lenticchie francesi verdi	4 – 6	N.D.
Lenticchie verdi mini (marrone)	4 – 6	N.D.
Lenticchie rosse spezzate	1 – 2	N.D.
Lenticchie gialle spezzate (moong dal)	1 – 2	N.D.
Fagioli Lima	12 – 14	3 – 6
Fagioli comuni rossi	15 – 20	7 – 8
Fagioli comuni bianchi / Cannellini	25 – 30	6 – 9
Fagioli bianchi	20 – 25	7 – 8
Fagioli pinto	23 – 25	6 – 9
Piselli	16 – 20	10 – 12
Fagiolo di Spagna / a fiori rossi	20 – 25	6 – 8
Soia	35 – 45	18 – 20

Carne (Pollame, Manzo, Maiale e Agnello)

Per la cottura della carne è necessario tenere in considerazione alcuni fattori.

- La carne cruda è un alimento deperibile, che non va lasciato a temperatura ambiente per più di 2 ore (o 1 ora se la temperatura ambiente supera i 32°C). Quando si ritarda l'inizio della cottura, non impostare un ritardo superiore a 1 ~ 2 ore. Consigliamo di cuocere prima la carne e poi di usare la funzione automatica di tenuta in caldo ("Keep-Warm") per conservare il cibo alla temperatura a cui va servito.
- Non cercate di far restringere la salsa prima della cottura. L'amido di mais, la farina o la fecola di maranta possono depositarsi sul fondo della pentola interna, bruciarsi e bloccare la dispersione del calore. Se ciò si dovesse verificare, la pentola potrebbe surriscaldarsi.
- Potrebbe essere opportuno dorare la carne in modo che trattenga i succhi prima di cominciare la cottura a pressione.

Carne	Tempo di cottura (in minuti)
Manzo, carne per stufati	20 / 450 g
Manzo, polpette	5 / 450 g
Manzo, farcito	20 - 25 / 450 g
Manzo, brasato, bistecca, scamone, girello, spalla, copertina di spalla o petto, di grosse dimensioni	20 / 450 g
Manzo, brasato, bistecca, scamone, girello, spalla, copertina di spalla o petto, in piccoli pezzi	15 / 450 g
Manzo, costolette	20 - 25
Manzo, stinchi grossi 40 mm	25 - 30
Manzo, coda	40 - 50
Pollo, petti con le ossa	6 - 8
Pollo intero da 2 - 2,5 kg	8 / 450 g
Pollo porzionato con le ossa	10 - 15
Pollo, carne scura	10 - 15
Galletto intero	10 - 15
Anatra porzionata con le ossa	12 - 15
Anatra intera	10 / 450 g
Fetta di prosciutto	9 - 12
Prosciutto di spalla	8 / 450 g
Agnello a cubetti	10 -15
Agnello, carne per stufati	12 -15
Agnello, cosciotto	15 / 450 g
Fagiano	8 / 450 g
Maiale, lonza per arrosti	20 / 450 g
Maiale, scapola per arrosti	15 / 450 g
Maiale, costolette	15 - 20
Tacchino, petto disossato	7 - 9
Tacchino, petto intero con le ossa	20 - 25
Tacchino, coscia	15 - 20
Vitello, bracirole	5 - 8
Vitello per arrosti	12 / 450 g
Quaglia intera	8 / 450 g

Verdura fresca o surgelata

Per preparare le verdure (sia fresche, sia surgelate) si consiglia di usare la cottura a vapore, che ne preserva al meglio le vitamine e i minerali. Inoltre, questo tipo di cottura non altera l'aspetto delle verdure, rendendo più gradevole il piatto sul piano visivo.

Per la cottura delle verdure, occorrono almeno una tazza d'acqua (250 ml) e una ciotola da forno o in acciaio inox posta su un treppiede. Visto che il tempo di cottura a pressione è breve, lasciando raffreddare la pentola in modo naturale senza usare la valvola di sfogo, il cibo continuerà a cuocere per un po', col rischio che gli alimenti risultino troppo cotti.

Verdura	Fresca Tempo di cottura (in minuti)	Surgelata Tempo di cottura (in minuti)
Carciofi interi, mondati senza le foglie	9 – 11	11– 13
Carciofi, cuori	4 – 5	5 – 6
Asparago, intero o tagliato	1 – 2	2 – 3
Fagioli con baccello verde/giallo o fagioli burro, interi, a cui sono state spuntate le estremità e rimossi i filamenti	1 – 2	2 – 3
Barbabietola, piccola, intera	11 – 13	13 – 15
Barbabietola, grossa, intera	20 – 25	25 – 30
Broccoli, cimette	1 – 2	2 – 3
Broccoli, gambi	3 – 4	4 – 5
Cavoletti di Bruxelles interi	2 – 3	3 – 4
Cavolo, rosso, porpora o verde, tritato	2 – 3	3 – 4
Cavolo, rosso, porpora o verde, a spicchi	3 – 4	4 – 5
Carote, affettate o a julienne	2 – 3	3 – 4
Carote, intere o a pezzi	6 – 8	7 – 9
Cimette di cavolfiore	2 – 3	3 – 4
Sedano a pezzi	2 – 3	3 – 4
Cavolo nero	4 – 5	5 – 6

Verdura	Fresca Tempo di cottura (in minuti)	Surgelata Tempo di cottura (in minuti)
Mais in chicchi	1 – 2	2 – 3
Mais, pannocchia	3 – 5	4 – 6
Melanzana, a fettine o a pezzi	3 – 4	4 – 5
Indivia	1 – 2	2 – 3
Scarola/Cicoria, a pezzi	2 – 3	3 – 4
Fagiolini interi	2 – 3	3 – 4
Verdure (coste, cavoli neri, cavoli ricci, spinaci, bietole, cime di rapa), tagliate a pezzi	4 – 5	5 – 6
Porri	2 – 3	3 – 4
Verdure miste	2 – 3	3 – 4
Gombo	2 – 3	3 – 4
Cipolle affettate	2 – 3	3 – 4
Pastinache affettate	2 – 3	3 – 4
Pastinache tagliate a tocchi	3 – 4	4 – 5
Piselli nel baccello	1 – 2	2 – 3
Piselli verdi	1 – 2	2 – 3
Patate a dadini	3 – 4	4 – 5
Patate novelle intere	8 – 10	12 – 14
Patate grosse intere	12 – 15	15 – 19
Zucca a fettine o tocchetti piccoli	4 – 5	6 – 7
Zucca a fette o tocchi grossi	8 – 10	10 – 14
Rutabaga / Navone / Rapa a fette	3 – 5	4 – 6
Rutabaga / Navone / Rapa a tocchetti	4 – 6	6 – 8
Spinaci	1 – 2	2 – 3
Zucca acorn, affettata o a tocchetti	5 – 7	7 – 9
Zucca butternut, affettata o a tocchetti	4 – 6	6 – 8
Patata dolce a dadini	2 – 4	4 – 6
Patata dolce intera, piccola	10 – 12	12 – 14
Patata dolce intera, grossa	12 – 15	15 – 19
Peperone, affettato o a tocchetti	1 – 3	2 – 4
Pomodori tagliati in quarti	2 – 3	4 – 5

Frutta

Per la frutta vale lo stesso discorso della verdura: il metodo migliore per cuocerla, sia essa fresca o disidratata, è la cottura a vapore, che ne preserva la consistenza, il sapore, le vitamine e i minerali. Inoltre, questo tipo di cottura non ne altera l'aspetto, una caratteristica fondamentale quando si serve un piatto a base di frutta.

Per la cottura a vapore della frutta occorrono una tazza d'acqua (250 ml) e una ciotola da forno o in acciaio inox posta su un treppiede. Di solito un piatto a base di frutta richiede una consistenza ben precisa. Anziché lasciare che la pentola si raffreddi naturalmente, andrà utilizzata la valvola di sfogo per effettuare la decompressione e bloccare la cottura.

Frutta	Fresca Tempo di cottura (in minuti)	Disidratata Tempo di cottura (in minuti)
Mele, a fettine o a pezzi	1 – 2	2 – 3
Mele intere	3 – 4	4 – 6
Albicocche intere o a metà	2 – 3	3 – 4
Pesche	2 – 3	4 – 5
Pere intere	3 – 4	4 – 6
Pere, affettate o a metà	2 – 3	4 – 5
Prugne	2 – 3	4 – 5
Uvetta	N.D.	4 – 5

Per altre ricette pensate per la pentola a pressione, consigli e suggerimenti, visitate:

www.HipPressureCooking.com

www.MaomaoMom.com

www.TheVeggieQueen.com

www.PressureCookingToday.com

www.EatUnprocessed.com

www.InstantPot.com

www.InstantPot.co.uk

Instant Pot Company Canada / US

11 – 300 Earl Grey Dr. Suite 383
Ottawa, Ontario, K2T 1C1, Canada

Earlyview Ltd. (Instant Pot UK)

15 Walton Business Centre
44 Terrace Road, Surrey KT12 2SD, Regno Unito

©2013, 2014, 2015 [Instant Pot Company](http://www.InstantPot.com)