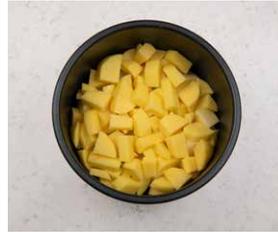
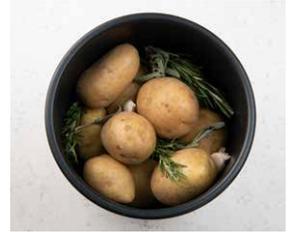


The logo features the words "CROCK·POT" in a bold, black, serif font. The letter "O" in "POT" is replaced by a yellow circular shape with a white center, from which a yellow steam-like swirl rises. Below the main text, the phrase "THE ORIGINAL SLOW COOKER" is written in a smaller, black, sans-serif font,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

CROCK·POT[®]
◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆

Ricettario



Ricette semplici sane e gustose con Crock-Pot

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

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

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

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

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

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

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

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



Cibi gustosi e nutrienti

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

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

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

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

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

Facile

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

Per tutto l'anno

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

Comoda e pratica

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

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



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

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

Pulizia in un minuto

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

Timer ritardato

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

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



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

Dozi

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

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

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

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

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

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

La modalità in bassa temperatura e a vapore garantiranno

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

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

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

Rosolatura - Saute

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



Vapore Steam

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

Rice Riso

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

Legumi e Zuppe

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

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

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

Erbe e spezie

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

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

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



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

Carne

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

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

In frigorifero

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

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

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

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

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

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



Guida alla Cottura

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



Tabella per la cottura Steam

Tabella indicativa dei tempi di cottura STEAM di alcuni cibi.

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



Indice ricette



CARNE



PESCE



VERDURA

PIATTI UNICI

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

PRIMI

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

SECONDI

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

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

Legenda



Porzioni



Tempo di
cottura



Tipo di
cottura



Crock-Pot
Multi Cooker
Express



Ricette

Insalata di Quinoa

240 g di Quinoa

250 ml di acqua

Sale q.b.

1 lime

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

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

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

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



4 - 6 PERSONE



Preparazione 1 MIN.
Cottura 2 MIN.



MANUAL



Insalata fredda di cannellini e menta



400g di fagioli cannellini

500 ml d'acqua

1 spicchio d'aglio

1 foglia di alloro

1 rametto di menta

Aceto, olio, sale e pepe q.b.

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

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



2 - 3 PORZIONI



Preparazione 8/12 ORE
Cottura 13 MIN.



MANUAL



Salsa di piselli e ricotta

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

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

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



3 - 4 PORZIONI



Preparazione 1 MIN.
Cottura 10 MIN.



SAUTE
STEAM



Polenta con formaggio e pepe

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

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

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

Aggiungere una spolverata generosa di pepe e servire.



4 -6 PORZIONI



Cottura 15 MIN.



SAUTE
MANUAL



Vellutata di Zucca

2kg di zucca

1 rametto di salvia

1 cipolla

1L di brodo vegetale

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

Noce moscata q.b.

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

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



4 - 6 PORZIONI



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



**SAUTE
MANUAL**



Zuppa di lenticchie e zucchine

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

Tagliare la cipolla finemente e le zucchine a rondelle.

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

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

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

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



4 - 6 PORZIONI



Preparazione 5 MIN.
Cottura 30 MIN.



SAUTE
SOUP



Crema di patate e broccoli

600g di patate

600g di broccoli

250ml d' acqua

Sale, pepe, olio q.b.

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



3 PORZIONI



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



STEAM



Polpette di zucchine e patate

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

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

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

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

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



4 PORZIONI



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



STEAM



Ragù di carne



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

250g di tritata di carne bovina

50ml di vino rosso

750ml di passata di pomodoro

Concentrato di pomodoro

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

Olio q.b.

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

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

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



2-3 PORZIONI



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



**SAUTE
MANUAL**



Spaghetti zucchini e pancetta

250g di spaghetti

100g di pancetta

1 scalogno

3 zucchine scure

Sale q.b.

3 misurini d'acqua

Olio q.b.

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

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



2PORZIONI



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



**SAUTE
MANUAL**



*Potrai ricevere il ricettario completo
quando acquisterai la tua
CrockPot Multi Cooker Express*

VAI SUBITO SU
www.nital.it/crockpot





Nital
vip
Very Important Plus

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

Con i prodotti Nital entri in un mondo di sorprese, opportunità e privilegi. Iscriviti e registra il tuo prodotto su www.nitalvip.it, 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.