



*Niente  
storie*

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

**IL RICETTARIO  
DELLA CUCINA  
CIRCOLARE**



*Salute e  
benessere*

STAGIONALITÀ  
SETTEMBRE / OTTOBRE

# Cucina circolare

BALLARINI  
1889

Niente storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

## LA TECNOLOGIA NELLA CUCINA CIRCOLARE

Per ottimizzare l'utilizzo settimanale degli ingredienti, evitare sprechi, impiegare meno tempo e cucinare in modo più leggero, quanto è importante la tecnologia nella cucina circolare? Seguici in Niente Storie, semplificare e risparmiare in cucina!



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CENA PRANZO	1 7	5	8	6	4	10	
	2	9	3	11	12		

## INDICE RICETTE

- |    |  |                            |
|----|--|----------------------------|
| 1  | Olio aromatizzato alla cipolla _____                                   | RICETTA BASE               |
| 2  | Verdure arrostate e semi con formaggio Quartitolo _____                | RICETTA BASE               |
| 3  | Pollo, verdure e paprika _____   | RECUPERO AVANZI RICETTA 2  |
| 4  | Omelette con verdure arrostate _____                                   | RECUPERO AVANZI RICETTA 2  |
| 5  | Risotto al pomodoro, broccoli e scaglie di pecorino _____              | RICETTA BASE               |
| 6  | Arancini con verdure _____   | RECUPERO AVANZI RICETTA 5  |
| 7  | Spaghetti con cavolfiore, maggiorana e tartare di tonno _____          | RICETTA BASE               |
| 8  | Pasta arrostita _____  | RECUPERO AVANZI RICETTA 7  |
| 9  | Magatello di vitello al rosmarino con indivia e spicchi di mela _____  | RICETTA BASE               |
| 10 | Vitello in salsa tonnata _____   | RECUPERO AVANZI RICETTA 9  |
| 11 | Filetto di salmone scottato, verdure grigliate, olio al basilico _____ | RICETTA BASE               |
| 12 | Insalata di cannellini, salmone e pompelmo rosa _____                  | RECUPERO AVANZI RICETTA 11 |

BALLARINI  
1889

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

UTENSILE  
SMART



Strumenti di cottura  
Ballarini in alluminio  
antiaderente.

### PERCHÉ

Utili, maneggevoli e  
durevoli, fondamentali  
per una cucina leggera  
senza oli e grassi ma  
assolutamente gratificante.

GUARDA  
IL  
VIDEO!



OCCHIO IN CUCINA

Gli strumenti giusti  
rendono tutto più  
semplice!



La qualità dell'utensile ai fini non solo della cottura ma anche del risparmio è fondamentale.

### LUNGA DURATA

Un utensile duraturo evita continue sostituzioni per usura risultando resistente e affidabile.

### MENO SPRECHI DI ENERGIA

- Gas o luce risparmiati, l'alluminio è un materiale che si scalda velocemente.
- Il fondo brevettato Radiant cattura al meglio l'energia sprigionata dall'induzione.
- Il dispositivo salva energia ThermoPoint (oppure Thermotion) ti fa capire quando l'utensile è caldo e puoi abbassare la fiamma per risparmiare energia.

### MENO SPRECHI DI ALIMENTI

Il fondo spesso e l'alta qualità dell'antiaderente evitano bruciature ai cibi, si dice infatti che una padella antiaderente è una padella buona perché ci puoi cucinare di tutto e ti perdona tutto, non devi infatti sorvegliare continuamente la cottura per evitare che il cibo attacchi.



MENO  
TEMPO



Un buon strumento antiaderente ti aiuta nei momenti di difficoltà perché è ideale per cucinare piatti veloci mantenendo il gusto dei cibi.

PIÙ  
SALUTE



L'antiaderente è indicato per una cucina con pochi oli e grassi a tutto vantaggio del nostro organismo. In più:



- Il dispositivo **ThermoPoint** con il suo codice rosso evita il surriscaldamento dei cibi e quando torna verde significa che l'utensile è freddo e puoi toccarlo e lavarlo in tutta sicurezza.



- Il dispositivo **Thermotion** con il suo codice rosso evita il surriscaldamento dei cibi, e quando torna in verde significa che l'utensile è freddo e puoi toccarlo e lavarlo in tutta sicurezza.



# Olio aromatizzato alla cipolla

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 1 / BASE

## INGREDIENTI

- 200 g di cipolle
- 3 dl di olio extravergine di oliva



## PROCEDIMENTO

Sbucciare le cipolle, tagliare a julienne, disporre in una piccola casseruola, coprire con l'olio e cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Lasciare raffreddare, filtrare e conservare per futuri utilizzi.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Casseruola con manico  
collezione Alba di Ballarini

+

Contenitore misura S in plastica  
e pompetta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save

### UTENSILE SMART



La **casseruola con manico** differisce dalla versione con maniglie perché **libera una mano per rimestare**, risultando fondamentale quando si cucinano preparazioni che richiedono **molte interventi durante la cottura**.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare

### MENO SPRECO



Se tieni a disposizione l'olio già aromatizzato, utilizzerai **solo il quantitativo strettamente necessario dosandolo in cucchiari**. Se invece lo cucini di volta in volta tenderai ad aumentare involontariamente la quota di olio per evitare che le cipolle rosolino troppo.

### MENO TEMPO



L'olio aromatizzato alla cipolla può essere cucinato e **conservato a lungo in frigorifero in contenitori sottovuoto**. Questo accorgimento ti permetterà di utilizzare l'olio al momento del bisogno per rendere le tue preparazioni gustose senza perdere ulteriore tempo.

### PIÙ SALUTE



In generale scegli una **casseruola con un fondo spesso e un antiaderente di qualità**, ti aiuterà ad evitare improvvise bruciature dei cibi a vantaggio di una **sana alimentazione**.

# Verdure arrostitite e semi con formaggio Quartirolo

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 2 / BASE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di porri
- 100 g di patate novelle
- 100 g di topinambur
- 100 g di carote
- 100 g di scalogno
- 100 g di peperoni
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzetto di salvia
- 40 g di semi misti  
(zucca, girasole, sesamo)
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Pulire tutte le verdure e tagliare a pezzetti.

Rosolare nel tegame l'aglio con l'olio e con la salvia, adagiare tutte le verdure. Cuocere a fiamma alta in modo da farle ben rosolare da entrambi i lati, salare, pepare, abbassare la fiamma e portare a cottura. Tostare a parte i semi in una padella per 2-3 minuti.

Disporre le verdure nei piatti di portata, completare con i semi tostati e il formaggio cremoso alle erbe.

Se preferisci conserva le verdure sottovuoto in frigorifero e utilizzale per cucinare il pollo con verdure e paprika (Ricetta 3) oppure le Omelette con verdure arrostitite (Ricetta 4).

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Tegame con maniglie  
collezione Murano di Ballarini

+

Contenitore misura M in vetro  
e pompeta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



**Fondo piano e pareti alte** del tegame consentono cotture rapide e uniformi. L'utilizzo del coperchio permette la regolazione dell'umidità. **Il tegame a due manici è preferibile alla padella quando si privilegiano tempi di cottura più lunghi** ed è ideale per cuocere gli spezzati.

Modi di cucinare associati:  
Arrostire • Glassare • Gratinare  
Cottura di spezzati



**L'alluminio è un materiale che si scalda rapidamente** diffondendo il calore uniformemente sia sul fondo che sulla parete dell'utensile: per raggiungere la giusta temperatura di cottura **sprecherai dunque meno energia.**



Padella o tegame? **Se scegli un tegame, con le pareti più alte e dritte** rispetto alla classica padella, **ti aiuterà a contenere l'evaporazione dei liquidi** quando sarà necessario abbassare la fiamma per portare a cottura. Le verdure saranno ben rosolate e **con l'aiuto dell'antiaderente non dovrai sorvegliare continuamente la cottura e avrai tempo disponibile per altre attività in cucina.**



In generale scegli **un tegame con un fondo spesso e un antiaderente di qualità**, ti aiuterà a utilizzare pochi condimenti ed evitare improvvise bruciature ai cibi **a vantaggio di una sana alimentazione.**

# Pollo, verdure e paprika

Niente storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 3 / DERIVATA 2

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di petto di pollo
- 80 g di scalogno
- 300 g di verdure arrostiti
- 1 dl di vino bianco
- 1 rametto di rosmarino
- paprika
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

In una padella alta brasare lo scalogno a julienne e il rosmarino con poco olio, oppure partire dall'olio aromatizzato alla cipolla precedentemente preparato (ricetta 1). Unire il pollo tagliato a pezzetti, sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare. Cuocere per 5 minuti.

Aggiungere le verdure arrostiti (ricetta 2), salare e pepare, spolverizzare con la paprika prima di servire. Tienine una porzione per domani quando sarai al lavoro, il lunch box chiudibile comodamente sottovuoto ti eviterà fastidiose fuoriuscite e apprezzerai lo stato di conservazione del tuo pasto, proprio come se fosse stato cucinato al momento!

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella alta  
collezione Vipiteno di Ballarini

+

Lunch box e pompetta  
per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save

### UTENSILE SMART

Alla classica **padella** svasata bassa si affianca la versione con le **pareti più alte e ricurve che agevola le operazioni di "spadellamento" e di fiammeggiatura al salto**. Una padella svasata alta viene impiegata, soprattutto in Italia, per la finitura dei primi piatti ma è la scelta giusta anche per questa ricetta.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare  
Cottura di spezzati

### MENO SPRECO

L'alluminio è un materiale che si **scalda rapidamente** diffondendo il calore uniformemente sia sul fondo che sulla parete dell'utensile, **un grande vantaggio quando è necessario rosolare bene i cibi saldandoli**. In più il dispositivo salva energia **Thermotion** ti fa capire con il sensore rosso quando **l'utensile è caldo** e puoi abbassare la fiamma per **risparmiare energia**.

### MENO TEMPO

Gli strumenti di cottura dotati di un buon antiaderente **sono facili da pulire** poiché i residui di cibo, anche se freddi, non si attaccano insistentemente all'utensile. **Una veloce passata con acqua saponata** e si è subito liberi per altre attività o semplicemente per rilassarsi un po'.

### PIÙ SALUTE

In generale **scegli una padella alta con il fondo spesso e un buon antiaderente**: anche se utilizzi pochissimi condimenti **il cibo aderisce bene alla superficie di cottura ma non attacca**, a vantaggio di una **sana alimentazione**.

# Omelette con verdure arrostate

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 4 / DERIVATA 2

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 uova
- 1 mazzetto di basilico
- 30 g di Grana Padano grattugiato
- 300 g di verdure arrostate
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Battere le uova con sale, pepe, basilico tritato e formaggio grattugiato.

In una padella unire le verdure arrostate che hai conservato sottovuoto in frigorifero (ricetta 2) e il composto di uova.

Cuocere lentamente facendo scivolare il composto verso il bordo della padella in modo da formare l'omelette.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella svasata bassa  
collezione Vipiteno di Ballarini

+

Contenitore misura M in vetro  
e pompeta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save

### UTENSILE SMART



L'ampia superficie piana del fondo della padella, a contatto con la fiamma consente la più rapida e diretta diffusione della temperatura per cotture istantanee. La forma ricurva delle pareti agevola le operazioni di "spadellamento" e di fiammeggiatura al salto ed è ideale per la cottura di frittate.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostitire  
Glassare • Gratinare

### MENO SPRECO



È proprio l'uovo che ti permette di apprezzare un buon antiaderente. L'abbondante aggiunta di olio o burro non è l'unica via per cucinare in modo gustoso. Con un antiaderente di alta qualità valorizzerai al meglio il gusto delle uova e risparmierai sulla quantità di condimenti utilizzando solo il quantitativo necessario per una sana alimentazione.

### MENO TEMPO



Gli strumenti di cottura dotati di un buon antiaderente sono facili da pulire poiché i residui di cibo, anche se freddi, non si attaccano insistentemente all'utensile. Una veloce passata con acqua saponata e si è subito liberi per altre attività, magari per una rilassante camminata.

### PIÙ SALUTE



In generale scegli una padella bassa con il fondo spesso e un buon antiaderente: anche se utilizzi pochissimi condimenti il cibo aderisce bene alla superficie di cottura ma non attacca, a vantaggio di una sana alimentazione.

# Risotto al pomodoro, broccoletti e scaglie di pecorino

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 5 / BASE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso carnaroli
- olio aromatizzato alla cipolla
- 1 dl di vino bianco
- brodo vegetale
- 200 g di polpa di pomodoro
- 300 g di broccoletti
- 30 g di burro
- 40 g di Grana Padano grattugiato
- 60 g di pecorino stagionato
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Cuocere in una casseruola i broccoletti in acqua bollente salata, scolare e raffreddare.

Tostare il riso in una casseruola con l'olio aromatizzato alla cipolla (ricetta 1), sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare.

Coprire con il brodo e cuocere per 10 minuti, unire la polpa di pomodoro, salare, pepare e portare a cottura.

Togliere dal fuoco e mantecare con il burro e il Grana Padano.

Disporre il risotto nei piatti di portata, adagiare i broccoletti e completare con le scaglie di pecorino.

Se ti avanza del risotto o vuoi conservarlo tutto per cucinare nei prossimi giorni gli arancini (Ricetta 6), conservalo in un contenitore con tenuta sottovuoto, durerà molto di più e potrai evitare sprechi e programmare meglio i tuoi pasti settimanali.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Casseruola con maniglie  
collezione Vipiteno di Ballarini

+

Contenitore misura L in vetro  
e pompette per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



I **bordi alti e le pareti verticali** della casseruola consentono una **uniforme trasmissione della temperatura** molto adatta per cotture lunghe di risotti, zuppe e creme. Il rapporto tra il diametro e l'altezza della parete concilia la **maneggevolezza con la capienza**.

Modi di cucinare associati:

- Affogare • Salse • Rosolare  
Glassare • Cottura di spezzati



Nel caso di cottura **su piani a induzione** meglio scegliere **utensili in alluminio antiaderente con fondi brevettati** in grado di catturare al meglio l'energia erogata dal piano di cottura stesso. Più l'energia verrà convogliata per riscaldare l'utensile e meno se ne disperderà nell'ambiente circostante a vantaggio del nostro portafoglio.



I **piani a induzione riscaldano più velocemente gli strumenti di cottura**. Se vogliamo sfruttare al meglio questo vantaggio **ricordiamoci di scegliere utensili di qualità ed evitare sempre il loro veloce riscaldamento iniziale**. Dosiame bene il nostro tempo rapportandolo alla giusta difesa del nostro strumento di cottura che, evitando di surriscaldarsi, **durerà a lungo nel tempo**.



Le maniglie vengono applicate su tegami, casseruole e pentole, strumenti che accolgono quantità importanti di liquidi e solidi che richiedono cotture lente. **La doppia maniglia è dunque essenziale per aiutare ad alleggerire la presa** a pieno carico evitando **inutili sforzi**.

# Arancini con verdure



RICETTA 6 / DERIVATA 5

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di risotto al pomodoro
- 100 g di zucchine
- 100 g di melanzane
- 100 g di mozzarella
- 1 uovo
- 150 g di pane grattugiato
- olio per friggere
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Tagliare le zucchine e le melanzane a piccoli cubetti, cuocere separatamente preferibilmente in un wok con poco olio, sale e pepe per 5 minuti e raffreddare. Formare gli arancini utilizzando il risotto al pomodoro (Ricetta 5), praticare un foro nella parte centrale e riempire con le verdure e la mozzarella tagliata a piccoli cubetti.

Passare gli arancini nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato, friggere nel wok in olio ben caldo e scolare su carta assorbente.

Se non consumi gli arancini immediatamente riponili in frigorifero sottovuoto utilizzando un piatto gratin, al bisogno ti basterà togliere il tappo e riscaldarli direttamente in forno.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Wok 1 manico  
collezione Alba di Ballarini

+

Piatto gratin in vetro  
e pompeta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



**Il Wok è uno strumento di cottura con caratteristiche multifunzionali.** La sua forma con il fondo stretto, raccordato con le ampie pareti, consente una perfetta diffusione del calore.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Friggere



Il wok è lo strumento perfetto per friggere: **la particolare forma semisferica consente infatti di risparmiare il 50% dell'olio.**



Il wok unisce il fondo stretto tipico della casseruola, al bordo allargato della padella favorendo una **veloce diffusione del calore.** Questa caratteristica, unita all'inferiore massa di olio da scaldare, ti permetterà di **ridurre i tempi di riscaldamento** senza danneggiare l'olio di frittura.



In generale scegli un wok dotato di rivestimento antiaderente, ti permetterà di saltare e rosolare verdure, carne e pesce con facilità senza esagerare con i condimenti, **il nostro organismo lo apprezzerà!**

# Spaghetti con cavolfiore, maggiorana e tartare di tonno

Niente  
storie

SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 7 / BASE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 400 g di cavolfiore
- olio aromatizzato alla cipolla
- 200 g di filetto di tonno
- 1 arancia
- 1 mazzetto di maggiorana
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Tagliare il cavolfiore in piccole rosette.

Cuocere il cavolfiore in padella con l'olio alla cipolla (ricetta 1), sale e pepe per 6-7 minuti e frullarne la metà. Tagliare il tonno a piccoli cubetti, condire con la scorza dell'arancia grattugiata, sale, pepe e olio.

Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolare al dente, completare la cottura in padella con la purea, i cavolfiori e la maggiorana.

Disporre la pasta nei piatti di portata e servire con la tartare di tonno.

Se ti avanzano degli spaghetti conservali sottovuoto per realizzare una gustosissima pasta arrostita (Ricetta 8).

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Pastapot 2 spicchi con coperchio  
collezione Ancona di Ballarini

+

Contenitore misura S in vetro  
e pompeta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



La pentola è dotata di alte pareti per contenere importanti quantità di liquidi. **La generosa altezza impedisce infatti la veloce evaporazione del contenuto**, il coperchio favorisce la regolazione interna dell'umidità.

Modi di cucinare associati:  
Bollire • Sbollentare



Scegliendo **una pentola dotata di spicchi**, hai la possibilità di cuocere contemporaneamente **formati di pasta con tempi di cottura differenziati**. In più si utilizza la stessa acqua e si **evita di attivare due fonti di calore**.



Con **la pentola dotata di doppio spicchio puoi scolare direttamente in pentola**. Cuocere e scolare diventano un unico gesto e **conservi l'acqua di cottura** calda per chi rientra un po' più tardi e vuole comunque cucinarsi una pasta al dente.



La **pentola dotata di spicchi consente a chi è in regime dietetico di inserire in uno dei contenitori la personale quantità di pasta** senza dover utilizzare un ulteriore pentolino.

# Pasta arrostita

Niente storie  
SEMPLIFICARE  
E RISPARMIARE  
IN CUCINA

RICETTA 8 / DERIVATA 7

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di spaghetti ai cavolfiori
- 1 uovo
- foglie di basilico
- 40 g di formaggio Asiago
- 200 g di salsa di pomodoro
- olio extravergine di oliva



## PROCEDIMENTO

Unire alla pasta (Ricetta 7) l'uovo sbattuto, il basilico a julienne e l'Asiago tagliato a piccoli cubetti.

Versare il composto in una padella con poco olio e arrostitare da entrambi i lati.

Tagliare a fette e servire con la salsa di pomodoro, oppure porta con te una porzione domani per la tua pausa pranzo.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella svasata bassa  
collezione Murano di Ballarini

+

Lunch box e pompetta  
per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save

### UTENSILE SMART



L'ampia superficie piana del fondo della padella consente la più rapida e diretta diffusione della temperatura per cotture istantanee. **La forma ricurva delle pareti è perfetta per questa ricetta poiché agevola il salto della pasta.**

Modi di cucinare associati:

Rosolare • Saltare • Arrostitare  
Glassare • Gratinare

### MENO SPRECO



Il **dispositivo salva energia Thermopoint ti avvisa quando la padella è calda** a puntino così puoi abbassare la fiamma, **risparmiare energia** e lasciare che gli ingredienti amalgamino dolcemente senza **subire dannosi surriscaldamenti.**

### MENO TEMPO



Per ottimizzare l'utilizzo settimanale degli ingredienti, evitare sprechi e impiegare meno tempo **ci aiuta il sistema di conservazione sottovuoto Zwilling Fresh&Save.**

### PIÙ SALUTE



In questa ricetta **l'utilizzo di una padella antiaderente è irrinunciabile** per evitare il surriscaldamento degli ingredienti facendo diventare la pasta poco digeribile.

# Magatello di vitello al rosmarino con indivia e spicchi di mela



RICETTA 9 / BASE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di magatello di vitello
- 1 rametto di rosmarino
- 1 dl di Marsala secco
- 300 g di indivia
- 1 mela Golden
- 20 g di burro
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Salare e pepare la carne, rosolare in una padella padella con poco olio e rosmarino, sfumare con il Marsala e lasciare evaporare, coprire e cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Unire l'indivia tagliata a spicchi, cuocere ancora 5 minuti e aggiungere la mela tagliata a spicchi e il burro, portare a cottura e lasciare risposare coperto per 4-5 minuti.

Tagliare la carne a fette, disporre nei piatti di portata e servire con l'indivia e gli spicchi di mela.

Se ti avanza del magatello cotto, riponilo in un contenitore sottovuoto: lo utilizzerai nei giorni a seguire per realizzare velocemente un gustoso vitello tonnato (ricetta 10).

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella alta  
collezione Avola di Ballarini

+

Contenitore per il frigo  
e pompette per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



La **padella alta** è particolarmente indicata per cucinare un magatello. Il **manico** permette di intervenire mantenendo una **solida presa**, la **parete alta** crea un piccolo ma fondamentale **effetto forno**, necessario quando si completa la cottura a fuoco basso.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare  
Cottura di spezzati



Il **dispositivo salva energia Thermopoint** con il suo codice rosso ti avvisa quando la padella è calda a puntino così puoi abbassare la fiamma, **risparmiare energia** e lasciare che gli ingredienti amalgamino dolcemente **senza subire dannosi surriscaldamenti**.



Per ottimizzare l'utilizzo settimanale degli ingredienti, evitare sprechi e impiegare meno tempo in cucina ci aiuta il **sistema di conservazione sottovuoto Zwilling Fresh&Save**.



Una **padella antiaderente con il fondo ad alto spessore** diffonde uniformemente il calore e consente al magatello di cuocere in un ambiente ottimale. Una **cottura non adeguata comprometterebbe la qualità e il gusto dell'alimento**.

# Vitello in salsa tonnata



RICETTA 10 / DERIVATA 9

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di magatello di vitello cotto
- 200 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 30 g di capperi
- 30 g di acciughe sott'olio sgocciolate
- 1 uovo sodo
- 80 g di misticanza



## PROCEDIMENTO

Frullare il tonno con i capperi e le acciughe, unire l'uovo sodo a pezzetti e continuare a frullare fino a ottenere una salsa cremosa. Se necessita aggiungere poco brodo.

Tagliare la carne a fette precedentemente conservata sotto vuoto (ricetta 9), disporre nei piatti di portata con la misticanza e completare con la salsa tonnata.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella alta  
collezione Avola di Ballarini

+

Contenitore per il frigo  
e pompetta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



La **padella alta** è particolarmente indicata per cucinare un magatello. Il **manico** permette di intervenire mantenendo una **solida presa**, la **parete alta** crea un piccolo ma fondamentale **effetto forno**, necessario quando si completa la cottura a fuoco basso.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare  
Cottura di spezzati



Il **dispositivo salva energia Thermopoint** con il suo codice rosso ti avvisa quando la padella è calda a puntino così puoi abbassare la fiamma, **risparmiare energia** e lasciare che gli ingredienti amalgamino dolcemente **senza subire dannosi surriscaldamenti**.



Per ottimizzare l'utilizzo settimanale degli ingredienti, evitare sprechi e impiegare meno tempo in cucina ci aiuta il **sistema di conservazione sottovuoto Zwilling Fresh&Save che allunga il tempo di conservazione della preparazione..**



Una **padella antiaderente con il fondo ad alto spessore** diffonde uniformemente il calore e consente al magatello di cuocere in un ambiente ottimale. **Una cottura non adeguata comprometterebbe la qualità e il gusto dell'alimento.**

# Filetto di salmone scottato, verdure grigliate, olio al basilico



RICETTA 11 / BASE

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g di filetto di salmone
- 1 mazzo di basilico
- 200 g di peperoni
- 200 g di zucchine
- 200 g di melanzane
- 80 g di sesamo nero
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Frullare le foglie di basilico con l'olio.

Tagliare le zucchine e le melanzane a fette, i peperoni a spicchi grigliare e condire con sale, pepe e olio al basilico.

Dividere il salmone in 4 porzioni, salare, pepare, passare nel sesamo e cuocere in padella antiaderente per 3 minuti per lato.

Servire il pesce con le verdure grigliate.

Se ti avanza del salmone conservalo sottovuoto e riutilizzalo durante la settimana per una gustosa insalata di cannellini, salmone e pompelmo rosa (ricetta 12).

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella alta  
collezione Avola di Ballarini

+

Contenitore misura S in vetro  
e pompetta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



L'ampia superficie piana del fondo della padella, a contatto con la fonte di calore consente la più rapida e diretta diffusione della temperatura per comode e salutari cotture alla piastra.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare



Il salmone è proprio tra gli alimenti che ti permette di apprezzare al meglio un buon antiaderente. La sua carne, infatti, è tenera e tende a sfaldarsi facilmente. Con un antiaderente di alta qualità valorizzerai al meglio la preparazione evitando che buona parte del salmone venga sprecata sfaldandosi e attaccandosi alla padella.



Gli strumenti di cottura dotati di un buon antiaderente sono facili da pulire. Una veloce passata con acqua saponata e si è subito liberi per altre attività, magari per una seduta in palestra.



È bene ricordare che le strisce brune che si formano sugli alimenti cotti alla piastra su bisticchiere antiaderenti, non sono nocive per la salute.

# Insalata di cannellini, salmone e pompelmo rosa



RICETTA 12 / DERIVATA 11

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di filetto di salmone cotto
- 1 pompelmo rosa
- 200 g di carote
- 120 g di misticanza
- 200 g di cannellini cotti
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



## PROCEDIMENTO

Sbucciare il pompelmo a vivo, spremere il succo, unire olio, sale e pepe.

Sbucciare le carote e tagliare a fette sottili nel senso della lunghezza.

Disporre la misticanza nei piatti di portata, adagiare le carote, i cannellini, il salmone a pezzetti precedentemente conservato sottovuoto (ricetta 11), gli spicchi di pompelmo e condire con l'olio al pompelmo.

## GLI STRUMENTI GIUSTI RENDONO TUTTO PIÙ SEMPLICE!

Padella alta  
collezione Salina di Ballarini

+

Contenitore misura S in vetro  
e pompetta per sottovuoto  
collezione Zwilling Fresh&Save



L'ampia superficie piana del fondo della padella, a contatto con la fonte di calore consente la più rapida e diretta diffusione della temperatura per **comode e salutari cotture alla piastra**.

Modi di cucinare associati:  
Rosolare • Saltare • Arrostire  
Glassare • Gratinare



Il salmone è proprio tra gli alimenti che **ti permette di apprezzare al meglio un buon antiaderente**. La sua carne, infatti, è tenera e tende a sfaldarsi facilmente. Con un antiaderente di alta qualità valorizzerai al meglio la preparazione **evitando che buona parte del salmone venga sprecata** sfaldandosi e attaccandosi alla padella.



Conservare gli alimenti sottovuoto, come il salmone precedentemente scottato nel caso di questa ricetta, ti consente di cucinare in un'unica soluzione e preparare un secondo pasto **ottimizzando i tempi spesi in cucina**.



Se per cuocere alla piastra si preferisce una bistecciera, è bene ricordare che le strisce brune che si formano sugli **alimenti cotti alla piastra su bistecciere antiaderenti, non sono nocive per la salute**.