



WMF

# Ricettario *Pentola a pressione.*

**Cucina** con WMF.

[www.wmf.it](http://www.wmf.it)



WMF I momenti del piacere



  
Perfect Pro



Benvenuta e benvenuto nel mondo di WMF Perfect Pro®. Ti invitiamo con questo ricettario a lasciarti alle spalle il vecchio stereotipo della pentola a pressione e ad entrare in un nuovo mondo, quello di WMF Perfect Pro®. Scopri la funzionalità e versatilità di questo prodotto, ed il piacere di risparmiare tempo ed energia in tutta sicurezza!



Cucinare con WMF Perfect Pro può essere molto divertente con risultati talvolta inaspettati. Ho pensato ad alcune ricette che vi permettano di scoprire quanto è bello utilizzare WMF Perfect Pro in cucina ogni giorno, utilizzando al meglio le caratteristiche di WMF Perfect Pro, e i vantaggi che vi può offrire mentre preparate una cena per voi o per i vostri amici. Quindi buona cucina e buon divertimento!

Ramona Pizzano · <http://farinalievitoefantasia.it>

# WMF Perfect Pro®

## Pentola a pressione

WMF produce pentole a pressione dal 1927.

La tecnologia è collaudata e l'uso richiede solo pochi semplicissimi gesti.

Le pentole a pressione WMF sono fabbricate in acciaio inox 18/10 Cromargan®, che le rende igieniche, semplici da pulire e praticamente indistruttibili.



TransTherm® Universal base



## Cucinare con la pentola a pressione WMF Perfect Pro

Mangiare sano è il leitmotiv di uno stile di vita consapevole. Cucinare con la pentola a pressione Perfect Pro WMF è veloce, sano, saporito e versatile. I cibi cuociono ad alte temperature sotto pressione. Ciò permette di abbreviare i tempi di cottura fino a un 70% con conseguenti risparmi di energia fino al 50%.

La pentola a pressione WMF cuoce ad alte temperature sfruttando una legge fisica estremamente semplice.

Alle alte pressioni l'acqua inizia a bollire soltanto a temperature superiori a 100°C. Affinché la pressione possa instaurarsi, la pentola WMF deve essere saldamente chiusa mediante il dispositivo a baionetta e l'ausilio al posizionamento. L'anello di guarnizione nel coperchio e la protezione di chiusura nel manico assicurano una chiusura ermetica. Durante la fase di riscaldamento l'aria fuoriesce dalla pentola tramite il dispositivo di riscaldamento automatico finché la valvola si chiude con un suono percettibile. La pressione può quindi instaurarsi e il segnale di cottura sale.

E' possibile scegliere tra due livelli di cottura:

- > 110° C sul primo anello color arancione  
per verdure, pesci e volatili delicati
- > 119° C sul secondo anello color arancione  
per cibi robusti e carni.

Non appena si raggiunge l'anello richiesto, la fiamma del fornello deve essere ridotta ed il tempo inizia a decorrere. Al termine del tempo di cottura la pentola può essere aperta soltanto dopo che la pressione non è più presente. Ciò è garantito da diverse funzioni di sicurezza, tra cui l'indicatore di pressione residua.

**ATTENZIONE:** per il corretto funzionamento del prodotto e per una maggiore durata nel tempo leggete accuratamente le istruzioni d'uso e manutenzione.



Chiusura a baionetta e ausilio al posizionamento garantiscono una chiusura sicura



Segnale di cottura chiaro con 2 anelli colorati per i livelli di cottura



Per la pulizia è sufficiente sciacquare il manico completo – non è necessario disassemblare nulla



Pentola, coperchio senza manico e cestelli sono ideati per il lavaggio in lavastoviglie



Anello di guarnizione nel coperchio per una chiusura ermetica



Tecnologia completa alloggiata nel manico rimovibile



Tutte le pentole sono fabbricate in Cromargan® acciaio inox 18/10 e dotate di scala interna



Fondo universale TransTherm® per tutti i tipi di fornelli – anche a induzione





# Zuppa di legumi con funghi porcini in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

2 patate a pasta gialla  
2 patate violette  
150 gr di fagioli  
150 gr di ceci  
2 salsicce al pepe  
50 gr di funghi porcini  
sale e pepe nero  
peperoncino  
olio extravergine di oliva

## Procedimento

Cuocere i fagioli e i ceci per 15 minuti in pentola a pressione, livello 2. Dopo la cottura dei legumi, aggiungere le patate tagliate grossolanamente, i funghi porcini e la salsiccia sbriciolata.

Salare e pepare e completare la cottura per altri 5 minuti, portando la pentola a pressione WMF Perfect Pro al livello 2\*.

Completata la cottura, frullate con l'aiuto di un mixer ad immersione, qualche cucchiaino di zuppa, in modo da creare una vellutata.

Servire la zuppa con un filo di olio extravergine, del peperoncino e del pepe nero macinato.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Risotto primavera in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

500 gr riso carnaroli  
1000 ml brodo vegetale  
2 zucchine  
1 peperone rosso  
1 peperone giallo  
1 melanzana  
1 robiola  
zafferano q.b.  
parmigiano grattugiato  
burro per mantecare  
olio extra vergine di oliva  
prezzemolo, sale & pepe  
1 bicchiere di vino bianco

## Procedimento

Lavare accuratamente le zucchine, le melanzane e i peperoni. Tagliarle tutte le verdure a dadini. Far rosolare la cipolla con qualche cucchiaino di olio. Aggiungere il riso e farlo tostare e successivamente sfumare con del vino bianco. Lasciar evaporare per almeno 1 minuto.

Aggiungere il brodo vegetale (che dovrà essere sempre il doppio rispetto al peso del riso). Aggiungete anche le verdure e chiudere la pentola.

A fiamma viva, aspettate che la pentola WMF Perfect Pro vada in pressione e raggiunga il livello 2. Raggiunto il livello, lasciate cuocere il risotto per circa 3 min a fiamma minima\*. Completata la cottura, sfiatate e aprire la pentola. Mantecate il risotto con un po' di burro, la robiola, il parmigiano e aggiungete lo zafferano.

Prima di servire, aggiungete un po' di pepe nero e del prezzemolo tritato.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia



# Straccetti di pollo in WMF Perfect Pro® con prugne ed albicocche secche

## Ingredienti

500 gr di petto di pollo intero  
100 gr di prugne secche  
100 gr di albicocche secche  
200 ml di brodo vegetale  
sale e pepe q.b.  
una cipolla  
½ bicchiere di vino bianco  
100 gr di farina 0  
timo fresco  
olio extravergine di oliva

## Procedimento

Tagliare il pollo a straccetti e passarlo nella farina.  
In pentola a pressione, lasciar soffriggere la cipolla con un po' di olio e successivamente aggiungere il pollo e lasciarlo rosolare per qualche minuto. Sfumare con del vino bianco e aggiungere le prugne, le albicocche secche, il sale, il pepe e il timo.  
Aggiungere il brodo vegetale e proseguire la cottura per circa 5/7 min. in pentola a pressione WMF Perfect Pro al livello 2\*. Raggiunto il livello abbassare la fiamma al minimo. I tempi di cottura, dipendono dalla dimensione degli straccetti di pollo.  
Completata la cottura, sfiatare ed aprire la pentola.  
Servire il pollo con altro pepe nero e del timo fresco.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Crostini con mousse di melanzane in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

3 melanzane  
½ bicchiere di acqua  
sale e pepe  
olio extravergine di oliva  
parmigiano grattugiato  
1 robiola piccola  
timo fresco

## Procedimento

Sbucciare le melanzane, tagliarle a fette piuttosto spesse metterle nella pentola a pressione WMF Perfect Pro. Aggiungere l'acqua, l'olio e il sale. Chiudere la pentola e a fiamma vivace portare a pressione la pentola (livello 2). Una volta raggiunto il livello, abbassare al minimo la fiamma e far cuocere per circa 2 min\*.  
Completata la cottura, sfiatare e aprire la pentola. Con un mixer ad immersione, frullare il tutto aggiungendo il pepe, il parmigiano e la robiola. Servire su crostini di pane con una macinata di pepe e del timo fresco.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Sformatini di uova, ricotta e zucchini in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti (4 sformatini)

300 gr di zucchini  
2 uova  
½ bicchiere di latte  
100 gr di ricotta  
prezzemolo  
parmigiano grattugiato  
sale, pepe,  
pangrattato

## Procedimento

Versate in pentola a pressione 500ml di acqua e sistemate all'interno il cestello per la cottura a vapore e portare ad ebollizione. In una ciotola, sbattere le uova con la ricotta, il parmigiano, sale e pepe.

Nel frattempo con l'aiuto di una mandolina tagliare a fettine sottili le zucchini. Aggiungerle al composto di uova, insieme a del prezzemolo tritato e il latte. Spennellate gli stampini con l'olio extravergine d'oliva e ripassateli con il pangrattato. Versare il composto fino a riempire i 4 stampini di alluminio. Sistemate nel cestello della vostra WMF Perfect Pro gli stampini e chiudete la pentola.

Aspettate che vada in pressione e quando avrà raggiunto il livello 2 di cottura, abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per circa 10 min\*.

Servite gli sformatini con pepe nero e qualche foglia di prezzemolo.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Calamari ripieni in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

4 calamari  
3 uova  
prezzemolo  
pane grattugiato  
parmigiano grattugiato  
1 cucchiaino di uva passa  
1 cucchiaino di pinoli  
sale e pepe q.b.  
olio extravergine di oliva

## Procedimento

Versate in pentola a pressione 500 ml di acqua e sistemate all'interno il cestello per la cottura a vapore e portare ad ebollizione. Pulire accuratamente i calamari. In una ciotola preparare il ripieno: tagliuzzare i tentacoli, aggiungere parmigiano grattugiato, uova, prezzemolo, pane grattato, una manciata di pinoli e uva passa. Mescolare bene e successivamente farcire i calamari con il ripieno preparato. Dopo averli farciti, chiudere l'estremità con uno stecchino di legno. Sistemare i calamari su un foglio di carta forno all'interno del cestello della pentola, aggiungere un filo di olio e il prezzemolo.

Chiudere la pentola WMF Perfect Pro, aspettare che vada in pressione e che raggiunga il livello 1. Successivamente abbassare la fiamma e lasciar cuocere per circa 30 min\*. Completata la cottura, sfiatare e aprire la pentola. Servire il pesce con altro filo di olio e pepe nero.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Flan di ricotta in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

190 gr di ricotta di mucca  
3 cucchiaini di zucchero  
2 cucchiaini di liquore  
2 uova

## Procedimento

Versate in pentola a pressione 500ml di acqua e sistemate all'interno il cestello per la cottura a vapore e portare ad ebollizione.

Con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, amalgamare tutti gli ingredienti: ricotta, uova, liquore e zucchero.

Il composto risulterà molto cremoso. Versare il tutto in 2 stampini di alluminio e sistemarli nel cestello della pentola a pressione.

Chiudere la pentola WMF Perfect Pro e una volta andata in pressione al livello 2, portare la pentola sul fuoco più piccolo e proseguire la cottura per circa 10/12 min. a fuoco basso\*.

Lasciate sfiatare la pentola e una volta aperta, servire il flan di ricotta con della salsa al caramello o della glassa al cioccolato.

\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.



# Cupola al cacao con pere e arance in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

### (per 2 dolci monoporzione)

2 uova  
2 cucchiaino di cacao amaro  
130 gr di farina 00  
120 gr di zucchero  
50 gr di burro  
50 ml di latte  
1 pera  
1 scorza di arancia grattugiata  
1 cucchiaino di lievito per dolci

## Procedimento

Versate in pentola a pressione 500ml di acqua e sistemate all'interno il cestello per la cottura a vapore e portare ad ebollizione.

Con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, montare le uova con lo zucchero, aggiungere successivamente il burro e il latte e continuate ad amalgamare il composto.

Aggiungere infine il cacao, la scorza di arancia, la pera tagliata a dadini, la farina setacciata insieme al lievito per dolci. Versare il composto in cocotte monoporzioni di alluminio. Sistemate sul cestello, chiudete la pentola e una volta in pressione, proseguite la cottura con la vostra WMF Perfect Pro al livello 2 per circa 15min\*.

I tempi di cottura, dipendono dalla grandezza delle cocotte utilizzate.

Lasciate sfiatare la pentola e una volta aperta, servire il dolce con una spolverata abbondante di zucchero a velo.

\*\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.





# Tortino al cacao in WMF Perfect Pro®

## Ingredienti

**(per 2 dolci monoporzione)**

2 uova

2 cucchiaino di cacao amaro

150 gr di farina

100 gr di zucchero

100 gr di burro

1 cucchiaino di lievito per dolci

## Procedimento

Versate in pentola a pressione 500 ml di acqua e sistemate all'interno il cestello per la cottura a vapore e portare ad ebollizione.

Con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, montare le uova con lo zucchero, aggiungere successivamente il burro fuso, il cacao ed infine la farina setacciata insieme al lievito per dolci. Versare il composto in cocotte monoporzioni in ceramica. Sistemate sul cestello, chiudete la pentola WMF Perfect Pro ed una volta in pressione, proseguite la cottura al livello 2 per circa 10/15min\*. I tempi di cottura, dipendono dalla grandezza delle cocotte utilizzate.

Lasciate sfiatare la pentola e una volta aperta, servire il dolce con una spolverata abbondante di cacao amaro.

\*\*Ricordati sempre di calcolare i tempi da quando l'indicatore di pressione ha raggiunto il livello impostato. Ricorda inoltre di spostare la pentola in pressione sul fuoco più basso, risparmierai energia.

WMF ITALIA S.p.A.

Via della Meccanica 24  
37139 Verona  
Italia

Tel +39 045 8393 511  
Fax +39 045 8393 510

[info@wmf.it](mailto:info@wmf.it)  
[www.wmf.it](http://www.wmf.it)



WMF I momenti del piacere