



Ricettario *WMF Vitalis.*

Sistema per cottura aromatica e a vapore

Cucina con WMF.

www.wmf.it



WMF I momenti del piacere



Benvenuta e benvenuto nel mondo di WMF Vitalis. Ti invitiamo con questo ricettario a provare la funzionalità e versatilità di questo prodotto, perché mangiare sia un sano piacere!



Cucinare con WMF Vitalis può essere molto divertente con risultati talvolta inaspettati. Ho pensato ad alcune ricette che vi permettano di scoprire quanto è bello utilizzare WMF Vitalis in cucina ogni giorno, utilizzando al meglio le caratteristiche di WMF Vitalis, 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 Vitalis

Set per Cottura a Vapore aromatica

- > Termometro integrato nel coperchio in vetro
- > Manici cavi
- > Spesso coperchio in vetro di alta qualità
- > Fondo universale TransTherm® adatto a tutti i fornelli, anche a induzione
- > Cromargan®: acciaio inox 18/10

WMF Vitalis per una cottura sana e fantasiosa

Grazie per avere scelto il sistema di cottura aromatica Vitalis: un nome che promette vitalità e gioia di vivere. Con Vitalis potete cuocere a vapore, aromatizzare o affumicare. Con questo ricettario potrete scoprire come coniugare la cucina sana alla fantasia.



TransTherm® Universal base



Cuocere a vapore con delicatezza

Con WMF Vitalis, la cottura degli alimenti avviene nell'apposito cestello forato (di serie su alcuni modelli) e così i cibi non entrano in contatto con l'acqua.

La tua verdura cotta al vapore contiene fino al 50% di sostanze nutritive in più rispetto a quella preparata con una cottura tradizionale; la carne diventa più digeribile perché durante la cottura perde i grassi, notoriamente indigesti. La cottura al vapore è adatta a tutti i cibi che non devono essere rosolati o risultare croccanti. L'eccellente capacità di trasmissione termica del vapore consente di ottenere una cottura uniforme degli alimenti, anche all'interno. Le verdure rimangono tenere e piacevoli da mordere, le carni di pollo e simili risultano succose e il pesce non si disfa. Nel vapore, nulla si secca né brucia. Tutte le pietanze, al contrario, mantengono tutta l'intensità del loro gusto caratteristico.

Avvertenze per la preparazione

Nella cottura a vapore durante l'intero ciclo di cottura non si deve mai rimuovere il coperchio. L'acqua viene portata in ebollizione. Nel coperchio in vetro è integrato un termometro che indica la temperatura interna.

Gli alimenti, collocati sul cestello forato, si cuociono per mezzo del vapore che sale. Il vapore non si deposita sui cibi in forma liquida e si miscela con le sostanze aromatiche che fuoriescono dagli stessi. Per questo, è importante che durante l'intero processo di cottura sia presente una quantità di liquido sufficiente. Invece dell'acqua, si può utilizzare anche del brodo normale o aromatizzato con i sapori. Il sistema di cottura è versatile: oltre alla cottura a vapore, potete usarlo per riscaldare, tenere al caldo o scongelare i vostri alimenti. Anche se durante la cottura nulla si scuoce o si brucia, è importante prestare attenzione alla giusta temperatura. Così è possibile controllare la temperatura durante l'intero processo di cottura senza sollevare il coperchio. Grazie alla capacità di distribuzione del calore del fondo TransTherm®, potete ridurre la fiamma una volta arrivati alla temperatura desiderata, risparmiando energia ed evitando schizzi di vapore dal coperchio. Vi invitiamo ad utilizzare le presine per estrarre il cestello.

WMF Vitalis

Panoramica del prodotto



TransTherm® Universal base

**Rostiera
per cottura aromatica**

41 x 27 x 10 cm
Capacità: circa 6,5 l
17 4001 6040



**Rostiera per cottura
a vapore aromatica**

Pentola, cestello in 2 parti
41 x 27 x 10 cm
Capacità: circa 6,5 l
17 4002 6040



**Rostiera per cottura
a vapore aromatica**

Pentola, cestello in 2 parti
41 x 27 x 10 cm
Capacità: circa 6,5 l
17 4101 6040



**Cestello
WMF Vitalis Aroma**

in 2 parti
31 x 23 x 6,5 cm
17 4010 6040



**Insero per cottura
WMF Vitalis Aroma**

14,5 x 11 x 5 cm
17 4014 6040
22 x 15 x 5 cm
17 4013 6040



**Rostiera per cottura
aromatica
a vapore Compact**

Pentola, cestello
35 x 21 x 10 cm
Capacità: circa 3,5 l
17 4102 6040



**Cestello
WMF Vitalis Compact**

23 x 17 x 5,5 cm
17 4005 6040



WMF Vitalis Asia

composto da: pentola,
cestello in 2 parti
41 x 27 x 10 cm
Capacità: circa 6,5 l
Supporto
41 x 26 x 5 cm
17 4016 6040



**Supporto
WMF Vitalis Asia**

41 x 26 x 5 cm
17 4017 6040







Salmone all'arancia

in WMF Vitalis

Ingredienti

4 tranci di salmone
2 arance
rosmarino
200 gr di patate
pepe in grani (pepe rosa,
nero, bianco e verde)
olio extravergine di oliva

Preparazione

Versare un litro di acqua nella WMF Vitalis.
Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.
Preparare la marinatura del salmone con arancia,
pepe in grani e rosmarino. Lasciarlo marinare per
almeno 30 min.
Cuocere il salmone in vaporiera adagiandolo su
carta forno.
Tagliare le patate con l'aiuto di una mandolina e
cuocerle a vapore in un cartoccio preparato con
carta forno.
Far cuocere il tutto per circa 30 min.
Servire il salmone e le patate aggiungendo sale,
pepe e un filo di olio extravergine.



Involtini di pollo con speck e mele in WMF Vitalis

Ingredienti

4 fettine di petto di pollo
100 gr di speck
2 mele
sale e pepe
2 carote
2 zucchine
olio extravergine di oliva

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis. Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire. Con l'aiuto di un batticarne, preparate le fettine di pollo. Farcire con speck e una fettina di mela piuttosto spessa. Arrotolare la fettina di pollo e chiudete con un stecchino di legno. Sistemate gli involtini sulla gretella della vaporiera e lasciateli cuocere per circa 15 min. Tagliere le zucchine e le carote a julienne e sistemarle su carta da forno. Lasciatele cuocere in vaporiera per circa 10 min. Servire gli involtini su un letto di zucchine e carote.





Zucchine ripiene in WMF Vitalis

Ingredienti

4 zucchine tonde
100 gr di zucca
2 zucchine
100 gr di pomodorini
100 gr di formaggio dolce
sale e pepe
timo fresco
olio extravergine di oliva

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis. Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire. Lavare accuratamente le zucchine e togliete la calotta. Con l'aiuto di un coltellino, svuotatele privandole della polpa. Preparare la farcia tagliando a piccoli pezzetti le zucchine, la zucca, il formaggio e i pomodorini. Condite il tutto con sale e pepe e farcite le zucchine con il composto. Sistemate le zucchine ripiene sulla gretella della vaporiera e lasciatele cuocere per circa 30/40 min. Servite le zucchine aggiungendo un filo di olio e un po' di timo fresco.





Delizie alle carote in WMF Vitalis

Ingredienti

150 gr di carote
120 gr di nocciole
60 gr di olio di semi o burro
150 gr di farina 00
80 gr di zucchero di canna
1 bustina di lievito per dolci
1 bicchiere di latte
zucchero a velo

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis. Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire. Sbucciare le carote e grattugiarle finemente. Tritare le nocciole finemente come se fossero farina. In una ciotola, aggiungere allo zucchero, la farina, le nocciole e le carote. Aggiungere l'olio o il burro fuso a bagnomaria. Aggiungere il latte e il lievito per dolci. Amalgamare il tutto con l'aiuto di una spatola. Sistemare il composto in 8 stampini imburrati ed infarinati. Sistemare sul cestello della vaporiera e far cuocere per circa 20 min. Servire con abbondante zucchero a velo.





Ciambellina agli albumi in WMF Vitalis

Ingredienti

3 albumi

60 gr di farina 00

50 gr di zucchero

½ bustina di lievito per dolci

Crema al cioccolato per farcire

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.

Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.

Montare gli albumi a neve insieme allo zucchero.

Aggiungere la farina e il lievito setacciato.

Sistemare il composto in 6 stampi per ciambelline, imburriati ed infarinati.

Sistemare sulla gretella della vaporiera e cuocere per circa 20 min.

Lasciar raffreddare la ciambellina e servirla con della crema al cioccolato.



Brioche soffici all'acqua

in WMF Vitalis

Ingredienti

250 gr di farina 00

125 ml di acqua

12 gr di lievito di birra

100 gr di zucchero

1 pizzico di sale

30 di burro

½ baccello di vaniglia

scorza grattugiata di ½ limone

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.

Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.

Fate sciogliere il lievito nell'acqua.

Aggiungere lo zucchero e poi la farina.

Impastare energicamente aggiungendo un pizzico di sale e il burro.

Infine aggiungere la vaniglia e la scorza di limone grattugiata.

Sistemare l'impasto in una ciotola e lasciar lievitare fino al raddoppio.

Successivamente preparare le brioche nella forma che preferite e cospargete di zucchero.

Sistemare ogni singola brioche su un quadrato di carta forno e lasciar lievitare per altri 30 min.

Sistemare le brioche sulla gretella della vaporiera e lasciar cuocere per circa 20/30 min.





Flan al cioccolato in WMF Vitalis

Ingredienti

100 gr cioccolato fondente

20 gr di burro

60 gr di farina 00

2 cucchiaini di lievito per dolci

50 gr di zucchero

½ bicchiere di latte

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.

Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e il burro.

Successivamente aggiungere la farina, lo zucchero e il lievito per dolci.

Amalgamare il tutto con l'aiuto di una spatola aggiungendo il latte.

Versare il composto in 3 stampi di alluminio.

Sistemare sulla gretella della vaporiera e lasciar cuocere per circa 10 min.

Servire con abbondante zucchero a velo.





Muffin al cacao in WMF Vitalis

Ingredienti

100 gr di farina 00

100 gr di zucchero

40 gr di cacao amaro

225 gr di latte

½ bustina di lievito per dolci

20 gr di olio di semi

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.

Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.

Setacciare la farina e il cacao in una ciotola.

Aggiungere lo zucchero e il lievito per dolci.

Infine amalgamare il tutto aggiungendo latte e olio.

Versare il composto negli stampini per muffin di alluminio.

Sistemare ogni singolo muffin sulla gretella della vaporiera e lasciar cuocere per circa 15/20 min.





Pane mediterraneo in WMF Vitalis

Ingredienti

200 gr di farina
120 ml di acqua
8 gr di lievito di birra
1 cucchiaino di burro
3 cucchiaini di concentrato
di pomodoro
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.
Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.
Sciogliere il lievito nell'acqua.
Aggiungere la farina, il burro, lo zucchero ed impastare energicamente.
Infine aggiungere il concentrato di pomodoro e il sale.
Lasciar lievitare l'impasto fino al raddoppio.
Successivamente stendere l'impasto formando un rettangolo e arrotolarlo.
Sistemare il pane su un foglio di carta forno e lasciarlo lievitare nuovamente per 40 min.
Sistemare sulla gretella della vaporiera e cuocere per circa 30 min.





Panini allo zafferano

in WMF Vitalis

Ingredienti

250 gr di farina 0
12 gr di lievito di birra
una bustina di zafferano
40 gr di latte
100 gr di acqua
sale q.b.
semi di sesamo
semi di girasole
semi di papavero

Preparazione

Versare un litro di acqua nella vaporiera WMF Vitalis.
Fiamma moderata in attesa che l'acqua inizi a bollire.
Far sciogliere il lievito nell'acqua insieme allo zafferano.
Aggiungere la farina, il latte e il sale.
Ampastare energicamente e lasciar lievitare fino al raddoppio.
Successivamente formare i panini dividendo l'impasto in $\frac{3}{4}$ parti.
Lasciar lievitare nuovamente per circa 30 min. su carta da forno e ricoprire con i semi.
Successivamente sistemare sulla gretella della vaporiera e lasciar cuocere per circa 30min.

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
www.wmf.it



WMF I momenti del piacere