



**GRAND
CHEF**
EVOLUTIO●N

PAROLA DI CHEF
50 ricette esclusive di

Chef Bortolo



POLLO AL LIMONE

IMPOSTAZIONI E METODO DI COTTURA PROGRAMMA STAGE

PRERISCALDAMENTO		SI	
GRIGLIA		NO	
TEGLIA		NO	
CARTA DA FORNO		NO	
	STAGE 1	STAGE 2	
TIME		12 MIN	25 MIN
TEMPERATURA		260°	205°
FAN		ALTA	ALTA
SPRAY		NO	NO

INGREDIENTI



POLLO	1 KG
CIPOLLA MEDIA	1
FARINA	2 CUCCHIAI
OLIO	50 GR.
LIMONE	1

PREPARAZIONE

Mettere direttamente all'interno della pentola in vetro del Grand Chef Evolution, senza griglia e senza teglia, l'olio con la cipolla tagliata a julienne, quindi programmare gli stage di cottura e premere START.

Dopo 5 minuti aggiungere il pollo disossato e tagliato a pezzetti e nei minuti rimanenti alla fine del primo stage lasciar rosolare mescolando un paio di volte.

Appena inizia il secondo stage aggiungere la farina, mescolare bene, versare un bicchiere di acqua e continuare la cottura mescolando almeno 4 volte ogni 5 minuti.

A fine cottura aggiungere il succo del limone, la buccia grattugiata e mescolare bene.

PAROLA DI CHEF

Il limone va aggiunto alla fine perché, se messo in corso di cottura, tende a conferire al pollo un sapore troppo amaro.

Io preferisco bagnare con l'acqua, ma se si vuole un sapore più deciso e forte si può utilizzare del vino bianco.

IMPATTO SULLA SALUTE

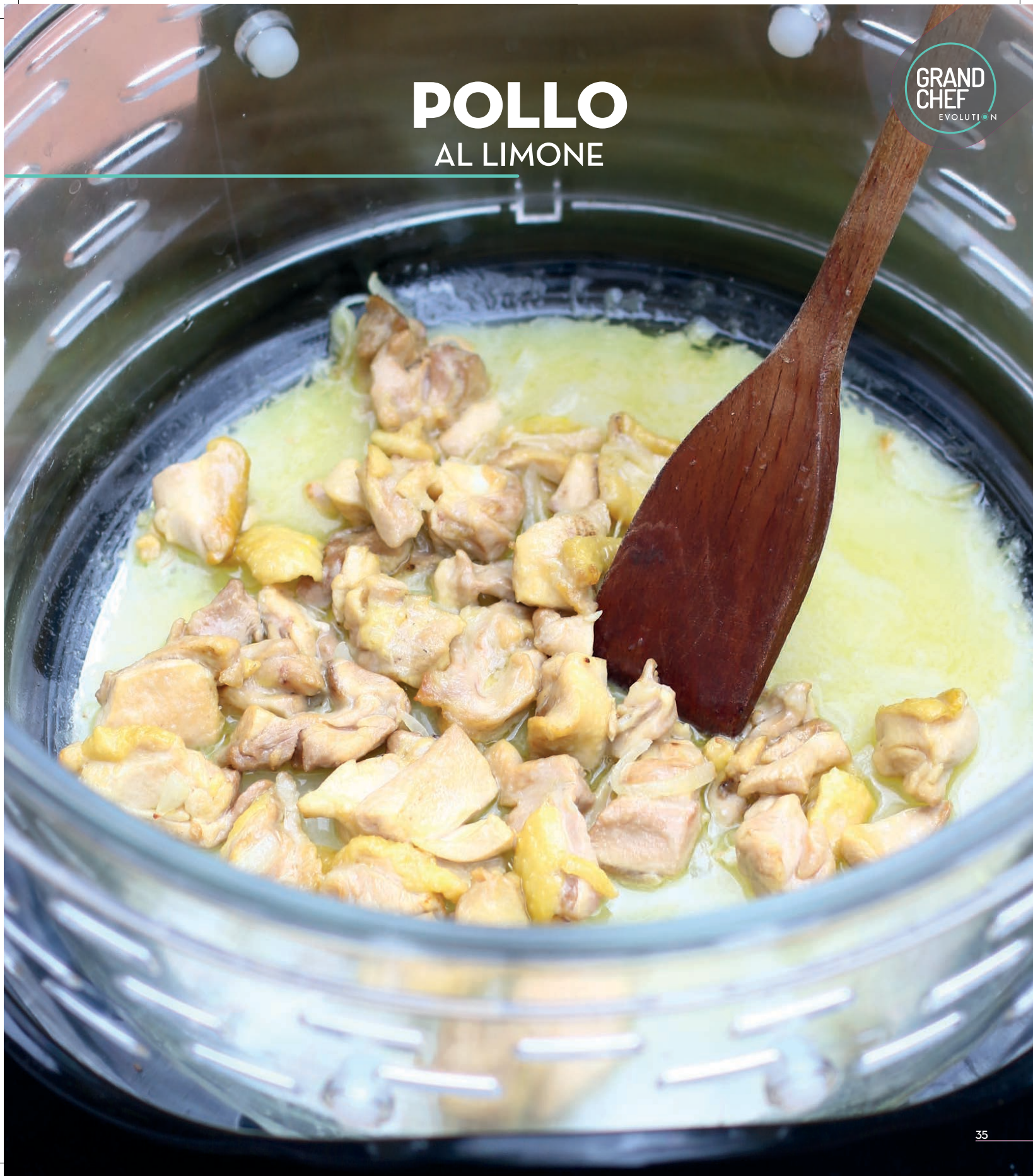


POLLO

AL LIMONE

GRAND
CHEF

EVOLUTI ON



GAMBERONI BARDATI

CON ZUCCHINE CRUDE



INGREDIENTI



GAMBERONI	12 PEZZI
BACON	24 FETTE <i>tagliate sottili</i>
ZUCCHINE	500 GR.
LIMONE	1 PEZZO
SALE	Q. B.
OLIO	1/2 BICCHIERE

PREPARAZIONE

Grattugiare le zucchine cercando di prendere solo la parte esterna, s'intende tutto il verde con un po' di parte bianca. Riporle in una ciotola e condirle con sale, succo di limone ed olio. Coprire la ciotola con la pellicola e conservare in frigo per circa 2 ore. Preparare i gamberoni, togliendo il carapace ma lasciando testa e coda. Avvolgere il bacon attorno ai gamberoni e posizionarli nella teglia forata.

Cuocere secondo scheda tecnica.

Servire i Gamberoni caldi accompagnati dalle zucchine precedentemente marinate.

PAROLA DI CHEF

È uno di quei piatti veloci da preparare, ma di sicuro successo visto anche il contrasto del pesce con il maiale e la zuccina cruda. Per chi lo gradisce, si consiglia una spolverata di peperoncino in polvere. Nel caso in cui avessimo poco tempo a disposizione possiamo preparare questo piatto la mattina e conservarlo in frigo fino alla sera, per poi cuocerlo all'ultimo momento una volta tornati a casa.

PAROLA DI MEDICO

Le **Zucchine**, della famiglia delle Cucurbitacee, la stessa della zucca e del melone, sono un eccellente alimento per chi sta a dieta, perché hanno un contenuto di calorie molto basso, 95% di acqua, una buona quantità di potassio, caroteni e vitamina C. Buon effetto antitumorale, particolarmente salutari durante i mesi estivi.

IMPATTO SULLA SALUTE



GAMBERONI BARDATI CON ZUCCHINE CRUDE

IMPOSTAZIONI E METODO DI COTTURA



SI



PRERISCALDAMENTO

205°



TEMPERATURA

ALTA



FAN • VENTOLA

NO



SPRAY

ALTA



GRIGLIA

SI



TEGLIA

NO



CARTA DA FORNO



INGREDIENTI



FARINA	200 GR.
ZUCCHERO	90 GR.
UOVA	2
LATTE	180 GR.
BURRO	80 GR.
MIRTILLI	150 GR.
LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI	MEZZA BUSTINA - 8 GR.
UN PIZZICO DI SALE	

PREPARAZIONE

In una ciotola mettere le uova e lo zucchero e, con l'aiuto di uno sbattitore, montare per almeno 5 minuti.

Aggiungere metà del burro ammorbidito a temperatura ambiente, la farina, il latte, un pizzico di sale e mescolare delicatamente.

Aggiungere quindi il lievito e continuare a mescolare fino ad ottenere un composto liscio.

Ungere gli stampini con il burro rimasto, versare all'interno i mirtilli e versargli sopra il composto fino a poco più della metà dello stampino.

Cuocere secondo scheda tecnica posizionando gli stampini direttamente sulla griglia.

MUFFIN AI MIRTILLI

IMPOSTAZIONI E METODO DI COTTURA

1^a
FASE
18M

SI		PRERISCALDAMENTO
180°		TEMPERATURA
ALTA		FAN - VENTOLA
NO		SPRAY
BASSA		GRIGLIA
NO		TEGLIA
NO		CARTA DA FORNO

PAROLA DI CHEF

Al posto dei mirtilli si possono utilizzare anche altri tipi di frutti di bosco e si può sostituire metà della farina con il cacao amaro lasciando sempre i frutti.

IMPATTO SULLA SALUTE



MUFFIN

AI MIRTILLI

GRAND
CHEF

EVOLUTI ON



“CON GRAND CHEF EVOLUTION
L'ARTE DEL SAPERE CUCINARE
È ALLA PORTATA DI TUTTI”



€ 32,80