swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura al vapore

Cottura al vapore

Se portata a una temperatura di 100 °C l'acqua diventa vapore. In un recipiente a chiusura ermetica la temperatura può salire fino a circa 120 °C, e con essa la pressione: è il principio della pentola a pressione. La cottura al vapore può essere di due tipi: con o senza pressione. La prima è più rapida, ma non permette di sorvegliare attentamente la preparazione degli alimenti delicati. Con la pentola a pressione, il tempo di cottura si riduce a un ⅕ circa rispetto al tempo normale.

Cottura al vapore, senza pressione
ad esempio verdura, patate, pesce

Cottura al vapore, sotto pressione
ad esempio patate per purè, verdura per minestra, carne che richiede un tempo di cottura prolungato, legumi

swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura al vapore

Compito 1

Utilizzare la pentola a pressione

Colora in verde la risposta giusta. Quando occorre, fa' uno schizzo.

Quanta acqua bisogna mettere nella pentola a pressione?

Nella pentola a pressione non bisogna mettere acqua	Abbastanza per coprire il contenuto	L'acqua deve raggiungere la griglia

Schizzo

Fino a dove va riempita una pentola a pressione?

Fino a 2 cm sopra la griglia	Fino a ¾	Va riempita tutta

Schizzo

swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura al vapore

La valvola si alza, sotto la pressione del vapore interno, e appare la prima tacca. Che cosa fai?

Riduco il calore	Non tocco nulla	Conto i minuti (inizia la cottura)

Appare la seconda tacca. Che cosa fai?

Riduco il calore	Tolgo la pentola dal fuoco	Conto i minuti (inizia la cottura)

Quando puoi scoperchiare la pentola a pressione?

Dopo aver spento la stufa	Quando la valvola è completamente scesa	Quando la prima tacca è ancora visibile

Schizzo

swissmilk

Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura al vapore

Compito 2

Utilizzare il cestello per la cottura al vapore
Prepara questa ricetta.

Involtini di pesce al rabarbaro
per 4 persone

preparazione: ca. 45 minuti

stuzzicadenti
C = cucchiaio

Ripieno
1 scalogno, sminuzzato
30 g di burro
4 C di pangrattato
160 g di formaggio fresco
doppia panna (ad es. Gala)
50 g di rabarbaro, mondato, tagliato a dadini
1 C di cerfoglio sminuzzato
sale, pepe

500 g di filetti di pesce persico, senza pelle

un po' di burro per il cestello

Salsa
½ scalogno, sminuzzato
un po' di burro per la pentola
1 dl di sidro di mele analcolico
1 dl di brodo di verdura
1,8 dl di panna per salse
sale, pepe
1 C di cerfoglio sminuzzato

cerfoglio per guarnire

Preparazione
1 Ripieno: imbiondire lo scalogno nel burro, aggiungere il pangrattato e lasciarlo dorare. Togliere dal fuoco.
2 Mescolare il formaggio fresco, il pangrattato e i dadini di rabarbaro. Unire il cerfoglio, aggiustare di sale e pepe.
3 Spalmare un po' di ripieno sui filetti di pesce persico dalla parte dove è stata tolta la pelle, arrotolare, fissare con uno stuzzicadenti e disporre nel cestello imburrato.
4 Salsa: imbiondire lo scalogno nel burro. Sciogliere con il sidro, lasciar cuocere un poco, a fuoco medio. Unire il brodo e portare a ebollizione.
5 Posare il cestello in una pentola dove è stato versato un fondo di acqua. Lasciar cuocere a fuoco lento, coperto, per 7 – 10 minuti. Togliere il cestello dalla pentola e metterlo in attesa nel forno preriscaldato a 80 °C.
6 Filtrare il liquido di cottura. Pulire la padella e versarvi il liquido filtrato. Aggiungere la panna, portare a ebollizione, lasciar addensare, aggiustare di pepe e sale. Unire il cerfoglio.
7 Versare la salsa sui piatti messi in caldo, disporre gli involtini di pesce, guarnire e servire subito.

Come contorno si può servire riso selvatico con dadolata di verdura, patate o pasta.
Per il ripieno: si può sostituire il rabarbaro con la stessa quantità di porro sminuzzato.

Economia domestica/scuola media

Soluzione

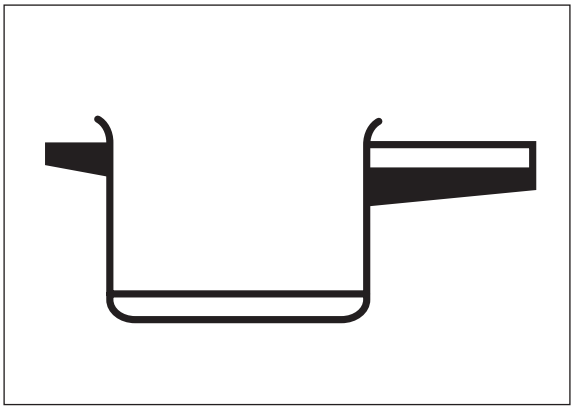
swissmilk

Cottura al vapore

Quanta acqua bisogna mettere nella pentola a pressione?

Nella pentola a pressione non bisogna mettere acqua	Abbastanza per coprire il contenuto	L'acqua deve raggiungere la griglia

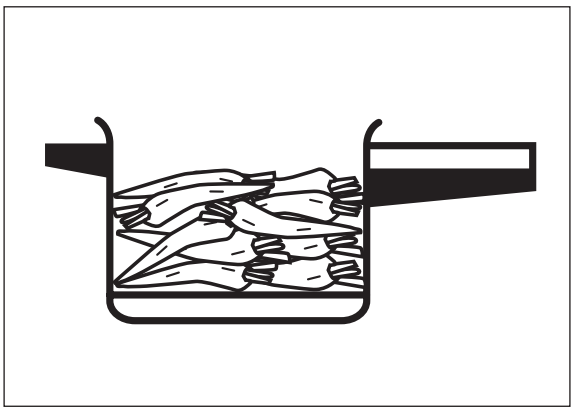
Schizzo



Fino a dove va riempita una pentola a pressione?

Fino a 2 cm sopra la griglia	Fino a ¾	Va riempita tutta

Schizzo



swissmilk

Economia domestica/scuola media

Soluzione

Cottura al vapore

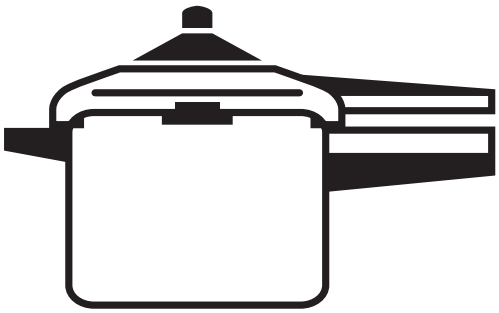
La valvola si alza, sotto la pressione del vapore interno, e appare la prima tacca. Che cosa fai?

Riduco il calore	Non tocco nulla	Conto i minuti (inizia la cottura)

Appare la seconda tacca. Che cosa fai?

Riduco il calore	Tolgo la pentola dal fuoco	Conto i minuti (inizia la cottura)

Quando puoi scoperchiare la pentola a pressione?

Dopo aver spento la stufa	Quando la valvola è completamente scesa	Quando la prima tacca è ancora visibile

Schizzo