

COSO®

GERMANY

Ricettario SENZA GRASSI



CasoFryer
FRIGGITRICE AD ARIA CALDA

CasoFrayer | FRIGGITRICE AD ARIA CALDA

CASO®
GERMANY

TECNOLOGIA CONVEZIONE AD ALTA VELOCITÀ DI CIRCOLAZIONE D'ARIA

FRIGGITRICE, OPERATIVITÀ TOUCH STRUTTURA INTERNA IN ACCIAIO INOSSIDABILE 6 PROGRAMMI AUTOMATICI

Capacità 2,5 Litri

Sensore di controllo digitale fine programma con Display LCD

Temperatura per la cottura regolabile da 60° a 200° C

Timer da 1 a 60 minuti

Luci per il timer e la funzione riscaldamento

Spina VDE e cavo auto - avvolgente 1.0 m richiudibile

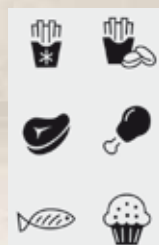
Funzionamento sicuro

Struttura interna termo isolata - acciaio

Spegnimento automatico

Struttura esterna PPS

Mobile, la puoi portare dove vuoi, anche in vacanza!



**6 Fritture
programmate**

C'È UN MODO NUOVO PER OTTENERE UNA FRITTURA
ECCELLENTE E LEGGERA CHE NON SIA ZUPPA D'OLIO:
USARE UNA FRIGGITRICE AD ARIA!

La friggitrice ad aria che consente di friggere praticamente senza olio. Grazie a una nuova tecnologia, che sfrutta l'aria calda in circolo nel cestello, permette di friggere patatine, crocchette e tutto quello che più ci piace con pochissimo olio, in modo da rendere la nostra frittura più leggera e sana, utilizzando fino **all'80%** di olio in meno, basta una spennellata d'olio sui cibi

L'aria calda che circola rapidamente nella macchina, unita al calore delle resistenze di un grill inserito al suo interno, consente di dorare alla perfezione non solo patatine ma anche pollo, carne, gamberetti e tutti i tipi di verdura che di solito si cucinano alla griglia con pochissimi grassi.

**Cucinare velocemente, senza grassi,
per una dieta sana.**

Articolo	3172
EAN	4038437031720
Peso	5,62 kg
Dimensioni (L/H/P)	337 x 279 x 313 mm
Potenza	220-240V - 50/60 Hz
Certificato conformità	GS



FRITTO LEGGERO SENZA OLIO SENZA GRASSI ma non solo...

RICETTARIO

ROSE DI MELE E PASTA SFOGLIA

MUFFIN CON MIRTILLI

MUFFIN CIOCCOLATO E PEPERONCINO

MUFFIN DI ZUCCA ALLA LAVANDA

PEPERONI CORNETTO RIPIENI

POLPETTONE

BRACIOLA DI VITELLO SPEZIATA

ZUCCHINE RIPIENE

Buon divertimento!



seguici su facebook



ROSE DI MELE E PASTA SFOGLIA

*1 rotolo di pasta sfoglia - 2 mele - 2 cucchiaini di zucchero - 1 noce di burro - 1 tazzina di acqua
1 pizzico di cannella - 1 limone*

Lavate e sbucciate le mele, tagliatele a fette e mettetele in una ciotola e fate insaporire con il succo di limone per 10 minuti. Trasferite ora le mele in una padella, aggiungere lo zucchero, la cannella, il burro e una tazzina d'acqua e cuocere 10 min. Quando le mele si saranno raffreddare, Tagliare sfoglia a strisce rettangolari. Mettete le fettine di mele una di fianco all'altra accavallando le leggermente. Richiudete la sfoglia. Arrotolate a formare una rosa. Mettete le rose di sfoglia su una teglia da forno ricoperta di carta forno Cospargere con zucchero semolato. Infornate nella friggitrice preriscaldata a 180°C e cuocere per 17 minuti. Lasciate intiepidire le Rose di mele e pasta sfoglia e servite.



MUFFIN CON MIRTILLI

15 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura - 60 g di burro - 60 ml di latte fresco intero - 140 g di farina tipo "00" - 60 g di zucchero - 1 uovo - 5 g di lievito in polvere - ½ bustina di vanillina - 70 g di mirtilli - ¼ di cucchiaino di bicarbonato - 1 pizzico di sale. Strumento per la cottura: Pirottini da forno per muffin

Accendere la friggitrice a 180° C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente, inserirlo in una recipiente capiente, aggiungere lo zucchero e poi sbattere gli ingredienti energicamente per qualche minuto, fino ad ottenere un composto cremoso. Unire l'uovo al composto continuando a sbattere il tutto. Aggiungere il latte a temperatura ambiente a filo e continuare a sbattere, fino a quando il composto non risulterà omogeneo e gonfio. Mescolare e setacciare in una ciotola la farina, il lievito, il bicarbonato, la vanillina e il sale, e unirli poco alla volta al composto, fino a che il tutto non risulterà cremoso e senza grumi. Infine aggiungere i mirtilli all'impasto. Inserire l'impasto nei pirottini da forno. Disporre i pirottini con l'impasto nel cestello ed inserirlo nella friggitrice. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i muffin fino a quando non diventeranno dorati e croccanti.



MUFFIN CIOCCOLATO E PEPERONCINO

100 gr di farina - 35 gr di cacao amaro - 100 gr di zucchero - 1 pizzico di sale - 1/4 di bustina di lievito per dolci - 70 ml di latte - 1 uovo - 40 gr di burro - 60 gr di marmellata di peperoncino.

In una ciotola, unite tutti gli ingredienti secchi (farina, cacao, zucchero, sale e lievito) e mescolate. In un'altra ciotola, sciogliete il burro, quindi mischiatelo con uovo e latte. Versate ora gli ingredienti liquidi su quelli secchi e mescolate velocemente. Risulterà un impasto denso e corposo. Riempite i pirottini di carta fino a 2/3 dell'altezza. Quindi aggiungete mezzo cucchiaino di marmellata di peperoncino al centro di ogni minimuffin e ricoprite. Preriscaldate a 180° C la friggitrice e Infornate a 180°C per 17 minuti. Lasciate intiepidire i vostri muffin cioccolato e peperoncino prima di servirli.



MUFFIN DI ZUCCA ALLA LAVANDA

*400 g di polpa di zucca - 350 g di zucchero - 4 uova grandi - 300 g di farina 00
80 ml di olio extravergine di oliva - 1 bustina di lievito vanigliato - 80 g di gherigli di noci - 160 g di zucchero a velo - 1 albume - 1 limone - fiori di lavanda essiccati - cannella - sale*

Tritate finemente la polpa di zucca e raccoglietela in un'ampia ciotola. Unite lo zucchero, le uova intere, la farina, il lievito, le noci tritate grossolanamente, 1 pizzico di cannella e 1 pizzico di sale. Incorporate l'olio e proseguite mescolando, finché tutto sarà perfettamente amalgamato e il composto risulterà fluido. Foderate con altrettanti pirottini di carta l'apposito stampo da muffin o 12 stampini da crème caramel. Suddividete l'impasto nei pirottini e cuocete nella friggitrice ad aria calda già preriscaldata a 180° per circa 20 minuti. - Sfornate e fate raffreddare completamente i muffin nello stampo. Montate a neve l'albume con la frusta elettrica con 1 pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone. Quando sarà ben gonfio, incorporate, poco per volta, lo zucchero a velo setacciato. Aiutandovi con un cucchiaino distribuite la glassa sui muffin, poi spolverizzate con i fiori di lavanda e servite.



PEPERONI CORNETTO RIPIENI

10 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura - 6 peperoni "cornetto" (taglia piccola) - 1 cucchiaino di olio d'oliva - 5 fette di pancarré - Olive verdi o nere a piacere denocciolate-3 cucchiaini di parmigiano grattugiato-Sale e pepe q.b.

1.Preriscaldare la friggitrice a 200 °C. 2.Lavare i peperoni ed eliminare la parte superiore. Con un cucchiaino rimuovere i semi e i filamenti bianchi all'interno. 3.Preparare l'interno mettendo in un frullatore il pancarré spezzettato, il cucchiaino di olio, il formaggio, sale, pepe; amalgamare frullando. 4.Tagliare le olive denocciare in piccoli cubetti. 5.Aiutandosi con un cucchiaino, inserire le olive appena tagliate ed il composto di pancarré e formaggio. Consiglio: premere bene all'interno dei peperoni il composto. Durante la cottura, il composto tende a fuoriuscire. 6.Mettere i peperoni ripieni nel cestello ed inserirlo nella friggitrice. 7.Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i peperoni fino a quando non diventeranno morbidi e leggermente più scuri.



POLPETTONE

400 g di macinato di manzo - 1 cucchiaino di olio d'oliva - 1 uovo - 50 g di pangrattato - 1 cipolla piccola - 2 funghi tagliati a fette spesse - Sale e pepe q.b.

Preriscaldare la friggitrice a 200 °C. - In un recipiente mescolare la carne macinata con l'uovo, il pangrattato, il salame, la cipolla, 1 cucchiaino di sale e una buona dose di pepe. Mescolare tutto in modo deciso. Trasferire la carne in una padella o in un piatto e rendere uniforme la parte superiore. Inserirvi i funghi e condire con l'olio d'oliva. Disporre la teglia nel cestello e inserirla nella friggitrice. Impostare il timer su 25 minuti e arrostitore la carne fino a quando non sarà ben cotta e dorata. Lasciar raffreddare la carne per almeno 10 minuti prima di servire. Tagliare la carne a fette. Servire con patatine ed insalata.



BRACIOLA DI VITELLO SPEZIATA

1 braciola di vitello - 1 cucchiaino di olio d'oliva - ½ cipolla sbucciata - 2 cucchiaini di erbe aromatiche - Sale e pepe q.b.

Preriscaldare la friggitrice a 180 °C. - Sbucciare la cipolla, tagliarla ad anelli e metterli a bagno in acqua fredda per almeno 5 minuti. Tirare fuori la carne dal frigorifero almeno mezz'ora prima della cottura, in modo da cuocerla uniformemente. Consiglio: Se è presente uno strato di grasso esterno incidere con un coltello praticando dei leggeri tagli in verticale, per evitare l'effetto "carne arricciata" durante la cottura. Mettere sopra la braciola gli anelli di cipolla, l'olio di oliva, sale, pepe ed erbe aromatiche. Mettere la braciola nel cestello ed inserirlo nella friggitrice. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere la braciola fino a quando non diventerà grigliata e bella colorita. Durante la cottura controllare che le cipolle non si brucino. Servite la braciola su un piatto da portata accompagnata da patate aromatiche ed insalata verde



ZUCCHINE RIPIENE

1 zuccina grande (400g) - 50 g di feta sbriciolata - 1 spicchio di aglio schiacciato - ½ cucchiaino di paprika in polvere - 200g di macinato di manzo magro - pepe nero macinato fresco.

Eliminate le estremità della zuccina e tagliatela in sei parti uguali. Scavare ogni parte con un cucchiaino, formando una brachetta a circa ½ cm dal bordo e 1 cm dalla parte inferiore. Condire l'interno con del sale. A questo punto preriscaldare la friggitrice a 180°C.Mescolare la carne tritata con la feta, l'aglio, la paprika in polvere e il pepe, dividendo la carne in sei parti uguali. Riempite quindi le sezioni delle zucchine con il composto, applicando una leggera pressione, appiattendolo sulla superficie con le mani inumidite. Disporre poi le zucchine nel cestello, inserendolo nella friggitrice e impostando il timer su 20 minuti. Cuocere fino a quando le zucchine non diventano dorate.



FISH & CHIPS

15 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura - 200 g di filetto di pesce - 30 g di pangrattato - 1 uovo - 300 g di patate rosse - 1 cucchiaio di olio vegetale - ½ cucchiaio di succo di limone - sale e pepe q.b.

Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Tagliare il pesce in parti uguali e condirlo con succo di limone, sale e pepe. Lasciarlo riposare per 5 minuti. Stendere una base di pangrattato su un piatto da portata. Sbattere l'uovo in un piatto fondo. Bagnare i pezzi di pesce nell'uovo uno alla volta, quindi passarli nel pangrattato in modo da ricoprirli completamente. Sbucciare le patate, tagliarle a bastoncini di 6/7 mm e passarle sotto l'acqua corrente per togliere l'amido. Inserire per primo nel cestello il filetto di pesce impanato. Inserire le patate solo dopo che la pastella ha aderito perfettamente ai filetti di pesce (dopo circa 5 min di cottura). Cuocere le patate e il pesce fino a farli diventare dorati e croccanti. Disporre il pesce nel piatto da portata. È un piatto delizioso accompagnato con insalata e salsa tartara.



POLLO AL LIMONE

Pollo 1 - Patate 1,5 kg - Limone 2 - Olio extravergine d'oliva 4 cucchiai da tavola - Sale - Pepe nero

Pulite il pollo, lavatelo, salatelo, pepatelo e riponetelo in una teglia. Nel frattempo sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a pezzettoni, quindi distribuitele tutt'intorno al pollo nella teglia. Irrorate il tutto con il succo dei limoni. Unite alla teglia anche l'olio extravergine d'oliva e due tazze d'acqua. Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Infornate il tutto e lasciate cuocere per circa un'ora, girandolo di tanto in tanto affinché possa arrostito uniformemente su tutti i lati.



POLPETTE DI PESCE

Merluzzo filetto, 700 gr - Pane mollica, 100 gr - Prezzemolo 1 ciuffo - Timo qualche rametto - Uova 2 - Aglio 1 spicchio Sale q.b. - Pepe q.b. - Parmigiano reggiano grattugiato, 80 gr - Farina per infarinare q.b.

Per preparare le polpette di pesce iniziate ponendo in un mixer la mollica di pane, frullatela finemente e mettetela in una ciotola. Private delle lisce i filetti di merluzzo con l'aiuto di una pinzetta e tritateli finemente con un coltello, oppure metteteli nel mixer per qualche secondo. Mischiate in una ciotola il merluzzo tritato con il pane, aggiungete le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato e il formaggio grattugiato. Unite quindi le due uova e aggiustate di sale e di pepe. Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Mescolate bene per amalgamare il tutto e con le mani formate delle piccole palline con l'impasto. Passate le palline nella farina, scuotendole poi con l'aiuto di un colino per eliminare quella in eccesso e spennellate con olio di semi, infornate per 10 minuti circa (in base alla grandezza delle polpette) a 180° C. Gustate le polpette di pesce calde o tiepide!



MANZO ALL' ARANCIA

300 g filettini di manzo - 1 cucchiaio di olio d'oliva - 1 dl di vino bianco fermo - 1 arancia - 15 g zucchero

Tagliare il filetto in piccoli bocconcini. Marinare i bocconcini nell'uovo sbattuto, con vino, arancia, sale e zucchero, per circa 20 minuti. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C. Spennellare i bocconcini con 1 cucchiaio di olio. Inserire i bocconcini nella teglia da forno (la teglia tratterà tutti i succhi della marinatura). Posizionare la teglia nel cestello e inserire il cestello nella friggitrice. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i bocconcini fino a quando non diventeranno dorati. Salsa all'arancia: Versare il succo delle arance in un pentolino. Unire la foglia d'alloro e far sobbollire a fuoco dolce. Appena il liquido si sarà ridotto della metà, togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Aggiustare di sale e di pepe ed incorporare l'olio a "filo", sbattendo la salsa con una frusta.



ROTOLINI DI ZUCCHINA IN SFOGLIA

Zucchine tonde 200 gr - Scamorza (provola) 150 g - Pasta sfoglia 1 rotolo rettangolare da 230 gr - Sale q.b. - Pepe q.b. Per spennellare - Uova 1 albume

Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Per preparare i rotolini di zucchine in sfoglia, lavate le zucchine e togliete il picciolo. Quindi dividetele a metà e affettatele molto sottili; affettate finemente anche la scamorza con una mandolina. Prendete il rotolo rettangolare di sfoglia e ricavate delle strisce di circa 5 cm di spessore con un tagliapasta a lama liscia. Adagiate le fettine di zucchine in modo che la parte rotonda strabordi leggermente dalla sfoglia, poi adagiate anche le fettine di scamorza facendo in modo che rimangano entro i bordi della sfoglia, salate e pepate a piacere. Arrotolate ciascuna sfoglia su se stessa e spennellate con l'albume la parte finale della striscia in modo da poter sigillare meglio le roselline. Una volta pronte tutte le roselline ponetele nel cestello e cuocetele a 180° per circa 22 minuti. Una volta cotte, sfornatele e lasciate raffreddare i rotolini di zucchine e servite.



POLLO AL LIMONE

Pollo 1 - Patate 1,5 kg - Limone 2 - Olio extravergine d'oliva 4 cucchiari da tavola - Sale - Pepe nero

Pulite il pollo, lavatelo, salatelo, pepatelo e riponetelo in una teglia. Nel frattempo sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a pezzettoni, quindi distribuitele tutt'intorno al pollo nella teglia. Irrorate il tutto con il succo dei limoni. Unite alla teglia anche l'olio extravergine d'oliva e due tazze d'acqua. Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Infornate il tutto e lasciate cuocere per circa un'ora, girandolo di tanto in tanto affinché possa arrostito uniformemente su tutti i lati.



POLPETTE DI PESCE

Merluzzo filetto, 700 gr - Pane mollica, 100 gr - Prezzemolo 1 ciuffo - Timo qualche rametto - Uova 2 - Aglio 1 spicchio - Sale q.b. - Pepe q.b. - Parmigiano reggiano grattugiato, 80 gr - Farina per infarinare q.b.

Per preparare le polpette di pesce iniziate ponendo in un mixer la mollica di pane, frullatela finemente e mettetela in una ciotola. Private delle lisce i filetti di merluzzo con l'aiuto di una pinzetta e tritateli finemente con un coltello, oppure metteteli nel mixer per qualche secondo. Mischiate in una ciotola il merluzzo tritato con il pane, aggiungete le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, l'aglio schiacciato e il formaggio grattugiato. Unite quindi le due uova e aggiustate di sale e di pepe. Accendere la friggitrice a 180 °C tenendo premuto per 30 secondi il tasto on. Mescolate bene per amalgamare il tutto e con le mani formate delle piccole palline con l'impasto. Passate le palline nella farina, scuotendole poi con l'aiuto di un colino per eliminare quella in eccesso e spennellate con olio di semi, infornate per 10 minuti circa (in base alla grandezza delle polpette) a 180° C. Gustate le polpette di pesce calde o tiepide!



MANZO ALL' ARANCIA

300 g filettini di manzo - 1 cucchiaino di olio d'oliva - 1 dl di vino bianco fermo - 1 arancia - 15 g zucchero

Tagliare il filetto in piccoli bocconcini. Marinare i bocconcini nell'uovo sbattuto, con vino, arancia, sale e zucchero, per circa 20 minuti. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C. Spennellare i bocconcini con 1 cucchiaino di olio. Inserire i bocconcini nella teglia da forno (la teglia tratterà tutti i succhi della marinatura). Posizionare la teglia nel cestello e inserire il cestello nella friggitrice. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i bocconcini fino a quando non diventeranno dorati. Salsa all'arancia: Versare il succo delle arance in un pentolino. Unire la foglia d'alloro e far sobbollire a fuoco dolce. Appena il liquido si sarà ridotto della metà, togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Aggiustare di sale e di pepe ed incorporare l'olio a "filo", sbattendo la salsa con una frusta.