

Ricette



D'ora in poi, sapori straordinari, spezie esclusive e aromi meravigliosi invaderanno la vostra cucina.

Vi innamorerete di iCook Wok sin dal primo utilizzo.

Imparate le ricette e adattatele alle vostre esigenze. Stupite i vostri cari con la cucina asiatica. La vostra cucina.

Petto d'anatra in salsa d'arancia caramellata con fagiolini



Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio inossidabile, una casseruola iCook da 1 litro

Ingredienti*:

3 petti d'anatra
Miele.....50 g
Salsa di soia.....4 cucchiaini da cucina
2 arance
3 chiodi di garofano
1 cipolla
Succo d'arancia.....120 ml
Farina di mais...1 cucchiaino da cucina
Olio vegetale per friggere
2 fette di zenzero fresco
Fagiolini.....500 g

Per 4 persone

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provateli!



Preparazione:

1. Praticate delle piccole incisioni sulla pelle dei petti d'anatra. Lasciateli a marinare nella salsa di soia mescolata con il miele per 10 minuti.
2. Sbucciate le arance. Grattugiate la scorza.
3. Dividete le arance a spicchi.
4. Nella casseruola iCook, mescolate la scorza grattugiata con il succo d'arancia già pronto, aggiungete la cipolla e i chiodi di garofano. Portate a ebollizione e lasciate cuocere lentamente per 15 minuti. Mescolate la farina di mais con un po' d'acqua fredda e amalgamatela alla salsa per renderla più densa. Filtrate la salsa.
5. Cuocete i petti d'anatra nell'iCook Wok senza olio, fino a quando saranno dorati.
6. Togliete i petti d'anatra dal Wok. Pulite bene iCook Wok con della carta assorbente e aggiungete l'olio. Fate soffriggere lo zenzero nell'olio, poi aggiungete i fagiolini.
7. Tagliate l'anatra in grosse fette, aggiungetele ai fagiolini con gli spicchi d'arancia e cospargete il tutto con un po' di salsa. Mescolate bene e servite in tavola il vostro meraviglioso piatto.
8. Il resto della salsa può essere servito in tavola in un'elegante salsiera.

Soba noodles con gamberi e cavolo cinese



Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio
inossidabile

Ingredienti*:

salsa per i noodles -

Olio di arachidi.....3 cucchiaini da cucina
Semi di sesamo...1 cucchiaino da cucina
Aceto di riso.....1/2 cucchiaino da cucina
Zucchero.....1 cucchiaino da cucina
Salsa di soia.....1 cucchiaino da cucina
Sale, q.b.

base -

1/3 di testa di cavolo cinese
1 carota piccola
Soba noodles.....120 g
12 gamberi black tiger crudi, sgusciati
Olio di sesamo....1 cucchiaino da cucina
4-6 funghi shiitake
Menta fresca.....6 foglie tritate

Per 2 persone



Preparazione:

1. Per preparare la salsa, mescolate tutti gli ingredienti in una terrina.
2. Lavate bene le verdure e tagliatele a strisce sottili.
3. Fate bollire i noodles fino a cottura, quindi sciacquateli con acqua fredda.
4. Friggete i gamberi con l'olio nell'iCook Wok fino a quando saranno cotti.
5. Aggiungete i funghi shiitake ai gamberi. Cuocete per 30 secondi, continuando a mescolare. Aggiungete il cavolo cinese e lasciate friggere per altri 30 secondi. Aggiungete la carota a tocchetti e lasciate friggere per altri 30 secondi.
6. Aggiungete i noodles alle verdure e ai gamberi. Servite in piatti fondi: cospargete con la salsa e con la menta tritata.

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provate!

Orata al vapore con gamberi e asparagi



Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio inossidabile, cesoie da cucina multifunzione iCook™

Ingredienti*:

2 orate fresche

Porri.....100 g

Zenzero sottaceto.....20 g

8 gamberi black tiger crudi, sgusciati

Schisandra (citronella), 1 gambo tritato

Salsa di soia...1 cucchiaino da cucina

Il succo di 1 limone

Sale e pepe q.b.

4 foglie di bambù

Asparagi novelli.....120 g

Per 2 persone

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provate!

Ad esempio, sostituite l'orata con dell'altro pesce, come il merluzzo



Preparazione:

1. Con le cesoie da cucina multiuso iCook incidete il ventre dell'orata e rimuovete le interiora e le branchie. Una volta pulito il pesce, lavatelo bene sotto l'acqua corrente.
2. Riempite il pesce con i porri, lo zenzero e i gamberi. Aggiungete la schisandra (citronella), la salsa di soia e il succo di limone; regolate di sale e pepe quanto basta.
3. Riempite d'acqua iCook Wok, fino a sotto il livello della griglia per la cottura al vapore.
4. Posizionate il pesce imbottito sulle foglie di bambù e copritelo con il coperchio, abbassate la fiamma al minimo.
5. Lasciate cuocere al vapore per 10 minuti. Aggiungete gli asparagi 3 minuti prima della fine della cottura.

Insalata thailandese vegetariana con noodles

Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio
inossidabile, una terrina

Ingredienti*:

base -

Noodles all'uovo.....200 g
Olio di arachidi.....2 cucchiaini da cucina
1 cipolla rossa, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, spremuto
2 carote, affettate grossolanamente
Pannocchiette mignon.....125 g
Germogli di soia.....150 g

salsa -

Salsa di soia.....2 cucchiaini da cucina
Il succo di 1/2 lime
Zucchero in polvere.....1 cucchiaino da cucina
Peperoncino secco tritato.....1/2
cucchiaino da cucina
Il succo di 1 lime
Coriandolo fresco, tritato.....4 cucchiaini
da cucina
4 cipolline tritate
Arachidi tostate.....40 g

Per 4 persone



Preparazione:

1. Cuocete i noodles come da istruzioni sulla confezione.
2. Scaldate l'olio nell'iCook Wok. Fate soffriggere la cipolla rossa per 1 minuto.
3. Aggiungete l'aglio, le pannocchiette mignon e le carote. Lasciate soffriggere per altri 2 minuti.
4. In una terrina mescolate i noodles con il soffritto di verdure e aggiungete i germogli di soia.
5. Salsa: Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa in una ciotola a parte, insieme a un po' di cipolline e di coriandolo.
6. Dividete l'insalata in quattro ciotole, cospargetele con le arachidi tostate, le cipolline e il coriandolo rimasti e completate versandovi sopra la salsa.

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provate!

Insalata di verdure fritte e tofu



Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio inossidabile, ghiaccio, pennello alimentare, carta assorbente

Ingredienti*:

1 peperone rosso e 1 peperone giallo
2 melanzane
Tofu (brynza).....200 g
Farina.....1 cucchiaio da cucina
Olio vegetale.....100 ml
2 spicchi d'aglio, tritati
Semi di finocchio.....1 cucchiaio da cucina
Aceto di vino.....1 cucchiaio da cucina
1 cipolla rossa, a fette
Fagiolini (o piselli).....150 g
3 pomodori, a fette
Salsa Worcester.....1 cucchiaio da cucina

Per 4 persone

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provate!



Preparazione:

1. Affettate i peperoni a strisce lunghe e immergeteli in acqua fredda con il ghiaccio.
2. Affettate le melanzane a strisce lunghe, cospargetele di sale e lasciatele riposare per 2-3 minuti. Dopodiché sciacquatele sotto l'acqua corrente e tamponatele per asciugarle.
3. Tagliate il tofu a cubi grandi e passateli nella farina. Togliete l'eccesso di farina con un pennello alimentare.
4. Fate friggere il tofu nell'olio nell'iCook Wok per 1-2 minuti. Quindi toglietelo dal fuoco e adagiatelo sulla carta assorbente per rimuovere l'eccesso d'olio.
5. Friggete le melanzane nello stesso olio. Lasciatele scolare sulla Griglia fior di loto per rimuovere l'eccesso d'olio, quindi versatele in una ciotola.
6. Aggiungete l'aglio tritato e i semi di finocchio alle melanzane calde e copritele con l'aceto di vino e la cipolla rossa.
7. Versate i fagiolini (o piselli) nell'iCook Wok e lasciateli friggere per 1 minuto.
8. Mescolate i pomodori, i peperoni, le melanzane e i fagiolini (o piselli) fritti. Disponete nei piatti e completate adagiandovi sopra il tofu.
9. Cospargete l'insalata con la salsa Worcester.

Dolcetti croccanti con ripieno di banana e datteri



Utensili:

iCook Wok a 7 strati in acciaio inossidabile

Ingredienti*:

Panna acida.....100 g
1 uovo
La scorza di 1 arancia
Farina.....400 g
Un pizzico di sale
3 banane
10 datteri essiccati
Olio vegetale.....300 ml
Zucchero a velo..... 20 g
Per 6 persone



Preparazione:

1. Versate la panna acida in una terrina con l'uovo e la scorza d'arancia. Mescolate bene.
2. Amalgamate la farina e il sale e lavorate fino a ottenere un impasto denso.
3. Stendete l'impasto in uno strato sottile (come per la pasta fatta in casa) e tagliatelo a strisce larghe, lunghe circa 8 cm.
4. Affettate le banane. Togliete i noccioli dai datteri. Avvolgete la frutta nelle strisce di pasta.
5. Scaldate l'olio nell'iCook Wok.
6. Friggete le strisce di pasta nell'olio, quindi scolatele in un colino per rimuovere l'olio in eccesso.
7. Adagiate i dolcetti su un piatto da portata e cospargeteli con lo zucchero a velo.

*È possibile utilizzare altri ingredienti in funzione di gusti, allergie e, naturalmente, della disponibilità degli ingredienti. Così potrete variare i vostri piatti, provate!