

# I PRIMI

Alcune idee interpretate da

Moulinex  
cuisine companion



## CANEDERLI AGLI SPINACI



Per 6 persone

350 g di pane raffermo  
1/2 cipolla  
80 g burro  
400 g di spinaci lessati  
250 ml latte  
sale e pepe  
noce moscata  
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
2 uova  
farina  
brodo vegetale  
5 foglie di salvia



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, il pane spezzettato grossolanamente e tritare per **5 secondi** con **velocità pulse**. Metterlo da parte. Versare nel recipiente la cipolla sbucciata e mescolare per **10 secondi** con **velocità 7**. Aggiungere 40 grammi di burro e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Unire gli spinaci strizzati e tritare per **5 secondi** con **velocità 7**. Con l'aiuto della spatola portare il composto sul fondo. Cuocere per **5 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Mettere da parte a raffreddare.

In una ciotola bagnare il pane con il latte e mescolare con delicatezza. Aggiungere gli spinaci, il sale, il pepe, una grattata di noce moscata e il parmigiano.

Sostituire la lama con l'**accessorio sbattitore**, versarci le uova e mescolare per **5 minuti** con **velocità 4**. Versarle sul composto e amalgamare bene mescolando delicatamente a mano. Aggiungere qualche cucchiaino di farina bianca nel caso l'impasto risulti troppo molle. Con le mani infarinate preparare delle palline dal diametro di 6 centimetri circa e scottarle in una pentola di brodo caldo. Lavare il recipiente e inserire l'**accessorio per mescolare**. Versarci il burro rimanente e fondere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Unire le foglie di salvia sciacquate e far soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Versare il condimento sui canederli appena scolati dal brodo.

**difficoltà complessa - tempo di preparazione 50 minuti**

## COUS COUS DI PESCE



Per 4 persone

1 spicchio di aglio  
60 ml di olio extravergine d'oliva  
150 g di cozze sgusciate  
200 g di vongole sgusciate  
2 pomodori ramati  
280 g di cous cous  
320 ml di acqua  
1/2 bustina di zafferano



Sbucciare l'aglio e versarlo nel recipiente con l'**accessorio per mescolare**. Versare l'olio e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire le cozze, le vongole e far insaporire per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Lavare i pomodori, tagliarli a cubetti e aggiungerli nel recipiente. Cuocere per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Mettere da parte e tenere in caldo.

Inserire nel recipiente pulito, con l'accessorio per mescolare lavato, l'acqua, lo zafferano e il cous-cous. Cuocere per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 2**. A fine cottura scolare il cous-cous dall'eventuale acqua in eccesso, aggiungere il sugo precedentemente preparato e mescolare per **1 minuto** a **50°C** con **velocità 1**. Servire subito.

**difficoltà media - tempo di preparazione 35 minuti**

## CREMA DI ERBETTE E RICOTTA



Per 4 persone

1/2 cipolla  
40 ml di olio extravergine d'oliva  
200 g di carote  
400 g di erbette  
600 ml di brodo vegetale  
sale  
50 ml di panna fresca  
50 g di ricotta



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, la cipolla sbucciata e tritare per **15 secondi** con **velocità turbo**. Aggiungere l'olio e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**.

Unire le carote sbucciate e tagliate a pezzetti le erbette lavate, il brodo e avviare il programma **soup P1** per **20 minuti**. Insaporire con il sale e la panna e frullare per **15 secondi** con **velocità 7**. Servire la crema accompagnandola con la ricotta.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 30 minuti**

## FUSILLI AL TONNO E POMODORO



Per 4 persone

150 g di pomodori ramati  
1 spicchio di aglio  
40 ml di olio extravergine d'oliva  
300 g di tonno fresco  
50 g di capperi  
1,2 l di acqua  
sale  
400 g di pasta tipo fusilli  
qualche foglia di basilico



Lavare i pomodori e tagliarli a cubetti. Mettere nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, l'aglio sbucciato, l'olio e rosolarlo per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Aggiungere i pomodori a cubetti, e cuocere **3 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Unire il tonno tagliato a cubetti, i capperi e avviare l'apparecchio per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 4**, mettere questo sugo da parte. Versare l'acqua nel recipiente e portarla a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**. Aggiustare di sale unire la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 1**.

Versare il sugo di tonno e amalgamare per **1 minuto** a **100°C** con **velocità 2**. Servire caldo con qualche foglia di basilico.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 25 minuti**

## INSALATA DI FARRO



Per 4 persone

1 l di acqua  
sale  
400 g di farro perlato  
200 g di mazzancolle sgusciate  
10 pomodorini ciliegini  
qualche foglia di basilico  
50 ml di olio extravergine d'oliva



Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, versare l'acqua, salarla e portarla a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 1**. Inserire il farro nell'acqua e posizionarci sopra il **cestello vapore** con i crostacei e i pomodorini lavati. Cuocere per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Dopo **10 minuti** togliere le mazzancolle e farle raffreddare tenendole da parte. Scolare il farro, raffreddarlo, rimetterlo nel recipiente con le mazzancolle, i pomodorini, il basilico lavato e spezzettato. Condire con l'olio e mescolare per **30 secondi** con **velocità 1**.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 30 minuti**

## MEZZE MANICHE CON BROCCOLI



Per 4 persone

1,3 l di acqua  
sale  
400 g di cime di broccoli  
400 g di pasta tipo mezze maniche  
50 ml di olio extravergine d'oliva  
1 spicchio di aglio  
1 peperoncino  
50 g di pecorino grattugiato



Mettere nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, l'acqua e portarla a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**. Aggiustare di sale e aggiungere le cimette di broccoli. Cuocere per **5 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire ai broccoli la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione **100°C** con **velocità 1**.

Scolare la pasta e le verdure e trasferirle in una pirofila al caldo coprendola. Nel recipiente inserire l'olio, l'aglio sbucciato e il peperoncino. Soffriggere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Versare la miscela sulla pasta con i broccoli, spolverizzare con il pecorino e servire subito.

**difficoltà facile - tempo di preparazione**



## PENNE INTEGRALI CON SALSA DI PEPERONI



Per 4 persone

1 peperone giallo  
1 peperone rosso  
1 cipolla  
30 ml di olio extravergine d'oliva  
sale  
1,2 l di acqua  
400 g di pasta integrale tipo penne  
qualche foglia di basilico



Lavare i peperoni, eliminare i semi e le parti bianche interne. Tagliarli a pezzi. Mettere nel recipiente, con la **lama ultrablade**, la cipolla sbucciata e tritare per **10 secondi** con **velocità 8**. Raccogliere con la spatola il trito sul fondo del recipiente. Aggiungere l'olio e soffriggere per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Inserire i peperoni, regolare di sale e rosolare per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Avviare il programma **slow cook P3**. Frullare per **1 minuto** con **velocità 10**. Mettere il sugo da parte. Versare l'acqua nel recipiente e portarla a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**. Salare l'acqua, unire la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 1**.

Versare il sugo e amalgamare per **1 minuto** a **100°C** con **velocità 2**. Servire caldo con le foglie di basilico sciacquate.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 1 ora**

## PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINA



Per 4 persone

230 g di patate  
100 g di parmigiano  
200 g di bitto  
2 l di acqua  
sale  
200 g di verze  
320 g di pizzoccheri  
125 g di burro  
qualche foglia di salvia



Pelare e lavare le patate. Tagliarle a pezzi. Mettere nel recipiente, con la **lama ultrablade**, il parmigiano e grattugiare per **20 secondi** con **velocità 12**. Tenere da parte. Inserire il bitto a pezzi e tritare grossolanamente per **5 secondi** con **velocità 5**. Mettere da parte. Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**.

Versare nel recipiente l'acqua, il sale, le patate e la verza lavata e tagliata a striscioline. Cuocere per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 3**.

Inserire i pizzoccheri, aggiustare di sale e cuocere per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 1**.

A fine cottura, scolare il tutto. Disporre in una pirofila imburdata, i pizzoccheri a strati alternandoli con le verdure, il formaggio bitto tritato, il parmigiano grattugiato. Ripetere l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti. Nel recipiente lavato, con l'accessorio per mescolare pulito, inserire il burro, le foglie di salvia e rosolare per **5 minuti** a **100°C** con

**velocità 1.** Versare il condimento sui pizzoccheri e cuocere in forno preriscaldato per 10 minuti circa a 200°C e servire caldo.

**Curiosità**

I pizzoccheri sono un tipico piatto della Valtellina. Il nome sembra derivare dalla radice *pit* o *piz* che significa “pezzetto” o forse dalla parola *pinzare* col significato di “schiacciare”, alludendo alla forma schiacciata della pasta.

**difficoltà media - tempo di preparazione 1 ora**

## RIBOLLITA



Per 6 persone

500 g di cavolo nero  
300 g di verza  
300 g di patate  
1 carota  
1 gambo di sedano  
1/2 porro  
100 ml di olio extravergine d'oliva  
600 g di fagioli borlotti già lessati  
2 pomodori pelati  
500 ml di acqua  
2 dadi vegetali  
6 foglie di basilico  
sale e pepe  
200 g di pane toscano secco a fette  
1 spicchio di aglio



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, il cavolo lavato e tritare per **5 secondi** con **velocità 4**. Mettere da parte. Ripetere l'operazione prima con le verze lavate, poi con le patate sbucciate e tagliate a pezzettoni. Tenere da parte.

Versare la carota sbucciata, il sedano e il porro puliti e tritare per **10 secondi** con **velocità 12**. Aggiungere l'olio e soffriggere per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire 400 grammi di fagioli, i pomodori e avviare l'apparecchio per **10 secondi** con **velocità 8**.

Aggiungere l'acqua, i dadi, il basilico sciacquato, sale, pepe e cuocere per **10 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Unire cavolo, verze e patate precedentemente tritati e cuocere col programma **slow cook P2** a **100°C**. Disporre in un tegame di coccio le fette di pane strofinate con l'aglio sbucciato, versarvi tutte le verdure cotte, i fagioli lessati rimasti e lasciare riposare. Prima di servire, ribollire in una pentola a fuoco lento per 7 minuti circa e servire in terrine con un filo di olio.

**difficoltà complessa – tempo di preparazione 1 ora e 30 minuti**

## RICCIUTELLE CON ZUCCA



Per 4 persone

500 g di zucca  
1,2 l di acqua  
1/2 cipolla  
sale  
400 g di pasta tipo ricciutelle  
50 ml di olio extravergine d'oliva  
scaglie di parmigiano  
noce moscata  
qualche foglia di salvia



Tagliare la zucca a cubetti. Versare l'acqua nel recipiente e posizionarci sopra il **cestello vapore** con la zucca e la cipolla sbucciata. Avviare il programma **steam** per **20 minuti**. Mettere da parte. Portare l'acqua a ebollizione per **8 minuti** a **130°C** con **velocità 2**. Aggiustare di sale. Unire la pasta e cuocerla per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 1**. Versare l'olio, i cubetti di zucca e amalgamare per **1 minuto** a **100°C** con **velocità 2**. Servire con scaglie di parmigiano e una macinata di noce moscata. Decorare con foglie di salvia sciacquata.

### Suggerimenti

Volendo, a piacere, al momento di servire, si possono aggiungere degli amaretti sbriciolati.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti**

## RISO AL LATTE



Per 4 persone

1 l di latte  
200 g di riso  
sale  
cannella



Mettere nel recipiente, con **l'accessorio per mescolare**, il latte e scaldarlo per **5 minuti** a **90°C** con **velocità 3**. Aggiungere il riso e il sale e avviare senza tappo il programma **slow cook P3**. Terminata la cottura, servire aggiungendo a piacere la cannella.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 25 minuti**

## RISOTTO AL RADICCHIO



Per 4 persone

1 cipolla  
40 ml di olio extravergine d'oliva  
1 cespo di radicchio rosso trevisano  
350 g di riso Carnaroli  
60 ml di vino bianco secco  
1 l di brodo vegetale  
sale  
30 g di burro  
4 cucchiaini di parmigiano grattugiato



Mettere nel recipiente, con inserita la **lama ultrablade**, la cipolla sbucciata e tritare per **10 secondi** con **velocità 7**. Sostituire la lama con l'**accessorio per mescolare**. Unire l'olio e il radicchio tagliato a listarelle, soffriggere per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 2**.

Aggiungere il riso, il vino e tostare per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Versare il brodo, aggiustare di sale e cuocere senza tappo per **20 minuti** a **100°C** con **velocità 2**. Lasciar riposare per qualche minuto e successivamente mantecare con il burro e il parmigiano aiutandosi con la spatola.

**difficoltà media - tempo di preparazione 40 minuti**



## RISOTTO CON SPINACI



Per 4 persone

100 g di pancetta affumicata a dadini  
olio extravergine d'oliva  
500 g di spinaci  
sale  
300 g di riso Arborio  
500 ml di brodo vegetale  
100 g di parmigiano grattugiato  
100 g di burro  
1 uovo  
sale e pepe  
2 porri  
350 ml di passata di pomodoro



Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, inserire la pancetta, 20 millilitri d'olio e cuocere per **3 minuti** a **90°C** con **velocità 4**. Aggiungere gli spinaci lavati, privati della costola centrale e tagliati grossolanamente. Salare e rosolare per **3 minuti** a **90°C** con **velocità 4**. Unire il riso e tostarlo per **2 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Aggiungere il brodo e avviare senza tappo il programma **slow cook P3** per **18 minuti** a **95°C**. Versare nel recipiente il parmigiano, il burro, l'uovo, sale e pepe e mescolare per **1 minuto** con **velocità 2**. Versare il composto di riso in una tortiera a cerniera imburrata e cuocere in forno preriscaldato per 15 minuti circa a 180°C. Preparare la salsa inserendo nel recipiente

sciacquato, con la **lama ultrablade**, i porri tagliati a fettine sottili per **5 secondi** con **velocità 7**.

Aggiungere l'olio e rosolare per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Unire la passata di pomodoro, salarla e lasciarla cuocere per **15 minuti** a **100°C** con **velocità 3**. Togliere il tortino dal forno e lasciarlo riposare. Sformare e servire con la salsa.

**difficoltà media - tempo di preparazione 40 minuti**

## TRENETTE ALLA LIGURE



Per 4 persone

50 g di parmigiano  
60 g di pinoli  
100 g foglie di basilico  
1 spicchio di aglio  
70 ml di olio extravergine d'oliva  
160 g di patate  
200 g di fagiolini  
1,5 l di acqua  
sale  
350 g di pasta tipo trenette



Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, il parmigiano, 40 grammi di pinoli e tritare per **20 secondi** con **velocità 12**. Mettere da parte.

Lavare le foglie di basilico e asciugarle bene. Metterle nel recipiente con l'aglio e mescolare per **30 secondi** con **velocità 11**. Unire il trito di parmigiano e pinoli, l'olio, il sale e amalgamare il tutto per **30 secondi** con **velocità 5**. Mettere da parte.

Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti. Pulire, lavare i fagiolini e tagliarli a pezzi. Versare nel recipiente, con inserito l'**accessorio per mescolare**, l'acqua, le patate e il sale e portare a ebollizione per **8 minuti a 130°C** con **velocità 1**. Unire i fagiolini e mescolare per **5 secondi** con **velocità 3**.

Aggiungere le trenette dal foro del coperchio, cuocere per il tempo indicato sulla confezione a **100°C** con **velocità 1** spingendole man mano verso il basso. È possibile che siano necessari 2 minuti in più di cottura rispetto a quanto indicato nella confezione. Al termine, togliere l'eventuale acqua in eccesso, e condire con il pesto preparato in precedenza e mescolare. Servire decorando con qualche foglia di basilico.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 30 minuti**

## VELLUTATA DI CANNELLINI



Per 4 persone

400 g di cannellini  
1 cipolla  
40 ml di olio extravergine d'oliva  
qualche foglia di salvia  
1 rametto di rosmarino  
750 ml di brodo vegetale  
2 patate  
sale e pepe



Tenere a bagno i cannellini per 8 ore circa. Inserire nel recipiente, con la **lama ultrablade**, la cipolla sbucciata e tritare per **15 secondi** con **velocità turbo**. Scolare i cannellini e metterli nel recipiente insieme alle foglie di salvia e il rosmarino sciacquati e versarvi sopra il brodo. Impostare il programma **slow cook P2** per **1 ora e 30 minuti**.

Unire le patate pelate e tagliate a pezzi, e avviare il programma **soup P1** per altri **30 minuti**. Insaporire con il sale, il pepe.

### Suggerimenti

Accompagnare la vellutata con crostini tostati ed eventualmente guarnire con qualche canellino intero tenuto da parte.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti**

## VELLUTATA DI FINOCCHI



Per 4 persone

1/2 cipolla  
800 g di finocchi  
800 ml di brodo vegetale  
sale e pepe



Sbucciare la cipolla e tagliarla a cubetti. Versarla nel recipiente, con inserita la **lama ultrablade**. Tritare per **15 secondi** con **velocità turbo**. Aggiungere i finocchi puliti e tagliati a piccoli pezzi, il brodo vegetale e avviare il programma **soup P1** per **35 minuti** a **100°C**. Condire con sale e pepe e servire caldo.

### Suggerimenti

Accompagnare la vellutata con crostini ed eventualmente cospargerla con il finocchietto.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 40 minuti**

## VELLUTATA DI ZUCCA E FONTINA CON ACETO BALSAMICO



Per 4 persone

700 g di zucca  
1/2 cipolla  
800 ml di brodo vegetale  
100 g di fontina  
20 ml di aceto balsamico  
sale e pepe



Sbucciare la zucca e la cipolla e tagliarle a cubetti. Versarle nel recipiente, con inserita la **lama ultrablade**. Tritare per **15 secondi** con **velocità turbo**. Aggiungere il brodo vegetale e avviare il programma **soup P1** per **35 minuti** a **100°C**. Unire la fontina tagliata a pezzi e mescolare per **2 minuti** a **90°C** con **velocità 3**. Servire con qualche goccia di aceto balsamico, aggiustare di sale e pepe e servire caldo.

**difficoltà media - tempo di preparazione**

## ZUPPA DI CAVOLFIORE



Per 4 persone

olio extravergine d'oliva  
3 cipollotti bianchi  
30 g di burro  
500 g di cavolfiore  
1 patata  
500 ml di brodo vegetale  
qualche foglia di salvia  
1 rametto di rosmarino  
sale  
250 g di pasta tipo orecchiette  
1 pizzico di peperoncino in polvere



Nel recipiente, con l'**accessorio per mescolare**, far soffriggere un cucchiaio di olio, i cipollotti sbucciati e tagliati a pezzetti, il burro per **3 minuti** a **100°C** con **velocità 1**. Aggiungere il cavolfiore lavato e diviso in cimette, la patata sbucciata e tagliata a dadini e bagnare con il brodo. Unire le erbe aromatiche sciacquate, regolare di sale e cuocere col programma **slow cook P2**. Aggiungere la pasta alla zuppa 10 minuti prima del termine di cottura. Una volta pronta, spolverizzare con un pizzico di peperoncino, ultimare con un filo di olio crudo e servire la zuppa calda.

**difficoltà facile - tempo di preparazione 1 ora**





Fotografie  
*Raffaella Calzoni*

Food styling  
*Emanuela Tediosi*

Redazione  
*Michela Porro*

© Groupe Seb Italia SpA  
via Montefeltro 4  
20156 Milano

[www.cuisinecompanion.moulinex.it](http://www.cuisinecompanion.moulinex.it)

seguici su

