

GRIGLIOSO®

L'altra cucina



**CONTRO IL
COLESTEROLO**

GRIGLIOSO®
The Original
IN ACCIAIO NOBILE 18/10
IN 18/10 NOBLE STEEL



L'altra Cucina
The alternative cuisine

In un mondo nel quale il tempo a disposizione diventa sempre più prezioso, è necessario che anche gli utensili da cucina, pur offrendo nuovi vantaggi salutari, non privino nessuno della possibilità di condurre una vita moderna.

E' finita l'epoca durante la quale la maggior parte del tempo a disposizione per i lavori domestici era impiegato per cucinare, lavare e raschiare gli utensili.

Io sono fiera di presentarvi il GRIGLIOSO, perchè esso è un utensile adatto ad una vasta varietà di piatti culinari e, mentre elimina i grassi superflui, non limita in alcun modo la cucina tradizionale. Inoltre essendo dotato di un termostato e di un interruttore a tempo, elimina l'incombenza di essere accudito.

Io adopero il GRIGLIOSO regolarmente a beneficio di tutta la mia famiglia, e trovo che è molto pratico, economico e comodo da usare, non solo per me stessa ma per ognuno di noi, consentendo a tutti di gustare i piatti preferiti, sia saporiti e succulenti che semplicemente alla griglia, senza sciupare tempo prezioso.

Il GRIGLIOSO, con il suo nuovo e salutare metodo di cottura, sta riscuotendo una sempre maggiore attenzione da parte della gente, perchè il GRIGLIOSO è unico nel suo genere, e non ha importanza quanto simile possa essere qualsiasi imitazione perchè niente può battere l'originale.

— • —

In a world where time is becoming more and more precious, it is important that kitchen tools, apart from offering modern healthy-aware advantages, do not deprive anyone from the running of a normal life. Gone are the days when most of the housework time had to be spent on cooking, washing and scraping utensils.

I am proud of presenting the GRIGLIOSO to you because it is a tool that may be used for a wide variety of cooking, and while rejecting fats, does not in any way limit the normal diet. Moreover it operates by means of a timer that stops its functioning at the required time without the need of being attended to.

I use the GRIGLIOSO regularly for the benefit of my family and find it very practical, economical and comfortable; not only for myself but also for every family member. Thus enabling everyone to enjoy the favourite meals, whether succulent or grilled, without forfeiting any precious time.

The GRIGLIOSO and its new and healthier way of cooking is attracting the attention of more and more people, because the GRIGLIOSO is unique, and no matter how alike any imitation may seem, nothing can beat the original.



Nancy Buhagiar

Care amiche,

Sono qui per parlarVi di alimentazione, alimentazione che negli ultimi anni è radicalmente cambiata passando da una forma di utilizzo tipica degli alimenti dell'area mediterranea ad una forma ricca fin troppo di proteine e zuccheri semplici e grassi, soprattutto di origine animale.

Purtroppo l'eccesso e la tendenza all'utilizzo di queste sostanze ha accresciuto il rischio di malattie metaboliche degenerative quali: il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi e non per l'ultima l'obesità.

L'aggiunta dei grassi nella nostra alimentazione è eccessiva e quel che ancora di più pesa nell'equilibrio e nel deposito di questi grassi nel nostro organismo è la preparazione e il metodo di cottura.

Per questo motivo Vi consiglio il Griglioso; un nuovo metodo di cottura senza l'utilizzo dei grassi e dove i grassi contenuti negli alimenti vengono dispersi, in modo da garantire oltre che una perfetta digestione un equilibrio nutrizionale così importante per la nostra salute.



Dear friends,

I am here to talk to you about food, food that has seen radical changes in the past few years with a shift from a typically Mediterranean diet to a rich diet saturated with proteins, simple sugars and fats, animal fats in particular.

Unfortunately, the excessive use of these substances and the way in which they are used mean that there is greater risk nowadays of degenerative metabolic diseases such as: diabetes, high blood pressure, arteriosclerosis and, last but not least, obesity.

The use of fats in our diet is currently excessive, and what makes matters worse for the balance and deposit of these fats in our body is the way in which we prepare and cook our food.

For this reason, I recommend you use the Griglioso: a new way to cook without the addition of fats and where the fats naturally occurring in the foods are dispersed, so guaranteeing not only perfect digestibility, but also a nutritional balance that is so important for our health.



Dr. Febbrari
endocrinologo / endocrinologist
Febbrari

GRIGLIOSO®

The Original

IN ACCIAIO NOBILE 18/10
IN 18/10 NOBLE STEEL

GRIGLIOSO®

L'altra cucina/The alternative cuisine

*Un modo di Cucinare
per una Alimentazione più Sana*

*How to cook
for a healthier diet*

Nella preistoria l'uomo si cibava con bacche e frutta che madre natura offriva senza rilascio di scontrino fiscale... Poi caccia e pesca diventarono lo sport del vivere, e carni crude, in salsa d'appetito, furono - per molti anni - uniche basi dell'ancienne cuisine.

Solamente con la scoperta e l'uso del fuoco "l'homo erectus" fece il balzo di qualità. Nacque la prima "carbonade" lo spiedo e quindi "l'angolo di cottura", scavato nella terra o circondato da pietre. Un forno ante litteram per meglio sfruttare la fiamma, evitar dispersioni di calore, proteggere il "cucinato" dalle intemperie e conservare il gusto dei cibi. Ma quest'ultima ghiottoneria è già più recente. Illo tempore ci si nutriva per crescere e moltiplicarsi. Una teoria ancor oggi valida sotto certi aspetti - ma edonisticamente assai migliorata. E mi riferisco al crescere.

La cura del proprio corpo e - secondo il Cristianesimo - un dovere (avanti il body-building) ed alla base di ciò - oggi più che allora - v'è l'alimentazione. "Sani e belli", "Sazi e magri", inneggiano i mass media in tracimar di proposte. Quanto ci sia di vero e da scoprire, come l'elisir di lunga vita. Ma una cosa è certa: un eccesso di "lipidi & C" è tabù per la salute. La vita moderna riduce sempre più lo "spazio" a tavola, ma esige un tot d'energie per il giusto sostentamento di quell'essere a propulsione cardiaca, chiamato uomo.

Oggi, grazie alla rete distributiva (una volta impensabile), basta un "colpo di telefono" od un "fax" per avere in sito la "materia prima" più alla moda e quindi richiesta: l'agnello di Normandia, il manzo di Scozia, il piccione di Bress o molto più semplicemente (?) le "rusticità" d'un tempo, quali: pollo ruspante e maialino da latte. Forse meno "in", ma dai sapori alla non ti scordar di me.

Con tutte queste leccornie è facile cader in tentazione, ma la gola - parer mio - è peccato veniale; solamente l'eccesso e da considerer mortale... Fra i vari alimenti necessari all'organismo umano, i lipidi (ovvero i grassi in genere) son i più calorici: circa nove calorie per grammo. Il loro fabbisogno giornaliero s'aggira attorno ad **un grammo per Kg. di peso corporeo**. Il sur plus, accumulato come riserva, genera l'adipe, il formarsi nel sangue del colesterolo ed il conseguente irrigidimento delle arterie. Aggiungi "stress" e "sedentariato" e l'infarto è dietro l'angolo!

Ond'evitar questa pericolosa "svolta" ecco il nascere di molte diete: quella del fantino, dell'indossatrice, dell'astronauta, la vegetariana e, la più drastica in senso assoluto, quella del salto dei pasti. Ma "dieta" - etimologicamente - significa "regola di vitto" (non solo astinenza più o meno prolungata dal cibo o da certi cibi). Deriva dal greco "diaita": decisione di vita. Una scelta del sano esistere quindi, basata sul calibrato apporto energetico "dell'indispensabile" più moderata aggiunta che gola richiede. La fame è comune a tutti gli esseri viventi, solamente l'appetito è prerogativa dell'homo sapiens. Perché rinunciarvi?

È bene sapere come il sistema di cottura degli alimenti sia determinante ai fini d'una **sana alimentazione**. Le molecole che compongono il nostro cibo si degradano per effetto del calore. Difficile che restino vitamine "utilizzabili" nelle pietanze cotte a lungo, come pure le proteine, anche se più resistenti. La miglior precauzione consiste, a tal proposito, nell'evitare l'esposizione degli alimenti a calore intenso e prolungato. Oltre a tutto, le carni lungamente esposte all'azione diretta della fiamma possono carbonizzarsi (in parte almeno) e risultare così di difficile digestione e dannose all'organismo.

Da quanto concisamente esposto, emerge l'importanza d'una "cottura" omogenea dei cibi, ch'eviti la dispersione delle "componenti" necessarie al corpo umano. E - gaudio per l'appetito mantenga vivi ed integri gusti ed aromi.

GRIGLIOSO *l'altra Cucina* GRIGLIOSO *The alternative cuisine*

Studi approfonditi, con suffragio d'esperienza, identificano nel FORNO A CONVEZIONE o più semplicemente detto AD ARIA CALDA il miglior metodo di cottura, nonché il più salutare. Basato sulla circolazione dell'aria calda - in modo uniforme, con possibilità di programmare e controllare la temperatura - scalda, non brucia; cuoce a fondo o in superficie secondo volontà. Ma soprattutto permette una cottura senza l'aggiunta di grassi e quelli contenuti nei cibi vengono dispersi. Le pietanze non perdono la loro succulenza; il flusso dell'aria calda impedisce la formazione del fumo e quindi degli odori...

Il FORNO A CONVEZIONE consente inoltre di cucinare a vapore ed alla griglia; di friggere, brasa-re, tostare, scongelare, cuocere cibi surgelati (direttamente, come nei forni a microonde). Il tutto con risparmio di tempo e risultati ottimali. Non a caso è scelto dalla maggioranza dei cuochi professionisti!

Ma pure la massaia "dagli spazi limitati" può usufruire di questo "amico in cucina". Certo, non basta acquistare un forno ad aria calda per entrare nel Gotha della ristorazione, ma chi ben inizia è a metà dell'opera... Pazienza, costanza ed applicazione son buone consigliere; l'esperienza farà il resto!



In-depth studies, supported by experience, indicate the CONVECTION OVEN, or more simply the HOT AIR OVEN, is the best cooking method, not to mention the most healthy method. Based on the circulation of hot air - evenly, with the possibility of programming and controlling the temperature - it heats, but does not burn. It cooks the food right through or simply the surface, as required. But above all, it allows for food to be cooked without adding any fats, and those naturally occurring in the foods are dispersed. The resulting dishes do not lose their succulence; the flow of hot air prevents the formation of smoke and hence those unpleasant smells...

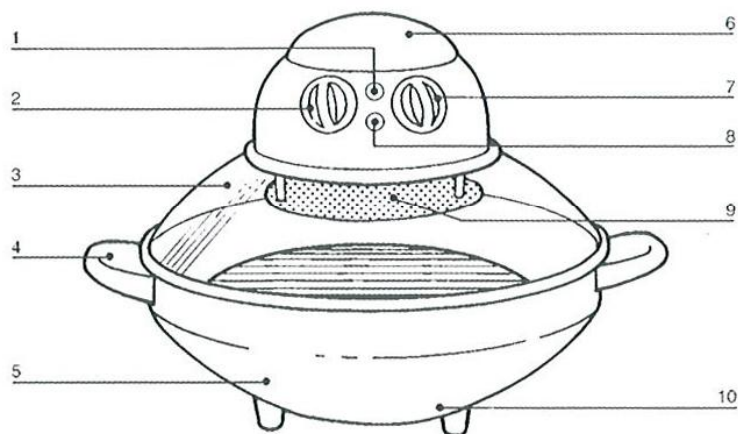
The CONVECTION OVEN also makes it possible for you to steam and grill, to fry, braise and toast, to thaw out and cook frozen foods (directly, like a microwave oven). All this with a saving of time and excellent results. It is no coincidence that the majority of professional chefs go for this option!

But also the housewife with "limited space" can exploit this "friend in the kitchen". Certainly, just by buying a hot air oven, you do not automatically become a Cordon Bleu cook, but it helps to have a head start... Patience, constancy and application are good virtues; and experience will do the rest!

Cos'è il GRIGLIOSO

What is the GRIGLIOSO

- 1 - spia della corrente (220 volts)
ON / OFF Indicator
- 2 - timer
Timer
- 3 - coperchio in vetro temprato
Tempered Glass Lid
- 4 - maniglie atermiche
Heat resistant Handles
- 5 - pentola in acciaio Cr-Ni 18/10
18/10 Steel WOK
- 6 - maniglia superiore - coperchio
Upper Handle Lid
- 7 - regolatore della temperatura
Temperature Regulator
- 8 - spia della temperatura
Temperature Indicator
- 9 - proteggi ventola inox
Heater Base Plate
- 10 - fondo antiaderente
Non-Stick Bottom
- 11 - interruttore di sicurezza
Safety Switch
- 12 - presa di alimentazione
Socket



Il GRIGLIOSO è un vero e proprio forno ad aria calda, caratterizzato da limitato ingombro, praticità d'impiego e pulizia; comodità di trasporto ed ubicazione. In casa, in tenda, nel camper od ovunque c'è una "presa" funziona a corrente normale, senza eccessi di consumo (1 kw/ora; pari a circa L. 120 ogni sessanta minuti d'impiego).

Regolare il termostato alla temperatura voluta e predisporre il timer secondo ricetta (tempi di cottura) è semplice come "puntar una sveglia", ma quale differenza: l'una rompe il sonno, l'altro desta l'appetito!

La griglia che non si usa per cucinare è utile come base di appoggio per il coperchio caldo.

The GRIGLIOSO is a real hot air oven, taking up very limited space, easy to use and to clean, easy to move and position. At home, in the tent, in the camper van or anywhere with a socket: it works with normal current, with low consumption (1 kW/hour, equal to 48p every 60 minutes' use).

To adjust the thermostat to the required temperature and to set the timer to the recipe (cooking time) is as easy as "setting your alarm clock", but what a difference: one interrupts your sleep, the other awakens your appetite!

When not used for cooking, the grill can be used for resting the hot lid.

Istruzioni per l'uso

Instructions for use

- 1 Sistemare il cibo direttamente sulla griglia o nella pirofila, secondo cosa e come si vuol cucinare. (Vedere "Nota Bene" più avanti.
Place the food directly on the grill or in the Pyrex plate, to suit the food and the cooking method (See "N.B." below).
- 2 Coprire il GRIGLIOSO con il suo coperchio (accertandosi d'una perfetta chiusura).
Cover the GRIGLIOSO with its lid (check that this is perfectly closed).
- 3 Inserire "saldamente" la spina nella presa di corrente a 220V.
Securely plug in at the 220 V socket.
- 4 Predisporre il "timer" secondo il tempo di cottura richiesto dalla ricetta.
Set the timer to suit the cooking time required by the recipe.
- 5 Regolare il termostato alla temperatura desiderata.
Adjust the thermostat to the required temperature.

NOTA BENE:

- A) Grazie alla trasparenza del coperchio è possibile controllare "in diretta" il processo di cottura dei cibi; senza ricorrere ad "aperture" e quindi a dispersioni di calore ed energia.
- B) La Griglia Alta è consigliabile per cuocere ai ferri, tostare, friggere piccoli pesci, preparar pizze, dorare, cuocere "piccoli pezzi". Mentre la Griglia Bassa è preferibile per arrostitire, cuocere al vapore, preparare torte, scongelare, cuocere "grandi prezzature".
- C) Si possono usare le due griglie per cuocere 2 piatti contemporaneamente senza che si mischino i sapori.
- D) Ovviamente si ricorrerà alla pirofila per la cottura di quei cibi che hanno in ragù, salse o condimenti vari la loro caratteristica di preparazione (stufati, zuppe, lasagne, arrosti con sugo).

N.B.:

- A) Thanks to its see-through lid, you can check how the food is cooking, without having to open the oven and so waste heat and energy.
- B) The Top grill is recommended for grilling, toasting, frying small fish, preparing pizzas, browning and cooking small amounts.
The Lower grill is better for roasting, steaming, baking cakes, thawing and cooking large amounts.
- C) The two grills can be used at the same time to cook two different dishes, with no risk of the flavours getting mixed.
- D) Obviously, the Pyrex dish is needed for cooking dishes with sauces or other liquids (stews, soups, lasagne, roasts with gravy sauce).

Pulizia e manutenzione

Cleaning and maintenance



- 1) Prima di pulire il GRIGLIOSO, accertarsi che la spina sia disinserita dalla presa di corrente.
Before cleaning the GRIGLIOSO, check that it is unplugged.
 - 2) Per togliere grasso e macchie dal "coperchio" basta usare un panno umido. Niente "pagliette" od altri prodotti abrasivi. E soprattutto MAI IMMERGERE IL COPERCHIO CON IL MOTORE NELL'ACQUA!
To remove fats and stains from the lid, simply use a damp cloth. No steel wool pads or other abrasive products. Remember NEVER PUT THE LID WITH ITS MOTOR IN WATER!
 - 3) Qualora il filtro risultasse molto unto, staccarlo ed immergerlo in acqua calda con detergente. Lasciarvelo una notte e quindi risciacquare.
If the filter is very greasy, remove it and put in hot water with detergent. Leave overnight and then rinse.
 - 4) Per pulire a fondo "il contenitore inferiore" versarvi acqua e detersivo (quello usato normalmente per i piatti) sino a coprire la "Griglia Bassa". Chiudere con il "coperchio", regolare il termostato a 100°C ed azionare il GRIGLIOSO per circa 15 minuti. Il flusso dell'aria calda rimuoverà ogni incrostazione. IL GRIGLIOSO É AUTOPULENTE.
To clean the bottom container thoroughly, pour in hot water and detergent (washing-up liquid is fine) until the Lower Grill is covered. Close the lid, adjust the thermostat to 100°C and switch the GRIGLIOSO on for about 15 min. The flow of hot air will remove all encrustation. THE GRIGLIOSO IS SELF-CLEANING.
- PS. É consigliabile dopo l'uso del detersivo, ripetere quanto sopra solamente con acqua. Basteranno pochi minuti.
- P.S. *After using a detergent, we recommend repeating this last step with water alone. A few minutes will suffice.*

Il piacere di cucinare sano

The pleasure of healthy cooking

Cucinare con il GRIGLIOSO è un vero piacere. Si risparmiano tempo, energia ed i cibi risultano croccanti all'esterno e fragranti all'interno. Con il GRIGLIOSO i tempi di cottura sono dimezzati; nel forno tradizionale preriscaldato una pizza margherita cuoce in 25 minuti a 250°C, con il GRIGLIOSO bastano 12 minuti a 200°C. Il GRIGLIOSO va preriscaldato solo per paste lievitate come torte, pizze, ecc. Il GRIGLIOSO è l'ideale per grigliare gli alimenti in modo SANO in quanto sono assenti le sostanze nocive e cancerogene prodotte da legno e carbone usati normalmente.

Anche nel raffronto con i "microonde" il GRIGLIOSO è vincente!

- Forma, peso e maneggevolezza lo rendono più facilmente trasportabile.
- Permette di cuocere alla griglia e rosolare (impossibile con i "microonde").
- Non emette radiazioni.
- Cuoce in modo uniforme.
- Riduce i grassi.
- È molto più semplice da pulire.

Col GRIGLIOSO, in poche parole, È UN'ALT...R...A CUCINA!

Cooking with the GRIGLIOSO is a real pleasure. You save both time and energy and the resulting foods are crisp on the outside and fragrant inside. With the GRIGLIOSO, cooking times are halved: a traditional pre-heated oven cooks a margherita pizza (cheese and tomato topping) in 25 minutes at 250°C, while the GRIGLIOSO takes only 12 minutes at 200°C. The GRIGLIOSO only needs to be pre-heated for foods that must rise, such as cakes, pizzas, etc. The GRIGLIOSO is ideal for grilling foods HEALTHLY, in the absence of the harmful and cancerous substances produced by the traditional use of wood and carbon.

Also when compared to microwave ovens, the GRIGLIOSO comes out top!

- Its shape, weight and ease of handling make it easier to move.
- It is possible to grill and brown (impossible with microwaves).
- No radiation emissions.
- Even cooking.
- Reduced fats.
- Much easier to clean.

In other words, with the GRIGLIOSO, IT'S ALT..ER..NA..TIVE CUISINE!

GRIGLIOSO®

The Original

IN ACCIAIO NOBILE 18/10
IN 18/10 NOBLE STEEL



GRIGLIOSO Le mie Ricette

GRIGLIOSO My Recipes



Sfornato di verdura in salsa di formaggio

Vegetables in cheese sauce moulds

INGREDIENTI per 4 persone

4 carote bollite
 1 uovo intero
 1 cucchiaio di pane grattugiato
 1 cucchiaio di parmigiano
 100 cl. di latte
 sale
 pepe
 prezzemolo trito

PREPARAZIONE

Mettere nel mixer o in un frullatore le carote bollite. Aggiungere l'uovo, il sale, il pepe, il formaggio grattugiato il pane, e unire piano piano il latte. Imburrare degli stampi e riempirli con il composto, coprirli con carta stagnola, mettere gli stampi in una teglia con 1 dito di acqua. Cuocere nel GRIGLIOSO per 20 minuti a 180°C.

INGREDIENTS for 4 people

4 boiled carrots
 1 whole egg
 1 tablespoon bread crumbs
 1 tablespoon grated parmesan cheese
 4fl oz./100cl. milk
 salt
 pepper
 chopped parsley

PREPARATION

Put the boiled carrots in a mixer or blender. Add the egg, salt, pepper, grated cheese and bread crumbs. Slowly add the milk. Grease the moulds and fill with the mixture. Cover with aluminium foil. Place the moulds in a tin with 1 cm of water. Cook in the GRIGLIOSO for 20 min. at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 20 minuti
 COOKING TIME 20 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Orvieto Secco
 Valcalepio bianco

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	500	30	44	22
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	125	7,5	11	5,5



Bigné salati

Savoury cream puffs

INGREDIENTI per 4 persone

¼ litro di acqua
 150 gr. di burro a pezzi
 140 gr. di farina
 4 uova
 un pizzico di sale e zucchero

RIPIENO

200 gr. di formaggio molle
 50 gr. di parmigiano
 50 gr. di gorgonzola o sedano

PREPARAZIONE

Portare ad ebollizione l'acqua con il burro, il sale e lo zucchero, versare la farina e cuocere 5 minuti o fino a quando il composto si stacca dalla pentola. Fare intiepidire e incorporare le uova. Imburrare e infarinare una tortiera. Fare piccole palline staccate le une dalle altre. Cuocere nel GRIGLIOSO per 15/20 minuti o fino a doratura a 180°C. Fare raffreddare e riempirli con il ripieno preparato con gli ingredienti frullati.

INGREDIENTS for 4 people

10fl oz/250cl of water
 5oz/150g butter, cubed
 5oz/140g flour
 4 eggs
 a pinch of salt and sugar

FILLING

7oz/200g soft cheese
 2oz/50g parmesan cheese
 2oz/50g gorgonzola or celery

PREPARATION

Add the butter, salt and sugar to the water and bring to a boil. Add the flour and cook for 5 min. until the mixture comes away from the sides of the pan. Leave until slightly warm and add the eggs. Grease and flour a cake tin. Form small balls and place in tin, without touching each other. Cook in the GRIGLIOSO for 15/20 min., or until golden, at 180°C. Leave to cool and fill with the prepared filling, having blended the ingredients.



TEMPO DI COTTURA 15/20 minuti
 COOKING TIME 15/20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Beaujolais Nouveau
 Teraldego novello

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2130	54	114	160
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	532,5	27	28,5	40





Verdure alla griglia

Grilled vegetables

INGREDIENTI per 4 persone

1 melanzana 1 peperone
 1 pomodoro 1 zuccina
 1 cipolla 1 patata lessa

SALSA

6 cucchiaini d'olio
 2 cucchiaini di salsa di soia
 1 cucchiaino di succo di limone

PREPARAZIONE

Tagliare tutte le verdure a fette e salarle. Marinarle nell'olio per 5 minuti.
 Sgocciolarle e disporle sulla griglia alta e cuocere nel GRIGLIOSO per 10/15 minuti a 180°C.

INGREDIENTS for 4 people

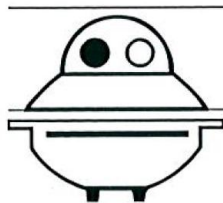
1 aubergine 1 pepper
 1 tomato 1 courgette
 1 onion 1 boiled potato

SAUCE

6 teaspoons oil
 2 teaspoons soy sauce
 1 teaspoon lemon juice

PREPARATION

Cut all vegetables into slices and salt.
 Marinate in the oil for 5 min.
 Drain and place on the top grill and cook in the GRIGLIOSO for 10/15 min. at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 10/15 minuti
 COOKING TIME 10/15 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Bianco Erba Luce di Caluso
 Rosato Castel del Monte

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	780	12	46	60
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	195	3	11,5	15



Torta di pesce

Fish pie

INGREDIENTI per 4 persone

250 gr. di pesce
 250 gr. di panna o besciamella
 1 albume
 sale
 pepe
 succo di limone

PREPARAZIONE

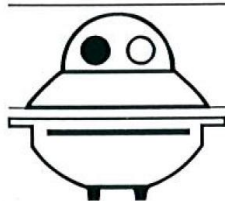
Mettere la polpa di pesce nel mixer (frullatore) con l'albume, il sale e il pepe.
 Aggiungere dopo 3 minuti la panna. Imburrare degli stampini alti 8/10 cm o uno stampo intero; versare il composto, coprire con carta stagnola.
 Mettere gli stampini in una pirofila con un po' d'acqua e cuocere nel GRIGLIOSO per 15-20 minuti a 180°C.
 Lasciare intiepidire nell'acqua e servire con maionese.

INGREDIENTS for 4 people

9oz/250g fish
 9oz/250g cream or white sauce
 1 egg white
 salt
 pepper
 lemon juice

PREPARATION

Put the fish in the mixer (blender) together with the egg white, salt and pepper and mix. After 3 min. add the cream. Grease 8/10 cm high moulds or a single mould. Pour the mixture into the moulds and cover with aluminium foil. Place the moulds in a Pyrex dish with a little water and cook in the GRIGLIOSO for 15-20 min. at 180°C.
 Leave to cool in the water and serve with mayonnaise.



TEMPO DI COTTURA 15-20 minuti
 COOKING TIME 15-20 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Bianco di Lugana
 Verdicchio di Matelica

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1170	60	10	100
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	292,5	15	2,5	25



Torta salata

Savoury pie

INGREDIENTI per 4 persone

200 gr. di pasta sfoglia anche surgelata
 300 gr. di ricotta
 2 uova 100 gr. di grana
 200 gr. di spinaci 50 gr. di spek
 Sale, pepe, noce moscata
 erba cipollina
 latte o panna
 mezza cipolla

INGREDIENTS for 4 people

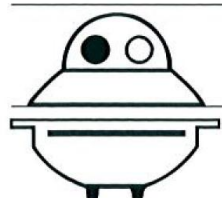
7oz/200g puff pastry (also frozen)
 11oz/300g cottage cheese
 3½oz/100g parmesan cheese
 7oz/200g spinach
 2oz/50g spek (smoked bacon)
 salt, pepper, nutmeg
 chives 2 eggs
 milk or cream ½ onion

PREPARAZIONE

Sbattere la ricotta con la frusta, aggiungere le uova, il grana, il sale, il pepe, la noce moscata, l'erba cipollina e gli spinaci precedentemente cotti e passati in padella con la cipolla e lo spek.
 Se l'impasto fosse troppo denso aggiungere del latte, se fosse troppo liquido del pane grattugiato. Imburrare e foderare la tortiera con la pasta sfoglia, coprire con il composto e cuocere nel GRIGLIOSO per 25 minuti a 180°C.

PREPARATION

Beat the cottage cheese with a whisk, add the egg, parmesan cheese, salt, pepper, nutmeg, chives and spinach (previously cooked and then tossed with the onion and smoked bacon in the frying pan).
 If the mixture is too thick, add some milk; if too runny, add some bread crumbs.
 Grease and line the pie dish with the puff pastry, cover with the mixture and cook in the GRIGLIOSO for 25 min. at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 25 minuti
 COOKING TIME 25 minutes
 GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C
 Bianco Greco di Tufo
 Schiava Grigia Alto Adige

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.420	110	90	190
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	605	27,5	22,5	47.5



Pasta alle vongole in cartoccio

Pasta with clams envelopes

INGREDIENTI per 4 persone

300 gr. di spaghetti
 500 gr. di vongole
 1 spicchio d'aglio
 olio
 1 pomodoro maturo
 origano

PREPARAZIONE

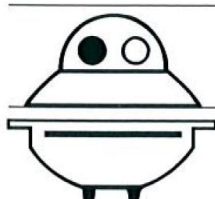
Pulire le vongole in abbondante acqua salata. Fare friggere in 50 gr. d'olio l'aglio ed il pomodoro a pezzi. Versarvi le vongole e farle aprire. Sgusciarle a metà e mettere un pizzico d'origano. Fare cuocere in abbondante acqua gli spaghetti. Scolarli al dente e condirli. Prendere un foglio grande di stagnola e mettervi gli spaghetti con le vongole. Chiudere il cartoccio e metterlo in un una pirofila con un dito d'acqua. Cuocere nel GRIGLIOSO per 10/15 minuti o fino a quando il cartoccio si gonfia a 200°C.

INGREDIENTS for 4 people

11oz/300g spaghetti
 1lb 2oz/500g clams
 1 clove garlic
 oil
 1 ripe tomato
 oregano

PREPARATION

Clean the clams in plenty of salted water. Fry the chopped garlic and tomato in 3 tablespoons/50cl of oil. Add the clams and wait for them to open. Remove half the clams from their shells and add a pinch of oregano. Cook the spaghetti in plenty of boiling water. Strain when cooked "al dente" and dress. Take a large sheet of aluminium foil and place the spaghetti and clams in the centre of this. Close like an envelope and place in a Pyrex dish with 1cm of water. Cook in the GRIGLIOSO at 200°C for 10/15 min. or until the envelope starts to swell.



TEMPO DI COTTURA 10/15 minuti
 COOKING TIME 10/15 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 200 °C
 TEMPERATURE 200 °C

Pinot Noir d'Alsace
 Cerasuolo d'Abruzzo

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.000	96	240	72
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	500	24	60	18



Gnocchi alla romana

Roman potato dumplings

INGREDIENTI per 4 persone

½ litro di latte
 100 gr. di semolino
 sale, pepe, noce moscata
 150 gr. di parmigiano
 2 rossi d'uovo
 100 gr. di burro
 100 gr di prosciutto cotto a dadini
 50gr. di Emmental

INGREDIENTS for 4 people

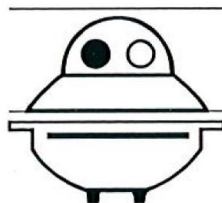
10fl oz/500cl milk
 3½ oz/100g semolina flour
 salt, pepper, nutmeg
 5oz/150g parmesan cheese
 2 egg yolks
 3½ oz/100g butter
 3½ oz/100g diced cooked ham
 2oz/50g emmental cheese

PREPARAZIONE

Portare in ebollizione il latte e versare lentamente il semolino. Mescolare con un cucchiaino di legno. Salare pepare ed aggiungere la noce moscata. Quando il composto si stacca dalle pareti fare intiepidire. Aggiungere il prosciutto, i rossi d'uovo e 50 gr. di parmigiano e mescolare.
 Oliare una superficie e stendere il composto alto 2 cm.
 Tagliare con un bicchiere dei dischi e disporli in una teglia imburrata. Cospargere di parmigiano ed Emmental grattugiati. Mettere dei fiocchi di burro e cuocere nel GRIGLIOSO a 220°C per 20 minuti o fino a doratura.

PREPARATION

Boil the milk and slowly add the semolina. Mix with a wooden spoon. Add the salt, pepper and nutmeg. When the mixture comes away at the sides of the pan, leave to cool slightly. Add the ham, egg yolks and 2oz/50g of the parmesan cheese and mix. Oil a work surface and roll out the mixture to 2cm in height. Cut into rounds using a glass and place in a greased tin. Sprinkle the remaining grated parmesan and emmental cheese on top. Place small knobs of butter on top and cook in the GRIGLIOSO at 220°C for 20 min. or until golden.



TEMPO DI COTTURA 20 minuti
 COOKING TIME 20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 220 °C
 TEMPERATURE 220 °C

Bianco Frascati
 Rosato Chiaretto del Garda

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.736	120	106	200
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	684	30	26,5	50





Parmigiana di melanzane

Aubergines au gratin

INGREDIENTI per 4 persone

2 melanzane da 100 gr. cadauna
 ½ litro di salsa di pomodoro
 2 uova
 150 gr. di farina
 basilico
 4 fette di prosciutto cotto
 4 fette di fontina
 sale, pepe, olio
 50 gr. di burro

INGREDIENTS for 4 people

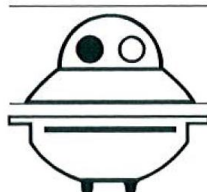
2 aubergines, 3 ½ oz/100g each
 10fl oz/500cl tomato sauce
 2 eggs
 5oz/150g flour
 basil
 4 slices cooked ham
 4 slices fontina (full-fat, soft) cheese
 salt, pepper, oil
 2oz/50g butter

PREPARAZIONE

Spellare le melanzane, affettarle 1/2 cm e salarle abbondantemente. Dopo 10 minuti lavarle e asciugarle. Passarle nella farina e quindi nell'uovo. Sgocciolarle e friggerle in abbondante olio fino a doratura. In una teglia imburrata fare degli strati con le melanzane, il prosciutto, la fontina e la salsa di pomodoro. Concludere con la fontina, la salsa e qualche fiocco di burro. Fare cuocere nel GRIGLIOSO per 20 minuti su griglia bassa e 10 minuti su griglia alta a 180°C.

PREPARATION

Peel the aubergines, cut into 1/2 cm slices and salt liberally. After 10 min., wash and dry. Cover with flour and then the egg. Drain and fry in plenty of oil until golden. Place layers of the aubergines, ham, fontina cheese and tomato sauce in a greased tin. Finish with a layer of the fontina cheese, sauce and some knobs of butter. Cook in the GRIGLIOSO for 20 min. in the lower grill and 10 min. in the top grill at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 30 minuti
 COOKING TIME 30 minutes
 GRIGLIA Bassa/Alta
 GRILL Lower/Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C
 Lambrusco di Castelvetro
 Bonarda Oltrepò Pavese

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.340	80	150	160
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	585	20	37,5	40





Crespelle con ripieno di verdura

Pancakes with vegetable filling

INGREDIENTI per 4 persone

100 gr. di zucchine 100 gr. di carote
 75 gr. di burro 75 gr. di farina
 ½ litro di latte 100 gr. di panna
 50 gr. di burro
 100 gr. di parmigiano
 100 gr. di champignon
 origano, sale, noce moscata

PREPARAZIONE

Tagliare la verdura a bastoncini sottilissimi con un coltello od un apposito arnese. Rosolare il tutto nel burro e salare. Fare sciogliere in una casseruola il burro, aggiungervi la farina e dorare. Versare lentamente il latte bollito con il sale e noce moscata. Cuocere 5 minuti e versarvi le verdure saltate. Disporre le crespelle su un piatto, farcire con il composto, richiuderle e metterle in una pirofila imburrata. Versare della panna e cospargere con del parmigiano. Cuocere nel GRIGLIOSO per 20 minuti a 180°C.

INGREDIENTS for 4 people

3 ½ oz/100g courgettes
 3 ½ oz/100g carrots
 3oz/75g butter 3oz/75g flour
 10fl oz/500cl milk 3 ½ oz/100g cream
 2oz/50g butter
 3 ½ oz/100g parmesan cheese
 3 ½ oz/100g button mushrooms
 oregano, salt, nutmeg

PREPARATION

Cut the vegetables into very thin sticks with a knife or special device. Fry in the butter until golden and salt. Melt the butter in a casserole dish, add the flour and brown. Slowly add the boiled milk with the salt and nutmeg. Cook for 5 min. and then add the vegetables. Lay the pancakes on a plate, stuff with the mixture, close and place on a greased Pyrex dish. Pour on the cream and sprinkle with parmesan cheese. Cook in the GRIGLIOSO for 20 min. at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 20 minuti
 COOKING TIME 20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Tocai del Friuli
 Malvasia del Collio

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.350	70	100	180
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	587,5	17,5	25	45





Pesce al forno

Baked fish

INGREDIENTI per 4 persone

4 filetti di pesce (nasello, trota, sogliola)
 1 rametto di basilico
 1 cucchiaio extra vergine di oliva
 sale
 qualche oliva nera
 1 foglia di alloro
 un pizzico di origano
 1 spicchio d'aglio
 2 pomodori maturi a cubetti

PREPARAZIONE

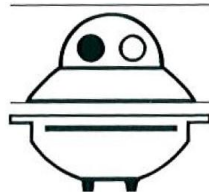
Oliare una pirofila, disporre i filetti di pesce e aggiungere tutti gli altri ingredienti.
 Cuocere nel GRIGLIOSO per 15 minuti a 180°C.

INGREDIENTS for 4 people

4 fish fillets (hake, trout, sole)
 1 sprig of rosemary
 1 tablespoon extra virgin olive oil
 salt
 some black olives
 1 bay leaf
 a pinch of oregano
 1 clove garlic
 2 ripe tomatoes, diced

PREPARATION

Place the fish in a greased Pyrex dish. Add all the other ingredients. Cook in the GRIGLIOSO for 15 min. at 180°C.



TEMPO DI COTTURA 15 minuti
 COOKING TIME 15 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Cerasuolo d'Abruzzo
 Rosato del Selento

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	872	100	18	44
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	218	25	4,5	11





Costolette d'agnello al timo

Lamb cutlets with thyme

INGREDIENTI per 4 persone

12 costolette di agnello
sale, pepe
olio extra vergine di oliva
1 spicchio d'aglio
timo

PREPARAZIONE

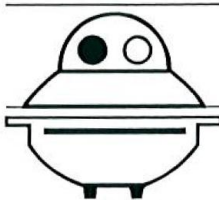
Frullare il timo con il sale, il pepe, l'olio e l'aglio e mettere le costolette in infusione per 10 minuti.
Scolarle dall'olio e disporle sulla griglia e cuocere nel GRIGLIOSO per 8/10 minuti a 180°C.
Servire con patate al forno o insalata verde. Si consiglia di mettere sul fondo del GRIGLIOSO un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.

INGREDIENTS for 4 people

12 lamb cutlets
salt, pepper
extra virgin olive oil
1 clove garlic
thyme

PREPARATION

Blend the thyme, salt, pepper, oil and garlic and add the cutlets. Leave to marinate for 10 min.
Drain the oil and place on the grill and cook in the GRIGLIOSO for 8/10 min. at 180°C. Serve with roast potatoes or green salad. We recommend placing a sheet of aluminium foil at the bottom of the GRIGLIOSO to collect the fat.



TEMPO DI COTTURA 8-10 minuti
COOKING TIME 8-10 minutes

GRIGLIA Alta
GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
TEMPERATURE 180 °C

Pinot Nero dell'Alto Adige
Merlot del Collio

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.280	50	0	120
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	320	12,5	0	30



Tacchino ripieno

Stuffed turkey

INGREDIENTI per 4/6 persone

1 kg di petto di tacchino
 200 gr. di spinaci lessi
 2 uova
 100 gr. di parmigiano
 sale, pepe
 50 gr. di pane grattato
 salvia, rosmarino, aglio
 olio extra vergine d'oliva
 200 cl. di vino bianco

PREPARAZIONE

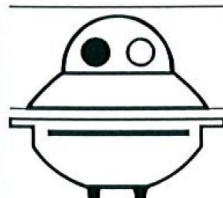
Tagliare gli sfranzoli del petto di tacchino, (la carne che si stacca). Con un coltellino praticare una larga incisione nella carne e farcirlo con il ripieno fatto con la carne tritata, le uova, il formaggio, il pane, il sale e il pepe. Chiudere con uno stuzzicadenti lungo o con ago e filo. Mettere in teglia, salare, pepare, aggiungere l'olio, l'aglio, la salvia, il rosmarino e il vino. Cuocere nel GRIGLIOSO per 45 minuti a 180 °C rigirandolo spesso.

INGREDIENTS for 4/6 people

2 ¼ lb/1kg turkey breast
 7oz/200g cooked spinach
 2 eggs
 3 ½ oz/100g parmesan cheese
 salt, pepper
 2oz/50g bread crumbs
 sage, rosemary, garlic
 extra virgin olive oil
 8fl oz/200cl white wine

PREPARATION

Cut the sinews of the turkey breast (the meat that comes away). Using a small knife, make a long cut in the meat and stuff with the filling made of the minced meat, eggs, cheese, bread crumbs, salt and pepper. Close with a skewer or with needle and thread. Place in a tin, salt, pepper and add the oil, garlic, sage, rosemary and wine. Cook in the GRIGLIOSO for 45 min. at 180°C, turning often.



TEMPO DI COTTURA 45 minuti
 COOKING TIME 45 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Valcalepio Rosso
 Cabernet del collio

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	2.320	240	40	130
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	580	60	10	32,5



Cartoccio di pesce

Fish envelope

INGREDIENTI per 4 persone

2 trote o altro pesce (deliscato)
 50 gr. di olive
 1 pizzico d'origano
 1 pomodoro maturo
 1 foglia d'alloro
 salvia, rosmarino,
 olio, aglio, sale

PREPARAZIONE

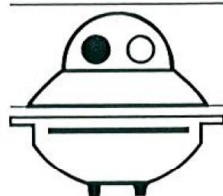
Fare deliscare il pesce senza sfilettarlo. Riempirlo con l'origano, il sale, la salvia ed il rosmarino.
 Adagiare le trote su carta stagnola, oliarle e mettere l'aglio, il sale, il pomodoro maturo, le olive e l'alloro.
 Chiudere molto bene il cartoccio e mettere in una pirofila o direttamente sulla griglia.
 Cuocere nel GRIGLIOSO per 15-20 minuti a 180°C.
 Aprire il cartoccio a tavola e servire.

INGREDIENTS for 4 people

2 trouts or other fish (cleaned)
 2oz/50g olives
 1 pinch oregano
 1 ripe tomato
 1 bay leaf
 sage, rosemary
 oil, garlic, salt

PREPARATION

Clean the fish without filleting it. Fill with oregano, salt, sage and rosemary. Place the trout on aluminium foil, oil and add the garlic, salt, chopped tomato, olives and bay leaf. Close the envelope well and place in a Pyrex dish or directly onto the grill. Cook in the GRIGLIOSO for 15-20 min. at 180°C. Open the envelope at the table and serve.



TEMPO DI COTTURA 15-20 minuti
 COOKING TIME 15-20 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Rosato Lago di Caldaro
 Lagrein Kretzer

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.000	80	8	64
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	250	20	2	16





Spiedini di pesce

Fish kebabs

INGREDIENTI per 4 persone

8 gamberi
 200 gr. di salmone o trota a cubetti
 200 gr. di pescatrice a cubetti
 1 peperone a pezzi
 1 cipolla a pezzi
 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 1 limone
 sale, pepe, aglio

INGREDIENTS for 4 people

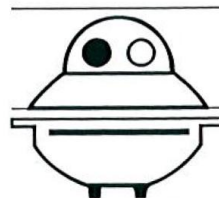
8 giant prawns
 7oz/200g salmon or trout, diced
 7oz/200g devil fish, diced
 1 sliced pepper
 1 sliced onion
 2 tablespoons extra virgin olive oil
 1 lemon
 salt, pepper, garlic

PREPARAZIONE

Infilare i vari pezzi di pesce su uno stuzzicadenti alternandoli con le verdure. Mettere gli spiedini a marinare in olio-aglio-sale-pepe per 10 minuti. Sgocciolarli bene e metterli sulla griglia.
 Cuocere nel GRIGLIOSO per 10 minuti a 200°C rigirandoli due volte.
 N.B. Gli spiedini si possono fare confezionare dalla peschiera. Si consiglia di mettere sul fondo del GRIGLIOSO un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.

PREPARATION

Stick the various pieces of fish on a skewer, alternating these with the vegetables. Place the kebabs to marinate in the oil, salt, pepper and garlic for 10 min. Drain well and place on the grill. Cook in the GRIGLIOSO for 10 min. at 200°C, turning them twice.
 N.B. The kebabs can be made up by your fish market. We recommend placing a sheet of aluminium foil at the bottom of the grill to collect the fat.



TEMPO DI COTTURA 10 minuti
 COOKING TIME 10 minutes
 GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 200 °C
 TEMPERATURE 200 °C
 Spumante metodo classico
 Bianco Sauvignon del Friuli

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.484	136	16	100
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	371	34	4	25





Roast-beef all'inglese

English roast beef

INGREDIENTI per 4 persone

500 gr di roast-beef o manzo magro
 kg 2 di sale grosso
 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 2 cucchiaini di aceto
 1 cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

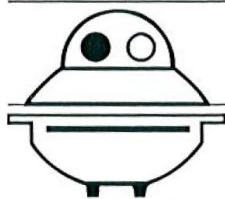
Versate in una pirofila un dito di sale grosso. Mettete il pezzo di carne copritelo con il rimanente sale.
 Deponete la pirofila nel GRIGLIOSO e fate cuocere per 40 minuti a temperatura massima.
 A cottura ultimata togliete la pirofila e lasciate riposare per 5 minuti. Rompete la crosta di sale e tagliate a fette sottili la carne; servite con limone ed olio.

INGREDIENTS for 4 people

1lb 2oz roasting beef or lean beef
 4½ lb/2kg unrefined salt
 6 tablespoons extra virgin olive oil
 2 tablespoons vinegar
 1 teaspoon salt

PREPARATION

Pour 1cm of unrefined salt into a Pyrex dish. Place the meat in this and cover with the remaining coarse salt.
 Place the Pyrex dish in the GRIGLIOSO and cook for 40 min. at maximum temperature.
 Once cooked, remove the Pyrex dish and leave to rest for 5 min.
 Break the salt crust and thinly slice the meat. Serve with lemon and oil.



TEMPO DI COTTURA 40 minuti
 COOKING TIME 40 minutes
 GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 250 °C
 TEMPERATURE 250 °C
 Valpolicella
 Marzemino

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	92	96	2,6	50
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	23	24	0,65	12,5





Grigliata mista

Mixed grill

INGREDIENTI per 4 persone

2 fette di lonza alte cm 1
 2 petti di pollo piccoli
 2 salsicce piccole
 2 cucchiaini di salsa di soia (facoltativo)
 olio extravergine d'oliva
 aglio
 prezzemolo

PREPARAZIONE

Mettete a marinare la carne nell'olio, aglio e salsa di soia per almeno mezz'ora.
 Scolate e mettete il tutto sulla griglia alta. Accendete il GRIGLIOSO a 200°C e lasciate cuocere per 20-25 minuti girando di tanto in tanto la carne. Servite con un trito di aglio e prezzemolo.

INGREDIENTS for 4 people

2 slices loin beef, 1 cm thick
 2 small breasts of chicken
 2 small sausages
 2 tablespoons soy sauce (optional)
 extra virgin olive oil
 garlic
 parsley

PREPARATION

Marinate the meat in the oil, garlic and soy sauce for at least half an hour.
 Drain and place on the top grill. Switch on the GRIGLIOSO at 200°C and leave to cook for 20-25 min., turning the meat every now and again. Serve with chopped garlic and parsley.

	TEMPO DI COTTURA	20-25 minuti		TEMPERATURA	200 °C
	COOKING TIME	20-25 minutes		TEMPERATURE	200 °C
	GRIGLIA	Alta		Barbera Nizza Monferrato	
	GRILL	Top		Sangiovese di Romagna	

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.440	164	0,8	84
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	360	41	0,2	21





Arrosto mediterraneo

Mediterranean roast

INGREDIENTI per 4 persone

800 gr di carne di vitello o vitellone
oppure coscia di maiale
50 gr di burro
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
aglio - alloro - mirto
peperoncino - sale
vino bianco

PREPARAZIONE

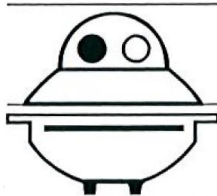
Mettete la carne in una pirofila, aggiungete il burro, l'olio, l'aglio, le erbe e il peperoncino.
Salate e fate cuocere per circa un'ora a 160°C. Bagnate di tanto in tanto, se necessario, con il vino e a metà cottura girate il pezzo di carne. Servite con insalata mista oppure con della verdura cotta.

INGREDIENTS for 4 people

1 ¼ lb/800g veal, young beef or ham
2oz/50g butter
2 tablespoons extra virgin olive oil
garlic, bay leaf, myrtle
chilli, salt
white wine

PREPARATION

Place the meat in a Pyrex dish and add the butter, oil, garlic, herbs and chilli. Salt and cook for about an hour at 160°C. Every now and again, if necessary, add the wine and turn the meat half way through the cooking time. Serve with a mixed salad or cooked vegetables.



TEMPO DI COTTURA 50-60 minuti
COOKING TIME 50-60 minutes

GRIGLIA Bassa
GRILL Lower



TEMPERATURA 160 °C
TEMPERATURE 160 °C

Teroldego Rotaliano
Dolcetto d'Alba

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.392	168	0,4	80
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	348	42	0,1	40





Sogliola arrotolata al salmone affumicato

Sole and smoked salmon roll

INGREDIENTI per 4 persone

4 filetti di sogliole
 4 fette di salmone affumicato
 burro
 1 goccio di vino bianco
 1 foglia d'alloro

PREPARAZIONE

Battere leggermente le sogliole e coprirle con le fette di salmone. Arrotolarle e chiuderle con uno stuzzicadenti. Mettere i quattro rotoli in una pirofila imburrata; versare il vino bianco, qualche fiocco di burro e la foglia d'alloro e cuocere nel GRIGLIOSO per 10 minuti a 200°C.

INGREDIENTS for 4 people

4 sole fillets
 4 slices smoked salmon
 butter
 1 drop of white wine
 1 bay leaf

PREPARATION

Lightly pound the soles and cover with the sliced salmon. Roll up and close with a skewer. Place the four rolls in a greased Pyrex dish. Pour the white wine over them, add a knob or two of butter and the bay leaf. Cook in the GRIGLIOSO for 10 min. at 200°C.

	TEMPO DI COTTURA	10 minuti		TEMPERATURA	200 °C
	COOKING TIME	10 minutes		TEMPERATURE	200 °C
GRIGLIA		Bassa		Spumante Brut Rosé	
GRILL		Lower		Pinot Grigio	

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	750	84	4	44
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	187,5	21	1	11



Tagliata alla rucola

Sliced beef with rocket

INGREDIENTI per 4 persone

2 fette di roast-beef da 200 gr.
 1 mazzo di rucola
 sale
 olio extra vergine d'oliva
 1 rametto di rosmarino

PREPARAZIONE

Oliare leggermente la carne e mettere il rosmarino. Disporre sulla griglia e cuocere nel GRIGLIOSO 4 minuti per parte a 200°C.
 Tagliare sottilmente la carne in senso longitudinale. Disporla sul piatto, e quindi mettere la rucola, salare ed aggiungere un po' di olio.
 Si consiglia di mettere sul fondo del GRIGLIOSO un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.

INGREDIENTS for 4 people

2 slices of roast beef, 70z/200
 1 bunch of rocket
 salt
 extra virgin olive oil
 1 sprig of rosemary

PREPARATION

Lightly oil the meat and add the rosemary. Place on the grill and cook in the GRIGLIOSO for 4 min. each side at 200°C. Thinly cut the meat lengthways. Place on a plate and add the rocket. Season and add a little oil.
 We recommend placing a sheet of aluminium foil at the bottom of the GRIGLIOSO to collect the fat.

	TEMPO DI COTTURA	8 minuti		TEMPERATURA	200 °C
	COOKING TIME	8 minutes		TEMPERATURE	200 °C
	GRIGLIA	Alta		Chianti Colli Senesi	
	GRILL	Top		Ruché del Monferrato	

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	652	86	0	36
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	163	21,5	0	9



Spiedini di carne

Meat kebabs

INGREDIENTI per 4 persone

200 gr. di salsiccia a fette
 100 gr. di maiale a cubetti
 100 gr. di vitello a cubetti
 1 peperone a pezzi
 1 cipolla a pezzi
 salvia, rosmarino
 aglio, olio, sale, pepe
 2 cucchiaini di salsa di soia (facoltativo)

PREPARAZIONE

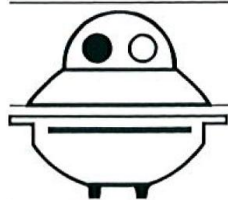
Infilare la carne sugli spiedini alternandoli con le verdure e gli aromi. Mettere gli spiedini a marinare in olio aromatizzato con l'aglio, il sale, il pepe e due cucchiaini di salsa di soia per 10 minuti.
 Sgocciolarli, disporli sulla griglia e farli cuocere nel GRIGLIOSO per 15/20 minuti a 200°C rigirandoli più volte. Si consiglia di mettere sul fondo del GRIGLIOSO un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.

INGREDIENTS for 4 people

7oz/200g sliced sausage
 3½ oz/100g diced pork
 3½ oz/100g diced veal
 1 sliced pepper
 1 sliced onion
 sage, rosemary
 garlic, oil, salt, pepper
 2 tablespoons soy sauce (optional)

PREPARATION

Stick the meat on a skewer, alternating this with the vegetables and herbs. Place the kebabs to marinate in the oil, salt, pepper, soy sauce and garlic for 10 min. Drain well and place on the grill. Cook in the GRIGLIOSO for 15/20 min. at 200°C, turning several times.
 We recommend placing a sheet of aluminium foil at the bottom of the GRIGLIOSO to collect the fat.



TEMPO DI COTTURA 15-20 minuti
 COOKING TIME 15-20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 200 °C
 TEMPERATURE 200 °C

Barbera Nizza Monferrato
 Barbacarlo Oltrepò Pavese

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.880	90	12	160
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	470	22,5	3	40





Pollo ai ferri

Grilled chicken

INGREDIENTI per 4 persone

1 pollo
 salvia - rosmarino
 aglio - olio
 salsa di soia (facoltativo)
 1 limone
 sale - pepe

PREPARAZIONE

Tagliare il pollo sulla schiena e appiattirlo con il batticarne. Incidere la carne del pollo.
 Preparare una marinata mescolando olio, limone, salvia, rosmarino, aglio, sale, pepe e salsa di soia (facoltativa), cospargere il pollo e lasciarlo insaporire per ½ ora.
 Sgocciolare e disporlo sulla griglia. Cuocerlo nel GRIGLIOSO per 50-60 minuti a 150°C su griglia alta.
 Si consiglia di mettere sul fondo del GRIGLIOSO un foglio di alluminio per raccogliere i grassi.

INGREDIENTS for 4 people

1 chicken
 sage
 rosemary
 garlic
 oil
 soy sauce (optional)
 1 lemon
 salt, pepper

PREPARATION

Halve the chicken along its back and flatten with a meat mallet. Score the flesh of the chicken. Prepare a marinade by mixing the oil, lemon, sage, rosemary, garlic, salt, pepper and soy sauce (optional). Brush over the chicken and leave to marinate for ½ an hour. Drain and place on the grill. Cook in the GRIGLIOSO for 50-60 min. at 150°C on the top grill. We recommend placing a sheet of aluminium foil at the bottom of the GRIGLIOSO to collect the fat.

	TEMPO DI COTTURA	50-60 minuti		TEMPERATURA	150 °C
	COOKING TIME	50-60 minutes		TEMPERATURE	150 °C
GRIGLIA		Alta		Chianti Colli Fiorentini	
GRILL		Top		Sangiovese di Romagna	

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.400	116	0	100
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	350	29	0	25





Sella di coniglio

Saddle of rabbit

INGREDIENTI per 2 persone

2 selle di coniglio
 1 spicchio d'aglio
 20 gr. di burro
 2 cucchiaini d'olio
 1 rametto di rosmarino
 1 bicchiere piccolo di vino bianco

PREPARAZIONE

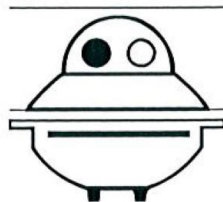
In una pirofila mettere un po' di burro e l'olio. Adagiare le selle di coniglio e coprirle con il resto degli ingredienti. Cuocere nel GRIGLIOSO per 20 minuti a 180°C. Sfiletare con un coltello affilato longitudinalmente, disporre sui piatti e cospargere con il sugo. Accompagnare con polenta, verdura lessa, verdure crude.

INGREDIENTS for 2 people

2 saddles of rabbit
 1 clove garlic
 1oz./20g butter
 2 tablespoons oil
 1 sprig of rosemary
 1 small glass of white wine

PREPARATION

Put a little butter and oil in a Pyrex dish. Arrange the rabbit and cover with the remaining ingredients. Cook in the GRIGLIOSO for 20 min. at 180°C. Score the rabbit lengthways with a sharp knife, place on the serving plates and cover with the sauce. Accompany with polenta, cooked vegetables or fresh salad.



TEMPO DI COTTURA 20 minuti
 COOKING TIME 20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Marzemino Val d'Isera
 Merlot di Framaggiore

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.160	80	1	90
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	580	40	0,5	45



Brasato di vitello

Braised veal

INGREDIENTI per 4 persone

1 kg di vitello per brasati
(pesce)
2 cipolle
1 sardina
1 chiodo di garofano
1 pizzico di cannella
olio extra vergine di oliva
2 bicchieri di vino bianco
farina

PREPARAZIONE

Legare il pezzo di carne, infarinarlo e farlo rosolare (in una pentola grande alta con coperchio che possa andare nel GRIGLIOSO).
Aggiungere le cipolle e dopo 10 minuti gli altri ingredienti, coprire e cuocere nel GRIGLIOSO per 2 ½ ore a 160°C.

INGREDIENTS for 4 people

2 ½ lb/1kg braising veal
(fish)
2 onions
1 sardine
1 clove
1 pinch cinnamon
extra virgin olive oil
2 glasses of white wine
flour

PREPARATION

Tie the piece of meat, roll in flour and brown (in a large, deep pan with lid that can sit on the GRIGLIOSO). Add the onions and after 10 min. all the other ingredients. Cover and cook in the GRIGLIOSO for 2 ½ hours at 160°C.

	TEMPO DI COTTURA	2 ½ ore		TEMPERATURA	160 °C
	COOKING TIME	2 ½ hours		TEMPERATURE	160 °C
GRIGLIA		Bassa		Barbaresco	
GRILL		Lower		Ghemme	

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.600	216	30	70
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	400	54	7,5	17,5



Sfoglia alle mele

Apple pie

INGREDIENTI per 4 persone

150 gr. di pasta sfoglia o frolla
anche surgelata
2/3 mele
mezzo vasetto di marmellata
(senza pezzetti) d'albicocca

PREPARAZIONE

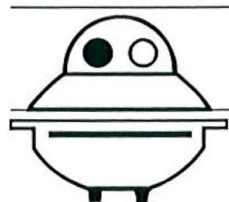
Stendere la pasta sfoglia e foderare uno stampo imburrato e infarinato. Pelare e affettare sottilmente le mele e decorare a fantasia la torta.
Cuocere per 15/20 minuti nel GRIGLIOSO a 180°C.
Fare sciogliere la marmellata con qualche cucchiaino di acqua e ricoprire la torta fredda con un leggero strato.
Non aprire il GRIGLIOSO per i primi 10 minuti.

INGREDIENTS for 4 people

5oz/150g puff pastry or shortcrust pastry, also frozen
2/3 apples
half a jar of apricot jam (smooth)

PREPARATION

Roll out the pastry and line a greased and floured tin. Peel and thinly slice the apples and decorate the pie as you wish.
Cook for 15/20 min. in the GRIGLIOSO at 180°C.
Thin the jam with a few spoonfuls of water and cover the cold pie with a thin layer.
Do not open the GRIGLIOSO during the first 10 min. of cooking time.



TEMPO DI COTTURA 15-20 minuti
COOKING TIME 15-20 minutes

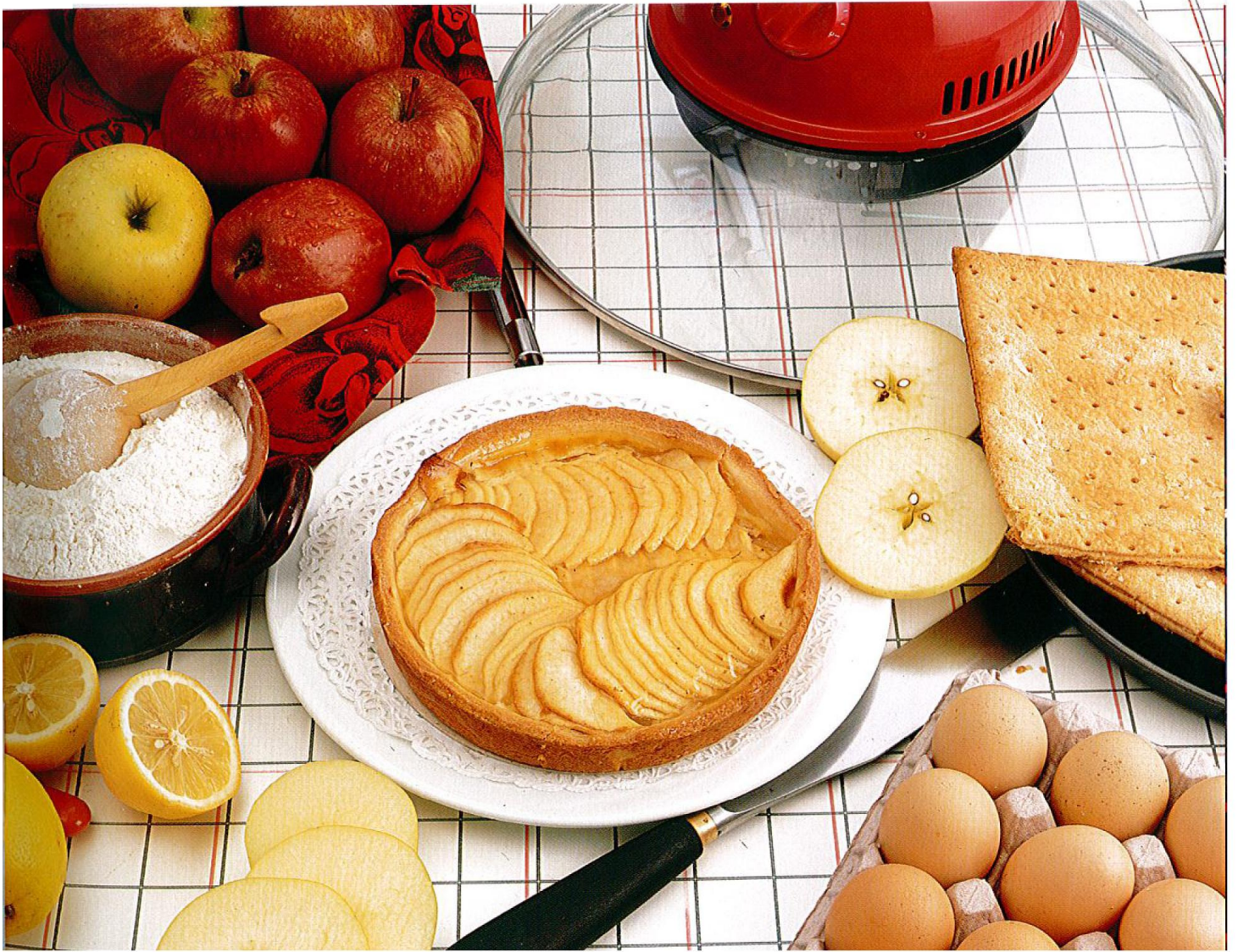
GRIGLIA
GRILL
Bassa
Lower



TEMPERATURA 180 °C
TEMPERATURE 180 °C

Caluso Passito del Piemonte
Moscato Giallo dell'Alto Adige

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	1.360	12	240	40
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	340	3	60	10





Crostata di limone

Lemon tart

INGREDIENTI per 4 persone

250 gr. di farina bianca o mista integrale
 150 gr. di burro 125 gr. di zucchero
 1 tuorlo d'uovo vanillina
 scorza di limone latte o panna
 marsala (facoltativo)

CREMA:

80 gr. di burro a pezzi 3 limoni
 100 gr. di zucchero 2 uova

INGREDIENTS for 4 people

9oz/250g white or wholemeal/white flour
 5oz/150g butter 4½ oz/125g sugar
 1 egg yolk vanilla, lemon rind
 milk or cream
 Marsala wine (sherry) (optional)

CREAM:

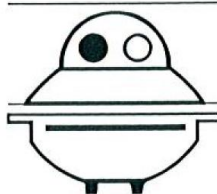
3oz/80g butter, in knobs 3 lemons
 3½ oz/100g sugar 2 eggs

PREPARAZIONE

Mettere la farina a fontana e incorporare nel centro il burro, lo zucchero, le uova, la vanillina e la scorza di limone grattugiato e lavorare velocemente: Lasciare riposare 30 minuti. Stendere la pasta 1 cm. e rivestire una tortiera imburata. Bucherellare il fondo e cuocere nel GRIGLIOSO per 20 minuti a 160°C. Fare raffreddare. Preparare la crema mettendo tutti gli ingredienti a freddo in una casseruola di acciaio e portare gli ingredienti a bollore su fuoco dolce per 1 minuto, e versar la salsa sulla torta e fare raffreddare. Non aprire il GRIGLIOSO per i primi 10 minuti.

PREPARATION

Pile up the flour in a mixing bowl and add the butter, sugar, eggs, vanilla and grated lemon rind in the middle and work thoroughly. Leave to rest for 30 min. Roll out the pastry to 1cm and line a greased tin. Prick holes in the bottom and cook in the GRIGLIOSO for 20 min. at 160°C. Cool. Prepare the cream by putting all the cold ingredients in a steel pan and boil over a low flame for 1 minute. Pour the resulting sauce on the tart and cool. Do not open the GRIGLIOSO during the first 10 min. of cooking time.



TEMPO DI COTTURA 20 minuti
 COOKING TIME 20 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 160 °C
 TEMPERATURE 160 °C

Recioto Bianco di Soave
 Verduzzo di Ramandolo

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	3.750	28	426	210
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	937,5	7	106,5	52,5





Bigné alla panna con cioccolato fuso

Cream puffs with melted chocolate

INGREDIENTI per 4 persone

½ litro d'acqua
 150 gr. di burro
 140 gr. di farina
 4 uova
 1 pizzico di sale e 1 di zucchero
 100 gr. di cioccolato fondente
 200 gr. di panna montata

PREPARAZIONE

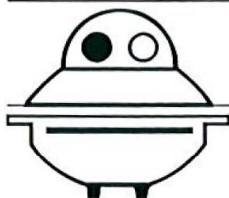
Portare ad ebollizione l'acqua con un pizzico di sale e uno di zucchero accompagnati con il burro a cubetti. Versare la farina e mescolare con una spatola di legno. Quando si stacca dalle pareti toglierlo dal fuoco e sempre mescolando farlo intiepidire. Aggiungere le uova e mescolare. Fare delle piccole noci distanti 3 cm su una teglia imburrata e infarinata aiutandosi con il cucchiaino bagnato ogni volta. Fare cuocere nel GRIGLIOSO per 15-20 minuti a 180°C. Quando sono freddi fare un'incisione in ognuno e riempirli con la panna montata zuccherata e passarli nel cioccolato fondente sciolto a bagno-maria.

INGREDIENTS for 4 people

10fl oz/500cl water
 5oz/150g butter
 5oz/140g flour
 4 eggs
 1 pinch salt and 1 pinch sugar
 3½ oz/100g plain chocolate
 7oz/200g whipped cream

PREPARATION

Add the salt, sugar and knobs of butter to the water and bring to a boil. Add the flour and mix with a wooden spoon. When the mixture comes away from the sides of the pan, remove from the heat and keep stirring to cool. Add the eggs and mix. Make small balls and place 3cm apart on a greased and floured tray, using the wooden spoon dipped in water. Cook in the GRIGLIOSO for 15-20 min. at 180°C. When cold, make a opening in each ball and fill with the sugared whipped cream and then roll in the plain chocolate, melted in a pan over boiling water.



TEMPO DI COTTURA 15-20 minuti
 COOKING TIME 15-20 minutes

GRIGLIA Alta
 GRILL Top



TEMPERATURA 180 °C
 TEMPERATURE 180 °C

Porto Ruby
 Barolo Chinato

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	3.440	60	130	300
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	860	15	32,5	75



Plum Cake

Plum cake

INGREDIENTI per 4 persone

250 gr. di farina
 250 gr. di burro
 250 gr. di zucchero a velo
 150 gr. di fecola
 100 gr. di frutta candita e uvetta
 3 uova intere
 1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

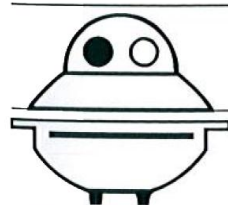
Montare il burro con lo zucchero ed il miele, aggiungere piano piano le uova unire le due farine setacciate ed incorporare la frutta candita infarinata. Imburrare e infarinare uno stampo da Plum Cake.
 Mettere il composto e passare subito nel GRIGLIOSO per 20/25 minuti a 160°C. Non aprire il GRIGLIOSO per i primi 15 minuti.

INGREDIENTS for 4 people

9oz/250g flour
 9oz/250g butter
 9oz/250g icing sugar
 5oz/150g potato flour
 3½ oz/100g candied fruit and raisins
 3 whole eggs
 1 teaspoon honey

PREPARATION

Beat the butter, sugar and honey together. Slowly add the eggs and the two types of flour sifted. Add the floured candied fruit and raisins. Grease and flour a cake tin. Put the mixture in the tin and place immediately in the GRIGLIOSO for 20-25 min. at 160°C.
 Do not open the GRIGLIOSO during the first 15 min. of cooking time.



TEMPO DI COTTURA 20-25 minuti
 COOKING TIME 20-25 minutes

GRIGLIA Bassa
 GRILL Lower



TEMPERATURA 160 °C
 TEMPERATURE 160 °C

Spumante Bracchetto d'Asti
 Moscato Naturale d'Asti

	CALORIE CALORIES	PROTEINE PROTEINS	CARBOIDRATI CARBOHYDRATES	GRASSI FATS
Valori nutritivi della ricetta Nutrition value of the recipe	4.800	64	610	230
Valori nutritivi di una porzione Nutritional value per serving	1.200	16	152,5	57,5

