

# *Coperchi Magici*

## *Smarty*



**Cucinare Meglio per vivere Sani**

## I COPERCHI SMARTY

- Facili da usare
- Non sporcano
- Sono sicuri
- Riducono le dosi dei condimenti
- Riducono i consumi di energia
- Si adattano a tutti i tipi di pentola a fondo piatto
- Cuociono i cibi senza scongelarli
- Impediscono la fastidiosa fuoriuscita dell'acqua in ebollizione dalla pentola
- Ideale per arrostitire
- Ideale per marmellate
- Funziona su tutte le fonti di calore
- E' possibile cucinare qualunque cosa: carne (dalla bistecca agli arrosti al pollo ripieno), pesce  
verdura, pasta, pizza fritte.

## PATATE AL FORNO



Pulite bene le patate e tagliatele a tocchetti. Accendete il fornello a fuoco medio. Coprite il fondo del tegame con un filo d'olio freddo e mettete le patate nella pentola. Coprite la pentola con Smarty e fate cuocere le patate per 20 min. Togliete la pentola dal fuoco e aspettate ancora qualche minuto. Condite con olio e sale.

## DOLCI



Usate un tegame antiaderente con bordi alti e spargifiamma. Mettete l'impasto in uno stampo unto ed inserirlo in un'altra pentola poco più grande. Coprite la pentola con Smarty, e mettete il tutto sul fornello. All'inizio la fiamma deve essere media. Quando inizia ad uscire il vapore, la cottura deve proseguire a fiamma bassissima per 40 min c.a. Mettete il disco di pasta frolla in una pentola antiaderente, disponete la confettura e rifinite a piacere. Mettete lo spargifiamma sul fornello, coprite la pentola con Smarty e mettete a cucinare. I primi 5 min. a fiamma media e altri 25 a fiamma bassa. Lasciate riposare per 10 min.

## FRITTATA



Usate una padella antiaderente e spargifiamma. Accendete il fornello a fuoco medio, mettete un cucchiaino di olio o noce di burro nella pentola e riscaldate. Versate le uova nella pentola e copritela con Smarty. Fate cuocere circa 15 minuti a fuoco basso senza rigirare la frittata. Togliete la pentola dal fuoco lasciandola alcuni minuti a riposo e la frittata è pronta

## CASTAGNE



Lavate le castagne e tagliatele. Inserirle nella pentola ancora umide. Coprite con Smarty e accendete il fuoco a fiamma media. Ogni tanto agitate la pentola in modo che le castagne all'interno si girino. Cottura 15 min. circa.

## VERDURE AL VAPORE



Per verdure a foglia, mettetele nella pentola solo con l'acqua che si porta dietro dal risciacquo, coprite con Smarty e fiamma bassa. Per gli ortaggi (patate, zucchine, fagiolini) mettete sul fondo del tegame 2 dita d'acqua e cucinare con fiamma bassa. Per i legumi (es. fagiolini) coprite a filo con l'acqua, mentre per i surgelati non aggiungete niente.

## COMPONENTI

### Pomolo



### Disco raccogli vapore



### Base Forata



## EVOLUZIONE IN CUCINA

I Coperchi Smarty non sono semplicemente dei coperchi, ma un vero e proprio sistema di cottura!!!

Infatti permettono di cucinare sul tuo fornello, come se utilizzassi il forno, la friggitrice, il tostapane, la vaporiera ecc. quindi risparmiando elettricità!!

Come funzionano???

E' un sistema di cottura alternativo al forno, alla friggitrice e al tostapane!

I Coperchi Smarty si presentano sotto forma di coperchio a cui è stato applicato il principio dei **TUBI DI VENTURI**.

Questo coperchio separa il Vapore acqueo dai liquidi di cottura grazie ai "Fori di Venturi" e alla "campana condensatrice". Infatti, quando cuciniamo vediamo uscire dalla parte superiore di Smarty il vapore acqueo, invece il vapore che contiene tutte le proprietà dei cibi (vitamine, Sali minerali, ecc.) sale attraverso i fori, si condensa nella campana, si raffredda e ricade sui cibi cucinandoli; abbassando la temperatura di cottura, esaltando i sapori e mantenendo inalterate le proprietà nutritive.

## CARATTERISTICHE:

- La temperatura e il livello dell'acqua all'interno rimangono costanti
- Il cibo cuoce contemporaneamente da entrambi i lati
- I tempi di cottura si riducono
- Si impedisce la fastidiosa fuoriuscita dei liquidi durante la cottura
- L'olio non raggiunge mai la soglia fumo e in questo modo non assorbe gli odori di ciò che frigge
- E' possibile utilizzare lo stesso olio più volte anche per friggere alimenti diversi (ad esempio pesce e patatine) mantenendo intatti i gusti dei cibi.

## PESCE FRITTO



Infarinare il pesce. Scuotete bene il pesce dopo l'infarinatura (in questa maniera l'olio non diventa scuro) e disponetelo nella padella in un unico strato (se il pesce è piccolo è consigliabile friggere in altezza). Coprite il pesce con olio freddo e ponete sulla padella Smarty. Mettetela sul fuoco e friggete il pesce per circa 9/10 min. a fuoco alto. Togliete la pentola dal fuoco e aspettate che finisca di friggere – scolate il pesce.

## POLLO ARROSTO



Pulite bene il pollo e togliete tutto il grasso. Coprite il fondo della pentola con un po' d'olio extra vergine d'oliva. Accendete il fornello a fuoco medio. Mettete il pollo nella pentola a petto in giù e copritelo con Smarty e aggiungete 1 bicchiere di vino bianco. Cucinate il pollo per 1h e 30 min. girandolo. A fine cottura fatelo riposare per altri 15 min. e servire.

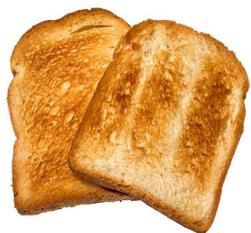
## FRITTURA



N.B.: i tempi di cottura in questo caso sono solo approssimativi, in quanto variano a seconda della quantità e dal tipo di alimento che si vuole friggere, dalla potenza della fiamma che deve essere sempre al massimo e dalla grandezza della pentola. Si raccomanda di usare pentole alte; gli alimenti devono essere sempre coperti dall'olio. A cottura ultimata, scolate la frittura con uno scolapasta in modo da raccogliere l'olio per poterlo riutilizzare. Smarty si potrà sempre sollevare per controllare la frittura durante la cottura, avendo cura però di spostare sempre la pentola dalla fiamma e di aver aspettato per qualche secondo.

## FRITTATA

## TOAST



Accendete il fornello a fuoco medio / basso; preparate i toast nel solito modo; spalmate a piacere il burro su entrambi i lati. Mettete i toast nella pentola e coprite con Smarty; girate i toast e ricoprite nuovamente – Tostate quanto basta.

## CARNE ARROSTO



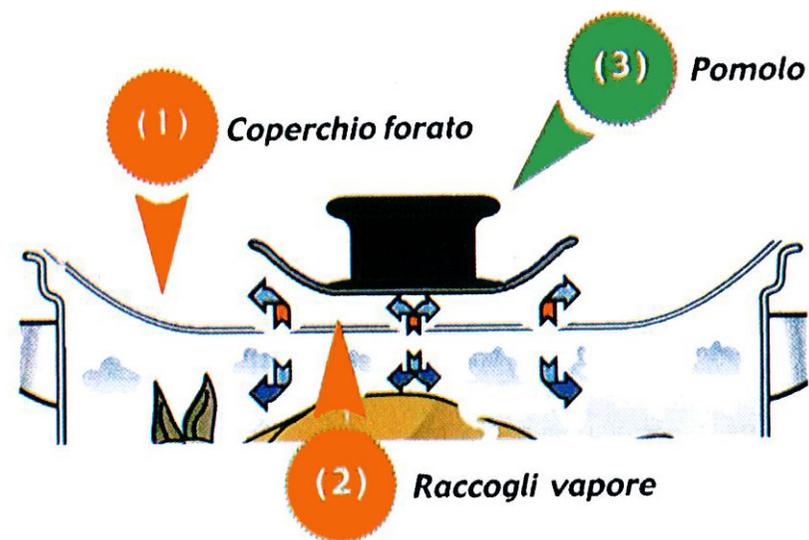
Usate una pentola abbastanza grande in modo da contenere la carne, coprire il fondo della pentola con olio extra vergine di oliva. Coprite con Smarty e mettete sul fuoco. Regolate la fiamma fino a quando la carne non inizia a soffriggere. Fatela cuocere per 2 ore a fiamma bassa girandola ogni mezz'ora. Durante l'ultima mezz'ora aggiungete le patate, l'olio, il sale ed una tazza d'acqua. Girate ogni tanto

## PESCE ARROSTO



Usate qualsiasi tipo di pesce congelato o fresco. Ungete il fondo della padella con un po' d'olio. Bagnate il pesce nel latte e passatelo nel pane grattugiato, prezzemolo, aglio, sale e vino bianco. Disporre il pesce nel tegame a distanza di 1 centimetro l'uno dall'altro. Coprite con Smarty e mettete sul fuoco a fiamma alta.

Attendete 5 min. dal momento in cui il pesce comincia a cuocere. Togliete la pentola dal fuoco, alzate Smarty, rigirate il pesce. Rimettete il coperchio e fate cuocere il pesce per altri 5 min. (quando il pesce è grande continuate la cottura abbassando un po' la fiamma). Togliete la pentola dal fuoco e aspettate che il pesce finisca di cuocere prima di sollevare Smarty



## CONSIGLI PRATICI

1. Prima dell'uso si consiglia di lavare il coperchio con acqua calda e detersivo.
2. Per eliminare eventuali incrostazioni di cibo lasciare a bagno in acqua calda e detersivo per qualche minuto e rimuovere lo sporco con una spugna morbida.
3. Non utilizzare per la pulizia spazzole di metallo o abrasivi che possano danneggiare la superficie del coperchio.
4. Eventuali macchie bianche di calcare possono essere eliminate usando poche gocce di aceto.
5. Per una pulizia più profonda smontare il coperchio svitando il pomolo in senso antiorario.
6. I Coperchi Smart si adattano a qualunque pentola a fondo piatto.
7. I tempi di cottura partono da quando il cibo comincia a soffriggere e possono variare in base al tipo di pentola utilizzata.
8. Non è necessario scongelare i cibi prima della cottura.
9. Salare a fine cottura.

## RICETTARIO

### PASTA BOLLITA



Mettete a freddo la pasta nel tegame insieme ad abbondante acqua e sale (circa 220 gr di acqua per 100 gr di pasta). Accendete la fiamma e alla fuoriuscita del vapore far cuocere secondo i tempi di cottura indicati sul paco della pasta.

### PASTA CON VERDURE



Unite a freddo la pasta con abbondante acqua e sale, e le verdure desiderate (patate rape, rucola ecc.). Mescolate il tutto e cuocere a fiamma alta. Alla fuoriuscita del vapore abbassate leggermente la fiamma e continuate per altri 10 minuti.

N.B.: Si raccomanda di usare una pentola grande.

### PASTA AL SUGO (di tonno, pomodoro, puttanesca, etc.)



La quantità di acqua da impiegare per la cottura è la seguente:

Per i sughi I pomodoro—200 gr di acqua per ogni 100 gr di pasta tenendo però presente che aumentando la quantità di pasta oltre il mezzo chilo, bisogna diminuire leggermente la dose di acqua.

In assenza di pomodoro, la dose di acqua è di 220 gr per ogni 100 gr di pasta. 6

### PASTA AL FORNO



Timballi vari, melanzane alla parmigiana cannelloni, ecc. vanno cotti a fiamma media-/bassa e con spargifiamma.

Un consiglio: non usate sughi troppo liquidi perché la fiamma bassa non permette molte evaporazioni.

### PIZZA



Usate un tegame antiaderente e spargifiamma. Oliate il fondo del tegame, stendete la pasta e tagliatela secondo la grandezza della pentola. Coprite la pasta con gli ingredienti desiderati (pomodoro, mozzarella, un filo d'olio: se la mozzarella è fresca, tagliarla a pezzi e sgocciolarla). Coprite la pentola con Smarty e iniziate la cottura a fiamma alta per

circa 2 minuti, continuare la cottura per altri dieci minuti a fiamma medio / bassa (regolarsi in base al fornello). Togliete la pentola dal fuoco e aspettate ancora 5 minuti prima di togliere Smarty.

Serve ad asciugare la pizza.

### POLENTA



In 2 litri di acqua fredda, salata, aggiungere 500 gr di farina, 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva. Amalgamate bene. Coprite con Smarty e lasciate cuocere per circa 45 minuti, girando di tanto in tanto. Abbassate la fiamma quando bolle. Mantecate con formaggio grattugiato .