Capesante al vapore con broccolo

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	15 Min.
Tempo di riposo	12 Ore
Tempo di cottura	7 Min.
Porzioni	4
Elettrodomestico	Combair-Steam SE dal 2015

Preparazione

8 capesante, secche, ø 2,5 cm circa

Lavare le capesante, metterle in una ciotola profonda, aggiungere l'acqua e lasciarle in ammollo tutta la notte.

1 broccolo, piccolo

1 CM di bacche di goji, essiccati

Mettere le bacche di goji a bagno in acqua fredda per circa 30 minuti. Lavare il broccolo e dividerlo in cimette.

(Pre)riscaldare la camera di cottura a 120 °C con Aria calda + vapore

Togliere delicatamente le capesante dall'acqua e metterle nello stampo in porcellana. Disporre il broccolo intorno alle capesante e cospargere con le bacche di goji.

Collocare lo stampo in porcellana sulla griglia all'interno della camera di cottura preriscaldata. Cuocere.

Infornare gli alimenti

Aria calda + vapore 120 °C per 7 Min.

1 CM di olio di colza

Scaldare l'olio di colza e versarlo sopra il broccolo cotto poco prima di servire.

Consigli

L'acqua d'ammollo delle capesante può essere conservata per altre preparazioni, ad es. per cuocere il riso.

Accessori

Stampo in porcellana ⅓ GN, altezza 65 mm

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il	11.12.2019