



Mangiare meglio.
Vivere meglio.

Sistema di
cottura Premium

www.amc.info



Le ricette preferite
dei bambini

La cucina AMC per e con i bambini



A young child with short brown hair and blue eyes is smiling broadly, showing their teeth. They are wearing a polo shirt with horizontal stripes in shades of green, blue, and grey. The child is holding a cupcake with white frosting and colorful sprinkles. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with a window and a sofa.

LE RICETTE PREFERITE DEI BAMBINI

LA CUCINA AMC PER E CON I BAMBINI

PER MAMMA E PAPÀ



E PER CHIUNQUE SI PRENDA CURA DI LORO...

È una vera gioia vedere il proprio bambino sorridere per la prima volta, iniziare a parlare, a camminare e a muovere i primi passi. Per la sua crescita tutto deve essere perfetto, inclusa l'alimentazione!

Una dieta equilibrata è di estrema importanza quando si tratta dello sviluppo del bambino, poiché l'organismo in crescita ha bisogno di tante sostanze nutritive e vitamine. Oggi sappiamo che una dieta equilibrata durante l'infanzia è fondamentale per la salute di quando si sarà adulti. Ecco perché si studiano guide e si consultano libri di cucina. I piccoli selezionano attentamente e rifiutano i pasti! Piluccano il cibo svogliatamente e trovano difetti in tutto. In molte famiglie il cibo è una vera e propria sfida. È un peccato, perché cucinare e mangiare insieme è veramente utile: rafforza la coesione familiare, crea ricordi straordinari, è divertente

e struttura la routine quotidiana. La cucina e la tavola avvicinano tutti un po' di più.

Il libro è destinato a te, mamma, papà, nonna e nonno, zia o semplicemente migliore amico **che cucini per e con il tuo bambino.**

Questo libro vuole essere un alleato e una fonte di idee per preparare ai bambini piatti eccellenti, sin dai primi anni. I suggerimenti ingegnosi e saporiti riportati alle pagine seguenti ti sorprenderanno e il successo sarà assicurato – preferibilmente con queste pratiche ricette di cucina che fanno venire voglia di preparare in casa i piatti preferiti, i classici, gli spuntini da portare con sé o idee per una festa di compleanno ... non manca niente.

Un caro saluto
AMC International



Per i bambini mangiare non è una semplice assunzione di cibo, ma qualcosa di più. Soprattutto piacere, divertimento e socializzazione! Ai più giovani non importa se un cibo è sano o meno. Deve essere saporito, gradevole e divertente sin dalle prime esperienze. Proprio come questo libro!





Marmellata di pesche e kiwi

 ca. 45 minuti

Per 6 vasetti da 200 ml

1 kg di pesche mature
3 kiwi
2 lime
500 g di zucchero
gelificante (1:2)

Prodotto AMC

Unità di cottura
20 cm 4,0 l

1. Lavare accuratamente i vasetti e i coperchi e sciacquarli con acqua molto calda.
2. Snocciolare, sbucciare e tagliare a dadini le pesche. Spremere il succo dei lime.
3. Mettere le pesche, i kiwi, il succo dei lime e lo zucchero gelificante nell'Unità di cottura e portare a bollore mescolando regolarmente.
4. Far bollire a fuoco alto per ca. 5 minuti, sempre mescolando (seguire le istruzioni sulla confezione).
5. Ridurre in purea la marmellata e versarla subito nei vasetti preparati. Chiudere i vasetti, capovolgerli e lasciarli a testa in giù per 10 minuti.
6. Raddrizzare i vasetti e lasciarli raffreddare completamente.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti
ca. 440 kcal per vasetto

SUGGERIMENTO

La marmellata fatta in casa dura circa un anno.
Conservalo in un luogo fresco e buio e periodicamente
verifica se i vasetti sono veramente ben chiusi.





**LE DOSI INDICATE
CONSENTONO DI
PREPARARE UNA
TORTA DI CA. 16-18 CM
DI DIAMETRO.**

Torta salata con base croccante

 ca. 60 minuti (escluso il tempo di raffreddamento)



Ingredienti

per 12 porzioni

100 g di cracker salati
60 g di burro liquido
12 fogli di gelatina
700 g di formaggio
spalmabile
200 g di piselli surgelati
100 ml di brodo vegetale
50 g di Parmigiano
grattugiato
50 g di pesto rosso
(pronto)
1 pizzico di zucchero
Sale, pepe

Per guarnire:

150 g di formaggio
cremoso
50 g di taccole
Pomodorini ciliegia,
un peperone giallo,
prezzemolo

Prodotto AMC

Tritamix

1. Posizionare su un piatto un anello per torte o il cerchio di uno stampo a cerniera (diametro ca. 16 cm). Per la base, tritare finemente metà cracker nel Tritamix, aggiungere i cracker rimasti e tritare tutto. Unire il burro liquido, mescolare e versare il composto nell'anello per torte. Distribuirlo uniformemente, pressarlo con il dorso di un cucchiaio e mettere a raffreddare in frigo.
2. Immergere 6 fogli di gelatina in acqua fredda. Lavare le taccole in acqua molto calda e ridurle 2/3 in purea, insieme con il brodo vegetale. Unire 300 g di formaggio spalmabile e il parmigiano, amalgamare e condire generosamente con sale e pepe. Strizzare i fogli di gelatina e scaldarli leggermente in un'Unità di cottura, fino a scioglierli. Aggiungere la gelatina al composto di taccole, frullare bene e stenderlo sulla base di cracker. Mettere nel vano congelatore per ca. 30 minuti.
3. Ammollare la restante gelatina come sopra descritto. Condire il resto del formaggio spalmabile con il pesto, lo zucchero, sale e pepe. Strizzare la gelatina e scioglierla come sopra indicato, quindi unirla al formaggio.
4. Distribuire i piselli rimasti sul primo strato di formaggio e coprire con il composto al pesto. Mettere a raffreddare nel vano congelatore per ca. 30 minuti.
5. Estrarre la torta dal congelatore e togliere l'anello. Spalmare le taccole con il formaggio cremoso e disporle diritte, una accanto all'altra, tutt'intorno alla torta.
6. Riempire una sacca da pasticciare con il formaggio cremoso e decorare la torta. Guarnire con pomodorini ciliegia in quarti, strisce di peperone giallo e prezzemolo. Servire freddo e, eventualmente, con del pane tostato.

ca. 190 calorie a porzione



SUGGERIMENTO

Cosa si nasconde nella torta? Invece dei piselli, potete scegliere qualsiasi tipo di verdura a pezzettini. Fate un gioco: chiedete ai bambini di indovinare quali verdure ci sono nella loro fetta di torta.



Spiedini con focaccine al mais

 ca. 60 minuti



Per 4 persone

Focaccine al mais:

1 scatola (ca. 350 g)
di mais

2 uova

50 g di cornflakes

50 g di formaggio

grattugiato

Sale, pepe

1 pizzico di noce moscata

Spiedini:

300 g di carne macinata

1 cucchiaio di salsa
barbecue

150 g di salsicce piccole

1 zucchina piccola

100 g formaggio per

barbecue (halloumi)

1 peperone rosso piccolo

Sale

Prodotti AMC

Arondo 32 cm

Unità di cottura

24 cm 3,5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Per le focaccine, scolare il mais e mescolarlo agli altri ingredienti.
2. Per gli spiedini, condire la carne tritata con la salsa barbecue, sale e pepe e impastare bene. Formare delle polpettine (ca. 2-3 cm).
3. Praticare quattro incisioni alle estremità delle salsicce. Mondare la zucchina e, con un pelatutto, tagliare delle striscioline nel senso della lunghezza.
4. Tagliare l'halloumi a dadini e avvolgere ciascuno con una strisciolina di zucchina. Mondare il peperone e tagliarlo a rombi. Infilare tutti gli ingredienti negli spiedini, alternandoli.
5. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare Arondo a calore massimo, fino alla finestra "carne". Adagiarvi gli spiedini e grigliare a calore basso fino ai 90°C. Girarli e continuare la cottura per ca. 5 minuti.
6. Per le focaccine al mais, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6, fino alla finestra "carne". Con l'aiuto di un cucchiaio, disporre quattro focaccine nell'Unità di cottura. Coprire l'Unità con Navigenio capovolto e cuocere "al forno" a regolazione alta per ca. 1 minuto.
7. Proseguire con le altre focaccine come descritto, eventualmente aumentando un po' il tempo di cottura.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + ca. 1 minuto/focaccina cotta "al forno"
ca. 600 calorie a persona



Fricassea di pollo variopinta

 ca. 60 minuti



Per 6 persone

1 kg di pollo
750 ml di brodo di pollo
200 g di carote
1 peperone rosso
200 g di funghi
200 g di piselli surgelati
60 g di burro
60 g di farina
3 steli di prezzemolo
50 ml di panna
1 cucchiaio di
succo di limone
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura 24 cm 5,0 l
Secuquick softline 24 cm
Audiotherm

1. Mettere il pollo nell'Unità di cottura insieme con il brodo e chiudere con Secuquick softline. Con l'ausilio di Audiotherm, riscaldare a calore massimo fino alla prima finestra "turbo" e cuocere a calore basso per ca. 30 minuti.
2. Nel frattempo, mondare e tagliare a dadini le verdure. Insieme con i piselli, metterle ancora bagnate in un'Unità di cottura adatta. Pulire i funghi con uno spazzolino o uno strofinaccio, tagliarli in quarti e distribuirli sulle verdure. Scaldare l'Unità a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 6 minuti.
3. Attendere l'apertura di Secuquick e aprire. Estrarre il pollo, eliminare la pelle e staccare la polpa dalle ossa.
4. Lasciar raffreddare, tagliare la carne a pezzetti e filtrare il brodo.
5. Sciogliere il burro nell'Unità di cottura. Appena inizia a schiumare, aggiungere la farina e far andare brevemente. Unire 750 ml di brodo poco per volta. Far sobbollire la salsa per ca. 3 minuti.
6. Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Aggiungerle alla salsa insieme con la panna. Unire la carne e le verdure e far scaldare il tutto. Insaporire con il succo di limone, sale e pepe.

Tempo di cottura: 30 minuti Secuquick + 6 minuti
ca. 560 calorie a persona

SUGGERIMENTO

Scegli le verdure insieme con il tuo bambino. Sempre secondo la propria fantasia o la stagione, la fricassea è deliziosa anche con cavolo rapa o asparagi.





Filetto di pesce con coriandoli

 ca. 20 minuti



600 g di filetto di
pesce tagliato spesso,
ad es. merluzzo o
pesce persico
10 olive verdi
2 pomodori secchi
(sott'olio)
1 peperone arancione
1 cucchiaino di
pangrattato
50 g di formaggio
cremoso
Sale, pepe

1. Tagliare il filetto di pesce in quattro porzioni e disporle nella Softiera. Tritare tutti gli altri ingredienti nel Tritamix fino a ottenere un composto cremoso.
2. Versare dell'acqua (100 ml) nell'Unità di cottura e inserire la Softiera. Spalmare il composto sul pesce, chiudere l'Unità con EasyQuick e posizionarla su Navigenio. Impostare Navigenio sulla modalità Automatica "A", inserire il tempo di 5 minuti su Audiotherm, posizionarlo e ruotarlo finché appare il simbolo "vapore".
3. Trascorso il tempo di cottura, coprire l'Unità con Navigenio capovolto e dorare il pesce per 4 minuti a regolazione alta.

Tempo di cottura: ca. 5 minuti + 4 minuti gratinatura
ca. 260 kcal a porzione

Prodotti AMC

Unità di cottura
24 cm 3,5 l
EasyQuick 24 cm con
anello di tenuta 24 cm
Softiera 24 cm
Audiotherm
Navigenio
Tritamix

SUGGERIMENTO

Servire con riso o pane. Oltre a creare una deliziosa crosticina sul pesce, il composto al formaggio cremoso si può anche gustare spalmato freddo sul pane.



Il purè preferito di Carotina

 ca. 30 minuti



Per 4 persone

500 g di carote
400 g di patate farinose
20 g di burro
150 ml di latte caldo
Sale
Noce moscata
4 steli di prezzemolo

Prodotti AMC

Unità di cottura
16 cm 2,0 l
Inserto 2 in 1 16 cm
Audiotherm

1. Pelare le carote e le patate e tagliarle a dadini.
2. Disporre nell'Unità di cottura i cubetti di patate ancora bagnate e posizionare al di sopra l'inserto 2 in 1 contenente le carote. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare a calore massimo fino alla finestra "verdura" e cuocere a calore basso per ca. 20 minuti.
3. Aggiungere il burro alle patate e schiacciarle per bene. In una bacinella Combi, ridurre in purea le carote insieme con il latte caldo, dopodiché amalgamarvi le patate schiacciate.
4. Condire il purè con sale e noce moscata. Prima di servire, tritare grossolanamente le foglie di prezzemolo e distribuirle sul purè.

Tempo di cottura: ca. 20 minuti
ca. 170 kcal a persona

**IL CAROTENE PROTEGGE
LA PELLE E FA
BENE AGLI OCCHI**

Le carote contengono tanto carotene. La "vitamina solare" protegge naturalmente la pelle ed è utile per gli occhi e le difese immunitarie.





SUGGERIMENTO

Per ottenere un purè morbido, è necessario schiacciare le patate con uno schiacciapatate. Invece, è preferibile ridurre in crema le altre verdure con un frullatore. Lo straordinario inserto forato AMC consente di tenere separate verdure e patate e di cuocerle comunque contemporaneamente.



Muffin tropicali

 ca. 30 minuti

Per 6 muffin

50 g di burro morbido
 50 g di zucchero
 di canna
 1 bustina di zucchero
 vanigliato
 1 cucchiaino di scorza
 grattugiata di limone bio
 1 uovo
 125 g di farina
 1 cucchiaino di lievito
 per dolci
 75 ml di latte
 2 fette di ananas
 20 g di cioccolato bianco
 2 cucchiaini di zucchero
 a velo

Prodotti AMC

Unità di cottura
 24 cm 5,0 l
 Softiera 24 cm
 Navigenio
 Audiotherm



1. Montare a spuma il burro con lo zucchero, unire lo zucchero vanigliato, la scorza di limone e l'uovo. Mescolare la farina con il lievito e aggiungerli al composto insieme con il latte.
2. Tamponare leggermente l'ananas con carta da cucina e tagliarla a cubetti, tagliare allo stesso modo anche il cioccolato e amalgamarli al composto. Distribuire il composto in 6 stampini da muffin (da ca. 50 ml). Disporre gli stampini nella Softiera.
3. Con l'ausilio di Audiotherm, scaldare l'Unità di cottura su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
4. Inserire la Softiera nell'Unità di cottura, coprire con il coperchio e cuocere a livello 2 per ca. 15 minuti. Quindi, posizionare l'Unità di cottura nel suo coperchio capovolto e coprire con Navigenio capovolto. Cuocere "al forno" a regolazione bassa per ca. 7 minuti, fino a doratura.
5. Lasciar raffreddare i muffin e servirli cosparsi di zucchero a velo.

Tempo di cottura: ca. 22 minuti
 ca. 220 kcal a persona

SUGGERIMENTO

Con poche modifiche, otterrai dei deliziosi "Muffin marmorizzati": sostituisci l'ananas e il cioccolato bianco con 2 cucchiaini di cacao in polvere e 2 cucchiaini di scaglie di cioccolato.





Risotto alla Carotina

 ca. 20 minuti



Per 4 persone

4 scalogni
300 g di carote
250 g di riso per risotti
500 ml di brodo vegetale
4 steli di prezzemolo
100 g di taleggio
1 cucchiaio di succo di limone
Sale, pepe

Prodotti AMC

Unità di cottura
20 cm 3,0 l
Secuquick softline 20 cm
Navigenio
Audiotherm

1. Pelare e tagliare a dadini gli scalogni e le carote. Mettere gli scalogni nell'Unità di cottura, coprire con il coperchio e, con l'ausilio di Audiotherm, scaldare su Navigenio a livello 6 fino alla finestra "carne".
2. Aggiungere il riso e rosolare a livello basso.
3. Unire le carote, coprire con il brodo vegetale e mescolare bene. Chiudere l'Unità con Secuquick softline. Impostare Navigenio sulla modalità automatica "A", impostare il programma "P" su Audiotherm, applicarlo e ruotare finché appare il simbolo "Soft".
4. Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Tagliare il taleggio a cubetti.
5. Trascorso il tempo di cottura, posizionare l'Unità nel suo coperchio capovolto e attendere l'apertura di Secuquick. Togliere Secuquick e aggiungere il taleggio.
6. Unire il prezzemolo e insaporire con succo di limone, sale e pepe.

Tempo di cottura: "P" (20 secondi)
ca. 355 kcal a persona



SUGGERIMENTO

Se non trovi il taleggio, sostituisilo con del formaggio morbido (senza crosta) o del formaggio speziato.