



Cuciniamo all'italiana con lo Chef Marco Serra

8 - Cottura a bassa temperatura in lavastoviglie di pollo, gamberi e verdure

-- Ricetta per 2 persone --

Ingredienti:

200 gr di petto di pollo
100 gr di code di gambero sgusciati
50 gr di zucchine
50 gr di broccoli
50 gr di carote
1 cipolla di media grandezza
1 spicchio d'aglio
Olio extra-vergine di oliva
Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Tagliare a pezzi molto sottili tutte le verdure, posizionarle in un vaso a chiusura ermetica, tagliare il pollo ed i gamberi a pezzi altrettanto piccoli. Aggiungere olio, sale e pepe.

Chiudere ermeticamente il vaso, posizionare nella lavastoviglie e far partire il programma più lungo (circa 3 ore e 45 min a 70°C).

Una volta finito il programma, aprire il vaso.

Buon appetito!



Μαγειρεύοντας αλά ιταλικά με τον Σεφ Μάρκο Σέρα

8 - Κοτόπουλο, γαρίδες και λαχανικά ψημένα σε χαμηλή θερμοκρασία στο πλυντήριο πιάτων

-- Συνταγή για 2 άτομα --

Υλικά:

200 γρ. κοτόπουλο
100 γρ. ουρές γαρίδας
50 γρ. κολοκυθάκια
50 γρ. μπρόκολο
50 γρ. κάρτο
1 κρεμμύδι μεσαίου μεγέθους
1 σκελίδα σκόρδο
Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία:

Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά, τα τοποθετούμε σε αεροστεγές δοχείο, ψιλοκόβουμε το κοτόπουλο, προσθέτουμε το κοτόπουλο και τις γαρίδες.

Στο δοχείο με τα λαχανικά προσθέτουμε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.

Κλείνουμε και τοποθετούμε στο πλυντήριο πιάτων. Επιλέγουμε το εντατικό πρόγραμμα, διάρκειας περίπου 3 ώρες και 45 λεπτά στους 70°.

Τέλος, ανοίγουμε το δοχείο.

Καλή όρεξη!