

# **SLOW COOKER**

**TECNICHE E RICETTE DI CUCINA PER LA  
PENTOLA SLOW COOKER**



**SARA MELE**

## **TERMINI E CONDIZIONI**

Nessuna parte di questo libro può essere trasmessa o riprodotta in qualsiasi forma, anche elettronica, stampa, fotocopiatura, scansione, registrazione o meccanica senza previa autorizzazione scritta dell'autore. Tutte le informazioni, le idee e le linee guida sono a mero scopo educativo. Anche se l'autore ha cercato di garantire la massima accuratezza dei contenuti, i lettori seguono le istruzioni a loro rischio. L'autore di questo libro non può essere ritenuto responsabile di eventuali danni incidentali, personali o commerciali causati da erronee interpretazioni delle informazioni riportate.

# SOMMARIO

Capitolo1 – Le ricette per la Crockpot  
(slow cooker)

Chili piccante vegano

Stratosferico caffè al cioccolato

Semplici petti di pollo al miele

Pollo con salsa straordinaria

Pollo saporito con carote e Sherry dry

Superbo pollo con limone e pepe

Saporito Pollo al Formaggio a Cottura  
Lenta

FANTASTICA ESPLOSIONE DI  
PROSCIUTTO E SPINACI

Stupendo Tacchino con Carote a Fette e  
Riso Integrale

Stupendo Pollo al Curry con Salsa di Soia e Curcuma

TORTA DI MELE CON FIOCCHI D'AVENA A COTTURA LENTA

Fantastica e Cremosa Zuppa con Pollo e Mostarda Dijon

Eccellente stufato di Pollo con Patate e Fagioli

Delizioso Pollo alle Erbe con Funghi

Superba Vellutata di Pollo Condensato con Zuppa di Funghi

Leggendario Pollo alla salsa Russa con Confettura di Albicocche

Ottimo Pollo alla Cola con Ketchup

Gustoso Pollo con Pomodoro e Parmigiano

Un superlativo brodo di pollo con le

tortillas

Un appassionante pollo con aceto balsamico e succo d'arancia

Un pollo superlativo con ananas, succo di frutta e carote

Uno squisito pollo al formaggio svizzero con funghi e rosmarino

Unosfrigorante toast alla francese con vaniglia e cannella

UNA INTERESSANTE COLAZIONE A BASE DI RISOTTO NELLA CROCK-POT

IL TUO REGALO GRATIS!

LIBRI SIMILI





## **Capitolo1 – Le ricette per la Crockpot (slow cooker)**

Ehi, aspetta!! Dai un'occhiata a questo incredibile regalo che ti sto dando assolutamente gratis!!





**ISCRIVITI  
AL SITO E  
RICEVI  
5  
LIBRI  
GRATIS...**



**CLICCA QUI PER RICEVERE IL TUO REGALO**

[CLICCA QUI PER AVERE ACCESSO  
IMMEDIATO AI LIBRI GRATUITI](#)





## Chili piccante vegano

### Ingredienti

- 1 barattolo di fagioli neri, scolati e risciacquati
- 1 peperone verde e mezzo, tagliato a cubetti
- 1 cipolla, tritata finemente
- 1 tazza di chicchi di mais congelati
- 2 pacchi di macinato vegetale della Yves Veggie
- 1 barattolo di fagioli rossi , scolati e risciacquati
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 2 carote, pelate e tritate
- 2 barattolo di salsa di pomodoro
- 2 gambi di sedano, tritati
- 2 spicchi di aglio, tritati finemente
- 1 cucchiaio di origano in polvere

- 1 cucchiaino di peperoncino chili
- 1 barattolo di pomodori a pezzettoni
- Sale e pepe a piacere
- Riso basmati per accompagnare

## **Preparazione**

1. Per prima cosa, unire tutti gli ingredienti e mescolare delicatamente per amalgamarli.
2. Coprire e cucinare a bassa temperatura per 7 ore, o ad alta temperatura per 4 ore.
3. Servire con riso basmati a piacere.

Tempo di preparazione: 6 ore e 25 minuti.

Porzioni: 6



# Stratosferico caffè al cioccolato

## Ingredienti

- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di sciroppo di cioccolato
- 90 gr. di panna da montare
- 60 gr. di Crema di cacao
- 3 tazze di caffè

## Preparazione

1. Mettere il caffè nella Crockpot. Aggiungere e mescolare lo sciroppo di cioccolato e lo zucchero.
2. Cucinare per 2 ore e 32 minuti a temperatura bassa.
3. Si prega di aggiungere la panna montata e crema cacao.
4. Cucinare altri 32 minuti a temperatura bassa.

Porzioni: 4



Tempo di preparazione: 18 minuti

Tempo di cottura: 3 ore a temperatura  
bassa



## Semplici petti di pollo al miele

### Ingredienti

- 6 mezzi petti di pollo disossati e senza pelle
- 175 gr. di miele
- 350 gr. di senape di Digione

### Preparazione

1. Mettere il pollo nella Crockpot.
2. Mescolare la senape e il miele e quindi versare il composto sopra il pollo.
3. Cuocere a temperatura alta per 2-3 ore.
4. Regolare il tempo se si usa pollo non disossato.



# Pollo con salsa straordinaria

## Ingredienti

- 250 ml di aceto di vino bianco
- Sale e pepe
- Un pizzico di peperoncino in fiocchi
- 520 ml di brodo di pollo
- 2 o 3 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 1 spicchio di aglio
- 2 barattoli di ananas a pezzi
- 4 mezzi petti di pollo disossati
- 2 o 3 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaino di ketchup
- 1 peperone tagliato a striscioline
- 220 gr. di zucchero di canna

## Preparazione

1. Mettere il pollo nella pentola

slow cooker.

2. Mescolare insieme burro fuso, ketchup, aceto, salsa Worcestershire, aglio sminuzzato, zucchero di canna, sale e pepe, peperoncino e il brodo.
3. Versarlo sopra il pollo.
4. Coprire e cuocere a temperatura bassa per 5-6 ore.
5. Aggiungere l'ananas e il peperone.
6. Cuocere altri 25 minuti.



# Pollo saporito con carote e Sherry dry

## Ingredienti

- 2 tazze di carote tagliate a julienne
- 2 cipollotti
- 2 o 3 barattoli di crema di zuppadì pollo dietetica
- 2 o 3 cucchiaini di Sherry dry
- ½ barattolo di Pimento Kraft
- 1 kg di bocconcini di pollo senza pelle
- Sale e pepe

## Preparazione

1. Mettere tutto nella slow cooker.
2. Mescolare in modo che gli elementi siano ben amalgamati.
3. Coprire e cuocere a bassa temperatura per 7-8 ore.



4. Servire con il riso, un toast, o un panino.



# Superbo pollo con limone e pepe

## Ingredienti

- 3 mezzi petti di pollo disossati
- ½ o 1 cucchiaino di paprica in polvere
- 1 limone
- ½ o 1 cucchiaino di insaporitore “pepe al limone”

## Preparation

1. Mettere i petti di pollo nella slow cooker.
2. Spremere il succo di mezzo limone sopra il pollo.
3. Spolverare sopra il pollo l'insaporitore “pepe al limone” e la paprica.
4. Tagliare il rimanente mezzo

limone a fette.

5. Sistemare le fette di limone sopra il pollo.
6. Coprire e cuocere a temperatura alta per 3-4 ore.

# Saporito Pollo al Formaggio a Cottura Lenta

## Cosa vi serve:

- Una lattina di vellutata di pollo
- 2 lattine di zuppa di formaggio cheddar
- Due tazze di cipolla a fette
- 6 mezzi petti di pollo, disossati e spellati
- Polvere di aglio
- Sale e pepe a piacere

## Preparazione:

1. Prima di tutto, preparate il pollo. Ora dovete sciacquare i mezzi petti e poi

cospargervi con la polvere di aglio, pepe e sale. Metteteli da una parte.

2. Frullate la zuppa di formaggio cheddar e quella di pollo. Non aggiungete altri liquidi. Mettete da parte.
3. Mettete il pollo nella crockpot. Aggiungetevi le due tazze di cipolla a fette e la zuppa.
4. Accendete lo slow cooker al minimo per 7 ore. Non serve mescolare l'amalgama.
5. Una volta fatto questo, servite il pollo e la zuppa con sopra dell'aglio o, se volete, purè di patate e cheddar.

# FANTASTICA ESPLOSIONE DI PROSCIUTTO E SPINACI

## **Ingredienti:**

- 1/4 o 1/2 di cucchiaino di pepe nero
- Mezzo cucchiaino di sale
- 1/4 di tazza di latte
- Mezzo cucchiaino di timo
- Mezzo cucchiaino di cipolla in polvere
- 6 grosse uova
- 1 tazza di spinaci piccoli
- 1 tazza di prosciutto a dadini
- Mezza tazza di yogurt greco
- 1/3 di tazza di funghi a dadini
- Una tazza di formaggio Pepper Jack

(a pezzi)

- Mezzo cucchiaino di aglio in polvere

## **Istruzioni:**

1. Prima di tutto, frullate uova, pepe, sale, timo, yogurt, latte, aglio e cipolla in polvere in una ciotola fino ad ottenere una pasta molto liscia.
2. Aggiungete gli spinaci e i funghi insieme a formaggio e prosciutto.
3. Rivestite la pentola di spray da cottura e poi versateci la mistura.
4. Coprite e cuocete per 2 ore, poi potete servire dopo averlo fatto a fette.

Porzioni: 6

Tempo necessario: due ore 5 a 10 minuti



# Stupendo Tacchino con Carote a Fette e Riso Integrale

## Cosa vi serve

- 1/3 di tazza di cipolla tritata
- Otto fette di pancetta, a dadini
- Tre lattine di pollo
- 1/3 di tazza di carote tritate
- Tre lattine di crema condensata di brodo di pollo
- Da 1/2 a 1 cucchiaino di maggiorana essiccata
- 1/3 di tazza di sedano tritato
- Da mezzo a un cucchiaino di pepe
- 2 tazze di riso integrale crudo
- 920 gr di filetto di tacchino

- Tre tazze di brodo preparato dalla base

## **Preparazione**

1. Iniziate a cucinare la pancetta in una padella.
2. Raccoglietela con un mestolo bucato.
3. Dorate i pezzi di tacchino, continuate a cuocere per circa sei minuti.
4. Ora dovrete aggiungere carote, cipolla e sedano.
5. Continuate a cuocere e mescolare per altri quattro minuti.
6. Mescolate insieme metà del brodo e la zuppa nella slow cooker.

7. Aggiungete il brodo restante, la maggiorana e il pepe.
8. Mescolate la mistura di tacchino, la pancetta e il riso integrale.
9. Coprite e cuocete ad alta temperatura per 25 minuti.
0. Abbassate la temperatura al minimo.

Continuate a cuocere per altre 5-6 ore.

# Stupendo Pollo al Curry con Salsa di Soia e Curcuma

## Cosa vi serve

- 2 cucchiaini di salsa di soia o Tamari
- 1/3 di cucchiaino di curcumina
- Da 1/2 a 1 cucchiaino di zenzero macinato
- Sale e pepe nero macinato fresco
- Due spicchi d'aglio
- Riso appena cotto
- Cinque petti di pollo spellati e disossati
- Una tazza di brodo di pollo
- 3 grosse cipolle
- Da 1/2 a 1 cucchiaino di curry in

polvere di Madras

- Da una a 2 cucchiaini di chili in polvere

## **Preparazione**

1. Mescolate tutti gli ingredienti, tranne il riso, nella slow cooker.
2. Coprite e cuocete al minimo per otto ore.
3. Assaggiare e condite con pepe e sale.
4. Ora potete servire sul riso caldo o sugli spaghetti di riso.

# TORTA DI MELE CON FIOCCHI D'AVENA A COTTURA LENTA

## Cosa vi serve

- Due cucchiaini di cannella tritata
- Tre piccole mele, senza torsolo, pelate e a dadini
- Una tazza di fiocchi d'avena integrali
- Un cucchiaino di puro estratto di vaniglia
- Due cucchiaini di sciroppo d'acero
- 2 mezze tazze d'acqua
- 1/4 a 1/2 di cucchiaino di sale
- Mezza tazza di latte di mandorle, non addolcito
- Due cucchiaini di semi di canapa

- ¼ di cucchiaino di noce moscata tritata

### Da spargere prima di servire:

- Noci pecan tritate
- Uvetta
- Latte di mandorla
- Sciroppo d'acero o magari zucchero di canna
- Cannella tritata

### **Istruzioni**

1. Prima di tutto, ingrassate la Crockpot.
2. Accorpate e mescolatevi dentro tutti gli ingredienti e cuocete per 7 ore al minimo.
3. Prima di servire, mescolate bene e mettete sopra gli ingredienti suggeriti

o a vostra scelta.

Porzioni: quattro

Tempo di preparazione: 12 minuti

Tempo di cottura: sette ore a bassa temperatura



# **Fantastica e Cremosa Zuppa con Pollo e Mostarda Dijon**

## **Cosa vi serve**

- Da due a tre cucchiaini di amido di mais
- Una tazza d'acqua
- Pepe a piacere
- 920 gr di petti di pollo teneri
- Da 1 a 2 cucchiaini di mostarda
- Due lattine di crema condensata di brodo di pollo
- Da ½ a 1 cucchiaino di prezzemolo essiccato

## **Preparazione**

1. Prima di tutto, lavate il pollo e poi lasciatelo asciugare.
2. Aggiungete il brodo a mostarda e amido di mais.
3. Aggiungete acqua e mescolate.
4. Mescolatevi dentro prezzemolo e pepe.
5. Ora versate la mistura sul pollo.
6. Chiudete e cuocete a bassa temperatura per 6 ore.

Servite con riso caldo e una verdura di contorno.



## **Eccellente stufato di Pollo con Patate e Fagioli**

### **Ti servirà:**

- 2 tazze di peperoni verdi affettati
- 4 patate dolci tagliate a cubetti
- 2 barattoli di fagioli rossi senza sale
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1 tazza di pomodori tagliati a dadini
- 520 ml. di brodo di pollo con poco sale
- 1 cucchiaino di pepe di Cayenna in polvere
- 250 grammi di petto di pollo, disossato e spellato
- Due cucchiaini di burro d'arachidi
- ½ tazza di peperoncini verdi affettati

### **Come prepararlo:**

1. Unire le patate, i peperoni, i fagioli, i pomodori, il pepe di Cayenna, il chili, il brodo di pollo e l'aglio nella crockpot.
2. Aggiungere i cubetti di pollo, assicurarsi che tutto sia coperto.
3. Cuocere per sei ore ad impostazione alta e fino a nove ore ad impostazione bassa.
4. Terminata la cottura, aggiungere il burro d'arachidi e mescolare.



# Delizioso Pollo alle Erbe con Funghi

## Cosa ti serve:

- 920 grammi di bocconcini di pollo
- 1/3 di una scatola di riso selvatico a grana lunga
- 1/4 di barattolo di brodo di pollo
- da mezzo a un cucchiaino di misto d'erbe
- da mezzo a un cucchiaino di burro
- 225 grammi di funghi affettati
- 2 tazze d'acqua
- 2 cucchiani d'olio vegetale
- tre fette di bacon a cubetti

## **Preparazione:**

Innanzitutto, saltare il pollo e i funghi con l'olio e il burro.

Disporre il bacon sul fondo della crockpot.

Aggiungere il riso sul bacon.

Conservare le erbe.

Aggiungere I bocconcini di pollo sul riso.

Versare il brodo di pollo.

Aggiungere l'acqua.

Salare, pepare e cospargere con le erbe.

Coprire e cuocere ad impostazione bassa per sei ore.





# **Superba Vellutata di Pollo Condensato con Zuppa di Funghi**

## **Cosa ti serve**

- 1/3 di barattolo di zuppa di cipolle condensata
- Da due a tre cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- Pepe nero macinato
- 250 grammi di funghi champignon
- Verdure
- 6 metà di petto di pollo disossato
- 2 barattoli di zuppa di pollo
- 1/2 barattolo di zuppa di funghi
- Da due a tre cucchiaini di burro
- 2 grosse cipolle

## **Metodo di Preparazione:**

Si prega di scaldare l'olio con il burro in una padella larga, a fuoco alto o medio.

Tagliare il pollo a bocconcine e farlo colorire nei grassi caldi.

Recuperare il pollo dalla padella.

Cuocere le cipolle sino a farle ammorbidire e imbiondire leggermente.

Aggiungere I funghi e far saltare per altri 8 minuti.

Stratificare sul fondo della crockpot le verdure affettate.

Disporrvi sopra  $\frac{1}{2}$  dei funghi e delle cipolle.

Far colorire il pollo con il resto dei funghi e delle cipolle.

Continuare a cuocere fino a che non è caldo, avendo cura di grattare I pezzi coloriti dal fondo della padella, se presenti.

. Versare la zuppa calda sul pollo, nella crockpot.

. Coprire con pepe fresco macinato.

. Coprire e cuocere a impostazione calda per 3 ore.

. Continuare a cuocere da quattro a cinque ore a impostazione bassa.

. Servire sopra riso precotto.

# Leggendario Pollo alla salsa Russa con Confettura di Albicocche

## Cosa ti serve

- Due barattoli di confettura di albicocche
- 6 pezzi di pollo
- Due buste di mix per zuppa di cipolle
- 2 bottiglie di condimento pronto per insalata russa
- Pepe e sale aromatizzato q.b.

## Preparazione

In una ciotola, unire il condimento Russo, la confettura di albicocche, e la zuppa di cipolla.  
Spostare nella crockpot.

Salare e pepare il pollo.

Mettere il pollo nella crockpot, con la pelle rivolta verso il basso.

Cuocere a impostazione bassa dalle 6 alle 7 ore.



# Ottimo Pollo alla Cola con Ketchup

## Ingredienti

- 1/2 lattina di cola
- Due cipolle medie
- 2 bottiglie piccole di ketchup
- 920 grammi di bocconcini di pollo

## Preparazione

Combinare gli ingredienti nella crockpot.

Coprire e cuocere a impostazione bassa da sei a sette ore.

Servire sopra noodles, riso, o patate.





# Gustoso Pollo con Pomodoro e Parmigiano

## Ingredienti

- Da due a tre cucchiaini d'acqua
- Da mezzo a 1 cucchiaino di zucchero
- Spaghetti cotti in precedenza
- 1 cucchiaino di origano secco
- Due barattoli di salsa di pomodoro
- 8 metà di petto di pollo disossato
- Due spicchi d'aglio medi
- 2 barattoli di pasta di pomodoro
- 95 grammi di mozzarella tritata
- Parmigiano grattugiato

## Preparazione

Far caramellare il pollo in olio caldo.

Salarlo e peparlo generosamente.

Trasferirlo nella crockpot.

Unire la passata e la salsa di pomodoro, l'origano, l'acqua, l'aglio e lo zucchero.

Versare sopra il pollo.

Coprire e cuocere a impostazione bassa da sei a otto ore.

Rimuovere il pollo e mantenere in caldo.

Passare all'impostazione alta e aggiungere la mozzarella alla salsa.

Mantenere la pentola scoperta sino a che la salsa non è calda.

Servire pollo e salsa sopra spaghetti caldi cotti in precedenza.

. Servire con parmigiano grattugiato.



# Un superlativo brodo di pollo con le tortillas

## Ingredienti

- 1 confezione di brodo di pollo
- 1 costa di sedano piccola
- 2 dadi di brodo di pollo
- 1 tazza di cipolla affettata
- 2 carote piccole
- 6 petti di pollo tagliati a metà
- 2 tazze di acqua
- 9 a 10 tortillas di farina grandi

## Preparazione

1. In primo luogo, mescolare tutti gli ingredienti nella slow-cooker, fatta eccezione per le tortillas.

2. Continuare a cuocere a fuoco basso per 10 ore.
3. Adesso, prendere il pollo e rimuovere quindi la carne dalle ossa.
4. Mettere il brodo a cuocere in una pentola grande.
5. Tagliare il pollo a bocconcini e tornare al brodo sul piano di cottura.
6. Portare ad ebollizione a fuoco lento.
7. Poi tagliare le tortillas a metà.
8. Mettere le strisce nel brodo in ebollizione.
9. Far bollire per 22 minuti.
0. Mescolare quindi l'amido di mais

con l'acqua per scioglierlo.

Cuocere per altri 15 minuti





# Un appassionante pollo con aceto balsamico e succo d'arancia

## Ingredienti

- 4 petti di pollo tagliati a metà
- 1/2 a 3/4 tazza di succo d'arancia
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 6 spicchi d'aglio
- 2-3 cucchiaini colmi di timo secco

## Preparazione

1. Prima di tutto, lavare e asciugare i petti di pollo tagliati a metà.
2. Spostare il pollo nella slow-cooker.
3. Ora, cospargere con aglio e timo.
4. Quindi versare il succo d'arancia

e l'aceto sopra il pollo.

5. Coprire e iniziare a cucinare a fuoco basso per 4 o 5 ore.
6. Togliere il pollo e tenere in caldo.
7. Scremare il sugo dal grasso e filtrarlo all'interno di una pentola.
8. Continuare a bollire finché non si ridurrà a una tazza circa.
9. Servire adesso il pollo con il sugo.



# Un pollo superlativo con ananas, succo di frutta e carote

## Ingredienti

- 2 tazze di zucchero di canna
- Un ingrediente a piacere tra succo d'arancia, acqua, vino, succo d'uva bianca, ecc.
- Circa 2 barattoli grandi di ananas a pezzi
- Chiodi di garofano
- Salsa piccante q.b.
- Pepe e sale
- 3 peperoni tritati grossolanamente
- Pepe della Jamaica
- 2-3 cucchiaini di amido di mais per ogni tazza di liquido
- Curry in polvere

- 4 o 5 petti di pollo senza pelle
- Cannella
- 2 cipolle grandi grattugiate grossolanamente
- 1 tazza di carote a pezzi
- 2 tazze di cime di broccoli

## **Preparazione**

1. Mettere innanzitutto i petti di pollo nella slow-cooker.
2. Unire adesso la cipolla, i broccoli, i peperoni e le carote.
3. Sbatterli insieme per mescolarli bene.
4. Quindi versare sul pollo.
5. Unire e sbattere un altro cucchiaino di amido di mais.
6. Coprire il tutto e iniziare la

cottura a fiamma bassa per 8 ore  
circa.





# Uno squisito pollo al formaggio svizzero con funghi e rosmarino

## Cosa ti serve:

- 4 o 5 pezzi sottili di formaggio svizzero
- 1 tazza di farina
- 1/3 di cucchiaino di rosmarino secco
- 1/2 tazza di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 2-3 cucchiaini d'acqua
- 1 tazza di brodo di pollo
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- Pepe e sale
- 4 petti di pollo disossati tagliati a metà
- 4 fettine sottili di prosciutto
- Da 1/2 a 1 cucchiaino di condimento

per carne

- 170 grammi di funghi a fettine

## **Preparazione**

1. Per prima cosa, mettere i petti di pollo tra dei fogli di carta oleata.
2. Batterli per appiattirli.
3. Si prega di inserire una fetta di prosciutto e una fetta di formaggio su ogni petto di pollo.
4. Arrotolare e fissare con uno stuzzicadenti.
5. Passare gli involtini di pollo nella farina.
6. Spostare i funghi nella slow-cooker.
7. Quindi mettere gli involtini di

pollo sopra di essi.

8. Aggiungere adesso il brodo di pollo, il vino e il rosmarino.
9. E cospargere il pollo.
0. Cospargere con del parmigiano reggiano.
1. Coprire il tutto e iniziare la cottura a fiamma bassa per 5-6 ore circa.
2. Togliere il pollo e metterlo in un piatto caldo.
3. Mescolare l'amido di mais, l'acqua e il condimento per carne.
4. Mescolare con il sugo del pollo fin quando non si sarà addensato.
5. Aggiungere sale e pepe a piacere.
6. Alla fine, versare la salsa sopra gli involtini di pollo.



# **Unosfrigolante toast alla francese con vaniglia e cannella**

## **Cosa ti serve:**

- Cooking spray o burro per ungere bene la crock-pot
- 1/4 di tazza di zucchero di canna
- 3 a 4 cucchiaini di burro a temperatura ambiente
- 1 tazza di crema di vaniglia alla francese
- 1 pagnotta di pane francese (può essere grattugiata o a cubetti da 2 cm circa)
- 8 uova
- 1-2 cucchiaini di vaniglia
- 2-3 cucchiaini di cannella
- 2 tazze di noci o noci pecan affettate

- 2 tazze di latte al 3%

## **Istruzioni:**

1. Cuocere i cubetti di pane in una padella, con un rotolo di gelatina o con della carta da forno, a 223 gradi e per 35-42 minuti, finché il pane non sarà asciutto.
2. Spostare nella pentola.
3. Tenerlo da parte.
4. Schiacciare le uova con le spezie e i liquidi, quindi, versare sul pane, spingendo i cubi verso il basso, fino a quando è saranno inzuppati.
5. Mescolare bene i tre ingredienti rimasti e arrotolarli leggermente nel composto di pane.

6. Coprire e cucinare a fuoco basso per 4 ore, finché la parte centrale del toast francese non sarà ben cotta e umida allo stesso tempo.
7. Quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare per 20 minuti. Lasciare senza coperchio.
8. Adesso, è possibile servirlo dopo averlo precedentemente cosperso con dello zucchero a velo o dopo averlo insaporito con dello sciroppo d'acero.





# UNA INTERESSANTE COLAZIONE A BASE DI RISOTTO NELLA CROCK-POT

## **Cosa ti serve:**

- ¼ di tazza di burro
- 3 piccole mele
- 1/4 cucchiaino di noce moscata
- 1/2 di tazza di zucchero di canna
- 4 tazze di succo di mela
- 1-2 tazze di riso Arborio
- 1/4 cucchiaino di chiodi di garofano
- ¼ cucchiaino di sale Kosher
- 1-2 cucchiaini di cannella

## **Come si prepara:**

1. Ungere la crock-pot con il burro.  
Affettare le mele e metterle in

pentola.

2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e sbatterli per ricoprire le mele.
3. Iniziare la cottura a fuoco alto per 4 ore.

Porzioni: 3

Tempo di preparazione: 18 minuti

Tempo di cottura: 3-5 ore a fiamma alta



# **IL TUO REGALO GRATIS!**

Accedi immediatamente al tuo regalo gratuito!



**ISCRIVITI  
AL SITO E  
RICEVI  
5  
LIBRI  
GRATIS...**



**CLICCA QUI PER RICEVERE IL TUO REGALO**

[CLICCA QUI PER AVERE ACCESSO  
IMMEDIATO AI LIBRI GRATUITI](#)



# LIBRI SIMILI





