



# Cucinare con la vaporiera

Pane al vapore e altre idee veloci

Cucinare al vapore è un'idea semplice e leggera.

E' possibile cucinare al vapore moltissimi alimenti, tra cui riso e cereali, assieme a tutti i tipi di verdura.

Preparando uno o più tipi di cereali assieme ad uno o più tipi di verdura, è possibile cuocere al vapore un primo piatto (o piatto unico) a cui abbinare semi freschi e qualche spezia.

Anche gnocchi e ravioli possono essere cotti al vapore, comodamente e senza grassi aggiunti, così come zuppe e minestre.

Per un secondo piatto, è possibile ad esempio cuocere al vapore

- frittata con verdura mista
- filetti di pesce o crostacei con erbe aromatiche
- petto di pollo alle erbe
- polpette o rollè di verdura o di pesce o di carne
- legumi freschi

oltre a rotoli e sformatini, anche in versione veggie.

Dall'oriente giungono anche ricette di ravioli al vapore e won ton, ottimi con la vaporiera.



Pane cinese al vapore

**Una ricetta sicuramente sfiziosa è quella del pane cinese al vapore: si può preparare con farina di grano monococco, latte fresco, zucchero grezzo e lievito, con l'aggiunta di poco olio EVO.**

**L'impasto va fatto riposare per 30'/60', poi steso con un matterello e arrotolato su se stesso. Il cilindro ottenuto va tagliato in pezzetti (rotolini) più piccoli, da riporre nella vaporiera su carta da forno per lievitare altri 30', quindi da cuocere al vapore per circa 25'. Da gustare caldo.**