

CHRISTINA WYLIE

~ CUCINA ~

# SOTTO VUOTO

*Tecniche, idee e oltre 100  
ricette da realizzare a casa*



Guido Tommasi Editore

# SOMMARIO

---

Capitolo 1   <b>LE BASI</b>	<b>6</b>
Capitolo 2   <b>PER INIZIARE</b>	<b>36</b>
Capitolo 3   <b>A TUTTA CARNE</b>	<b>66</b>
Capitolo 4   <b>INSALATE E SFIZI</b>	<b>106</b>
Capitolo 5   <b>DAL MARE</b>	<b>140</b>
Capitolo 6   <b>UN VIAGGIO IN ASIA</b>	<b>172</b>
Capitolo 7   <b>COLAZIONE &amp; BRUNCH</b>	<b>212</b>
Capitolo 8   <b>DOLCI</b>	<b>234</b>
Capitolo 9   <b>BEVANDE &amp; INFUSI</b>	<b>256</b>

---

Indice **282** | Fonti **287** | L'autrice **288**

© Edizione italiana:  
Guido Tommasi Editore - Datanova S.r.l., 2019  
Tutti i diritti riservati  
www.guidotommasi.it

Testi © Christina Wylie, 2017  
Fotografie © Christina Wylie, 2017  
Fotografia di copertina: Elisabeth Coelfen/Shutterstock  
Progetto grafico: Amy Sly  
Progetto grafico di copertina: Faceout Studios

Traduzione: Silvana Mancuso  
Revisione: Alessandra Costa

Edizione originale: "The Sous Vide Kitchen"  
© Quarto Publishing Group USA Inc., 2017  
First published in 2017 by Motorbooks,  
an imprint of The Quarto Group  
401 Second Avenue North, Suite 310  
Minneapolis, MN 55401, USA

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque supporto,  
in particolare la fotocopia e il microfilm, senza l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

ISBN: 978 88 6753 238 4

Stampato in Cina

Ci siamo, ecco il pezzo forte. Entusiasmatevi pure perché questa ricetta mostra come cuocere una bistecca al sangue in modo uniforme e quando la taglierete non vedrete neppure l'ombra del tanto temuto bordo grigio di carne stracotta. Probabilmente dovrete fare pratica un paio di volte per avere il risultato perfetto, ma non meravigliatevi se già al primo tentativo la carne sarà la migliore che abbiate mai mangiata. Per ulteriori informazioni e dettagli sulla carne sottovuoto, leggete le pagg. 8 e da 21 a 23.

## LA BISTECCA PERFETTA

🔥\* 54°C | 🕒 2 ORE (VEDI NOTA) | 🍴 PER 4-6 PERSONE

### INGREDIENTI

4 bistecche a scelta, di circa 4 cm di spessore (potete scegliere tra entrecote, fiorentina, filetto, controfiletto, lombatello, bavetta grande, o lombetti)

sale e pepe nero

60 g di burro tagliato in 4 parti

4 spicchi d'aglio pelati e tagliati a metà

1 mazzetto di timo fresco

*Nota: non c'è una grandissima differenza nel modo in cui cuocete i diversi tagli di carne con il sottovuoto, ma bisogna regolare i tempi di cottura e la temperatura secondo lo spessore della carne. Una carne molto spessa andrebbe cotta sottovuoto un po' più a lungo, mentre una più sottile richiede un tempo inferiore.*

### PREPARAZIONE

Scaldare l'acqua secondo il livello di cottura della carne. Raccomando 54°C per una cottura al sangue, ma avete altre opzioni:

LIVELLO DI COTTURA	TEMPERATURE
MOLTO AL SANGUE	49°C
AL SANGUE	54°C
MEDIA	57°C
COTTA	63°C
BEN COTTA	69°C+

Sigillate una bistecca per ciascun sacchetto sottovuoto, o al massimo 2 per sacchetto, e cuocete nell'acqua già calda per 2 ore.

Una volta terminata la cottura, iniziate a scaldare una padella su fuoco alto finché inizia a fumare (occorrono fino a 10 minuti per una padella di ghisa). Nel frattempo, togliete la carne dai sacchetti, asciugatela con carta assorbente e strofinatela in modo uniforme con sale e pepe abbondanti. Quando la padella è calda, aggiungete ¼ di burro, 1 spicchio d'aglio e 4 rametti di timo, seguiti immediatamente da una delle bistecche.





Non c'è nulla di meglio di un hamburger succulento con sopra il formaggio fuso, gustato in giardino in un giorno di sole. Che lo preferiate ben cotto o ancora rosa all'interno, con il sottovuoto fate sempre centro. Con la temperatura indicata in questa ricetta avrete una cottura al sangue, se la preferite diversa guardate la guida sulle temperature in basso. Una nota sullo spessore: effettivamente, essendo alti 4-5 cm, questi sono hamburger piuttosto spessi. Tuttavia, per trarre veramente il meglio dal sottovuoto ed essere sicuri di ridurre il rischio di cuocerli troppo ripassandoli sulla griglia, inizialmente è meglio provarli più grandi. Come per qualsiasi altro tipo di carne, i tempi di cottura dipendono dallo spessore dell'hamburger. Quindi gli hamburger più spessi richiederanno una cottura più lunga, al contrario, se decidete di farli più sottili, non dovranno cuocere altrettanto.

## UN HAMBURGER IN GIARDINO

🔥\* 54°C | 🕒 1 ORA E ½ | 🍴 PER 4 PERSONE

### INGREDIENTI

680 g di carne di manzo macinata di buona qualità  
1 uovo  
2 cucchiaini di pangrattato  
1 cucchiaino di senape  
sale e pepe nero macinato al momento, a piacere

### PER COMPLETARE:

4 fette di formaggio americano a scelta  
4 panini per hamburger tagliati a metà e tostati  
gli ingredienti che preferite aggiungere nell'hamburger

### PREPARAZIONE

Scaldare un bagno d'acqua a 51°C. Con questa temperatura, e dopo la finitura, otterrete un hamburger con una cottura al sangue perfetta, ma potete regolare la temperatura seguendo questa guida:

LIVELLO DI COTTURA	TEMPERATURA
MOLTO AL SANGUE	49°C
AL SANGUE	54°C
COTTURA MEDIA	57°C
COTTO	63°C
BEN COTTO	69°C+

Mescolate in una ciotola capiente la carne, l'uovo, il pangrattato, la senape, il sale e il pepe a piacere. Impastate con le mani finché gli ingredienti saranno bene amalgamati, dividete in 4 parti uguali e formate gli hamburger. Compattateli un po', quanto basta perché mantengano la forma e non si stacchino pezzi di carne macinata.



*In questa ricetta il salmone perfettamente rosa si sposa magnificamente con la texture croccante e i sapori unici di una copertura ispirata alla dukkah. Noci tritate, tante erbe e la tahina allo yogurt esaltano i sapori del Medio Oriente. Se avete tempo, tenere il salmone in salamoia prima della cottura contribuisce a rendere il salmone più succulento e la texture più setosa. Altrimenti non preoccupatevi, è eccezionale anche senza la salamoia.*

## FILETTO DI SALMONE CON TAHINA ALLE ERBE

🔥 50°C | ⌚ 20 MINUTI | ✂ PER 4 PERSONE

### INGREDIENTI

#### SALAMOIA

700 ml d'acqua  
280 g di ghiaccio  
125 g di sale kosher  
25 g di zucchero

#### SALMONE

4 filetti di salmone senza pelle  
né lisce (100 g ciascuno)  
120 ml di olio d'oliva (o un  
misto di 60 ml di olio d'oliva  
e 60 ml di olio di canola)  
sale e pepe

#### YOGURT ALLA TAHINA

230 g di yogurt al naturale  
3 cucchiaini di tahina  
1 spicchio d'aglio tritato  
2 cucchiaini di succo  
di limone fresco  
sale e pepe nero

#### DUKKAH ALLE ERBE

2 cucchiaini di prezzemolo  
fresco tritato finemente  
2 cucchiaini di menta fresca  
tritata finemente  
1 scalogno tritato finemente  
½ cucchiaino di nocciole  
tostate, tritate finemente  
½ cucchiaino di mandorle  
tostate, tritate finemente  
½ cucchiaino di scorza  
di limone grattugiata  
sale e pepe nero



*C'è chi giura di potere cuocere la salsa olandese sottovuoto, ma per me la consistenza non è mai quella giusta. È semplicemente una salsa che va sbattuta. Ma grazie al sottovuoto le uova cuociono da sole e a voi non resta che dedicarvi a sbattere la salsa perfetta! Per questa ricetta, raccomando di cuocere le uova a 64°C per 45 minuti. I tuorli si rassoderanno appena, ma rimarranno abbastanza liquidi per fare la scarpetta con i muffin.*

## UOVA ALLA BENEDICT

🔪\* 64°C | 🕒 45 MINUTI | 🍴 PER 4 PERSONE

### INGREDIENTI

8 uova a temperatura ambiente  
4 English muffin tagliati a metà  
1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata

### SALSA OLANDESE

4 tuorli  
3 cucchiaini d'aceto bianco  
115 g di burro fuso  
sale e pepe bianco

### PREPARAZIONE

Scaldare un bagno d'acqua a 64°C.

Con un mestolo, adagiate con cura 8 uova (ancora nel guscio) nel bagno d'acqua e cuocete per 45 minuti. Terminata la cottura, mettete le uova in una ciotola con acqua calda e sgusciatele con cura (vedi pag. 20 per ulteriori dettagli su questa tecnica).

Negli ultimi 20 minuti di cottura delle uova, portate a un leggero bollore un pentolino con l'acqua. La dimensione del pentolino deve essere adatta a contenere una piccola ciotola di metallo che vi poggerete sopra, in modo che l'acqua leggermente in ebollizione dia la giusta quantità di calore per la preparazione della salsa olandese.

Per la salsa olandese, negli ultimi 5-10 minuti di cottura delle uova, l'acqua deve avere già raggiunto il bollore. Mettete sul pentolino una ciotola resistente al calore, mettete nella ciotola 4 tuorli crudi e 3 cucchiaini di aceto bianco. Sbattete continuamente per un paio di minuti. Senza smettere di sbattere con una mano, con l'altra versate a filo il burro fuso. Condite con sale e pepe e sbattete ancora un po' finché il composto raggiunge la consistenza desiderata. Togliete dal fuoco e tenete da parte. Se la salsa si addensa troppo, potete incorporare sbattendo un goccio d'acqua.

Poco prima del termine della cottura sottovuoto, tostate i muffin e trasferiteli nei piatti. Togliete le uova dal bagno d'acqua e sgusciatele. Mettete le uova sui muffin, creando un piccolo incavo nel muffin per essere sicuri che le uova stiano ben ferme. Aggiungete la salsa olandese e cospargete con l'erba cipollina.

# INDICE

- Acqua ai frutti di bosco, 258-259  
Acqua al lemongrass, 258-259  
Acqua alle mele, 258-259  
Acque aromatizzate, 258-259  
Affumicatore fai da te, 78-79  
aglio  
Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131  
Burro all'aglio, 274-276  
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91  
Condimento alla senape di Digione e aglio, 114-115  
Cosce di pollo con aglio e timo, 41-43  
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143  
Maionese all'aglio e peperoncino, 152-154  
Olio all'aglio, 270  
Olive all'aglio e rosmarino, 272-273  
Olive all'aglio piccanti, 272-273  
agnello  
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91  
Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94  
Rogan Josh di agnello, 187-189  
Stinco d'agnello delle 48 ore, 55  
Agrumi in salamoia, 277-279  
Anacardi, Pollo al burro con, 184-186  
Ananas alla griglia, Sandwich di mare con, 152-154  
anatra  
Curry rosso con petto d'anatra, 192-194  
Gyoza all'anatra, 202-205  
Pancake con anatra  
crocante e salsa hoisin, 182-183  
Aneto, Crème Fraîche all', 161-163  
Apple Pie all'americana, 238-240  
Arachidi, dip alle, 196-197  
aragosta  
Code d'aragosta al burro, 56-57  
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151  
tutorial per l'aragosta, 24-26  
Arrosto di maiale alla cinese, char siu, 176-178  
Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131  
attrezzature essenziali, 10-16  
Avena, Porridge, 224-225  
Avocado, Crema di, 155-157  
bacon  
Cobb Salad, 38-40  
Omelette al bacon e formaggio, 220-221  
Bagel, salmone e uova, 216-217  
banana  
Porridge con cocco e banana, 224-225  
Riso integrale e banane caramellate, 232-233  
Banane caramellate, Riso integrale e, 232-233  
Bánh Mi con sfilacci di pollo, 198-199  
Barbabietola, Insalata di formaggio di capra e, 108-110  
barbecue, 35  
Char siu, arrosto di maiale alla cinese, 176-178  
Costine di maiale con salsa barbecue al bourbon, 73-74  
Salsa barbecue con poco sale, 71-72  
Bistecca perfetta, 44-46  
Bourbon, Salsa barbecue al, 73-74  
73-74  
Brodo di pollo al miso, 210  
burro  
Burro ai capperi, 167-169  
Burro al tartufo, 274-276  
Burro all'aglio, 274-276  
Burro alle erbe, 274-276  
Burro aromatizzato, 274-276  
Code d'aragosta al burro, 56-57  
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151  
Pasta con zucca, burro nero e salvia, 64-65  
per scottare, 32  
Pollo al burro con anacardi, 184-186  
Polpo con burro ai capperi, 167-169  
Caesar, condimento, 124-125  
Caesar Salad con pollo, 124-125  
Calamari croccanti, 170-171  
cannelli, 10-11, 33-35  
Capperi, Polpo con burro ai, 167-169  
carne  
condimento, 23, 28  
Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103  
tempi e temperature, 18  
tutorial per la carne, 21-23  
Un hamburger in giardino, 68-70  
*vedi agnello, maiale, manzo*  
carote  
Carote e daikon sottaceto, 198-199  
Carote glassate al miele, 128-129  
Carré d'agnello con rosmarino e aglio, 89-91  
ceci  
Hummus con limone e tahina, 138-139  
Purè di ceci, 167-169  
Chai, Crema alle spezie, 252-253  
Char siu, arrosto di maiale alla cinese, 176-178  
Char siu, Marinata 176-178  
Cheesecake nel vasetto 244-245  
Chia, Pudding di chia nei vasetti, 248-249  
Chorizo, "Frittata" con formaggio e, 218-219  
Chowder di gamberi nel pane, 146-148  
Cobb Salad, 38-40  
cocco  
Merluzzo al cocco in zuppa Tom Kha, 195  
Porridge con cocco e banana, 224-225  
Rum al cocco, 266  
Composta di fragole, 228  
condimenti  
Burro al limone, 149-151  
Caesar, 124-125  
Condimento al limone e basilico, 108-110  
Condimento alla senape di Digione e aglio, 114-115  
Condimento allo scalogno e limone, 126-127  
Condimento allo scalogno e senape, 119-121  
Condimento allo yogurt, limone e prezzemolo, 122-123  
Ranch, 38-40  
Thai, 111-113  
Thai piccante, 116-118  
*vedi anche salse*  
condire prima del sottovuoto, 28  
Cosce di pollo con aglio e timo, 41-43  
Costine di maiale con salsa barbecue al bourbon, 73-74  
Crema alle spezie chai, 252-253  
Crema di avocado, 155-157  
Crema di piselli, 59  
Crema di piselli alla menta, 132-133  
Crema di rafano, Sandwich con carne e, 47-48  
Crème Brûlée alla vaniglia, 254-255  
Crème fraîche all'aneto, Salmone setoso con, 161-163  
crostacei  
Chowder di gamberi nel pane, 146-148  
Code d'aragosta al burro, 56-57  
Gamberi, 60-61  
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143  
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113  
Involtini estate con gamberi, 196-197  
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151  
Pasta con i gamberi, 144-145  
tutorial per i crostacei, 24-26  
curry  
Curry Penang di pollo, 190-191  
Curry rosso con petto d'anatra, 192-194  
Salsa di curry, 192-194  
Daikon, sottaceto, 198-199  
Dashi "dal mare", 211  
Dip alle arachidi, 196-197  
Dukkah alle erbe, 164-166  
erbe  
Burro alle erbe, 274-276  
Dukkah alle erbe, 164-166  
Pannocchia di mais alle erbe, 134-135  
Tahina alle erbe, 164-166  
Feta e menta, Insalata di anguria compressa con, 126-127  
fiammeggiare, 33-34  
Filetto alla Wellington scomposto, 83-85  
Filetto di salmone con tahina alle erbe, 164-166  
formaggio  
Cheesecake nel vasetto, 244-245  
Formaggio di capra, Insalata di barbabietola e, 108-110  
"Frittata" con chorizo e formaggio, 218-219  
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127  
Insalata di barbabietola e formaggio di capra 108-110  
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115  
Lasagna scomposta, 52-53  
Mac 'n' Cheese facili e cremosi, 62-63  
Omelette al bacon e formaggio, 220-221  
forni ad acqua, 11, 12-13  
"Frittata" con chorizo e formaggio, 218-219  
frutta  
Agrumi in salamoia, 277-279  
Apple Pie all'americana, 238-240  
Composta di fragole, 228  
Composta di mirtilli, 227  
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127  
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113  
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115  
Insalata Waldorf con mele allo sciroppo d'acero, 122-123  
Mele caramellate, 86-88  
Pancake con composte di frutta, 226-229  
Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237  
Porridge con cocco e banana, 224-225  
Porridge con mirtilli e miele, 224-225  
Quinoa con noci pecan candite e more, 230-231  
Riso integrale e banane caramellate, 232-233  
Sandwich di mare con ananas alla griglia, 152-154  
tutorial per la frutta, 27  
funghi  
Ragù d'agnello sfilacciato e funghi, 92-94  
Salsa di funghi al vino rosso, 83-85  
gamberi  
Chowder di gamberi nel pane, 146-148  
Gamberi, 60-61  
Gamberi alla fiamma con aglio e peperoncino, 142-143  
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113  
Involtini estate con gamberi, 196-197  
Pasta con i gamberi, 144-145  
Gyoza all'anatra, 202-205  
Hoisin (salsa), Pancake con anatra croccante e, 182-183  
Hummus con limone e tahina, 138-139  
infusi, tempi e temperature, 19  
insalate  
Caesar salad con pollo, 124-125  
Cobb Salad, 38-40  
Insalata di anguria compressa con feta e menta, 126-127  
Insalata di barbabietola e formaggio di capra, 108-110  
Insalata di mango verde con gamberi, 111-113  
Insalata di pere, parmigiano e noci, 114-115  
Insalata thai di manzo piccante, 116-118  
Insalata Waldorf con mele allo sciroppo d'acero, 122-123  
Uova in crosta di panko su insalata Niçoise, 119-121  
Involtini di carta di riso, 196-197  
Involtini estate con gamberi, 196-197  
Lasagna scomposta, 52-53  
lemongrass  
Acqua al lemongrass, 258-259  
Vodka al peperoncino, zenzero e lemongrass, 262  
Limoncello, Vodka al, 263  
limone  
Burro al limone, 149-151  
Composta di limone, 228  
Condimento al limone e basilico, 108-110  
Condimento allo yogurt, limone e prezzemolo, 122-123  
Hummus con limone e tahina, 138-139  
Lemon Curd, 246-247  
Lobster Roll con burro caldo al limone, 149-151  
Pesce bianco al limone, 58-59  
Salamoia al limone, 95-97  
Vodka al limoncello, 263



Tacos di pesce con salsa messicana, crema di avocado e lime grigliato, 155-157

tahina

Filetto di salmone con tahina alle erbe, 164-166

Hummus con limone e tahina, 138-139

Tahina alle erbe, Filetto di salmone con, 164-166

Yogurt alla tahina, 164-166

Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103

Tartufo, Burro al, 274-276

Tè per affumicare, 78-79

tecniche di finitura, 23, 31-35

temperature, 17-19

termocircolatori

a immersione, 11-12

Tom kha, Merluzzo al cocco in zuppa, 195

Tonkotsu, brodo di maiale, 209-210

Tonno al sangue con tapenade di olive, 158-160

torte

Apple Pie all'americana, 238-240

Pasta brisé 238-240, 241-243

Pumpkin Pie speziata, 241-243

Tortillas di farina fatte in casa, 155-157

trucioli di legno

per affumicare, 78-79

uova

Bagel salmone e uova, 216-217

Cobb Salad, 38-40

“Frittata” con chorizo e formaggio, 218-219

Omelette al bacon e formaggio, 220-221

Tartare di manzo con tuorlo sottovuoto, 101-103

tempi e temperature

per le uova, 19

tutorial per le uova, 19-21

Uova alla Benedict, 222-223

Uova in crosta di panko su insalata Niçoise, 119-121

Uova strapazzate indulgenti, 214-215

vaniglia

Crème Brûlée alla vaniglia, 254-255

Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237

Vodka alla vaniglia, 260

verdure

Asparagi con chips d'aglio croccanti, 130-131

Carote e daikon sottaceto, 198-199

Carote glassate al miele, 128-129

Crema di piselli, 59

Crema di piselli alla menta, 132-133

Hummus con limone e tahina, 138-139

Pannocchia di mais alle erbe, 134-135

Pollo con salsa al miele e senape & purè di patate dolci, 98-100

Purè di patate, 86-88

Purè di patate dolci, 98-100

Ramequin di patate gratinate, 136-137

Ravanelli sottaceto con pepe in grani e semi di senape, 280-281

tutorial per le verdure, 27

vino

Pere al vino bianco con zafferano e vaniglia, 236-237

Vin brulé, 267-268

Vodka

Vodka al limoncello, 263

Vodka al peperoncino, zenzero e lemongrass,

262

Vodka aromatizzata, 260-263

Zafferano, Pere al vino bianco con vaniglia e, 236-237

Zenzero, Vodka al peperoncino, lemongrass e, 262

zucca

Pasta con zucca, burro nero e salvia, 64-65

Pumpkin Pie speziata, 241-243

zuppe & brodo

Chowder di gamberi nel pane, 146-148

Ramen con pancetta di maiale, 206-211

“Stufato” di manzo a cottura lenta, 49-51

# FONTI

## Siti web

### ChefSteps

www.chefsteps.com

Sito ideale per chi cerca informazioni sulla cucina high-tech, che si tratti di chef professionisti o di cuochi amatoriali. Non tutte le ricette sono facili, ma l'obiettivo è quello di ottenere grandi risultati.

### Modernist Cooking Made Easy

www.modernistcookingmadeeasy.com

Questo sito propone centinaia di ricette sottovuoto e una pratica guida alle regole di base relative a questa tecnica di preparazione dei cibi.

## Libri

### *Under Pressure*

THOMAS KELLER

Le immagini di questo libro sono di grande effetto e di ispirazione per chi è interessato a scoprire cosa si può arrivare a fare con la cucina sottovuoto. Attenzione, però: le ricette proposte sono pensate esclusivamente per cuochi di livello avanzato.

### *Cooking for Geeks*

JEFF POTTER

Questo libro affronta tutte le tecniche professionali di preparazione dei cibi, non solo la cucina sottovuoto, ed è l'ideale per chi vuole approfondire l'aspetto scientifico che sta dietro alle tecniche di cottura moderne (idrocolloidi, reazione di Maillard e molto altro).

### *Sous Vide for the Home Cook*

DOUGLAS E. BALDWIN

Uno dei principali limiti dei primi libri dedicati alla cucina sottovuoto era il loro livello troppo avanzato per il cuoco casalingo medio. Questo libro rende accessibili le tecniche più complicate e propone oltre 200 ricette con questo metodo.

# USATE IL SOTTOVUOTO PER CUOCERE PROPRIO TUTTO!

Se possedete una macchina per il sottovuoto, sicuramente l'avrete utilizzata per cuocere hamburger, bistecche o la carne di maiale.

Grazie a questo libro scoprirete che è solo l'inizio.

Usate il sottovuoto anche per cuocere perfettamente tanti altri alimenti, come il tonno o il salmone, che potrete cucinare in modo uniforme e con una qualità da ristorante.

Cimentatevi in un'infinità di piatti salati e dolci tradizionali, ma anche etnici e ispirati alle cucine di tutto il mondo, e sperimentate le innumerevoli possibilità del sottovuoto.



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

**30 €** IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 238 4



9 788867 532384