



METODO DI INSCATOLAMENTO E CONSERVAZIONE

DEGLI ALIMENTI IN CASA

Come costruire una dispensa che duri
più di 2 anni



Indice dei contenuti:

CAPITOLO 1: LE BASI DELL'INSCATOLAMENTO

L'ATTREZZATURA NECESSARIA

Pentola a bagno d'acqua

Pentola a pressione

CONSIGLI DI SICUREZZA PER LE CONSERVE

Assicurarsi di utilizzare la giusta teglia

Utilizzare solo gli ingredienti più pregiati

Assicurarsi di attenersi alla ricetta

CAPITOLO 2: RICETTE DI BRODI, ZUPPE, BRODI E STUFATI

1. STUFATO DI MANZO CON VERDURE
2. ZUPPA DI BISTECCA
3. ZUPPA DI MANZO E VERDURE
4. ZUPPA DI TACCHINO DEL RINGRAZIAMENTO
5. ZUPPA DI POLLO MESSICANA
6. ZUPPA DI POLLO E MAIS
7. ZUPPA DI POLLO
8. ZUPPA DI POLLO CON ENCHILADA
9. ZUPPA DI SALSICCIA E FAGIOLI
10. ZUPPA DI POLLO CHOW MEIN
11. BRODO DI OSSA DI MANZO
12. BRODO DI POLLO
13. STOCK DI CARNE
14. ZUPPA MESSICANA DI MANZO E PATATE DOLCI
15. BRODO DI MANZO
16. BRODO VEGETALE ARROSTITO
17. STOCK DI CROSTACEI

CAPITOLO 3: RICETTE DI SALSICCE E SALSE

18. Salsa per hamburger
19. Lasagne al sugo di carne e melanzane
20. Chili in scatola
21. Cile con carne
22. Manzo macinato in salsa di pomodoro

CAPITOLO 4: RICETTE DI POLLAME

23. Cacciatore di pollo e funghi
24. Pollo in scatola in barattolo
25. Manzo in scatola e patate
26. Gulasch ungherese in scatola
27. Stroganoff di manzo all'aglio in scatola a pressione
28. Pollo e salsa in scatola
29. Tacchino in scatola
30. Petto di pollo
31. Pollo al rosmarino
32. Salsiccia di tacchino

CAPITOLO 5: RICETTE A BASE DI CARNE ROSSA

33. Jerky di manzo teriyaki
34. Agnello in scatola
35. Bistecca di manzo con mela
36. Polpette di maiale con prezzemolo
37. Arrosto in barattolo
38. Polpette di manzo
39. Paprika di manzo
40. Stufato di manzo
41. Gustoso brasato di agnello
42. Cubetti di manzo in scatola

- 43. ARROSTO DI MANZO
- 44. ARROSTO DI BIRRA CON KETCHUP
- 45. CARNE AL PEPERONCINO CON POMODORO
- 46. MANZO ITALIANO
- 47. PENTOLA D'AGNELLO

CAPITOLO 6: RICETTE A BASE DI CARNE DI MAIALE

- 48. CARNE DI MAIALE IN SCATOLA
- 49. HAM
- 50. MAIALE ALL'ALBICOCCA
- 51. CARNE DI MANZO, MAIALE, AGNELLO O SALSICCIA MACINATA E TAGLIATA A PEZZI
- 52. PROSCIUTTO COTTO
- 53. CARNITAS DI MAIALE CON ALLORO
- 54. PANCETTA CANDITA DISIDRATATA
- 55. MAIALE TIRATO AL BBQ

CAPITOLO 7: RICETTE DI PESCE

- 56. PESCE ALOSA IN SCATOLA
- 57. PESCE IN GLASSA DI LIMONE
- 58. SALMONE E PESTO
- 59. CASSERUOLA DI PESCE
- 60. SALMONE
- 61. BASTONCINI DI PESCE
- 62. GAMBERI MEDITERRANEI
- 63. CASSERUOLA DI RISO AL PESCE
- 64. TROTA IN SCATOLA
- 65. TONNO IN SCATOLA
- 66. OSTRICHE IN SCATOLA

APPENDICE 1: TABELLA DI CONVERSIONE DELLE MISURE

Capitolo 1: Nozioni di base sulle conserve

L'inscatolamento è un metodo semplice ed efficace per conservare gli alimenti. Se non l'avete mai fatto prima, probabilmente sapete che è un hobby popolare tra molte persone, in particolare tra coloro che possiedono orti e fattorie. Uno dei tanti vantaggi della conservazione in scatola è che si può fare quasi tutto. Si possono preparare salsa, zuppa, carne macinata e quasi tutto il resto.

Questo è il metodo di conservazione degli alimenti più diffuso. Si chiama "inscatolamento", ma in realtà dovrebbe essere chiamato "inscatolamento".

La procedura è estremamente semplice. Se eseguita correttamente, può mantenere gli alimenti freschi per anni. In un ipotetico ambiente perfetto potrebbero essere conservati (teoricamente) per sempre. Tuttavia, poiché non viviamo in un mondo perfetto, dovrete accontentarvi di conservare gli alimenti per due-cinque anni. Si tratta di un tempo incredibile per mantenere commestibili gli alimenti, soprattutto quelli deperibili come la carne. È possibile conservarli anche per periodi più lunghi, ma questo potrebbe comprometterne il sapore, la consistenza o il valore nutrizionale. Tuttavia, se sapete cosa state facendo, potete tranquillamente contare su una durata di due anni.

L'unico acquisto importante richiesto è una pentola a pressione per conserve. Può essere un po' costosa per un elettrodomestico che fa solo una cosa, ma a lungo andare si ripagherà da sola. Una pentola a pressione per conserve è un ottimo investimento e, se non ne avete già una, vi consiglio vivamente di acquistarla. Non sto parlando della pentola istantanea, che è uno dei migliori strumenti da avere in cucina per la preparazione. Sono stati progettati specificamente per aumentare il valore e la sicurezza delle vostre conserve. Vostra nonna avrebbe potuto usare semplicemente una pentola di acqua bollente.

Funziona, ma non è la soluzione migliore. Nessuno che si interessi di conserve lo

fa più. È fortemente sconsigliato perché è molto meno sicuro e affidabile.

Dovrete anche acquistare dei barattoli e dei coperchi. Dovete anche avere molti coperchi e anelli in più, perché non verranno riutilizzati. È necessario sterilizzare i vasetti e i coperchi. L'ideale è poterli disinfettare chimicamente con un sapone antibatterico. In caso contrario, è necessario far bollire i barattoli e i coperchi e strofinarli con una spugna pulita. Eventuali microrganismi o batteri presenti possono banchettare con qualsiasi cosa e mangiarla prima di voi.

Preparate tutto prima di iniziare l'inscatolamento. Preparate la pentola a pressione accendendola, riempiendola d'acqua e posizionando la piattaforma sul fondo. Il cibo è pronto e i barattoli e i coperchi sono puliti.

Qualsiasi cosa stiate inscatolando, riempite il barattolo fino alla prima scanalatura in alto, dove si avvita l'anello. La maggior parte delle volte, questo comporta l'aggiunta di un liquido. Io aggiungo brodo di ossa alle carni. Per mettere in salamoia le verdure, aggiungo acqua o anche sale e aceto.

Qualunque sia la scelta, non deve esserci aria al di sotto del collo del barattolo. Quando si conserva la carne macinata sbriciolata, ci sono molti angoli e fessure in cui possono rimanere intrappolate le bolle d'aria. Assicuratevi di eliminare tutte le bolle d'aria. Punzecchiatelo con un cucchiaino e sbattetelo delicatamente sul tavolo. Non saltate questo passaggio. Al momento può sembrare un po' più laborioso, ma se tra due anni avrete fame, sarete contenti di averlo fatto bene la prima volta.

Dopo aver riempito i vasetti, assicuratevi che i bordi siano il più possibile puliti. Utilizzate uno straccio molto pulito. Non si vogliono avere compagni microscopici indesiderati in giro.

Mettete i coperchi sopra i barattoli senza toccarli. Le vostre mani sono ricoperte da una serie di batteri disgustosi che non vedreste l'ora di far entrare in quel barattolo. Per questo motivo, potete usare uno strumento speciale per prendere i coperchi sterilizzati e metterli sui vasetti sterilizzati senza usare le mani, oppure potete usare dei guanti di sicurezza. Avvitare i coperchi fino a stringerli con le dita, o il più possibile, senza usare i palmi delle mani e la presa completa.

Man mano che si riscaldano, l'aria rimanente cercherà di uscire, e per questo è necessaria un'uscita.

Mettete i vasetti, con il lato destro rivolto verso l'alto, nell'acqua bollente e coprite con i coperchi. La cottura avverrà sotto pressione per 75 minuti. Il calore agita l'aria rimasta nella parte superiore del barattolo, facendola uscire e creando un effetto di aspirazione. In questo modo si creerà il vuoto nel barattolo e si manterranno il piombo e l'anello ben saldi.

Quando sono pronti, lasciateli raffreddare naturalmente. Non provate a passarci sopra acqua fredda per accelerare il raffreddamento, altrimenti rischiano di rompersi. Se si riesce a premere la parte superiore del coperchio e questo non cede e non "salta" su, vuol dire che si è ottenuta una buona tenuta. Scrivete la data, compreso l'anno, in modo da essere sicuri di consumare il contenuto del barattolo prima della data di scadenza.

L'attrezzatura necessaria

Pentola a bagno d'acqua

I vostri barattoli per conserve vengono bolliti e sigillati in questo ingegnoso bollitore. 100°C è la temperatura migliore per l'inscatolamento a bagnomaria. Si può usare qualsiasi pentola abbastanza grande da contenere diverse decine di barattoli, ma per evitare che i barattoli poggino direttamente sulla superficie della fiamma, è necessario anche un ripiano per conserve.

Pentola a pressione

Le verdure, le carni e i legumi a bassa acidità sono ideali per essere conservati in una pentola a pressione. Per uccidere i microrganismi, questi alimenti devono essere riscaldati a 50°C. Nelle conserve a pressione si utilizza il vapore per espellere tutta l'aria. Il vapore e l'acqua nella pentola si combinano per produrre le temperature bollenti necessarie per uccidere i microrganismi pericolosi. Queste conserve sono disponibili sia in versione elettrica che non elettrica.

Non tutti i barattoli sono adatti all'inscatolamento. I barattoli per conserve sono disponibili in diverse dimensioni e finiture. Le informazioni che seguono vi aiuteranno a scegliere i barattoli più adatti in base a ciò che volete inscatolare.

- Barattoli da un quarto: Possono contenere grandi quantità di cibo, come pomodori interi o grandi porzioni di zuppa o salsa per spaghetti. Sono disponibili sia in formato normale che a bocca larga.
- Barattoli da mezzo litro: È il vaso più versatile, in quanto può contenere quasi tutto, compresi sottaceti, sottaceti e piccole quantità di salsa, oltre a verdure sufficienti a sfamare una o due persone. Sono disponibili vasetti da litro a bocca normale e a bocca larga.
- 12 vasetti da mezzo litro: Grazie ai loro bordi interni diritti, questi vasetti possono contenere fino all'ultima goccia di materiale. I barattoli da mezza pinta a bocca larga sono molto più corti di quelli a bocca normale. Alcuni possono anche avere una trapunta o un altro disegno all'esterno!

I vasetti piccoli da 4 once sono ideali per conservare quantità che verranno inscatolate in piccoli lotti o utilizzate immediatamente. Questi vasetti sono ideali se state preparando una grande quantità di marmellata per la vostra famiglia e i vostri amici.

- Vasi decorativi: Questi barattoli di vetro sono ideali per la conservazione in frigorifero di oggetti che non richiedono un trattamento termico. Assicuratevi di sciacquarli accuratamente dopo averli puliti con acqua calda e sapone.
- Barattoli antichi: Si tratta di barattoli usati in passato con coperchi di vetro colorato o a molla. Nonostante il loro fascino come oggetti da collezione, non dovrebbero essere utilizzati per le conserve moderne. Sono di dimensioni irregolari, tendono a rompersi e potrebbero non sigillarsi correttamente. Invece di inscatolarli, esponeteli su una mensola.

Utilizzate solo barattoli da conserva standard. Poiché sono stati progettati per resistere al calore di un'inscatolatrice e hanno bocche accuratamente filettate per essere saldamente sigillate con i coperchi, sarete delusi se le vostre conserve si rovinano rapidamente.

Prima di utilizzarli, ispezionateli accuratamente e scartate quelli rotti o scheggiati. Per rimuovere le pellicole di acqua dura o i depositi minerali,

immergere i barattoli non riempiti in una soluzione di una tazza di aceto per litro d'acqua. I barattoli per conserve si trovano nei negozi di ferramenta, nei supermercati, nei discount e online.

- Barattoli per conserve a bocca normale e larga: Grazie alla loro bocca larga, i barattoli per conserve sono facili da caricare con frutta e verdura intere. Funzionano bene per i sottaceti perché l'ampia apertura consente di rimuovere un sottaceto alla volta con le dita o con un utensile.

I barattoli da conserva a bocca normale sono quelli da mezza pinta e da un quarto con le spalle. I barattoli da mezza pinta a bocca larga sono più piccoli di quelli a bocca normale. Le ultime bocche, più piccole delle precedenti, sono ideali per zuppe, salse o verdure e frutta polverizzate.

- Coperchi per conserve e fascette a vite: Seguire le istruzioni del produttore per l'uso di coperchi e fascette. I primi sono necessari per mantenere i secondi attaccati ai barattoli durante la lavorazione. Le fascette a vite possono essere riutilizzate purché non siano piegate o arrugginite. Le fascette e i coperchi possono essere acquistati separatamente o insieme ai barattoli presso supermercati, discount o ferramenta.

Barattoli di imbuto: Non si può mai imbottigliare con un imbuto qualsiasi! Gli imbuto per barattoli sono disponibili nei formati a bocca normale e a bocca larga e sono molto più corti e larghi degli altri imbuto. Essi facilitano l'orientamento del cibo all'interno dei barattoli e sono particolarmente utili per ridurre gli incidenti durante il riempimento dei barattoli (soprattutto con salse o verdure e frutta schiacciate).

Sollevatore di barattoli: Questo strumento solleva delicatamente e con costanza i vasetti dentro e fuori dall'acqua calda. Stringete bene le mani. Le pinze da cucina, pur essendo utili, non sono altrettanto affidabili. Questo importante strumento può essere utilizzato per sterilizzare i barattoli prima dell'inscatolamento e per spostare i barattoli di verdure dentro e fuori dal contenitore.

Righello/spatola combinata: utilizzate una spatola per conserve per ottenere il massimo da ogni barattolo. L'estremità dentellata di questo strumento è progettata per adattarsi allo spazio di testa della maggior parte dei barattoli. Poiché è piuttosto flessibile e ha un'estremità affusolata, è ideale da inserire per eliminare

le bolle d'aria lungo i bordi dei barattoli pieni.

La bacchetta magnetica per i coperchi semplifica l'inserimento di anelli e coperchi nell'acqua calda della pentola per igienizzarli. Inoltre, ammorbidisce il composto sigillante e solleva e rimuove rapidamente i coperchi. Non è necessario riscaldare i coperchi in una pentola separata quando si dispone di questo gadget. Si risparmia tempo rendendo un po' più facile mettere il coperchio su ogni barattolo.

Consigli di sicurezza per le conserve

Quando si inizia a inscatolare o a congelare gli alimenti a casa, è importante ricordare alcune precauzioni di base per la sicurezza. L'inscatolamento è un metodo eccellente per conservare gli alimenti, ma presenta alcuni rischi intrinseci se non viene eseguito correttamente.

L'inscatolamento degli alimenti, invece, può essere privo di rischi se si seguono le seguenti linee guida.

Assicuratevi di usare la teglia giusta

Il primo passo per realizzare un'inscatolamento casalingo sicuro è quello di scegliere il barattolo giusto. Per cominciare, è necessario capire quando utilizzare una conserva a bagnomaria rispetto a una conserva a pressione.

Utilizzate una pentola a pressione progettata specificamente per l'inscatolamento e la conservazione degli alimenti. Sono disponibili vari tipi di conserve, alcune delle quali servono solo per riscaldare gli alimenti e non per conservare o lavorare i barattoli. Prima di iniziare, assicuratevi di avere l'attrezzatura necessaria.

Se possibile, scegliere un coperchio con chiusura a vite.

Quando si parla di barattoli per conserve, si hanno molte opzioni. Secondo l'USDA, gli unici barattoli che possono essere venduti legalmente negli Stati Uniti sono i barattoli Mason con coperchio a vite. Questi sono noti come "barattoli da conserva" e sono spesso considerati l'opzione più sicura ed efficace per la conservazione domestica.

Controllare tutti i coperchi, le fascette e i barattoli.

Mentre i vasetti vengono lavati con acqua e sapone, ispezionateli per individuare eventuali difetti. Anche i barattoli nuovi di zecca possono presentare una scheggiatura o una rottura che li rende da buttare. I barattoli sono abbastanza resistenti da poter essere riutilizzati più volte se mantenuti in buone condizioni.

Anche gli anelli dei barattoli di metallo possono essere riutilizzati; tuttavia, per essere adatti al riutilizzo devono essere privi di ruggine e di ammaccature. Se le fascette che state usando per iniziare mostrano segni di usura, potreste prendere in considerazione l'idea di comprarne di nuove.

Cercate sempre gli aggiornamenti più recenti sulle conserve.

I progressi tecnologici nel corso degli anni hanno portato alla creazione di attrezzature per l'inscatolamento più sofisticate e, di conseguenza, più efficaci nella preparazione degli alimenti. Oltre ai progressi tecnologici, ci sono stati numerosi progressi nelle conoscenze scientifiche che, se combinati con il miglioramento delle procedure di inscatolamento, hanno reso la conservazione degli alimenti nei barattoli molto più sicura. Molte persone, ad esempio, sanificano abitualmente i loro barattoli prima di metterli in scatola a pressione. Sebbene sia ancora consentito, non è obbligatorio perché la ricerca ha dimostrato che i germi presenti nei barattoli vengono uccisi quando vengono cotti a una temperatura così elevata in una pentola a pressione. Il processo di sterilizzazione è un passo in più non necessario che può essere evitato!

Utilizzate solo gli ingredienti più pregiati

Quando scegliete gli alimenti da conservare in scatola, acquistate sempre la migliore qualità che potete permettervi. L'inscatolamento richiede l'uso di un prodotto al massimo della sua maturità e della massima qualità immaginabile. È impossibile preparare un barattolo di cibo che abbia un sapore migliore del prodotto stesso; pertanto, la scelta di ingredienti di alta qualità è fondamentale per il sapore del piatto che si vuole preparare. Inoltre, la capacità di scansionare qualsiasi cosa può essere ostacolata da elementi che hanno superato la loro utilità. Se le fragole sono scadute, la marmellata potrebbe diventare troppo

liquida. Se i pomodori sono scaduti, il loro livello di pH potrebbe essere insufficiente per rendere efficace il metodo di lavorazione a bagnomaria. Se si scelgono con cura gli ingredienti, si possono creare piatti deliziosi e conservati.

Dovreste pulire tutto.

Forse sapete che i barattoli e i coperchi devono essere puliti e sterilizzati, ma non dovete trascurare l'importanza della pulizia del resto dell'attrezzatura. Anche se pulite il vostro conservificio dopo ogni utilizzo, dovete pulirlo prima di ogni utilizzo. Pulite accuratamente il piano di lavoro, alla ricerca di eventuali briciole o residui. Lavate la frutta in acqua fredda e pulita e non dimenticate di lavarvi le mani. Più tutto è pulito, meno è probabile che i germi si trasferiscano ai prodotti conservati nei barattoli.

Assicuratevi di rispettare la ricetta

Utilizzate ricette provenienti da fonti affidabili e assicuratevi di rispettare rigorosamente le istruzioni. Modificare le proporzioni anche di uno solo o due componenti potrebbe alterare l'equilibrio dell'acidità, rendendo pericoloso il processo di inscatolamento (soprattutto se si utilizza un'inscatolatrice a bagnomaria). Seguite le istruzioni per gli ingredienti e apportate solo pochissime modifiche, se non nessuna.

Capitolo 2: Ricette di brodi, zuppe, brodi e stufati

1. Stufato di manzo con

verdure **Tempo di preparazione:** 1

ora e 57 minuti

Tempo di cottura: 40

minuti

Dosi: 7 vasetti da

500 ml

Ingredienti:

- 4-2,5kg di carne di manzo per stufato, tagliata a cubetti di un pollice e mezzo
- 2l di carote affettate
- 3 tazze di sedano tritato
- 1-1/2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di timo
- 1/2 cucchiaino di pepe
- Acqua
- 13 vasetti da conserva in vetro da 500gr. con coperchio
- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 3l di patate sbucciate e tagliate a cubetti
- 3 tazze di cipolla tritata

Indicazioni:

1. Preparare una pentola a pressione. Scaldare i barattoli in una casseruola di acqua bollente fino al momento dell'uso. Evitare di farli bollire. Pulire i

coperchi con acqua calda e sapone e riporre le fascette.

2. In una pentola grande, rosolare la carne nell'olio. Condire la carne rosolata con le verdure e i condimenti. Immergere in acqua calda. Preriscaldare il forno a 180°C. Portare lo stufato a ebollizione. Togliere la pentola dal fuoco.
3. Riempire i vasetti caldi per metà con lo stufato, lasciando uno spazio di testa di 1 pollice. Eliminare le bolle d'aria. Pulire il bordo. Centrare il coperchio caldo sulla pentola. Applicare la fascetta e stringerla fino a farla aderire bene al polpastrello.
4. Trasformare i vasi pieni in una pentola a pressione a una pressione di dieci libbre. I vasetti da 500 ml richiedono 1 ora e 15 minuti, mentre le quarte richiedono 1 ora e 30 minuti, regolati in base all'altitudine. Spegnerne il fuoco e portare la pentola a pressione zero. Attendere ancora 5 minuti prima di togliere il coperchio. Lasciare raffreddare i barattoli nel contenitore per dieci minuti. Togliere i barattoli dal fuoco e lasciarli raffreddare. Dopo 24 ore, controllare la tenuta dei coperchi. La parte superiore non deve flettere verso l'alto e verso il basso quando si preme il centro.

Nutrizione:

- Calorie: 450
- Carboidrati: 25 g
- Grassi: 20 g
- Proteine: 38 g

2. Zuppa di bistecca

Tempo di preparazione:15

minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1 etto e mezzo di patate rosse, tagliate a cubetti
- 1 cipolla, tritata
- 1 etto e mezzo di carne di manzo da stufare, tagliata a pezzi di mezzo chilo
- 1 confezione (500gr.) di verdure surgelate, scongelate
- 1kg di brodo di manzo
- 1 cucchiaio di peperoncino in polvere
- 500ml di acqua
- 200gr di salsa per bistecche
- ¼ di cucchiaino di pepe di Caienna
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di cumino macinato

Indicazioni:

1. In una slow cooker (5-6 qt), aggiungere tutti gli ingredienti.
2. Cuocere per 8-10 ore a fuoco lento.
3. Raffreddare completamente e conservare nei contenitori da freezer.

Scongela per una notte in frigorifero e riscaldare con un po' d'acqua.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Proteine: 25 g
- Grassi: 14 g

- Carboidrati: 34 g

3. Zuppa di manzo e verdure

Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 500gr di carne magra da stufare, tagliata a cubetti
- 500ml di mais congelato
- 1 confezione (350gr) di miscela di condimenti congelati
- 2 lattine (~400gr) di pomodori a cubetti
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di timo secco e pepe nero ciascuno
- 2 lattine (1kg) di brodo vegetale
- 200gr di fagioli di Lima (surgelati) e di gombo tagliato surgelati
- ½ tazza di pasta ditalini, non cotta
- 200gr di fagiolini tagliati surgelati

Indicazioni:

1. In una padella, scaldare l'olio. Aggiungere l'aglio, la carne stufata e la miscela di condimenti e cuocere per 8-10 minuti.
2. Aggiungere il resto degli ingredienti, tranne la pasta.
3. Lasciate che raggiunga l'ebollizione, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 15-20 minuti.
4. Aggiungere la pasta, cuocere per 10-12 minuti.
5. Raffreddare completamente e conservare nei contenitori da freezer.
Scongellare per una notte in frigorifero e riscaldare con un po' d'acqua.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Carboidrati: 37 g
- Grassi: 14 g
- Proteine: 23 g

4. Zuppa di tacchino del

Ringraziamento Tempo di

preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 1 ora

Dosi: 12 vasetti da 500

ml Ingredienti:

- 2 quarti di pollo
- ½ tazza di sedano a fette
- ½ tazza di carote affettate
- ½ cipolla
- 200gr di mais scolato
- ½ tazza di mirtilli rossi freschi tritati
- 200gr di tacchino cotto
- 200gr di fagioli
- 1 foglia di salvia fresca
- ½ cucchiaino di salvia essiccata
- Sale e pepe a piacere

Indicazioni:

1. Preparare una pentola per conserve e barattoli da 2 litri a bocca larga. Pulire i barattoli e preparare i coperchi a 2 pezzi come indicato. Nel contenitore, far bollire da 2 a 3 pollici d'acqua o come indicato.
2. Sedano, carote, cipolle, mais e mirtilli rossi vanno messi in una grande pentola a fuoco medio-alto. Coprire e cuocere a fuoco lento. In una grande ciotola unire il tacchino, i fagioli e la salvia, a seconda dei gusti. La zuppa è pronta. Lasciare un centimetro tra i contenitori della zuppa mentre si versa.
3. Aggiungere la zuppa calda per mantenere uno spazio di testa di 1 pollice e rimuovere le bolle d'aria con un cucchiaino di plastica o di legno. Dopo

aver pulito i bordi dei barattoli, chiudere a mano i coperchi a due pezzi.
Posizionare i barattoli pieni sulla rastrelliera del conservificio. Alla
temperatura e alla temperatura di cui sopra

tempo, cuocere i barattoli a pressione per un'ora. Rilassate il regolatore di pressione della vostra conserviera. Dopo 10 minuti, rimuovere il coperchio del barattolo come indicato.

4. Dopo aver rimosso i vasetti con un sollevatore, metterli su un canovaccio pulito. Controllare i sigilli dei vasetti a temperatura ambiente. La zuppa non refrigerata e non sigillata dovrebbe essere consumata entro una settimana. Etichettare i vasetti avanzati prima di conservarli.

Nutrizione:

- Calorie: 140
- Carboidrati: 14 g
- Grassi: 6 g
- Proteine: 9 g

5. Zuppa di pollo

messicana Tempo di

preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 45

minuti **Dosi:** 8 vasetti da

500 ml **Ingredienti:**

- 2 litri di brodo di pollo
- ½ tazza di sedano a fette
- ½ cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 200gr di pomodori
- 200gr di mais scolato
- 1 peperone jalapeño
- 200gr di pollo cotto
- 200gr di fagioli neri
- 2 cucchiaini di condimento per taco
- Sale fino a piacere

Indicazioni:

1. Preparare una pentola per conserve e barattoli da 2 litri a bocca larga. Pulire i barattoli e preparare i coperchi a 2 pezzi come indicato. Nel contenitore, far bollire da 2 a 3 pollici d'acqua o come indicato. Mescolare brodo, sedano, cipolla, aglio, pomodori, mais e jalapeno in una pentola.
2. Coprire e cuocere a fuoco lento. Il condimento per tacos, il pollo, i fagioli neri e il mais devono essere combinati. Il sale è facoltativo. Riscaldare la zuppa. Lasciare un centimetro tra i contenitori della zuppa mentre si versa. Aggiungere la zuppa calda per mantenere uno spazio di 1 pollice e rimuovere le bolle d'aria con un cucchiaino di plastica o di legno. Dopo aver pulito i bordi dei barattoli, stringere a mano i coperchi a due pezzi.

3. Posizionare i barattoli pieni sul ripiano della pentola. Alla temperatura e al tempo sopra indicati, cuocere i barattoli a pressione per un'ora.
Rilassate il regolatore di pressione del vostro conservificio. Dopo 10 minuti, rimuovere il coperchio del barattolo come indicato.
4. Appoggiare i vasetti su un canovaccio per evitare che si secchino.
Controllare i sigilli dei vasetti a temperatura ambiente. La zuppa non refrigerata e non sigillata deve essere consumata entro una settimana.
Etichettare i vasetti avanzati prima di conservarli.

Nutrizione:

- Calorie: 130
- Carboidrati: 14 g
- Grassi: 5 g
- Proteine: 9 g

6. Zuppa di pollo e mais

Tempo di preparazione: 30

minuti

Tempo di cottura: 45

minuti **Dosi:** 6 vasetti da

500 ml **Ingredienti:**

- 1 ½ quarto di brodo di pollo
- 500ml di chicchi di mais
- 200gr di cipolla tritata
- 200gr di carote a fette
- 200gr di sedano a fette
- 200gr di piselli
- 200gr di ceci
- 1 foglia di alloro intera,
- 2 foglie di salvia fresca
- Sale e pepe a piacere
- 500ml di pollo cotto

Indicazioni:

1. Preparazione del contenitore e dei barattoli da 3 litri: pulire i barattoli e preparare i coperchi a 2 pezzi come indicato. Nel contenitore, far bollire da 2 a 3 pollici d'acqua o come indicato.
2. Versare in una pentola grande il brodo, il mais, la cipolla, la carota, il sedano, i piselli, i ceci, l'alloro e la salvia. Cuocere a fuoco vivo, quindi far sobbollire. Condire a piacere. Pulire i bordi dei vasetti prima di aggiungere un quarto del pollo. Riempire i vasetti con un centimetro d'acqua dopo aver versato la zuppa calda sul pollo.
3. Con un utensile di plastica o di legno, mantenere uno spazio di testa di 1 pollice. Dopo aver pulito i bordi dei barattoli, serrare a mano i coperchi a

due pezzi. Posizionare i barattoli pieni sul ripiano della pentola. Cuocere a pressione i barattoli per un'ora alla temperatura sopra indicata e

tempo. Rilassate il regolatore di pressione del vostro conservificio. Dopo 10 minuti, togliere il coperchio della lattina come indicato.

4. Dopo aver rimosso i vasetti con un sollevatore, metterli su un canovaccio pulito. Controllare i sigilli dei vasetti a temperatura ambiente. La zuppa non refrigerata e non sigillata dovrebbe essere consumata entro una settimana. Prima di conservarla, etichettare i vasetti avanzati.

Nutrizione:

- Calorie: 250
- Carboidrati: 29 g
- Grassi: 8 g
- Proteine: 14 g

7. Zuppa di pollo Tempo

di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 35

minuti **Dosi:** 16 vasetti

da 500 ml **Ingredienti:**

- 8l di acqua
- 1 pollo intero
- 3 foglie di alloro
- 12 carote grandi
- 6 pomodori medi
- 4 gambi di sedano
- 1½ cipolla grande
- 5-8 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di basilico
- 1 cucchiaio di sale marino
- 2 cucchiaini di pepe nero

Indicazioni:

1. Preparare una pentola grande con il pollo, l'acqua e le foglie di alloro. Cuocere il pollo per 30 minuti a fuoco medio. Per evitare che si bruci, mescolare regolarmente. Rimuovere e raffreddare il pollo. Superare le dimensioni.
2. Dopo il raffreddamento, rimuovere la pelle e le ossa del pollo. Tagliare o sminuzzare il pollo e rimetterlo nella pentola.
3. Pentola con sale, pepe e carote. Far bollire per 5 minuti. Rimuovere le foglie di alloro.
4. Riempire i vasetti con pollo e verdure. Ogni vasetto deve contenere pollo e verdure. Lasciare un centimetro di spazio prima di aggiungere il brodo di pollo.

Aggiungere altro brodo per mantenere lo spazio di testa di 1 pollice dopo aver riscalzato il composto.

5. Panno caldo imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e ogni anello vengono serrati a mano.
6. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti di rantolo, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). 1h30 per i vasi da 1 litro, 1h15 per i barattoli da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 160
- Carboidrati: 10 g
- Grassi: 5 g
- Proteine: 9 g

8. Zuppa di pollo

Enchilada Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25

minuti **Dosi:** 18 vasetti

da 500 ml **Ingredienti:**

- 6 cosce di pollo
- 4 petti di pollo
- 16 pomodori medi
- 1,5l di brodo di pollo
- 1l di chicchi di mais
- 2 ½ tazze di fagioli neri secchi
- 500ml di acqua
- 200gr di cubetti in scatola
- 3 carote medie
- 2 cipolle gialle medie
- 6 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaio di cumino macinato
- 1 cucchiaio di sale marino
- 1 cucchiaino di paprica
- 1 cucchiaino di origano
- 2 peperoni di Caienna essiccati

Indicazioni:

1. Pentola piccola con 5 cm d'acqua e pollo. Far bollire per 20 minuti fino a fine cottura. Su un tagliere, raffreddare il pollo. Scolare il liquido. Sminuzzare o tagliare a cubetti il pollo.
2. Polvere di peperoncino, cumino, sale, paprica, origano e pepe di Caienna. Far bollire a fuoco medio. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Rimuovere il pepe di Caienna essiccato.
3. $\frac{3}{4}$ con pollo e verdure. Lasciare un centimetro di spazio in testa. Se necessario, aggiungere altro liquido.
4. Panno caldo imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e ogni anello vengono serrati a mano.
5. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti di rantolo, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). 1h30 per i vasi da 1 litro, 1h15 per i barattoli da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 240
- Carboidrati: 25 g
- Grassi: 8 g
- Proteine: 19 g

9. Zuppa di salsiccia e

fagioli Tempo di

preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 15

minuti **Dosi:** 14 vasetti

da 500 ml **Ingredienti:**

- 1½ tazza di pinto secco
- 1½ tazza di fagioli neri
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla grande
- 2 gambi di sedano
- 4 spicchi d'aglio
- 2 libbre di salsicce
- 2l di brodo di manzo
- 1l di acqua
- 4 carote medie
- 2 foglie di alloro
- ½ cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- 1 mazzo di cavolo nero

Indicazioni:

1. Rimuovere i fagioli secchi danneggiati, scoloriti, sassosi o con detriti. Innaffiare i fagioli per 5 cm. Far bollire per 30 minuti dopo l'ebollizione. Conservare 200gr di liquido di cottura. Scolare e scaldare l'olio d'oliva con i fagioli. Soffriggere la cipolla, il sedano e l'aglio finché non diventano traslucidi. Cuocere la salsiccia italiana, spezzettandola durante la cottura.

2. Carote, alloro, sale e pepe Bollite. Cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Fagioli reidratati, liquido di cottura dei fagioli e cavolo tritato. Altri 5 minuti di cottura. Interrompere il riscaldamento.
3. Riempire ogni barattolo con carne e verdure. Ogni barattolo deve contenere salsiccia e verdure. Lasciare un centimetro di spazio prima di aggiungere la zuppa. Tamponare l'impasto con un dispositivo di rimozione delle bolle d'aria e aggiungere altro brodo per mantenere uno spazio di testa di 1 pollice.
4. Panno caldo imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e ogni anello vengono serrati a mano.
5. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti di rantolo, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). 1h30 per i vasi da 1 litro, 1h15 per i barattoli da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 300
- Carboidrati: 24 g
- Grassi: 15 g
- Proteine: 15 g

10. Zuppa di pollo Chow

Mein Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 35

minuti **Dosi:** 14 vasetti

da 500 ml **Ingredienti:**

- 1 pollo intero
- 1 gallone di acqua
- 3 tazze di piselli freschi
- 500ml di fagiolini
- 4 gambi di sedano
- 1 cipolla grande
- 100ml di vino fresco
- 2 cucchiaini di aglio
- 1l di brodo di pollo

Indicazioni:

1. Pentola grande con il pollo e l'acqua. Far bollire per 30 minuti a fuoco medio. Per evitare che si bruci, mescolare regolarmente. Togliere il pollo e raffreddarlo. Far sobbollire il liquido di cottura.
2. Nel brodo si aggiungono pezzi di pelle e ossa di pollo raffreddati.
3. Far bollire per 5 minuti piselli, fagiolini, sedano, cipolla, mais e aglio.
4. Riempite ogni contenitore con pollo e verdure. Ogni vasetto deve contenere pollo e verdure. Versare la zuppa sul pollo e sulle verdure, lasciando un centimetro di spazio libero. Tamponare l'impasto con un dispositivo di rimozione delle bolle d'aria e aggiungere altro brodo per mantenere uno spazio di testa di 1 pollice.
5. Panno caldo imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e ogni anello vengono serrati a mano.

6. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti di rantolo, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). 1h30 per i vasi da 1 litro, 1h15 per i barattoli da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 150
- Carboidrati: 15 g
- Grassi: 5 g
- Proteine: 10 g

11. Brodo di ossa di

manzo Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 6 ore e 35 minuti

Porzioni: 14 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- Un chilo e mezzo di manzo con osso
- 2 stinchi di manzo coda di bue
- 4 nocche di manzo
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 150ml di concentrato di pomodoro
- 4 carote
- 4 gambi di sedano
- 3 cipolle
- 2 teste d'aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 mazzo di prezzemolo
- ½ mazzetto di timo fresco
- 4 rametti di origano
- 1 cucchiaio di pepe nero intero in grani
- 4 galloni di acqua fredda

Indicazioni:

1. Forno a 230°C. Le costine, gli stinchi, le nocche, le ossa midollari e le ossa del collo vanno in una grande teglia. Condire le ossa. 2 cucchiaini di olio d'oliva. Passare le ossa in padella.

Rivestire le ossa di manzo con il concentrato di pomodoro usando un coltello da burro. Versare l'olio d'oliva sulle ossa. 30 minuti o fino a quando le ossa sono ben dorate ma non bruciate.

2. Aggiungere le ossa arrostate e gli scarti di cottura a una pentola da 16-20 litri. Rimuovere i residui di cottura con 50ml di acqua calda e una spatola di metallo. Carote, sedano, cipolle, aglio, alloro, prezzemolo, timo, origano e pepe in grani. Mescolare per diffondere i sapori.
3. Aggiungere acqua fredda alla pentola. Far bollire il brodo a fuoco medio. A fuoco medio-alto, 5 minuti. Cuocere a fuoco lento, indisturbato, per 6 ore. (Il brodo può essere fatto sobbollire fino a 12 ore, ma non lasciare il fornello incustodito). Il brodo non deve essere disturbato.
4. Con un cucchiaino forato, rimuovere ossa, carne, verdure ed erbe. Le ossa, le verdure e le erbe vanno scartate. Filtrate il brodo attraverso un colino cinese a maglie fini o un setaccio. Versare il brodo caldo nei vasetti caldi, lasciando uno spazio di 1 pollice per la testa. Chiudere il coperchio della pentola a pressione e portarla a ebollizione. 10 minuti di sfiato. Chiudere lo sfiato e riscaldare fino a quando il manometro segna 0,8 bar (11 psi) e il manometro ponderato 0,7 bar (10 psi). Per i barattoli da un quarto ci vogliono 25 minuti, per i barattoli da 500 ml 20 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 150
- Carboidrati: 5 g
- Grassi: 8 g
- Proteine: 9 g

12. Brodo di pollo

Tempo di preparazione: 10
minuti

Tempo di cottura: 6 ore e 35 minuti

Porzioni: 14 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- Da 4 a 6 libbre di carcassa di pollo
- 4 cipolle gialle
- 4 galloni di acqua fredda
- 2 teste d'aglio
- 1 mazzo di timo fresco
- ½ limone
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 5 carote
- 4 gambi di sedano
- 2 foglie di alloro
- 1 mazzo di prezzemolo a foglia piatta
- 4 rametti di origano
- 1 cucchiaio di pepe nero in grani

Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Mettere la carcassa di pollo nella teglia. 4 mezze cipolle, 1 spicchio d'aglio, ½ timo Limone, cipolle ed erbe vanno nella carcassa. ½ il sale e l'olio d'oliva. 30 minuti fino a doratura, cuocere la carcassa.

2. Unire la carcassa arrostita, il contenuto interno e gli scarti di cottura. 1 l di acqua calda. Con una spatola di metallo, rimuovere i residui di cottura. Ancora 30 minuti. Alloro e prezzemolo vanno eliminati.
3. Impermeabilizzare la pentola. Portare il brodo a ebollizione a fuoco medio. Far bollire per 5 minuti. Cuocere a fuoco lento per 6 ore, a recipiente scoperto. Schiumare la schiuma che bolle. Rispetto del brodo.
4. Mescolare la carcassa, le verdure e le erbe. Filtrate il brodo attraverso uno chinois in una pentola pulita.
5. Lasciare un centimetro tra i contenitori del brodo caldo. Scaldare un panno imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e anello sono serrati a mano.
6. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). Vasi da 1 litro 25 minuti, pinte 20.

Nutrizione:

- Calorie: 80
- Carboidrati: 3 g
- Grassi: 2 g
- Proteine: 2 g

13. Brodo di

carne Tempo di

preparazione: 10 min

Tempo di cottura: +1 ora

Dosi: 2

Ingredienti per

il brodo di

manzo:

- 500gr di ossa di manzo (appena rifilate)
- 2l di acqua

Ingredienti

Per il brodo di pollo/turco:

- 500gr di ossa grandi di pollo o tacchino
- 1,5l di acqua

Indicazioni:

Se si prepara il brodo di manzo:

1. Dopo aver spezzato le ossa di manzo (appena rifilate), sciacquarle e metterle in una pentola riempita con acqua sufficiente a coprire le ossa. Riscaldare fino all'ebollizione, quindi lasciare sobbollire per circa tre o quattro ore.
2. Scartate le ossa e lasciate raffreddare il brodo prima di scremare il grasso in eccesso. Riscaldare il brodo e versarlo in barattoli puliti e caldi, ciascuno con uno spazio di testa di un centimetro.
3. Regolare i coperchi dopo aver eliminato le bolle d'aria e procedere alla lavorazione nella pentola a pressione per 20 minuti (vasetti da 500 ml) o 25 minuti (vasi da 1 litro).
4. Se si prepara il brodo di pollo/tacchino:

5. Riempite una grande pentola con le ossa di pollo o di tacchino. Versate un po' d'acqua, sufficiente a coprire le ossa, quindi coprite e fate cuocere a fuoco lento per trenta-quarantacinque minuti.
6. Eliminare le ossa e lasciare raffreddare il brodo prima di rimuovere il grasso in eccesso. Riscaldare prima di versare in barattoli puliti e caldi, lasciando un centimetro di spazio per la testa.
7. Regolare i coperchi dei barattoli prima di passarli nella pentola a pressione per 75 minuti (per i barattoli da mezzo litro) o 90 minuti (per i barattoli da un quarto).

Nutrizione:

- Calorie: 100
- Grassi: 2 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 2 g

14. Zuppa messicana di manzo e patate

dolci Tempo di preparazione: 90 minuti

Tempo di cottura: 80 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 2,5 litri di brodo di manzo
- 2,2,5kg Arrosto di manzo, grasso rifilato e tagliato a dadi di un centimetro
- 4 pomodori Roma, con semi, tagliati a fette
- 1 patata dolce media, sbucciata e tagliata a fette
- 8 carote di 1 pollice di diametro, pelate e tagliate a rondelle di 1/4 di pollice
- 200gr di mais integrale congelato o fresco
- 1 cipolla grande, affettata
- 2 peperoni jalapeño, stelo, semi e fettine sottili
- 2 peperoni poblano, stelo e semi tagliati a fette
- 1 cucchiaio di sale
- 6 spicchi d'aglio, tritati
- ½ cucchiaio di pepe nero macinato
- ½ cucchiaio di peperoncino in polvere

Indicazioni:

1. Versare ½ cucchiaio di olio vegetale in una pentola da 6 litri e metterla a fuoco medio-basso. Aggiungere metà dei cubetti di manzo. Friggere e mescolare per farli dorare. Trasferire il manzo in una piccola ciotola. Procedere allo stesso modo con il restante ½ cucchiaio di olio e la carne di manzo. Trasferire tutta la carne nella pentola e aggiungere il brodo. Ridurre il calore e lasciare bollire. Cuocere a fuoco lento, coperto, fino a quando il manzo sarà morbido.

2. Aggiungere le patate dolci, le carote, i pomodori, le cipolle, il mais, l'aglio, i peperoni jalapeno, i peperoni poblano, il sale, il pepe nero e il peperoncino in polvere al composto di manzo nella pentola. Coprite e lasciate bollire per cinque minuti.
3. Versare le verdure e il manzo nei barattoli riempiendoli per metà. Versare il brodo caldo in ogni barattolo e lasciare uno spazio di un centimetro. Eliminare le bolle d'aria, pulire i bordi dei barattoli, regolare i coperchi e avvitare la fascetta.
4. Mettete i barattoli pieni in una pentola a pressione a 11 libbre di pressione per il calibro a quadrante o a 10 libbre per il calibro ponderato. Lavorare i barattoli a caldo per settantacinque minuti, regolando per l'altitudine. Spegnerne il fuoco e lasciare che la pressione scenda naturalmente. Togliere il coperchio e far raffreddare i barattoli nel contenitore per cinque minuti. Estrarre i barattoli e farli raffreddare. Controllare la tenuta del coperchio dopo ventiquattro ore.

Nutrizione:

- Calorie: 300
- Grassi: 12 g
- Carboidrati: 19 g
- Proteine: 24 g

15. Brodo di manzo

Tempo di preparazione: 20

minuti

Tempo di cottura: 7 ore e 5 minuti

Tempo di conservazione: 20 minuti

Dosi: 20

Ingredienti:

- 4 libbre di ossa carnose per zuppa di manzo
- 3 coste di sedano, tagliate a pezzetti
- 3 carote medie, pelate e tagliate grossolanamente
- 2 cipolle medie, tagliate in quarti
- ½ tazza di acqua calda
- 3 foglie di alloro
- 3 spicchi d'aglio
- 8-10 grani di pepe interi
- 3-4 rametti di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di maggiorana essiccata
- Acqua fredda, se necessario

Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 230°C.
2. In una grande teglia per arrosti, collocare le ossa di manzo.
3. Arrostire per circa 30 minuti.
4. Dopo 30 minuti di arrosto, mettere le carote, il sedano e le cipolle nella teglia con le ossa.

5. Arrostitire per circa 30 minuti.
6. Togliere la teglia di ossa e verdure dal forno e scolare il grasso.
7. In una pentola, mettere le ossa di manzo arrostitite e le verdure.
8. Nella teglia, aggiungere acqua calda e raschiare con un cucchiaino i pezzi rosolati dal fondo.
9. aggiungere i succhi della teglia, l'alloro e l'aglio nella pentola.
Aggiungere i grani di pepe, il prezzemolo e le erbe secche.
10. Aggiungere acqua a sufficienza per coprire il composto.
11. Mettere la padella a fuoco alto e cuocere fino a quando non si raggiunge l'ebollizione.
12. Ora mettete il fuoco al minimo e fate cuocere, coperto, per circa 2 ore.
13. Scoprite la pentola e fate cuocere a fuoco lento, coperto, per circa 4 ore.
14. Attraverso un colino, filtrare il brodo, scartando i solidi.
15. In 5 vasetti sterilizzati caldi (da 1 pinta), dividere il brodo, lasciando uno spazio di circa mezzo pollice dall'alto.
16. Far scorrere un coltellino all'interno di ogni vasetto per eliminare le bolle d'aria.
17. Eliminare ogni traccia di cibo dai bordi dei vasetti con un panno da cucina pulito e umido.
18. Mettete con cura i barattoli nella pentola a pressione e lavorateli a 10 libbre di pressione per circa 20 minuti.
19. Togliere i barattoli dalla pentola a pressione e metterli su una superficie di legno a diversi centimetri di distanza l'uno dall'altro per farli raffreddare completamente.
20. Dopo aver raffreddato con il dito, premere la parte superiore del coperchio di ogni barattolo per assicurarsi che la chiusura sia ermetica.
21. Conservate questi barattoli in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 80
- Grassi: 2 g
- Carboidrati: 2 g

- Proteine: 3 g

16. Brodo vegetale arrostito

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 2 ore e 35 minuti

Dosi: 10 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 3 grandi cipolle gialle
- 5 carote
- 4 gambi di sedano
- 1 cucchiaio
- 2 teste d'aglio
- 8 funghi bianchi grandi
- 6 pomodori medi
- 1 cucchiaino di sale
- 50ml di olio d'oliva
- 1,5l di vino bianco
- 4l di acqua
- ½ mazzetto di prezzemolo

Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180°C. In una teglia grande, aggiungere i funghi e i pomodori. Salare e cospargere di olio d'oliva. 30 minuti, finché non saranno rosolati ma non bruciati.
2. Unire le verdure arrostiti e gli scarti di cottura in una pentola da 12 a 16 litri. 1l di acqua calda. Con una spatola di metallo, rimuovere i residui di cottura. Far bollire il vino.
3. Portare a ebollizione con le erbe. Coprire e far bollire per 2 ore dopo 5 minuti. Non lasciare mai l'acqua bollente incustodita. Schiumare la schiuma che bolle. Rispetto del brodo.

4. Con un cucchiaino forato, rimuovere le verdure e le erbe. Filtrare il brodo attraverso uno chinois in una pentola pulita.
5. Lasciare un centimetro tra i contenitori del brodo caldo. Scaldare un panno imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e anello sono serrati a mano.
6. Portare i barattoli a ebollizione in una pentola a pressione. Dieci minuti, chiudere lo sfiato e riscaldare a 0,7 bar (0,7 bar (10 psi)). Vasi da 1 litro 25 minuti, pinte 20.
7. È possibile controllare il sapore del brodo vegetale utilizzando verdure diverse. Arrostiti zucca e barbabietole con gli altri ingredienti intensificherà il colore e il sapore del brodo vegetale arrostito. A meno che non sia questa l'intenzione, assicuratevi che le modifiche non alterino il risultato.

Nutrizione:

- Calorie: 50
- Carboidrati: 2 g
- Grassi: 1 g
- Proteine: 0 g

17. Brodo di

crostacei Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 5 minuti

Dosi: 8 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 1,5l di gusci di gamberi, aragoste e granchi
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 4l di acqua bollente
- 4 cipolle medie
- 8 gambi di sedano
- 8 carote grandi
- 6 spicchi d'aglio
- 1 mazzo di timo fresco
- ½ mazzo di prezzemolo fresco
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di pepe intero in grani

Indicazioni:

1. 180°C Mentre il forno si preriscalda, oliate i molluschi su una teglia o una teglia con bordo. Cottura di 10 minuti.
2. Le conchiglie arrostiti e l'acqua bollente riempiono una pentola da 12 litri. Far sobbollire per 20 minuti. Portare il composto a ebollizione per 30 minuti, indisturbati. (Non lasciare il fornello incustodito). Schiumare la schiuma. Rispetto del brodo. Eliminare i gusci, le verdure e le erbe.

3. Filtrare il brodo attraverso un colino cinese in una pentola pulita. Filtrare con cura in una pentola pulita. Lasciare un centimetro tra i contenitori del brodo caldo. Scaldare un panno imbevuto di aceto sui bordi dei barattoli. Ogni coperchio e anello sono serrati a mano.
4. Chiudere il coperchio della pentola a pressione e portare a ebollizione. 10 minuti di sfiato. Chiudere lo sfiato e riscaldare fino a quando il manometro segna 0,8 bar (11 psi) e il manometro ponderato 0,7 bar (10 psi). 1:10 per i barattoli da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 120
- Carboidrati: 2 g
- Grassi: 1 g
- Proteine: 2 g

Capitolo 3: Ricette di salse e salsine

18. Mix di salsa per hamburger
Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1kg di manzo magro, macinato
- 3 tazze di cipolle tritate
- Lattina da 1l di passata di pomodoro
- 1- $\frac{1}{3}$ tazza d'acqua
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe

Indicazioni:

1. Rosolare il manzo e le cipolle in una pentola e schiumare il grasso.
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e portare a ebollizione. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.
3. Versare la miscela calda in barattoli da mezzo litro caldi. Lasciare uno spazio di testa di 1 pollice.
4. Pulire i bordi dei vasetti con un tovagliolo di carta umido e pulito e applicare i tappi metallici a 2 pezzi.
5. Mettete i barattoli in una pentola a pressione e lavorateli per circa 75 minuti a 10 libbre di pressione.

Nutrizione:

- Calorie: 480
- Carboidrati: 28 g
- Grassi: 19 g
- Proteine: 42 g

19. Lasagne al sugo di carne e melanzane
Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Porzioni: 3

Ingredienti:

Salsa:

- 1 cucchiaio di olio d'oliva o più se necessario
- ½ cipolla bianca grande, tagliata a dadini
- 5 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 500gr di manzo magro macinato
- Sale e pepe nero macinato a piacere
- 2 lattine di pomodori schiacciati (28 once)
- 1 melanzana, sbucciata e tagliata a cubetti
- 2 zucchine, pelate e tagliate a dadini
- 500ml di funghi freschi affettati
- 200gr di carote tagliate a dadini
- ¾ di tazza di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di basilico essiccato
- 1 cucchiaio di pepe nero macinato
- 1 cucchiaio di origano secco
- 1 foglia di alloro

Lasagne:

- 1 confezione da 16 once di pasta per lasagne
- 1l di ricotta

- 1 uovo
- 1l di mozzarella tagliuzzata, o più a piacere
- ½ tazza di parmigiano grattugiato

Indicazioni:

1. In una pentola grande, scaldare l'olio a fuoco medio. Mettete l'aglio e la cipolla; cuocete mescolando per 5-10 minuti o finché la cipolla non diventa trasparente. Mettere il manzo macinato; aggiungere pepe e sale per condire. Cuocere mescolando per 5-7 minuti, fino a quando la carne non sarà friabile e rosolata. Inserire i pomodori schiacciati. Riempire d'acqua una lattina di pomodoro vuota, quindi aggiungerla alla salsa.
2. Mescolare alloro, origano, pepe nero, basilico, 2 cucchiaini di sale, passata di pomodoro, carote, funghi, zucchine e melanzane. Far bollire. Abbassare il fuoco a medio-basso. Cuocere per 60 minuti, finché i sapori non sono ben amalgamati, mescolando di tanto in tanto. Togliere e gettare la foglia di alloro.
3. Mettere a bollire dell'acqua leggermente salata in una pentola grande. Nell'acqua bollente, cuocere le tagliatelle per lasagne per 8 minuti, fino a quando non saranno tenere ma sode al morso, mescolando di tanto in tanto. Scolare e stendere le tagliatelle su carta assorbente per farle asciugare. Togliere e buttare via tutti i pezzi rotti.
4. In una ciotola, unire uova e ricotta; aggiungere pepe e sale per condire e sbattere accuratamente.
5. Iniziare a preriscaldare il forno a 190°C (190°C).
6. Spalmare la salsa sul fondo di una teglia grande. Disporre le tagliatelle, il composto di ricotta, la salsa e la mozzarella, quindi completare con il parmigiano spolverato. Ripetere gli strati fino a esaurimento. Coprire la teglia con un foglio di alluminio.
7. Cuocere nel forno preparato per 30-35 minuti, fino a quando non si formeranno delle bolle. Scoprire la teglia e alzare la temperatura del forno a 200°C. Continuare a cuocere per

10-15 minuti ancora, finché la superficie non diventa dorata. Lasciare riposare le lasagne per 10-15 minuti prima di gustarle.

Nutrizione:

- Calorie: 840
- Carboidrati totali: 62 g
- Proteine: 18 g
- Grassi totali: 51 g

.

20. Peperoncino in

scatola Tempo di

preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 75 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 3 tazze di fagioli secchi, messi in ammollo per una notte e scolati
- 2 libbre di manzo macinato
- 200gr di cipolla tritata
- 200gr di peperone, con semi e tritato
- 1l di pomodori, tagliati a pezzetti
- 1 cucchiaino di peperoncino, privato dei semi e tritato

Indicazioni:

1. Sterilizzare le bottiglie in una pentola a pressione, come indicato nelle linee guida generali. Lasciare raffreddare le bottiglie.
2. Mettere i fagioli in una pentola e farli bollire per 30 minuti. Scolare i fagioli.
3. mettere i fagioli cotti e il resto degli ingredienti in una pentola pulita. Cuocere per altri 20 minuti.
4. Trasferire la miscela nelle bottiglie sterilizzate. Lasciare un centimetro di spazio per la testa.
5. Eliminare le bolle d'aria e chiudere i vasetti.
6. Mettete i barattoli in una pentola a pressione e lavorateli per 75 minuti. Seguire le linee guida per l'inscatolamento a pressione.

Nutrizione:

- Calorie: 163 kcal
- Grassi: 8 g
- Fibra: 2 g

- Carboidrati: 8 g
- Proteine: 11 g

21. Chile con

carne Tempo di

preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 1

ora Dosi: 2 Ingredienti:

- 1,5l d'acqua
- 2 quarti di pomodori, interi o schiacciati
- 200gr di peperoni, tritati
- 3 libbre di manzo, macinato
- 5 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 3 tazze di fagioli rossi, secchi, di rene e di pino
- 5 cucchiaini di sale divisi
- 1 ½ tazza di cipolle, tritate
- 1 cucchiaino di pepe nero

Indicazioni stradali

1. Lavare accuratamente i fagioli prima di aggiungerli a una casseruola (da 2 litri). Coprite con acqua fredda e lasciate riposare per dodici ore.
2. Scolare i fagioli ammollati e metterli in una pentola con acqua fresca (1,5 litri) e sale (2 cucchiaini). Mescolare e riscaldare fino all'ebollizione, quindi far bollire per mezz'ora.
3. Scolare i fagioli cotti e rimetterli nella casseruola. Mescolare il sale (3 cucchiaini), il peperoncino in polvere, il pepe e i pomodori. Far sobbollire il composto per cinque minuti; evitare che il composto si addensi.
4. Versare il composto in vasetti puliti e caldi con uno spazio di testa di un centimetro. Eliminare eventuali bolle d'aria prima di regolare i coperchi dei barattoli.
5. Mettete nella pentola a pressione e lavorate per 1 ora e 25 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Grassi: 19 g
- Carboidrati: 31 g
- Proteine: 24 g

22. Manzo macinato in salsa di

pomodoro Tempo di preparazione: 20

minuti

Tempo di cottura: 50

minuti **Tempo di**

conservazione: 1 ora

Porzioni: 18

Ingredienti:

- 30 libbre di pomodori
- 2 libbre di manzo macinato
- 200gr di cipolle tritate
- 200gr di sedano, tritato
- 500gr di funghi freschi, affettati
- 5 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di origano, tritato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 50ml di zucchero di canna
- 1½ cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di pepe nero macinato

Indicazioni:

1. Nella pentola d'acqua bollente, cuocere i pomodori per circa 30-60 secondi.
2. Togliere dal fuoco e trasferire i pomodori nella ciotola di acqua fredda.
3. Rimuovere con cura le bucce e i torsoli.
4. Quindi, tritare i pomodori grossolanamente.
5. In una pentola d'acqua, far bollire i pomodori per circa 20 minuti.
6. Passare i pomodori attraverso un mulino.

7. Scaldare una padella di ghisa e cuocere il manzo per circa 8-10 minuti.
8. Aggiungere cipolla, sedano, funghi e aglio e cuocere per circa 4-5 minuti.
9. Trasferire il composto di verdure nella padella con la polpa di pomodoro.
10. Aggiungere le erbe, lo zucchero, il sale e il pepe nero e cuocere fino all'ebollizione.
11. A questo punto, impostate la fiamma al minimo e fate cuocere, a recipiente scoperto, per circa 5-10 minuti, mescolando spesso.
12. In 9 vasetti sterilizzati caldi (da 1 pinta), dividere il composto di manzo, lasciando circa 1 pollice di spazio dall'alto.
13. Passare un coltello all'interno di ogni vasetto per eliminare eventuali bolle d'aria.
14. Eliminare ogni traccia di cibo dai bordi dei vasetti con un panno da cucina pulito e umido.
15. Chiudere ogni barattolo con un coperchio e avvitare l'anello.
16. Posizionare con cura i barattoli nella pentola a pressione e lavorarli a 1 kg di pressione per circa 60 minuti.
17. Togliere i barattoli dalla pentola a pressione e metterli su una superficie di legno a diversi centimetri di distanza l'uno dall'altro per farli raffreddare completamente.
18. Dopo aver raffreddato con il dito, premere la parte superiore del coperchio di ogni barattolo per assicurarsi che la chiusura sia ermetica.
19. Conservate questi barattoli in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 250
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 11 g
- Proteine: 16 g

Capitolo 4: Ricette di pollame

23. Cacciatore di pollo e funghi Tempo

di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 2kg di petti e cosce di pollo tritati
- 500ml di peperoni misti tritati
- 3 cipolle tagliate in quarti
- 500ml di funghi affettati
- ¼ di sale
- 8 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 bottiglia di vino rosso
- 1l di pomodori a cubetti con succo
- 2 cucchiaini di origano secco
- 2 cucchiaini di basilico essiccato
- 2 cucchiaini di timo secco
- ¼ di cucchiaino di pepe nero

Indicazioni:

1. Disporre pollo, peperoni, cipolle, funghi e aglio in vasi da un quarto.
Condite con sale e pepe. Far bollire il vino, i pomodori e le erbe in una pentola da brodo. Salare e pepare.
2. Mettere il liquido caldo sopra gli ingredienti stratificati nei vasetti.

3. Chiudete i barattoli e lavorateli nella vostra pentola a pressione per 90 minuti a 0,8 bar (11 psi), regolandovi in base all'altitudine.

Nutrizione:

- Calorie: 410
- Grassi: 22 g
- Carboidrati: 14 g
- Proteine: 29 g

24. Pollo in scatola in

barattolo Tempo di preparazione:

30 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Dosi: 2

Ingredienti:

- 500gr di pollo
- ½ cucchiaino di sale

Indicazioni:

1. Tagliate il pollo a fette e mettetelo in barattoli da un quarto di litro, lasciando un centimetro di spazio per la testa.
2. Mettere il sale nei vasetti.
3. Pulire i bordi dei vasetti con un panno umido e pulito.
4. Applicare ora i tappi metallici a 2 pezzi.
5. Lavorare i barattoli da mezzo litro in una pentola a pressione per circa 90 minuti a una pressione di 11 libbre se si usa una pentola con calibro a quadrante o di 10 libbre se si usa una pentola con calibro ponderato.

Nutrizione:

- Calorie: 210
- Carboidrati: 1 g
- Grassi: 9 g
- Proteine: 24 g

25. Manzo in scatola e patate

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 2l di acqua
- 1 cucchiaino di miscela di spezie per sottaceti
- 4-2,5kg di petto stagionato in casa, privato del grasso e tagliato a cubetti di 1 pollice
- 8-10 tazze di patate russet sbucciate, tagliate a cubetti di 1 pollice

Indicazioni:

1. Far bollire l'acqua in un bollitore.
2. Nel frattempo, mettere 1/4 di cucchiaino di miscela di spezie in ogni barattolo da un quarto.
3. Disporre la punta di petto e le patate nei vasi. Lasciare uno spazio di 1 pollice per la testa.
4. Riempire i vasetti con acqua bollita. Lasciare uno spazio di testa di 1 pollice.
5. Eliminare le bolle d'aria, regolando lo spazio di testa. Pulire i bordi dei vasetti con un panno umido e pulito.
6. Applicare ora i tappi metallici a 2 pezzi.
7. Lavorare i barattoli da mezzo litro in una pentola a pressione per circa 85 minuti a una pressione di 11 libbre se si usa una pentola con calibro a quadrante o di 10 libbre se si usa una pentola con calibro ponderato.

Nutrizione:

- Calorie: 390
- Carboidrati: 28 g
- Grassi: 14 g
- Proteine: 28 g

26. Gulasch ungherese in

scatola Tempo di preparazione: 10

minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Porzioni: 10

Ingredienti:

- 4 cucchiaini di paprika ungherese
- Pepe e sale a piacere
- 1 cucchiaino di senape secca
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 4 cipolle tagliate in quarti
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 2kg di manzo
- 4 monete di carote affettate
- 6 patate tagliate a cubetti
- 2 peperoni tagliati a dadini
- 1,5l di acqua
- ½ tazza di aceto di vino rosso
- 1 lattina di concentrato di pomodoro

Indicazioni:

1. Mescolare paprika ungherese, pepe, sale e senape in una ciotola.
2. Scaldare l'olio in una pentola grande e soffriggere cipolle e aglio.
3. Passare la carne di manzo nella miscela di spezie, quindi trasferirla nella pentola per farla rosolare leggermente.
4. Disporre manzo, carote, patate e peperoni in barattoli da un quarto.
5. A questo punto, aggiungere acqua, aceto e concentrato di pomodoro alla pentola. Mescolare con le spezie e far bollire il composto.

6. Versare il liquido nei vasetti con il contenuto stratificato, eliminando le bolle d'aria presenti nei vasetti. Lasciare uno spazio di testa di 1 pollice.
7. Chiudere i barattoli e metterli in una pentola a pressione.
8. Lavorare per circa 90 minuti a 10 libbre di pressione in base all'altitudine.

Nutrizione:

- Calorie: 400
- Carboidrati: 24 g
- Grassi: 19 g
- Proteine: 32 g

27. Stroganoff di manzo all'aglio in scatola

a pressione Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Porzioni: 10

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di burro
- 3-4 libbre di manzo
- 4 spicchi d'aglio tritati finemente
- 2 cipolle tritate finemente
- 1l di funghi affettati
- 2 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 1l di acqua
- Pepe e sale a piacere

Indicazioni:

1. Mettere il burro in una pentola e soffriggere la carne di manzo, l'aglio, le cipolle e i funghi fino a una leggera rosolatura.
2. Mescolare la salsa e l'acqua. Questo serve a deglassare la pentola. Raschiare il fondo della pentola per sciogliere i pezzi saporiti.
3. Aggiungere 1 tazza d'acqua, mescolare e portare a ebollizione.
4. Versare lo stroganoff nei vasetti sterilizzati, assicurandosi che la salsa sia distribuita in modo uniforme.
5. Chiudere i barattoli e metterli in una pentola a pressione.
6. Lavorare per circa 90 minuti a 10 libbre di pressione.

Nutrizione:

- Calorie: 290

- Carboidrati: 5 g
- Grassi: 20 g
- Proteine: 26 g

28. Pollo in scatola e salsa

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 200gr di cipolla tritata
- 200gr di sedano tritato
- 200gr di patate a cubetti
- 2 libbre di petti di pollo disossati
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di condimento per pollame
- 4 cucchiaini di vino bianco
- Brodo di pollo sufficiente a riempire i vasetti

Indicazioni:

1. Sterilizzare i barattoli in una pentola a pressione come indicato nelle linee guida generali di questo libro. Lasciare raffreddare i barattoli.
2. Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola e lasciar sobbollire per 10 minuti a fuoco medio-alto.
3. Mettere il pollo e le verdure nei barattoli. Versare una quantità di brodo sufficiente a coprire il pollo. Lasciare uno spazio di testa di mezzo centimetro.
4. Eliminare le bolle d'aria e chiudere il coperchio.
5. Mettere i barattoli nella pentola a pressione. Metteteli in una pentola a pressione e lavorateli per 25 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 350

- Proteine: 39 g
- Grassi: 15 g
- Carboidrati: 10 g

29. Tacchino in

scatola Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 2 libbre di petti di tacchino, tagliati a bocconcini
- Sale da cucina
- Acqua

Indicazioni:

1. Sterilizzare i barattoli in una pentola a pressione come indicato nelle linee guida generali di questo libro. Lasciare raffreddare i barattoli.
2. Mettere i petti di tacchino in acqua bollente e lasciarli cuocere per 10 minuti. Scolare il tacchino cotto e confezionarlo nei vasetti sterilizzati.
3. In una pentola, portare l'acqua a ebollizione e aggiungere ½ cucchiaino di sale da cucina per ogni litro d'acqua. Mescolare per sciogliere il sale.
4. Versare la soluzione di decapaggio nel barattolo fino a coprire il tacchino. Lasciare un centimetro di spazio per la testa.
5. Eliminare le bolle d'aria e chiudere il coperchio.
6. Mettere i barattoli nella pentola a pressione. Metteteli in una pentola a pressione e lavorateli per 25 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 220
- Proteine: 40 g
- Grassi: 4 g
- Carboidrati: 1 g

30. Petto di pollo

Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 75

minuti **Dosi:** 5 vasetti da

500 ml **Ingredienti:**

- 5 libbre di petto di pollo
- 1 cucchiaino di sale

Indicazioni:

1. Tagliare il pollo in piccoli pezzi che possano entrare nei vasetti. Mettere il pollo nei vasetti sterilizzati lasciando uno spazio di 1 pollice per la testa.
2. Aggiungete ½ cucchiaino di sale in ogni barattolo (potete aggiungere acqua, ma il pollo produce il suo succo). Eliminate le bolle d'aria e pulite i bordi dei barattoli con un panno umido.
3. Mettere i coperchi e gli anelli sui barattoli. Trasferite i barattoli nella pentola a pressione e lavorateli a 10 libbre di pressione per 75 minuti.
4. Attendere che la pentola a pressione si depressurizzi a zero prima di togliere i barattoli.
5. Mettete i vasetti su una rastrelliera di raffreddamento per 24 ore, quindi conservateli in un luogo fresco e asciutto.

Nutrizione:

- Calorie: 160
- Grassi: 5 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 28 g

31. Pollo al rosmarino

Tempo di preparazione: 15

minuti **Tempo di**

conservazione: 75 minuti

Dosi: 10 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 20 rametti di rosmarino (2 pollici)
- 10 libbre di petto di pollo, disossato e senza pelle
- 50ml di sale

Indicazioni:

1. Aggiungete un rametto di rosmarino in ogni vasetto sterilizzato.
2. Tagliare i petti di pollo a pezzettoni e metterli nei barattoli, lasciando uno spazio di testa di circa 1,5 cm.
3. Mettete un rametto di rosmarino in cima, poi aggiungete un cucchiaino di sale in ogni vasetto.
4. Pulire i bordi dei barattoli con un asciugamano pulito e umido, quindi posizionare i coperchi e gli anelli. Trasferite i barattoli nella pentola a pressione e lavorateli a 10 libbre di pressione per 75 minuti.
5. Attendere che la pentola a pressione si depressurizzi a zero prima di togliere i barattoli con le pinze da cucina. Mettete i barattoli su una griglia di raffreddamento per 24 ore per sigillarli, quindi conservateli in un luogo fresco e asciutto.

Nutrizione:

- Calorie: 220
- Grassi: 8 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 26 g

32. Salsiccia di

tacchino Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 10

minuti **Dosi:** 4 vasetti da

500 ml **Ingredienti:**

- ½ tazza di acqua calda
- 1 cucchiaino di senape secca
- 2 cucchiaini di basilico essiccato
- 2 cucchiaini di salvia strofinata
- 2 cucchiaini di fiocchi di pepe rosso
- 1½ cucchiaino di maggiorana
- ½ cucchiaino di timo macinato
- ½ cucchiaino di sale marino grosso
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di paprica
- 3 libbre di tacchino macinato
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- ½ tazza di olio di semi d'uva o di olio extravergine d'oliva

Indicazioni:

1. In una grande ciotola, unire acqua, basilico, salvia, senape, timo, sale, pepe, aglio in polvere e paprika. Aggiungere il tacchino macinato e, con le mani pulite, mescolare le spezie alla carne. Formare una grande palla di tacchino e rimetterla nella ciotola.
2. Coprire la palla di carne di tacchino con l'olio e usare le mani per distribuire uniformemente l'olio su tutta la superficie, sollevando e girando la palla per ricoprirla.

uniformemente. Rimettere la palla di tacchino nella ciotola. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e mettetela in frigorifero per tutta la notte o per 12 ore.

3. Formare la salsiccia in polpettine o maglie, oppure lasciare il tacchino libero. Rosolare le polpettine o le maglie in una padella da entrambi i lati per circa 1 minuto. Rosolare la salsiccia sciolta in una padella per circa 10 minuti. Qualunque sia il metodo scelto, scolare il grasso in eccesso prima di riempire i vasetti.
4. Confezionare a caldo la carne nei vasetti caldi, lasciando uno spazio di 1,5 centimetri. Mettere un coperchio e un anello su ogni vasetto e chiudere a mano.

Nutrizione:

- Calorie: 230
- Carboidrati: 2 g
- Grassi: 14 g
- Proteine: 23 g

Capitolo 5: Ricette a base di carne rossa

33. Teriyaki Beef Jerky

Tempo di preparazione: 10

minuti

Tempo di cottura: 4 ore di disidratazione

Dosi: 2

Ingredienti:

- Da 2,5 a 3 libbre di controfiletto di manzo disossato
- Sale e pepe a piacere
- 50ml di salsa di soia a basso contenuto di sodio
- 50ml di zucchero di canna chiaro, confezionato
- 2 cucchiaini di fumo liquido
- 1 cucchiaino di aceto di sidro

Indicazioni:

1. In una ciotola, unire la salsa di soia, lo zucchero, il fumo liquido e l'aceto di sidro.
2. Eliminare il grasso dalla carne di manzo e tagliarla a strisce spesse un centimetro.
3. Condire la carne di manzo con sale e pepe a piacere, quindi metterla nella ciotola con la marinata.
4. Mescolare per ricoprire, quindi coprire con la plastica e raffreddare per 24 ore.
5. Distribuire le fette di carne sui vassoi del disidratatore formando un unico strato.
6. Asciugare per 4 ore a 65°C fino a quando la carne è asciutta ma ancora tenera e masticabile.

7. Far raffreddare completamente la carne secca e conservarla in contenitori ermetici in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 440
- Carboidrati: 23 g
- Grassi: 24 g
- Proteine: 52 g

34. Agnello in

scatola Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Porzioni: 3

Ingredienti:

- 500mg di carne di agnello tritata (150gr per barattolo)
- 3 cucchiaini di sale (1 cucchiaino per barattolo)
- Brodo di carne, bollente
- Succo di pomodoro
- Acqua

Indicazioni:

1. Tagliare la carne fresca raffreddata in piccoli pezzi.
2. Formare polpette o polpettine. Se si utilizza una salsiccia insaccata, tagliarla a maglie di tre o quattro pollici.
3. Cuocere la carne fino a quando non diventa marrone chiaro. Se si utilizza carne macinata, soffriggere senza modellare.
4. Aggiungere la carne cotta ai vasetti Mason puliti e caldi, ciascuno riempito di sale.
5. Far bollire il brodo di carne. Versare il brodo di carne, il succo di pomodoro o l'acqua nei vasetti fino a riempirli fino a un centimetro dall'alto.
6. Eliminare le bolle d'aria prima di regolare i coperchi, quindi passare alla pentola a pressione per 1 ora e 15 minuti (vasetti da 500 ml) o 1 ora e 30 minuti (vasi da 1 litro).

Nutrizione:

- Calorie: 400

- Grassi: 20 g

- Carboidrati: 8 g
- Proteine: 25 g

35. Bistecca di manzo

con mele Tempo di preparazione:

10 minuti

Tempo di cottura: 2

ore **Porzioni: 12**

Ingredienti:

- 6 cucchiaini di burro, suddivisi
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, suddivisi
- 4kg di bistecca di manzo o di tondo disossata
- 2 cipolle dolci affettate
- 8 spicchi d'aglio tritati
- 4 mele tagliate a pezzetti
- 2 cucchiaini di timo macinato
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 500ml di vino rosso secco
- 500ml di brodo di manzo
- 2 foglie di alloro

Indicazioni:

1. Far riposare i vasetti puliti in acqua calda.
2. In una grande pentola dal fondo pesante, unire 2 cucchiaini di burro e 2 cucchiaini di olio d'oliva e scaldare a fuoco medio-alto. Lavorando in lotti di circa 2 libbre alla volta, scottate la carne per circa 10 secondi per lato fino a quando non sarà leggermente dorata su tutti i lati. La carne non deve essere cotta. Mettere la carne scottata in una ciotola. Cuocere il secondo lotto nel grasso rimasto nella pentola. Dopo aver cotto i primi due lotti, aggiungere 2 cucchiaini di burro e 2 cucchiaini di olio d'oliva alla pentola per cuocere gli ultimi due lotti.

3. Nella stessa pentola, aggiungere i restanti 2 cucchiaini di burro e 2 cucchiaini di olio d'oliva, le cipolle e l'aglio. Mescolare bene, raschiando i pezzi di carne dal fondo della pentola. Portare la fiamma a livello medio e aggiungere le mele. Cuocere il composto per 15 minuti fino a quando le cipolle non saranno rosolate e ammorbidite, mescolando spesso per evitare che si brucino.
4. Aggiungere i condimenti e il timo, quindi mescolare bene e cuocere per altri 5 minuti.
5. Aumentare il fuoco a medio-alto. Versare lentamente il vino nella pentola, mescolando e raschiando i pezzi rosolati dal fondo della pentola. Portare a ebollizione. Aggiungere lentamente il brodo di manzo. Aggiungere la carne a cubetti e l'alloro, mescolare bene e portare a ebollizione.
6. Ridurre la fiamma e cuocere a fuoco lento per 1 ora per ridurre e addensare la salsa.
7. Sistemare i vasetti caldi su un tagliere. Versare il composto caldo nei vasetti, lasciando un generoso spazio di 1 pollice. Eliminare le bolle d'aria e aggiungere altra miscela (se necessario).
8. Pulite i bordi dei vasetti con un panno caldo imbevuto di aceto bianco e chiudete tutti i vasetti.
9. Versare 3 litri di acqua e aggiungere 2 cucchiaini di aceto bianco distillato nella pentola a pressione.
10. Trasferite i barattoli nella pentola a pressione con i coperchi e fate bollire a fuoco alto.
11. Lasciare sfiatare la pentola per 10 minuti. Chiudere lo sfiato e continuare a riscaldare fino a 0,8 bar (11 psi) per un manometro a quadrante e 0,7 bar (10 psi) per un manometro a peso. Lavorare per 75 minuti (vasetti da 500 ml) e 90 minuti (vasi da 1 litro).
12. Spegnerne il fuoco e lasciare che la pentola a pressione si regoli a zero.
13. Togliere il coperchio e lasciare raffreddare i barattoli per 10 minuti all'interno del contenitore prima di toglierli.

Nutrizione:

- Calorie: 700

- Grassi: 45 g
- Carboidrati: 26 g
- Proteine: 42 g

36. Polpette di maiale con

prezzemolo Tempo di preparazione: 60

minuti

Tempo di cottura: 90

minuti **Dosi:** 6 vasetti

Ingredienti:

- 2,5kg di carne di maiale magra macinata
- 2 cipolle medie, affettate sottilmente
- 2 cucchiaini di prezzemolo secco
- 1 cucchiaino di pepe macinato, fresco
- 2 spicchi d'aglio schiacciati, facoltativo
- 2 cucchiaini di sale

Miscela di spezie:

- 1¼ di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 2 cucchiaini di senape secca
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- Olio vegetale
- 1 cucchiaino di macis macinato, facoltativo
- 1,5l tazze di brodo liquido

Indicazioni:

1. Mescolare la carne di maiale macinata con tutti gli ingredienti (cipolle, prezzemolo, pepe, aglio e così via), compresa la miscela di spezie. Amalgamare bene.
2. Formare delle polpette di un pollice con circa un cucchiaino per ciascuna.
3. Mettere una pentola grande a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio vegetale e friggere le polpette per farle dorare, lavorando in lotti. Una volta terminato un lotto, metterlo in un contenitore separato mentre si friggono

gli altri.

4. Una volta terminata la frittura delle polpette, versare lentamente il brodo liquido nella pentola raschiando i piccoli pezzi marroni dalla padella. Lasciare bollire. Togliere i pezzi bruciati o grandi con un cucchiaino.
5. Distribuire le polpette in ogni barattolo e dividere equamente il liquido caldo tra i barattoli. Aggiungere acqua bollente per riempire ogni barattolo. Ricordate di lasciare uno spazio di un centimetro. Usate la spatola per eliminare le bolle d'aria, quindi usate un panno pulito per pulire i bordi dei barattoli; dopodiché, regolate i coperchi e avvitateli.
6. Mettete i barattoli pieni in una pentola a pressione a 11 libbre di pressione per il calibro a quadrante o a 10 libbre per il calibro ponderato. Lavorare i barattoli a caldo per settantacinque minuti, regolando per l'altitudine. Spegner il fuoco e lasciare che la pressione scenda naturalmente. Togliere il coperchio e far raffreddare i barattoli in un contenitore per dieci minuti. Estrarre i barattoli e farli raffreddare. Controllare la tenuta dei coperchi dopo ventiquattro ore.

Nutrizione:

- Calorie: 360
- Carboidrati: 8 g
- Grassi: 28 g
- Proteine: 30 g

37. Arrosti in

barattolo Tempo di

preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 2 libbre di manzo da stufare, tagliato a pezzi
- 200gr di cipolle tritate
- 2 cucchiaini di timo secco
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 foglie di alloro
- 200ml di brodo di manzo
- 200ml di vino rosso secco
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 200gr di carote tritate
- 200gr di patate a cubetti
- ½ tazza di sedano tritato

Indicazioni:

1. Sterilizzare i barattoli in una pentola a pressione come indicato nelle linee guida generali di questo libro. Lasciare raffreddare i barattoli.
2. Mettere la carne di manzo in una pentola e aggiungere le cipolle, il timo, l'aglio, l'alloro, il brodo e il vino. Insaporire con sale e pepe nero. Chiudere il coperchio e accendere il fuoco. Portare a ebollizione per 10 minuti e lasciare sobbollire per altri 10 minuti.
3. Aggiungere le verdure e cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti. Spegnerne il fuoco.
4. Trasferire il composto in barattoli sterilizzati.
5. Eliminare le bolle d'aria e chiudere il coperchio.

6. Mettere i barattoli nella pentola a pressione. Mettetelo in una pentola a pressione e lavoratelo per 25 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 360
- Proteine: 29 g
- Grassi: 18 g
- Carboidrati: 14 g

38. Polpette di

manzo Tempo di

preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15

minuti **Tempo di**

conservazione: 1¼ ore

Porzioni: 16

Ingredienti:

- 6 libbre di manzo macinato
- 1,5l di mollica di pane morbida
- 6 uova grandi
- 1½ tazza d'acqua
- 200gr di cipolla, tritata finemente
- 1 cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- 2l di brodo di pollo caldo

Indicazioni:

1. In una ciotola di vetro, aggiungere tutti gli ingredienti (tranne il brodo) e mescolare fino a quando non si è appena combinato.
2. Mettere da parte per circa 15-30 minuti.
3. Preriscaldare il forno a 220°C.
4. Ungere leggermente 2 pirofile poco profonde.
5. Formare con l'impasto delle palline di un centimetro.
6. Disporre le polpette nelle pirofile preparate in un unico strato.
7. Cuocere per circa 15 minuti.
8. In 8 vasetti sterilizzati caldi da 1 litro, dividere le polpette.
9. Ora riempiate ogni barattolo con il brodo caldo, lasciando uno spazio di 1 pollice dall'alto.

10. Passare un coltello all'interno di ogni vasetto per eliminare eventuali bolle d'aria.

11. Eliminare ogni traccia di cibo dai bordi dei vasetti con un panno da cucina pulito e umido.
12. Chiudere ogni barattolo con un coperchio e avvitare l'anello.
13. Mettete con cura i barattoli nella pentola a pressione e lavorateli a 10 libbre di pressione per circa 75 minuti.
14. Togliere i barattoli dalla pentola a pressione e metterli su una superficie di legno a diversi centimetri di distanza l'uno dall'altro per farli raffreddare completamente.
15. Dopo aver raffreddato con il dito, premere la parte superiore del coperchio di ogni barattolo per assicurarsi che la chiusura sia ermetica.
16. Conservate questi barattoli in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 300
- Grassi: 19 g
- Carboidrati: 18 g
- Proteine: 29 g

39. Paprika di

manzo Tempo di

preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 1

ora Porzioni: 6

Ingredienti:

- 1 cipolla affettata
- 2 cucchiaini di farina
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- ¼ di sale
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 peperoni rossi tritati
- 2 cucchiaini di paprika dolce
- ½ tazza di brodo di manzo
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- ½ tazza di panna acida
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 50ml di aneto fresco tritato
- 2 libbre di manzo in scatola

Indicazioni:

1. Mettere le cipolle in una pentola a cottura lenta.
2. in una piccola ciotola, passate la carne di manzo nella farina con sale e pepe.
3. Ricoprire le cipolle con la carne di manzo stagionata.
4. Distribuire l'aglio e i peperoni nella pentola.
5. In una piccola ciotola separata, unire paprika, brodo, cumino e concentrato di pomodoro.
6. Versare la salsa sul manzo.

7. Coprire per cuocere; mettere in modalità alta per 4 ore o bassa per 8 ore.
8. Scoprire e spegnere il fuoco; lasciare riposare per 10 minuti.
9. Mescolare l'aneto e la panna acida.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Grassi: 18 g
- Carboidrati: 26 g
- Proteine: 29 g

40. Spezzatino

di manzo Tempo di

preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 30

min Porzioni: 4

Ingredienti:

- 3 cucchiaini di farina
- 2 libbre di manzo in scatola
- 1 confezione di mix di condimento per stufato di manzo in polvere
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 5 tazze di verdure surgelate in busta
- 1,5l di acqua

Indicazioni:

1. Passare il manzo nella farina, quindi rosolarlo nell'olio in una padella a fuoco medio-alto.
2. Mescolare l'acqua e il condimento.
3. Aggiungere le verdure surgelate e portare a ebollizione.
4. Girare al minimo.
5. Coprire e cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 440
- Grassi: 19 g
- Carboidrati: 46 g
- Proteine: 29 g

41. Gustoso brasato di

agnello Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 70 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1 cipolla affettata
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio schiacciato e sbucciato
- 1 peperone rosso tagliato a dadini
- 2 rametti di basilico tagliuzzati
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- 1 ½ bicchiere d'acqua
- 1 ¾ di tazza di salsa di pomodoro
- 500gr di agnello in scatola

Indicazioni:

1. Cuocere la cipolla in olio d'oliva per 10 minuti in una pentola grande.
2. Aggiungere alla pentola l'agnello, il peperone rosso, l'aglio e la passata di pomodoro.
3. Aggiungere la salsa di pomodoro, il basilico e l'acqua e mescolare.
4. Coprire e cuocere a fuoco lento per 90 minuti.
5. Servire con un contorno di insalata.

Nutrizione:

- Calorie: 320
- Grassi: 18 g
- Carboidrati: 29 g
- Proteine: 26 g

42. Cubetti di manzo

in scatola Tempo di

preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 40 minuti

Porzioni: 7

Ingredienti:

- 2,5kg di carne di manzo per stufato
- 1 cucchiaio di olio vegetale
- 3l di patate a cubetti
- 2l di carote affettate
- 3 tazze di sedano tritato
- 3 tazze di cipolla tritata
- 1 cucchiaio e mezzo di sale
- 1 cucchiaio di timo
- ½ cucchiaio di pepe
- Acqua per coprire

Indicazioni:

1. Rosolare la carne in una pentola grande con un po' d'olio. Aggiungere le verdure e tutti i condimenti, quindi coprire con acqua. Far bollire lo stufato e toglierlo dal fuoco.
2. Versare lo stufato caldo in vasetti caldi da un quarto. Lasciare uno spazio di 1 pollice. Se necessario, rimuovere le bolle d'aria per regolare lo spazio, quindi sciacquare i bordi dei vasetti con un tovagliolo di carta inumidito e pulito.
3. Applicare ora i tappi metallici a 2 pezzi. Mettete i barattoli da un quarto in una pentola a pressione per circa 90 minuti a 11 libbre di pressione se si usa una pentola a manometro o a 10 libbre di pressione se si usa una pentola a manometro pesato.

Nutrizione:

- Calorie: 450
- Grassi: 18 g
- Carboidrati: 45 g
- Proteine: 40 g

43. Arrostato di

manzo Tempo di

preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 75

minuti **Dosi:** Vasetti da 3

vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 1,5kg di carne di manzo
- Acqua
- Sale per decapaggio

Indicazioni:

1. Eliminare la cartilagine e tagliare la carne a cubetti.
2. Rosolare la carne in una padella con olio. Quindi, confezionare la carne in barattoli, lasciando uno spazio di 1 pollice per la testa. Aggiungere ½ cucchiaino di sale in un vaso da 1 litro.
3. Chiudere il barattolo con acqua bollente, mantenendo lo stesso spazio di testa.
4. Mettete i vasetti sotto pressione a 10 libbre per 75 minuti. Lasciate raffreddare prima di estrarli e conservarli.

Nutrizione:

- Calorie: 300
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 34 g
- Grassi: 19 g

44. Arrostato di birra con

ketchup Tempo di preparazione: 2

minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 30 minuti

Dosi: Barattoli da 6 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 5-6 libbre (2,3-2,7 kg) di arrosto
- 1 bottiglia di birra
- 2 cipolle grandi, ridotte in purea
- 500ml di ketchup
- 50ml di senape gialla preparata
- ½ tazza di zucchero di canna
- 50ml di aceto di sidro di mele
- 1 cucchiaio di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaio di fumo liquido
- ½ cucchiaio di salsa piccante alla Louisiana

Indicazioni:

1. Mettete l'arrosto e le cipolle in una pentola a cottura lenta, quindi versatevi sopra una bottiglia di birra.
2. Cuocere a fuoco lento per 10 ore. La carne dovrebbe essere così deliziosamente tenera che si stacca quando la si tocca con una forchetta.
3. Schiacciare la carne con due forchette e unirla al liquido di cottura nella pentola. Mescolare per amalgamare il tutto.
4. In una casseruola, unire gli ingredienti rimanenti con una frusta per ottenere la salsa.
5. Mescolare spesso e portare a ebollizione gli ingredienti della salsa.

6. Versare la salsa sulla carne nella pentola. Mescolare bene. Riscaldare la salsa a fuoco lento per altri 30 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Carboidrati: 22 g
- Proteine: 28 g
- Grassi: 19 g

45. Carne al chili con

pomodoro Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura: 90

minuti **Porzioni:** Barattolo

da 5 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 cipolle grandi, tritate finemente
- 6 spicchi d'aglio, finemente tritati
- 5 libbre (2,3 kg) di carne macinata
- 2 lattine di concentrato di pomodoro
- 50ml di peperoncino in polvere
- 1/8 tazza di cumino macinato

Indicazioni:

1. Aggiungere l'olio d'oliva in una pentola grande e soffriggere leggermente la cipolla e l'aglio.
2. Aggiungere la carne macinata alla pentola, mescolando bene per unirla alla cipolla e all'aglio.
3. Versare acqua a sufficienza per coprire il composto di carne e verdure.
4. Portare a ebollizione il contenuto della pentola, quindi ridurre il calore fino a quando il composto non sobbolle leggermente.
Cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
5. Con un colino di metallo, scolate con cura il composto di carne.
6. Versare il composto di carne e verdure nella pentola e mescolare bene per unire il concentrato di pomodoro e le spezie.
7. Versare immediatamente il composto nei vasetti da mezzo litro preparati, lasciando uno spazio di circa mezzo centimetro.

8. Eseguire i barattoli in una pentola a pressione per 90 minuti a 0,7 bar (10 psi), regolando per l'altitudine.

Nutrizione:

- Calorie: 290
- Carboidrati: 19 g
- Proteine: 28 g
- Grasso : 18

46. Manzo italiano

Tempo di preparazione: 20

minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 4 baguette tostate
- 500gr di brodo di manzo
- 500gr di manzo in scatola
- Guarnizioni a scelta (peperoni, cipolle, formaggio, ecc.)

Indicazioni:

1. Rosolare il manzo per 5 minuti per lato in una padella a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere il brodo e portare a ebollizione.
3. Portare la fiamma a livello medio-basso e far sobbollire fino a quando non si riduce leggermente.
4. Distribuire a cucchiainate sulle baguette.
5. Ricoprire con i condimenti desiderati.
6. Servire.

Nutrizione:

- Calorie: 3410
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 38 g
- Proteine: 26 g

47. Pentola di

agnello Tempo di

preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 1 cipolla affettata
- 2 rametti di rosmarino, tritati
- 500ml di sugo di agnello o di manzo
- 500gr di agnello in scatola
- Un chilo e mezzo di patate tagliate a fette sottili

Indicazioni:

1. Cuocere le patate in acqua bollente per 10 minuti.
2. Cuocere l'agnello in una padella da forno per 5 minuti per farlo dorare.
3. Riscaldare la griglia a fuoco medio.
4. Mettere la cipolla e il rosmarino nella padella con l'agnello e cuocere per 3 minuti.
5. Mescolare il pepe e il sugo.
6. Scolare le patate e ricoprirle con la carne.
7. Cuocere al forno per 5 minuti.
8. Servire.

Nutrizione:

- Calorie: 320
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 28 g
- Proteine: 27 g

Capitolo 6: Ricette di carne di maiale

48. Carne di maiale

in scatola Tempo di

preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 15

minuti Tempo di

conservazione: 25 minuti

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 2 libbre di costole di maiale, disossate
- Sale da cucina
- Acqua

Indicazioni:

1. Sterilizzare i barattoli in una pentola a pressione come indicato nelle linee guida generali di questo libro. Lasciare raffreddare i barattoli. Mettete le costole di maiale in acqua bollente e lasciatele cuocere per 15 minuti. Scolate la carne di maiale cotta e mettetela nei barattoli sterilizzati.
2. In una pentola, portare l'acqua a ebollizione e aggiungere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale da cucina per ogni litro d'acqua. Mescolare per sciogliere il sale.
3. Versare la soluzione di sottaceti nel barattolo fino a coprire la carne di maiale. Lasciare un centimetro di spazio per la testa.
4. Eliminare le bolle d'aria e chiudere il coperchio.
5. Mettere i barattoli nella pentola a pressione. Mettetelo in una

pentola a pressione e lavoratelo per 25 minuti.

Nutrizione:

- Calorie: 370
- Proteine: 38 g
- Carboidrati: 4 g
- Grassi: 25 g

49. Prosciutto

Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 40

minuti **Tempo di**

conservazione: 1 ora e ¼

Porzioni: 40

Ingredienti:

- 19 libbre di prosciutto, tagliato a tocchetti di mezzo pollice

Indicazioni:

1. Scaldare una grande padella in ghisa leggermente unta a fuoco medio-alto e scottare i tocchetti di prosciutto in 8 pezzi per circa 3-5 minuti. In 10 vasetti sterilizzati caldi da una pinta, dividere i pezzi di prosciutto.
2. Ora riempite ogni vasetto con acqua calda, lasciando uno spazio di 1 pollice dall'alto.
3. Passare un coltello all'interno di ogni vasetto per eliminare eventuali bolle d'aria.
4. Rimuovere ogni traccia di cibo dai bordi dei vasetti con un panno da cucina pulito e umido.
5. Chiudere ogni barattolo con un coperchio e avvitare l'anello.
6. Posizionare con cura i barattoli nella pentola a pressione e lavorarli a una pressione di 11 libbre per circa 75 minuti.
7. Togliere i barattoli dalla pentola a pressione e metterli su una superficie di legno a diversi centimetri di distanza l'uno dall'altro per farli raffreddare completamente.
8. Dopo aver raffreddato con il dito, premere la parte superiore del coperchio di ogni barattolo per assicurarsi che la chiusura sia ermetica.
9. Conservate questi barattoli in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 220

- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 18 g

50. Maiale alle

albicocche Tempo di

preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 1

ora Porzioni: 4

Ingredienti:

- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di timo secco
- 500gr di carne di maiale in scatola
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla affettata
- 1 cucchiaio di burro
- 2 cucchiaini di marmellata di albicocche
- ½ tazza di brodo di pollo
- 1 cucchiaio di senape di Digione

Indicazioni:

1. Cospargere la carne di maiale con sale e timo su entrambi i lati.
2. Cuocere in olio a fuoco medio-alto in una padella per 3 minuti per lato; non affollare.
3. Togliere dalla padella, quindi sciogliere il burro nella padella.
4. Cuocere la cipolla per 3 minuti. Aggiungere poi la marmellata, la senape e il brodo.
5. Portare a ebollizione, mescolando continuamente.
6. Coprire e portare la fiamma a livello medio-basso, quindi cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
7. Riportare la carne di maiale nella padella e mescolare per ricoprirla di salsa.
8. Di nuovo, coprire e cuocere a fuoco lento per almeno altri 5 minuti per riscaldare la carne di maiale.

Nutrizione:

- Calorie: 360
- Grassi: 18 g
- Carboidrati: 16 g
- Proteine: 30 g

51. Carne di manzo, maiale, agnello o salsiccia

macinata/tritata Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 1

ora Dosi: 2 Ingredienti:

- Carne preferita, fresca, refrigerata, tritata/macinata
- 1 cucchiaino di sale per ogni vasetto da un quarto
- Brodo di carne, bollitura/succo di pomodoro/acqua

Indicazioni:

1. Tagliare la carne fresca raffreddata in piccoli pezzi. Se si utilizza carne di cervo, macinarla dopo averla mescolata con una tazza di grasso di maiale (di alta qualità) per ogni tre o quattro tazze di carne di cervo. Se si usa la salsiccia (appena fatta), unirla al pepe di Caienna e al sale.
2. Formare polpette o polpettine. Se si utilizza una salsiccia insaccata, tagliarla a maglie di tre o quattro pollici.
3. Cuocere la carne fino a quando non diventa marrone chiaro. Se si utilizza carne macinata, soffriggere senza modellare.
4. Aggiungere la carne cotta ai vasetti puliti e caldi. Ciascuno di essi viene riempito di sale (1 cucchiaino).
5. Far bollire il brodo di carne. Versare il brodo di carne, il succo di pomodoro o l'acqua nei vasetti fino a riempirli fino a un centimetro dall'alto.
6. Eliminare le bolle d'aria prima di regolare i coperchi, quindi passare alla pentola a pressione per 1 ora e 15 minuti (vasetti da 500 ml) o 1 ora e 30 minuti (vasi da 1 litro).

Nutrizione:

- Calorie: 400

- Grassi: 28 g
- Carboidrati: 4 g
- Proteine: 28 g

52. Prosciutto cotto

alla griglia Tempo di

preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 40

minuti Tempo di

conservazione: 1¼ d'ora

Porzioni: 40

Ingredienti:

- 19 libbre di prosciutto, tagliato a pezzetti di mezzo pollice

Indicazioni:

1. Scaldare una padella di ghisa grande e leggermente unta a fuoco medio-alto e scottare i pezzi di prosciutto in 8 pezzi per circa 3-5 minuti.
2. In 10 vasetti sterilizzati caldi da 1 litro, dividere i pezzi di prosciutto.
3. Ora riempite ogni vasetto con acqua calda, lasciando uno spazio di 1 pollice dall'alto.
4. Passare un coltello all'interno di ogni vasetto per eliminare eventuali bolle d'aria.
5. Eliminare ogni traccia di cibo dai bordi dei vasetti con un panno da cucina pulito e umido.
6. Chiudere ogni barattolo con un coperchio e avvitare l'anello.
7. Posizionare con cura i barattoli nella pentola a pressione e lavorarli a una pressione di 11 libbre per circa 75 minuti.
8. Togliere i barattoli dalla pentola a pressione e metterli su una superficie di legno a diversi centimetri di distanza l'uno dall'altro per farli raffreddare completamente.
9. Dopo aver raffreddato con il dito, premere la parte superiore del coperchio di ogni barattolo per assicurarsi che la chiusura sia ermetica.
10. Conservate questi barattoli in un luogo fresco e buio.

Nutrizione:

- Calorie: 180
- Grassi totali: 10 g

- Carboidrati totali: 1 g
- Proteine: 14 g

53. Carnitas di maiale con

alloro Tempo di preparazione: 13

minuti

Tempo di cottura: 90

minuti **Porzioni:** Barattolo

da 15 litri **Ingredienti:**

- 15 libbre (6,8 kg) di maiale
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1/8 tazza di cipolla tritata
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino di origano secco
- 1/8 cucchiaino di sale
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaio di succo di lime

Indicazioni:

1. Se necessario, tagliare la carne di maiale in pezzi di dimensioni ridotte. Eliminare il grasso visibile dall'arrosto.
2. Aggiungere la carne di maiale ai vasetti da quarto, lasciando spazio per gli ingredienti aggiuntivi.
3. Ricoprire ogni vasetto con i condimenti di cui sopra nell'ordine elencato. Non aggiungere altro liquido.
4. Pulite i vasetti con un tovagliolo di carta imbevuto di aceto, poi mettete i coperchi.
5. Trasferite il tutto in una pentola a pressione per 90 minuti a 0,8 bar (11 psi).

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Carboidrati totali: 4 g

- Proteine: 29 g
- Grassi: 18 g

54. Pancetta disidratata

candita Tempo di preparazione: 10
minuti

Tempo di cottura: 8

ore **Porzioni:** 10

Ingredienti:

- 500gr di pancetta, tagliata a fette sottili
- 500ml di zucchero
- Acqua $\frac{3}{4}$
- 1 cucchiaino di succo di limone

Indicazioni stradali

1. Unire lo zucchero e l'acqua in un pentolino e far bollire per circa 5 minuti.
2. Aggiungete la pancetta, disponete le strisce sul vassoio del disidratatore, mettetele nel disidratatore e lasciatele essiccare completamente a 60°C per circa 10-12 ore.
3. Buon divertimento!

Nutrizione:

- Calorie: 280
- Proteine: 8 g
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 14 g

55. BBQ Pulled

Pork Tempo di

preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 15

minuti **Dosi:** 12 vasetti

da 500 ml **Ingredienti:**

- 8-10 libbre di maiale disossato
- 200gr di zucchero di canna
- 200ml di ketchup
- 200ml di melassa nera
- $\frac{3}{4}$ di tazza di concentrato di pomodoro (6 once)
- 50ml di senape di Digione
- 50ml di aceto di sidro di mele
- 50ml di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino di fiocchi di pepe rosso
- 1 cucchiaino di sale marino grosso
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 3 cipolle medie
- 8 spicchi d'aglio
- 50ml di miele

Indicazioni:

1. Rimuovere il grasso superficiale dalla carne di maiale, conservando la marinatura. Un po' di grasso evita che la carne si secchi. Mettere da parte 2-212 pollici di fette di maiale.
2. Mescolare zucchero, ketchup, melassa e miele con sale e pepe in una grande bacinella per preparare la salsa BBQ. Frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Smaltire.

3. Olio d'oliva, cipolle e aglio in una padella profonda o in una piccola pentola per 5-8 minuti, finché le cipolle non diventano trasparenti. Aggiungete i pezzi di maiale e fate cuocere a fuoco lento per 10 minuti per eliminare il grasso.
4. Riempire ogni barattolo con il composto di maiale e cipolle, lasciando uno spazio di 1 pollice per la testa. Quindi versare la salsa BBQ sulla carne, lasciando un centimetro di spazio libero. Se necessario, aggiungere altra salsa per mantenere un margine di 1 pollice.
5. Pulire i bordi dei vasetti con un asciugamano caldo imbevuto di aceto. Stringere a mano il coperchio e l'anello di ogni vasetto.
6. Impilare i barattoli nella pentola a pressione e portarli a ebollizione a fuoco alto. Dopo dieci minuti di sfiato della pentola, chiudere lo sfiato e riscaldare fino a raggiungere un manometro di 0,8 bar (11 psi) o un manometro ponderato di 0,7 bar (10 psi). 1 ora e 30 minuti per i vasi da 1 litro e 1 ora e 15 minuti per le vasetti da 500 ml.

Nutrizione:

- Calorie: 660
- Carboidrati: 55 g
- Grassi: 28 g
- Proteine: 42 g

Capitolo 7: Ricette di pesce

56. Pesce alosa in

scatola Tempo di

preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 40 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti:

- Shad
- Il sale
- Acqua

Indicazioni:

1. Mettete i barattoli in acqua bollente (non in ebollizione) fino al momento dell'utilizzo. Preparare la pentola a pressione.
2. Preparare una salamoia sciogliendo una tazza di sale in un litro d'acqua. Tagliare il pesce in pezzi della lunghezza di un barattolo e lasciarlo a bagno nella salamoia per un'ora. Successivamente, scolare i pezzi per 10 minuti.
3. Per inserire i pezzi nei barattoli, assicurarsi che il lato della pelle sia contro il vetro. Impostate la pentola a 10 libbre di pressione e lavorate per 1 ora e 40 minuti. Lasciare raffreddare per 24 ore e controllare le guarnizioni.

Nutrizione:

- Calorie: 200
- Grassi: 10 g
- Carboidrati: 1 g

- Proteine: 24 g

57. Pesce con glassa al

limone Tempo di preparazione:

15 minuti

Tempo di cottura: 0 minuti

Ingredienti

- 2,5/5 kg di pesce fresco e pulito, intero o a filetti
- 100ml di succo di limone
- 1l d'acqua
- 2 pacchetti di gelatina non aromatizzata

Indicazioni:

1. Disporre il pesce su un vassoio e metterlo in freezer. Lasciare raffreddare per 10 minuti. Mescolare succo di limone e acqua. In un piatto a parte, sciogliere la gelatina in un bicchiere e mezzo d'acqua. Portare a ebollizione il resto del liquido. Versare lentamente la miscela di gelatina nell'acqua calda. Mescolare la soluzione per farla raffreddare a temperatura ambiente prima di utilizzarla. Immergere il pesce raffreddato nella gelatina, scolare e rimettere in freezer per 10 minuti prima di ripetere il processo. Lasciare che il pesce si solidifichi in superficie. Congelare dopo aver confezionato, pesato ed etichettato. Si conserva fino a 6 mesi. Utilizzare gelatina non zuccherata e non aromatizzata e succo di limone commerciale concentrato.
2. Unire tutto il succo di limone e l'acqua in una ciotola; è preferibile che l'acqua sia moderatamente calda. Una tazza e mezza dovrebbe essere trasferita in un'altra ciotola. Mescolare la gelatina finché non si scioglie. Aggiungere la miscela di limone rimanente e portare a ebollizione. Spegnerne il fornello e versare lentamente la gelatina sciolta. Lasciare raffreddare il composto a temperatura ambiente prima di utilizzarlo. Prima di immergere il pesce, assicurarsi che sia freddo. Il pesce freddo deve essere immerso nella glassa. Sulla superficie dovrebbe formarsi un

sottile strato di ghiaccio. Se si mette un pezzo di carta da forno sul vassoio, il pesce non vi si attaccherà.

3. Mettere il salmone in freezer. Congelare per 10 minuti prima di immergerlo nuovamente. Assicurarsi che il pesce non tocchi il vassoio. Dopodiché, metterli in frigorifero per circa 30 minuti. Per evitare che i pesci si attacchino tra loro dopo il congelamento, coprirli con pellicola trasparente o metterli in sacchetti per il congelamento.

Nutrizione:

- Calorie: 200
- Grassi: 10 g
- Carboidrati: 5 g
- Proteine: 28 g

58. Salmone e pesto

Tempo di preparazione: 5

min.

Tempo di cottura: 5

minuti **Porzioni:** 4

Ingredienti:

- 4 filetti di salmone
- 200ml di salsa al pesto

Indicazioni:

1. Cuocere il salmone alla griglia o al forno per qualche minuto fino a cottura ultimata.
2. Aggiungete un cucchiaino di pesto sulla sommità di ognuno.

Per liofilizzare:

3. Foderare i vassoi di liofilizzazione con carta assorbente per assorbire l'olio in eccesso dai filetti.
4. Disporre i filetti sul vassoio in modo uniforme e lavorarli secondo le istruzioni della macchina.
5. Controllare che tutta l'umidità sia stata rimossa dai centri del filetto.
6. Conservare i filetti in un sacchetto di mylar con un assorbitore di ossigeno, etichettandoli con la data di liofilizzazione.
7. Per reidratare, aggiungere lentamente acqua calda finché il pesce non torna alla sua consistenza abituale.
8. 9. Al pesce si possono aggiungere riso e verdure per renderlo un pasto completo.

Nutrizione:

- Calorie: 350
- Grassi: 23 g

- Carboidrati: 4 g
- Proteine: 25 g

59. Casseruola di

pesce Tempo di

preparazione: 5 min

Tempo di cottura: 35

minuti Porzioni: 4

Ingredienti

- 1 etto di merluzzo
- 1 ½ tazza di brodo di pesce
- 3 tazze di broccoli (tritati)
- ½ tazza di riso a grana lunga
- ¼ di cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ di cucchiaino di condimento italiano
- 1 cucchiaio di parmigiano (grattugiato)
- ½ tazza di formaggio cheddar tagliuzzato
- 1 lattina (28 once) di cipolle fritte
- Pizzico di paprika

Indicazioni:

1. Aggiungere il brodo, il condimento, l'aglio in polvere e il riso in una pentola e portare a ebollizione. Trasferire in una pirofila unta 11x7.
2. Coprire e cuocere per 10 minuti a 190°C.
3. Aggiungere il parmigiano, i broccoli e metà delle cipolle.
4. Completare con i filetti di merluzzo e un po' di paprika.
5. Cuocere in forno coperto per 20-25 minuti o finché il pesce non si sfalda.
Togliere il coperchio e aggiungere il formaggio cheddar e le cipolle.
Rimettere in forno per 2-3 minuti per far sciogliere il formaggio.

Per liofilizzare:

1. Prima di liofilizzare, dividere la casseruola in porzioni separate.
2. Congelare e riporre in sacchetti di mylar per un uso futuro.

Nutrizione:

- Calorie: 380
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 24 g
- Proteine: 29 g

60. Salmone Tempo

di preparazione: 60 minuti

Tempo di cottura: 90 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- Salmone fresco
- Sale per sottaceti (facoltativo)

Indicazioni:

1. Conservare in frigorifero il pesce pulito o raffreddare con ghiaccio fino a quando non sarà pronto per l'inscatolamento.
2. Rimuovere e smaltire le pinne, la coda e la testa del salmone. Sciacquare accuratamente il pesce, rimuovendo tutto il sangue. Rimuovere le lisce e la pelle, se lo si desidera. Tagliare il pesce in piccole dimensioni.
3. Mettete il salmone in ogni barattolo e aggiungete ½ cucchiaino di sale per 250 ml o, se volete, 1 cucchiaino di sale per 500 ml. Ricordate di lasciare uno spazio di testa di un centimetro. Usare una spatola per rimuovere le bolle d'aria, quindi usare un panno pulito per pulire i bordi dei barattoli; dopodiché, regolare i coperchi e avvitare la fascetta.
4. Mettere i barattoli pieni in una pentola a pressione a 11 libbre di pressione per il calibro a quadrante o a 10 libbre per il calibro ponderato. Lavorare i barattoli riempiti di calore da 500 ml o 250 ml per 90 minuti, regolando per l'altitudine. Spegnerne il fuoco e lasciare che la pressione scenda naturalmente. Togliere il coperchio e far raffreddare i vasetti in un'inscatolatrice per tre minuti. Estrarre i barattoli e farli raffreddare. Controllare la tenuta del coperchio dopo ventiquattro ore.

Nutrizione (per un Salmone fresco):

- Calorie: 220
- Carboidrati: 1 g

- Grassi: 14 g
- Proteine: 22 g

61. Bastoncini di

pesce Tempo di

preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Dosi: 2

Ingredienti:

- Olio di avocado (per ungere)
- 500gr di filetti di merluzzo congelati (scongelati)
- 200gr di farina integrale
- 4 uova grandi (sbattute)
- 500ml e mezzo di pangrattato panko stagionato
- 1 cucchiaino di sale marino

Indicazioni:

1. Per prima cosa, preriscaldare il forno principale a 200°C.
2. Preparare 2 teglie per arrostiti. Posizionare un ripiano di cottura in filo metallico all'interno di ogni teglia. Ungere leggermente i ripiani con olio di avocado.
3. Scongelare parzialmente il pesce prima di tagliarlo in 24-30 strisce (larghe ½" e lunghe 3"). Asciugare le strisce con carta assorbente da cucina.
4. Aggiungere la farina in una ciotola poco profonda, l'uovo sbattuto in una seconda ciotola poco profonda e il pangrattato in una terza ciotola poco profonda.
5. A gruppi, passate i bastoncini di pesce prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Assicurarsi che i bastoncini siano ricoperti in modo uniforme.
6. Posizionare i bastoncini di pesce impanati sulle rastrelliere metalliche. Salare.
7. Cuocere i bastoncini di pesce in forno per 8 minuti. Girateli e cuoceteli

sull'altro lato per 6 minuti prima di trasferirli sulla griglia per farli dorare per circa 60 secondi.

8. Servire caldo.

9. Per una facile congelazione: Mettere i bastoncini di pesce non cotti su una teglia da forno nel congelatore finché non si rassodano. Una volta rassodati, trasferirli in un contenitore adatto al congelamento.
10. Per cucinare da congelato: Preriscaldare il forno principale a 200°C.
Disporre i bastoncini di pesce congelati su una griglia leggermente unta con olio di avocado. Posizionare la rastrelliera all'interno di una teglia e cuocere per circa 20 minuti, girando i bastoncini a metà cottura. Passare alla griglia per 60 secondi per farli dorare.

Nutrizione:

- Calorie: 400
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 48 g
- Proteine: 34 g

62. Gamberetti

mediterranei Tempo di

preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Porzioni: 5

Ingredienti:

- 50ml di olio d'oliva
- 3 spicchi d'aglio, sbucciati e tritati
- 3 cucchiaini di succo di limone fresco
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di origano secco
- ⅛ cucchiaino di pepe rosso in fiocchi
- ½ cucchiaino di basilico essiccato
- 1 etto di gamberi freschi sgusciati e poi decorticati
- Piccola manciata di prezzemolo fresco tritato
- 3 cucchiaini di formaggio feta, sbriciolato
- Spicchi di limone

Indicazioni:

1. Nella vostra ciotola, unite l'olio d'oliva, l'aglio tritato, il succo di limone, il pepe nero, il sale, l'origano, i fiocchi di pepe rosso e il basilico essiccato per creare una marinata.
2. Aggiungere i gamberi alla marinata, mescolare e raffreddare per mezz'ora.
3. Preriscaldare la griglia del forno e coprire una teglia con un foglio di alluminio da cucina.
4. Togliere i gamberi dalla marinata e disporli sulla teglia. Passare i gamberi sotto la griglia e cuocerli per 2 minuti per lato o fino a cottura completa.

5. Servite i gamberi guarniti con prezzemolo fresco, formaggio feta sbriciolato e spicchi di limone.

Per una facile congelazione:

1. Preparare la marinata come indicato al punto 1.
 2. Trasferire in un sacchetto per il congelamento.
 3. Aggiungere i gamberi in un secondo sacchetto per il congelamento.
- Congelare la marinata e i gamberi.

Per cucinare da congelato:

1. Aggiungete le buste di marinata e i gamberi congelati in una ciotola d'acqua per farli scongelare; ci vorranno 15-20 minuti. Continuare con la ricetta dal punto 2.

Nutrizione:

- Calorie: 250
- Grassi: 13 g
- Carboidrati: 5 g
- Proteine: 24 g

63. Casseruola di riso

al pesce

Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 10 minuti

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 14 once di pesce
- 500ml di riso cotto, divise
- 1 uovo
- 50ml di latte
- $\frac{1}{4}$ di sale
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe
- 2 cucchiaini di burro

Indicazioni:

1. Ungere una teglia da 8 pollici. Preriscaldare il forno a 190°C. Scolare il pesce, conservando il succo per utilizzarlo in seguito. Distribuire 200gr di riso nella teglia.
2. Distribuire il pesce sul riso, sfogliandolo finemente. Versare il succo di pesce riservato sul pesce. Distribuire la restante tazza di riso. In una ciotola, mescolare il latte, l'uovo, il sale e il pepe. Distribuire il composto di uova in modo uniforme sulla casseruola. Cospargere di burro.
3. Cuocere in forno fino a quando non saranno ben caldi e dorati, circa 30 minuti. Riempire i barattoli con la casseruola di pesce e riso. Mettete i barattoli in un contenitore e riempiteli d'acqua fino agli anelli.
4. Chiudere e bloccare la pentola a pressione e portarla a ebollizione a fuoco alto, quindi aggiungere il peso di cottura alla parte superiore. Dopo 20 minuti, portare la fiamma a livello medio e cuocere per 75 minuti.

5. Spegnete il fuoco e lasciate il contenitore finché non si sarà raffreddato completamente a temperatura ambiente. Una volta che il contenitore si è raffreddato, togliere i barattoli dal contenitore e controllare la tenuta.

Nutrizione:

- Calorie: 340
- Grassi: 14 g
- Carboidrati: 34 g
- Proteine: 18 g

64. Trota in scatola

Tempo di preparazione: 15

minuti

Tempo di cottura: 1 ora e 45 minuti

Porzioni: 8

Ingredienti:

- 6 trote intere
- 6 cucchiaini di succo di limone (1 cucchiaino per barattolo)
- 6 rametti di rosmarino
- Il sale

Indicazioni:

1. Inserire 1 rosmarino nella cavità della trota. Salare l'interno con ½ cucchiaino di sale e chiudere. Confezionare i vasetti con le trote. Aggiungere 1 cucchiaino di succo di limone in ogni vasetto.
2. Lavorare per 1 ora e 45 minuti a 10 libbre di pressione per il manometro della pentola a pressione o a 11 libbre se la pentola a pressione ha un manometro a quadrante. Togliere i barattoli e lasciarli raffreddare a temperatura ambiente.

Nutrizione:

- Calorie: 180
- Grassi: 8 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 24 g

65. Tonno in scatola

Tempo di preparazione: 20

minuti

Tempo di conservazione:

100 minuti

Dosi: 6 vasetti da 500 ml

Ingredienti:

- 5 libbre di tonno
- Il sale

Indicazioni:

1. Con un coltello da cucina affilato, staccare la buccia e raschiare la superficie per rimuovere i vasi sanguigni.
2. Tagliare il pesce nel senso della lunghezza e poi in pezzi che entrino in un barattolo da mezzo litro. Aggiungere il sale in ogni barattolo.
3. Se il tonno è precotto, aggiungete il pesce, un po' di olio vegetale e un cucchiaino di sale per ogni barattolo da mezzo litro.
4. Pulire i bordi e posizionare i coperchi e gli anelli sui vasetti. Lavorare i barattoli a 10 libbre di pressione per 100 minuti. Attendere che la pentola a pressione si depressurizzi a zero prima di rimuovere i vasetti.
5. Mettete i vasetti su una rastrelliera di raffreddamento per 24 ore, quindi conservateli in un luogo fresco e asciutto.

Nutrizione:

- Calorie: 350
- Grassi: 9 g
- Carboidrati: 1 g
- Proteine: 65 g

66. Ostriche in

scatola

Tempo di

preparazione: 15

minuti

Tempo di conservazione: 1 ora e 10 minuti

Porzioni: 6

Ingredienti:

- 2kg di ostriche
- Il sale
- Acqua

Indicazioni:

1. Lavare le ostriche in acqua pulita, quindi riscaldarle in forno a 400° per 7 minuti per farle aprire. Raffreddarle in acqua ghiacciata. Togliere la carne e metterla in acqua salata.
2. Scolare la carne e metterla nei vasetti, lasciando uno spazio di 1 pollice. Aggiungere ½ cucchiaino di sale in ogni barattolo da mezza pinta e aggiungere acqua per mantenere lo spazio di testa.
3. Pulire i bordi dei barattoli, quindi posizionare i coperchi e gli anelli. Un barattolo dura 75 minuti a 10 libbre. Attendere che la pentola a pressione si depressurizzi a zero prima di togliere i barattoli dalla pentola.
4. Mettete i vasetti su una rastrelliera di raffreddamento, quindi conservateli in un luogo fresco e asciutto.

Nutrizione:

- Calorie: 260
- Grassi: 9 g

- Carboidrati: 1 g
- Proteine 34 g