

## Cottura con Varoma

Con 500 gr di acqua o di brodo nel boccale si cuociono a vapore cibi per 30 minuti.

Per tempi di cottura più lunghi, aumentare la quantità di acqua di 250 g per ogni 15 minuti in più.

**Di seguito una tabella riepilogativa dei tempi di cottura dei principali alimenti.**

| <b>Carni e pollami:</b>  |
|--|
| Pezzi interi (1 kg o più) un'ora o più di cottura.   |
| Polpette di carne 500 g. (grandi come un'albicocca) 25 minuti di cottura.  |
| Polpettone (700/800 g) 30 minuti di cottura.   |
| <b>Pesci e frutti di mare:</b>   |
| Crostacei di grandezza media (800 g) 15/20 minuti di cottura.  |
| Molluschi (500 g.) 15 minuti di cottura (interi e chiusi).   |
| Pesci medi 15 minuti di cottura.   |
| Pesci grandi 20/25 minuti di cottura.  |
| Filetti di pesce (800 g) 10/15 minuti di cottura.  |
| <b>Verdure fresche:</b>  |
| Carote (800 g) a rondelle, 30 minuti di cottura.   |
| Cimette di broccoli (800 g), 15 minuti di cottura.   |
| Cimette di cavolfiore (800 g), 20/25 minuti di cottura.  |
| Cavoli (800 g), 25 minuti di cottura.  |
| Asparagi (800 g), 25/35 minuti di cottura.   |
| Peperoni (500 g), a strisce di circa 1 cm, 15 minuti di cottura.   |
| Funghi (500 g), interi, 15 minuti di cottura.  |
| Piselli (500 g) 16/18 minuti di cottura.   |
| Patate (800 g), a tocchi di grandezza media, 25 minuti di cottura.   |
| Porri (800 g), a rondelle, 25 minuti di cottura.   |
| Fagiolini (800 g), interi, 25/30 minuti di cottura.  |
| Finocchi (800 g), in quarti, 30 minuti di cottura.   |
| Spinaci freschi (500 g), 10/12 minuti di cottura.  |
| Zucchine (800 g), a fette di circa 1 cm, 25 minuti di cottura.   |
| <b>Frutta fresca:</b>  |
| Mele (500 g), in quarti 12/15 minuti di cottura.   |
| Pere (800 g), a pezzetti, 15 minuti di cottura.  |
| Pere (800 g), mature e tagliate a metà, 20 minuti di cottura.  |
| Albicocche (500 g), tagliate a metà, 10/15 minuti di cottura.  |
| Pesche (500 g), tagliate a metà, 10/15 minuti di cottura.  |
| Prugne (500 g), tagliate a metà, 12 minuti di cottura.   |
| <b>Contorni:</b>   |
| Riso a chicchi lunghi (250 g), 20/30 minuti di cottura, dipende dal tempo indicato, cuocere nel cestello.          |
| Couscous (250 g), ammollato in acqua e olio, 10 minuti di cottura.   |
| I tempi di cottura possono variare a seconda della qualità, del punto di maturazione e dei Vostri gusti personali. |
| Se si usano prodotti surgelati, il tempo di cottura aumenta  |