

CAST IRON EDITION

TERRA.COTTO

DESIGN STEFANIA VASQUES

RECIPE BOOK

RICETTARIO / KOCHBUCH





I dedicate this collection to my mother, who has always lovingly nurtured me and who is the original source of the simple, nutritious, and flavorful dishes which make up this recipe book.

To my father, for passing on to me his distinguished savoir-faire, his rich wisdom and his sound and ethical values.

To my children, who never complain of the whole grain foods that are often placed in front of them.

To my partner, who encourages me and is always by my side to face the day to day choices and challenges.

To everyone who, along with me, has believed in the possibility of expressing the love and respect we have for our country by gathering around the table, encouraging responsible consumption and respecting the environment.

Dedico questa collezione a mia madre, fonte di prezioso nutrimento per la mia vita e suggeritrice ufficiale di questi piatti, buoni, semplici, sani e gustosi che compongono il ricettario.

A mio padre, per avermi consegnato il suo speciale savoir-fair ricco di saggezza e principi sani ed etici.

Ai miei figli, che non si lamentano mai dei cibi integrali che spesso mangiano.

Al mio compagno, che mi incoraggia ed è sempre al mio fianco nelle scelte e nelle sfide di ogni giorno.

A tutti coloro che, come me, credono che sia possibile esprimere anche in tavola l'amore e il rispetto per la nostra terra, favorendo consumi responsabili e facendo attenzione all' ambiente.

Ich widme diese Kollektion meiner Mutter, die mich stets mit köstlichen Speisen ernährt hat und mir Anregungen für die leckeren, einfachen, gesunden und schmackhaften Gerichte gab, die diese Rezeptsammlung enthält.

Meinem Vater dafür, dass er mir sein umfangreiches kluges Fachwissen und gesunde und ethische Prinzipien vermittelt hat.

Meinen Kindern, die sich niemals über die Vollwertmahlzeiten beklagen, die sie häufig essen.

Meinem Partner, der mich ermutigt und mir bei meinen tagtäglichen Entscheidungen und Herausforderungen stets zur Seite steht. Allen, die wie ich glauben, dass es auch bei Tisch möglich ist, die Liebe und die Hochachtung für unsere Erde zum Ausdruck zu bringen, indem wir auf verantwortungsvollen Konsum und auf unsere Umwelt achten.

Stefania Dasques

DESIGN BY
STEFANIA
VASQUES

Stefania Vasques was born in Catania. She lives and works in Milan. Being an architect, a designer and a stylist, she collaborates with top décor and design magazines. She loves all that nature has to offer as it embodies ancient wisdom and a pool of knowledge yet to be discovered. She loves beauty as it is a universal resource and value. She eats organic food, or rather biodynamic food, because it is good for the planet. She buys zero-mile food because it is less polluting. She believes a healthy diet is the real source of all healing and that a small revolution in habits, implemented and supported by “everybody”, would make “everybody” feel better.

Stefania Vasques nasce a Catania, vive e lavora a Milano. Architetto, designer e stylist, collabora con le migliori testate che si occupano di arredamento e design. Ama tutto quello che spontaneamente offre la natura perché portatore di un'antica saggezza e ricco di conoscenza ancora da scoprire. Ama il bello come risorsa per tutti e come valore. Mangia biologico anzi biodinamico perché fa bene al mondo. Compra cibo a km 0 perché inquina meno. Crede che una sana alimentazione sia la vera fonte di tutte le guarigioni e che una piccola rivoluzione negli usi, se condivisa e praticata da “tutti”, potrebbe aiutare “tutti” a stare meglio.

Stefania Vasques wurde in Catania geboren, sie lebt und arbeitet in Mailand. Als Architektin, Designerin und Stylistin arbeitet sie für die besten Zeitschriften für Einrichtung und Design. Sie liebt alles das, was die Natur bietet, da diese eine Vermittlerin antiker Weisheit und reich an Kenntnissen ist, die noch zu entdecken sind. Sie liebt das Schöne als Ressource für alle und als Wert an sich. Sie ernährt sich biologisch, nein, biodynamisch, weil es gut für die Welt ist. Sie kauft regionale Lebensmittel, da dies die Umwelt weniger belastet. Sie glaubt, dass eine gesunde Ernährung die wirkliche Quelle für alle Heilprozesse ist und dass schrittweises Umdenken in Bezug auf die Gewohnheiten, sofern „alle“ diese teilen und umsetzen, „allen“ helfen würde, sich besser zu fühlen.

A collection made up of simple and nutritious recipes, helpful tips to make the most of the cooking properties of the cast iron cookware. In the casserole dishes, the steam generated from the lid condenses, falls, and mixes with the food, adding to its nutritional value and bringing out the flavors. The cast iron grill pan, on the other hand, brings out a barbeque-style flavor and aroma. Using the appropriate seasonings, these recipes take advantage of the flavors, the water and the nutritional value “sealed within the food itself”.

THE RECIPES
ENGLISH

PAPRIKA

ROUND SAUCEPOT 10 CM

"MENA-STYLE" EGG

Serves 1 (individual serving)

COOKING TIME 10 minutes

Winter recipe

INGREDIENTS

1 organic egg
30g parmesan
1 garlic clove
1 slice of homemade bread
extra virgin olive oil to taste
unrefined salt to taste
water to taste
pepper to taste
parsley to taste

Place 1 inch of water, a drizzle of extra virgin olive oil and the peeled garlic clove in the individual pot. Bring to a boil and add the egg making sure you do not break the yolk. Cook on low heat for a few minutes.

Place a slice of homemade bread (about 0.4 inch thick) on a plate. Once cooked, pour the egg onto the slice of bread and season with parmesan, a pinch of salt and finely chopped parsley.

ZENZERO

OVAL SAUCEPOT 13X10 CM

INDIVIDUAL EGGPLANT AND BREADCRUMBS BAKE WITH HERBS

Serves 4 (individual servings)

COOKING TIME 20 minutes

Summer recipe

INGREDIENTS

4 small organic dark eggplants
1 organic egg
breadcrumbs to taste
organic garlic to taste
extra virgin olive oil to taste
salt to taste
mint to taste
basil to taste
fresh chives to taste
pine nuts to taste

Wash and thoroughly dry the eggplants and make a small vertical cut in each of them. Bake the eggplants leaving the skin on at 350F for about 40 minutes. Once ready, cut them in half and scoop out the insides with a spoon. Place the insides in a bowl and add the egg, oil, a pinch of salt, finely chopped garlic, mint, basil and chives to taste. Stir with a spoon until a smooth mixture forms. Slightly toast the breadcrumbs and the pine nuts in a nonstick pan, then season with oil, garlic and salt. Add to the previous mixture and stir. Spoon the mixture into the 4 pots and cover with a thin layer of breadcrumbs. Bake at 250F for about 15 minutes and then turn the oven onto the grill function for 5 minutes. Garnish each serving with two leaves of fresh basil and serve immediately.

CURRY

OVAL SAUCEPOT 30X25CM

CHICKEN AND TURKEY ROLLS WITH YOGURT CREAM, TURMERIC AND GINGER

Serves 4 / 6

COOKING TIME 10 minutes

Year-round recipe

INGREDIENTS

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 - 2 organic chicken breasts | fresh ginger to taste |
| 1 organic turkey breasts | lemongrass to taste |
| 4 organic lemons | extra virgin olive oil to taste |
| 500g organic whole milk yogurt | pistachios to taste |
| 1 organic garlic clove | unrefined salt to taste |
| turmeric to taste | black pepper to taste |
| curry to taste | |

Squeeze the 4 lemons into a dish. Cut the chicken and turkey breasts into thick strips and allow them to soak in the lemon juice for about an hour, turning them once in a while. In the meantime, prepare the yogurt cream. Blend the yogurt and add the turmeric, curry, fresh ginger, lemongrass, salt, a drizzle of oil, and garlic clove. After about an hour, remove the marinated chicken and turkey strips from the lemon juice and season with oil, salt, and pepper. Arrange a few of the chicken and turkey strips on a plate and cover them with a layer of yogurt cream and then other strips of poultry. Repeat this step until you get 3-4 layers. Tie everything together using kitchen twine or silicone food ties to form a compact roll. Cover the roll with the yogurt cream and let it marinate overnight in the refrigerator for a minimum of 12 hours. After 12 hours, arrange the roll in the saucepot and bake at 180C for 10 minutes. Do not forget to put the lid on. Garnish with chopped pistachios and serve at the table.

ANICE

ROUND SAUCEPOT 24CM

PESCE SPATOLA FISH CAKE

Serves 4

COOKING TIME 8 minutes

Year-round recipe

INGREDIENTS

700g of silver scabbard fish
 2 organic garlic cloves
 200g organic breadcrumbs
 2 organic oranges
 2 organic lemons
 pine nuts to taste
 sultana raisins
 parsley to taste
 extra virgin olive oil to taste
 salt to taste

Clean the fish and cut into strips. Put the sultana raisins in milk and leave to soak for a few minutes. In the meantime, cover the bottom of a plate with breadcrumbs and season with oil, garlic, and salt. Add the pine nuts and moderately drained and dried raisins. Squeeze the oranges into a bowl and separately grate the lemon zest.

Place the fish fillets on the bottom of the pot and cover thoroughly with the breadcrumb mixture. Add a few drops of the orange juice and sprinkle lemon zest on top. Repeat these steps until you have three layers of fish. Bake at 180C (350F) for 8 minutes.

Garnish with finely chopped parsley and serve warm at the table.

VANIGLIA

ROUND SAUCEPOT 16CM

TWO-COLOR SOUFFLE

Serves 4

COOKING TIME 20/25 minutes

Winter recipe

INGREDIENTS

200g organic carrots

2 organic white onions

8 organic eggs

1/4 l organic milk

100g organic Greek yogurt

50g organic double cream

150g parmesan

mint to taste

dill to taste

cilantro to taste

sesame seeds, poppy seeds, flax seeds and corn seeds to taste

extra virgin olive oil to taste

1 plum tomato

salt & pepper to taste

Peel and boil the carrots. Once cooked, cut the carrots into rounds and stir-fry them in a non-stick pan with the fresh tomato cut into slices, a drizzle of oil, salt, basil and cilantro. Cut the onion into wedges and fry in another pan on low heat for a few minutes until browned. Add fresh mint and dill. In a separate bowl, beat the eggs with a pinch of salt, a drizzle of oil, a pinch of pepper and the milk. Arrange a thin layer of onions in one or more pots and cover it with a layer of carrots and the egg mixture. Repeat for all the pots. Bake at 350F for about 20-25 minutes. In the meantime, prepare the yogurt cream. Toast the sesame seeds, poppy seeds, flax seeds and corn seeds in a nonstick pan for about one minute. Place the yogurt, the double cream, a drizzle of oil, the salt and the seeds in a food processor and blend for a few seconds. Take the pots out of the oven as soon as the egg mixture starts to rise. Add a spoonful of yogurt cream and serve hot.

MIRTO

SQUARE GRILL PAN 26CM

ROASTED POTATOES WITH CAPER AND GINGER SAUCE

Serves 4 (individual servings)

COOKING TIME 15 minutes

Winter recipe

INGREDIENTS

300g organic potatoes
200g small salted capers
1 organic lemon
extra virgin olive oil to taste
garlic to taste
fresh ginger to taste
rosemary to taste

Peel the potatoes and cut them into thin slices. Soak the capers in lukewarm water for at least two hours to remove the salt. Drain the caper and rinse them with as much water as is necessary to wash away all the salt.

Heat up the Mirto grill pan. In the meantime, using a mezzaluna or a food processor, chop the capers with garlic and fresh ginger. Add oil, juice and sprinkle with lemon zest. Roast the potatoes in the grill pan and season with oil, salt and rosemary. Garnish the potatoes with a few spoonfuls of caper cream and serve hot at the table in the grill pan.

GINEPRO

RECTANGULAR GRILL PAN 26X32CM

ROASTED TUNA ROLLS WITH SALMORIGLIO SAUCE

Serves 4/5

COOKING TIME 6 / 8 minutes

Summer recipe

INGREDIENTS

800g tuna
2 organic garlic cloves
1 bunch of parsley
1 spoonful of vinegar
2 ripe tomatoes
sage to taste
bay leaf to taste
rosemary to taste
chili pepper to taste
oregano to taste
extra virgin olive oil to taste
salt to taste
pepper to taste

Cut the tuna into thin slices. Season each slice with sage, bay leaf, rosemary and chili pepper. Roll each slice up and secure with a toothpick. Brush the rolls with olive oil and roast them in the pre-heated cast iron grill pan. For the sauce, using a pestle and mortar or a food processor, grind the garlic, the tomato (skin and seeds removed) and the parsley. Season with oil, salt, a spoonful of vinegar, oregano and a pinch of pepper.

Turn the heat off, pour the tomato sauce onto the rolls and serve immediately.

Una raccolta composta da ricette semplici e nutrienti, suggerimenti utili per sfruttare al meglio le proprietà della cottura nella ghisa. Nelle casseruole il vapore generato dal coperchio condensa, ricade e si mescola al cibo favorendo l'apporto nutrizionale e preservando i sapori dei cibi. Nelle piastre, invece, la ghisa esalta i sapori e gli aromi in stile barbecue. Con un uso ponderato dei condimenti, queste ricette sfruttano il sapore, l'acqua e i valori nutrizionali "sigillati nel cibo stesso".

LE RICETTE
ITALIANO

PAPRICA

CASSERUOLA TONDA 10CM

UOVO ALLA "MENA"

Mono porzione

TEMPO DI COTTURA 10 minuti

Consigliato in inverno

INGREDIENTI

1 uovo bio
30 gr parmigiano
n. 1 spicchio di aglio
n. 1 fetta di pane casereccio
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale integrale q.b.
acqua q.b.
pepe q.b.
prezzemolo q.b.

Mettere nella mini casseruola due dita di acqua, un filo d'olio extravergine d'oliva e lo spicchio di aglio sbucciato. A ebollizione si mette l'uovo nella cocotte facendo attenzione a non romperlo. Cuocere a fuoco lento per qualche minuto.

Precedentemente predisporre una fetta di pane casereccio di circa un centimetro su un piatto. A cottura avvenuta versare l'uovo sulla fetta di pane e condire con parmigiano, un pizzico di pepe e prezzemolo tritato finemente.

ZENZERO

CASSERUOLA OVALE 13X10CM

SFORMATINO DI MELANZANE E PANGRATTATO AI PROFUMI

4 mono porzione

TEMPO DI COTTURA 10 minuti

Consigliato in estate

INGREDIENTI

n. 4 piccole melanzane scure bio
1 uovo bio
pangrattato q.b.
aglio q.b. bio
olio extra vergine d'oliva q.b.
sale q.b.
menta q.b.
basilico q.b.
erba cipolina fresca q.b.
pinoli q.b.

Lavare e asciugare molto bene le melanzane, facendo una piccola incisione verticale su ognuna di esse. Far poi cuocere le melanzane con tutta la buccia direttamente in forno a 180° per circa 40 minuti. Una volta pronte, tagliarle a metà e con un cucchiaino estrarre la polpa. Mettere quest'ultima in una terrina e aggiungere l'uovo, l'olio, una presa di sale e, a piacimento l'aglio, la menta, il basilico e l'erba cipollina, finemente tritati. Mescolare e amalgamare il tutto con un cucchiaino fino ad ottenere un composto omogeneo. Tostare leggermente il pangrattato e i pinoli in una padella antiaderente, per poi condire con olio, aglio e sale. Aggiungere il tutto al composto precedentemente ottenuto e mescolare. Disporre il composto nelle 4 cocotte e coprire con uno sottile strato di pangrattato. Far cuocere in forno per circa 15 minuti a 120° e 5 minuti con grill. Servire direttamente in tavola, guarnendo ogni mini casseruola con due foglie di basilico fresco.

CURRY

CASSERUOLA OVALE 30X25CM

ROLLÈ DI POLLO E TACCHINO CON CREMA DI YOGURT CURCUMA E ZENZERO

4 / 6 porzioni

TEMPO DI COTTURA 10 minuti

Consigliato tutto l'anno

INGREDIENTI

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| n. 1 - 2 petti di pollo bio | curry q.b. |
| n. 1 petto di tacchino bio | zenzero fresco q.b. |
| n. 4 limoni bio | citronella q.b. |
| 500 gr di yogurt intero bio | olio extra vergine d'oliva q.b. |
| n. 1 spicchio di aglio bio | pistacchi q.b. |
| curcuma q.b. | sale integrale q.b. |
| | pepe nero q.b. |

Spremere i 4 limoni in una terrina. Tagliare i petti di pollo e tacchino a fette molto spesse e lasciarle macerare nel succo di limone ottenuto per circa un'ora, avendo cura di girarli ogni tanto. Nel frattempo preparare la crema di yogurt. Mettere nel mixer lo yogurt e unire ad esso la curcuma, il curry, lo zenzero fresco, la citronella, il sale, l'olio e lo spicchio di aglio. Dopo circa un'ora prendere le fette di pollo e tacchino macerate, separarle dal succo di limone e condirle con olio, sale e pepe nero. Disporre alcune fette di pollo e tacchino in un piatto, coprirle con uno strato di crema di yogurt e con altre fette. Ripetere questo passaggio fino ad ottenere 3-4 strati. Unire il tutto con laccetti in silicone o spago da cucina, formando un rotolo compatto. Ricoprire il rotolo con della crema di yogurt e lasciar macerare una notte in frigorifero, per un minimo di 12 ore.

Passate le 12 ore disporre il rotolo nella casseruola e cuocere in forno a 180° per 10 minuti, non dimenticando il coperchio. Guarnire con pistacchi tritati e servire direttamente in tavola.

ANICE

CASSERUOLA TONDA 24CM

TORTINO DI PESCE SPATOLA

4 porzioni

TEMPO DI COTTURA 8 minuti

Consigliato tutto l'anno

INGREDIENTI

| |
|---------------------------------|
| 700 gr di pesce spatola |
| n. 2 spicchi di aglio bio |
| 200 gr di pangrattato bio |
| n. 2 arance bio |
| n. 2 limoni bio |
| pinoli q.b. |
| uvetta sultanina |
| prezzemolo q.b. |
| olio extra vergine d'oliva q.b. |
| sale q.b. |

Pulire il pesce e tagliarlo a filetti. Mettere l'uvetta nel latte e lasciar riposare per qualche minuto. Nel frattempo preparare il pangrattato in un piatto fondo e condirlo con olio, aglio e sale. Aggiungere i pinoli e l'uvetta sultanina leggermente strizzata e asciugata.

Spremere le arance e grattugiare la buccia del limone. Disporre i filetti di spatola sul fondo della casseruola e coprirli bene con il composto di pangrattato. Aggiungere qualche goccia di succo d'arancia e spolverare con la buccia di limone grattugiata. Proseguire nello stesso modo fino a ottenere tre strati di pesce. Mettere in forno a 180° per 8 minuti. Guarnire con prezzemolo finemente tritato e servire in tavola tiepido, direttamente nella casseruola.

VANIGLIA

CASSERUOLA TONDA 16CM

SFORMATINO 2 COLORI

4 porzioni

TEMPO DI COTTURA 20/25 minuti

Consigliato in inverno

INGREDIENTI

200 gr carote bio

n. 2 cipolle bianche bio

n. 8 uova bio

1/4 di lt di latte bio

100 gr di yogurt tipo greco bio

50 gr di panna da cucina bio

150 gr parmigiano

menta q.b.

aneto q.b.

coriandolo q.b.

sesamo q.b.

semi di papavero, granturco, lino q.b.

olio extra vergine d'oliva q.b.

1 pomodoro da sugo

Sale e Pepe q.b.

Pelare le carote e farle bollire. A cottura ultimata tagliare le carote a rondelle e saltarle in una padella antiaderente con il pomodoro fresco tagliato a pezzetti, un filo d'olio, sale, basilico e coriandolo.

In una padella a parte far rosolare per pochi minuti a fuoco basso la cipolla tagliata a strisce fino a dorarla. Aggiungere poi menta fresca e aneto. Sbattere le uova con un pizzico di sale, un filo d'olio, un pizzico di pepe e il latte. Predisporre in una o più casseruole un sottile letto di cipolle, coprirlo con uno strato di carote e con il composto di uovo sbattuto. Ripetere il procedimento per tutte le cocotte che si vogliono preparare.

Mettere in forno a 180° per 20-25 minuti circa. Nel frattempo preparare la crema di yogurt. Prima di tutto tostare i semi di sesamo, papavero, lino e granturco in una padella antiaderente per un minuto circa. Mettere poi in un mixer lo yogurt, la panna da cucina, un filo d'olio, il sale e i semi precedentemente tostatati. Mixare per qualche secondo. Quando l'uovo comincerà a montare tirare fuori dal forno le casseruole, aggiungere un cucchiaio di crema di yogurt e servire la portata ben calda.

MIRTO

BISTECCHIERA QUADRATA 26CM

PATATE ARROSTITE CON SALSA DI CAPPERI E ZENZERO

4 porzioni

TEMPO DI COTTURA 15 minuti

Consigliato in autunno

INGREDIENTI

300 gr di patate bio

200 gr di capperi sotto sale (taglia piccola)

n. 1 limone bio

olio extravergine d'oliva q.b.

aglio q.b.

zenzero fresco q.b.

rosmarino q.b.

Pelare le patate e tagliarle a fette sottili. Mettere i capperi in ammollo in acqua leggermente tiepida per almeno due ore per privarli dal sale. Scolare i capperi e sciacquarli con abbondante acqua per assicurarsi di averli liberati dal sale. Far scaldare la bistecchiera Mirto. Nel frattempo tritare con un mixer o con una mezzaluna i capperi insieme all'aglio e allo zenzero fresco. Aggiungere olio, succo e una spolverata di buccia grattugiata di limone.

Far arrostitre le patate sulla piastra e condirle con olio, sale e rosmarino. Guarnire le patate con alcuni cucchiai di crema di capperi e servirle in tavola calde direttamente nella bistecchiera.

GINEPRO

BISTECCHIERA RET. 26X32 CM

INVOLTINI DI TONNO ARROSTO CON SALSA DI SALMORIGLIO

4/5 porzioni

TEMPO DI COTTURA 6/8 minuti

Consigliato in estate

INGREDIENTI

800 gr. tonno

n. 2 spicchi di aglio bio

n. 1 mazzetto di prezzemolo

n. 1 cucchiaio di aceto

n. 2 pomodori maturi

salvia q.b.

alloro q.b.

rosmarino q.b.

peperoncino q.b.

origano q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

Tagliare il tonno a fette sottili. Insaporire ogni fetta con pezzetti di salvia, alloro, rosmarino e peperoncino. Avvolgere le fettine su se stesse realizzando tanti involtini. Chiudere gli involtini con uno stecchino, spennellarli con dell'olio d'oliva e arrostarli sulla bistecchiera di ghisa precedentemente scaldata. Preparare a parte una salsa pestando in un mortaio o nel frullatore l'aglio, il pomodoro (privato di buccia e semi) e il prezzemolo. Condire con olio, sale, un cucchiaio di aceto, origano e un pizzico di pepe. Spegner la griglia, versare la salsa di pomodoro sugli involtini e servire direttamente in tavola.

Eine Sammlung, die einfache und nahrhafte Rezepte und nützliche Hinweise umfasst, um die Besonderheiten des Kochens in einem gusseisernen Topf bestmöglich zu nutzen. In Dampfkochtöpfen kondensiert der Dampf, der sich am Deckel bildet, schlägt sich nieder, vermischt sich mit den Zutaten und erhöht dadurch den Nährwert der Nahrungsmittel und bewahrt deren Geschmack. In Grillpfannen hingegen steigert das Gusseisen die Geschmäcker und die Aromen ähnlich wie bei einem Barbecue. Bei einer wohl überlegten Verwendung der Zutaten nutzen diese Rezepte den Geschmack, das Wasser und die Nährwerte, „die im Essen eingeschlossen sind“.

R E Z E P T E
DEUTSCH

PAPRIKA

RUNDE KASSEROLLE 10 CM

EI ALLA MENA

Eine Einzelportion
KOCHZEIT 10 min.

Als Wintergericht zu empfehlen

ZUTATEN

1 Bio-Ei
30 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Scheibe italienisches Bauernbrot

Zwei Finger hoch Wasser, einen kleinen Schuss Olivenöl und die geschälte Knoblauchzehe in die Mini-Kasserolle geben. Zum Kochen bringen und das Ei vorsichtig hinein geben, ohne dass es kaputt geht. Ein paar Minuten lang bei kleiner Flamme kochen. In der Zwischenzeit eine ca. 1 cm dicke Scheibe Bauernbrot auf einen Teller legen. Das fertig gekochte Ei auf die Brotscheibe geben, mit Parmesan bestreuen und mit ein wenig Pfeffer und fein gehackter Petersilie würzen.

Jeweils nach Belieben
Olivenöl Extra Vergine
Grobes Meersalz
Wasser
Pfeffer
Petersilie

ZENZERO

OVALE KASSEROLLE 13X10 CM

AUBERGINENAUF LAUF MIT SEMMELBRÖSELN UND KRÄUTERN

4 Einzelportionen
KOCHZEIT 20 min.

Als Sommergericht zu empfehlen

ZUTATEN

4 kleine dunkle Bio-Auberginen
1 Bio-Ei

Jeweils nach Belieben
Semmelbrösel
Bio-Knoblauch
Olivenöl Extra Vergine
Salz
Minze
Basilikum
Schnittlauch
Pinienkerne

Die Auberginen gut waschen und abtrocknen und die Schale vertikal einschneiden. Im Backofen mit der ganzen Schale bei 180° C zirka 40 Minuten lang garen. Anschließend die Auberginen halbieren und das Innere mit einem Löffel heraus schaben. Die ausgeschabte Masse in eine Schüssel geben und Ei, Olivenöl, eine Prise Salz und nach Belieben Knoblauch, Minze, Basilikum und Zwiebelgrün hinzugeben. Mit einem Löffel verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Semmelbrösel und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten, anschließend Öl hinzugeben und mit Knoblauch und Salz würzen. Den Inhalt der Pfanne zur Auberginenmasse geben und vermischen. Die Masse auf die 4 Formen verteilen und mit einer dünnen Schicht Semmelbrösel bedecken. Das Ganze im Backofen bei 120° C 15 Min. und anschließend noch 5 Min. mit eingeschaltetem Grill überbacken. Jede Mini-Kasserolle mit zwei Blättern frischem Basilikum garnieren und in der Form servieren.

CURRY

OVALE KASSEROLLE 30X25CM

HÄHNCHEN-PUTEN-ROULADE MIT JOGHURT-KURKUMA-INGWER-CREME

4-6 Portionen
KOCHZEIT 10 min.

Für jede Jahreszeit zu empfehlen

ZUTATEN

1 - 2 Stk. Bio-Hähnchenbrust
1 Stk. Bio-Putenbrust
4 Bio-Zitronen
500 g Bio-Joghurt (3,5 %)
1 Zehe Bio-Knoblauch

Jeweils nach Belieben
Kurkuma
Curry
Frischer Ingwer
Zitronengras
Olivenöl Extra Vergine
Pistazien
Grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer

Die Zitronen auspressen und ihren Saft in eine Schüssel geben. Hähnchen und Putenbrust in sehr dicke Scheiben schneiden und ca. eine Stunde lang im Zitronensaft unter gelegentlichem Wenden marinieren. In der Zwischenzeit die Joghurtcreme zubereiten: Joghurt in einen Mixer geben und Kurkuma, Curry, frischen Ingwer, Zitronengras, Salz, Öl und Knoblauch dazu geben. Nach etwa einer Stunde die marinierte Hähnchen- und Putenbrust aus dem Zitronensaft nehmen, abtropfen lassen, mit Öl beträufeln und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Mehrere Hähnchen- und Putenbrustscheiben auf einem Teller anordnen. Wechselweise mit einer Schicht Joghurtcreme und weiteren Fleischscheiben bedecken, bis etwa 3 bis 4 Schichten entstanden sind. Aus dem Ganzen mit Hilfe von Silikonbändern oder Bratenschnur eine kompakte Rolle formen. Die Rolle mit Joghurtcreme bedecken und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden lang marinieren. Nach dem Marinieren die Rolle in die Kasserolle legen und im Backofen bei 180° C 10 Minuten garen. Dabei unbedingt mit dem Deckel abdecken. Mit gehackten Pistazien garnieren und direkt in der Kasserolle servieren.

ANICE

RUNDE KASSEROLLE 24CM

FISCHTÖRTCHEN

4-6 Portionen
KOCHZEIT 8 min.

Für jede Jahreszeit zu empfehlen

ZUTATEN

700 g Sägedeggenfisch
2 Zehen Bio-Knoblauch
200 g Bio-Semmelbrösel
2 Bio-Orangen
2 Bio-Zitronen

Jeweils nach Belieben
Pinienkerne
Sultaninen
Petersilie
Olivenöl Extra Vergine
Salz

Fisch ausnehmen und filettieren. Sultaninen ein paar Minuten in Milch einlegen. In der Zwischenzeit Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben und Öl, Knoblauch und Pfeffer dazu geben. Die Pinienkerne und die leicht ausgedrückten und abgetrockneten Sultaninen hinzufügen. Orangen auspressen und Zitronenschale reiben. Fischfilets auf den Boden der Kasserolle legen und mit reichlich Semmelbröselmischung bedecken. Einige Tropfen Orangensaft darüber träufeln und mit der Zitronenschale bestreuen. Den Vorgang wiederholen, bis drei Schichten Fisch übereinander geschichtet sind. Im Backofen bei 180° C 8 Minuten garen. Mit fein gehackter Petersilie garnieren und direkt in der Kasserolle lauwarm servieren.

VANIGLIA

RUNDE KASSEROLLE 16CM

ZWEIFARBIGER AUFLAUF

4 Portionen

KOCHZEIT 20/25 min.

Als Wintergericht zu empfehlen

ZUTATEN

200 g Bio-Karotten

2 weiße Bio-Zwiebeln

8 Bio-Eier

1/4 l Bio-Milch

100 g Bio-Joghurt nach griechischer Art (10 %)

50 g Bio-Kochsahne (italienische „Panna da Cucina“)

150 g Parmesan

1 Tomate

Jeweils nach Belieben

Minze

Anis

Koriander

Sesam

Mohn

Leinsamen

Maiskörner

Olivenöl Extra Vergine

Salz

Pfeffer

Karotten schälen und kochen. Wenn sie gar sind, in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit der in Würfel geschnittenen Tomate, einem Schuss Öl, Salz, Basilikum und Koriander sautieren.

In einer anderen Pfanne die in Ringe geschnittene Zwiebel bei kleiner Flamme ein paar Minuten glasig dünsten. Frische Minze und Anis dazugeben.

Eier mit einem Schuss Öl, einer Prise Pfeffer und der Milch verquirlen.

Eine dünne Schicht Zwiebeln in eine oder mehrere Kasserollen geben, mit einer Schicht Karotten bedecken und die Eiermischung darüber geben. Den Vorgang für die gewünschte Menge Karotten wiederholen.

Im Backofen bei 180° C 20-25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Joghurtcreme zubereiten: Zuerst Sesam, Mohn, Leinsamen und Mais in einer beschichteten Pfanne etwa eine Minute lang anrösten. Danach den Joghurt, die Kochsahne, einen Schuss Öl, das Salz und die geröstete Körnermischung in einen Mixer geben. Ein paar Sekunden mixen.

Wenn sich das Ei aufbläht, die Kasserollen aus dem Backofen holen, einen Esslöffel Joghurtcreme dazu geben und das Gericht heiß servieren.

MIRTO

QUADRATISCHE GRILLPFANNE 26CM

GEBRATENE KARTOFFELN MIT KAPERN-INGWER-SAUCE

4 Portionen

KOCHZEIT 15 min.

Als Herbstgericht zu empfehlen

ZUTATEN

300 g Bio-Kartoffeln

200 g in Salz eingelegte kleine Kapern

1 Bio-Zitrone

Jeweils nach Belieben

Olivenöl Extra Vergine

Knoblauch

Frischer Ingwer

Rosmarin

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kapern mindestens zwei Stunden in lauwarmes Wasser legen, um das Salz zu entfernen. Kapern abschütten und mit reichlich Wasser abspülen, um das Salz vollständig abzuwaschen. Die Grillpfanne Myrte aufheizen. In der Zwischenzeit die Kapern zusammen mit dem Knoblauch und dem frischen Ingwer in einem Mixer oder mit dem Wiegemesser klein hacken. Öl, Zitronensaft und etwas abgeriebene Zitronenschale dazu geben.

Kartoffeln in der Pfanne auf der Herdplatte braten und etwas Öl sowie Salz und Rosmarin dazu geben. Die Kartoffeln mit ein paar Löffeln Kaperncreme garnieren und direkt in der Grillpfanne heiß servieren.

GINEPRO

RECHTECKIGE GRILLPFANNE 26X32 CM

THUNFISCHRÖLLCHEN MIT SIZILIANISCHER SAUCE

4/5 Portionen

KOCHZEIT 6/8 min.

Als Sommergericht zu empfehlen

ZUTATEN

800 g Thunfisch

2 Zehen Bio-Knoblauch

1 Bund Petersilie

1 Esslöffel Essig

2 reife Tomaten

Jeweils nach Belieben

Salbei

Lorbeer

Rosmarin

Chilischote

Oregano

Olivenöl Extra Vergine

Salz

Pfeffer

Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit klein geschnittenem Salbei, Lorbeerblättern, Rosmarin und Chilischote würzen. Die Scheiben zu kleinen Röllchen aufrollen und mit einem Zahnstocher befestigen, mit Olivenöl einpinseln und sie in der zuvor erhitzten gusseisernen Grillpfanne braten. Getrennt davon die Sauce zubereiten: Knoblauch, Tomate (ohne Schale und Kerne) und Petersilie im Mörser oder Mixer zerkleinern. Mit Öl, Salz, einem Esslöffel Essig, Oregano und etwas Pfeffer würzen.

Herd ausschalten, Tomatensauce auf die Röllchen gießen und direkt in der Grillpfanne servieren.

FIRST USE & MAINTENANCE

TERRA.COTTO CAST IRON COOKWARE IS SUITABLE FOR ALL TYPES OF HEAT SOURCES: GAS, ELECTRIC AND INDUCTION STOVETOPS, AS WELL AS GAS, OIL, COAL, OR WOOD OVENS. IT IS NOT MICROWAVE SAFE.

Before using, thoroughly wash the cookware with hot water and soap, rinse off and dry. Never leave your empty cast iron cookware on hot surfaces. When cooking with gas, do not let the flame extend beyond the edges of the cookware, and during cooking, be sure to handle the pot or pan using potholders or an oven mitt.

As soon as contents begin to boil, reduce the heat because thermal conductivity of cast iron allows cooking heat to last for a long time. This will save energy and allow your dish to be cooked on low heat.

Always let the cookware cool before washing it. These casserole dishes, pans and flat griddles are dishwasher safe thanks to a special enameling technology.

SUITABLE FOR

*Adatto per
Feeignet für*



GAS



CERAMIC GLASS



ELECTRIC



OVEN



INDUCTION



DISHWASHER SAFE

Not Suitable / Non adatto / Nicht Geeignet



MICROWAVE

PRIMO USO E MANUTENZIONE

TERRA.COTTO GHISA È IDONEA PER OGNI TIPO DI FONTE DI CALORE COME GAS, PIASTRE ELETTRICHE E A INDUZIONE, OLTRE A FORNI A GAS, PETROLIO, CARBONE O LEGNA. È ESCLUSO IL SOLO UTILIZZO DEL MICROONDE.

Prima dell'uso lavare accuratamente la pentola con acqua calda e sapone, risciacquare e asciugare. Non lasciare mai gli strumenti da cottura vuoti su fonti di calore. Non far debordare la fiamma dal fondo e, durante la cottura, maneggiare con cautela aiutandosi con presine o guanto forno.

Non appena la pentola giunge a temperatura, ridurre l'erogazione del gas o della corrente elettrica: la capacità di conducibilità termica della ghisa consente di cuocere e di mantenere il calore per lungo tempo, favorendo il risparmio energetico e permettendo di cuocere a fuoco basso.

È consigliabile lasciar raffreddare le pentole prima di procedere con il lavaggio. Queste casseruole, padelle e piastre sono inoltre lavabili in lavastoviglie grazie alla speciale tecnologia applicata al metodo di smaltatura.

KOCHGESCHIRR AUS GUSSEISEN

DAS KOCHGESCHIRR AUS GUSSEISEN IST FÜR ALLE HERDARTEN WIE GAS-, ELEKTRO- UND INDUKTIONSHERDE SOWIE FÜR GAS-, PETROLEUM-, KOHLE- UND HOLZÖFEN GEEIGNET. LEDIGLICH DIE VERWENDUNG IN DER MIKROWELLE IST AUSGESCHLOSSEN.

Das Kochgeschirr vor dem Gebrauch gründlich mit warmem Seifenwasser reinigen, danach mit Wasser ausspülen und abtrocknen. Leeres Kochgeschirr niemals auf der Kochstelle stehen lassen. Die Herdflamme nicht über den Boden hinausragen lassen. Seien Sie während des Kochens vorsichtig und verwenden Sie Topflappen oder Topfhandschuhe.

Reduzieren Sie die Gas- bzw. Stromzufuhr, sobald der Topf die gewünschte Temperatur erreicht hat: Dank der Wärmeleitfähigkeit des Gusseisens kann die Wärme während des Kochens über lange Zeit gehalten werden. Dadurch können Sie Energie sparen und bei niedriger Hitze kochen.

Es wird empfohlen, das Kochgeschirr vor der Reinigung abkühlen zu lassen. Dank der speziellen Glasurtechnik sind diese Kasserollen, Pfannen und Grillplatten spülmaschinenfest.



CAST
IRON
EDITION

