

Cucina a vapore, cinque ricette dietetiche dall'antipasto al dolce

Autore: Manuela Zanni

Data: 11 Marzo 2021



Pur essendo la **cucina a vapore** molto sana e dietetica, non tutti gli alimenti possono essere cotti in questo modo: perchè un alimento si cuocia bene al suo interno è necessario che esso sia già tendenzialmente tenero. Cibi molto consistenti che richiedono cotture lunghe come carni di muscolo, legumi secchi, cereali duri e verdure filamentose non danno il risultato sperato con una **cottura al vapore**.

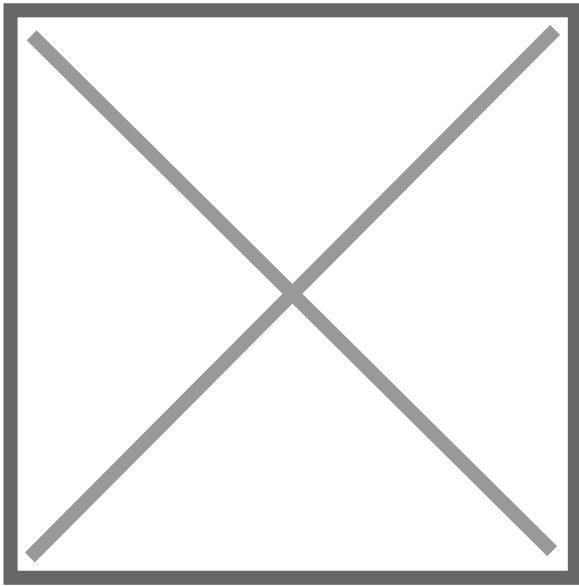


La **cottura al vapore** è l'ideale per cucinare i cibi conservandone le proprietà nutritive e organolettiche. Ma cosa può essere cucinato con questa modalità? Ecco quindi **che cosa cuocere al vapore**.

- Verdure tenere: zucchine, carote, pisellini, cavoli, funghi, melanzane, patate novelle, peperone, soia, fave fresche, cipolla
- Pesce: orata, branzino, merluzzo, platessa, salmone, tonno, sgombro, crostacei
- Cereali minuti: riso, cous cous, quinoa
- Dolci: biscotti, muffin

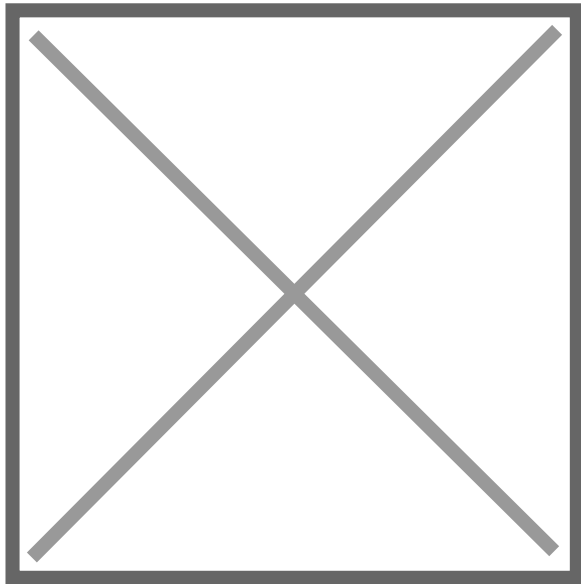
Addentriamoci nel mondo della **cucina a vapore** e scopriamo le ricette dietetiche dall'antipasto al dolce!

Fave e carciofi al vapore



- Iniziate a riscaldare l'acqua nella vaporiera. Nel frattempo pulite 4 carciofi da tutte le foglie più dure lasciando soltanto il cuore che dividerete in quattro parti
- Sciacquate e mettete i cuori di carciofo nel cestello insieme a 100 gr di fave fresche e iniziate a far cuocere. Impiegheranno almeno 20-25 minuti ad intenerirsi
- Tenete sempre il coperchio chiuso per evitare anche che si anneriscano e, nel frattempo, create un condimento con prezzemolo e menta tritate al mixer da unire a dell'olio d'oliva
- Quando fave e carciofi saranno ben cotti impiattateli in una ciotola in terracotta, condite con l'olio aromatizzato e mescolate.

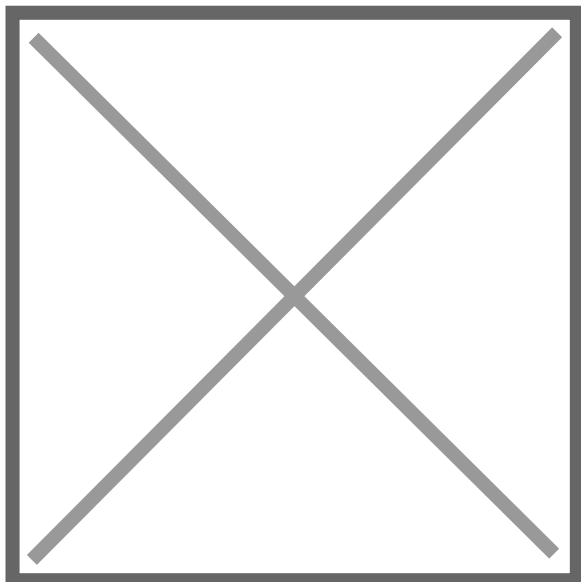
Quinoa con verdure al vapore



1.

2. Mettete nel cestello in vimini o acciaio della vaporiera carote, zucchine e cipolla tagliate a tocchetti e gli champignon a fettine
3. Unite due cucchiai di pisellini freschi
4. Ponete il cestello sulla pentola piena d'acqua, copritelo con il coperchio e accendete il fuoco iniziando a cuocere. Le verdure impiegheranno circa 20 minuti ad appassire. Se desiderate mescolate ogni tanto affinché tutto si cuocia bene
5. Quando le verdure si saranno ristrette, scostatete da un lato e aggiungete nell'altro lato del cestello 4 cucchiai di quinoa
6. Chiudete ancora il coperchio e fate cuocere anche la quinoa
7. Dopo circa 10 minuti aprite il coperchio e salate le verdure
8. Quando tutto sarà ben cotto impiattate tenendo gli ingredienti separati e finite di condire le verdure con pepe nero fresco, olio d'oliva e un pizzico di curry.

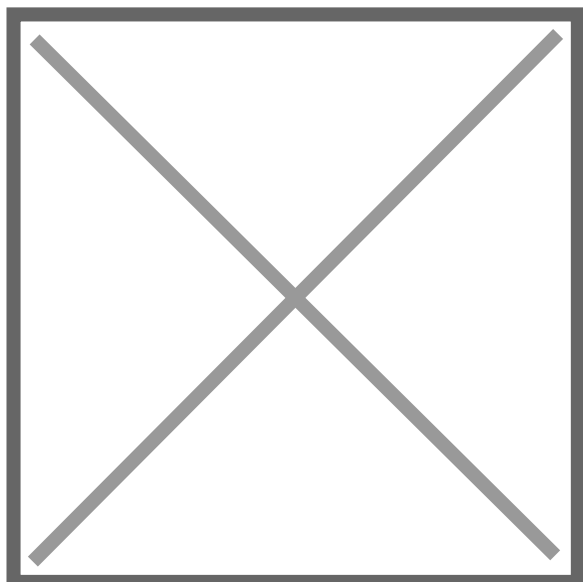
Fiori di zucca ripieni al vapore



1.

2. Sciacquate accuratamente i fiori di zucca; nel frattempo create una faccia pane grattugiato, 2 uova, 100 grammi di parmigiano, sale, pepe e prezzemolo tritato
3. Incorporate e amalgamate tutti gli ingredienti e farciteci ogni fiore di zucca
4. Disponeteli nel cestello della vaporiera con il fiore rivolto verso l'alto
5. Fateli cuocere per circa 25 minuti col coperchio chiuso e a cottura ultimata condite con un filo d'olio e prezzemolo tritato.

Branzino agli asparagi al vapore

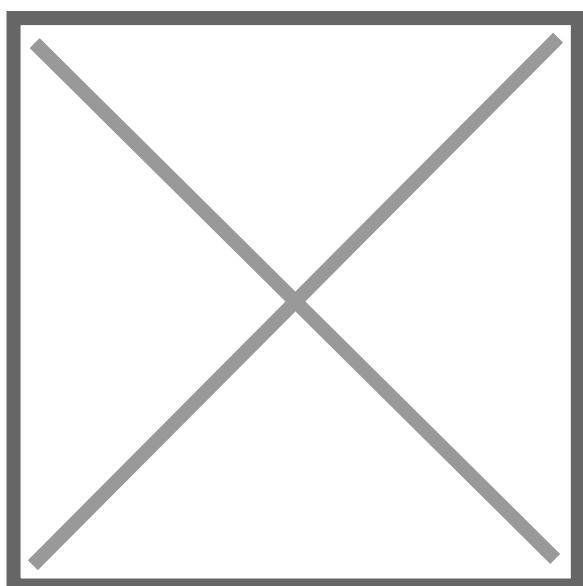


- 1.
2. Mondate la cipolla e tagliate le carote a listarelle
3. Pulite gli asparagi dalla parte più dura e sciacquate tutte le verdure
4. Fate riscaldare l'acqua in una pentola e ponete tutte le verdure nel cestello
5. Iniziate a far cuocere a vapore coprendo con un coperchio
6. Ripulite il branzino da tutte le viscere e le squame, sciacquatelo accuratamente e tagliatelo a fette larghe circa 2 cm
7. Dopo circa 10 minuti che la verdura cuoce, unite il branzino ponendolo con la pelle nella parte inferiore. Salate tutto e continuate a far cuocere con coperchio chiuso per altri 15 minuti
8. A cottura terminata impiattate e condite con un pinzimonio di olio extravergine d'oliva (o burro scaldato in un pentolino) aromatizzato con salvia e rosmarino.

Se invece possedete in casa una [vaporiera elettrica, come ad esempio quella a castello](#), potete persino cucinare più alimenti contemporaneamente ponendoli ognuno su un piano diverso.

Anche alcuni dolci si possono cuocere con la vaporiera; per esempio biscotti e muffin restano più morbidi all'interno. Vediamo alcune **ricette al vapore con vaporiera**.

Cookies al vapore



- 1.
2. Nella planetaria mescolate 300 grammi di farina, un uovo e 100 grammi di zucchero

3. Unite poi 170 g di burro in pomata e mescolate tutti gli ingredienti
4. Sciogliete in una tazzina di latte un cucchiaino di bicarbonato con un pizzico di sale e unite al tutto mescolando fino a ottenere un composto gommoso
5. Riducete una barretta da 300 grammi di cioccolato fondente in scaglie e unitele rimescolando
6. Dall'impasto prendete delle palline di circa 15 gr, schiacciatele e formate i cookies
7. Disponeteli nei cestelli della vaporiera (con una vaporiera a piani è più semplice cuocerli tutti contemporaneamente)
8. Fate cuocere i cookies al vapore per circa 20 minuti.

Leggi anche:

[Panini dolci al vapore](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/cucina-a-vapore-5-ricette-dietetiche-dallantipasto-al-dolce-foto/>

Generato il 30/04/2025