

 **TRABO**<sup>®</sup>  
made in italy

**naturcook**<sup>®</sup>



**ricetas top** 

al descubrimiento de nuevas  
recetas

art director  
federica castiglioni

photography  
archivio trabo

graphic design  
federica castiglioni  
mara caspani

print  
grafica a. salvioni



la fantasía  
no tiene límites...



MADE IN ITALY

**naturpala®**

**PALA PARA PIZZA**

 **TRABO®**

made in italy

my cooking

Pala especial para pizza con inclinación para recogerla y dejarla

Recomendamos su uso y compra



Dimensiones: 30x40 cm

Material: madera de haya



**Naturcook**  
placa refractaria  
hecha a mano & ecológica

## ¡GRACIAS POR ELEGIR ESTA PLACA REFRACTARIA QUE PERMITE HACER PIZZAS DELICIOSAS Y MUCHAS RECETAS MÁS!

Exclusiva placa refractaria hecha a mano, made in Italy para pizza, verduras, carne, pescado, gracias a la mezcla de arcillas especiales absorbe la humedad y hace las comidas crujientes.

Cuece sin grasas, ideal para una alimentación sana, apta para: horno tradicional, hogar, barbacoa.

### **NATURCOOK**

Naturcook de Trabo es una placa de refracción térmica, de alta calidad. Sirve para cocer pizzas crujientes y realizar muchas recetas más.

Se pueden cocer tortillas, focaccias, verduras al natural, patatas doradas, pinchos, galletas, cruasanes, pasteles de pasta quebrada y empanadas de manzana.

¡Mantiene inalterado el sabor genuino de la comida y exalta los sabores!

### **CARACTERÍSTICAS Y PRESTACIONES**

Naturcook está realizada artesanalmente y está compuesta por arcillas seleccionadas, secadas y cocidas a 1320°. Este procedimiento asegura una elevada resistencia al calor.

Es un material absolutamente natural, se calienta y difunde el calor de modo uniforme, absorbe la humedad y cuece sin grasas.





# Instrucciones y consejos de uso



## INSTRUCCIONES Y CONSEJOS DE USO DE NATURCOOK

- 1 Quitar la placa de la caja y enjuagarla con agua caliente, sin usar detergentes.
- 2 Colocar naturcook sobre la rejilla y encender el horno (200°C / 400°F) o colocar naturcook sobre el hogar o la barbacoa, no poner aceite o grasas en la superficie de la placa.

**MUY IMPORTANTE:** dejar calentar la placa durante algunos minutos, de modo que la superficie esté bien caliente, luego poner encima la comida.

- 3 Los tiempos de precalentamiento de la placa y la cocción, varían dependiendo de la fuente de calor (barbacoa, horno, etc.).
- 4 Para desplazar la placa, durante o después de la cocción, utilizar unas agarraderas o guantes de horno.
- 5 ¡Naturcook se calienta en poco tiempo y desprende el calor lentamente, se puede llevar a la mesa con un salvamanteles.
- 6 ¡Después del uso se aconseja no poner la placa debajo del agua fría, para evitar el choque térmico!
- 7 ¡La placa está compuesta por mezclas de arcillas naturales y con el uso tiende a ennegrecerse, pero esto no compromete de ninguna manera el uso de la placa!
- 8 Para aquellos que son intolerantes al gluten (celiaquía) se recomienda utilizar otra placa.

## **PLIMPIEZA - ¡NO LAVAVAJILLAS, ENJUAGAR A MANO!**

Dejar enfriar lentamente la placa refractaria, de modo que se eviten choques térmicos.

No utilizar agua fría para enfriar Naturcook.

¡Lavar bajo el agua caliente sin detergente!

Eventuales incrustaciones y residuos de cocción que pueden depositarse en naturcook se eliminan con una espátula blanda.

Para eliminar cualquier residuo de harina, se aconseja el uso de un paño húmedo.

No lavar nunca la placa en el lavavajillas.

Para una limpieza periódica pueden calentarla en el horno, usar una espátula de nylon para frotarla delicadamente y enjuagarla con agua caliente.

## **ADVERTENCIA**

El uso regular, tiende a oscurecer y manchar la placa refractaria dando al producto un aspecto aún más rústico.

Este fenómeno es normal y no perjudica en absoluto la función de la placa refractaria Naturcook.



# Pizza story

La pizza es sin duda uno de los platos más populares, no sólo en Italia sino en todo el mundo.

La historia de la pizza, comienza cuando el hombre primitivo aprende a obtener del trigo una especie de harina bruta, realizada machacando los granos, mezclada junto al agua para obtener una masa y cocerla al fuego.

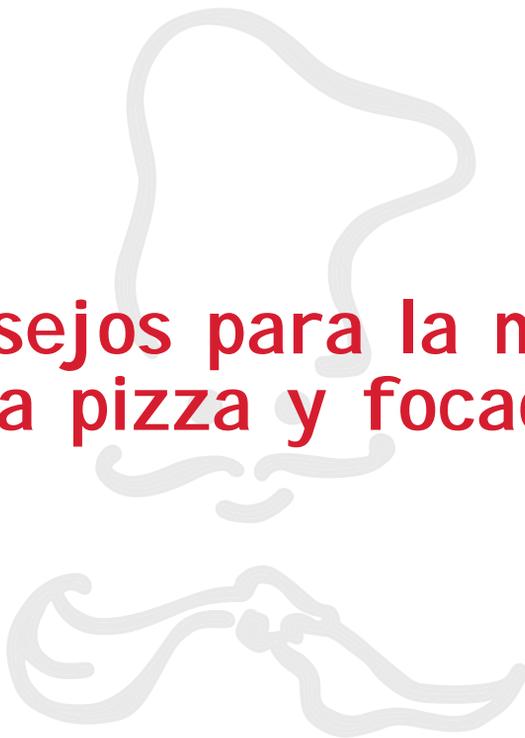
Pero la evolución verdadera se produce con el descubrimiento del horno que permite una cocción de mejor calidad de esta especie de "antigua" focaccia.

Por supuesto, como hoy en día, incluso entonces, el antecesor de la pizza era muy popular y por eso sobrevivió en los siglos llegando hasta el siglo XVII, cuando se puede decir que nace la verdadera pizza, la napolitana que todos queremos y conocemos.

La historia de la pizza como la conocemos nosotros, comienza solo en la segunda mitad del siglo XIX con el nacimiento de la pizza clásica "tomate y mozzarella" que se hizo famosa inmediatamente, no sólo en la capital napolitana, sino también en América gracias a la multitud de inmigrantes italianos en Nueva York.



# Consejos para la masa para pizza y focaccia



## MASA PARA PIZZA CON LEVADURA FRESCA PARA UNAS 4 PERSONAS

500 gr. de harina de trigo integral o semirrefinada (tipo 00), 25/30 gr. levadura de cerveza fresca, agua, 30-40 gr. de aceite de oliva virgen extra (3-4 cucharadas), sal.

Poner la harina en forma de volcán sobre una tabla de amasar / una mesa / un tablero adecuado, preferentemente de mármol.

Disolver la levadura en un poco de agua tibia, ponerla en el centro del volcán, luego añadir la sal, el aceite y el agua necesaria para obtener una masa fácil de trabajar, lisa y bastante suave.

Trabajar la masa con fuerza, hasta que se vuelva elástica y compacta. Formar una bola, enharinarla, cubrirla con un paño, limpio y húmedo y dejar que fermente en un lugar calido, y lejos de corrientes de aire durante unas 2 horas y media, o hasta que no haya duplicado su tamaño.

Después del tiempo de fermentación depositar la masa sobre una mesa / tabla, extenderla a mano o con un rodillo hasta obtener un espesor recomendado de 1-2 cm aproximadamente.

Precalentar el horno a 200°C.

Agujerear la masa con un tenedor. Colocar los ingredientes sobre la masa. Introducir la placa refractaria naturcook en el horno durante unos 5 minutos a 200° grados, extraer la refractaria y espolvorearla con harina y depositar la masa con la ayuda de naturpala ([ir a pág. 4 del recetario](#)).

Hornear y cocer a 180°/200°, dependiendo del espesor de la masa y del horno puede variar la cocción (20/25 minutos aproximadamente)

Al final de la cocción extraer la placa refractaria y coger la pizza con naturpala.

## MASA PARA PIZZA CON LEVADURA SECA PARA UNAS 4 PERSONAS

500 gr. de harina de trigo integral o semirrefinada (tipo 00), 10 gr. de levadura seca, en gránulos, agua, 70/80 gr. de aceite de oliva virgen extra (6-8 cucharadas), sal.

La levadura seca en gránulos tiene la ventaja de que siempre podemos tenerla en casa. Disolver en medio vaso de agua tibia la levadura seca y dejar reposar unos treinta minutos en un lugar bastante cálido.

Entretanto preparar la harina, en la que se ha mezclado la sal, y ponerla en forma de volcán sobre una tabla de amasar o una encimera adecuada, preferentemente de mármol. Verter en el centro la levadura y el aceite, amasar con fuerza durante unos quince minutos y formar una bola ligeramente enharinada.

Dejar fermentar en un lugar cálido (20°/25°C) tapada con un paño húmedo y limpio durante un par de horas, hasta que haya doblado su tamaño.

Después del tiempo de fermentación depositar la masa sobre una mesa / tabla, extenderla a mano o con un rodillo hasta obtener un espesor recomendado de 1-2 cm aproximadamente.

Precalentar el horno a 200°C.

Agujerear la masa con un tenedor. Colocar los ingredientes sobre la masa. Introducir la placa refractaria naturcook en el horno durante unos 5 minutos a 200° grados, extraer la refractaria y espolvorearla con harina y depositar la masa con la ayuda de naturpala ([ir a pág. 4 del recetario](#)).

Hornear y cocer a 180°/200°, dependiendo del espesor de la masa y del horno puede variar la cocción (20/25 minutos aproximadamente)

Al final de la cocción extraer la placa refractaria y coger la pizza con naturpala.

## MASA PARA FOCACCIAS PARA UNAS 4 PERSONAS

300 gr. de harina, 15 gr. de levadura de cerveza fresca, una cucharada de aceite de oliva virgen extra y sal.

Disolver la levadura en un poco de agua caliente y agregarla a la harina colocada en forma de volcán en una tabla de amasar, con el aceite y la sal. Amasar con más agua tibia, hasta obtener una masa suave y elástica. Dejar la mezcla en un lugar cálido durante un par de horas en un paño húmedo y limpio.

Cuando habrá doblado su tamaño, amasar de nuevo las 2/3 partes de la masa; depositar la masa sobre una mesa / tabla, extenderla a mano o con un rodillo hasta obtener un espesor recomendado de 1-2 cm aproximadamente. Untar la masa con aceite de oliva virgen extra.

Precalentar el horno a 200°C.

Agujerear la masa de la focaccia con un tenedor. Colocar los ingredientes sobre la masa.

Introducir la placa refractaria naturcook en el horno durante unos 5 minutos a 200° grados, extraer la refractaria y espolvorearla con harina y depositar la masa con la ayuda de naturpala ([ir a pág. 4 del recetario](#)).

Hornear y cocer a 180°/200°, dependiendo del espesor de la masa y del horno puede variar la cocción (20/25 minutos aproximadamente)

Al final de la cocción extraer la placa refractaria y coger la focaccia con naturpala.

**¡Trabo le desea buen provecho!!!**  
Descubre todas las recetas en [www.trabo.it](http://www.trabo.it)



# Recetario pizzas



la regina margherita  
(la reina margarita)

mozzarella fresca, tomate, albahaca  
y aceite de oliva virgen extra.

essenza napoletana (esencia napolitana)

mozzarella fresca, tomate, anchoas, orégano,  
aceite de oliva virgen extra.

sicilianuzza

tomate, alcaparras, esencia de ajo, aceite de oliva  
virgen extra.

la marinaretta

tomate, ajo, pimienta de cayena, aceite de oliva  
virgen extra.





*profumo di primavera (perfume de primavera)*  
mozzarella bufalina fresca, tomate, tomates de pachino,  
orégano, albahaca, aceite de oliva virgen extra.

*i quattro sensi (los cuatro sentidos)*  
mozzarella fresca, tomate, corazones de alcachofas,  
champiñones, aceitunas negras, jamón cocido,  
ajo, aceite de oliva virgen extra.

*fantasia di mare (fantasía de mar)*  
tomate, mozzarella, berberechos, camarones  
crujientes, calamares, chipirones, mejillones, ajo,  
pimienta de cayena, aceite de oliva virgen extra.





**essenza di porcini (esencia de boletus)**  
mozzarella fresca, tomate, boletus en  
daditos, perejil fresco, aceite de oliva  
virgen extra.

**l'allegra (la alegre)**  
mozzarella fresca, tomate, huevo duro,  
champiñones, aceitunas negras y verdes, atún,  
aceite de oliva virgen extra.

**vegetariana (vegetariana)**  
mozzarella de búfala, palitos de calabacín, laminas de  
zanahorias, hojas de berenjena, tomates de pachino,  
tiras de pimiento, aceitunas taggiasche, aceite de oliva  
virgen extra.





*fatti miei (mis cosas)*  
tomate, gran cantidad de mozzarella de búfala,  
alcaparras, anchoas, aceitunas taggiasche, albahaca.

*la vogliosa (la codiciosa)*  
tomate, láminas de trufa, aceite de oliva virgen extra.

*la ghiottona (la glotona)*  
tomate, trozos de mozzarella de búfala, gorgonzola,  
rizos de queso blando (fontina), lascas de parmesano,  
pimienta, aceite de oliva virgen extra.



# Recetario fantasía



## MUY IMPORTANTE

¡Para cada receta, se recuerda que los tiempos de cocción varían según la potencia y la superficie de calentamiento!

Las recetas son aproximadamente para 4 personas, donde se indica la cantidad.

Se recuerda el uso del papel de horno Trabo que para algunas recetas es lo ideal.

Cuando se prescribe el uso de papel de aluminio, seguir aquella indicación.

Se recuerda siempre el uso de agarraderas / guantes de horno cuando se debe extraer la placa refractaria Naturcook del horno o de otras fuentes de calor.

Para aquellos que son intolerantes al gluten (celiaquía) se recomienda utilizar otra placa.

## ADVERTENCIA

El uso regular, tiende a oscurecer y manchar la placa refractaria dando al producto un aspecto aún más rústico.

Este fenómeno es normal y no perjudica en absoluto la función de la placa refractaria Naturcook.

### TORTILLA FANTASIA:

Calentar la tortilla durante 2 minutos por parte, completar a su elección con: daditos de jamón, mozzarella, aceitunas negras, tomate, rúcula y aceitunas alcaparras y albahaca, atun, maíz, rúcula y aromas de su elección. Cocer a 180/200°C durante 10 minutos hasta obtener el resultado deseado.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



### BRUSCHETAS A LA CAPRESE:

Coger 2 barras francesas, 250 gr. de mozzarella de búfala, 4 tomates, 5 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas, aceite de oliva virgen extra, albahaca fresca o congelada, orégano fresco, sal y pimienta. Lavar los tomates y cortarlos en pequeños dados. Preparar las rebanadas de pan de max 1 cm, cortar la mozzarella en lonchas y colocar todo sobre las rebanadas de pan.  
Añadir las aceitunas deshuesadas, cortadas en lonchitas y completar con un chorrito de aceite, sal y pimienta. Cocer en el horno a 180°C durante 5/7 minutos. colocadas sobre Naturcook, sacar del horno y terminar con el orégano fresco.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



## FOCACCIA DE CALABAZA:

Cortar en lonchitas unos 200 gr. de calabaza.  
Cocer al vapor las lonchitas de calabaza, privada de las semillas y la cáscara, y luego reducir en pasta con un pasaverduras. Disolver 10 gr. de levadura de cerveza con poca agua tibia.  
Poner la harina en forma de volcán sobre una tabla de amasar, añadir una pizca de sal y la levadura disuelta. Mezclar todo con el puré de calabaza, añadiendo agua para obtener una masa suave.  
Ponerla en un paño y dejar fermentar durante una

hora aproximadamente (no en la nevera, sino en un lugar tibio).  
Pelar 1 cebolla, cortarla en lonchitas y cocerla con un poco de agua tibia, una vez cocida añadir una ramita de radicchio (achicoria roja), salar y cocer durante unos minutos.  
Extender la masa sobre Naturcook, poner la cebolla y el radicchio sobre la superficie.  
Cocer a 200°C durante 20/30 minutos.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



### **FOCACCIA A LA SALVIA:**

Disolver 10 gr. de levadura de cerveza con poca agua tibia. Poner la harina en forma de pizca de sobre una tabla de amasar, añadir una pizca de sal y la levadura disuelta.

Añadir con un puñado abundante de salvia picada finamente, unas gotas de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal y mezclar todo bien.

Cocer en el horno a 200°C durante 18/20 minutos.

colocarla sobre Naturcook, quitar del horno y terminar con el orégano fresco.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno. Una vez cocida, decorar con algunas hojas enteras.



### **SALMÓN SMERALDO:**

Coger un trozo de salmón medio por persona, espolvorear con perejil fresco picado, algunas gotas de limón, colocarlo sobre Naturcook después de haber puesto una hoja de papel de horno/aluminio.

Cocer a 180/200°C durante unos 10 minutos.

Al final de la cocción decorar con unas hojas de perejil y la pimienta.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.

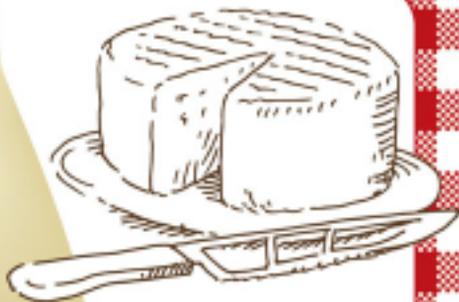


## ESCALOPINES CON GUISANTES, ZANAHORIAS Y BRIE:

Coger una lonchitas finas de pechuga de ternera o pavo, guisantes congelados o frescos, zanahorias frescas o en lonchitas congeladas, algunas hojas de albahaca y/o papel de aluminio.

Cocer a 180/200°C durante 15/20 minutos.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



## MEZCLA VEGETARIANA:

Coger 4 cogollos de trevigiana, 2 berenjenas y cortarlas en rebanadas, 4 calabacines, 4 pimientos y cortarlos del mismo modo. Colocar sobre Naturcook.

Sazonar con una pizca de sal aromática.

Cocer a 180/200°C durante 10/15 minutos.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.

Rociar con aceite de oliva de virgen extra y pimienta.



### **BROCHETAS DE CARNE/PESCADO:**

Para las brochetas secar bien la carne y el pescado con papel de secar.  
Si se desea se pueden añadir también las verduras: calabacines, berenjenas, tomates, o incluso fruta:

piña, ciruelas, manzanas.  
Colocar sobre una hoja de aluminio y/o papel de horno.

Cocer a 200°C durante 15/20 minutos, dependiendo de si se desea un efecto crujiente y dorado.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



### **MUSLITOS DE POLLO MOSTAZA Y LIMÓN:**

Coger 8 muslos de pollo, 2 limones, 1 cucharadita de semillas de mostaza, 2 cucharadas de mostaza dulce, 1 cucharadita de miel, sal y pimienta.

Cortar los muslos de pollo con cortes diagonales y superficiales y luego poner en un plato. Mezclar la mostaza dulce con el zumo de limón, las semillas de mostaza, sal y pimienta. Pintar los muslos con la crema a base de mostaza y dejarlas escabechar durante una hora en la nevera. Luego colocar los muslos sobre Naturcook. Cocer a 200°C durante 25/30 minutos, dándoles la vuelta de tanto en tanto. Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno. Al final de la cocción pintar con el resto del escabeche.



## HAMBURGUESA DE PATATAS

300 gr. de patatas, 1 cucharada de piñones y 1 de nueces peladas, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,  
1 huevo, algunas hojas de salvia, 2 cucharadas de pan rallado, sal, pimienta.

Hervir las patatas con la piel, pelarlas y triturarlas en un bol, con un tenedor.  
Unir la fruta seca picada groseramente con un cuchillo. Añadir el huevo y un poco de pan rallado, guardar el resto para el empanado.  
Sazonar con sal y pimienta y trabajar la masa.



Con un molde en forma de anillo crear la hamburguesa y luego nivelar con una cuchara. Pasar por el pan rallado y freír en una sartén con aceite de oliva y la salvia, dar la vuelta y después colocar sobre Naturcook para que el plato quede crujiente.  
Una vez terminada la cocción, decorar con las nueces y los pistachos pelados.  
Cocer a 200°C durante 10 minutos.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.

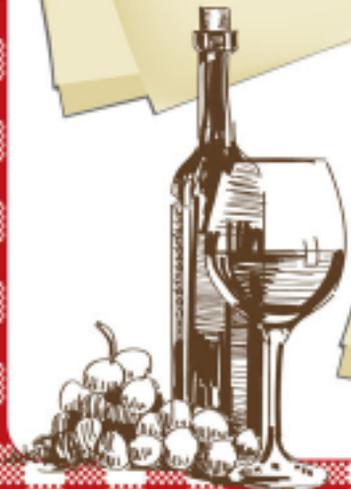


## ALCACHOFAS RELLENAS DE ARROZ

4 cucharadas de arroz Arborio o Basmati,  
4 alcachofas sin espinas, media cucharadita de menta  
picada, 1 cebolla de verdeo, 1/4 de cebolla blanca,  
1 cucharada de vino blanco, 1 limón, 4 cucharadas de  
yogur compacto, 1 huevo, 5 cucharadas de aceite de  
oliva virgen extra, sal y pimienta.  
Rehogar la cebolla de verdeo picada finamente con  
un cucharada de aceite durante 3 minutos, sin dejar  
que se dore. Añadir el arroz, el vino blanco y unas  
cucharadas de agua tibia con una pizca  
de sal. Cocer durante unos 7/8  
minutos hasta que absorba el agua.



Limpia bien las alcachofas, eliminar las hojas duras,  
cortarlas en la mitad y quitar la barba interna.  
Poner las alcachofas en agua y zumo de limón para  
evitar que se pongan negras.  
Rellenar las alcachofas con el arroz y con la menta  
picada. Poner las alcachofas rellenas sobre la placa,  
añadiendo el compuesto de yogur, huevo y sal  
precedentemente batido.  
Untar el compuesto sobre las alcachofas y hornear  
otra vez.  
Cocer a 180°C durante unos 35/40 minutos sobre  
papel de horno.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas  
o guantes de horno.



**HOJALDRE DULCE CON CIRUELAS Y ALMENDRAS**  
6 ciruelas, 250 gr. de pasta de hojaldre, 150 gr. de confitura de ciruelas, harina blanca 00, 4 cucharadas de miel, 70 gr. de almendras en láminas, 1 huevo.  
Extender la pasta de hojaldre sobre una tabla de amasar enharinada y sacar 4 cuadros de unos 12 cm de lado.

Poner en el centro de cada uno 2 cucharadas de confitura de ciruela y extenderla ligeramente.  
Lavar las ciruelas deshuesas y cortarlas en lonchitas finas. Colocarlas en estrella sobre la confitura en el centro de los cuadros de pasta.



Plegar los bordes hacia dentro, poner 1 cucharada de miel encima de cada hojaldre dulce y decorar con 1/4 de láminas de almendras.  
Batir el huevo en una taza y diluirlo con poca agua. Con este compuesto pintar la pasta para que durante la cocción tome un color dorado.  
Poner sobre papel de horno sobre Naturcook.  
Cocer a 200°C durante unos 20 minutos.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.  
Deshornar y dejar reposar los hojaldres dulces antes de servir.



### PAQUETITOS DE MANZANA:

Pelar 8 manzanas, cortarlas en rodajas y ponerles azúcar (mejor usar azúcar de caña).

Extender la plancha hasta obtener una lámina de unos 4 mm de espesor.

Colocar las rodajas sobre los discos de hojaldre y doblar la pasta formando los paquetitos.

Sellar bien los bordes y pintar con la yema del huevo.

Utilizar papel de horno sobre Naturcook y hornear.

Cocer a 180/200°C durante 20/25 minutos.  
Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



### GALLETAS

500 gr. harina blanca 00, 250 gr. azúcar, 100 gr. burro, 4 huevos, la cáscara de un limón.

Verter la harina en la tabla de amasar, unir el azúcar y mezclar. Formar un volcán, poner las yemas de huevo y un volumen de agua igual a cuatro medias cáscaras, unir la ralladura y la mantequilla en ablandada en pedacitos.

Trabajar muy bien los ingredientes hasta obtener una mezcla perfectamente lisa. Extender con el rodillo y realizar una lámina media.

Con un molde obtener las galletas en la forma deseada. Utilizar el papel de horno y hornear directamente sobre Naturcook.

Cocer a 180/200°C durante 20/25 minutos.

Quitar la placa utilizando siempre agarraderas o guantes de horno.



TRABO s.r.l.

via mecenate, 84/6  
20138 milano, italy  
t +39 02 58 01 80 20  
f +39 02 58 01 57 83  
info@trabo.it  
trabo.it