



# The Cooking Lab

## Recipes

[www.thecookinglab.it](http://www.thecookinglab.it)

[@the\\_cooking\\_lab\\_firenze](https://www.instagram.com/the_cooking_lab_firenze)

Please remember that these recipes are a complement to my cooking class. All the tricks have been explained there!

Also, don't forget to send me a picture of your creations once you try them at home!

---

## Coccoli prosciutto e stracchino

---

Proporzioni: 4 persone

Preparazione: 30 minuti

---

### INGREDIENTI

per l'impasto: 300 grammi di farina di grano tenero, 150 grammi di acqua, lievito di birra ed un pizzico di sale.

### RICETTA

Impastare tutti gli ingredienti con una planetaria o a mano (fino a quando l'impasto risulta omogeneo ed elastico).

Lasciar lievitare 12 ore in un contenitore chiuso (può variare molto in base alla temperatura)

Friggere delle piccole palline di impasto in olio (semi, oliva...). Servire con prosciutto stagionato e stracchino

---

## Coccoli ham & stracchino cheese

---

Proporzions: variable

Prep time: 30 minutes

---

### INGREDIENTS

For the dough: 300 grams of soft wheat flour, 150 grams of water, brewer's yeast and a pinch of salt.

### DIRECTIONS

Knead all the ingredients with a planetary or by hand (until the dough is homogeneous and elastic).

Leave 12 hours to leaven in a closed container (it can vary a lot depending on the temperature)

Fry small balls of dough in oil (seeds, olive ....). Serve with seasoned ham and stracchino

Notes: Cooking pasta should be done with plenty of water with a handful of salt.

---

---

## Pasta all'uovo

---

Porzioni: 1 uovo a persona

Cottura: 5 minuti

---

### INGREDIENTI

1 uovo (+/- 2 uova x 3 persone)  
100 grammi di farina di grano duro  
(può variare in base alle dimensioni  
delle uova)  
1 cucchiaino di olio extravergine  
1 pizzico di sale

### RICETTA

Fare la fontana di farina. Al centro mettere le uova il sale e l'olio e mescolare lentamente prendendo un po' di farina alla volta dal centro della fontana. Aiutarsi con una forchetta. Quando l'impasto non è più appiccicoso lavorare con le mani aggiungendo farina fino alla consistenza desiderata. Chiudere con pellicola e lasciar riposare almeno mezz'ora (fuori dal frigorifero se si usa la macchina per la pasta, in frigo se lavorata a mano)

Stendere la pasta dello spessore desiderato (può essere lasciata asciugare e conservata per alcuni giorni) e tagliare in base al tipo di "pasta".

Consiglio: La cottura della pasta va fatta con molta acqua con un pugno di sale.

---

## Fresh pasta

---

Porzioni: 1 egg per person

Cook time: 5 minutes

---

### INGREDIENTS

1 egg (+/- 2 eggs for 3 people)  
100 grams of durum wheat (can vary  
according to the size of the eggs)  
1 teaspoon of extra virgin olive oil  
1 pinch of salt

### DIRECTIONS

Make the flour fountain. In the center place the salt and oil in the eggs and mix slowly, taking a little flour at a time from the center of the fountain. Help yourself with a fork. When the dough is no longer sticky work with your hands by adding flour to the desired consistency. Close with plastic wrap and allow to rest for at least half an hour (out of the refrigerator if you use the pasta machine, in the fridge if worked by hand).  
Roll out the dough of the desired thickness (it can be left to dry and stored for a few days) and cut according to the type of "pasta".

Notes: Cooking pasta should be done with plenty of water with a handful of salt.

---

---

## Pasta vegana e senza glutine

---

Proporzioni: 1 uovo a persona

Cottura: 5 minuti

---

### RICETTA

Io uso un mix di farina: farina di mais, farina di riso e fecola di patate. Per 4 persone utilizzo 400 gr di questo mix di farine e 200 gr di acqua (può essere un po' di più in quanto potrebbe cambiare a seconda dell'impasto delle farine. L'importante è avere alla fine la stessa consistenza dell'impasto - simile all'impasto del pongo come dico sempre). Aggiungere all'impasto 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, per sostituire la parte grassa in genere data dalle uova, mezzo cucchiaino di gomma di xantana (3 grammi +/-), mezzo cucchiaino di curcuma e un po' di sale. La parte molto importante è mescolare prima gli ingredienti secchi e poi aggiungere le parti liquide. Mescolare in una ciotola dato che l'acqua non rende possibile la lavorazione sulla spianatoia. A questo punto il procedimento è lo stesso della pasta normale, ma ricordate che è meno elastica quindi non va stesa troppo. La pasta si cucina allo stesso modo e condita allo stesso modo.

Consiglio: Per la pasta senza glutine ma non vegana potete seguire la stessa ricetta ma usare le uova al posto di acqua e olio (aggiungere comunque un po' d'olio...) e potete usare la spianatoia per l'impasto.

Per la pasta vegana ma non gluten free usate stessa ricetta (impasto in ciotola, acqua e olio al posto dell'uovo) ma con farina di grano duro (e magari un po' di gomma xantana...)

---

## Fresh pasta

---

Proporzioni: 1 egg per person

Cook time: 5 minutes

---

### DIRECTIONS

I use a mix of flour: corn flour, rice flour and potato flour. For 4 people I used 400 gr of this mix of flours and 200 gr of water (it can be a bit more as it might change depending on the mix of flours. The most important thing is to have in the end the same consistency of dough - similar to play dough as I always use to say) Then add 4 spoons of extra virgin olive oil, to add the fat part instead of the eggs, and half spoon of xantana gum (3 grams +/-), half spoon of turmeric and a bit of salt. The very important part is to mix the dry ingredients first and then add the liquid parts. Mix it in a bowl as on the wood board with the water it can get messy. Afterwards the procedure is the same as the normal pasta, but remember that it's less elastic so you don't have to stretch it too much. It's cooked in the same way and seasoned/stuffed in the same way.

Notes: For gluten free pasta not vegan you can follow the same recipe but use eggs instead of water and oil (just a few oil is always needed anyway...) and you can use the wood board. Vegan pasta but not gluten free same recipe (bowl mixing, water and oil instead of egg) but with durum wheat flour (and maybe a bit of xantana gum...)

---

---

## Ripieno tortelli

---

Proporzioni: 1 patata 2 persone

Preparazione: 15 minuti

---

### INGREDIENTI

Patate, soffritto misto (carota sedano cipolla), olio extravergine, sale, pepe, concentrato di pomodoro  
+/-prosciutto

### RICETTA

Lessare le patate e schiacciarle. Fare un soffritto (una piccola quantità per dare il sapore al ripieno) con carota cipolla sedano prosciutto e concentrato di pomodoro, con un po' di olio di sale di pepe. Mescolare patate e soffritto. Riempire i tortelli quando il ripieno è freddo.

Suggerimento per il condimento: burro soffritto con salvia, parmigiano e pepe

Consiglio: La cottura della pasta va fatta con molta acqua con un pugno di sale.

---

## Tortelli stuffing

---

Proporzions: 1 potato 2 persons

Prep time: 15 minutes

---

### INGREDIENTS

Potatoes, mixed soffritto (onion, and optional carrot celery), extra virgin olive oil, salt, pepper, tomato paste +/- ham

### DIRECTIONS

Boil the potatoes and mash them. Sauté (a small amount to flavor the filling) with carrot, celery, ham, and tomato paste, with a little pepper salt oil/butter. Stir in potatoes and sauté. Fill the tortelli when the filling is cold.

Suggestion for seasoning tortelli: fried butter with sage, parmesan and pepper

Cooking pasta should be done with plenty of water with a handful of salt.

Notes: Cooking pasta should be done with plenty of water with a handful of salt.

---

---

## Ripieno ravioli ricotta e

Spinaci: variabili

Preparazione: 10 minuti

---

### INGREDIENTI

Ricotta e spinaci (in proporzioni variabili), noce moscata, olio sale e pepe e aglio parmigiano uovo

### RICETTA

Scalda gli spinaci e strizza per togliere il liquido in eccesso. Una volta raffreddati unire alla ricotta. Aggiungere una spolverata di noce moscata, sale e pepe. Usare per riempire i ravioli.

Consiglio: La cottura della pasta va fatta con molta acqua con un pugno di sale.

---

## Tortelli stuffing

Proportions: variable

Prep time: 10 minutes

---

### INGREDIENTS

Ricotta and spinach (in variable proportions), nutmeg, oil, salt and pepper and garlic, egg and Parmigiano cheese

### DIRECTIONS

Heat the spinaches to soft them and then squeeze. Once cool, add to the ricotta. Add a sprinkling of nutmeg, salt and pepper, 1 egg and Parmigiano cheese. Use to fill the ravioli.

Notes: Cooking pasta should be done with plenty of water with a handful of salt.

---

---

# Lasagne

---

Proporzioni: variabili

Preparazione: 30 minuti

---

## INGREDIENTI

Pasta all'uovo, ragù bolognese/pesto  
(guarda le altre ricette)

Besciamella, parmigiano e pepe

## RICETTA

Tagliare la pasta fresca in rettangoli o quadrati in base alla dimensione della teglia.

Preparare la besciamella sul fornello con 100 grammi di burro e due cucchiaini di farina e un pizzico di sale. Quando il burro è sciolto e la farina ben amalgamata aggiungere lentamente il latte (circa un litro) facendo attenzione a non formare grumi. Portare ad ebollizione per qualche minuto mescolando sempre. Quando la besciamella diventa cremosa togliere dal fuoco. Mescolare di tanto in tanto durante il raffreddamento per evitare grumi. Si può aggiungere una spolverata di noce moscata.

Per la lasagna:

Spalmare un po' di besciamella nella teglia. Aggiungere uno strato di pasta. Spalmare di nuovo di besciamella e aggiungere un po' di ragù alla bolognese. Di nuovo uno strato di pasta. Fare un totale di 4/5 strati. Spalmare l'ultimo strato con la besciamella, poi con la bolognese. Spolverare di parmigiano grattugiato e pepe. Cuocere circa 25/30 minuti in forno tradizionale a 180°C. Aspettare qualche minuto prima di servire (altrimenti sarà troppo liquida).

---

---

# Lasagne

---

Proportions: variable

Prep time: 30 minutes

---

## INGREDIENTS

Fresh pasta, bolognese sauce (see other recipes)

béchamel, parmesan and pepper

## DIRECTIONS

Cut the fresh pasta into rectangles or squares according to the size of the pan.

Prepare the béchamel on the stove with 100 grams of butter and two tablespoon of flour and a pinch of salt. When the butter is melted and the flour is well mixed slowly add the milk (about a liter) being careful not to form lumps. Bring to a boil for a few minutes, stirring constantly. When the béchamel becomes creamy remove from the heat. Stir from time to time during cooling to avoid lumps. A sprinkling of nutmeg can be added.

For the lasagna:

Spread a little béchamel in the pan. Add a layer of pasta. Spread again with béchamel sauce and add a little Bolognese sauce. Again a layer of pasta. Make a total of 4/5 layers. Spread the last layer with the béchamel sauce, then with the Bolognese sauce. Sprinkle with grated Parmesan and pepper. Bake about 25/30 minutes in a traditional oven at 180 ° c. Wait a few minutes before serving (otherwise it will be too liquid).

---

---

# Gnocchi di patate

---

Proporzioni: 1 uovo 3 persone

Preparazione: 30 minuti

---

## INGREDIENTI

Patate (di buona qualità non troppo acquose), farina di grano tenero, sale.  
1 uovo per 1 Kg di patate

## RICETTA

Schiacciare le patate lesse e lasciar evaporare un po' di acqua. Lavorare con un po' di farina (e 1 uovo intero se si vuole) fino a raggiungere un impasto non appiccicoso e in grado di tenere la lavorazione. Prendere un po' di impasto e lavorarlo di forma cilindrica di circa due cm di diametro. Usa un po' di farina per evitare che si appiccichi alle mani. Tagliare alla dimensione desiderata con un coltello ben affilato (taglio netto). Recuperare delicatamente con una forchetta per fare un ricciolo. Bollire in abbondante acqua con un pugno di sale. Gli gnocchi sono pronti quando vengono a galla. Condire con la salsa preferita.

---

# Potatoes gnocchi

---

Proporzions: 1 eggs 3 persons

Prep time: 30 minutes

---

## INGREDIENTS

Potatoes (of good quality not too watery), soft wheat flour, salt.  
1 egg for 1 kg of potatoes

## DIRECTIONS

Crush the boiled potatoes and allow a little water to evaporate. Work with some flour (and 1 whole egg if you want) until you reach a non-sticky dough and able to hold the processing. Take a little 'dough and work it in a cylindrical shape about two cm in diameter. Use a little flour to prevent it from sticking to your hands. Cut to the desired size with a sharp knife (clean cut). Gently recover with a fork to make a curl. Boil in plenty of water with a handful of salt. The gnocchi are ready when they come to the surface. Season with the favorite sauce.

---

---

## Ragù alla bolognese

---

Porzioni: 4 persone

Cottura: 3 ore

---

### INGREDIENTI

Carne bovina (muscolo) e di maiale:  
proporzioni 75% 25%  
Cipolla carota e sedano per il  
soffritto  
Salsa di pomodoro  
Vino rosso  
Olio extravergine sale e pepe

### RICETTA

Triturare le verdure per il soffritto e soffriggere con una buona quantità di olio. Aggiungere la carne macinata e cuocere a fuoco vivo. Aggiungere mezzo bicchiere di vino rosso a sfumare, sale e pepe. Quando l'alcool è evaporato aggiungere la salsa di pomodoro e (se occorre) mezzo bicchiere d'acqua. Coprire con coperchio e cuocere a fuoco bassissimo per almeno 3 ore, mescolando di tanto in tanto. Solo se il sugo è troppo asciutto aggiungere poca acqua. Alla fine salare quanto basta.

---

## Bolognese Sauce

---

Servings: 4 persons

Cook time: 3 hours

---

### INGREDIENTS

Beef (muscle) and pork: proportions  
75% 25%  
Carrot onion and celery for the  
sautéed  
Tomato sauce  
Red wine  
Extra virgin olive oil salt and pepper

### DIRECTIONS

Chop vegetables for sauté and fry with a good amount of oil. Add the minced meat and cook over high heat. Add half a glass of red wine to blend, salt and pepper. When the alcohol has evaporated add the tomato sauce and (if necessary) half a glass of water. Cover with lid and cook over very low heat for at least 3 hours, stirring occasionally. Add only a little water if the sauce is too dry. Finally add salt as required.

---

## Pesto alla genovese

---

Proporzioni: variabili

Preparazione: 15 minuti

---

### INGREDIENTI

Basilico fresco, pinoli, parmigiano (+/-pecorino romano), olio, noci, aglio, sale e pepe (in ordine di quantità presente)

### RICETTA

Triturare il basilico al coltello prima di pestare nel mortaio con i pinoli e le noci. Triturare l'aglio. Unire gli altri ingredienti. Usare fresco o conservare in frigo per alcuni giorni coperto da olio.

---

## Pesto sauce

---

Proporions: variables

Prep time: 15 minutes

---

### INGREDIENTS

Fresh basil, pine nuts, parmesan (+/- pecorino romano), oil, walnuts, garlic, salt and pepper (in order of quantity present)

### DIRECTIONS

Chop the basil with a knife before crushing in the mortar with pine nuts and walnuts. Grind the garlic. Combine the other ingredients. Consume fresh or refrigerate for a few days covered with oil.

---

---

## Aglione olio e peperoncino con pomodorini ciliegini e origano fresco

---

Proporzioni: variabili

Preparazione: 5 minuti

---

### INGREDIENTI

Aglione, peperoncino, olio  
extravergine di oliva, sale,  
pomodorini freschi

### RICETTA

Soffriggere un trito di aglio e peperoncino in  
abbondante olio extravergine di oliva con un pizzico  
di sale. Aggiungere i pomodorini ciliegini divisi a  
metà. Cuocere alcuni minuti. Saltare la pasta con il  
sugo.

---

## Garlic oil fresh oregano and chilli pepper with cherry tomatoes:

---

Proporions: variables

Prep time: 5 minutes

---

### INGREDIENTS

Garlic, chilli pepper, extra virgin  
olive oil, salt, fresh cherry tomatoes

### DIRECTIONS

Fry chopped garlic, oregano and chilli pepper in  
plenty of extra virgin olive oil with a pinch of salt.  
Add the cherry tomatoes divided in half. Cook a few  
minutes. Sauté the pasta with the sauce.

---

---

## Sugo ai funghi freschi e secchi

---

Proporzioni: variabili

Preparazione: 5 minuti

---

### INGREDIENTI

Burro, funghi freschi e secchi in proporzione variabile, aglio, sale pepe e prezzemolo, latte.

### RICETTA

Mettere i funghi secchi con il latte e scaldare senza far bollire.

In un'altra padella soffriggere l'aglio (senza sbucciarlo) con il burro fuso. Quando inizia a dorare aggiungere i funghi freschi tagliati a fettine e cuocere per qualche minuto. Aggiungere i funghi secchi insieme al latte, sale pepe e prezzemolo tritato. Cuocere tutto per qualche minuto senza asciugare completamente.

Terminare la cottura della pasta in padella.

---

## Fresh and dried mushroom sauce

---

Proportions: variables

Prep time: 5 minutes

---

### INGREDIENTS

Butter, fresh and dried mushrooms in variable proportions, garlic, salt, pepper and parsley, milk.

### DIRECTIONS

Put the dried mushrooms with the milk and heat without boiling.

In another pan make a sauté with garlic (without peeling it) and melted butter. When it starts to brown, add the fresh mushrooms cut into slices and cook for a few minutes. Add the dried mushrooms together with the milk, salt, pepper and chopped parsley. Cook everything for a few minutes without drying completely. Finish cooking the pasta in the pan

---

---

## Cacio e pepe

---

Proporzioni: variabili

Preparazione: 5 minuti

---

### INGREDIENTI

Pecorino Romano grattugiato, pepe nero, acqua di cottura della pasta

### RICETTA

Per fare una buona cacio e pepe è necessario grattugiare bene il pecorino romano, più o meno 30/40 grammi a porzione. Aggiungere pepe macinato fresco, un pizzico generoso per porzione. Mentre la pasta sta finendo di cuocere, aggiungere qualche cucchiaio d'acqua alla cacio e pepe. Iniziare a mescolare e aggiungere altra acqua poco alla volta mescolando continuamente fino a raggiungere una consistenza cremosa. Aggiungete la vostra pasta nella crema di cacio e pepe, mescolate bene e servitela immediatamente ben calda.

---

## Cacio e pepe (cheese&pepper)

---

Proporions: variables

Prep time: 5 minutes

---

### INGREDIENTS

Pecorino Romano finely grated, black pepper, starchy pasta water

### DIRECTIONS

To make a good cacio e pepe you need pecorino romano finely grated. 30/40 grams per serving. Fresh ground pepper, a generous pinch per serving. And the water where you cook your pasta. Add some spoons of water to the cacio e pepe while cooking pasta. Start mixing and add more water little by little mixing continuously until you reach a creamy consistency. Dry your pasta in the cream of cheese and pepper and serve immediately.

---

---

## Tiramisù

---

Porzioni: 1 uovo a persona    Cottura: 24 h in frigorifero

---

### INGREDIENTI

proporzioni:  
1 uovo  
1 cucchiaino di zucchero  
100 grammi di mascarpone  
caffè nero (freddo)  
savoardi  
cacao in polvere

### RICETTA

Separare i tuorli dagli albumi. Montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema omogenea. Aggiungere il mascarpone e montare ancora insieme. Montare gli albumi a neve ed unire alla crema molto delicatamente. Bagnare (poco) i savoiardi. Prima uno strato di crema poi uno di savoiardi. Di nuovo crema e di nuovo savoiardi. Crema on top. 24 ore in frigorifero. Cacao in polvere prima di servire.

Nota bene: ricorda che un buon tiramisù ha una consistenza morbida ma solida

---

## Tiramisù

---

Proportions: 1 egg per person    Cook time: 24 hr in fridge

---

### INGREDIENTS

proportions:  
1 egg  
1 tablespoon of sugar  
100 grams of mascarpone  
black coffee (cold)  
Ladyfingers biscuits  
cocoa powder

### DIRECTIONS

Separate the yolks from the whites. Beat the egg yolks with the sugar until a smooth cream is obtained. Add the mascarpone and whip together again. Beat the egg whites until stiff and fold in the cream very gently. Wet (a little) the ladyfingers in the cold coffee. First a layer of cream then one of ladyfingers. Again cream and new ladyfingers. Cream on top. 24 hours in the refrigerator. Cocoa powder before serving.

Note: Always remember that a good tiramisù has a fluffy but solid consistency

---

---

## Tiramisu vegano e gluten free

---

Proporzioni: 1 uovo a persona    Cottura: 24 h in frigorifero

---

### RICETTA

Usate fette biscottate vegane e gluten free, mascarpone vegano e panna montata vegana. Gli altri ingredienti sono gli stessi della ricetta classica. Stessa proporzione per mascarpone e panna montata. Utilizzare zucchero a velo (2 cucchiaini invece di uno per 100 grammi di panna montata) e un po' di aroma di vaniglia. Montare lo zucchero vanigliato e la panna montata vegana. Aggiungere il mascarpone a bassa velocità. Seguire il solito procedimento per fare strati di panna e fette biscottate con il caffè. Completare con il cacao in polvere.

---

## Vegan & gluten free tiramisù

---

Proportions: 1 egg per person    Cook time: 24 hr in fridge

---

### DIRECTIONS

Vegan and gluten free rusks, vegan mascarpone and vegan whipped cream. Other ingredients are the same as the classic recipe. Same proportion for mascarpone and whipped cream.

Use powdered sugar (2 spoons instead of one for 100 grams of whipped cream) and a bit of vanilla flavour. Beat sugar vanilla and vegan whipped cream. Add mascarpone at slow speed. Follow the usual procedure to make layers of cream and rusks with coffee. Top with cocoa powder.

---

---

# Cantucci

Proporzioni: 4 persone

Preparazione: 15 minuti

---

## INGREDIENTI

80 gr di farina'00  
150 gr di zucchero  
130 gr di mandorle con la pelle  
2 uova  
buccia grattugiata di 1 arancia  
buccia grattugiata di 1 limone  
vaniglia  
1 cucchiaino di ammoniaca per dolci  
(in alternativa 1 cucchiaino di lievito  
per dolci)  
1 pizzico di sale

## RICETTA

Prima di tutto, mescolare insieme con una forchetta uova, zucchero, bucce grattugiate degli agrumi, sale e vaniglia. Aggiungete quindi la farina e l'ammoniaca per dolci.

Impastate pochi secondi fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se attacca alle dita, spolverate un pochino di farina.

Aggiungete le mandorle con tutta la pelle. Impastate bene, dividete l'impasto a metà e con l'aiuto di un pochino di farina realizzate 2 filoncini larghi 3 cm circa. Importante per avere dei cantucci dalla forma perfetta, non appiattire il filoncino, ma disporlo in una teglia foderata di carta da forno bello tondo. Cuocete a 180° nella parte media del forno per circa 15 - 18 minuti il tempo che i filoncini si gonfieranno.

A questo punto potete affettare con una lama, tarocco o coltello i tozzetti ad uno spessore di circa 1 cm e mezzo - 2 cm. Capolvegete i tozzetti e cuocete ancora in forno 4 minuti da una parte; poi girateli e fate cuocere altri 4 minuti dall'altra parte.

Lasciateli riposare qualche ora a temperatura ambiente prima di mangiarli.

---

---

# Biscotti

---

Proportions: 4 persons

Prep time: 15 minutes

---

## INGREDIENTS

280 grams of flour 00  
150 grams of sugar  
130 grams of almonds unpeeled  
2 eggs  
Orange zest  
Lemon zest  
vanilla  
1 teaspoon of ammonia powder for  
baking (alternatively 1 teaspoon of  
baking powder)  
1 pinch of salt

## DIRECTIONS

First of all, mix together with a fork the eggs, sugar, orange and lemon zests, salt and vanilla. Then add the flour and ammonia powder for baking.

Knead a few seconds until you get a homogeneous mixture. If it sticks to your fingers, add a little flour.

Add the unpeeled almonds. Knead well, divide the dough in half and with the help of a little flour make 2 loaves about 3 cm wide. It's important to have perfectly shaped nooks, do not flatten the loaf, but place it in a pan lined with baking paper making a round shape. Bake at 180° (Celsius) in the middle of the oven for about 15 - 18 minutes as long as the loaves will swell.

At this point you can slice the pieces with a knife to a thickness of about 1 and a half - 2 cm. Cook the cut pieces in the oven for 4 minutes on one side; then turn them over and cook for another 4 minutes on the other side.

Let them rest for a few hours at room temperature before eating them.

---