

MI CROONDE

MON AMOUR

Ricette e consigli degli amici di Cucina Italiana

A cura di Andreina Pastorino

Luglio 2005

INDICE

SITIWEB, LIBRI, TRUCCHI E CONSIGLI -----	pag. 3
ANTIPASTI -----	pag. 4
TORTE SALATE /PIZZE -----	pag. 6
PRIMI -----	pag. 8
Minestre -----	pag. 8
Risotti -----	pag. 9
Pasta -----	pag. 11
CARNE -----	pag. 13
Roastbeef -----	pag. 13
Manzo/Vitello -----	pag. 15
Pollo/T acchino -----	pag. 19
Coniglio -----	pag. 20
Maiale -----	pag. 21
PESCE MOLLUSCHI CROSTACEI -----	pag. 23
Pesce -----	pag. 25
Molluschi / Crostacei -----	pag. 32
VERDURE -----	pag. 34
CREME SALSE -----	pag. 48
UOVA -----	pag. 50
DOLCI -----	pag. 51
Torte -----	pag. 51
Dolci al cucchiaino -----	pag. 57
Pasticceria -----	pag. 60
Marmellate / Conserve -----	pag. 66
APPE NDICE -----	pag. 69

SITI WEB

<http://mammachefame.blog.excite.it/>

http://www.chemalditesta.it/ricette/ricette_microonde.asp?doc=menu_antipasti.txt

<http://www.whirlpool.it/italy/index.htm>

LIBRI

Libri consigliati da Stefano Rocca:

- ❖ Sarah Brown, "La cucina a microonde", Bologna 2000
- ❖ Laura e Margherita Landra (Le guide facili), "La cucina a microonde", Milano 2000
- ❖ "Microonde. Manuale pratico", Firenze-Milano 2001

CONSIGLI

Io uso molto il microonde per cuocere le verdure: il cavolfiore (intero o a pezzi); i cavolini di Bruxelles (li taglio a croce alla base); la verza (tagliuzzata); i broccoletti; gli spinaci, ma anche gli asparagi e i carciofi (interi e bagnati con due cucchiaini di limone). Anche gli ortaggi diventano molto più saporiti: i peperoni, le melanzane. Per i legumi: i fagiolini tendono a seccare facilmente e quindi devono essere cotti poco (al massimo con 700W 4-5 minuti). Per i tuberi, io adoro le patate cotte con la buccia (dopo averle forate e avvolte in carta da cucina): appena escono calde le condisci con del burro, che si scioglie immediatamente e sono una vera bontà, se già non le conosci. Per quanto riguarda i pesci a me piace particolarmente la trota: la pulisco, la metto in un piatto imburrito con del succo di limone e faccio cuocere per 5-6 minuti a 700W, ma sono anche buoni le trance di pesce spada o i filetti di salmone. Per i petti di pollo li dispongo in uno strano unico e li bagno con salsa di soia e rigirandoli una volta li cuocio da 3 a 6 minuti. (Stefano Rocca)

Stefano Rocca nei suoi messaggi tiene a precisare, per correttezza, che gran parte delle sue ricette sono appunto tratte dal libro "Microonde. Manuale pratico".

Alma Chiampo invece precisa, per correttezza, che gran parte delle sue ricette sono tratte da una vecchia rivista "GUIDA CUCINA".

TRUCCHI

Un uso fantastico e' per la sterilizzazione rapida di biberon e tettarelle senza soluzioni, bolliture etc.

Laura De Carlo

ah io quando ho fretta ci faccio lievitare l'impasto della pizza....san microonde

Iris Buscherini

ANTIPASTI

POMODORINI RIPIENI DI FORMAGGIO E TONNO (Laura Barman – Pontedera Parigi)

1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
q.b. di sale
50 grammi di tonno
parmigiano grattugiato
prezzemolo tritato
150 grammi di pomodorini ciliegia
50 grammi di formaggio morbido

In un contenitore, unire il formaggio molle, il parmigiano, il prezzemolo, uno spicchio di aglio tritato, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva ed il tonno, mischiare bene tutti gli ingredienti, regolare di sale e riempire i pomodorini, che avrete precedentemente tagliato a metà e svuotato. Metterli in forno, coperti con la pellicola trasparente e cuocerli a 750 Watt di potenza per 3 minuti, lasciar riposare 1 minuto e servire.

CESTINI DI FRICO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti: 50 gr di parmigiano reggiano grattugiato 50 gr di montasio stagionato grattugiato 1/2 cucchiaino di bicarbonato.

Mescolate bene gli ingredienti e fate tre mucchietti. Disponetene uno al centro del piatto crisp, foderato di carta forno, e con un cucchiaio allargatelo a formare un cerchio il cui diametro sia circa la 1/2 di quella del piatto. Con la mano raccogliete bene i pezzettini sparsi attorno e cuocete per 3 minuti con funzione crisp. Tirate fuori il piatto crisp e aspettate che il formaggio smetta di friggere, intanto con un cucchiaio date dei colpetti per chiudere eventuali buchini. Appena si sarà intiepidito, sollevate il cerchio di formaggio e adagiatelo sopra una tazzina rovesciata, accostandolo con le mani. Una volta freddo si può rovesciare e usare per il ripieno previsto, come ad esempio: crema di funghi e besciamella, Insalata di pollo e sedano con maionese alla senape, puré di patate con tartufo a fettine.

COUELLE DI FORMAGGIO CON MOUSSE DI ASPARAGI (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti per 8 persone 500 g di asparagi 250 g di panna montata 100 g di parmigiano grattugiato 100 g di montasio mezzano 1 cucchiaio di parmigiano 2 cucchiai di pecorino 3 cucchiai di farina di mais fioretto (grana grossa) per decorare asparagi e carote novelle
Procedimento: lessare gli asparagi, togliere 12 punte per decorare e tritare il rimanente e passarli al passaverdure e unirli alla panna montata, insaporire con pepe e sale. Mescolare i due formaggi, coprire il fondo di un piatto piano con il miscuglio, cuocere a microonde finché i formaggi saranno sciolti e dorati, sfornare e modellare a forma di coppetta o coppelle, farcirle una volta fredde con la mousse di asparagi olio e pepe e decorare con carotine e asparagi.

TERRINA AGLI ASPARAGI (Marco Folla – Staranzano)

Un bel mazzetto di asparagi verdi, 1 cipolla, olio/burro, 250 g. Di ricotta, 4/5 cucchiari di parmigiano, 150 ml di latte, 150 g. Di farina, 3 uova intere, sale, olio e pangrattato per ungere la pirofila,

In un contenitore adatto alle M.O. cuocere coperti gli asparagi puliti e bagnati per 3/4 min. Alla max potenza. In un padellino soffriggere la cipolla con poco olio/burro unire gli asparagi a tocchetti, rosolarli, bagnarli con poco brodo se necessario, regolare di sale. Frullare tutto a crema. Unire la ricotta, il parmigiano e il latte e frullare di nuovo. Aggiungere le uova e la farina setacciata e mescolare bene. Regolare di sale e versare il composto in una pirofila. Cuocere scoperto per 10 min. Circa alla max pot. Alla fine della cottura spolverare con parmigiano e mettere 2/3 min sotto il grill.

CUBETTI DI CROSTA DI PARMIGIANO (Grazia Buia)

Ho assaggiato dei cubetti di crosta di parmigiano cotti al microonde veramente spettacolari: ho provato a rifarli, ma non mi sono mai venuti così buoni. Se troppo cotti si affumica la casa con una gran puzza di bruciato. Devono restare fragranti.

POP CORN (Ambra Narcisi – Cerro al Lambro)

mettere il mais da pop corn in una zuppiera trasparente coprire con la pellicola, bucare e accendere il forno a media potenza. Controllare dal "finestrino" che il pop corn scoppi, ma non bruci.

TORTE SALATE / PIZZE

PIZZA (Loredana Palombo – Caserta)

Io uso molto il piatto crisp, vi dico la mia esperienza:

- bisogna sempre preriscaldarlo, altrimenti perde la sua funzione (cuocere bene i cibi sotto), fondamentale nel caso della pizza;
- impiego circa 7 minuti per cuocere le mie pizze e faccio così: preriscaldo il forno 5 minuti a GRILL, inserisco il piatto crisp e faccio andare 3 minuti a funzione CRISP, lo tolgo dal forno e più veloce che posso lo ungo con un filino d'olio evo e ci passo il disco di pasta sottile (classico impasto farina acqua lievito sale) e questo già si vede che comincia a cuocere, quindi ci metto il pomodoro passato, il sale e un filo di olio e cuocio a CRISP per 5 minuti, tolgo e ci metto il fiordilatte a dadini, un cucchiaio di parmigiano (a noi piace) e cuocio altri 2 minuti sempre a CRISP. Bisogna fare attenzione a richiudere il forno subito e semmai continuare a farlo andare a GRILL mentre prepariamo il tutto. A volte prolungo la cottura 1 o 2 minuti solo a GRILL, bisogna provare...
- provate anche la versione con fiordilatte, panna, mais e parmigiano, si forma la crosticina sopra buonissima... o stracchino e fiordilatte e parmigiano...SLURP!!!
- l'unico difetto è che oltre le due pizze non ne faccio mai, perchè mi piace sedermi e mangiare insieme agli altri, così facendo prima quella al formaggio e poi la margherita mi trovo bene...
- dimenticavo di dire che tra una pizza e l'altra pulisco il piatto con lo scottex, comodissimo!
- provate, ne vale la pena, e se non viene subito bene riparliamone

PIZZETTE VELOCI (Marco Folla – Staranzano)

- 2 fette di pane di tipo pugliese • 5 cucchiaini di passata di pomodoro • 4 filetti di acciughe
- 8 olive snocciolate • 60 gr. Di mozzarella • sale, origano, olio

Cospargi le fette di pane con la passata di pomodoro. Distribuisci sulle fette le olive, le acciughe, l'origano e condisci con sale e un filo di olio. Spolvera con la mozzarella tagliata a pezzettini e metti nel forno a microonde utilizzando la funzione "grill". Lascia cuocere per circa 4 - 5 minuti fino a che la mozzarella inizia a sciogliersi.

TORTE SALATE e varie di Luciana Muzzi

Fodero il piatto crisp con la carta da forno, fodero col la pasta sfoglia e cuocio con funzione crisp fino a che la sfoglia non si gonfia come un palloncino, ci vorranno circa 10 minuti, poi tolgo dal forno e appiattita un po' la sfoglia ricopro con la farcia preparata prima e qui ti puoi sbizzarrire

- spinaci ricotta parmigiano uova. io lessò gli spinaci li strizzo aggiungo gli altri ingredienti, spalmo sulla sfoglia e rimetto in forno per altri 10-15 minuti. li vado ad occhio.
- zucchine tagliate a rondelle condite con poco olio di oliva sale e pangrattato cotte nel m.o. per circa 15 minuti (vedrai che cominciano a rattrappirsi) sono buone anche così ma puoi mescolarle ad uova e salmone affumicato e usarle come farcia per una tortina salata come sopra.
- con lo stesso modo delle zucchine che ti ho detto sopra cuocio anche i funghi pleurotus. li lavo, li strizzo per togliere l'acqua in eccesso e li condisco con olio prezzemolo sale e

pangrattato e via con la funzione crisp per circa 15 minuti circa. Per i tempi devi vedere un po' a secondo delle quantità.

- con le patate lesse faccio un tortino tagliandole a fette sottili e sovrapponendo strati di prosciutto cotto, mozzarella e patate per 2 o 3 strati a secondo delle quantità e alla fine cospargo con un po' di grana e pangrattato e cuocio a 750W per circa 20 minuti e poi accendo anche il grill per altri 5 anche li vai ad occhio.

- puoi fare le melanzane lunghe non tanto grandi tagliate a metà a cui avrai eliminato l'acqua con il sale per circa 30 minuti poi condisci con poco olio e prezzemolo e cuoci per 15-20 minuti con la funzione crisp.

- con la carta da forno io avvolgo i filetti di salmone o di nasello merluzzo, halibutt conditi con un po' di succo di limone e prezzemolo e cuocio per 25 minuti circa (ci prendi la mano controllando la cottura le prime volte) a 700W

- allo stesso modo cuocio anche il branzino con un po' di odori nella pancia e sempre al cartoccio

- puoi fare lo strudel con la pasta sfoglia rettangolare, 3-4 mele, una manciata di uvetta anche non rinvenuta, un po' di cannella, un po' di pinoli e una decina di biscotti secchi sbriciolati, se non li hai vanno bene anche le fette biscottate, un cucchiaino di zucchero semolato. Mescoli tutto, disponi nella pasta sfoglia per il lungo, avvolgi e disponi un po' a chiocciola nel piatto crisp rivestito di carta da forno. Cuoci finché la sfoglia non diventa dorata e quando sforni cospargi di zucchero a velo.

- anche i peperoni li cuocio col piatto crisp circa 5 minuti per lato circa..... vedi quando cominciano a fare le bollicine marroni. poi si mettono in un sacchetto di carta a fare un po' di vapore si toglie la pelle sotto l'acqua corrente e si condiscono con olio sale prezzemolo e se piace 1 spicchio di aglio.

TORTE SALATE (Annamaria Ivaldi – Vercelli)

Questa non è esattamente una ricetta, ma nei miei esperimenti al MO i risultati migliori li ho ottenuti proprio con le torte salate ... ma proprio con tutte: quelle con spinaci e ricotta, quella all'alsaziana con cipolle, quella classica "riciclaavanzivari". Ho usato la pasta brisé fatta in casa, ma soprattutto, per motivi di tempo, quelle della buitoni (sfoglia e brisé)mettendone una sotto poi il ripieno e quindi un'altra confezione sopra. Il mio piatto crisp è della misura giusta giusta.

L'unico problema è che ci vuole necessariamente la funzione crisp (piatto dorante + grill). Bisogna far scaldare bene il piazzo crisp, almeno 3', nel frattempo si prepara tutto , le sfoglie, il ripieno e magari anche il tuorlo d'uovo sbattuto per spennellare.

Si toglie il piatto, si mette sopra la pasta con sotto la sua carta forno, ripieno, poi l'altro disco, si arricciano bene i bordi per chiudere e si spennella con il tuorlo. La cottura è di circa 12- 14 minuti con funzione crisp, ma ogni MO ho scoperto che ha i suoi tempi, comunque non succede niente se ogni 2 minuti, alla fine cottura si apre, si tocca e si guarda e se è il caso, via altri 2 minuti. I tempi dipendono anche dal tipo di ripieno e dal suo spessore, ma di solito quando sopra e sotto sono ben dorati è tutto pronto. Comunque vi assicuro che il risultato non è mai stato meno che buono.

Appena ho sottomano le dosi per la frolla, metto anche il procedimento per le crostate: ieri sera sono riuscita a farne una mentre degli ospiti improvvisi si bevevano l'aperitivo. in 20 minuti era fatta e cotta e si è raffreddata mentre cenavamo: grande MO!!!

PRIMI

MINESTRE

ZUPPA DI CIPOLLE (Lorena Tedeschi – Marina di Carrara)

Ho pelato e tagliato a fettine sottili 4 cipolle dorate medie e le ho fatte cuocere per 8 min (girandole di tanto in tanto) a 750W in una pentola di pirex in cui avevo messo una fettina microscopica di burro. Ho aggiunto poi mezzo dado vegetale senza glutammato circa un quarto di litro di latte e altrettanto di acqua. Ho fatto cuocere per altri 8-10 minuti e ho versato la zuppa nelle fondine in cui avevo messo delle fette di pane tostato ricoperte di sottili fettine di formaggio bra (ho scelto quello perchè ne avevo un pezzetto che languiva in frigo).

MINESTRA DI PORRI (Alma Chiampo)

preparazione 10' cottura 20' riposo 1'

Ingredienti: 2 piccoli porri, 1 carota, 3 foglie di sedano, una patata, $\frac{3}{4}$ di brodo, 100 gr. di riso, prezzemolo, grana, burro, olio.

Mondate e lavate i porri e tagliateli sottili. Tritate carota e sedano. Pelate la patata e tagliatela a dadini. Mettete nel recipiente porri, sedano e carote, un cucchiaino di olio, una noce di burro e cuocete 3'. Unite la patata ed il brodo bollente e mescolate. Aggiungete il riso e cuocete 16' coperto, poi lasciate riposare 1', cospargete con prezzemolo tritato e grana grattugiato.

MINESTRONE (Alma Chiampo)

preparazione: 20' cottura 31' riposo 2'

Ingredienti:

1 cipolla, 30gr. di olio, 400 gr tra fave, fagioli e piselli surgelati, 200 gr. di patate, 100 gr. zucchine 30 gr. carote, 30 gr. sedano 100 gr. erbetto, 50 gr. polpa di pomodoro 1 l di brodo, 100 gr. pasta formato ditalini, 1 spicchio di aglio, basilico, sale.

Tritate la cipolla e mettetela nel recipiente a bordi alti con olio e burro, Cuocete 3' scoperto a potenza massima, unite le verdure a dadini, i legumi e il brodo bollente.

Mescolate, regolate di sale, coprite e cuocete 16' mescolando 2 volte. Aggiungete la pasta e cuocete 10' mescolando 2 volte. Tritate aglio e basilico, uniteli al minestrone, cuocete 2' e condite con olio crudo.

CREMA DI LATTUGA (Stefano Rocca)

COTTURA: 15 minuti

RIPOSO: 4 minuti

400 g. di lattuga; 150 g di cipolla; 20 g di farina bianca; 20 g di olio extravergine di oliva; 300 g di brodo; sale e pepe; grana grattugiato

Pulisci la lattuga, lavala e sbollentalà. Affetta sottilmente la cipolla. In un recipiente adatto metti olio, cipolla e lattuga tagliata a striscioline. Spolverizza la farina e rimescola, poi

diluisci con il brodo , adagio, adagio, sempre mescolando per evitare grumi. Aggiungi sale e pepe. Fa riposare per 4 minuti. Frulla e servi, offrendo a parte il formaggio.

CREMA DI FUNGHI (Marco Folla – Staranzano)

Prendete dei funghi porcini puliti e affettateli. Mettete in un contenitore di vetro dell'aglio, un po' d'olio e i funghi affettati, coprite il recipiente e mettete nel forno a microonde, cuocete alla massima potenza per 5 minuti, aggiungete circa mezzo litro di acqua, e cuocere per altri 10 minuti. Mescolate bene, aggiungete della panna da cucina (se volete anche un uovo), un pizzico di sale e del pepe. A questo punto frullate tutto assieme e servite (nella fondina mettere come base una fetta di pane casereccio abbrustolito).

RISOTTI

RISOTTO CON LE ZUCCHINE (Lorena Tedeschi – Marina di Carrara)

Sono incorreggibile, lo so! Ho tentato un'altro risotto cuocendolo in questo modo poco ortodosso e vi devo dire che ci è pure piaciuto!

Dopo la vivace "corrispondenza" del 7 giugno nel messaggio sui forni ha microonde ho provato stavolta un risotto zucchine e gamberi portandolo a cottura con acqua di cottura del polpo.

Il procedimento è analogo a quello del risotto primavera che avevo descritto: dopo aver soffritto la cipollina ho aggiunto le zucchine a dadini e le ho fatte insaporire. Ho aggiunto il riso tostandolo brevemente e poi il brodo di polpo. Dopo una decina di minuti di cottura ho aggiunto i gamberi a pezzetti ed ho fatto cuocere altri 3 minuti circa.

Ho mescolato il tutto un paio di volte durante la cottura e ho potuto preparare anche il secondo nel frattempo.

PS: anche questo l'ho poi cotto a MO: filetti di persico su letto di patate e pomodorini... ma questa è un'altra storia...

RISOTTO ALLE ZUCCHINE (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti: 10 grammi di burro 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva 180 grammi di riso q.b. Di sale 40 grammi di parmigiano grattugiato 3 zucchine 1 cipolla 3 dl di brodo prezzemolo tritato

Preparazione: In un contenitore di pirex, metter la cipolla tritata, l'olio e le zucchine tagliate alla giulienne. Coprire e cuocere a 750 Watt di potenza per 3 minuti. Aggiungere il riso , il brodo ed il sale, cuocere per circa 12 minuti, girando almeno due volte durante la cottura. Mantecare con il parmigiano ed il burro, spolverare di prezzemolo e servire.

RISOTTO TRICOLORE (Marco Folla – Staranzano)

Gr. 300 di riso, , Brodo caldo circa 1 litro, cipolla 1, zucchina, 1 carota, 1 cipolla, olio un pò di burro, sale q.b.

In recipiente a bordi alti mettere la cipolla tagliata finemente con un l'olio ed un po di brodo, fare stufare per due minuti a massima potenza, mettere il riso ed girare bene, tostare per 3 minuti sempre a massima potenza girando in riso ogni minuto, aggiungere

metà del brodo caldo, cuocere per 5 minuti, coperto, intanto tagliate a piccoli pezzi da carota e le zucchina, passati i 5 minuti aggiungete le verdure ed il brodo rimanente sempre mescolando bene, cuocere sempre coperto per altri 4 minuti girate assaggiate e regolate di sale, rimettete in forno per 1 minuto e lasciate riposare per almeno 5 minuti in forno, dopo di che mettete il burro, amalgamate e servite, se è necessario aggiungete ancora un po' di brodo, sempre caldo.

RISOTTO FUNGHI E CHAMPAGNE (Dianella Barnocchi)

350 di riso carnaroli

750 ml champagne brut (va bene anche un buon vino bianco secco)

50 gr funghi secchi

30 gr di burro + 20gr

1 piccola cipolla fresca

1 spicchio d'aglio

50 gr di parmigiano grattugiato

sale qb

Tritate finemente (io uso il macinacaffè) i funghi secchi, ripuliti da eventuali impurità, fino ad ottenere una polvere e unitela ad un trito di cipolla, aglio e al burro. Mettete tutto in una pentola a bordi alti e fate cuocere COPERTO per 3 minuti a 3/4 di potenza, mescolando una volta durante la cottura.

Aggiungete il riso e 50 cl di champagne, mescolate e fate cuocere SCOPERTO per 3 minuti a 3/4 di potenza. Versate il resto dello champagne, mescolate e fate cuocere COPERTO per 15 minuti a 3/4 di potenza.

Togliete dal forno, aggiungete il parmigiano e il resto del burro, assaggiate, salate a piacere, mescolate di nuovo e lasciate riposare coperto per alcuni minuti prima di servire.

RISOTTO FILANTE AL RADICCHIO DI TREVISO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti: 10 grammi di olio extra vergine d'oliva 180 grammi di riso q.b. Di sale 1 cipolla 1 cespo di radicchio di Treviso 40 grammi di parmigiano 3 dl di brodo 50 grammi di fontina

Preparazione: in un contenitore di pirex, metter una piccola cipolla tritata, il radicchio tagliato a striscioline ed un filo di olio. Coprire e cuocere al microonde a 750 Watt di potenza per 2 minuti. Unire il riso ed il brodo e continuare la cottura per altri 12 minuti.

Aggiungere la fontina tagliata a dadini ed il parmigiano grattugiato, rimettere per 1 minuto nel microonde e servire subito.

RISO ALL'INDIANA (Marco Folla – Staranzano)

Brodo vegetale 600g Riso 300g Olio extravergine 50g Aglio 1 spicchio Cipolla 1

Peperoncino 1 Curry 1 cucchiaino

Mettete in una casseruola l'olio con la cipolla tritata finemente, lo spicchio d'aglio schiacciato ed il peperoncino. Cuocete per 1 m alla max intensità. Unite il riso, mescolate e fate insaporire per 2 m. Versate il brodo e terminate la cottura, facendo cuocere per 12 m a recipiente coperto. Unite il curry, eventualmente salate. Eliminate lo spicchio d'aglio ed il peperoncino. Coprite e lasciate il riso nel microonde spento per 1 m di riposo, rimescolate e servite.

PASTA

LINGUINE ALLE VERDURE (Stefano Rocca)

COTTURA: 4 minuti

100g di melanzane; 100 g di zucchine, 100g di peperoni; 300 g di linguine; 200 g di pomodori pelati; 20 g di olio extravergine di oliva; 1 spicchio d'aglio; prezzemolo; sale. Taglia tutte le verdure a dadini, dopo averle mondare e ben lavate. Mettitele con olio, aglio e pelati in un pirex, sala un po' e cuoci per 4 minuti a recipiente scoperto. Lessa le linguine in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, condiscile con il sugo di verdure preparato e, da ultimo, aggiungi il prezzemolo tritato.

SPAGHETTI BELLA NAPOLI (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 300 gr di spaghetti, 200 gr di champignon, 120 gr di prosciutto cotto in una sola fetta, 100 gr di salsa di pomodoro, 80 gr di parmigiano, 50 gr di burro, 1 gambo di sedano, 2 dl di brodo di pollo, 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, origano, sale e pepe. Tritare cipolla, aglio e prosciutto, affettare i funghi puliti, versare tutto in un tegame di terracotta, aggiungere un po' di brodo e infornare alla massima potenza per 5 minuti. Aggiungere il sedano tritato, la salsa di pomodoro, origano, sale e pepe, mescolare e infornare 3 minuti alla massima potenza, unire il burro e farlo sciogliere. Lessare gli spaghetti, scolarli e versarli nel condimento, servire in tavola con il parmigiano.

BUCATINI ALLA PIZZAIOLA (Alma Chiampo)

preparazione 10' - cottura 17' - riposo 3'

Ingredienti:

1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 40 gr. d'olio, 500 gr. polpa di pomodoro, 6 olive nere snocciolare, 1 cucchiaino di capperi, 1 presa di origano, 330 gr. di bucatini, sale e pepe.

Tritate aglio e prezzemolo e cuoceteli 2' alla massima potenza con olio. Unite il pomodoro, mescolate e cuocete coperto per 8'. Aggiungete olive nere e capperi tritati, origano, sale e pepe, mescolate e cuocete coperto per 7'. Lessate i bucatini e conditeli con il sugo.

CONCHIGLIE AL SALMONE E ZUCCHINE (Marco Folla - Staranzano)

Tempo di Preparazione: 10 min. Tempo di Cottura: 15 min.

Ingredienti per 4:- 400 gr di conchiglie- 100 gr di panna- 2 zucchine- 1 cipolla- 70 gr di salmone affumicato- 4 cucchiai di olio di oliva- sale- pepe

Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e mettetela in una pirofila con l'olio, unite la panna e le zucchine lavate, spuntate e ridotte a dadetti.2. Coprite e cuocete per 4 m nel microonde alla massima intensità. Lasciate quindi riposare per un paio di minuti.

Lessate le conchiglie in abbondante acqua bollente salata: scolatele al dente e conditele con il sugo di zucchine ed un filo di olio crudo. 3. Quindi riducete il salmone in listarelle e cospargetelo sulla pasta. Mescolate per bene, profumate con una macinata di pepe e portate subito in tavola.

POLENTA (Aurora Canetti)

Farina gialla bramata (io uso quella bergamasca dell'Esselunga) g. 500, sale, 1 litro e 750 di acqua

Io faccio bollire a parte sul fornello l'acqua salata che mi serve.

Metto la farina in una pentola di pyrex e mescolando poi con una frusta (ma occhio a non adoperarla nel forno) o con un cucchiaino di legno aggiungo l'acqua bollente.

Metto il recipiente nel MO e programma 20' alla massima potenza.

La prima mescolata la do dopo circa 7 minuti e poi rimescolo altre due/tre volte.

Dopo 20 minuti la lascio 3 minuti nel forno spento.

La polenta non si attacca nè al fondo nè alle pareti e si può portare direttamente in tavola se non si vuole rovesciarla.

A secondo delle proporzioni dell'acqua, la polenta viene più morbida o più soda.....

CARNE

ROASTBEEF

ROASTBEEF 1. Dal sito

Questa è una ricetta INSUPERABILE! E' di Milena (Milena GRAZIE!) e vi permette di fare un perfetto roastbeef in 10 minuti! Prendete un pezzo unico di controfiletto da 1 kilo. Se piace, strofinatelo con aglio. Ungetelo di oli e cospargetelo di trito aromatico. (potete semplicemente ungerlo senza trito se non piacciono le erbe aromatiche). Ponetelo in una teglia di vetro o ceramica leggermente unti con olio e chiudetelo con pellicola trasparente che sforacchierete coi rebbi della forchetta. Micro 5 min a 800W. Rivoltate il pezzo, richiudete con pellicola. Micro per altri 5 min a 800W. Togliete la pellicola e passatelo al grill per 5 min o finchè la superficie non sarà dorata. Lasciare raffreddare, affettare da freddo sottilmente e servire (con maionese, o olio e limone o altre salse).
OTTIMO!!!

ROASTBEEF 2.

Io lo preparo così: In una pirofila metto olio (un bel bicchiere), aglio e prezzemolo tritato e pepe. Passo al m.o. per scaldare bene. Ci rotolo la carne, lascio ben insaporire (1/2 ora circa) copro con pellicola da forno m.o. e faccio cuocere a forno media potenza per 10/15 min. circa.

ROASTBEEF 3. (Eliana Panchieri – Coira)

Non ho mai cucinato il roastbeef al microonde, però dispongo di un fidatissimo libretto che, per un pezzo di carne di 800 g, suggerisce: Ungere un contenitore di vetro per il microonde, cospargere la carne con sale e pepe e ungerla abbondantemente con olio, cuocere dapprima a 850 per 4 minuti, poi a 595 per 8 minuti e terminare la cottura passando al grill in forno convenzionale per 7 minuti. Se non disponi del forno o di un altro grill, penso tu possa friggerla in alternativa in un tegamino con un po' d'olio, ev. misto ad un cucchiaino di burro per renderlo in superficie croccante.

ROASTBEEF 4. (Dianella Barocchi - Morro d'Alba)

Prendiamo un pezzo di vitello da roastbeef (per vitello intendo vitellino, mongana o come lo chiamate, insomma un vitello di meno di un anno)di circa 8 hg (ad esempio un girello), lo mettiamo così com'è sul piatto crisp, lo facciamo cuocere per 7 minuti con la funzione crisp. Poi lo giriamo e lo facciamo cuocere per altri 7 minuti. A QUESTO PUNTO (e non prima della cottura) lo cospargiamo di sale fino e lo facciamo intiepidire. Solo ora si può tagliare a fettine sottili (con l'affettatrice), o a mano se le volete più spesse, se lo tagliate quando è caldo si sbriciola. Variazione: prima di farlo cuocere si può rivestire con mostarda di Digione oppure lo si può passare sopra ad un foglio di carta forno cosparsa di semi di papavero.

ROASTBEEF 4 altra versione (Dianella Barocchi – Morro d'Alba)

Puoi mettere il pezzo di carne, ben ripulito e legato con dello spago (non rete di plastica), sul piatto crisp così com'è e cuocerlo e con la funzione crisp per 9 minuti, poi lo giri e lo cuoci sempre con la funzione crisp per altri 9 minuti. A questo punto estrai il piatto e cospargi la carne con sale fino(se ti piace anche con un po' di pepe verde), da tutti i lati, e con uno stecchino lungo, o uno spiedino, la infilzi più volte. Aspetti che sia uscito un po' di liquido (che se vuoi puoi raccogliere e far ridurre in un padellino per condire le fette di carne o per fare qualche salsa) e che si sia intiepidito prima di tagliarlo. Se aspetti che sia freddo, lo puoi tagliare con l'affettatrice, allo spessore che preferisci. Con questo tempo di cottura la carne sarà dentro rosata , se lo vuoi più cotto basterà cuocerlo 10 + 9 o addirittura 10+10 minuti. Mi raccomando non mettere il sale prima della cottura. Ps . Il tempo di cottura dipende anche dalla forma della carne, cioè dal suo diametro.

Io lo condisco, talvolta, con pomodorini pachino a pezzetti e scaglie di grana, più poco olio di oliva.

ROASTBEEF 5. (Milena Cecchetto - Venaria Reale)

A me hanno passato questa ricetta, che faccio regolarmente e che regolarmente riesce bene. Dunque: prendere il pezzo di carne, rotolarlo ben bene in un misto di sale fino abbondante, pepe e rosmarino tritato finemente; porlo in una terrina con pochissimo olio, coprirlo con un coperchio da MO e cuocere alla massima potenza per un minuto per ogni etto di peso della carne, girandola a metà cottura. Se non vi piace molto al sangue continuate la cottura per un minuto o due, a seconda del peso. Io lascio raffreddare nel MO, poi taglio, condisco e metto in frigo. E' molto gustoso e veloce, a noi piace molto. In questi giorni di calura non dover usare il forno tradizionale è un grande sollievo. Besitos a tutti.

ROASTBEEF 6. (Lucia Salvel)

Quanto alla cottura io mi regolo così: un pezzo di 900gr. circa, lo sfrego con il sale e il pepe, lo metto nella casseruola dove lo cucinerò con 1/2 bicchiere di aceto (non spaventarti) e due di olio all'incirca, 2 rametti di rosmarino, qualche foglia di salvia, e due spicchi d'aglio e lascio lì in frigo per una mezza giornata. Passato il tempo lo metto sul fuoco, prima alto, e lo faccio rosolare da tutte le parti in modo che si sigilli per bene (attento che l'aglio non bruci) abbasso il fuoco e calcolo circa 20 minuti di cottura per 1/2 kg. di carne. Spengo, lo tolgo dal fuoco e faccio raffreddare il più velocemente possibile la carne filtrando poi il sugo di cottura. A questo punto o lo congelo o lo affetto. Spero di essere stata abbastanza chiara: è una ricetta di famiglia e vado ad occhio. Buon roast beef!

ROASTBEEF 7. (Stefano Rocca)

1 lombata di manzo di circa 800 g, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Fa scaldare in un piccolo recipiente due cucchiaini d'olio con il rametto di rosmarino e lo spicchio d'aglio schiacciato, per un minuto a 750 watt.

Sistema il pezzo di carne in una pirofila non troppo larga e bagnalo con l'olio scaldato,

eliminando lo spicchio d'aglio e il rosmarino.

Cuoci a 750 watt per 8 minuti. Con questo tempo di cottura la carne risulterà rosea all'interno, come prevede la tradizione; se tu la preferissi più cotta, aumenta di qualche minuto la cottura.

ROAST BEEF 8. (Birilla/Daniela – Coquinaria)

Nel MO io metto, olio, aglio, salvia e rosmarino, lego con lo spago, mi raccomando no con la rete che spesso mettono i macellai (c'è elastico e cotto non è molto buono) metto in forno per 3 minuti a temperatura massima giro ancora 3 minuti, giro 3 minuti metto il sale 1 minuto lascio riposare.

Con questi tempi viene molto al sangue, tu puoi allungare i tempi se vuoi, controlla con un stecchino a che punto è cottura e poi decidi, importante il sale che sia messo sempre a fine cottura.

MANZO/VITELLO

POLPETTONE DI VITELLO (Flavia Nicoletta Mazzola Clerici)

impastare una confezione di trita di vitello con un uovo sbattuto, una tazza di besciamella (va bene anche la confezione piccola del super), un pò di grana, due zucchine (crude)grattugiate a julienne, pepe e sale q.b.

arrotolare nella carta forno, chiudere a caramella, appoggiarlo in una pirofila e versarci sopra un giro d'olio e.v.

in microonde 15 minuti a potenza media.

POLPETTONE AL MICRO (Barbara Berligi)

500 g carne macinata

2-3 fette di pan carrè o pane morbido ammollate in

100 g di latte

1 uovo

40 g parmigiano

prezzemolo tritato

pezzetto di cipolla tritata fine

sale (poco)

pepe

Stendere un foglio di carta da forno metterci un filo d'olio e adagiarvi il polpettone, chiudere a caramella legando con uno spago alle estremità come una caramella, mettere in un contenitore con 2 cucchiaini d'acqua (da aggiungere se si consuma) e un filo d'olio sul fondo.

Cuocere per 9 min a 750 W e 5 min a 350 W.

Sfornare coprire con alluminio e lasciar raffreddare.

POLPETTONE "MONTANARO" (Lorena Tedeschi – Marina di Carrara)

1 hg di speck a fettine piuttosto sottili

500 gr carne di manzo macinata (magra)

200 gr di ricotta

una manciatina di parmigiano grattugiato

una puntina d'aglio e un mazzetto di prezzemolo tritati finemente

30 gr circa di funghi secchi fatti rinvenire in acqua e tritati

sale e pepe

Con tutti gli ingredienti tranne lo speck formare un impasto omogeneo e dargli la forma di un "salsicciotto". Disporre leggermente accavallate le fette di speck su un foglio di carta

forno in modo da formare un rettangolo che contenga il polpettone. Disporre il polpettone sullo strato di speck e rivestirlo completamente. Avvolgere il tutto nella carta da forno e metterlo sul piatto crisp del mo e cuocere con funzione crisp per 12-15 minuti circa. Rimuovere la carta ed eventualmente far dorare ancora un po' con funzione crisp o grill. (credo che anche messo in una pirofila e cotto con la funzione combinata microonde-grill venga bene ugualmente).

Tagliare a fette di meno di un cm di spessore. Come per la maggior parte dei polpettoni anche per questo le fette vengono più regolari e compatte se lo si affetta da freddo.

La presenza della ricotta e l'assenza di uovo rendono questo polpettone morbido e per nulla asciutto. Spero che vi piaccia.

RAGU' (Federica – Coquinaria)

200g di macinato misto

una cipolla

una carota

un gambo di sedano

uno spicchio d'aglio

una foglia d'alloro

due cucchiari di concentrato di pomodoro

un chiodo di garofano

3 cucchiari d'olio d'oliva

un bicchiere di brodo sale

Tagliare la cipolla, unirla al soffritto e all'olio e cuocere in MO per 2 min. al massimo.

Tritare carota e sedano, unirli alla carne e cuocere per 3 min al massimo.

Aggiungere il brodo, il pomodoro, lo spicchio d'aglio schiacciato, l'alloro, il chiodo di garofano e il sale. Mescolare, incoperchiare e far cuocere al massimo della potenza per 30 min. A metà cottura, mescolare e se l'intingolo sembra troppo asciutto, proseguire a metà potenza. A cottura ultimata, lasciare riposare ancora 2 min. nel forno .

Al momento di condire la pasta, aggiungere un pezzetto di burro e del Parmigiano grattugiato.

FILETTO AL PEPE VERDE (Stefano Rocca)

700 g di filetto di manzo, 1 cucchiaino abbondante di pepe verde in grani, 1 spicchio d'aglio, 1/2 tazzina di cognac, burro, sale.

Strofina la pirofila con lo spicchio d'aglio. Versavi il cognac, il pepe verde

grossolanamente schiacciato con una forchetta e due noci di burro, Adagiavi sopra il filetto che avrai legato con lo spago da cucina.
Cuoci a 750 watt per 13 minuti rigirando la carne ogni 4 minuti durante la cottura.
Sala e lascia riposare per 6 minuti coperto.
Se desideri la carne non troppo al sangue, aumenta il tempo di cottura di 3-4 minuti.

POLPETTE MISTE (Alma Chiampo)

preparaz.20' cottura 9' riposo 3'

Ingredienti: 300 gr. di lonza, 300 gr. di manzo, 100 gr. di salsiccia a metro 2 fette di pane carrè, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di cumino, 30 gr. di parmigiano grattugiato, 2 uova, sale e pepe.

Tritare tutte insieme le carni, unitevi la salsiccia sbriciolata, il pane passato nel mixer, l'aglio tritato e gli altri ingredienti. Salate, pepate e amalgamate bene. Formate 12 polpette leggermente schiacciate e mettetele a cerchio nel recipiente. Cuocetele per 5' scoperte poi giratele, fate ruotare il recipiente e cuocetele ancora per 4'.

GULASCH (Pallotta)

Ingredienti : dose X 4 persone-

Polpa di vitello ben frollata, gr. 600 - pancetta gr.50 - cipolla mondata gr. 300 - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino di maggiorana essiccata - 1 dado - 1 cucchiaino di paprika dolce - 1 cucchiaino di paprika piccante - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1 pizzico di semi di cumino - burro gr. 20 - olio d'oliva gr. 10 - sale.

Tempo di preparazione: 15 minuti.

Tempo di cottura: 42 minuti, più 10 minuti di riposo.

Tagliate la carne a cubetti di circa 3 cm. e la pancetta a dadini. Tritate finemente la cipolla. In un recipiente che contenga esattamente la carne in un solo strato mettete olio, burro, alloro, pancetta e cipolla, indi cuocete 7 minuti, scoperto, mescolando una volta. Aggiungete la carne e gli altri ingredienti e mescolate bene. Versate due dl. di acqua , mescolate ancora e cuocete coperto per 15 minuti. Mescolate, riducete la potenza (o usate il tasto Defrost), salate e continuate la cottura per altri 20 minuti circa, mescolando due volte e aggiungendo, se necessario, ancora un po' di acqua. Fate riposare per 10 minuti, coperto, prima di servire.

ARROSTO ARLECCHINO (Pallotta)

Ingredienti: dose x 4 persone

Fesa di vitello gr. 550 - prosciutto cotto gr. 130 - spinaci surgelati gr.450 - fontina tagliata a fettine gr. 100 - burro gr. 30 - parmigiano grattugiato gr. 10 - brodo dl. 1 - olio oliva - salvia - rosmarino - sale - pepe

Tempo di preparaz.: circa 20 minuti.

Tempo di cottura: 30 minuti, più lo scongelamento degli spinaci e il riposo.

Scongelate gli spinaci nel microonde per 8-10 minuti, rigirandoli e staccando man mano le foglie già scongelate. Strizzateli, tritateli, metteteli in un recipiente con gr. 10 di burro e cuoceteli scoperti 2 minuti.

Battete leggermente la carne, (una fetta larga circa 15x25), copritela con le fette di prosciutto, poi con gli spinaci cosparsi con il parmigiano e poco sale, completando con uno strato di fontina a sottili fettine.

Arrotolate la carne e legatela strettamente con filo bianco da cucina. In un recipiente che lo contenga esattamente mettete il rotolo di carne con il burro rimasto, l'olio d'oliva, la salvia, il rosmarino e il brodo;

salate e pepate. Cuocete 30 minuti coperto, rigirando un paio di volte la carne. Lasciate riposare per circa 10 minuti, poi portate in tavola l'arrosto affettato e irrorato con il sughino.

ARROSTO DI VITELLO ALLE VERDURE (Lucilla Di Chiara)

In una pirofila di vetro fare un giro di olio e un letto di tante verdure miste affettate sottili con la mandolina (essenzialmente zucchine, patate, carote, cipolla, ma anche melanzane, sedano e tutto quello che piace di più) condirle con olio e sale. Appoggiarci sopra la carne (un bel pezzo di arrosto di vitello non troppo grande) già salata e pepata e ricoprire con altre verdure fettate quasi a nascondere tutta la carne. Condire con un filo d'olio e regolare di sale. Aggiungere qualche cucchiata di acqua o brodo solo se si preferiscono

le verdure morbide e non troppo croccanti.

Cuocere scoperto nel MO facendo andare alla massima potenza per 15 min. poi altri 8/10 min anche con grill quindi girare la carne e le verdure e ripetere la stessa sequenza di cottura.

Naturalmente per i tempi e la grigliatura vale la regola che ogni forno è diverso e si può decidere se avere la carne cotta più o meno al sangue. Alla fine le verdure devono restare belle croccanti e la carne morbida. A casa mia piace molto ma naturalmente sono sempre le verdure a finire per prime così ultimamente la carne è proprio sommersa da una montagna di verdure ed è necessario un tempo di cottura un po' più lungo!

ARROSTO DI VITELLO (Birilla – Coquinaria)

GR. 800 di lombata

2 cucchiai di olio

sale q.b.

pepe

aglio, rosmarino, salvia

Fare un trito con gli odori, aggiungere il sale il pepe e olio. Con la salsa ottenuta massaggiare bene la carne. Mettere in un tegame adatto al microonde (io uso quelli alti con coperchio così non si sporca il forno, o altrimenti copro il tegame con la pellicola trasparente). Infornare a massima potenza per 8-9 minuti.

Lasciare riposare per circa 10 minuti. Questa cottura è per avere la carne rosa all'interno, se così non la gradite aumentate di 2 minuti la cottura.

FETTINE FRITTE (Dianella Barnocchi)

Mettete il piatto crisp nel forno e accendete il grill per 4 minuti.

Intanto rifilate bene tutt'attorno 6 fettine grandi come una mano e non tanto sottili, passatele nell'uovo battuto e poi nel pangrattato (fine).

Ungete il piatto crisp con 4 cucchiai di olio ev di oliva che farete scivolare su tutta la superficie. Poneteci le fettine a raggiera (non devono sovrapporsi) e fate cuocere con la funzione crisp per 4 minuti e 30", rivoltatele e cuocete ancora per 1 minuto.

Appoggiatele su un foglio di carta paglia e cospargetele di sale fino (poco) poi

disponetele sul piatto da portata con qualche spicchetto di limone, se vi piace.
La carne fatta in questo modo conserva inalterato il sapore buono del fritto, anzi lo esalta perché risulta più saporita e inoltre se ne può mangiare a volontà perché non è affatto grassa risultando così più digeribile.

POLLO/TACCHINO

POLLO ALL'INDIANA (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 1 pollo a pezzi, 2 cucchiaini di curry, 1 cucchiaio di farina, 1/4 di panna, un pezzetto di zenzero, prezzemolo, erba cipollina e sale.

Mettere i pezzi di pollo incerchio in un pirex rotondo, cuocere alla massima potenza per 7 minuti, rigirare i pezzi e cuocere altri 7 minuti, sgrassare il pollo con la carta da cucina, metterlo in una pirofila, versare la panna nella quale si è stemperato il curry e la farina. Salare, cospargere con fettine di zenzero, prezzemolo ed erba cipollina, mescolare, coprire e cuocere 3 minuti alla massima potenza. Lasciare riposare 3 minuti e servire con riso pilaf.

POLLO IN UMIDO di (Lallina – Coquinaria)

Io uso cosce di pollo che spello, salo pepo e metto nella solita pirex con aggiunta di pomodori pelati, cipolla affettata sottile, timo, maggiorana, rosmarino, salvia.

Salò e pepo in superficie e cuocio a potenza max x 15', controllando ogni tanto.

A me piace tanto e visto che non c'è olio ci intingo il pane!!!

INSALATA DI PETTO DI POLLO E FONTINA (Dianella Barnocchi)

Per un piatto abbondante:

prendi 2 petti di pollo interi belli cicciosi e visto che possiedi un forno con piatto crisp, metticeli sopra dopo aver unto il piatto con un po' di olio. Fai andare (crisp) diciamo 17-18 minuti (dipende dal peso, ma se ci vorrà più tempo lo capirai). Intanto prepara una maionese con il frullatore: 2 uova intere, un bicchiere di olio ev e uno di olio di semi di arachide, 1 cucchiaino di sale, 1/2 limone sugoso, 1 cucchiaino di senape delicata (di Digione). Frulla e assaggia, aggiusta se è necessario. Taglia a fettine e poi a pezzetti 1 hg e 1/2 di fontina valdostana (o se non ce l'hai va bene anche l'emmental).

Sgocciola su un passabrodo qualche cucchiainata di funghetti sott'olio (ev), di carciofini (questi tagliati a metà) e di cipolline in agrodolce piccole.

Quando il pollo è cotto, lo metti su un tagliere e lo tagli a fettine sottili (come si fa per la tagliata) raduni le fettine e le tagli in due o tre pezzi. Mettile in una ciotola grande e condiscile con sale pepe macinato fresco e un filo di olio ev. Assaggia. Aggiungi la maionese e mescola, aggiungi il resto un po' alla volta e mescola.

Metti in frigo. All'ultimo disponi l'insalata su una fiamminga o una ciotola allungata, livella con il dorso del cucchiaio e guarnisci con foglioline di prezzemolo.

FESA DI TACCHINO AI PEPERONI (Stefano Rocca)

400 g di fesa di tacchino, 200 g di peperoni gialli, 1 spicchio d'aglio, 200 g di latte, 20 g. di burro, sale

Lava i peperoni, privali dei semi e dei piccioli e tagliali a pezzi non troppo grandi.

Taglia la fesa di tacchino a cubetti e mettila in un recipiente di coccio, aggiungi lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a metà nel senso della lunghezza e il burro.

Inforna e cuoci a 750 watt per due minuti.

Aggiungi quindi al tacchino i peperoni, aggiusta il sale e rimetti in forno per 3 minuti a 750 watt a tegame scoperto.

Togli poi la carne dal recipiente di cottura e versavi il latte. Frulla il fondo di cottura in modo da ottenere una crema omogenea, e infine rimetti la fesa di tacchino nel tegame con la crema ai peperoni.

Copri e scalda 2 minuti a 500 watt e lascia riposare per altrettanto tempo prima di portare in tavola.

FESA DI TACCHINO CON FUNGHI (Pallotta)

Ingredienti dosi x 4 persone

Fesa di tacchino gr. 500- champignon gr. 500 - parmigiano grattugiato gr. 30 - burro gr. 30 - 1 uovo - prezzemolo - noce moscata - - pepe - sale.

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 13 minuti

Mondate i funghi, tagliate i gambi, poi lavateli velocemente, affettatene gr. 150 e mescolateli con il formaggio, l'uovo, un poco di prezzemolo tritato e una grattatina di noce moscata. Salate, pepate, e distribuite

il composto sulla carne, arrotolandola. Legatela con spago da cucina e mettete il rotolo al centro del recipiente con intorno i funghi interi. Unite il burro, cospargete con altro prezzemolo tritato e cuocete per 13 minuti, coperto, a potenza max. Salate, girate la carne e mescolate i funghi lasciati interi a metà cottura.

Se avete il forno combinato azionate anche il grill dopo 5-7'. Lasciate riposare per 5'

CONIGLIO

CONIGLIO ALLE OLIVE (Stefano Rocca)

1 coniglio di media grossezza tagliato a pezzi, 100 g di olive nere, 100 g di olive verdi, 1 fetta di pancetta affumicata di 100 g, 1 cipolla, timo, 1 bicchiere di vino bianco secco, farina, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Metti la cipolla finemente tritata in una pirofila assieme alla pancetta tagliata a striscioline lunghe e a un po' di olio. Fa scaldare per 3 minuti a 750 watt.

Infarina i pezzi di coniglio e adagiali nella pirofila rigirandoli nel soffritto.

Unisci le olive, il vino, il timo, il sale, il pepe, e fa cuocere a 750 watt per una buona mezz'ora, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi un po' di brodo caldo nel caso ti sembri che la pietanza tenda ad asciugare troppo.

Fa riposare per 6 minuti prima di servire.

MAIALE

ARISTA DI MAIALE ALLA PANNA (Stefano Rocca)

900g di arista priva di osso, 1 tazza di panna da cucina, 1 cipolla piccola, prezzemolo, 20 g di burro, sale, pepe

Fa rosolare per 2 minuti a 750 watt, in una pirofila coperta, la cipolla tritata con il prezzemolo e il burro. Poni l'arista sopra il soffritto, copri con la pellicola trasparente bucherellata e cuoci per 10 minuti a 750 watt. Gira la carne e cuoci per altri 15 minuti a 500 watt azionando anche il grill. Unisci poi la panna, sale, pepa, rigira la carne nella panna e cuoci ancora per 5 minuti. Lascia riposare per 8 minuti. Servi l'arista affettata e bagnata con il sugo di cottura.

LONZA DI MAIALE AL GINEPRO (Alessandra Barbacetto)

Ingredienti:

un pezzo di lonza di maiale (circa 800-900 gr.)

2 spicchi di aglio

3 bacche di ginepro

un rametto di rosmarino

50 gr. di burro

2 cucchiaini di olio

100 gr. panna fresca

un po' di farina 00

senape - worcester - pepe - sale

Procedimento: Tritare finemente il rosmarino con l'aglio e le bacche del ginepro. Con un coltellino appuntito fare nella carne (da ambo le estremità) due o tre fori ed infilare un po' di trito.

Stendere sulla carne (da tutte le parti) un leggero strato di senape e quindi spolverizzarla con il trito rimasto. Sistemare quindi la carne in una teglia, spruzzarla con qualche goccia di Worcester, irrorarla con 2 cucchiaini di olio porvi sopra la metà del burro a pezzettini e mettere in forno per 15 minuti alla massima potenza.

Trascorsi i 15 minuti, irrorare la carne con la panna e con mezzo dado sciolto in 50 gr. di acqua calda. Portare il forno a metà della potenza e proseguire la cottura per 15 minuti.

Intanto amalgamare al burro rimasto un cucchiaino raso di farina bianca.

A cottura ultimata lasciare la carne nel forno spento per 3 minuti, poi tagliarla a fette e sistemare quest'ultime su un piatto da portata adatto anche al forno. Unire all'intingolo rimasto nella teglia il burro lavorato con la farina, irrorare con esso le fette di carne, mettere il piatto nel forno per mezzo minuto quindi servire.

MAIALE AL LATTE (Alma Chiampo)

preparazione 10' cottura 40' riposo 3'

Ingredienti: 900 gr. di lonza, farina, 3 chiodi di garofano, mezza carota, un pezzetto di sedano e uno di cipolla, 1/2 bicchiere di latte, 20 gr. di burro, sale, 8 grani di pepe.

Steccate la carne con i chiodi di garofano e infarinatela. Mondate e lavate il sedano, carota, cipolla e tritateli. In un recipiente rosolate con il burro il trito aromatico, poi adagiatevi sopra la carne, irroratela con il latte, unite il pepe. Cuocete per 35', girando la carne e salando verso fine cottura. Fate riposare la carne per 3', affettatela e irroratela con il sugo.

PESCHE MOLLUSCHI CROSTACEI

CONSIDERAZIONI GENERALI (di Dianella)

Il pesce è uno degli alimenti che si cuociono meglio nel forno a microonde, sia che si voglia fare bollito che arrosto.

I pesci di piccole dimensioni vanno collocati a cerchio con le code verso il centro del forno. I pesci grandi si sistemano uno accanto all'altro, in maniera alternata, con la testa di uno toccando la coda dell'altro.

Per cuocere i filetti si devono sistemare in modo circolare (a cerchio, a ventaglio). Una maniera semplice per cuocere il pesce bianco: pulirlo e lavarlo bene, condirlo con sale e gli aromi previsti, collocarlo in una pirofila con coperchio e cuocerlo con le sole microonde. E' come farlo al vapore, anzi il sapore risulta esaltato.

E' superfluo sottolineare la necessità di una cottura adeguata, né poco, né, soprattutto, troppo prolungata che farebbe diventare la carne del pesce piuttosto stoppacciosa. Meglio un minuto in meno che uno in più e farlo riposare a forno spento. Un metodo ottimo invece per tutti i tipi di pesce, bianco, azzurro o semigrasso che sia, è la cottura con la funzione crisp. In questo modo il pesce è cotto praticamente arrosto, ma la carne risulterà molto più morbida e saporita che nella cottura nel forno tradizionale.

Per la cottura del pesce nel microonde, si consiglia una potenza di 750 W (per tutti gli apparecchi dove non è indicata la potenza in Watt, questa corrisponde a un livello tra 8 e 9 o tra 80% e 90% di potenza), o si può anche iniziare la cottura a potenza massima e dopo continuare a una potenza minore (70% o 80%).

Se si vuole cuocere un pesce e si ha la ricetta della cucina "tradizionale", per calcolare il tempo di cottura nel microonde, lo si deve ridurre a 1/3 circa, riducendo anche la quantità di liquidi, di grassi e di condimenti (lo stesso serve per adattare le ricette tradizionali di altri alimenti alla cottura al microonde).

E' consigliabile scongelare completamente il pesce surgelato prima di cuocerlo.

TABELLA DI TEMPI INDICATIVI PER LA COTTURA DEL PESCE A UNA POTENZA DI 750 W.

IL PESCE BOLLITO.

PESCE INTERO: - 1 kg. (per es. spigola, ricciola, orata, pesce persico, salmone, merluzzo ecc.), si deve pulire e lavare bene, salare molto poco la parte interna ed esterna del pesce. Sistemarlo in un recipiente ovale, piegando le estremità per prendere la forma del recipiente. Coprire e cuocere per 10' ca., se il pesce è molto grosso, prolungare un po' di più il tempo di cottura.

PESCE INTERO PICCOLO: 400 gr. ca occorrono 4-6'.

PESCE A FILETTI: ½ kg distribuiti in maniera uniforme in un recipiente. Salare poco e bagnare con 50 ml d'acqua o vino bianco secco. Coprire e cuocere per 6'.

BRANZINO (o altro PESCE BIANCO): ½ kg ca per 5'

CERNIA INTERA: 1.500 gr. ca per 15'

CODA DI ROSPO: 250 gr per 3'

MERLUZZO INTERO: ½ kg. unto appena con olio, avvolto con carta da forno, girarlo a metà cottura (lasciar riposare 3') per 6-8'.

NASELLO: 250 gr (girarlo a metà cottura) per 3'30"-4'

PESCE SPADA A TRANCI: ½ kg per 6-7'

PESCE PERSICO: ½ kg per 6-7'

RAZZA: ½ kg per 4'

ROMBO: ½ kg per 4'

SALMONE INTERO: 1 kg per 13'

SALMONE A TRANCI: ½ kg per 4-5'

SALMONE A FILETTI: 1 unità (200 gr. ca.) avvolto nella carta da forno, girarlo a metà cottura (con 1' di riposo) per 2'

SARDE INTERE: 4 unità (75 gr. ciascuna) per 5'

SGOMBRO INTERO: 4 unità (250 gr. ciascuno) (girarli a metà cottura) per 13-14'

SOGLIOLA INTERA: ½ kg. toglierle la pelle scura appoggiarla sull'altro lato, per 4'-4'30" (lasciare un minuto a riposo) SOGLIOLA A FILETTI: 250 gr per 2'30"-3'

TROTA INTERA: 250 gr , girarla a metà cottura per 4' (lasciare 2' a riposo)

MOLLUSCHI E CROSTACEI (A POTENZA MASSIMA, 850 W in recipiente coperto):

CALAMARI: - ½ kg per 7'

CAPESANTE (pulite): 10 unità per 2'

COZZE (pulite): 1kg per 3'

GAMBERETTI: ½ kg per 3'

SCAMPI (CODE) : ½ kg per 5'

SCAMPI INTERI: 800 gr per 7-8'

VONGOLE (pulite): ½ kg per 4'

PESCE

PESCE INTERO ARROSTO (di Dianella)

1 kg. (per es. spigola, ricciola, orata, pesce persico, salmone, merluzzo, trota ecc.), si deve pulire e lavare bene, asciugare e salare poco dentro e fuori. Adagiarlo sul piatto crisp e cuocere per 12-13' con la funzione crisp oppure sul piatto rotante con il combinato (Microonde 650 W + Grill) per 12' ca.

Il pesce può essere aromatizzato precedentemente con gli odori e le erbe previste dalla ricetta.

Per pesci più piccoli o quantitativi inferiori, calcolare il tempo in proporzione.

In questo modo vengono molto bene, calamari aperti o ripieni, sarde, alici, pesce spada (squisito, resta molto tenero e saporito), sogliole (usare l'accortezza di aspettare un po' prima di sollevarle dopo cotte) e tutti gli spiedini in genere.

Solo per il polpo non mi sento di consigliare la cottura nel forno a microonde

CARPACCIO SCOTTATO DI TROTA SALMONATA SU LETTO DI PATATINE NOVELLE (Lorena Tedeschi – Marina di Carrara) (Titolo inventato come la ricetta)

Ho lavato accuratamente delle patatine novelle (saranno state 4 etti) e le ho affettate (circa 5 mm di spessore) senza sbuciarle. In una terrina le ho mescolate molto bene con aghi di rosmarino, foglioline di salvia a pezzetti, sale pepe e un cucchiaino d'olio. Le ho messe poi nel piatto crisp del microonde e le ho fatte cuocere per 8 minuti (funzione crisp), muovendole di tanto in tanto. Quando hanno formato una bella crosticina in superficie vi ho disposto sopra delle fettine di carpaccio di trota salmonata. ho condito con un filino microscopico di olio, sale e pepe e ho fatto cuocere per altri 3 minuti. Il pesce non si è asciugato per nulla e le patate erano molto buone. Ormai le cucino spesso così e non mi hanno mai deluso! Spero che a qualcuno a corto di tempo possano essere utili queste ricettine.

SALMONE ALLO SCALOGNO (Marta Vannoni – Gazzada)

salmone a tranci (diciamo 2 fette)

scalogno

vino bianco 2 cucchiaini

acqua 1 cucchiaino

olio

sale

pepe

affetti sottilmente lo scalogno e lo metti nel piatto crisp, ci adagi sopra i tranci di salmone e ci versi sopra il cucchiaino di vino bianco e un goccio di olio. funzione crisp per 6 minuti, giri i tranci metti sale e pepe q.b. e fai andare altri 6 minuti.

Lo sai che il tempo con il MO è molto relativo (dipende dallo spessore del trancio, se è

molto freddo, ecc.), comunque il salmone deve assumere un colore intensissimo, da crosticina di griglia. Ti ripeto: è favoloso! fammi sapere. ciao

SALMONE ALLE ERBE DI PROVENZA (Lorena Tedeschi)

- Un bel filetto di salmone con la pelle
- Erbe di provenza secche tritate (anche fresche vanno benissimo ma si trovano più difficilmente!)
- Buccia di limone grattugiata
- Sale e pepe

Cospargere abbondantemente il filetto, dalla parte senza pelle, con le erbe, la scorza di limone grattata sale e pepe. Far scaldare bene il piatto crisp senza condimenti ed adagiarvi il salmone con la parte aromatizzata a contatto con la teglia e la pelle verso l'alto. Far cuocere con funzione crisp (indicativamente per 15 min se il filettone era di 700 g circa). Per testare la cottura basta sollevare un po' la pelle nella zona più spessa ed incidere la carne. Se non è cotta uniformemente basta dare altri 2 minuti di cottura. In questo modo il salmone non risulta per nulla "unto" pur essendo morbido e non stopposo.

SALMONE ALLA PANCETTA (Cucinare Bene Agosto 2004 – Alma Chiampo)

Ingredienti x 2

pancetta a fettine 70 gr, funghi champignon 200 gr., pomodoro maturo 1 (150 gr.) basilico un rametto, polipo 250 gr., aglio 1 spicchio, olio di oliva 4 cucchiaini (40 ml), aceto 1 cucchiaino (5 ml), pepe bianco una spolverata, sale fino 2 pizzichi.

Pulite i porri, affettateli e fateli appassire in una casseruola con metà olio (5 min).

Raschiate la terra dai gambi dei funghi con un coltellino e spuntate la base.

Puliteli con carta da cucina inumidita con acqua e aceto, tagliateli a fettine di 1/2 cm. di spessore.

Scaldate l'olio rimasto in un tegame antiaderente e rosolatevi l'aglio 1 minuto.

Versatevi i funghi cuocete 10' mescolando spesso con un cucchiaino di legno, eliminate l'aglio.

Salate coprite e fate cuocere a fuoco basso per altri 5'.

Sciacquate i tranci di salmone, asciugateli, eliminate l' eventuale pelle e lisce.

Lavate e asciugate i pomodori e tagliateli a metà, eliminate semi e acqua di vegetazione; riducete la polpa a dadini.

Lavate e asciugate il basilico e tagliatelo a striscioline

Arrotolate le fettine di pancetta attorno ai tranci di pesce, facendole aderire bene.

Preparate due quadrati di carta da forno di circa 25 cm.

Suddividere al centro dei quadrati i porri con il loro fondo di cottura, il pomodoro a dadini e metà basilico. Sistemate sopra un trancio di pesce rivestito di pancetta. Ricoprite con il pomodoro e basilico rimasti e i funghi, insaporite con pepe e sale.

Sigillate i cartocci e cuoceteli 5' alla massima potenza. Lasciate riposare 1' e servite.

VARIANTE: potete sostituire al salmone in tranci la stessa quantità di merluzzo, procedete come da ricetta.

DENTICE AI FUNGHI (Stefano Rocca)

1 Kg di dentice, 20 g di funghi secchi, 1 spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, 7-8 cucchiaini di vino bianco secco, 7 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale.

Pulisci i funghi e lasciali ammorbidire per mezz'ora in poca acqua tiepida. Dopo aver pulito il dentice sistemalo in un recipiente di pirex nel quale avrai versato l'olio. Aggiungi lo spicchio d'aglio affettato, i funghi strizzati e sminuzzati, il prezzemolo tritato e il vino bianco. Copri e fa cuocere a 750 watt per 8 minuti circa, girando il pesce a metà cottura. Lascia quindi riposare per 5 minuti. Aggiusta di sale e porta in tavola, servendo con il fondo di cottura e del buon vino bianco fresco e secco.

SARDE AL PROSCIUTTO (Stefano Rocca)

800g di sarde pulite, 4 fette sottili di prosciutto crudo, 200g di mozzarella, 2 pomodori maturi, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva. Sbuccia e sminuzza i pomodori, trita il prosciutto e taglia a dadini la mozzarella.

Dilisca accuratamente le sarde e aprile a libro. Ungi un contenitore di pirex con l'olio, sistemavi le sarde, metti il coperchio e lascia cuocere a 750 watt per 6 minuti, girando i pesci a metà cottura. Spargi sulle sarde il prosciutto, la mozzarella e i pomodori. Rimetti in forno ancora per 2 minuti a 750 watt e infine porta in tavola.

MERLUZZO AL NATURALE (Dianella Barnocchi)

Fatevi pulire e squamare dal pescivendolo un bel merluzzo di circa 6 hg (se vi capita la fortuna di trovarlo, comperate uno di quelli pescati all'amo, hanno la carne più soda) lavatelo e salatelo, poi mettetelo così com'è in una pirofila ovale con coperchio e fate cuocere alla max potenza per 8 minuti.

Appena si sarà intiepidito un po' togliete delicatamente i filetti e poneteli su un piatto da portata accompagnati da fettine di limone e prezzemolo tritato.

ps: mooolto, ma mooolto meglio di qualunque merluzzo bollito o al vapore.

MERLUZZO AL TOPINAMBUR (Mario Stanzani)

Per 4: 4 filetti alti di merluzzo con la "pelle" ca. 180gr ciascuno

per la crema:

4 scalogni

3 pezzi di topinambur

1/2 bicchiere di vino bianco

200 cl di brodo di pesce (va bene il dado)

panna liquida da cucina

per il puré:

250gr di patate

80gr di finferli

1 mazzetto di erba cipollina

per la guarnitura:

8 fette di prosciutto crudo dolce

1 mazzetto di prezzemolo

Fai così:

LA CREMA.

In un pentolino con un filo di olio di oliva e un pizzico di sale fai rosolare lo scalogno, senza bisogno di tritarlo, per qualche minuto, aggiungi i pezzi di topinambur pelati e lavati in acqua fredda, continua la rosolatura per altri 3-4 min, aggiungi il vino e subito dopo il brodo di pesce, fai cuocere a fuoco lento per 15 min fino a che il topinambur si sarà ammorbidito, a questo punto dovrai tritare il tutto con il "mixer" (non mi ricordo il nome in italiano, che vergogna) dopodiché rimetti tutto sul fuoco aggiungi un pó di panna liquida e riduci fino ad ottenere una crema semi liquida.

IL PURÉ:

pela le patate e falle bollire, nel frattempo taglia i finferli a pezzetti abbastanza piccoli e scottali con un pó di burro in una padella, trita l'erba cipollina non finissima. Quando le patate sono pronte, passale (oppure pressale) ed unisci gli altri ingredienti mescolando con un po' d'olio di oliva, sale e pepe nero.

PROSCIUTTO E PREZZEMOLO:

Metti nel forno le fette di prosciutto tenendole separate e falle arrostitire fino a che diventano croccanti, tirale fuori e sbriciolale con le mani. Trita il prezzemolo abbastanza fine, unisci al prosciutto.

IL PESCE

in una padella con un po' di burro fai friggere i filetti appoggiandoli sulla pelle per circa 5-7 min, falli riposare un po', sale pepe e infornali a 200gradi per circa 15 min.

Quando il pesce é pronto versa la crema nei piatti in modo da formare un letto rotondo, al centro appoggia i filetti con la pelle rivolta verso l'alto, cospargi con il prosciutto e il prezzemolo e finisci con una pallina di puré.

lo accompagno volentieri con una bottiglia di Chablis oppure Pinot Grigio, Sant´Antimo, Tenuta col d´orca.

FILETTI DI PERSICO (Federica Pozzi)

2 filetti di pesce persico

Latte

Un ciuffo di prezzemolo

Uno spicchio d'aglio

Un cucchiaio di Parmigiano

Sale Pepe

2 noci sbriciolate

Un limone

Tagliare a metà, nel senso orizzontale, i filetti e metterli in ammollo nel latte per qualche ora. Togliarli dal latte ed asciugarli. Salarli dalle due parti e adagiarli, in un unico strato, su una pirofila. Fare un trito con: prezzemolo, aglio e Parmigiano e distribuirlo sul pesce.

Tagliare il limone a rondelle e metterlo anch'esso sul pesce.

Far cuocere in MO, scoperto, alla massima potenza, con il grill attaccato, per 4 minuti.

Lasciare a riposo 2 minuti, togliere dal forno e distribuire sopra la granella di noci.

RANA PESCATRICE CON PEPERONI E ZUCCHINE (Federica Pozzi – Coquinaria)

350g di coda di rana pescatrice tagliata a pezzi

2 zucchine tagliate a striscioline

1 peperone tagliato a fettine

Una noce di burro

1 cipolla tagliata a rondelle

300g di passata di pomodoro densa

1 spicchi d'aglio schiacciato

20 cl di brodo di pesce

Sale Peperoncino

Mettere burro e cipolla in pirofila coperta e cuocere in MO al max, per 2 minuti.

Aggiungere: pomodoro, peperone, aglio, brodo, pesce, zucchine, peperoncino, sale.

Cuocere 2,5 minuti, mescolare, poi altri 2,5 minuti.

Mettere l'intensità del MO al 70 % e cuocere per altri 20 minuti, mescolando una volta.

Il pesce dovrà disfarsi con la forchetta.

Servire con prezzemolo tritato e con fette di pane abbrustolite e sfregate con l'aglio.

ORATA CON ORIGANO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti 1 orata media a persona, origano, olio sale

Pulite l'orata e spolveratela con l'origano, magari mettetene un poco anche dentro la pancia, coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo almeno un ora (se avete tempo) altrimenti dopo l'origano mettete l'olio (solo un filo, nel forno a microonde i condimenti vanno molto ridotti), coprite con la pellicola trasparente in formare a temperatura massima e cuocere per 5 minuti, girare il pesce coprire di nuovo con la pellicola cuocere per altre 3-4 minuti, aprire salare (sempre molto poco) rifornare per 1 minuto a temperatura massima, lasciare riposare a forno spento per circa 5 minuti. Pulire ed irrorare i filetti con il sugo di cottura.

TRANCI DI NASELLO ALLO ZAFFERANO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti: 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva q.b. Di sale 50 ml di vino bianco 1 cipolla prezzemolo tritato 1 bustina di zafferano 2 tranci di nasello

Preparazione: In un recipiente di pirex, mettere 2 cucchiaini di olio e la cipolla finemente tritata. Coprire e cuocere a 750 Watt di potenza per 2 minuti. Adagiare sopra la cipolla i tranci di nasello, stemperare lo zafferano nel vino e ricoprirci il pesce, regolare di sale. Coprire nuovamente e cuocere sempre a 750 Watt di potenza per 3 minuti, rigirare il nasello e cuocere per altri 3 minuti. Lasciar riposare per un paio di minuti. Spolverare di prezzemolo tritato e servire.

TROTE PINOLATE (Stefano Rocca)

2 trote, 50 g di pinoli, 1/2 limone, 2 cucchiaini di cognac, burro, sale e pepe

Pulisci le trote, toglilo loro la pelle e strofinale bene con il limone. Fa cuocere in una pirofila i pinoli con una noce di burro per 3 minuti a 750 watt. Posa delicatamente le trote nella pirofila. Sala, pepa, bagna con il cognac e cuoci a recipiente scoperto per 8 minuti a 750 watt. Servi le trote accompagnando con purè di patate.

TROTA AL CARTOCCIO CON VERDURE (Daniela – Coquinaria)

(ingredienti per una persona)

verdure assortite

1 filetto di trota

sale

origano, timo, maggiorana (fate voi)

Tritare o tagliare in piccoli pezzi le verdure (io solitamente uso zucchine, peperoni, carote, pomodorini) saltarle e aggiungere le erbe aromatiche preferite.

Disporre su un foglio di carta forno le verdure e il filetto di trota, chiudere il cartoccio e infornare a 650/700 Watt per 10-12 minuti (sui tempi non sono molto sicura).

Tutto qui! Volendo si può condire la trota con un filo di olio.

TROTA SALMONATA AL ROSMARINO (Dianella Barnocchi)

Fatevi pulire dal pescivendolo una bella trota salmonata di circa 7 hg, lavatela, salatela fuori e dentro e farcitela con 3 spicchi d'aglio e 2 bei rametti di rosmarino fresco.

Ponetela sul piatto crisp e fatela cuocere con funzione crisp per 10 minuti. Lasciatela sul piatto ad intiepidire un po'. Con una forchetta sollevate e tagliate via la pelle di sopra, poi con l'aiuto di una paletta rettangolare sollevate la trota e ponetela su un piatto ovale.

Guarnite tutt'attorno con fettine di limone tagliate a metà e con ciuffetti di prezzemolo e volendo servitela con salsa maionese alla senape.

SPIEDINI MARINARI (Alma Chiampo)

preparazione 20' cottura 10', riposo 3'

Ingredienti:

12 seppioline, 16 gamberetti, 200 gr. di palombo, 8 champignons, mezzo peperone, 2 cucchiari di vino bianco, un ciuffo di prezzemolo, 4 cucchiari di olio, sale pepe.

Pulite i pesci e verdure e tagliate a dadini palombo e peperone. Alternate gli ingredienti su 8 spiedini di legno e metteteli nel recipiente di cottura. Emulsionate olio, vino, prezzemolo tritato, sale e pepe e versate sugli spiedini. Fate marinare, coprite e cuocete 10 minuti a potenza massima, girando 1 volta gli spiedini.

INVOLTINI DI PESCE SPADA (Pallotta)

Ingredienti: dose x 4 persone

8 fette sottili di pesce spada, circa gr. 500 - polpa di pomodoro gr. 100 - olio d'oliva gr. 50 - capperi gr. 20 - uvetta gr. 20 - 20 olive nere - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 fette di pancarré - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - sale.

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo cottura 13 minuti

Togliete la crosta al pancarré e tritatelo nel mixer con le acciughe, ben sgocciolate dall'olio, sette olive snocciolate e un poco di foglie di prezzemolo lavate e asciugate. Salate e mettete un poco di composto

al centro di ogni fettina di pesce spada, poi arrotolate e chiudete gli involtini con gli stuzzicadenti. Mettete nel recipiente lo spicchio d'aglio tritato e l'olio d'oliva, quindi cuocete per 2 minuti coperto a potenza max.

Unite la polpa di pomodoro, mescolate e cuocete per altri 4 minuti, prima di disporre nel recipiente gli involtini "a cerchio". Cospargete con le olive rimaste, i capperi e l'uvetta, ammollata e strizzata.

Cuocete per 7 minuti girando gli involtini e salandoli a metà cottura. Fate riposare la preparazione per 3 minuti.

POLPETTE DI RAZZA (Dianella Barnocchi)

Razza con la Z di zenzero, non con la Z di zucchero. Insomma parlo delle ali della razza, quel pesce meraviglioso che vive nell'Adriatico svolazzando come una piccola manta ed ha una carne buona e delicata che sa tanto di mare.

Insomma mi piace molto, s'è capito?

La metto nel brodetto, ci faccio il brodo vero e proprio, la mangio bollita o in teglia con i pomodorini...e stasera ci farò le polpette.

Oggi ho un po' esagerato, ne ho comperata tantuccia e ne è rimasta la metà, così sto architettando il piano "riciclo" .

Farò così : peso la polpa di razza cotta che mi è rimasta, la taglio "a punta di coltello" come dicono i napoletani, aggiungo una besciamella piuttosto densa, un uovo, prezzemolo tritato, un piccolo cipollotto tagliato sottile e una punta di curry. Poi ci farò delle polpette lunghe, con l'aiuto di due cucchiari, delle quenelles insomma, le passerò nella farina, nell'uovo, nel pangrattato finissimo e le friggerò sul piatto crisp unto con 3-4 cucchiari di olio ev di oliva.

POLPETTE CANADESI (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 500 gr di polpa di salmone in scatola, 1 tazza di latte, 100 gr di cracker salati, 2 uova, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1/2 limone, sale e pepe.

Sbriciolare il salmone e i crackers, unire tutti gli altri ingredienti compresa la buccia di limone grattugiata, fare le polpette e disporle in cerchio sul piatto grigliante, cuocere per 18 minuti a media potenza, rigirandole a metà cottura, lasciare riposare 2 minuti. Si possono servire con maionese semplice, al curry e al sesamo.

INSALATA DI MARE (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 1/2 kg di seppioline pulite, 1/2 kg di calamaretti puliti, 200 gr di gamberetti sgusciati, un pò di vino bianco, prezzemolo tritato, 2 spicchi d'aglio, il succo di 1 limone, 1 cucchiaino di salsa di soia, olio evo, sale e pepe.

Tagliare i calamaretti e metterli in un pirex con le seppioline intere, l'aglio spremuto, pepe e un 1/2 bicchiere di vino bianco, mescolare e cuocere alla massima potenza per 5 minuti. Tirare fuori dal forno, aggiungere i gamberetti, mescolare, coprire e cuocere alla massima potenza per 8 minuti, spegnere e salare. Ricoprire e finire la cottura per altri 5 minuti. Riposo 5 minuti.

Versare in un piatto da portata, spruzzare con il limone, olio, distribuire il prezzemolo e servire. Variante: si può unire al pesce dopo la cottura una scatola di ceci scolati e un pò di sedano bianco.

MOLLUSCHI/CROSTACEI

INSALATA DI CALAMARETTI E CICORINO

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

Piccoli calamari, freschi, g 500 - pomodoro g 150 - cicorino da taglio g 100 - peperone giallo g 70 - vino bianco secco - timo. - Per il condimento: - olio extravergine d'oliva - limone - aglio - sale - pepe

Conto calorie: kcal 194 (KJ 812) a porzione

Pulite i calamaretti, quindi sciacquateli e staccate i ciuffetti. Disponeteli a raggiera in una pirofila rotonda, con ciuffetti al centro. Salateli, pepateli e cospargeteli con foglioline di timo. Irrorateli con g 50 di vino bianco. Copriteli con pellicola trasparente. Passate nel microonde a potenza max per 3' e 30" ; continuate la cottura per altri 4' a potenza media. Togliete dal forno i calamaretti, quindi lasciateli raffreddare e tagliateli a striscioline. Mondate il cicorino da taglio, quindi tagliatelo a listerelle. Mondate peperone, pomodoro e fateli rispettivamente a dadi e spicchi. Disponete i calamari in un piatto, adagiandoli sulle verdure precedentemente preparate e guarnendo con gli spicchi di pomodoro. Condite con una salsina ottenuta emulsionando 6 cucchiaini d'olio d'oliva con 2 cucchiaini di succo di limone, filtrato, con mezzo spicchio d'aglio schiacciato, un pizzico di sale e pepe.

CALAMARETTI APERTI (Dianella Barocchi)

Prendete 6 calamaretti freschissimi grandi come una mano (se le mani sono quelle di Ross, come due mani) e apriteli. Togliete via i tentacoli e la pellicina, togliete anche le "ali", sciacquateli e teneteli da parte. Intanto ripulite i tentacoli eliminando il sacchetto digerente, le gonadi, gli occhi e il becco.

Metteteli in un robot con le lame di acciaio insieme a due fettine di pane a pezzetti, le "ali" dei calamari, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 4-5 cucchiai di olio ev di oliva, sale, pepe, un ciuffetto di basilico, 1/2 cucchiaio di foglioline di timo fresco, un pezzo di peperoncino piccante (meglio se fresco) e tritate il tutto alla max velocità.

Cospargete con un pizzico di sale i calamari aperti e rivestiteli con il composto.

Poi ungete il piatto crisp con 2 cucchiai di olio ev di oliva e disponete a raggiera i 6 calamari. Cuocete per 5 minuti con la funzione crisp, aspettate un po' prima di sollevarli con una paletta rettangolare e serviteli tiepidi.

CALAMARI ALL'AGLIO (Stefano Rocca)

500g di calamari, 5 spicchi d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, 1dl di vino bianco secco, 1 cucchiaio di aceto, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Pulisci e lava i calamari e quindi tagliali a piccoli pezzi. Disponili in una pirofila, aggiungi l'aglio tritato e bagna con olio. Fa cuocere a 750 watt per 6 minuti. Togli la pirofila dal forno, mescola, aggiungi il vino, l'aceto, un pizzico di sale, un po' di pepe e il prezzemolo tritato. Rimetti in forno per 6 minuti a 750 watt, lascia riposare un minuto poi servi immediatamente.

GAMBERONI REALI (Stefano Rocca)

1 kg di gamberoni, 2 cucchiaini di pepe verde in grani, 1 limone, prezzemolo, 1 bicchierino di cognac, olio extravergine d'oliva, sale, 1 peperoncino rosso.

Pulisci i gamberoni, incidili sulla schiena e disponili in una pirofila bassa e larga.

Amalgama bene il cognac con il succo del limone, il pepe verde, un po' d'olio, il prezzemolo tritato, sale e il peperoncino spezzettato. Versa il preparato sui gamberoni.

Copri la pirofila con pellicola trasparente bucherellata e fa cuocere a 750 watt per 4 minuti. Servi dopo aver lasciato riposare per 2 minuti.

COZZE CON PATATE (Pallotta)

Ingredienti: dose x 4 persone

Cozze gr. 500 - patate novelle gr. 400 - polpa di pomodoro gr. 80 - pane grattugiato gr.

20 - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - olio d'oliva - pepe

Tempo di preparazione 30 minuti

Tempo di cottura 19-21 minuti

Lavate bene le cozze e fatele aprire, ponendole in un solo strato nel recipiente con quattro cucchiaini d'olio, l'aglio e un po' di prezzemolo tritati. Coprite e cuocete per 4 minuti a potenza max, mescolando

3 volte. Fate riposare. Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele e tagliatele a fettine sottili.

Mettetele in un largo recipiente con la polpa di pomodoro e il liquido filtrato delle cozze.

Cuocete per 13-15

minuti coperto a potenza max. A metà cottura spostate verso il bordo quelle che erano al centro e viceversa. Scartate il mezzo guscio senza mollusco e allineate le cozze sulle patate. Cospargetele con

il pane grattugiato e prezzemolo tritato, bagnatele con il sugo di cottura delle patate, pepate e irrorate con un filo d'olio. Cuocete coperto per 2 minuti a potenza max e quindi fate riposare per 2 minuti.

VERDURE

CONSIDERAZIONI GENERALI (di Dianella)

Come per il pesce, anche le verdure, in genere, trovano "la morte loro" nella cottura a microonde. Basterà cuocere delle semplici carote scondite, in una pirofila con coperchio, per rendersene conto: il loro sapore sarà una rivelazione.

Infatti niente è andato perduto, anzi potremo dire che si è "magicamente" concentrato. E con il sapore resteranno intrappolati nelle carote anche tutti i loro sali minerali e in gran parte le loro vitamine. Nella cottura tradizionale tutto invece passa nell'acqua bollente che sarà poi buttata via, con gran giovamento del lavello, che in breve si ritroverà sano e scattante.

Come indicazione generale è bene tener presente che le verdure vanno cotte coperte e con pochissima acqua.

Le verdure a foglia larga si cuociono soltanto con l'acqua che trattengono dopo essere state lavate.

Il tempo di cottura delle verdure dipende dalla loro dimensione, dalla freschezza, dalla temperatura iniziale (surgelate, tolte dal frigorifero o a temperatura ambiente) e ovviamente dal gusto personale.

È bene che le verdure abbiano dimensioni simili o siano tagliate a pezzi di uguale grossezza e che siano sane e ben sode.

Le verdure si possono anche far appassire in pochissimo olio o acqua (le cipolle ad esempio vengono benissimo, ed ottima sarà la zuppa) usando una pirofila o il piatto crisp (logicamente con funzione crisp).

Con questa funzione le verdure si possono anche friggere: vengono benissimo melanzane a fette (ne verrà un'ottima parmigiana, leggera e gustosa) o a tocchetti, zucchine, patate, carciofi ecc.

È preferibile condire le verdure a fine cottura perché olio o burro usati a crudo mantengono inalterate le loro proprietà nutritive e i loro contenuti vitaminici.

Le verdure cotte a microonde si possono anche condire pochissimo (questo consiglio è valido per tutti gli alimenti che si cuociono nel microonde), poiché le microonde esaltano i sapori. Questo sarà utile in caso di diete a basso regime calorico o per il controllo dei grassi.

Le verdure vanno sistemate nel recipiente con la parte più grossa verso i bordi e la più sottile verso il centro, poiché le microonde raggiungono il centro del "piatto" con minore intensità.

Se la quantità è discreta, le verdure vanno mescolate almeno una volta a metà cottura.

Controllare sempre il punto di cottura delle verdure, seguendo il tempo indicativo minore, e se necessario, prolungare un po' di più la cottura.

Volendo si possono usare, al posto delle normali pentole per microonde, gli appositi sacchetti di plastica adatti alla cottura al microonde, utili per cuocere tutti i tipi di verdure, soprattutto le surgelate, poiché non è necessario aggiungere dell'acqua per la loro cottura (ricordarsi però di forare il sacchetto in vari punti per far fuoriuscire il vapore).

E' importante far riposare le verdure dopo la cottura e il tempo di riposo dipende del volume e dalle dimensioni di ciascuna, e per questo si dovranno lasciare in riposo tra 2 e 5 minuti circa, come minimo.

Per riscaldare verdure già cotte basta tener presente che per 200 gr. sono necessari 2 minuti a 3/4 di potenza.

TABELLA DI TEMPI INDICATIVI PER LA COTTURA DELLE VERDURE A UNA POTENZA DI 750 W (SE VIENE USATO IL PIATTO CRISP SI IMPOSTA L'APPOSITA FUNZIONE).

BROCCOLI O CAVOLFIORI A MAZZETTI

500 gr con 1/2 dl di acqua per 8' in pirofila con coperchio + 2' riposo

CAROTE A RONDELLE

400 gr con 1/2 dl di acqua per 8' in pirofila con coperchio + 4' riposo

FINOCCHI IN QUARTI

300 gr con 1/2 dl di acqua per 4' in pirofila con coperchio + 2' riposo

FUNGHI A PEZZI

500 gr per 5' in pirofila con coperchio + 4' di riposo senza coperchio

FUNGHI INTERI (sono nella rubrica microonde) MELANZANE A TOCCHETTI O FETTE

500 gr per 6' in pirofila con coperchio + 3' senza coperchio

oppure per 10' con funzione crisp (su piatto crisp)

PATATE A SPICCHI

500 gr con 1/2 dl di acqua in pirofila con coperchio per 10' + 4' di riposo senza coperchio oppure 15' su piatto crisp unto con un cucchiaino di olio ev

PATATE INTERE CON LA BUCCIA

800 gr ben lavate in pirofila con coperchio con 1/2 dl di acqua per 18' + 4' di riposo

PATATE SOTTO LA CENERE

4 patate da 200 gr l'una, con la buccia, tagliate a metà, adagiate con la parte piatta sul piatto crisp per 20' + 4' di riposo

PEPERONI INTERI

3 grossi peperoni gialli, ben lavati, adagiati sul piatto crisp per 16' + 1 ora di riposo chiusi in pirofila con coperchio. Si spellano e si utilizzano per le varie ricette.

3 grossi peperoni gialli tagliati a metà e riempiti a piacere (pan grattato, origano, basilico ecc), adagiati sul piatto crisp per 18' + 4' di riposo

PISELLI

250 gr in pirofila con coperchio con 1/4 dl d'acqua per 6 minuti + 3' riposo

POMODORI IN DADI

400 gr in pirofila senza coperchio per 10'

POMODORI TONDI A META'

8 pomodori grandi, rossi ma sodi tagliati a metà adagiati sul piatto crisp per 20' + 4' riposo

PORRI A FETTE

300 gr con 1/4 dl di acqua in pirofila con coperchio per 4' + 3' di riposo

SPINACI

500 gr in pirofila con coperchio per 7' + 4' riposo

ZUCCHINE A TOCCHETTI

500 gr in pirofila con coperchio per 6' + 2' riposo

ZUCCHINE A META' SVUOTATE

500 gr adagiate sul piatto crisp per 10' + 2' riposo

MELANZANE (Barbara Berligi - Perugia)

Tagliare le melanzane a fette e metterle a spurgare con il sale.

Sciacquare, cuocere uno strato per volta in una pirofila con pochissimo olio, coperte con pellicola bucherellata per 4-5 min a 750W.

Proseguire fino ad esaurimento delle fette.

Condire con olio, poco sale, aglio, prezzemolo e poco aceto.

POLPETTE DI MELANZANE (Giuliana – Coquinaria)

Nel microonde metto due o tre belle melanzane, quando sono ben morbide, le trito grossolanamente con la mezzaluna.

In una terrina metto la polpa così ottenuta, un bel trito di aglio e basilico, parmigiano, sale, pangrattato uno o due uova secondo la quantità di polpa ottenuta e amalgamo ben ben il tutto.

Deve risultare un composto abbastanza sodo ma non troppo duro.

Faccio le polpettine, le passo nel pangrattato e le friggo in olio e.v.

Sono ottime calde come antipasto o anche come contorno.

VENTAGLIETTI DI MELANZANE (Emanuela – Coquinaria)

Si prendono melanzane rotondette, non del tipo lungo per intenderci, si fanno delle incisioni nel fianco fino in fondo ma senza tagliarle a fette, si mette un po' di sale, origano, volendo poco peperoncino e si fanno spurgare un po' capovolte, nei tagli si mettono fette di pomodoro e formaggio tipo brie e si mettono nel micro per 5-6 minuti a media temperatura e 1 minuto con il grill oppure 5 minuti combinato. si fanno riposare un po' e si porta in tavola. Sono molto buone!!!!

MELANZANE GRATINATE ALLA FETA (Sigrid Verbert - blog Il Cavoletto di Bruxelles)

melanzane 2

feta 200g

origano 1 cucchiaino

olio d'oliva 4 cucchiari

sale & pepe

Lavare le melanzane, eliminarne le estremità e tagliarle a metà nella lunghezza. Aiutandosi con un coltellino, togliere la polpa lasciando mezzo centimetro di spessore. Tagliare la polpa delle melanzane a dadini, così come la feta. Mescolare polpa e formaggio in una ciotola, condire con due cucchiari di olio, sale, pepe e metà dell'origano.

Mettere in una pirofila per il MO le mezze melanzane riempite con il composto alla feta e disporle nella teglia.

Aggiungere due cucchiari di acqua, un ultimo filo di olio, coprire con pellicola bucherellata e infornare per 8/9 minuti a 750.

Quando sono pronte sfornare, togliere la pellicola, cospargerle con pangrattato e aggiungere un filo di olio extravergine, e far gratinare con il crisp per 2 minuti.

Sono buone anche fredde.

ZUCCHINE CRISP (Dianella Barnocchi – Morro d'Alba)

Superbuone. Prendiamo delle zucchine piccole e tenere, le tagliamo per lungo in 4 e togliamo un po' della parte interna coi semi. Ora unghiamo bene il piatto crisp con 3-4 cucchiari di olio evo e vi disponiamo sopra le zucchine fino a ricoprirlo. Cospargiamole con pane grattugiato e condiamole con il sale fino (il pane deve essere grattugiato finemente). Facciamo cuocere con la funzione crisp per 14-15 minuti fino a quando il pane comincia a diventare dorato. Si possono mangiare così (sono squisite) oppure le mangiamo con della melitzanosalata (vedi creme salse) o con crema di cipolle.

ZUCCHINE TRIFOLATE (Marco Folla – Staranzano)

Zucchine 500 g Origano 1 cucchiaio Aglio, spicchi 2 Prezzemolo tritato 2 cucchiari Olio extravergine q.b. Sale q.b. Pepe q.b.

Pulite le zucchine e tagliatele a rondelle sottili e possibilmente regolari. Tritate bene gli spicchi di aglio ed il prezzemolo e quindi versateli insieme all'origano in una pirofila bassa e larga con 2 cucchiari di acqua e le zucchine. Mescolate delicatamente e coprite con la pellicola trasparente, fate cuocere per 12 minuti alla potenza massima, avendo cura di

mescolare ogni 4 minuti. Lasciate riposare per 4 minuti, quindi prima di servire aggiustate di sale e di pepe.

ZUCCHINE RIPIENE AL PROSCIUTTO (Nadia – Coquinaria)

Spuntare le zucchine tagliarle a metà per il lungo e cuocerle coperte a max pot. per 5 min. lasciarle intiepidire e svuotarle. Nel mixer preparare il ripieno: polpa di zucchine, prosciutto cotto, parmigiano, pangrattato, uovo, sale, aglio e prezzemolo. Riempire le zucchine e cuocere in combinazione grill e micro per 7/8 min.

ZUCCHINE AL SESAMO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti (per 4 persone): 6 zucchine medie, 100 g. Di ricotta romana, 60 g. Di semi di sesamo, parmigiano reggiano, pangrattato ,burro, noce moscata , sale ,pepe
Lavate le zucchine, svuotatele della parte interna e mettetele in una pirofila insieme alla parte che avete estratto. Copritele con pellicola trasparente e passatele al microonde alla massima potenza per otto minuti. Scolate e passate la polpa al passaverdura. Mescolate al passato un tuorlo, tre cucchiataie di parmigiano grattugiato, due di pangrattato, la ricotta, sale, pepe e noce moscata. Riempite con il composto le zucchine, salatele internamente, ricomponetele e sistematele in una pirofila imburrata, ricoprite con abbondante parmigiano grattugiato, qualche fiocco di burro e una bella manciata di sesamo. Passate la pirofila sotto il grill finché il formaggio non avrà fatto una crosticina dorata.

CIPOLLE BORRETTANE (Betty Curti)

io faccio le cipolline in agrodolce con il microonde

Le metto in una teglia in un unico strato, le irroro con 2 cucchiari di brodo, sale, pepe, un cucchiario di zucchero, le giro a una ad una in modo di bagnarle completamente e poi lascio cuocere per 4 minuti girandole 2 volte

PEPERONI AL CRISP (Dianella Barnocchi – Morro d'Alba)

Si possono fare anche i peperoni con il crisp.

Prendiamo 3 peperoni belli, grossi e sodi (1 kg + o -) e li mettiamo così come sono (dopo averli lavati...) sopra il piatto crisp e li cuociamo con funzione crisp per 18 minuti. Ora li mettiamo dentro una pirofila con coperchio, chiudiamo e li lasciamo lì qualche ora (anche dalla sera alla mattina...o viceversa) . A questo punto li apriamo per il lungo , togliamo i semi e li tagliamo a strisce, dopo averli spellati. Mettiamo le falde in una ciotola, le condiamo con il sale e molto olio evo e li facciamo insaporire un po' prima di mangiarli. Possiamo anche frullarli, a questo punto , magari aggiungendo foglie di basilico e di origano. Verrà una salsa abbastanza densa che possiamo rendere più densa aggiungendovi qualche foglio di gelatina sciolto nel microonde (dentro una ciotolina con 1/4 di bicchiere d'acqua a 350 W per 1-2 minuti). Aumentando i numeri dei fogli (6 possono bastare) possiamo arrivare a fare una gelatina di peperoni, mettendo il tutto in uno stampo al silicone e tenendolo in frigo per qualche ora.

PEPERONATA (Silvana Ferro – Bancole di Porto Mantovano)

4 peperoni

2 pomodori

1 cipolla

olio di oliva extra vergine

una presa d'origano

Sale e pepe q.b.

Affettare finemente la cipolla. Lavare i peperoni, eliminare i semi e tagliarli a dadini.

Sbucciare i pomodori, farli sgocciolare e tagliarli a dadini.

Preparare il soffritto, mettendo in una pirofila la cipolla con 3 cucchiaini di olio extravergine.

Coprire e cuocere per 3 minuti alla massima potenza. Unire i pomodori e i peperoni, condire con sale, pepe e la presa di origano, ricoprire e cuocere per altri 12 minuti.

Mescolare un paio di volte. Togliere il coperchio, mescolare e continuare a cuocere per 8 minuti.

FAGIOLINI ALLA LIGURE (Laura Pantaleo Lucchetti – Varese)

E' una libera interpretazione di una bella ricetta di Bruna Foglino.

270 g fagiolini (pesati da pulire)

250 g robiola piemontese fresca

2 uova

250 g patate (pesate da lesse)

2 cucchiaini di pesto

maggiorana

sale

pepe

30 g parmigiano

30 g pecorino

noce moscata

Dopo aver passato al mixer gli ingredienti (i fagiolini vanno lessati per 20 minuti) verso il composto in carta da forno e chiudo a caramella, legando le estremità ben strette con lo spago. Pongo quindi a 800 W per 12' al microonde (o 1h30' a 190°C in forno tradizionale). Mio marito dice che mi viene d'incanto! Noi lo accompagniamo con salsa di pomodoro.

BROCCOLI SAPORITI (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 300 gr di broccoli, 1 cipolla piccola, 1 cucchiaino di olio evo, 10 olive snocciolate, 1 pomodoro spellato, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe.

Tritare la cipolla, metterla in un pirex con l'olio e stufarla per 2 minuti alla massima potenza. Aggiungere i broccoli divisi in cimette con 2 cucchiaini di acqua, coprire e cuocere alla massima potenza per 5 minuti. Lasciare riposare 2 minuti. Passare al mixer olive, pomodoro, aceto e aglio. Scolare i broccoli dal liquido, versarvi la salsa, coprire e cuocere 1 minuti alla massima potenza. Salare, pepare e servire caldo.

PUREA DI PATATE 1. (Dianella)

Ingredienti: 800 hg di patate senza buccia tagliate a tocchi (3-4 cm circa di lato), 1/2 litro di latte, 50 gr di burro, 50 gr di parmigiano, sale

Mettete le patate in una pirofila con 1/2 bicchiere d'acqua, incoperchiate e fate cuocere per 15 minuti a 750 W. Aggiungete 1/2 litro di latte e 2 cucchiaini di sale e fate cuocere SENZA coperchio per 5 minuti a 750 W. Con un frullatore ad immersione Oppure con un passaverdure) riducete le patate in una purea, liscia ed omogenea. Unite il burro e il parmigiano, mescolate accuratamente e rimettete nel forno per 1 minuto sempre a 750 W.

PUREA DI PATATE 2. (Marco Folla – Staranzano)

Prendete delle patate, sbucciatele e tagliatele a dadini. Mettetele in un recipiente di vetro, aggiungete due dita di latte. Coprire e cuocere nel microonde per 15 minuti alla massima potenza. Ora schiacciate le patate, aggiungete del burro, del sale, del pepe e servite. (se rimane troppo denso aggiungete anche un pochino di latte)

PATATE FARCITE (Silvia Ronzio – Pescara)

Ingredienti: 2 patate lessate, 4 cucchiaini di yoghurt, 50 gr di parmigiano grattugiato, 1 spicchio d'aglio, erba cipollina.

Lessare le patate al dente nell'acqua o nel micro come preferite, scavarle all'interno, schiacciate la polpa tolta e unirla all'aglio e all'erba cipollina tritati, yoghurt e parmigiano. Farcire le patate con il composto, cuocere alla massima potenza per 2 minuti.

PATATE AL FORMAGGIO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti per 4 persone

• Patate grosse non farinose circa g 600 • formaggio (a scelta mozzarella, fontina, Bel Paese) g 200- • burro circa g 50 • paprica- • due o tre foglie di erba cipollina - • un pezzetto di cotenna di lardo o poco olio - • sale.

Tempo di lavorazione: 20 minuti circa Tempo di cottura: 16 minuti circa (oltre il tempo necessario per scaldare il fondo), più 2 di riposo nel forno spento

Sbucciate le patate, lavatele, asciugatele, poi, con un coltello a lama lunga, tagliatele a rette larghe e lunghe, dello spessore di circa un centimetro. Ponete un fondo per rosolare (scegliete il più largo che avete) nel forno programmato alla massima potenza per 1 minuto e mezzo. Intanto tagliate il formaggio a fettine sottili e il burro a pezzettini.

Trascorso il tempo indicato, infilate con i rebbi di una forchetta il pezzetto di cotenna e, lavorando velocemente, strofinate la base del fondo (oppure ungetelo, usando una pennellina, con poco olio). Rimettete il recipiente nel forno ancora per mezzo minuto, poi sistematevi, se possibile in cerchio (niente al centro), le fette di patate. Passate di nuovo in forno (sempre programmato al massimo della potenza) per 6 minuti. Trascorso questo tempo, voltate le fette di patate e sistemate su ognuna le fettine di formaggio e su queste mettete i pezzetti di burro. Salate poco (il formaggio è già saporito), spolverizzate con un pizzico di paprica, rimettete nel forno, programmato questa volta a metà potenza, e lasciate cuocere per 10 minuti. Tenete poi la preparazione nel forno spento per 2 minuti, infine spolverizzate con un pizzico di erba cipollina tritata e servite in tavola.

BAKED POTATOES (Lucilla Di Chiara)

Sono le classiche patate al forno americane che si cuociono intere avvolte nella stagnola con tempi però molto lunghi che spesso non si adattano alla mia cronica fretta....

Per la versione al MO i tempi di cottura sono decisamente ridotti e le patate restano molto morbide e cremose.

Lavare una grossa patata a testa, asciugarla e bucherellarla bene. Appoggiare le patate sul piatto girevole sopra ad un foglio di Scottex che assorbirà l'umidità.

Cuocere per 8/10 min. quindi girarle sottosopra e cuocere per altri 8/10 min. Come al solito il tempo dipende oltre che dal tipo di forno anche dal numero e dalla grandezza delle patate. Non cuocerne comunque più di 4 per volta.

Verificare la cottura con uno stuzzicadenti e lasciare in forno chiuso e spento per altri 3/4 minuti prima di servire

Quest'ultimo riposo è essenziale per averle belle morbide e uniformemente cotte.

Se si devono conservare per più di un quarto, mezz'ora, allora avvolgerle una per una bene nella stagnola e lasciarle in attesa

Servire caldissime con abbondante SOUR CREAM, o con dello yogurt greco denso

BARCLETTE DI PATATE (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti per 4 persone • Otto patate di media misura, grosse uguali e di bella forma, complessivamente circa g 800 - • tre cucchiainate di grana grattugiato - • Emmental g 100- • un uovo - • burro g 30- • panna liquida freschissima (non da cucina) g 50 - • poco pane grattugiato- • noce moscata - • pepe - sale.

Tempo di lavorazione: 30 minuti circa Tempo di cottura: 25 minuti circa, più 2 di riposo nel forno spento

Lavate molto bene le patate senza sbucciarle, sfracchiatele in più punti con una forchetta, quindi ponetele in circolo, nessuna al centro, su un piatto (o su un cartone) rotondo; se sono patate vecchie, versate nel piatto (in questo caso, niente cartone) anche due cucchiainate d'acqua. Infilate il recipiente nel forno programmato alla massima potenza per 5 minuti, poi proseguite la cottura a metà potenza per 15 minuti. Nel frattempo, grattugiate l'Emmental e ponetelo in una ciotola, unitevi il grana, l'uovo intero, un pizzico di noce moscata grattugiata, di pepe e di sale e amalgamate tutto con cura. Quando le patate saranno cotte, sbucciatele e asportate da un lato, non sulla punta, di ognuna (usate un cucchiaino o un coltellino) un poco di polpa: a lavoro ultimato dovranno sembrare delle barchette. Passate al setaccio la polpa tolta, raccogliendo il passato nella ciotola. Mescolate bene, unendo poco alla volta tutta la panna, assaggiate (e, se necessario, salate) e riempite con il ricavato le patate. Con la lama di un coltello lisciate bene il composto, spolverizzatelo con un poco di pane grattugiato e distribuitevi sopra il burro a pezzetti. Mettete quindi le patate nel forno (se avete il grill, accendete anch'esso) programmato alla massima potenza e lasciatevele per 5 minuti; tenetele poi nel forno spento per 2 minuti e infine servitele ben calde.

PATATE ALLO YOGURT (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti (per 4 persone): 200 g. Di yogurt bianco intero 4 porri 2 cucchiaini di curry in polvere 5 patate medie 1 bicchiere di latte prezzemolo fresco sale pepe bianco in grani
Pelate e affettate le patate a rondelle. Pulite e affettate finemente i porri. In una terrina unite lo yogurt, i porri e il curry e amalgamate bene. Mettete le patate e il latte in un recipiente di pyrex con il latte. Coprite e fate cuocere alla massima potenza per 12 minuti, fino a che le patate saranno morbide. Aggiungete quindi la crema di yogurt, salate, pepate e aggiungete un po' di prezzemolo tritato prima di servire.

TORTINO DI PATATE (Marco Folla – Staranzano)

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone): 800 g di patate 150 g di panna da cucina 2 dl di latte 1 tuorlo d'uovo 1 spicchio d'aglio 15 g di burro noce moscata sale e pepe

Sbucciate le patate e affettatele a fette sottili. Sfregate il piatto da forno con l'aglio e sistematevi le patate. In una tazza mescolate il tuorlo con la panna, poi aggiungete il latte e la noce moscata grattugiata, il sale e il pepe. Versate il composto sulle patate e coprite con qualche ricciolo di burro. Cuocete per 20 minuti alla potenza di 700 W, nella combinazione grill + microonde.

POLPETTONE DI PATATE E SPECK (©Patrizia Tamborrelli)

800 gr di patate

100 gr di formaggio grana

2 uova

1 etto di speck tagliato spesso (anche pancetta tesa affumicata)

noce moscata

prezzemolo

pangrattato se necessario

sale (poco, la cottura al MO permette di ridurlo)

Sbucciare le patate e tagliarle a fette di circa mezzo cm, metterle in un recipiente da M.O. con pochissima acqua, appena per dare umidità, coprire con pellicola e cuocere per 8-10 min. (dipende molto dalla grana delle patate) alla massima potenza. Aspettare qualche minuto e poi passarle.

Amalgamare alle patate il grana, le uova, lo speck tagliato a listarelle e gli odori. Se necessario aggiungere del pan grattato per rendere il composto più sodo e "formatelo" chiudendolo in carta forno, se volete leggermente unta, ma non è indispensabile. Mettere l'involto in un recipiente con un dito d'acqua e fatelo cuocere nel M.O. per 8 min. alla massima potenza e 4 min a media potenza.

Buono sia caldo che freddo si presta anche, tagliato a dadini e accompagnato da salsa allo yogurt o come fantasia suggerisce per un buffet rustico.

POLPETTONE ARLECCHINO (©Patrizia Tamborrelli)

(vegetariana)

100 gr Carote lesse tagliate a dadini

100 gr piselli lessi

100 gr fagiolini lessati

basilico

80 gr grana grattugiato

500 gr di patate

2 uova

pangrattato se necessario

sale (poco, la cottura al MO permette di ridurlo)

Sbucciare le patate e tagliarle a fette di circa mezzo cm, metterle in un recipiente da M.O. con pochissima acqua, appena per dare umidità, coprire con pellicola e cuocere per 8-10 min. (dipende molto dalla grana delle patate) alla massima potenza. Aspettare qualche minuto e poi passarle.

Amalgamare alle patate il grana, le uova, le verdure già lessate al dente.

Se necessario aggiungere del pan grattato per rendere il composto più sodo e "formatelo" chiudendolo in carta forno, se volete leggermente unta, ma non è indispensabile. Mettere l'involto in un recipiente con un dito d'acqua e fatelo cuocere nel M.O. per 8 min. alla massima potenza e 4 min a media potenza.

Buono sia caldo che freddo si presenta bene per i colori e una salsa di maionese alleggerita con yogurt e senape e foglie di rucola e pomodorini sul piatto di portata lo rendono anche scenografico.

PISELLI MENTATI (Marco Folla – Staranzano)

Piselli surgelati 450g, Cipolla tritata ½, Aglio 1 spicchio, Menta 1 cucchiaino, Brodo di verdure 1 mestolo, Olio extravergine q.b., Sale q.b., Pepe q.b.

Schiacciate l'aglio e fatelo imbiondire con dell'olio a potenza massima per 2 m. Toglietelo e versate nell'olio i piselli ancora surgelati che cuocerete a potenza massima per 3 m. Unite ora la menta e la cipolla tritate, il mestolo di brodo, sale ed il pepe. Mescolate, coprite con la pellicola trasparente e cuocete ancora per 4 m. 4 Lasciate quindi riposare per 1 m e servite.

PUREA DI ZUCCA (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti (per 4 persone): 800 g di polpa di zucca gialla brodo di dado (senza glutammato) 2 patate medie 80 g. di formaggio tipo Philadelphia due manciate di parmigiano grattugiato sale pepe bianco in grani

Sbucciate le patate e tagliatele a dadini. Fate lo stesso con la zucca. Mettete il tutto in una pirofila con un mestolino di brodo, coprite con la pellicola trasparente (su cui farete qualche buco) e cuocete alla massima potenza per 10 minuti. Lasciate riposare per 3 minuti, poi, con l'aiuto di una frusta, sbattete la polpa delle verdure incorporandoci il mascarpone e il parmigiano. Aggiustate di sale, spolverate con un po' di pepe macinato fresco e servite.

CARCIOFI AL PREZZEMOLO (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti (per 4 persone): 4 carciofi 1 spicchio d'aglio 1 ciuffo di prezzemolo olio extravergine d'oliva pan grattato sale pepe bianco in grani

Pulite i carciofi eliminando le spine, le foglie più esterne e tagliando i gambi (che terrete da parte). Lavateli bene cercando di allargare un po' le foglie poi scrollateli per eliminare l'acqua. Pulite i gambi eliminando la scorza esterna e tagliateli a pezzetti. Fate un trito di prezzemolo e aglio, aggiungete un po' d'olio, sale, pepe e un pugno di pan grattato.

Mettete il battuto sui carciofi, cercando di farlo penetrare all'interno. Mettete i carciofi "in piedi" in una pirofila abbastanza alta, unite i pezzetti di gambo, un goccio d'olio e una tazzina d'acqua. Coprite con pellicola trasparente (che bucherete con la forchetta) e fate cuocere 10 minuti a 750 W. Fateli riposare per due minuti e servite.

CARCIOFI GRATINATI (Birilla – Coquinaria)

4 carciofi romani

2 cucchiaini di panegrattato

1 spicchio di aglio

1/2 bicchiere di olio

un po' di prezzemolo

sale

Pulire i carciofi togliendo tutta la parte dura e divideteli in due parti uguali.

Preparate un impasto con il pane, aglio, prezzemolo, un po' di sale e metà dell'olio.

Disponete in una teglia rotonda i carciofi a circolo, mettendo la parte più tenera verso il centro, riempite l'interno del carciofo con l'impasto versate sopra l'olio rimasto mettere due cucchiaini di acqua o brodo e cuocete per 15 minuti a massima potenza, lasciare riposare per 5 minuti e servire.

FINOCCHI GUSTOSI (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti (per 4 persone): 4 finocchi 1 limone 2 uova 1 mestolino di brodo 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato maggiorana olio extra vergine d'oliva sale

Pulite i finocchi e tagliateli a spicchi sottili. Metteteli in una pirofila con un mestolino di brodo, un po' di sale, coprite con la pellicola trasparente (che bucherete con una forchetta) e cuocete a potenza massima per 10 minuti. Nel frattempo sbattete le uova con il succo di mezzo limone, un po' d'olio, il sale, il parmigiano grattugiato e la maggiorana tritata. Eliminate l'acqua di cottura dei finocchi, versate le uova sbattute sui finocchi e cuocete per un altro minuto.

FINOCCHI FILANTI (Ambra Narcisi – Cerro al Lambro)

Tagliare a fettine i finocchi e disporli in una pirofila di pirex a corona. Aggiungere sale un filo d'olio e un goccio d'acqua, coprire e fare cuocere alla massima potenza fino a che i finocchi sono teneri, coprire con fettine di fontina o sottilette e gruviera secondo i gusti ricoprire e far andare fino a quando il formaggio è totalmente sciolto.

FINOCCHI AL MICRO (Marzia Boccone – Cagliari)

finocchi mondati 500g

brodo vegetale 100ml

sale qb

pepe qb

Tagliare i finocchi a spicchi più sottili di un dito ed eventualmente incidere o togliere il gambo, o parte centrale. Disponli nella teglia con il gambo verso il centro e le foglie all'esterno, salare e pepare e versare il brodo. Cuocere per almeno 6 min a 750W.

CAPPELLE DI CHAMPIGNON RIPIENE (Nadia – Coquinaria)

Eliminate i gambi e tritateli finemente, saltateli in padella con poco burro, unite scalogno anch'esso tritato, cuocete 3/4 minuti, unite pangrattato, prezzemolo ed erba cipollina tritati, regolare di sale, amalgamare e togliere dal fuoco.

Disporre le cappelle in una pirofila adatta al M.O. e versare sul fondo poco vino bianco.

Riempire con il composto preparato, coprire bene con carta da forno e cuocere a 850w di pot. per 5 min.

Togliere la carta spolverizzare di parmigiano e cuocere ancora per 5 min. in combinazione Grill e M.O.

FUNGHI RIPIENI (Dianella Barnocchi)

10 champignons belli sodi (le lamelle devono essere chiare chiare)

1 mazzetto di prezzemolo

50 gr di prosciutto cotto

50 gr di emmental grattugiato

1 uovo

sale e pepe

Pulite i funghi, toglietegli i gambi e tritateli finemente assieme al prosciutto e al prezzemolo. Aggiungete il formaggio e l'uovo, salate, pepate e mescolate bene. Riempite con l'impasto le cappelle dei funghi e adagiatele sul piatto crisp unto d'olio. Fate cuocere con la funzione crisp per 12-13 minuti (dipende dallo spessore dei funghi) e conditeli poi con un filo d'olio ev.

STRUDEL DI VERDURE ESTIVE (Dianella)

Ingredienti per la pasta:

1 uovo

1 cucchiaio di olio ev di oliva

1 cucchiaio di aceto bianco

farina 00 q.b. (120 gr circa)

Ingredienti per il ripieno:

1 peperone giallo (450 gr circa)

1 melanzana tonda (500 gr circa)

3 patate bollite

2 cucchiaini di origano fresco tritato

2 cucchiaini di basilico fresco tritato

4 cucchiaini di olio ev di oliva + 1
sale qb

Preparate la pasta con gli ingredienti citati . Deve risultare morbida ma asciutta e soprattutto omogenea e liscia al tatto. Ponetela in una ciotola infarinata e copritela con la pellicola.

Dopo averlo lavato bene, mettete il peperone intero (senza togliergli il gambo) sul piatto crisp e cuocetelo con funzione crisp per 10 minuti.

Fatelo freddare tra due piatti, capovolti uno sull'altro, e intanto preparate la melanzana.

Lavatela, toglietele il gambo e fatela a fette alte 1 cm che taglierete poi a strisce e quindi a dadini di circa 1 cm di lato. Ungete il piatto crisp con un cucchiaino di olio ev di oliva e versateci i dadini di melanzana in modo da riempirlo tutto, conditeli con un po' di sale fino e fateli cuocere con la funzione crisp per 10 minuti. Aspettate che si freddino prima di toglierli dal piatto e raccogliarli in una ciotola.

Pelate le patate, fatele a dadini e conditeli con sale fino Spellate il peperone (se è freddo l'operazione sarà più semplice) e dopo avergli tolto il gambo e i semi, fatelo a strisce e conditelo con un po' di sale fino.

Ora stendete la pasta con il matterello fino a che diventi trasparente, aiutandovi con le nocche delle dita poste al di sotto della sfoglia e cercando di allargarla il più possibile senza romperla. Arrotolatela sul matterello e stendetela sopra due fogli di carta forno un po' sovrapposti tra loro.

Ricoprite la sfoglia con i dadini di patata e di melanzana, disponetevi sopra le strisce di peperone, cospargete il tutto con l'origano, il basilico e 4 cucchiaini di olio ev fatto scendere a filo. Arrotolate lo strudel da una parte, fino al centro, e poi dalla parte opposta a formare due rotoli adiacenti al diametro.

Sollevate la carta forno e deponete lo strudel sul piatto crisp, ritagliate la carta in eccesso e cuocete con funzione crisp per 12 minuti.

Una volta freddo tagliatelo a fette con tagli obliqui, usando un coltello ben affilato.

BUDINI DI VERDURE (Laura Pantaleo Lucchetti - Varese)

Sono un'alternativa simpatica ai classici paté a base di carne e possono essere preparati con diversi tipi di verdure, anche a strati diversi, ottenendo delle composizioni cromatiche e gustative d'effetto. Io vi segnalo quello che ho preparato ieri e che di sicuro voglio riproporre a Natale, perché ci è piaciuto moltissimo. Non c'è bisogno di colla di pesce né di frigorifero per rassodare la preparazione; anzi, se si segue il metodo per il microonde, li si prepara in un battibaleno.

Fermo restando che si può usare una verdura a piacere nelle stesse dosi, precedentemente lessata oppure stufata con poca cipolla, io ieri sera ho preparato un budino al sedano rapa. Vi segnalo le mie dosi e il procedimento, se vi potessero interessare.

Dunque, ho preso un sedano rapa di circa 400 g. e l'ho messo al microonde a 800 w, chiuso in un sacchetto di carta per 8-9 minuti all'incirca. In alternativa avrei potuto lessarlo per una ventina di minuti. Una volta raffreddatosi l'ho privato della buccia e ho messo la polpa a pezzetti nel mixer insieme a 3 uova intere, una tazza di grana padano grattugiato, 8 cucchiaini di besciamella soda, una presa di sale ed una grattatina di noce moscata.

Ridotto il tutto in crema, ho versato il composto in uno stampo rotondo di vetro della capienza di circa un litro che avevo precedentemente imburato (se però si ha uno stampo da budino che vada al micro è ancora meglio). L'ho quindi fatto cuocere a microonde per 9 minuti a 800 w, ma potete lasciarlo solo 8 minuti per una consistenza più morbida. Oppure

si può cuocere col metodo tradizionale del bagnomaria in forno, non superando i 180°C, per circa un'ora.

L'ho lasciato raffreddare. Se si vuole, si può servire con una salsina a base di besciamella e formaggio (grana, per richiamare il sapore presente nel budino, oppure taleggio o gorgonzola per un contrasto più spiccato).

PASTICCIO DI VERDURE

Tempo: 30'

Ingredienti: (dose per 8 persone)

zucchine g 450 - un piccolo cavolfiore g 400 - patate g 350 - spinaci surgelati in foglia g 200 - burro g 50 - parmigiano - sale. - Per la besciamella: latte g 400 - farina bianca g 30 - burro g 30 - noce moscata - sale

Conto calorie: kcal 181 (KJ 757) a porzione

Scongelate gli spinaci nel microonde per 5 minuti. Suddividete il cavolfiore a ciuffetti, eliminando il torsolo. Sbucciate, lavate e affettate le patate. Disponete cavolo e patate in una pirofila rotonda, coprite e cuocete nel microonde a pot. max per 7'. Fate intanto sciogliere il burro per la besciamella, mescolatevi tutti gli ingredienti e cuocetela nel microonde a pot. max per 7'. Affettate intanto sottilmente le zucchine per il lungo. Imburrate una pirofila e rivestitela con le zucchine a raggiera, lasciandole un po' debordare. Versate sul fondo metà della besciamella, coprite con spinaci e cavolfiore. Salate e cospargete con due cucchiainate di parmigiano e la besciamella. Completate ripiegando le zucchine sulla preparazione e coprendole con le patate; irrorate con g 30 di burro. Cuocete nel microonde a 3/4 pot. per 4' e passate brevemente sotto il grill.

VERZE, CAROTE E PATATE STUFATE

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone): 1 cipolla 1 porro 300 g di verze 400 g di carote 400 g di patate 750 ml di brodo 1 cucchiaino di panna liquida prezzemolo

Sbucciate e tritate finemente la cipolla e lo scalogno. Fateli rosolare per 3 minuti alla massima potenza in un recipiente coperto. Pelate e tagliate a cubetti patate e cipolle e uniteli alla cipolla e al porro. Aggiungete 500 ml di brodo e fate cuocere per 12 minuti. Pulite e tagliate a pezzettini la verza. Unitela alle alte verdure e aggiungete gli altri 250 ml di brodo. Mescolate e fate cuocere per un quarto d'ora alla massima potenza. Aggiungete la panna liquida e il prezzemolo e servite.

CREME SALSE

BESCIAMELLA LEGGERA (Marco Folla – Staranzano)

400 ml. Di latte, 4 cucchiaini d'olio d'oliva, 50 gr. Di farina, sale q.b.

In una brocca adatta per il microonde versare la farina e l'olio e mescolare bene, aggiungere a filo il latte, cuocere coperto a max. Pot. Per 1 min. Poi mescolare con una frusta. Ripetere per due volte e controllare la consistenza, salare e lasciare riposare per 5 min. Mescolare e utilizzare a piacere.

MELITZANOSALATA (Dianella Barnocchi – Morro d'Alba)

La melitzanosalata è una crema che si fa con le melanzane . Personalmente la faccio così: Prendete due melanzane viola (700 gr in tutto) sode e compatte (quelle troppo morbide in genere hanno molti semi), lavatele e toglietegli la buccia con il pelapatate. Mettetele così come sono in una pirofila con coperchio e fatele cuocere per 15 minuti a 850 W. Scolatele subito per non fargli riassorbire il liquido che avranno emesso e tagliatele a pezzi.

Mettetele nel robot con un cucchiaino e 1/2 di sale, una decina di foglioline di maggiorana, tre rametti di timo (solo le foglie), un aglietto fresco (solo la parte interna più tenera), un pezzo di peperoncino piccante tagliato in 3-4 parti e fate frullare alla max velocità. Con il robot in azione, aggiungete a filo 1,5 dl di olio ev di oliva e 3 cucchiaini di aceto bianco. Assaggiate e aggiustate di sale. A me piace mangiarla con i pomodori conditi in insalata, ma va bene un po' con tutto: pasta, crostini, formaggio, peperoni...

SALSA DI MELE E CIPOLLE (Dianella)

300 gr di cipolle rosse

300 gr di mele renette

1 cucchiaio di aceto di mele

1 cucchiaino di zucchero

1 punta di curry

1 punta zenzero grattugiato

pepe macinato fresco.

Mettete le cipolle affettate e le mele sbucciate e tagliate a pezzi in una pirofila per microonde e fate cuocere per 5 minuti alla max potenza. Frullate con il minipimer ed unite gli altri ingredienti mescolando bene. Fate cuocere ancora un minuto, con coperchio, alla max potenza e mescolate di nuovo.

Questa salsa accompagna molto bene la carne di maiale, ma anche vari tipi di formaggi, morbidi e semi-morbidi e si mantiene facilmente in frigo.

SALSA DI FRAGOLE CALDA (Lisa Conti – Sesto Fiorentino)

400 g di fragole fresche o surgelate

100 g di zucchero

1 cucchiaio di fecola (raso)

succo di limone

Nel caso di fragole surgelate procedere allo scongelamento.

Mescolare le fragole precedentemente tagliate a spicchietti con la fecola sciolta nel succo del limone e lo zucchero. Cuocere per 4 min a potenza massima. Mescolare per 2 volte durante la cottura

UOVA

CREPES (Ofelia Allegretta – Padova)

Le faccio con il piatto crisp.

Verso il preparato, secondo la ricetta abituale sul piatto crisp, ungendolo leggermente di burro solo alla prima crepe, cuocio con la funzione crisp per circa 3 1\2 minuti (dipende dallo spessore) le crepes riescono ovviamente piuttosto grandi, ma si possono tagliare in due ed arrotolare a cono ognuna delle due metà o usarle per un tortino alternando strati di ripieno, o coprirle di ripieno, arrotolarle a sigaretta e tagliarle ad anelli da gratinare al forno.

FRITTATA ALTA (Laura Pantaleo Lucchetti – Varese)

Ti do le mie dosi:

4 uova

40 g grana grattugiato

sale, pepe, noce moscata

A piacere puoi incorporare verdura di stagione, precedentemente cotta (naturalmente al MO: ad esempio, un peperone rosso, a listerelle, posto in una pirofila e poi in un sacchetto di carta -io ho un MO molto primitivo!- a 800 W per 6-7 min).

Versa il composto di uova, formaggio e verdura in una boule di vetro imburata oppure foderata di carta forno bagnata e strizzata e cuoci a 800 W per 6 minuti (il mio Mo fa appunto 800W di potenza massima).

Viene una bella frittata alta e spugnosa.

TORTINO DI ASPARAGI (Lorena Tedeschi)

Domenica ho fatto una frittata (tortino?) di asparagi al MO e ci è proprio piaciuta. Dopo aver mondato gli asparagi (800g circa) ho tagliato a fettine i gambi e li ho fatti cuocere 5 min alla max potenza in una pirofila di pirex con coperchio. Ho quindi aggiunto le punte tagliate per il lungo e ho proseguito la cottura per altri 3 minuti. Ho poi sbattuto 6 uova con un po' di parmigiano, sale e pepe e ho aggiunto gli asparagi scolati e lasciati un po' raffreddare. Ho scaldato un filo d'olio nel piatto crisp del MO (marca W.....ool) per 45 secondi e ho versato l'impasto della frittata. Ho lasciato cuocere fino a che non è apparsa rassodata e un po' dorata in superficie. Buona e abbastanza dietetica per essere una frittata! Zero odore di fritto in cucina e si è staccata che è una meraviglia! Spero di essere stata utile.

FRITTATA CON I FUNGHI (Marco Folla – Staranzano)

Sbattere le uova con parmigiano e poco latte salare pepare, in una pirofla pirex tonda appena unta mettere i funghi lavati salati pepati e prezzemolati, cuocerli a potenza max x 3', indi aggiungere le uova e cuocere potenza max x altri 4',controllare la cottura la frittata deve risultare morbida alta e soffice. Tutto rigorosamente senza olio!!

DOLCI

TORTE

TORTA AL CACAO (Coquinaria)

125g. farina

125g. zucchero

100g. burro a temperatura ambiente. a pezzetti

2 uova

4 cucchiaini di latte

2 cucchiaini di cognac (io ho sostituito con cointreau)

1 cucchiaino di lievito chimico

g. 30 cacao in polvere

Mettete il burro con gli altri ingredienti in una ciotola, sbattendo con energia.

Foderate con carta forno uno stampo in pirex. versare il composto e cuocere per 5 minuti al massimo.

Fai freddare. Taglia in due. Farcisci di marmellata di arance.

Io la glassa l'ho fatta con la solia ganache fatta con 150 gr. di cioccolato fondente e 100 g. di panna.

Decorare con scorzette di arancia candite.

TORTA AL CIOCCOLATO (Elena Di Giovanni)

200 gr farina, 150 gr burro o margarina, 210 gr zucchero, 200 ml latte, 2 uova, 30 gr cacao in polvere, 1 cucchiaino di lievito, 1 cucchiaino di zucchero vanigliato.

Mescolate il latte con 80 gr zucchero e cacao. Cuocete con la funzione microonde a 750 W per 2 minuti circa. Lasciate raffreddare.

Sbattete il burro e 130 gr di zucchero fino ad ottenere un impasto bianco e spumoso.

Aggiungete il latte raffreddato e le uova.

Mescolate la farina, il lievito, lo zucchero vanigliato ed aggiungete all'impasto.

Imburrate e d infarinate il piatto crisp e versatevi l'impasto.

Cottura: 6 minuti con funzione CRISP + 2/3minuti Microonde 350W x forno 20/27 l

7 minuti con funzione CRISP + 3/4 minuti Microonde 500W x forno 34 l

TORTA AL CIOCCOLATO con piatto crisp (Barbara Berligi)

2 uova

180 g zucchero

50 g burro

20 g cacao

1 dl acqua

120 g farina

1 cucchiaino di lievito per dolci (quello normale, no per MO) sciogliere il burro in un

recipiente coperto a 500 W per 2 min. Battere le uova con lo zucchero, aggiungere il resto

degli ingredienti, versare l'impasto nel piatto crisp imburrito e cosparso di pan grattato. Cuocere per circa 11 min con la funzione crisp

TORTA DI PANE ALLA PERA (Alma Chiampo)

preparazione 20' cottura 16' riposo 20'

Ingredienti:

200gr. di pane raffermo senza crosta, 4 dl di latte, 1 dl di panna, 50 gr. di burro, 2 uova, 1 pera affettata, 10 noci a pezzetti, 2 cucchiaini di brandy, pane grattato.

Fate ammorbidire il pane a pezzetti nel latte bollente. Unite la panna e 30 gr. di burro, mescolate e lasciate raffreddare. Unite uova, pera, noci e brandy e amalgamate. Versate in uno stampo tondo imburrito a bordo alto e cosparso di pane grattato. Cuocete coperto per 8' alla massima potenza. Scoprite, ruotate il recipiente e cuocete 8' prima di servire.

TORTA ROVESCATA DI CILIEGIE (Lisa Conti – Sesto Fiorentino)

500g di ciliegie senza nocciolo

130 g di zucchero

4 amaretti

120 g di farina integrale per dolci

½ cucchiaino di lievito

cannella

1 bustina di vanillina

1 uovo

1 dl di latte

brandy

burro

zucchero a velo

Imburrire una teglia da forno e rivestire il fondo con carta da forno anche questa imburrita, cospargere con un po' di zucchero e gli amaretti sbriciolati.

Amalgamare la farina il lievito la cannella a la vanillina lo zucchero rimasto, l'uovo sbattuto nel latte e il brandy.

Unire anche 50 g di burro fuso l'eventuale succo delle ciliegie (quando le avete snocciolate avranno fatto un bel sughetto) poco latte solo se l'impasto è un po' duro.

Sistemare le ciliegie sul fondo del recipiente in un solo strato versare l'impasto e livellatelo bene. Cuocere in forno a 600 W per 7-8 min. Quando il dolce si staccherà dal bordo risultando un po' umido al centro spegnere il microonde e lasciar riposare per 5 min.

Capovolgere la torta e cospargere di zucchero a velo, servire tiepido.

Variante con pesche e sostituire gli amaretti con mandorle tritate.

TORTA DI ANANAS (Patpa – Coquinaria)

150 g di farina

200 g di zucchero integrale

60 g di burro

3 uova

1 bustina di lievito

ananas scioppato

gherigli di noce

Fare sciogliere il burro con 100 g di zucchero integrale per 3 min. su potenza max. in una tortiera di vetro.

Disporre sopra le fette di ananas e foderarle nel buco con i gherigli di noce. Lavorare in una terrina i tuorli con il restante zucchero, aggiungere la farina e mescolare molto bene, regolarsi con l'aggiunta del succo d'ananas. Aggiungere infine all'impasto gli albumi montati a neve ed il lievito, amalgamando molto bene. Versare il composto sopra all'ananas nella tortiera di vetro. Chiudere con pellicola trasparente per MO e cuocere su potenza max per 6 minuti.

TORTA ROMAGNOLA (Marta Vanoni)

con la funzione Crisp le torte sono molto più accettabili. Comunque provo a passarti questa:

300 gr farina

2 cucchiaini fecola di patate

2 uova

2 cucchiaini uva sultanina

1 mela

1 bicchiere di latte

50+20 gr burro

2 cucchiaini di brandy

1 cucchiaino cacao in polvere

1 bustina di lievito

3 cucchiaini di zucchero * 1 spolveratina di quello di canna

foderare con carta forno il fondo di uno stampo per ciambelle (in mancanza mettere un bicchiere nel centro di una pirofila da 26 cm) imburrare bene fondo e bordi.

insaporire l'uva sultanina con poco zucchero e il brandy passandoli in forno per 40 secondi a potenza piena. Sbucciare la mela e tagliarla a piccoli pezzi.

Setacciare insieme farina, fecola, 3 cucchiaini di zucchero, il cacao e 50 gr. di burro.

unire i tuorli, il latte. Montare gli albumi con 1 cucchiaino di zucchero e unire all'impasto.

Versare nello stampo e spolverare possibilmente con zucchero di canna. cuocere 10' a piena potenza. lasciare raffreddare 5' prima di togliere il dolce dallo stampo.

Tieni presente che non deve essere troppo "liquida" quindi devi gestire bene la quantità di latte che vai ad usare, inoltre i 10' di cottura potrebbero diventare 9 o molto più probabilmente 11.

CROSTATA DI FRUTTA (Vippi)

Per la frolla: 250 gr. di farina 00, 150 gr. di burro, 100 gr. di zucchero, 2 o 3 tuorli, 1 bustina di lievito, un cucchiaino di crema di mandorle (facoltativa, io la trovo in un negozio di prodotti biologici e dà alla pasta quel certo nonsoche che la rende speciale) poi metto semplicemente tutto nel mixer finché non forma una palla di pasta.

Con qs. dosi preparo un fondo torta del diametro di 28 cm: se devi farla rettangolare (placca del forno) aumenta un po' le dosi.

Bucherellare bene il fondo con una forchetta e cuocere in forno per 12/15 min. o microonde per 7 min.

Per la crema: 170 gr. farina 00, 120 gr. zucchero, 6 tuorli, 1/2 lt. di latte, 1 stecca di vaniglia, 1/4 di lt. di panna. Parto da uova zucchero e farina, incorporo lentamente il latte sbattendo col frustino (attenzione ai grumi! se dovessero formarsi, io risolvo passandola al

mixer col coltello alla max velocità), metto dentro la stecca, cuocio al microonde ca. 5 min mescolando 2 o tre volte. Se vuoi cuocerla in modo tradizionale, devi solo aver l'accortezza di tenere sempre mescolato. Raffreddo la crema mescolando perché non faccia la pellicina, nel frattempo monto la panna. Quando la crema è fredda incorporo delicatamente la panna mescolando dal basso verso l'alto e ricopro il fondo torta. Decoro con frutta assortita: fragole, banane, kiwi, uva, ananas. Se la torta è rotonda a cerchi concentrici, se è rettangolare a righe alternate. Perché la frutta non annerisca copro con uno strato di gelatina (o quella in bustine che preparo seguendo le istruzioni, aggiungo solo un po' di Cointreau all'acqua), o della gelatina di albicocche diluita con un po' d'acqua e liquore. E' una torta semplice da preparare e fa sempre un figurone!

CROSTATATA DI NATALE (Dianella)

Ingredienti:

Per la pasta:

300 gr di farina 00

100 gr di burro

100 gr di zucchero

3 tuorli + 1 uovo

buccia grattugiata di limone

Per il ripieno:

500 gr di ricotta di mucca

300 gr di torrone duro alle mandorle

3 cucchiaini di rum (buono)

50 gr di pistacchi spellati

3 cucchiaini di scorza di arancia candita a dadini

Preparate la pasta frolla con gli ingredienti indicati e avvolgetela nella pellicola. Intanto fate a pezzi il torrone, mettetelo nel robot con le lame di acciaio e tritatelo abbastanza finemente. Unite la ricotta, il rum e frullate per pochi secondi. Versate questo composto in una ciotola e unite l'arancia candita e i pistacchi, mescolando uniformemente.

Tenete da parte un po' di pasta frolla, quanto un piccolo uovo, e stendete il resto con il matterello, tra due fogli di carta forno, ottenendo un disco di pasta leggermente più grande del piatto crisp.

Togliete il foglio superiore e adagiate l'altro con la pasta sul piatto crisp, ritagliate la carta in eccesso, lasciandone due punte opposte, e arrotolate verso l'interno la pasta che fuoriesce, formando un cordone tutt'attorno.

Cuocete per 4 minuti e 1/2, al massimo 5, con la funzione crisp (spegnete non appena si vede colorire un po' la pasta).

Riempite questo guscio vuoto con la ricotta condita e livellatela bene con una spatola.

Rimettete la crostata nel microonde e cuocetela ancora per 5 minuti con funzione crisp.

Intanto stendete tra due fogli di carta forno, appena unti con un po' di burro, la pasta frolla che avevate tenuto da parte e ritagliateci una forma natalizia, o con uno stampo, o con la rotella dentata (un albero di Natale, una stella cometa...).

Togliete il foglio superiore e rovesciate quello inferiore sopra la crostata, staccando con l'aiuto di un coltello la forma simbolica e facendola cadere, al centro, sopra il ripieno.

Cuocete di nuovo per 1- 2 minuti.

Prima di sformare la crostata aspettate che sia fredda. Afferrate la carta forno, che sporge da una parte e dall'altra, e sollevate il dolce delicatamente. Spolverizzate con zucchero a velo.

CROSTATA MORBIDA ALLE PERE (Dianella)

Ingredienti per la pasta frolla:

200 gr di farina 00
100 di farina di mandorle
100 gr di zucchero
100 gr di burro morbido
1 uovo
2 tuorli

per la crema pasticcera:

250 ml di latte
3 tuorli
50 gr di zucchero
30 gr di farina 00
buccia di limone

200 gr di ricotta fresca
50 gr di mandorle spellate
50 gr di zucchero
3 pere kaiser, sane e mature

Impastate velocemente gli ingredienti per la pasta frolla (con l'aiuto di un robot), formate una palla, infarinatela e rivestitela con la pellicola per microonde.

Preparate la crema pasticcera e una volta tiepida incorporatevi la ricotta. Passatela poi al setaccio e raccoglietela in una ciotola.

Mettete la pasta frolla tra due fogli di carta forno e spianatela un po' con le mani e poi con il matterello fino ad ottenere un disco della grandezza del piatto crisp. Adagiate i due fogli con la pasta sopra il piatto crisp, togliete il foglio superiore e spingete un po' la pasta verso il bordo, ripiegandola poi l'eccesso verso l'interno a formare un cordone tutt'attorno.

Ritagliate la carta lasciandone due pezzi in punti opposti.

Fate cuocere la crostata vuota con la funzione crisp per 5', aspettate che intiepidisca un pochino e poi versatevi la crema alla ricotta livellando bene.

Pelate e dividete le pere in 4 spicchi ed ognuno di questi in 2 spicchi uguali ottenendone in totale 24 che disporrete in due anelli concentrici sopra la crema.

Cospargete le pere con le mandorle tritate nel mixer, in modo grossolano, insieme ai 50 gr di zucchero.

Cuocete con la funzione crisp per 8 minuti.

Fate intiepidire la crostata e sformatela (sollevala afferrando i lembi della carta forno che avete appositamente lasciato).

Sistematela sopra un piatto largo da portata e togliete la carta da sotto lacerandola a pezzi. E' buona tiepida, è migliore fredda.

PLUMCAKE CIOCCOLATO E PERE (Aurora Canetti ?)

Ingredienti

Pane raffermo 200 g

Latte q.b.

2 pere

farina 60 g

cacao 3 cucchiariate

zucchero 70 g

1 uovo

rum

una noce di burro

un pizzico di sale

Tagliare il pane e metterlo a pezzi nel latte caldo.

Intanto sbucciare e tagliare a fette la pera.

Imburrare e cospargere di pane grattugiato uno stampo da plumcake (io ho usato quello al silicone e quindi ho saltato queste operazioni)

Quando il pane sarà completamente ammorbidito, unire la farina, l'uovo, lo zucchero, la pera, il cacao e un pizzico di sale, il cacao. Se è gradito un po' di rum.

Versare il composto nello stampo, livellare bene, spolverizzare con lo zucchero. Appoggiare sopra un foglio di carta pesante e cuocere per 15 minuti alla massima potenza e 5 a media potenza.

Lasciar raffreddare e spolverizzare di zucchero velo

PASTA ARROTOLATA (Aurora Canetti)

Ingredienti

Zucchero 50 g (io sto sempre un po' indietro)

Farina 70 g

Tre uova

Burro g 30

Cacao a piacere

Liquore a piacere

Un pizzichino di sale

Sciogliere la metà del burro nel forno per mezzo minuto.

Foderare con la carta da forno imburrata e leggermente infarinata la placca del MO.

Se il vostro non l'ha, va bene anche il vassoio di cartone dei pasticcini.

Versare in una ciotola due tuorli, lo zucchero e battere con la frusta elettrica fino ad averli gonfi e chiari, incorporarvi il burro rimasto e la farina setacciata. Montare gli albumi e incorporarli delicatamente come al solito.

Versare il composto sul foglio di carta, stenderlo bene con una spatola e accendere il forno alla massima potenza per 5 minuti. Lasciar riposare due minuti a forno spento.

Stendere sulla spianatoia o sul tavolo un telo pulito e inumidito. Adagiarvi la pasta e lasciarla raffreddare un pochino.

A questo punto potete fare quello che volete, bagnare la pasta con liquore o con acqua e zucchero e farcirla come volete. Arrotolare la pasta su se stessa e tenerla avvolta nel telo

per circa due ore per averla bella compatta.

Trascorso questo tempo, potete adagiarla su un piatto e spolverizzarla di cacao e decorarla come volete. Il cacao serve a mimetizzare il colore un po' pallido della pasta.

Mia figlia quando era più piccola la faceva da sola e la farciva di N.... beata lei...

DOLCI AL CUCCHIAIO

COPPE ALLO ZABAIONE (Alma Chiampo)

preparazione: 15' cottura 2' e 30 sec. riposo: 2minuti

Ingredienti:

4 tuorli, 1 cucchiaino di fecola, 50 gr. di zucchero, 4 cucchiaini di marsala secco, 3 cucchiaini di vino bianco dolce, 4 biscotti secchi, 1 pizzico di caffè in polvere.

Montate i tuorli con la fecola e zucchero finchè saranno spumosi. Unite poco alla volta i 2 vini, poi cuocete a potenza ridotta per 2' e 30 secondi mescolando ogni 30 secondi. Fate riposare e servite in coppette la crema, spolverizzata di caffè, con biscotti.

CREME CARAMEL NELLE COUPELLE (Dianella)

Ingredienti per 6 persone.

Per il creme caramel:

latte gr 500,

zucchero gr 100,

12 cucchiaini di zucchero fine,

5 tuorli,

1 uovo,

una stecca di vaniglia.

Per le coupelle:

farina gr 50,

zucchero a velo gr 50,

burro gr 50,

albume gr 50,

sale

Mettete in una ciotolina monoporzione (capienza 15 cl circa ciascuna) 2 cucchiaini colmi di zucchero fine e 1 cucchiaino d'acqua e fatelo cuocere per 1 minuto e 30" a 750 W (=75% della potenza max). Rotolate la ciotolina per far rivestire l'interno con il caramello e ripetete l'operazione per altre 5 volte.

Ora mettete il latte, non di frigo, in una capiente ciotola per microonde, unite il baccello di vaniglia aperto per il lungo e scaldatelo a 750 W (= 75% della potenza massima) per 3 minuti. Mescolate con una frusta i tuorli, l'uovo e lo zucchero, ma leggermente, senza farli montare. Unite mescolando il latte senza la stecca di vaniglia e quindi distribuite il composto, filtrandolo con un passino fine, nelle 6 ciotoline caramellate.

Ponetele tutt'attorno sul piatto di vetro del forno a microonde e fate cuocere per 5 minuti a 650 W e poi per 1 minuto a 500 W.

Aspettate un po' e poi mettetele in frigo per farle raffreddare.

Intanto preparate le coupelle amalgamando in una ciotola tutti gli ingredienti citati e un pizzichino di sale. Pesate l'impasto e poggiatene 1/6 al centro del piatto crisp foderato di carta forno, allargandolo con un cucchiaino così da formare un disco. Cuocete per 3 minuti

con funzione crisp, staccatela e mentre la pasta è ancora morbida modellatela su una ciotolina rovesciata per formare una scodella. Fate raffreddare prima di staccarla e ripetete l'operazione per altre 5 volte. Solo al momento di servire rovesciate un creme caramel in ciascuna delle coupelle e decorate se volete con un rametto di ribes rosso.

CREMA ALLA VANIGLIA (Marco Folla – Staranzano)

Ingredienti per 4 persone: • 2 tuorli d'uovo • 4 dl di latte • 1 cucchiaio di fecola di patate • 1 cucchiaio di zucchero • 1 bustina di vanillina • 1 dl di panna da montare

Mescola i tuorli con lo zucchero, la fecola la vanillina fino ad ottenere un impasto ben fermo. Aggiungi il latte e mescola di nuovo, cuoci per 4 minuti a 750W, togli dal forno e aggiungi la panna montata, quindi mescola delicatamente.

DESSERT SEMPLICE AL FORMAGGIO (Lisa Conti Sesto Fiorentino)

2 uova

2 cucchiaini di zucchero

250 g di ricotta

1 dl di panna liquida

1 dl latte

1 cucchiaio di farina

1 bustina di vanillina

Sbattere le uova con lo zucchero aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolando bene.

Imburrare una pirofila e versare l'impasto

Cuocere a 650W grill + microonde per 12 min

E'buono con la salsa di fragole (vedi creme salse)

BUDINO AL CIOCCOLATO (Birilla – Coquinaria)

Ingredienti

Cioccolato fondente gr 200

zucchero gr.150

1/2 litro di latte

1 bastoncino di vaniglia

7 uova

poco burro per lo stampo

Tagliuzzate lo cioccolato e ponetelo in un ciotola adatta al forno al microonde, mettete nel forno ad una potenza media io uso 500 w per 1.30 minuti controllo che sia diventato un crema e se non lo è ancora rimetto in forno per circa 30 secondi.

Nel fornello intanto faccio alzare il bollore al latte dove ho unito il bastoncino di vaniglia(che ho inciso per la sua lunghezza) e lo zucchero.

Intanto imburrate uno stampo (sempre adatto al microonde) io uso quello a forma di zuccotto, in un'altra ciotola capace mettete 5 tuorli e due uova intere, sbattete e poco alla volta aggiungete il latte e lo cioccolato ammorbidito, fate attenzione che il latte non sia troppo caldo, altrimenti cuoce le uova e non va bene, unito il tutto riprendere lo stampo imburrato e filtrando versate il composto ed infornate.

Cuoce per 10 minuti a circa 500 w se non avete il piatto ruotante ricordatevi di ruotare lo stampo ogni due o tre minuti.

Lasciare riposare qualche minuto dentro il forno dopo la cottura, ed a questo punto lo potete togliere anche dalla stampo e farlo raffreddare.

Per la temperatura di cottura devo dire che varia spesso da forno a forno, bisogna fare le

prove almeno così ho fatto io, una cosa ho capito che se il budino è molto spugnoso, significa che è troppo cotto e quindi la volta dopo abbassare la temperatura. Altrimenti se non volete impazzire tanto, mettete il budino nello stampo, chiuderlo bene con la stagnola, metterlo a bagnomaria in una pentola a pressione mettere sul fuoco e dal momento che la pentola comincia a soffiare calcolare 20 minuti e vedrete che il budino verrà perfetto. Magari il tutto vi sembrerà complicato, ma vi giuro che è più difficile dire che provare.

PERE FARCITE (Alma Chiampo)

preparazione: 10' cottura 10' riposo:-

Ingredienti: 4 pere, 8 amaretti, 1/" bicchiere di vino bianco dolce, 20 gr.di zucchero, un cucchiaino di brandy e uno di cioccolato grattugiato

Sbucciate le pere, dimezzatele ed eliminate il torsolo scavandole. Sbriciolate gli amaretti e distribuiteli nella parte cavata delle pere. In un recipiente con vino, brandy e zucchero, adagiate le pere, con il lato scavato in alto. Coprite e cuocete 10'. Servitele fredde con il sugo di cioccolato.

DELIZIA AUTUNNALE (Marco Folla – Staranzano)

Polpa di mele, 200 gr. Polpa di pere, 200 gr. Mandorle, 30 gr. Savoiard, 50 gr. Zucchero, 70 gr. Albumi, 2

Passate la polpa di pere e mele con i savoiard sminuzzati. Lavorate fino ad ottenere un composto uniforme. Unite lo zucchero e il trito di mandorle. Lavorate a neve gli albumi. Uniteli delicatamente al composto. Incorporateli con un movimento verticale dal basso verso l'alto in modo che non smontino. Imburrate 4 stampini di vetro. Versate e dividete il composto in parti uguali. Cucinate a potenza piena per 3-4 min. Circa. Ruotate almeno due volte gli stampini durante la cottura. Fate riposare 2 min. Sformate e servite.

PRUGNE E POMPELMO

Ingredienti per 4 porzioni:2 pompelmi 8 prugne secche snocciolate 3 cucchiaini dolcificante ipocalorico liquido.

Preparazione: Tagliare a pezzetti le prugne e metterle in una ciotola. Tagliare a metà i pompelmi, toglierli la polpa, tagliarla a cubetti e aggiungerla alle prugne tritate. Versare l'edulcorante e mescolare molto bene. Distribuire la preparazione dentro ogni metà dei pompelmi. Adagiare i pompelmi su una teglia per microonde. Coprire con un coperchio per microonde con aperture o con pellicola per microonde bucherellata 4-5 volte. Infornare per 4' alla Massima Potenza (850W), lasciar riposare 2' e servire.

PASTICCERIA

MERINGHE 1 (Aurora Canetti o Antonella Caleo?)

Oggi ho provato le meringhe al Mw seguendo la ricetta pubblicata da Carla che ringrazio tanto perchè sono venute benissimo.

La riscrivo per chi può essere interessato e l'avesse persa:

Come preparare le meringhe al microonde

1 chiara d'uovo

350 gr. di zucchero al velo

Mettete gli albumi in una ciotola e sbatteteli appena un po' con la forchetta. Passate al setaccio lo zucchero al velo. Unite poco a poco lo zucchero, sempre battendo con la forchetta. Unite il resto dello zucchero fino ad ottenere una pasta consistente. Fatene un cilindro che taglierete a tronchetti (tipo gnocchi) e fatene delle palline da cuocere sei alla volta su carta da cucina ad intensità massima per 1-2 minuti (attenzione a metterle ben distanti perché si gonfiano molto). Lasciate a riposo per 5 minuti.

La prima volta che le ho fatte sono venute benissimo, la seconda volta mi si sono caramellate (leggi quasi bruciate).

Note:

1) io non ho fatto il cilindro perchè il composto non è venuto abbastanza duro, ho fatto delle palline servendomi di due cucchiaini e dato che ero in vena di esperimenti ho provato anche con il cucchiaino per gelato: con quest'ultimo sono venute perfettamente rotonde.

2) Una parte del composto (quella che non ho utilizzato per fare meringhe rotonde) l'ho spalmata a disco sul piatto, foderato da carta da forno, del MW e l'ho fatta cuocere sempre alla max potenza per 2 min e mezzo, ne ho fatto così una base per torta su cui poi ho posto panna montata e fragoloni tagliati a rondelle, ricoprendo poi il tutto con alcune meringhe rotonde.

MERINGHE 2 (Carla Covizzi –Milano)

1 chiara d'uovo

350 gr. di zucchero al velo

Mettete gli albumi in una ciotola e sbatteteli appena un po' con la forchetta. Passate al setaccio lo zucchero al velo. Unite poco a poco lo zucchero, sempre battendo con la forchetta. Unite il resto dello zucchero fino ad ottenere una pasta consistente. Fatene un cilindro che taglierete a tronchetti (tipo gnocchi) e fatene delle palline da cuocere sei alla volta su carta da cucina ad intensità massima per 1-2 minuti (attenzione a metterle ben distanti perché si gonfiano molto). Lasciate a riposo per 5 minuti.

La prima volta che le ho fatte sono venute benissimo, la seconda volta mi si sono caramellate

(leggi quasi bruciate)

MERINGHE 3 (Dianella Barocchi – Foligno)

Ecco la ricetta della nostra espertissima in cottura la micro onde (e non solo)

Ingredienti:

100 gr di albumi

200 gr di zucchero (io uso quello molto fine che si trova da un po' in commercio, ma vengono bene

anche con quello normale)

1 cucchiaino di succo di limone

filtrato

1 pizzico di sale

L'unico accorgimento che adottato è usare ciotola e fruste pulitissime, per il resto

(temperatura ambiente, uova

freschissime, ecc.) non ci ho mai fatto caso. Metto gli albumi in una ciotola di plastica dura con un pizzico di sale e con le fruste elettriche li monto molto bene. Devono diventare una massa soda, quasi dura. Poi aggiungo il

limone e via via lo zucchero, un po' alla volta, sempre mescolando alla max velocità.

Continuo così per un

po' (diciamo in totale 10 minuti) , poi metto gli albumi montati in un sac à poche (io uso quelli monouso) e li depongo a mucchietti sul piatto crisp ricoperto da carta forno

(ritagliata delle stesse dimensioni del piatto).

Oppure gli do varie forme, come anello, vol- au- vent, pavesino ecc. Imposto l'aria ventilata a 150° e la

funzione microonde a 90 w. Per il tempo mi regolo secondo la quantità che ho messo a cuocere.

Diciamo non meno di 20 minuti. Se le meringhe sono piccole , dopo i primi 5 minuti a 150° , abbasso l'aria

ventilata a 125°. Se aggiungo le mandorle le metto per ultimo, un etto tagliate a lamelle, e le mescolo agli albumi montati , delicatamente, un cucchiaino alla volta. Quando le cuocio , o meglio le cuocevo, nel forno statico , mettevo una temperatura di 100° per 2 ore . Poi le lasciavo freddare con lo sportello socchiuso.

CREMA PASTICCIERA 1.

Tempo: 15'

Ingredienti: (dose per 6 persone)

zucchero g100 - farina g 30 - 4 tuorli - una bustina di vanillina - scorza di un limone (solo la parte gialla) - mezzo litro di latte

Conto calorie: kcal 175 (KJ 732) a porzione

Mettete il latte in un recipiente, aggiungete la scorza di limone e portate ad ebollizione a 750 W in un forno a microonde, per 6-7 minuti , facendo attenzione che non trabocchi. In un recipiente piuttosto alto mescolate i tuorli con lo zucchero, la farina e la vanillina. Aggiungete, poco alla volta, il latte bollente, dopo aver tolto la scorza di limone, continuando a mescolare. Mettete nel forno e cuocete a microonde per 1 minuto e 30 secondi a 650 W. Togliete dal forno e mescolate accuratamente.

CREMA PASTICCIERA 2. (Federica Pozzi)

100g. di zucchero
50 g. di farina
4 tuorli
una bustina di vanillina
½ litro di latte

In una ciotola di vetro pirex mettere i tuorli, lo zucchero e montare ben bene.
Aggiungere la farina e il latte. Mescolare e cuocere in MO, a metà potenza, per 7 minuti, mescolando 3 volte. Far riposare in forno spento 3 minuti.

ZABAIONE (Roberta Bianchi – Bergamo)

4 tuorli, 4 cucchiaini di zucchero ,mezzo bicchiere di marsala
Sbattete i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema densa. Aggiungete delicatamente il marsala amalgamate il tutto. Mettere nel forno a M.O. e cuocere per 30 secondi a 750 W, mescolare e rimettere nel forno per altri 30 secondi, ripetere l'operazione fino a raggiungere la consistenza desiderata.

CARAMELLO (Nadia Rusconi)

Normalmente preparo il caramello quando faccio la torta St. Honoré.
Per ogni cucchiaino di zucchero almeno 4 di acqua e qualche goccia di limone. Cuocere in recipiente pirex nel microonde 5 o 6 minuti a potenza 1000W (se l'acqua asciuga troppo aggiungerne un po' bollente). Controllare dal vetro il colore, deve rimanere chiara .
Immergere velocemente il sopra dei bigné . **ATTENZIONE:** tenere a portata di mano acqua e ghiaccio per le scottature)

SALSA AL CARAMELLO (Laura Scheinin)

Eccoti una salsa al caramello un po' speciale e che puoi mantenere qualche giorno.

Ingredienti:

1 limone
150 g zucchero
150 g panna fresca
75 g burro

3 cucchiaini di whisky o liquore a scelta

Tagliare la buccia gialla del limone in finissime listarelle. Tagliare il limone a metà spremere il succo e riservare 1 cucchiaino da parte. Mettere lo zucchero in una pentola ,aggiungere la scorza del limone, il succo e 10 cl. di acqua. Far cuocere a fuoco moderato fino a ottenere un bel caramello ambrato. Aggiungere la crema, il burro e il whisky. Mescolare il tutto per 1 minuto a fuoco molto basso. Versare la salsa in una salsiera, togliendo la scorza del limone. Servire caldo, tiepido o a temperatura ambiente. Questa salsa é eccellente per gelati, frutta cotta, torte. Raffreddata puoi metterla su fette di cake alle noci o alla frutta .

DOLCETTI CAMELLATI (Lisa Conti – Sesto Fiorentino)

2 cucchiaini di farina
1 cucchiaino di cacao
2 cucchiaini di Miele
2 cucchiaini di burro
4 cucchiaini di zucchero
1 cucchiaino di zucchero vanigliato

50 g di cioccolato fondente

25 g di panna liquida

Mescolare tutti gli ingredienti tranne il cioccolato

Cuocere in un recipiente (pirex) a 750 W per ½ min. Mescolate bene e infornate di nuovo per 1 min e ½.

Versate l'impasto in una teglia a bordi bassi rivestita di carta da forno (deve essere spesso un po' meno di 1 cm)

Spezzettare il cioccolato e farlo sciogliere a 750 W per 1 min.

Quando è ben sciolto amalgamate 25 g di panna fresca da cucina.

Nel frattempo l'impasto si sarà solidificato, spalmate la superficie con il cioccolato.

Lasciar raffreddare e tagliare a quadretti.

BISCOTTI RICAMATI (Aurora Canetti)

Ingredienti

Farina 400 gr

burro 200 gr

zucchero 200 gr

cioccolato fondente 100 gr.

due uova

latte 100 gr

una bustina di lievito

1 bustina di vanillina

mandorle 130 gr.

cannella, sale

Tritare le mandorle finissime con una parte dello zucchero. Unire al burro ammorbidito il restante zucchero e lavorare con le fruste elettriche fino ad averlo ben montato.

Aggiungere due uova, il latte, la vanillina, un pizzico di cannella (se piace) e un pizzico di sale. Lavorare delicatamente e aggiungere la farina setacciata con il lievito.

Mettere sulla placca, un foglio di carta da forno imburrato e con un cucchiaino fare dei mucchietti, appiattiti col dorso. Far cuocere alla max pot. x 3' e intanto preparare gli altri.

Quando tutti i biscotti saranno pronti, far sciogliere il cioccolato nel micro e poi metterlo in un sacchetto al quale verrà tagliato un angolino. Ricamare i biscotti con ghirigori, con le iniziali ecc.

SFOGLIATINE (Aurora Canetti?)

Pasta sfoglia surgelata

50 g di mandorle

50 g di zucchero

1 uovo

Se la sfoglia è già in fogli, scongelarla e senza tirarla col matterello tagliare dei dischi o delle formine a piacere col taglia biscotti.

Bucherellare con uno stuzzicadenti, spennellare con l'uovo sbattuto e poggiare la parte spennellata su un piattino contenente le mandorle e lo zucchero passati insieme al mixer. Mettere le sfogliatine nel MO, su un foglio di carta forno e cuocere un paio di minuti alla massima potenza e lasciare altri 2 minuti nel forno spento.

I tempi sono variabili, dipende da quante sfogliatine si mettono nel forno e dalla potenza dello stesso. Non allontanatevi dal forno. Dopo 2 minuti aprite e controllate, se le sfogliatine non si "siedono" vuol dire che son pronte e dopo 2 minuti di riposo, potete tirarle fuori.

CARAMELLE AL LATTE (Dianella)

450 gr di zucchero semolato

150 gr di latte condensato

150 gr di latte normale intero, tiepido

50 gr di burro ammorbidito

1 bustina di vanillina.

Mettete tutto in un recipiente a bordi ALTI (bollendo il latte può traboccare), mescolate e fate cuocere alla max potenza SENZA COPERCHIO per 6 minuti mescolando ogni 2.

Continuate a cuocere per 20 minuti mescolando ogni 4.

Fate cadere una goccia di crema in una tazza di acqua fredda e arrotolatela con le dita: se si forma una pallina la marmellata è pronta, altrimenti continuate la cottura per 1 o 2 minuti. Versatela poi negli stampi al silicone delle forme desiderate e fate raffreddare.

(oppure in un recipiente basso e largo, ricoperto di carta forno imburrata, fate freddare e tagliate con piccoli stampini da biscotto o semplicemente in quadretti con un coltello)

CESTINI DI CROCCANTE di Dianella

Ingredienti:

150 gr di zucchero

100 gr mandorle tostate e tritate (come un chicco di riso)

2 cucchiaini di acqua e 1 di succo filtrato di limone

Mettete in una piccola ciotola (una scodella per il latte) lo zucchero, l'acqua e il limone.

Fate cuocere a 750 W per 3 minuti e 1/2, aggiungete le mandorle, mescolate e fate cuocere per altri 30 secondi, sempre a 750 W.

Rovesciate il croccante sopra un foglio di carta forno leggermente unto con un goccio di olio di mandorle (o di semi ma insapore), e aiutandovi con un limone ben lavato, cercate di stenderlo in un cerchio più ampio possibile.

Sollevate il foglio di carta forno, adagiatelo sopra una ciotola rovesciata (la carta deve stare sulla ciotola e il croccante sopra) e modellate il croccante con le mani dandogli la forma del recipiente usato. Una volta freddo il cestino si potrà sollevare e riempire con il dessert prescelto: piccoli bignè con copertura, frutta secca con una mousse adatta, marrons glacés e crema chantilly, ma anche cioccolatini farciti o pasticcini guarniti.

CIOCCOLATINI RIPIENI (Dianella Barnocchi)

Io li ho tritati col robot (i pezzi di cioccolato delle uova di Pasqua), li ho fusi col microonde, in una metà ho aggiunto delle nocciole tritate e poi qualche cucchiaino di cassis, ho fatto delle palline e mano mano che indurivano le ho passate nell'altra metà di cioccolato fuso per ricoprirle. Poi ho messe le palline ad asciugare sopra una gratella e quindi nel frigo. Ho raccolto questi cioccolatini in sacchetti di plastica e li ho messi in freezer.

Man mano che mi servono, ne tiro fuori un po'.

DOLCETTI DI CIOCCOLATO (Dianella)

300 gr di cioccolato al latte di ottima qualità

100 gr di gherigli di noce tritati finissimi (o di nocciole o di mandorle)

400 gr di latte condensato

1 bustina di vanillina

un pizzico di sale

Per il rivestimento: codette di cioccolato o cocco grattugiato o polvere di mandorle, noci o nocciole (a piacere).

Mettete il cioccolato a pezzi in una ciotola e mettetela nel forno per 3 minuti a 3/4 di potenza. Mescolate e se non è ben sciolto fate cuocere ancora per 1 minuto. Aggiungete i gherigli tritati , il latte condensato, la vanillina e il sale, mescolate e mettete in forno alla max potenza per 5 minuti. Una volta intiepidito, fate con questo composto delle pallottoline e passatele nelle codette di cioccolato (o altro) rivestendole completamente. Mettetele in frigo sopra un foglio di carta forno, poi quando saranno fredde, nei pirottini di carta e servitele.

MARMELLATE / CONSERVE

GELATINA DI ALBICOCCHES (Dianella)

Se per caso vi doveste trovare sprovvisti di gelatina di albicocche (come è successo ieri a me) ecco qua un metodo rapido di fresca invenzione (di necessità virtù) per averne quanta se ne vuole.

Basta prendere un'albicocca polposa, sana e matura. Si apre e si appoggiano le due metà in una ciotolina, dove stiano giuste.

Si ricoprono di zucchero (ben livellato) fino a non vederle più e si mette nel microonde a 750 W per due minuti circa (lo zucchero deve essere completamente sciolto e deve aver bollito un po'). Poi si schiaccia l'albicocca ben bene con la forchetta e si passa tutto allo chinois.

Ecco fatta la gelatina d'albicocca, per lucidare la frutta della crostata, per fare una sacher (io preferisco quella d'arancia), per mangiarla col pane, per farcire delle crostatine, per guarnire biscotti...

LEMON CURD (Rossanina – Coquinaria)

g. 100 burro

g. 450 di zucchero

4 uova

scorza grattugiata e succo di quattro limoni

Mescolate succo e scorza grattugiata di limoni, burro e zucchero in una ciotola da microonde. Cuocete per 4 minuti fino a quando il burro si è fuso.

Mescolate bene, aggiungete le uova e rimescolate. Cuocete per altri 5 minuti, mescolando ogni minuto. Lasciar riposare per 5 minuti ed invasare.

MARMELLATA AL LATTE (Dianella)

450 gr di zucchero semolato

150 gr di latte condensato

150 gr di latte normale intero, tiepido

50 gr di burro ammorbidito

1 bustina di vanillina.

Mettete tutto in un recipiente a bordi ALTI (bollendo il latte può traboccare), mescolate e fate cuocere alla max potenza SENZA COPERCHIO per 6 minuti mescolando ogni 2.

Continuate a cuocere per 16 minuti mescolando ogni 4.

Fate cadere una goccia di crema in una tazza di acqua fredda e arrotolatela con le dita: se si forma una pallina la marmellata è pronta, altrimenti continuate la cottura per 1 o 2 minuti. Versatela poi in vasetti sterilizzati e chiudeteli con gli appositi coperchi a vite.

MARMELLATA DI ARANCE (Dianella)

La marmellata di arance o di limoni viene benissimo, con il microonde (naturalmente

bisogna avere le arance e i limoni non trattati e questo per me è un po' più complicato). Faccio così.

Lavo bene gli agrumi e con il pela-patate taglio via a striscioline la buccia esterna, stando attenta a non portar via il bianco che sta sotto. Poi con un coltello affilato pelo al vivo esternamente gli agrumi. Tolgo via la polpa da ogni spicchio e la metto in una ciotola da microonde "con COPERCHIO pesante" tipo ceramica o pirex.

Aggiungo le bucce e aggiungo tanto zucchero quanto è il peso della frutta così ottenuta, se si tratta di arance amare o limoni, un po' meno se si tratta di arance normali (1 kg di frutta 700 gr di zucchero). Faccio cuocere "con COPERCHIO" a 750 W per un po', ad esempio se il peso complessivo sarà 1 kg circa basteranno 10 minuti, ma il tempo non è direttamente proporzionale al peso e quindi per 2 kg basteranno 15-16 minuti.

A seconda dell'uso che ne devo fare, o la invaso così oppure con il minipimer la frullo quando è ancora calda e poi la invaso.

MARMELLATA DI CEDRO (Dianella Barnocchi)

Avevo 4 bellissimi cedri ed ho pensato di farli canditi.

Dopo aver tolto tutte le bucce mi sono rimasti 700 gr di cedri "nudi" che ho affettato e messo in una pirofila con 400 gr di zucchero. Ho aggiunto anche la buccia (tolta col pelapatate) di mezzo cedro e le calottine terminali, fatte a pezzetti, che non ho utilizzato per candire.

Ho messo il tutto in una pirofila ed ho fatto cuocere per 15 minuti a 750 w SENZA IL COPERCHIO , poi ho mescolato ed ho fatto cuocere per altri 15 minuti, sempre SCOPERTO.

Appena l'ho tolta dal forno l'ho invasata ed ho chiuso i vasetti con il tappo a vite.

Ho fatto anche la foto, appena l'ho fatta sviluppare ve la mostro.

ps. Se, al momento di toglierla vi sembrerà troppo liquida, niente paura, una volta fredda diventerà fin troppo consistente, tipo la cotognata di una volta, che si faceva a quadrotti.

A me è sembrata buonissima.

MARMELLATA DI ALBICOCHE (Maria Pia Trubiani)

1 kg di albicocche sbucciate e tagliate a pezzi

600g di zucchero

il succo di 1 limone

Far cuocere le albicocche 10 minuti alla potenza massima.

Aggiungere lo zucchero e il succo di limone, mescolare e ancora a MO per 10 minuti.

Mettere nel frullatore e far andare per pochi secondi.

Rimettere a MO per altri 10 minuti.

Girare e ancora 10 minuti.

A me sono bastati.

Mettere nei vasetti e farli raffreddare a testa in giù.

La marmellata è di un bellissimo colore arancione e il sapore buonissimo.

MARMELLATA DI CAROTE (Manuela De Carli – appunti di Silvana Bruno)

La quantità di zucchero varia a seconda della qualità delle carote e il limone è, secondo me, indispensabile per dare un leggero e indispensabile tocco asprino.

2 kg. carote
0,5 kg. di zucchero
6 limone

Pulire e grattugiare le carote mettere in una pentola la polpa di carote, un pochino d'acqua, lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata dei limoni; fate cuocere a fuoco moderato fino a raggiungere la consistenza voluta rimestando di tanto in tanto.

mettere nei vasi e sterilizzare se la vuoi conservare.

N.B.

Questa la ricetta, io l'ho fatta seguendo il suggerimento di un'altra amica del forum che consigliava di cuocere nel forno a microonde: fantastico e velocissimo! Non metti l'acqua, ma carote, zucchero e limoni, poi cominci con 20 min.

SANGUINACCIO TECNOLOGICO (Marialetizia – Coquinaria)

Premessa: a Napoli il sanguinaccio non è un salame, ma una densa crema al cioccolato, tipica del periodo di Carnevale, che si serve insieme alle chiacchiere o ai savoiardi.

Fino ad una ventina di anni fa si preparava col sangue di maiale (da qui il nome), ma non chiedetemi la ricetta antica perchè non la so.

Oggi si prepara senza sangue (anche perchè è introvabile) ma ha mantenuto il nome.

Ora la cosa grave del sanguinaccio è che:

1) bisogna fare molta attenzione a mescolare bene gli ingredienti perchè inesorabilmente si formano grumi

2) bisogna cuocerlo a fuoco bassissimo e mescolarlo con molta cura perchè inesorabilmente si attacca alla pentola.

Oggi ho sperimentato il sanguinaccio tecnologico perchè avevo fretta e non potevo perdere troppo tempo con i vari mescolamenti.....una meraviglia!!!

Ingredienti:

1 litro di latte,
140g di cacao amaro,
450g di zucchero,
2 uova e 2 tuorli,
3 cucchiaini di farina,
2 cucchiaini di amido di mais,
vaniglia e cannella.

Procedimento tecnologico: far scaldare bene il latte. Mettere tutti gli altri ingredienti nel mixer e mescolare alla massima velocità aggiungendo gradatamente 250 ml del latte. Si sarà formata una crema densa, che verrà passata in un recipiente per MO e diluita col resto del latte caldo. Passare al MO alla massima temperatura, mescolando ogni 2 minuti con una frusta a mano. A me sono bastati in tutto 8 minuti, ma credo il tempo vari secondo la temperatura del latte. Quando il miscuglio sarà diventato cremoso è pronto.

Tra una mescolata e l'altra lavate la ciotola del mixer e la pentola del latte e nel giro di un quarto d'ora avrete 1 chilo e mezzo di sanguinaccio e la cucina pulita.

Meglio di così!

p.s. non ho ancora trovato un sistema per raffreddarlo senza mescolare, ma ci sto lavorando...

CASTAGNE DA PELARE (Maria o Rosanna Ventrella?)

Volevo darvi un suggerimento per eseguire questa noiosissima operazione con buona

facilità. praticato un taglietto in ogni castagna si tengono in microonde, a gruppi di 5, alla massima potenza per 1 minuto: le castagne (attenzione sono bollenti) saranno facili da spellare compresa la diabolica pellicina sottile!

APPENDICE

Una piccola spiegazione per tutti gli amici di CI.

Per alcune ricette è stato per me di difficile interpretazione capire chi fosse realmente l'autore. Mi perdonerete, pertanto, se alcune non sono attribuite alla persona giusta, o se altre non hanno padrone, io ho cercato di riportare fedelmente quanto mi avete inviato.

Altro tema, molto importante. I tempi di cottura ritengo possano variare a seconda del modello e delle funzioni del forno. In questi casi val più la pratica della grammatica, perciò mettiamoci a sperimentare!

Ho cercato di riunire le ricette per tema all'interno di ciascun gruppo. Spero che il lavoro sia abbastanza chiaro e soprattutto utile.

Grazie a tutti quanti per l'aiuto e le tantissime ricette che mi avete inviato. Alla prossima!

Andreina.