

RICETTARIO PER LA CUCINA A MICROONDE



SENSING THE DIFFERENCE



RICETTE CON FUNZIONE CRISP

PIZZA	PAG 3
TORTILLA SPAGNOLA	PAG 4
QUICHE DI SALMONE E VERDURE	PAG 5
POLLO CON SALSA AL VINO	PAG 5
HAMBURGER	PAG 6
STRUDEL DI MELE	PAG 6

RICETTE CON FUNZIONE VENTILATA

LASAGNE	PAG 7
SOUFFLÉ AL FORMAGGIO	PAG 8
SPIEDINI DI SALMONE AL FORNO	PAG 8
ARROSTO DI VITELLO	PAG 9
PATATE GRATINATE	PAG 10
VERDURE GRATINATE	PAG 10
BISCOTTI	PAG 11
MERINGHE AL COCCO	PAG 11



Ricette con funzione Crisp

A seconda del modello di microonde, troverete un piatto crisp di dimensioni specifiche per consentire una cottura ideale. Per seguire le ricette in modo adeguato, controllate il diametro del piatto crisp:
dimensione medio/grande diametro piatto crisp di 30 cm
dimensione piccola diametro piatto crisp di 25 cm

PIZZA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI	PIATTO CRISP	PIATTO CRISP
	MEDIO/GRANDE	PICCOLO
Farina	230-250 g	150-160 g
Lievito di birra	15 g	10 g
Acqua	150 ml	100 ml
Olio	30 ml (2 cucch. da tavola)	15 ml (1 cucch. da tavola)
Sale		
INGREDIENTI PER LA DECORAZIONE:		
Pomodori pelati	350 g	250 g
Mozzarella	175 g	125 g
Sale, origano, un filo di olio		
Un filo di olio per il piatto crisp		

PER UN TOCCO SPECIALE:

Per farciture per pizza alternative, utilizzare prosciutto, olive, carciofini, verdure, frutti di mare, ecc...

FUNZIONE: CRISP

PREPARAZIONE: 2 H 30 MIN.

TEMPO DI COTTURA: 14-15 MIN. PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE
11-13 MIN. PIATTO CRISP PICCOLO

1. Mescolate il lievito in acqua calda (37°C). Versate la farina in un recipiente e aggiungetevi il lievito mescolato, l'olio ed il sale. Mescolate accuratamente, quindi impastate fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico. Coprite l'impasto e lasciatelo lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore.
2. Mettete un filo d'olio nel piatto crisp.
3. Appiattite l'impasto con le mani, finché riempie tutto il piatto crisp, quindi foratelo con i rebbi di una forchetta.
4. Asciugate e tagliate i pomodori pelati e spargeteli uniformemente sull'impasto. Aggiungete la mozzarella a dadini, l'origano, il sale e un filo d'olio.
5. Cuocete la pizza per 14-15 minuti con la funzione Crisp, per il piatto crisp piccolo saranno sufficienti 11-13 minuti.



TORTILLA SPAGNOLA

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI	PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE	PIATTO CRISP PICCOLO
Cubetti di patate surgelate	250 g	150 g
Burro o olio	15 ml (1 cucch. da tavola)	15 ml (1 cucch. da tavola)
Cipolla a fettine	1 media	1 piccola
Uova	4	3
Latte	30 ml (2 cucch. da tavola)	30 ml (2 cucch. da tavola)
sale, pepe		

FUNZIONE: CRISP

PREPARAZIONE: 10 MIN.

TEMPO DI COTTURA: 15-18 MIN. PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE
12-14 MIN. PIATTO CRISP PICCOLO

1. Preriscaldare il piatto crisp con burro o olio per 2½-3 minuti con la funzione Crisp.
2. Mettete la patate a dadini sul piatto crisp e cuocetele con la funzione Crisp per 6-8 minuti.
3. Aggiungete la cipolla e cuocete per altri 4-5 minuti con Crisp. Durante la cottura mescolate una volta.
4. Nel frattempo, sbattete in un contenitore le uova con il latte, aggiungendo sale e pepe.
5. Versate la miscela di uova sulle patate nel piatto crisp e cuocete per 2-3 minuti con la funzione Crisp.
6. Servite caldo o freddo, accompagnando con contorno di insalata.

Per un tocco speciale:

Se preferite un'omelette molto dorata, cuocetela 3-4 minuti in più con la funzione Grill.



QUICHE DI SALMONE

E VERDURE

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI	PIATTO CRISP	PIATTO CRISP
	MEDIO/GRANDE	PICCOLO
Pasta sfoglia fresca (220-240 g)	1 rotolo	1 rotolo
Salmone cotto al vapore	400 g	300 g
Pomodori	4	2
Indivia belga	400 g	250 g
Formaggio molle fresco	100 g	75 g
Uova	4	3
Latte	100 ml	75 ml
Prezzemolo	1 cucch. da tavola	1 cucch. da tavola
Olio	2 cucchiaini da tè	2 cucchiaini da tè
Sale		

FUNZIONE: CRISP

PREPARAZIONE: 15 MIN.

TEMPO DI COTTURA: 12-14 MIN. PIATTO CRISP MEDIO/GRANDE
11-12 MIN. PIATTO CRISP PICCOLO

1. Tagliate due pezzi di carta da forno. Sul primo, mettete i tranci di salmone ricoperti dai pomodori a fettine e coprite con le erbe aromatiche.
2. Sul secondo foglio, mettete l'indivia tagliata per il lungo e condite con sale ed erbe aromatiche. Piegate i fogli con il ripieno in due cartocci e poneteli sul piatto crisp.
3. Cuoceteli per 8 minuti con la funzione Crisp. Toglieteli dal piatto crisp e lasciate raffreddare il piatto.
4. Aggiungete le uova, il sale, la scorza di limone e la farina, lavorando il tutto brevemente.
5. Stendete la pasta sfoglia con la sua carta sul piatto crisp e praticatevi dei fori.
6. Sistemate il salmone cotto al vapore, i pomodori e l'indivia sulla pasta sfoglia insieme al formaggio a cubetti.
7. Spennellatevi l'uovo e cuocete con la funzione Crisp secondo il tempo di cottura consigliato.

POLLO CON SALSALSA

AL VINO

PER 4 PERSONE

1 kg di pollo (circa)
30 g (2 cucch. da tavola) burro o margarina
1 cucch. da tavola di paprika dolce o soia
3-4 foglie di basilico
1 ½ dl (150 ml) di vino bianco secco

PER LA SALSALSA

100 ml di panna
1 cucch. da tavola di maizena
1 pizzico di sale speziato
½ mandorla amara

PER LA DECORAZIONE:

200 g di uva bianca o nera
20 g di lamelle di mandorle tostate

FUNZIONE: MICROONDE

PREPARAZIONE: 30 MIN.

TEMPO DI COTTURA: 15-16 MIN.

1. Lavate ed asciugate il pollo, tagliatelo a pezzi ed eliminate le parti grasse.
2. Mettete il burro o la margarina in un recipiente per microonde. Quindi coprite e sciogliete a 350 W per 1 minuto, aggiungete paprika dolce o soia e spennellate la miscela sul pollo. Collocate il pollo in un piatto da microonde ed aggiungete basilico e vino.
3. Coprite e cuocete per 12 minuti a 750 W.
4. Mescolate la panna con la farina di mais e versatela sul pollo. Continuate la cottura coperto per 2-3 minuti a 750 W. Se necessario regolate di sale, quindi aggiungete le mandorle amare grattugiate.
5. Tagliate gli acini d'uva a metà e togliete i semi.
6. Mettete il pollo su un piatto da portata e guarnitelo con l'uva e le lamelle di mandorle tostate.
7. Per tostare le lamelle di mandorle, versatele sul piatto crisp e tostatele per 2-3 minuti mescolando dopo un minuto.

HAMBURGER

FUNZIONE: CRISP
PREPARAZIONE: 10 MIN.
TEMPO DI COTTURA: 8-9 MIN.

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI

400 g di manzo macinato
½ cucchiaino da tè di sale
1 pizzico di pepe
15 ml (1 cucch. da tavola) olio, burro o margarina

DA SERVIRE CON:

4 panini da hamburger
cetrioli
ketchup o senape
fettine di cipolla cruda o cotta

1. Mescolate la carne macinata con sale e pepe.
2. Formate quattro hamburger spessi circa 1 cm ognuno.
3. Imburrate o mettete un filo d'olio nel piatto crisp e preriscaldatelo per 2-3 minuti con la funzione Crisp.
4. Quindi, disponetevi gli hamburger e cuoceteli per 3 minuti.
5. Girate gli hamburger e cuoceteli per altri 3 minuti.
6. Servite su un panino per hamburger con ketchup o senape e verdure.

STRUDEL DI MELE

FUNZIONE: CRISP
PREPARAZIONE: 15 MIN.
TEMPO DI COTTURA: 15-16 MIN.

PER 6-8 PERSONE

INGREDIENTI

2 dischi di pasta sfoglia da 220-240 g ognuno
6 mele
1 arancia
50 g noci
50 g pinoli
1 cucchiaino da tè (5 ml) di cannella in polvere
50 g uvetta
50 ml rum
50 g zucchero
100 g mollica di pane

PER LA SPENNELATURA:

1 uovo
50 ml latte

1. Immergete l'uvetta nel rum per un po'.
2. Pelate le mele e tagliatele a pezzettini, mescolatele con noci e pinoli tritati, zucchero, buccia di arancia e cannella.
3. Stendete un disco di pasta parzialmente sovrapposto all'altro e passatevi sopra con il mattarello formando un unico pezzo.
4. Aggiungete l'uvetta e la mollica di pane alle mele a pezzettini. La mollica assorbirà il succo delle mele.
5. Versate le mele a pezzettini sulla pasta e arrotolatela per il lungo.
6. Disponete il rotolo a cerchio e ponetelo sul piatto crisp, lasciando la carta della sfoglia sul fondo del piatto. Schiacciate leggermente lo strudel.
7. Effettuatevi alcuni tagli e spennellatelo con un misto di uovo e latte.
8. Cuocete per 15-16 minuti con la funzione Crisp.





Ricette con funzione Ventilata

LASAGNE

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI

PER IL RAGÙ:

500 g di manzo macinato
1 cipolla media tritata finemente (100-125 g)
1 spicchio d'aglio schiacciato
15 g burro (1 cucchiaino da tavola)
2 cucchiaini da tavola di olio
500 g di pomodori pelati
1 dado e 1/2 di manzo + 100ml di acqua
sale, pepe, erbe aromatiche

PER LA BESCIAMELLA:

50 g di burro
40 g di farina
600 ml latte
sale
noce moscata

300 g di fogli di pasta per lasagne
40-50 g di formaggio grana grattugiato
30 g circa di burro (2 cucch. da tavola) in fiocchi
100 g mozzarella, tritata grossolanamente

FUNZIONE: MICROONDE, COMBINATA ARIA VENTILATA + MICROONDE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 1 ORA

TEMPO DI COTTURA: 23-25 MINUTI

1. Rosolate la carne nell'olio con la cipolla e l'aglio finché non si dora.
2. Aggiungete i pomodori e i dadi spezzettati + acqua e spezie e mescolate per circa 1 ora mentre preparate la besciamella.
3. Mettete il burro per la besciamella in una ciotola per microonde. Fate sciogliere per 1 - 1½ min. a 350 W. Incorporate la farina e il latte.
4. Cuocete a 750W per 6-7 minuti finché non si ispessisce, mescolate ogni 2 minuti per evitare che la salsa si attacchi. Aggiungete sale e noce moscata.
5. Se utilizzate fogli di pasta per lasagne che necessitano di precottura, scottate 3 o 4 fogli di pasta alla volta in acqua salata in ebollizione. Scolate e stendete su degli asciugapiatti da cucina puliti e tamponate. Se utilizzate fogli di pasta fresca o già precotta, saltate questo punto.
6. Imburrate una pirofila rettangolare da forno e microonde (30 x 20 cm), stendete uno strato di ragù sul fondo, coprite con uno strato di lasagne, uno strato di besciamella e un po' di mozzarella.
7. Ripetete finché non sono finiti tutti i fogli di lasagne e di besciamella, quindi coprite con formaggio grana e fiocchi di burro.
8. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore e cuocete con funzione combinata aria ventilata a 200-210°C + Microonde a 160W per 23-25 minuti.



SOUFFLÉ AL FORMAGGIO

PER 6 PERSONE

INGREDIENTI

75 g burro
75 g farina
500 ml latte
25 g farina di grano (2½ cucchiaini da tavola)
150 g groviera (o fontina) grattugiato grossolanamente
6 uova (separate)
sale, pepe

FUNZIONE: MICROONDE, RISCALDAMENTO RAPIDO, ARIA VENTILATA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 12-15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 40-50 MINUTI

1. Mettete il burro in un piatto da microonde abbastanza ampio da contenere tutta la miscela del soufflé. Coprite e lasciate sciogliere a 350W per 2 minuti.
2. Mescolate la farina, aggiungete gradatamente il latte e mescolate o frullate.
3. Cuocete scoperto a 750W per 6-7 minuti fino a che non si ispessisce. Mescolate o frullate ogni due minuti.
4. Aggiungete la farina e il formaggio. Aggiungete uno alla volta i tuorli d'uovo e condite con sale e pepe.
5. Montate gli albumi finché non diventano duri. Incorporate gradatamente gli albumi nella miscela col formaggio.
6. Versate con un cucchiaino in un piatto grande da soufflé leggermente unto.
7. Preriscaldate il forno con la funzione di Riscaldamento rapido a 175°C, ponete il piatto sulla griglia inferiore e cuocete con funzione ad aria ventilata a 170-175°C per 40-50 minuti.

Non aprite la porta del forno durante la cottura onde evitare che il soufflé si sgonfi.

SPIEDINI DI SALMONE AL FORNO

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI

4-6 spiedini di salmone senza lisce (circa 150 g ognuno)
sale, pepe
30-40 g burro (2-2½ cucchiaini da tavola)

SALSA:

200 ml panna da cucina densa
200 ml acqua
1 dado vegetale o aromatico
pepe
dragoncello
10 ml (2 cucchiaini da tè) di senape di Dijon

FUNZIONE: MICROONDE, RISCALDAMENTO RAPIDO, COMBINATA ARIA VENTILATA + MICROONDE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 12-16 MINUTI

1. Lavate ed asciugate bene il salmone. Condite con sale e pepe.
2. Sciogliete il burro in un recipiente per microonde coperto a 350W per ½-1 minuto.
3. Collocate gli spiedini in una pirofila da forno e microonde leggermente unta con bordi bassi e condite con sale e pepe. Spennellate il lato superiore degli involtini con il burro.
4. Preriscaldate il forno a 200°C, con la funzione di riscaldamento rapido.
5. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore e cuocete gli spiedini con funzione combinata ad aria ventilata a 200-210°C + Microonde a 160W per 12-16 minuti (il tempo di cottura dipende dallo spessore degli spiedini).
6. Nel frattempo preparate la salsa. Mescolate tutti gli ingredienti in un pentolino.
7. Portate ad ebollizione mescolando continuamente e lasciate bollire la salsa per alcuni minuti finché non si addensa.
8. Servite il pesce e la salsa insieme alle patate lessate e a verdure cotte come asparagi o broccoli. Guarnite con limone.

Sia la salsa che il salmone possono essere serviti freddi.

ARROSTO DI VITELLO

FUNZIONE: RISCALDAMENTO RAPIDO, COMBINATA AD ARIA VENTILATA + MICROONDE
TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 55-60 MINUTI

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI

1 kg circa di arrosto di vitello
sale, pepe
250 g di funghi champignon
250 g di scalogno tritato
2-3 cucchiai da tavola di burro

PER LA SALSA:

200 ml di panna da cucina densa
4 cucchiai da tavola di vino bianco
erba cipollina o prezzemolo tritato
sale, pepe

1. Preriscaldate il forno con Riscaldamento rapido a 175°C.
2. Aggiustate di sale e pepe e ponetelo in una teglia da forno e microonde unta. Disponete attorno le verdure e distribuitevi sopra qualche fiocco di burro.
3. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore del forno.
4. Cuocete con funzione combinata ad aria ventilata 175°C + Microonde a 160W per 55-60 minuti. Girate la carne a metà della cottura e mescolate le verdure. La carne è cotta quando la temperatura centrale raggiunge 68-70°C e ben cotta quando raggiunge 75°C.
5. Mentre preparate la salsa, coprite l'arrosto con una pellicola.
6. In un pentolino mescolare insieme il sugo della carne, la panna e il vino bianco. Portate ad ebollizione e lasciate bollire la salsa per alcuni minuti finché non si addensa. Aggiungete erba cipollina o prezzemolo e condite.
7. Affettate la carne e servite insieme a verdura, patate e altre verdure cotte.



PATATE GRATINATE

FUNZIONE: COMBINATA ARIA VENTILATA + MICROONDE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 12-15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 28-30 MINUTI

PER 4-6 PERSONE

INGREDIENTI

1-1,2 kg patate
1 spicchio d'aglio, schiacciato
sale, pepe
timo
150 g di groviera (o fontina) grattugiato grossolanamente
150 ml latte
200 ml di panna da cucina liquida

1. Sbucciate le patate ed affettatele sottili.
2. Mettete metà delle fettine sul fondo di una pirofila da forno leggermente imburata. Condite con sale, pepe, aglio e timo.
3. Coprite con metà del formaggio.
4. Aggiungete le patate rimanenti, condite con sale, pepe e timo e cospargete con il formaggio rimasto.
5. Mescolate il latte e la panna e versate sulle patate.
6. Ponete la pirofila sulla griglia inferiore e cuocete con funzione combinata aria ventilata a 190-210°C + Microonde a 350W per 28-30 minuti.

VERDURE GRATINATE

FUNZIONE: MICROONDE, GRILL + MICROONDE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10-20 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 12-14 MINUTI

PER 4 PERSONE

INGREDIENTI

circa 750 g di verdure cotte (indivia, cavolini di Bruxelles, porri, sedano, cavolfiori, finocchi, ecc.)
300 ml besciamella
75-100 g di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di pangrattato
25 g burro in fiocchi (1 ½ cucchiaino da tavola)

1. Imburrate un pirofila da forno e microonde fonda (22 x 30 cm o se rotonda con diametro di 25-26 cm).
2. Ponetevi le verdure cotte ed asciugate.
3. Preparate la besciamella dimezzando la dose della ricetta delle Lasagne. Coprite le verdure con la salsa. Mescolate il formaggio e il pane grattugiato e cospargeteli sopra la besciamella. Distribuitevi sopra qualche fiocco di burro.
4. Ponete la pirofila sul piatto girevole e cuocete con la funzione Grill + microonde a 350W per 12-14 minuti.

Potete utilizzare i resti di verdure cotte in precedenza oppure, se il forno prevede una funzione automatica per la verdura, utilizzare questa funzione.



BISCOTTI

22-24 PEZZI (2 VASSOI)

INGREDIENTI

22-24 pezzi (2 vassoi)

125 g di burro

1 uovo

125 g di zucchero di canna

250 g farina

1 pizzico di sale

1 uovo da spennellare

ciliegie glassate per decorazione

FUNZIONE: MICROONDE, RISCALDAMENTO RAPIDO, ARIA VENTILATA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 24-30 MINUTI

1. Sciogliete il burro in un recipiente per microonde coperto a 350W per 1'-1' e ½.
2. Unite uova e zucchero mescolando. Aggiungete la farina, lo zucchero sciolto e lavorate fino ad ottenere un impasto morbido.
3. Stendetelo fino allo spessore di 1 cm e, utilizzando un bicchiere con un diametro di 5 cm, fate dei piccoli cerchi. Ponete i cerchi su una teglia da forno (o su un foglio di carta da forno).
4. Spennellate la superficie di ogni biscotto con l'uovo sbattuto e mezza ciliegia glacé.
5. Preriscaldate il forno con Riscaldamento rapido a 200°C e infornate per 12-15 minuti con Aria ventilata.



MERINGHE AL COCCO

18-20 PEZZI

INGREDIENTI

2 albumi

80 g di zucchero di canna

1-2 gocce di essenza di vaniglia o 2 cucchiaini da tè di zucchero vanigliato

1-2 gocce di essenza di mandorla

100 g di cocco essiccato (3 dl)

FUNZIONE: RISCALDAMENTO RAPIDO, ARIA VENTILATA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 7-8 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 35-40 MINUTI

1. Sbattete gli albumi finché non diventano duri.
2. Mescolate lo zucchero, aggiungendo le essenze poco alla volta.
3. Incorporate il cocco nella meringa.
4. Prendete un cucchiaino da tè colmo della miscela della meringa e mettetelo sulla teglia da forno, ricoperta di carta da forno.
5. Preriscaldate il forno a 125°C con Riscaldamento rapido e infornate le meringhe per 35-40 minuti (Aria ventilata).
6. Lasciate raffreddare le meringhe nel forno, lasciandone la porta aperta.



SENSING THE DIFFERENCE



5019 120 00262 Whirlpool è un marchio di fabbrica registrato di Whirlpool U.S.A