

Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



RICETTARIO

FORNO A MICROONDE

Congratulazioni per aver acquistato un forno a microonde Whirlpool.

Con questo ricettario, potrai scoprire e gustare le straordinarie capacità del tuo nuovo microonde. Rimarrai stupito da quanto semplice e rapida sarà la preparazione di queste ricette. Scoprirai che cucinare con il tuo nuovo microonde è semplice, veloce e soprattutto divertente.

Buona cucina!



Consigli per cucinare al microonde

- Distribuire gli alimenti sul piatto in maniera omogenea per permettere al microonde di cuocerli uniformemente.
- Tagliare gli alimenti in porzioni di dimensioni simili per ottenere un risultato di cottura uniforme.
- Coprire gli alimenti durante la cottura contribuisce a trattenere l'umidità presente al loro interno.
- La maggior parte degli alimenti continuerà a cuocere anche dopo lo spegnimento del microonde. È quindi opportuno attendere qualche minuto per permettere agli alimenti di completare la cottura.
- Di norma è necessario mescolare gli alimenti durante la cottura al microonde. Mescolare sempre accuratamente per ottenere una cottura uniforme.
- La durata della cottura suggerita è indicata con un intervallo di tempo. Cuocere sempre per il tempo di cottura minimo indicato e poi controllare per ottenere i risultati desiderati.
- I tempi consigliati per la cottura al microonde variano sensibilmente da un forno all'altro. Pertanto i tempi di cottura riportati sono indicativi.
- **NON LASCIARE IL MICROONDE ACCESO SENZA SORVEGLIANZA.**

Ogni grande chef utilizza solo i migliori accessori.

Per maggiori dettagli su tutti gli accessori
Whirlpool visita il sito:

www.whirlpool.it

Accessori inclusi per le versioni con le funzioni Crisp e Vapore.



Piatto Crisp

Permette una semplice e rapida preparazione di molti piatti comuni. Ideale per friggere, rosolare e dorare.



30,5 cm



Vaporiera per microonde

Per una cottura degli alimenti sana e naturale. Ideale anche per bollire riso e pasta.

Accessori supplementari venduti separatamente.



Tortiera Crisp

Permette una semplice e rapida preparazione di molti piatti comuni. Ideale per torte e soufflé.



19 cm

28 cm



Portabiberon

Il portabiberon può essere utilizzato nel microonde come supporto per biberon o qualsiasi altro tipo di bottiglia.



Coltello antigraffio per superfici antiaderenti

Per tagliare le pietanze senza graffiare il piatto Crisp.



Coperchio

Per evitare schizzi quando si riscaldano gli alimenti

Tutte le ricette



Pagina

5. Toast con formaggio e funghi



Pagina

10. Merluzzo con olive



Pagina

6. Zuppa di asparagi e formaggio

7. Zuppa di pomodoro

8. Zuppa di funghi



Pagina

11. Patate intere al forno

12. Ratatouille di verdure



Pagina

9. Risotto con funghi e zafferano



Pagina

13. Salsa di pomodoro

14. Besciamella

14. Ragù di carne

15. Salsa di fragole calda



Pagina

10. Maiale con cipolle e peperoni



Toast con formaggio e funghi

1-2 min

3 fette di pane bianco
(pane in cassetta)
100 g di funghi sott'olio,
finemente tritati
20 g di formaggio,
grattugiato

Dopo aver eliminato la crosta dal pane, distribuire i funghi finemente tritati su ogni fetta.

Cospargere con il formaggio grattugiato e tagliare ogni fetta in quattro parti.

Disporre le porzioni su un piatto utilizzabile in microonde e cuocere a 750 W per 1-2 minuti.





Zuppa di asparagi e formaggio

Per 4 persone | 28-35 min

750 g di asparagi freschi
2 cipolle, finemente
affettate
1 litro di brodo
3 cucchiai di olio di oliva
125 g di formaggio
cremoso
Sale
Pepe

Disporre l'olio e la cipolla su un piatto utilizzabile in microonde. Cuocere scoperto per 3-4 minuti a 750 W. Tagliare le cime degli asparagi e metterle da parte. Tagliare i gambi degli asparagi a fettine di 5 cm, avendo cura di spellarli ed eliminare l'estremità legnosa, quindi unirli alla cipolla. Cuocere scoperto per 5 minuti a 750 W. Aggiungere il brodo, coprire e cuocere per altri 15-20 minuti a 500 W, mescolando di tanto in tanto. Frullare con un mixer ad immersione, incorporare il formaggio cremoso e mescolare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Aggiungere le punte degli asparagi. Scaldare a 750 W per 5-6 minuti. Salare e pepare a piacere.

Per un tocco speciale in più:

Se gradite il sapore, quando aggiungete le punte degli asparagi potete spargere sulla superficie due cucchiai di aneto.





Zuppa di pomodoro

Per 4 persone | 26-33 min

750 g di pomodori maturi
2 cucchiaini di olio di oliva
1 cipolla, finemente affettata
1 spicchio d'aglio, schiacciato
1 cucchiaino di salsa di pomodoro
1 carota, finemente tritata
500 ml di brodo vegetale
1 cucchiaino di zucchero

Praticare un'incisione sui pomodori e metterli nel microonde a 750 W per 6-8 minuti finché si sbucciano facilmente.

Sbucciare e tagliare a dadini i pomodori.

Versare l'olio, la cipolla e l'aglio in un contenitore basso utilizzabile in microonde. Cuocere scoperto per 3-4 minuti a 750 W.

Aggiungere la salsa di pomodoro, i pomodori a dadini e la carota tritata, coprire e cuocere per altri 4-5 minuti a 750 W.

Aggiungere mescolando lo zucchero. Coprire e cuocere per 8-10 minuti a 750 W. Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Aggiungere il brodo vegetale e cuocere, scoperto, per 5-6 minuti a 750 W.

Per un tocco speciale in più:

Aggiungete foglie di basilico fresco e pepe macinato fresco o preparate alcune uova strapazzate e aggiungetele alla zuppa prima di servirla, oppure aggiungete un cucchiaino di panna liquida al centro di ogni porzione una volta impiattata.





Zuppa di funghi

Per 4 persone | 18-23 min

250 g di funghi, puliti e affettati
30 g di burro o margarina
1 cipolla, finemente affettata
1 cucchiaio e ½ di farina
250 ml di latte
500 g di brodo vegetale
Sale e pepe

Far sciogliere il burro per 1-2 minuti a 350 W in un contenitore utilizzabile in microonde.
Aggiungere i funghi e la cipolla, quindi cuocere per 8-10 minuti a 750 W, mescolando a metà cottura.
Aggiungere la farina e mescolare.
Aggiungere il brodo, continuando a mescolare.
Cuocere a 750 W per 6-7 minuti, mescolando due volte; aggiungere il latte e mescolare. Cuocere a 750 W per 3-4 minuti. Amalgamare bene e servire.

Per un tocco speciale in più: Guarnite con prezzemolo fresco tritato e servite con pane tostato.





Risotto con funghi e zafferano

Per 4 persone | 25-28 min

1 cipolla piccola, tritata
1 spicchio d'aglio,
schiacciato
25 g di burro
30 g di funghi essiccati
1 bustina di zafferano
350 g di riso
100 ml di vino bianco
secco
50 g di formaggio,
grattugiato
700 ml di brodo saporito
(caldo)

Ammorbidire i funghi in acqua tiepida, tagliarli a pezzetti e mescolarli con la cipolla e il burro in un contenitore utilizzabile in microonde; coprire e cuocere per 4 minuti a 750 W, mescolando una volta a metà cottura.

Aggiungere il riso e il vino, mescolare e lasciare evaporare, scoperto, per 3 minuti a 750 W.

Aggiungere il brodo caldo e lo zafferano. Il brodo può essere riscaldato in un contenitore utilizzabile in microonde per 5-6 minuti. Mescolare e cuocere a 750 W per 6-7 minuti. Mescolare nuovamente, aggiungere se necessario altro brodo e continuare la cottura a 750 W per 7-8 minuti.

Togliere dal microonde, aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare bene. Condire a piacere e lasciare riposare qualche minuto prima di servire.





Maiale con cipolle e peperoni

20-22 min

400 g di carne di maiale, a tocchetti
1-2 cipolle
2-3 peperoni (di diversi colori)
2-3 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di fecola di patate
2 cucchiaini di acqua
2 cucchiaini di panna + un goccio di latte
Sale
Pepe

Sbucciare e affettare le cipolle, quindi rimuovere i semi dai peperoni e tagliarli a listarelle. Disporre la carne, la cipolla e l'olio in un contenitore utilizzabile in microonde e mescolare bene. Coprire e cuocere per 10 minuti a 750 W. Aggiungere i peperoni, mescolare, coprire e continuare la cottura per 8-10 minuti a 500 W. Ridurre la potenza fino a far sobbollire la carne. Mescolare la fecola con l'acqua e versarvi sopra la carne, coprire e continuare la cottura per altri 2 minuti a 750 W. Diluire leggermente la panna con un goccio di latte, versarla nel tegame, mescolare, coprire e lasciare riposare per altri 5-10 minuti prima di servire.



Merluzzo con olive

Per 4 persone | 17-19 min

500 g di filetti di merluzzo
1 grossa cipolla
2 spicchi d'aglio
4 acciughe sott'olio
2 cucchiaini di capperi
olive nere
2 cucchiaini di olio
50 ml di vino bianco secco
2 cucchiaini di acqua
3 pomodori sbucciati
prezzemolo fresco
sale e pepe

Tritare finemente l'aglio, la cipolla, i capperi e le acciughe sott'olio. Disporre il tutto in un contenitore utilizzabile in microonde, aggiungere l'olio e due cucchiaini d'acqua. Coprire e cuocere per 4-5 minuti a 750 W. Aggiungere il merluzzo, cuocere scoperto per 3 minuti a 750 W. Girare il pesce, aggiungere il vino e lasciare evaporare per 3 minuti a 750 W. Aggiungere i pomodori, le olive, un pizzico di sale e di pepe. Coprire, ridurre la potenza a 500 W e continuare la cottura per altri 7-8 minuti. Cospargere con prezzemolo prima di servire.



Patate intere al forno

Per 2 persone | 16-20 min

4 patate grandi con la buccia (di circa 200-250 g ciascuna)

Lavare bene le patate e forarle con una forchetta. Disporle su un piatto utilizzabile in microonde, coprire e cuocere per 12-15 minuti a 750 W.

Girare le patate a metà del tempo e ultimare la cottura per altri 4-5 minuti, sempre a 750 W.

Per un tocco speciale in più:

Praticate un'incisione sulle patate e farcitele con burro e sale o con formaggio fuso.





Ratatouille di verdure

Per 4 persone | 13-16 min

150 g di cipolle
300-400 g di melanzane o
zucchine
300 g di peperoni
200 g di pomodori pelati
1 foglia di alloro
1 pizzico di timo
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di olio
Sale
Pepe

Sbucciare e affettare le cipolle, tritare finemente l'aglio e disporre il tutto insieme all'olio in un contenitore da 2 litri utilizzabile in microonde. Coprire e cuocere a 750 W per 3 minuti.

Lavare le verdure e tagliare a dadini le melanzane o le zucchine, rimuovere i semi dai peperoni e tagliarli a listarelle, quindi versare il tutto nel contenitore per microonde. Aggiungere la foglia d'alloro e mescolare bene per amalgamare i sapori. Coprire e continuare la cottura per 5 minuti a 750 W.

Aggiungere i pomodori a dadini e continuare la cottura come sopra per altri 5-8 minuti. Aggiungere il timo, il sale e il pepe e mescolare bene.

Per un tocco speciale in più:

Se vi piacciono i sapori piccanti, potete aggiungere del Chili.





Salsa di pomodoro

Per 4 persone | 11-13 min

50 g di burro
1 cipolla di media
grandezza, finemente
affettata
1 spicchio d'aglio,
schiacciato
400 g di pomodori
sbucciati
75 g di conserva di
pomodoro
1 cucchiaino di erbe
aromatiche, sale, pepe

Disporre il burro, la cipolla e l'aglio in un contenitore e cuocere per 2-3 minuti a 750 W.

Mescolare tutti gli ingredienti, coprire con pellicola adatta al microonde e forarla in più punti.

Cuocere per 4-5 minuti a 750 W.

Togliere la pellicola e continuare la cottura per altri 5 minuti a 750 W.





Besciamella

Per 4 persone | 5-8 min

2 cucchiaini di burro o
margarina
3 cucchiaini di farina
400 ml di latte
sale
noce moscata

Disporre il burro in un piatto, coprire e scaldare a 750 W per un minuto.

Incorporare la farina al burro e versare il latte, mescolando accuratamente.

Cuocere scoperto a 750 W per 4-7 minuti. Aggiungere il sale e la noce moscata e sbattere bene con una frusta o un frullino fino a ottenere la consistenza desiderata.

Per un tocco speciale:

Provate a sostituire il latte con brodo vegetale, di carne o di pesce per preparare salse da accompagnare a pietanze di carne o di pesce. Potete aggiungere due cucchiaini di panna alla salsa.



Ragù di carne

Per 4 persone | 10-12 min

300 g di carne macinata
1 cipolla, tritata
2 cucchiaini di olio
400 g di pomodori pelati
½ dado da brodo
sale

Sbucciare e tritare la cipolla.

Disporla in un piatto con l'olio, coprire e cuocere a 500 W per 2 minuti.

Incorporare mescolando la carne macinata, coprire e cuocere per 2 minuti a 750 W.

Aggiungere i pomodori pelati con metà del sugo, il dado da brodo e il sale. Mescolare, coprire e cuocere a 500 W per 6-8 minuti.

Mescolare di tanto in tanto durante la cottura. Se il ragù è troppo liquido al termine del tempo di cottura, scoprire e continuare a cuocere fino a ottenere la consistenza desiderata.

Per un tocco speciale:

Se desiderate, potete aggiungere al ragù un trito di carota, sedano e cipolla, aumentando il tempo di cottura se necessario.



Salsa di fragole calda

Per 2 persone | 3-4 min

400 g di fragole fresche o surgelate
50 g di marmellata di ribes nero
1 cucchiaio raso di fecola di patate
2 cucchiai di succo di limone

Se si usano fragole surgelate, scongelarle per 4 minuti. Mescolare tutti gli ingredienti in un contenitore adatto al microonde.

Cuocere scoperto a 750 W per 3-4 minuti o finché la salsa inizia ad addensarsi. Mescolare due volte durante la cottura. Servire calda o fredda.

Per un tocco speciale:

Potete servire la salsa con gelato alla vaniglia.

