



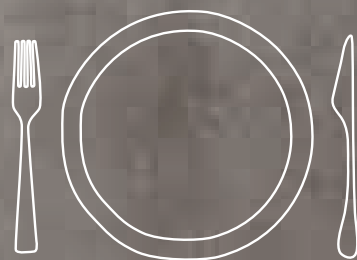
APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

Il ricettario per il forno da incasso Neff Compact
con microonde integrato.

IL RICETTARIO PER IL FORNO DA INCASSO NEFF COMPACT
CON MICROONDE INTEGRATO





TUTTA LA NOSTRA ESPERIENZA AL VOSTRO SERVIZIO

Mettete una serata in cui avete più tempo del previsto. Più tempo per cucinare, per concentrarvi sull'essenziale: la preparazione dei piatti. Preparate un arrosto unico, appetitoso fino all'ultimo boccone. Un forno che diventerà il vostro hobby preferito.

Questo è ciò che ci spinge ogni giorno a cercare innovazioni per fare in modo che cucinare sia sempre più facile. Perché più è facile, più è divertente stare in cucina.

Antipasti raffinati, zuppe e insalate prelibate, contorni appetitosi, squisiti piatti a base di pesce e carne, torte morbide, dessert sfiziosi, torte dolci e salate e pane come quello del fornaio: grazie al forno da incasso Neff Compact con microonde integrato preparerete tutto questo in modo semplice e veloce.

In questa raccolta di ricette troverete sempre tante nuove idee. Fatevi ispirare dal nostro ricettario e scoprite tutte le possibilità offerte dal vostro forno compatto Neff. Il successo delle ricette è garantito, in quanto sono state create appositamente per questo forno e messe a punto nel nostro laboratorio.

Queste ricette saranno proprio come il vostro arrosto preferito: appetitose fino all'ultimo boccone.

Non ci rimane altro che augurarvi buon appetito!



INDICE



Informazioni sull'apparecchio	11
Antipasti, minestre e insalate	19
Contorni e verdure, piatti vegetariani e sformati	37
Pesce	79
Pollame e carne	103
Dolci e pasticcini, dessert e torte	133
Pane e pagnotte, pizza e torte salate	199
Confetture e conserve	227
Indice delle ricette	230



MICROONDE INTEGRATO





INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO.

CUCINARE IN MODO SEMPLICE E RAPIDO CON IL MICROONDE

Con il vostro nuovo forno potete sfruttare tutti i vantaggi di un forno a microonde.

Risparmiate tempo ed energia.

Potete scongelare, scaldare e sciogliere velocemente gli alimenti. Potete cuocere perfettamente intere portate Potete preparare le pietanze già nel piatto di portata.

ARIA CALDA

Con l'aria calda è possibile cuocere su più livelli contemporaneamente. Una ventola posta sulla parete posteriore del forno distribuisce il calore nel vano di cottura in maniera uniforme. Il risultato è sempre perfetto e si risparmiano tempo ed energia.

È possibile cuocere insieme su più livelli cibi diversi senza che gli aromi si mischino. L'arrosto profuma di arrosto e i muffin di muffin. Utilizzando la teglia, è possibile anche cuocere biscotti, pizze o altri cibi piatti su più livelli.

RISCALDAMENTO SUPERIORE/INFERIORE

Per la tradizionale cottura al forno e per la cottura arrosto su un livello utilizzare il riscaldamento superiore e inferiore. È particolarmente adatto alla cottura di dolci alla crema o alla frutta, in stampi o sulla teglia.

Il calore viene distribuito uniformemente dall'alto e dal basso.

TERMOGRILL

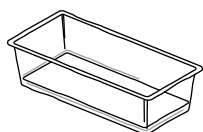
Per la cottura arrosto di pollame, pesci interi e grossi tagli di carne. L'elemento grill e la ventola si attivano e disattivano in maniera alternata. La ventola si attiva e l'aria calda avvolge le pietanze.



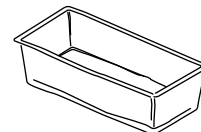
STOVIGLIE



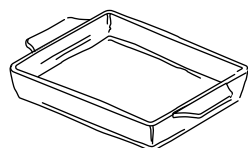
Stampo per sformato ovale



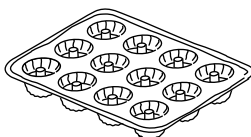
Stampo a cassetta in vetro



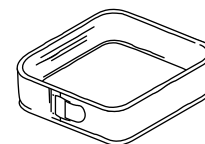
Stampo a cassetta



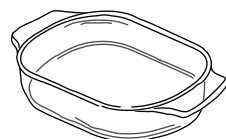
Stampo per sformato quadrato



Stampo per mini Gugelhupf



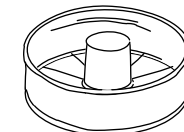
Stampo a cerniera quadrato



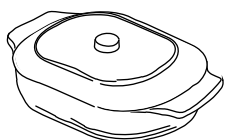
Pirofila in vetro senza coperchio



Stampo per base di torta alla frutta



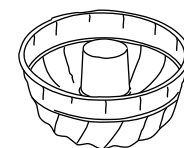
Stampo a ciambella



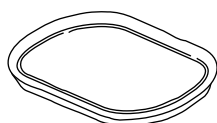
Pirofila con coperchio



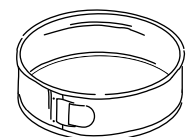
Teglia rotonda per pizza



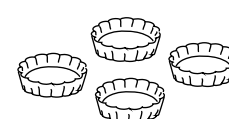
Stampo per Gugelhupf



Piastra per la carne



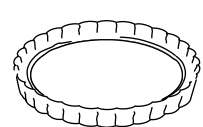
Stampo a cerniera rotondo



Stampini per tartellette



Stampini



Stampo per crostata

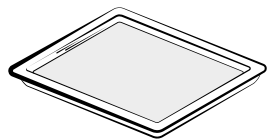


Vasetti per conserva



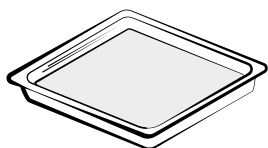
ACCESSORI SPECIALI

Il forno comprende una ricca offerta di accessori speciali. Per informazioni consultare i nostri prospetti oppure il sito Internet.



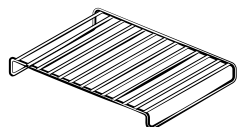
Teglia con rivestimento antiaderente

Per dolci in teglia e pasticcini.
Gli alimenti si staccano più facilmente dalla teglia.
Non è necessario imburrare la teglia o utilizzare la carta da forno.



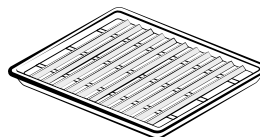
Leccarda con rivestimento antiaderente

Per torte con frutta o crema, biscotti, piatti surgelati e arrostiti di grandi dimensioni.
Può essere utilizzata anche come contenitore di raccolta del grasso quando si cuoce direttamente sulla griglia.
Gli alimenti si staccano più facilmente dalla leccarda.
Non è necessario imburrare o utilizzare la carta da forno.



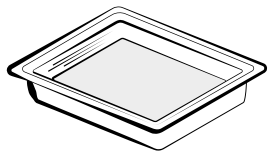
Griglia inseribile

Per carne, pollame e pesce.
Da inserire nella leccarda in modo da raccogliere il grasso e il sugo della carne che fuoriescono.



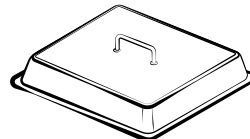
Griglia speciale

Da utilizzare al posto della griglia normale oppure per proteggere l'apparecchio dagli schizzi. Utilizzare soltanto nella leccarda.

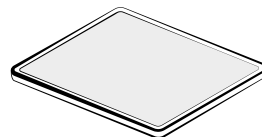


Leccarda in alluminio

Adatta per sformati di grandi dimensioni, come ad es. il moussakà.



Coperchio per teglia per sformato



Pietra refrattaria

Per pane, panini e pizza fatti in casa, se si desidera ottenere un fondo croccante.



Teglia per pizza

Per pizza e dolci rotondi di grandi dimensioni.



Pirofila in vetro (1,5 litri)

Per brasati e sformati.

ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



ABBREVIAZIONI

ml	Millilitri
l	Litri
g	Grammi
kg	Chilogrammi
cm	Centimetri
mm	Millimetri
Per es.	Per esempio
min.	Minuti
h	Ore
min.	Minimo
ca.	Circa
Ø	Diametro

QUANTITÀ DELLA CONFEZIONE

Lievito in polvere	17 g
Zucchero vanigliato	9 g
Lievito secco	7 g
Addensante per panna	8 g

PESI, CAPACITÀ

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI

kcal	Chilocalorie
gr.	Grassi
carb.	Carboidrati
prot.	Proteine
UP	Unità pane

MISURE IN CUCCHIAI

	Cucchiaino raso	Cucchiaio raso	Cucchiaino colmo	Cucchiaio colmo
Lievito in polvere	3 g	6 g	7 g	13 g
Burro	3 g	8 g	10 g	18 g
Miele	6 g	13 g	12 g	26 g
Confettura	6 g	18 g	14 g	36 g
Farina	3 g	7 g	5 g	15 g
Olio	3 g	12 g	-	-
Sale	5 g	13 g	8 g	24 g
Senape	4 g	12 g	11 g	26 g
Pangrattato	2 g	8 g	4 g	14 g
Acqua/latte	5 g	15 g	-	-
Cannella	2 g	3 g	4 g	11 g
Zucchero	3 g	9 g	6 g	17 g



A white rectangular plate is shown at an angle. On the left side of the plate, there is a piece of cooked salmon with a golden-brown sear, garnished with a small green leaf and a dark green herb. Below the salmon, there is a decorative drizzle of dark brown sauce. The background is a dark, textured surface.

ANTIPASTI, MINESTRE E INSALATE



BRODO DI POLLO ALLE VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

BRODO:

1 scalogno

10 g di burro

20 g di porri

Pepe macinato

200 g di filetto di petto di pollo

200 g di verdura surgelata

30 g di pastina o capelli d'angelo

800 ml di brodo di pollo

Sale marino

Per porzione

260 kcal, 10 g carb., 13 g gr., 26 g prot., 0,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare lo scalogno e tagliarlo a dadini. Metterlo in uno stampo di vetro insieme al burro.
2. Lavare il porro e tagliarlo a strisce sottili. Metterlo con lo scalogno nello stampo e pepare. Mettere il coperchio e rosolare come indicato.
3. Sciacquare brevemente il filetto di petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzettini di ca. 2 cm.
4. Mettere la carne, la verdura surgelata e la pastina con la verdura rosolata nello stampo, mescolare e aggiungere ca. 250 ml di brodo di pollo. Mettere il coperchio e cuocere come indicato.
5. Aggiungere il resto del brodo di pollo, mettere il coperchio e portare di nuovo il brodo a ebollizione come indicato.

Regolazione

Microonde 600 watt

Scalogni, porri: 4 minuti

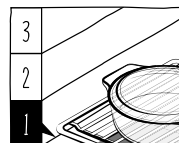
Carne, verdura, pasta:

10-12 minuti

Quindi

Microonde 1000 watt

Brodo: 5-6 minuti





ZUPPA DI FAGIOLINI SPAGNOLA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

ZUPPA:

1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 rametti di rosmarino fresco
2 rametti di timo fresco
200 g di salsiccia all'aglio spagnola
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 lattina di pomodori ciliegini da 400 g
100 ml di vino bianco secco
650 ml di brodo vegetale
1 foglia di alloro
400 g di fagiolini surgelati
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero
2 cucchiaini di aceto di vino bianco

Per porzione

390 kcal, 17 g carb., 26 g gr., 18 g prot., 1,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini sottili. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Pelare la salsiccia all'aglio e tagliarla a metà nel senso della lunghezza. Tagliare quindi le due metà in diagonale ricavando fette da 1 cm.
2. Distribuire la salsiccia all'aglio con le cipolle e l'aglio a dadini in uno stampo di vetro grande. Irrorare con olio d'oliva, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
3. Aggiungere i pomodori con il succo alla salsiccia e schiacciare leggermente con una forchetta. Aggiungere il vino, il brodo vegetale, il rosmarino, il timo e la foglia d'alloro. Mettere il coperchio e cuocere come indicato.
4. Aggiungere i fagiolini surgelati, salare e pepare, mettere il coperchio e terminare la cottura come indicato.
5. Prima di servire togliere le erbe e l'alloro e condire la zuppa con aceto e zucchero.

Regolazione

Microonde 600 watt

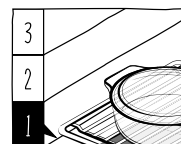
Cipolle, aglio, salsiccia:

5 minuti

Pomodori: 10 minuti

Zuppa di fagiolini:

10-12 minuti





MINESTRA DI ZUCCA ALLO ZENZERO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

ZUPPA:

40 g di cipollotti

10 g di burro

400 g di zucca Hokkaido

½ cucchiaino di zenzero fresco tritato finemente

Curry in polvere

Pepe macinato

ca. 700 ml di brodo vegetale

Sale marino

INOLTRE:

4 cucchiaini di olio di semi di zucca

Un po' di crescione

Per porzione

113 kcal, 8 g carb., 8 g gr., 2 g prot., 0,6 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare i cipollotti, pulirli e tagliarli ad anelli sottili. Metterli in uno stampo di vetro insieme al burro. Mettere il coperchio e cuocere come indicato.
2. Sbucciare la zucca e rimuovere i semi. Tagliarla a dadini di circa 2 cm e aggiungerla ai cipollotti insieme allo zenzero. Insaporire con curry in polvere e pepe. Aggiungere 125 ml di brodo vegetale caldo, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
3. Frullare la verdura cotta, insaporire con sale marino e aggiungere il resto del brodo vegetale.
4. Mettere il coperchio sullo stampo di vetro e terminare la cottura della minestra come indicato.
5. Servire con olio di semi di zucca e crescione fresco.

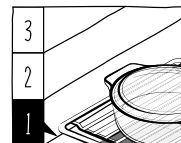
Regolazione

Microonde 600 watt

Cipollotti: 2 minuti

Zucca: 10 minuti

Zuppa: 10-12 minuti





TERRINA DELICATA AL SALMONE CON GAMBERETTI

Per 8 porzioni

Stampo a cassetta di vetro, 30 cm

TERRINA DI PESCE:

600 g di filetto di salmone fresco

Sale marino

400 ml di panna

½ limone bio

½ arancia bio

Pepe bianco macinato

2 cucchiaini di senape al miele

100 g di gamberetti sgusciati freschi

2 cucchiaini di pepe verde in salamoia

INOLTRE:

4 cucchiiai di erbe aromatiche tritate

2 cucchiiai di bacche di pepe rosa

Burro per lo stampo

Per porzione

255 kcal, 3 g carb., 19 g gr., 19 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di salmone con acqua fredda, asciugarlo tamponando con carta da cucina e tagliarlo a cubetti spessi ca. 2 cm. Farlo raffreddare nel congelatore per ca. 45 minuti.
2. Quindi ridurlo in purea con ½ cucchiaino di sale marino e versare lentamente la panna. Lavare l'arancia e il limone sotto l'acqua calda e asciugarli. Grattugiare la scorza del limone e dell'arancia. Spremere il limone. Aggiungere la scorza del limone e dell'arancia al composto al salmone e insaporire con pepe, 1 cucchiaino di succo di limone e la senape al miele.
3. Imburrare lo stampo a cassetta. Mettere metà del composto al salmone nello stampo. Disporre i gamberetti al centro, nel senso della lunghezza, a strati. Distribuire il pepe verde a destra e a sinistra. Versare il resto del composto al salmone e cuocere la terrina come indicato.
4. Dopo la cottura lasciar raffreddare un po'. Estrarre la terrina dallo stampo, cospargere con le erbe tritate su tutti i lati e lasciar raffreddare completamente.
5. Prima di servire, cospargere con le bacche di pepe rosa.

Regolazione

Microonde 360 watt

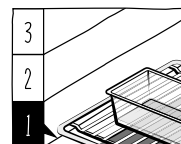
Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

Microonde 180 watt

Tempo di cottura:

15-20 minuti





INSALATA DI CAVOLFIORE ALLA PANNA ACIDA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

VERDURE:

1 cavolfiore da ca. 1,5 kg
150 ml di brodo vegetale pronto
Sale
Zucchero

MARINATA:

1 mazzetto di erba cipollina fresca
250 g di panna acida
3-4 cucchiaini di miele
4 cucchiaini di succo di limone
4 cucchiaini di olio
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero

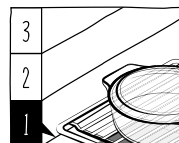
Per porzione

330 kcal, 19 g carb., 25 g gr., 7 g prot., 0,5 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare il cavolfiore, pulirlo e dividerlo in piccole roselline. Metterlo con 150 ml di brodo vegetale, un po' di sale e zucchero in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e cuocere al dente come indicato.
2. Sciacquare l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle sottili.
3. Mescolare la panna acida con il miele, il succo di limone, l'olio e l'erba cipollina a rondelle e insaporire.
4. Scolare il cavolfiore e lasciarlo raffreddare un po'.
5. Versare la marinata sopra il cavolfiore tiepido, mescolare e lasciar riposare per 30 minuti. Quindi insaporire ancora una volta.

Regolazione
Microonde 600 watt
Tempo di cottura:
10-12 minuti





ANTIPASTO DI CAROTE E FINOCCHI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

VERDURE:

350 g di carote

300 g di finocchi

Sale

2 rametti di rosmarino fresco

2 rametti di timo fresco

MARINATA:

1 limone

2-3 spicchi d'aglio

2 cucchiai di capperi

4 filetti d'acciughe sott'olio

1 cucchiaino di sughetto di capperi

8 cucchiaini di olio d'oliva

3 ramoscelli di prezzemolo

Sale

Pepe nero macinato

Zucchero

INOLTRE:

2-4 cucchiaini di Crema di Balsamico, a piacere

Per porzione

170 kcal, 11 g carb., 0 g gr., 3 g prot., 0,9 UP

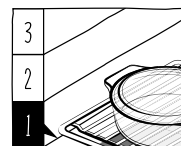
PREPARAZIONE

1. Lavare la verdura, pulirla e tagliarla longitudinalmente a fettine sottili con un affettaverdure. Metterla in uno stampo di vetro, salare, aggiungere il rosmarino e il timo, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
2. Sbucciare il limone con un coltello eliminando anche la parte bianca. Tagliarlo prima in quattro e poi a fette in obliquo, raccogliendo il succo. Pelare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili. Tritare grossolanamente i capperi. Tritare finemente le acciughe. Fare una marinata con tutti gli ingredienti. Aggiungere il sughetto di capperi e l'olio d'oliva e insaporire abbondantemente.
3. Sciacquare il prezzemolo e scuotere via l'acqua. Staccare le foglioline e tritarle grossolanamente.
4. Aggiungere le strisce di verdure alla marinata, eventualmente scolandole. Aggiungere il prezzemolo, mescolare e lasciar marinare per almeno un'ora. Girare più volte e insaporire ancora. Guarnire con la Crema di balsamico.

Regolazione

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 8-9 minuti





CREMA AL SALMONE AFFUMICATO

Per 4 porzioni

Stampini per soufflé

CREMA:

400 g di salmone affumicato a fettine

3-4 ramoscelli di aneto

200 g di panna

2-3 cucchiaini di miele

1 cucchiaino di senape di Digione mediamente
piccante

2 uova

1 limone bio

Sale

Pepe nero macinato

Zucchero

Per porzione

364 kcal, 9 g carb., 25 g gr., 26 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Rivestire i bordi di 4 stampini da soufflé con circa metà delle fette di salmone affumicato creando uno strato sottile. Tritare finemente il resto del salmone.
2. Sciacquare l'aneto, scuotere via l'acqua, staccare le punte e tritare finemente.
3. Mescolare la panna con il miele, la senape, l'aneto e il salmone affumicato tritato. Aggiungere le uova. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Condire la crema con le spezie e la scorza di limone grattugiata.
4. Distribuire uniformemente la crema negli stampini e cuocere come indicato.

Regolazione

Microonde 360 watt

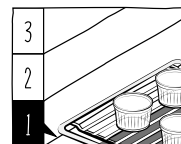
Tempo di cottura: 18 minuti

Quindi

Microonde 180 watt

Tempo di cottura:

12-14 minuti





MELANZANE GRATINATE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sfornato

VERDURE:

1 melanzana, ca. 420 g

Sale

Pepe macinato

200 g di pomodori ciliegini

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini di foglie di origano fresco

Zucchero

2 cucchiaini di olio d'oliva

50 g di Gouda semistagionato grattugiato fresco

Per porzione

127 kcal, 4 g carb., 10 g gr., 5 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

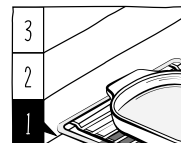
1. Lavare la melanzana, asciugarla, tagliarla a fette spesse 1,5 cm e bucherellarla più volte con una forchetta. Salare e pepare, mettere le fette l'una accanto all'altra in uno stampo per sfornato e cuocere come indicato.
2. Quindi asciugare bene con carta da cucina.
3. Lavare e tagliare i pomodori in 4 parti. Spellare l'aglio e tagliarlo finemente. Aggiungere l'aglio e le foglie di origano ai pomodori. Insaporire con sale, pepe e zucchero e condire con olio d'oliva.
4. Mettere su ogni fetta di melanzana un po' di pomodori, cospargere di formaggio e gratinare come indicato.

Regolazione

Microonde 600 watt

Melanzane: 8 minuti

Gratinatura: 8-10 minuti







CONTORNI E VERDURE,
PIATTI VEGETARIANI E
SFORMATI



PATATE RIPIENE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio, leccarda

PATATE:

4 patate a pasta bianca grandi uguali da 200 g

FARCITURA:

20 g di burro

125 g di emmental grattugiato o formaggio erborinato

Sale

Pepe macinato

Noce moscata grattugiata fresca

Prezzemolo tritato

Per porzione

364 kcal, 31 g carb., 21 g gr., 13 g prot., 2,6 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate, spazzolarle e perforarle più volte con una forchetta. Metterle con la buccia in uno stampo di vetro grande, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
2. Quindi tagliare a metà le patate e scavarle. Mettere la polpa scavata dalle patate in una ciotola assieme al burro, al formaggio, alle spezie e al prezzemolo. Poi rimettere tutto nelle patate svuotate.
3. Disporre le patate ripiene nella leccarda, inserirle nel forno al livello 3 e gratinare come indicato.

Regolazione

Cuocere le patate:

Microonde 600 watt

Tempo di cottura:

12-14 minuti

Gratinare le patate:

leccarda, livello 3

Modalità combinata microonde

Grill, superficie grande

290 °C (intenso)

360 watt

Tempo di cottura: 5-8 minuti

Consiglio

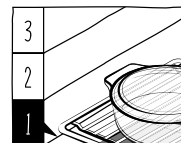
Altre farciture: 125 g di tonno, 1 cucchiaino di

burro ed erba cipollina tritata finemente,

o 150 g di panna acida e uno spicchio

d'aglio schiacciato, oppure 75 g prosciutto cotto

a dadini e 25 g di formaggio grattugiato.





ROTOLO DI FUNGHI E PANE AL FORNO

Per 4 porzioni

Teglia

ROTOLO:

400 g di funghi freschi di stagione,
ad es. champignon, Shiitake, porcini
1 mazzetto di prezzemolo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
40 g di burro
2 cucchiaini di olio d'oliva
ca. 300 ml di latte
8 pagnotta del giorno precedente
5 uova
Sale
Pepe nero macinato
Noce moscata grattugiata fresca
50 g di cranberry secchi

INOLTRE:

Pellicola di alluminio
Burro per imburrare il foglio di alluminio

Per porzione

511 kcal, 63 g carb., 21 g gr., 16 g prot., 5,2 UP

PREPARAZIONE

1. Pulire i funghi con carta da cucina o con l'apposita spazzola e tagliarli a fette spesse 1 cm.
2. Sciacquare il prezzemolo, scuotere via l'acqua e tritarlo grossolanamente. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini.
3. Scaldare il burro e l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere le cipolle, i funghi e l'aglio e farli appassire. Aggiungere il prezzemolo e stufare per 2 minuti. Togliere la pentola dal fuoco e versare il latte. Lasciar raffreddare.
4. Tagliare la pagnotta a dadini di ca. 1-2 cm. Aggiungere il composto al latte tiepido e le uova, mescolare un poco e insaporire con sale, pepe e un po' di noce moscata.
5. Tagliare i cranberry a dadini, Tagliare i cranberry a dadini, incorporarli al composto di pane e far riposare per circa 20 minuti.
6. Spalmare un po' di burro su una striscia di foglio d'alluminio. Disporvi sopra il composto di pane e formare un rotolo spesso 4-5 cm. Chiudere bene i lati. Far cuocere come indicato.

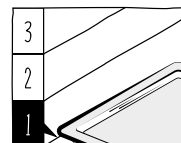
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

160 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti



Consiglio

In autunno/inverno è anche possibile trovare i cranberry freschi. Hanno un gusto un po' più aspro.



POLENTA CON MASCARPONE E OLIO AL TARTUFO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

POLENTA:

600 ml di brodo vegetale

Zucchero

100 g di polenta istantanea

100 g di mascarpone

2 cucchiaini di olio al tartufo

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

206 kcal, 8 g carb., 18 g gr., 3 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

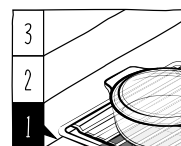
- 1.** Mettere il brodo vegetale con una presa abbondante di zucchero in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e portare a ebollizione come indicato.
- 2.** Mescolare la polenta finché non risulta omogenea, chiudere lo stampo di vetro con il coperchio e riscaldare come indicato.
- 3.** Amalgamare il mascarpone e l'olio al tartufo alla polenta e condire con sale, pepe e zucchero. La polenta deve essere cremosa. Eventualmente aggiungere ancora un po' d'acqua e mescolare bene.

Regolazione

Microonde 1000 watt

Brodo vegetale: 10 minuti

Polenta: 10-12 minuti





MUFFIN DI PANE E VERDURE

Per 12 porzioni

Stampo per muffin

IMPASTO:

2-3 spicchi d'aglio

2-3 cucchiaini di erbe mediterranee fresche o surgelate

6 cucchiaini di olio d'oliva

250 g di radici, ad es. sedano rapa, carote, radici di prezzemolo

500 g di farina di frumento tipo 550

2 bustine di lievito secco

ca. 350 ml d'acqua calda

1 cucchiaino di zucchero

100 g di parmigiano grattugiato fresco

Sale

Pepe nero macinato

Noce moscata grattugiata fresca

INOLTRE:

Burro per lo stampo per muffin

Farina per cospargere lo stampo o stampini di carta

Per porzione

252 kcal, 32 g carb., 10 g gr., 8 g prot., 2,7 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare l'aglio, tagliarlo a dadini molto piccoli e rosolare insieme alle erbe tritate in 2 cucchiaini d'olio.
2. Pulire la verdura, lavarla ed eventualmente sbucciarla e grattugiarla grossolanamente.
3. Mescolare la farina e il lievito. Aggiungere acqua tiepida e zucchero. Impastare insieme al parmigiano, alla miscela di erbe, ai 4 cucchiaini d'olio e alla verdura grattugiata. Insaporire con sale, pepe e noce moscata grattugiata fresca. Coprire e lasciar riposare in un luogo caldo.
4. Suddividere la pasta in 12 pezzetti e formare delle palline. Mettere in uno stampo per muffin rivestito con gli stampini di carta e lasciar riposare per 20 minuti. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

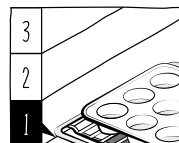
microonde

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

90 watt

Tempo di cottura: 25-30 minuti





VERDURA AL FORNO CON SALSA ALL'ACETO BALSAMICO

Per 4 porzioni

Stampo per sfornato medio,
stampo di vetro con coperchio

VERDURE:

200 g di patate dolci
1 patata
2 carote
1 rapa bianca
400 g di zucca, ad es. Hokkaido
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale

SALSA:

1 cipolla
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di olio d'oliva
5 cucchiaini di aceto balsamico bianco
3 cucchiaini di miele
100 ml di panna
6 foglie di salvia tritate finemente
Sale
Pepe macinato

Per porzione
300 kcal, 25 g carb., 20 g gr., 3 g prot., 2,1 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare la verdura, pelarla e tagliarla a fette molto sottili. Distribuire nello stampo per sfornato, irrorare con olio d'oliva, salare e cuocere come indicato.
2. Per la salsa, tritare molto finemente la cipolla e l'aglio. Mettere la cipolla e 2 cucchiaini di olio d'oliva in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e rosolare come indicato.
3. Condire con aceto balsamico, miele, panna, salvia e spezie, mettere il coperchio e cuocere la salsa come indicato. Infine, aggiungere l'aglio.
4. Distribuire la salsa sopra le verdure arrostiti e servire subito.

Regolazione

Verdure:

Modalità combinata
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 15-20 minuti

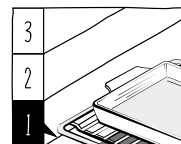
Salsa:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 600 watt

Cipolle: 3 minuti

Salsa: 3-4 minuti





ZUCCA CON VERDURE AL PEPERONCINO E MELE

Per 4 porzioni

Leccarda

ZUCCA:

1 kg di zucca Hokkaido

50 g di burro

Sale al peperoncino

Pepe colorato macinato

2 spicchi d'aglio

3 mele acidule medie

ca. 180 g di sedano

150 ml d'acqua

Per porzione

234 kcal, 29 g carb., 11 g gr., 4 g prot., 2,4 UP

PREPARAZIONE

1. Dividere a metà la zucca, togliere i semi e tagliarla a fette spesse circa 4 cm.
2. Fondere il burro, spalmarne uno strato sottile sulla leccarda e cospargere con sale al peperoncino e pepe colorato.
3. Sbucciare gli spicchi d'aglio, tagliarli in quattro e distribuirli sulla leccarda. Posizionarvi sopra le fette di zucca.
4. Lavare le mele, tagliarle in quattro ed eliminare il torsolo. Adagiare le fette di mela tra o sopra le fette di zucca.
5. Lavare il sedano, tagliarlo a dadini di ca. 1 cm e distribuirlo sopra le fette di zucca e mela. Insaporire di nuovo con sale al peperoncino e pepe colorato e spennellare con il burro rimasto. Irrorare con l'acqua e cuocere la zucca come indicato.

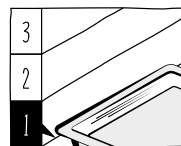
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





CHAMPIGNON RIPIENI

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio e
stampo per sfornato medio

FUNGHI:

6-8 grossi champignon

1 cucchiaino di succo di limone

FARCITURA:

1 cipolla

50 g di prosciutto crudo

10 g di burro

100 g di panna al gorgonzola

1 cucchiaini di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di panna acida

Pepe macinato

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

284 kcal, 3 g carb., 21 g gr., 20 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Pulire gli champignon e staccare il gambo. Eventualmente rimuovere le lamelle. Spazzolare gli champignon. Spennellare le teste con succo di limone.
2. Sbucciare la cipolla. Tagliare la cipolla, i gambi dei funghi e il prosciutto a dadini sottili. Mettere il tutto con il burro in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e rosolare come indicato.
3. Mescolare il formaggio e aggiungere il prezzemolo tritato. Amalgamare la panna acida e pepare.
4. Mettere il composto al formaggio nelle teste dei funghi. Imburrare o oliare uno stampo per sfornato piatto e mettervi dentro gli champignon.
5. Gratinare gli champignon come indicato.

Regolazione

Cipolle, gambi degli champignon, prosciutto:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,

livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 3-4 minuti

Champignon ripieni:

Modalità combinata

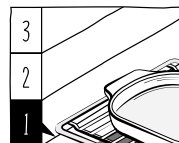
microonde

Grill, superficie grande

290 °C (intenso)

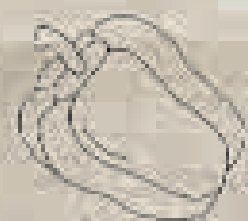
360 watt

Tempo di cottura: 10-15 minuti



Consiglio

Al posto della panna al gorgonzola è possibile utilizzare anche del formaggio fresco.



LETCHO

Per 2 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

LETCHO:

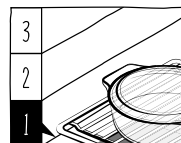
1 cipolla piccola
3 spicchi d'aglio
1 piccolo peperone rosso
1 piccolo peperone giallo
1 piccolo peperone verde
3 cucchiai di olio d'oliva
1 scatoletta di pomodori ciliegini da 400 g
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero

Per porzione
306 kcal, 23 g carb., 20 g gr., 8 g prot., 1,9 UP

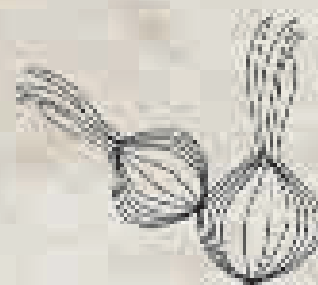
PREPARAZIONE

1. Pelare la cipolla e l'aglio. Tritare finemente l'aglio. Tagliare la cipolla a dadini di 1 cm.
2. Tagliare a metà i peperoni, lavarli e togliere i semi. Tagliare la polpa a dadini di 1 cm. Mescolare in uno stampo di vetro con la cipolla, l'aglio e 3 cucchiaini di olio d'oliva. Insaporire con sale, pepe e un pizzico di zucchero. Mettere il coperchio e far cuocere la verdura come indicato, mescolando di tanto in tanto.
3. Nel frattempo mescolare i pomodori e il concentrato di pomodoro. Insaporire con sale, pepe e zucchero. Aggiungere i pomodori alla verdura, mettere il coperchio e cuocere il letcho come indicato.

Regolazione
Microonde 1000 watt
Peperoni: 10 minuti
Letcho: 8 minuti



Consiglio
Servire il letcho con una
baguette.
Come contorno la quantità è sufficiente per
4 porzioni.



CIPOLLE IN AGRODOLCE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

VERDURE:

3 grosse cipolle da 250 g

2 cucchiaini di olio d'oliva

3 rametti di timo fresco

1 cucchiaio di senape di Digione

2 cucchiaini di senape in grani

4 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini di succo di limone

Sale

Pepe nero macinato

Per porzione

206 kcal, 29 g carb., 8 g gr., 4 g prot., 2,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle a pezzi di 2 cm. Metterle in uno stampo di vetro grande e marinarle nell'olio d'oliva.

2. Sciacquare il timo, scuotere via l'acqua e aggiungerlo alla verdura insieme a senape, senape in grani, zucchero e succo di limone. Mescolare il tutto, salare e pepare.

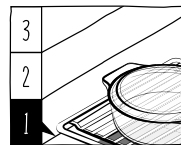
3. Mettere un coperchio sullo stampo di vetro e cuocere come indicato. Mescolare di tanto in tanto.

Regolazione

Microonde 1000 watt

Tempo di cottura:

18-20 minuti





FUNGHI IN SALSA CREMOSA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

FUNGHI CON SALSA:

750 g di champignon bianchi o cremini freschi
oppure gallinacci freschi

2 spicchi d'aglio

200 ml di panna

200 g di formaggio fresco spalmabile

Sale

Pepe bianco macinato

Zucchero

1-2 cucchiaini di succo di limone

1 mazzetto di erba cipollina

Per porzione

361 kcal, 4 g carb., 32 g gr., 16 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

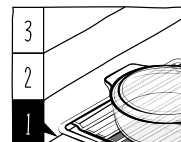
- 1.** Pulire i funghi con un pennello o una spazzola e dividerli a metà o in quattro a seconda della grandezza.
- 2.** Sbucciare l'aglio e tagliarlo a dadini piccoli. Mettere la panna con il formaggio spalmabile e l'aglio nello stampo di vetro, mettere il coperchio e riscaldare come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
- 3.** Aggiungere i funghi alla salsa, mettere il coperchio e terminare la cottura come indicato.
- 4.** Infine condire con sale, pepe, un pizzico di zucchero e succo di limone.
- 5.** Sciacquare brevemente l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle.
- 6.** Servire i funghi con abbondante guarnitura di erba cipollina.

Regolazione

Microonde 1000 watt

Salsa: 10 minuti

Funghi in salsa: 10-15 minuti





STRUDEL DI PATATE E VERZA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro metro con coperchio,
leccarda

STRUDEL:

750 g di patate
300 g di foglie di verza
2 cucchiaini di lievito in polvere
250 g di crème fraîche
3 tuorli
Sale
Noce moscata grattugiata fresca
Pepe nero macinato
50 g di burro
3 fogli di pasta yufka, 250 g
150 g di formaggio grattugiato,
ad es. gouda semistagionato

INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

763 kcal, 73 g carb., 43 g gr., 21 g prot., 6,1 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare bene le patate e infilzare più volte la buccia con una forchetta. Metterle in uno stampo di vetro, aggiungere un po' d'acqua, mettere il coperchio e cuocere come indicato. Pelare le patate dopo averle lasciate leggermente raffreddare e tagliarle a pezzi di ca. 2 cm.
2. Lavare le foglie di verza, tagliare via le coste e tagliare le foglie a quadretti di circa 3 cm. Far cuocere brevemente le foglie in acqua salata bollente insieme al lievito. Raffreddare sotto l'acqua fredda e sgocciolare.
3. Mescolare la crème fraîche con i tuorli e insaporire con sale, noce moscata e pepe.
4. Fondere il burro. Imburrare un foglio di pasta yufka, mettere sopra un secondo foglio, imburrarlo e coprirlo con un terzo foglio. Distribuire le patate e la verza sulla pasta e insaporire. Distribuire sopra il formaggio grattugiato.
5. Distribuire uniformemente il composto di crème fraîche e uova. Arrotolare stretti i fogli di pasta in senso longitudinale. Disporre sulla leccarda ricoperta con carta da forno con la giuntura rivolta verso il basso. Spalmare il burro rimasto e cuocere come indicato.

Regolazione

Patate:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 10-13 minuti

Strudel:

Modalità combinata

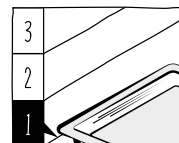
microonde

Aria calda

170 °C

180 watt

Tempo di cottura: 22-25 minuti





Handwritten signature or mark.

SFORMATI DI PANE AL RAFANO

Per 12 pezzi

Stampo per muffin

SFORMATO:

300 ml di panna

6 uova grandi

3-4 cucchiaini di rafano tritato in vasetto

Sale

Pepe macinato

150 g di pane da toast

100 g di groviera

1 mazzetto di erba cipollina

INOLTRE:

2 cucchiaini di burro per lo stampo

Per pezzo

194 kcal, 8 g carb., 15 g gr., 8 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare lo stampo per muffin. Sbattere le uova, la panna e il rafano. Condire il tutto abbondantemente con sale e pepe e mettere da parte.
2. Tagliare a dadini il pane da toast con il bordo. Grattugiare finemente la groviera. Sciacquare l'erba cipollina, scuotere via l'acqua e tagliarla a rondelle.
3. Distribuire uniformemente metà dei dadini di pane nello stampo per muffin. Cospargere ogni porzione con groviera ed erba cipollina. Disporre a strati il resto dei dadini di pane, del formaggio e dell'erba cipollina.
4. Sbattere ancora una volta il composto di panna e rafano e versarlo uniformemente sopra gli strati di pane. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Quindi cuocere come indicato.
5. Prima di servire fare raffreddare un po'. Staccare dal bordo gli sformati aiutandosi con un coltello ed estrarli.

Regolazione

Modalità combinata

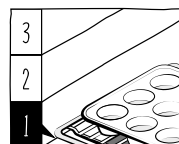
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 14-16 minuti



Consiglio

Gli sformati di pane al rafano si possono preparare fino a 3 ore prima della cottura.



LASAGNE DI MELANZANE E POMODORI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio,
leccarda, stampo per sformato grande

LASAGNE:

1 kg di pomodori freschi
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
4-6 cucchiaini di olio d'oliva
Sale
Zucchero
Pepe nero macinato
800 g di melanzane
1 mazzetto di basilico
125 g di mozzarella
100 g di parmigiano grattugiato fresco

Per porzione

399 kcal, 13 g carb., 30 g gr., 19 g prot., 1,1 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a dadini sottili.
2. Per la salsa al pomodoro, mettere un po' d'olio d'oliva in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e rosolare la cipolla a dadini come indicato.
3. Aggiungere l'aglio, i pomodori, il sale, lo zucchero, il pepe e un po' d'acqua. Far bollire nello stampo di vetro con coperchio come indicato, fino a ottenere una salsa densa.
4. Lavare le melanzane, tagliarle a fette spesse 0,5 cm nel senso della lunghezza, salarle e farle riposare per circa 20 minuti. Quindi asciugarle tamponando con carta da cucina.
5. Distribuire un po' d'olio d'oliva nella leccarda e aggiungere metà delle fette di melanzane. Spennellare la parte superiore delle melanzane con un po' d'olio d'oliva e procedere alla cottura al grill come indicato.
6. Procedere allo stesso modo con l'altra metà.
7. Sciacquare il basilico e scuotere via l'acqua. Tagliare la mozzarella a fettine.
8. Mettere un po' di salsa in uno stampo per sformato. Distribuirvi sopra uno strato di melanzane e cospargere con parmigiano e foglie di basilico intere. Alternare uno strato di salsa al pomodoro, melanzane, parmigiano e basilico fino a esaurire tutti gli ingredienti. Alla fine ricoprire le lasagne di mozzarella e cuocere come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 1000 watt

Cipolle: 3-4 minuti

Salsa di pomodoro: 15 minuti

Melanzane:

leccarda, livello 2

Grill, superficie grande

250 °C

Tempo di cottura con grill: 5-7 minuti per teglia

Lasagne:

Modalità combinata

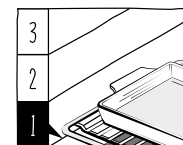
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 15-20 minuti





PASTICCIO PEPATO DI PATATE DOLCI E PEPERONI

Per 4 porzioni

Pirofila in vetro media con coperchio

PASTICCIO:

1 kg di patate dolci
2 peperoni rossi
1 spicchio d'aglio
3 scalogni
40 g di burro
Sale marino
Sale al peperoncino
Pepe macinato
2 foglie di alloro
500 ml di brodo vegetale
4 cucchiai di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di pepe verde in salamoia

Per porzione

404 kcal, 65 g carb., 12 g gr., 7 g prot., 5,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate dolci, sbucciarle e tagliarle a dadini di ca. 2 cm. Lavare i peperoni, togliere i semi e tagliarli a dadini. Sbucciare lo spicchio d'aglio e gli scalogni. Tagliare gli scalogni a piccoli dadini, lasciare lo spicchio d'aglio intero.
2. Mettere metà del burro nella pirofila. Farvi appassire brevemente l'aglio e gli scalogni. Aggiungere le patate dolci e i peperoni a dadini, rosolare brevemente e insaporire con sale marino, sale al peperoncino e pepe. Aggiungere le foglie d'alloro e cuocere il tutto nella pirofila con il coperchio come indicato.
3. Dopo circa 20 minuti irrorare con il brodo vegetale. Aggiungere il resto del burro, mettere il coperchio e terminare la cottura del pasticcio.
4. Prima di servire, togliere lo spicchio d'aglio e le foglie di alloro. Aggiungere il prezzemolo e il pepe verde e insaporire abbondantemente.

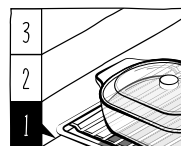
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

50-55 minuti





LASAGNE TRICOLORE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sfornato medio

LASAGNE:

1 cipolla piccola
70 g di burro
600 g di spinaci surgelati
Sale marino
Pepe macinato
Noce moscata macinata fresca
50 g di farina
500 ml di brodo vegetale freddo
100 ml di panna
800 g di pomodorini maturi
9 sfoglie di lasagne senza precottura
100 g di pecorino grattugiato fresco
Basilico fresco

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

567 kcal, 39 g carb., 36 g gr., 23 g prot., 3,2 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla, tagliarla a piccoli dadini e metterla in uno stampo di vetro con 20 g di burro; quindi mettere il coperchio e rosolare come indicato.
2. Aggiungere gli spinaci e stufare come indicato nello stampo di vetro coperto. Insaporire con sale marino, pepe e noce moscata. Strizzare leggermente gli spinaci e metterli da parte.
3. Per la salsa, far soffriggere il burro restante in uno stampo di vetro, aggiungere la farina e rosolare brevemente come indicato.
4. Versare insieme il brodo vegetale e la panna e riscaldare come indicato in uno stampo di vetro con coperchio. Mescolare di tanto in tanto. Quindi insaporire con sale, pepe e noce moscata.
5. Sbollentare i pomodori nell'acqua bollente, spellarli e tagliarli a fette.
6. Imburrare lo stampo per sfornato.
7. Versare circa un quarto della salsa nello stampo. Coprire con 3 sfoglie di lasagne e distribuire sopra metà degli spinaci. Distribuire un terzo del pecorino grattugiato. Disporre nello stampo metà delle fettine di pomodoro a strati, condire con sale, pepe e basilico.
8. Sovrapporre altre 3 sfoglie di lasagne e versare un quarto della salsa. Distribuire sopra l'altra metà degli spinaci e i pomodori, insaporire. Cospargere un terzo del pecorino.
9. Per l'ultimo strato, disporre 3 sfoglie di lasagne, versare la salsa restante e cospargere il formaggio rimanente. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 1000 watt

Cipolle e burro: 4 minuti

Spinaci: 10-12 minuti

Burro: 2 minuti

Burro e farina: 2 minuti

Salsa: 8 minuti

Lasagne:

Modalità combinata

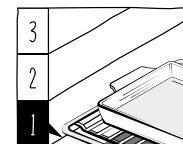
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 20-25 minuti





TORTILLA AGLI ASPARAGI

Per 4 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

COMPOSTO DI ASPARAGI:

2 scalogni

150 g di prosciutto serrano

250 g di asparagi bianchi

250 g di asparagi verdi

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di succo di limone

2 cucchiaini di prezzemolo fresco o cerfoglio
fresco tritato

30 g di olive nere denocciolate

COMPOSTO DI UOVA:

8 uova

1 cucchiaino di senape mediamente piccante

Sale marino

Pepe macinato

INOLTRE:

Olio d'oliva per la teglia

Per porzione

340 kcal, 6 g carb., 24 g gr., 25 g prot., 0,5 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare gli scalogni e tagliarli a dadini. Tagliare il prosciutto a strisce.
2. Sbucciare completamente gli asparagi bianchi e quelli verdi solo nell'ultimo terzo e tagliare via le estremità. Tagliare trasversalmente i gambi in pezzi lunghi ca. 4 cm.
3. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggervi gli scalogni. Aggiungere le strisce di prosciutto e i pezzi di asparagi agli scalogni e rosolarli brevemente insieme nella padella. Aggiungere il succo di limone, il prezzemolo e le olive e insaporire il composto.
4. Ungere la teglia per pizza con dell'olio e distribuirvi sopra il composto di asparagi.
5. Sbattere le uova e condirle generosamente con senape, sale marino e pepe.
6. Versare sul composto di asparagi e cuocere la tortilla come indicato.

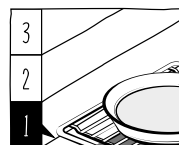
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti



Consiglio

La tortilla, servita come piatto principale,
è sufficiente per due porzioni.

Potete ottenere un sapore diverso se, al posto
del prosciutto serrano aggiungete del chorizo
spagnolo, tagliato a dadini.



TORTA ALLE VERDURE E PATATE

Per 4 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

COMPOSTO DI PATATE E VERDURE:

650 g di patate
2 cipolle
3-4 cucchiaini di farina
4 uova
2 cucchiaini di succo di limone
300 g di broccoli
200 g di zucchine
150 g di peperoni rossi
1 peperoncino rosso piccolo
Sale
Pepe nero macinato
Noce moscata grattugiata fresca
Zucchero

COPERTURA:

1 mazzetto di erba cipollina fresca
300 g di crème fraîche
1 uovo
150 g di formaggio grattugiato,
ad es. gouda semistagionato

INOLTRE:

Burro per la teglia

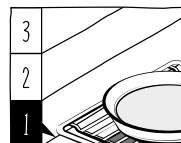
Per porzione

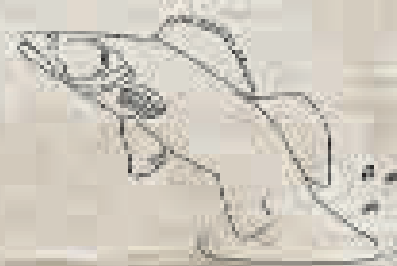
670 kcal, 50 g carb., 39 g gr., 30 g prot., 4,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le patate e le cipolle e grattugiarle finemente. Amalgamare le uova e la farina. Aggiungere il succo di limone e far riposare il composto per ca. 15 minuti.
2. Nel frattempo pulire e lavare la verdura, tagliare a metà il peperone e il peperoncino e togliere i semi. Tagliare la verdura a pezzetti, mescolare con il composto di patate e condire generosamente.
3. Versare il composto di patate e verdure sulla teglia per pizza imburrata e appiattire.
4. Sciacquare l'erba cipollina sotto l'acqua fredda, scuotere via l'acqua, tagliare a rondelle e amalgamare con la crème fraîche, l'uovo e il formaggio. Versare il composto sulla torta e cuocere come indicato.

Regolazione
Modalità combinata
microonde
Aria calda
180 °C
360 watt
Tempo di cottura: 25-30 minuti





LASAGNE AL SALMONE

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato medio

BESCIAMELLA:

1 cipolla
20 g di burro
1 cucchiaio colmo di farina
300 ml di latte freddo
150 ml di panna fredda
Sale
Pepe macinato
2 cucchiaini di succo di limone

LASAGNE:

1 cavolo rapa grande
½ mazzetto di aneto
200 g di salmone affumicato a fettine
6-8 sfoglie di lasagne
50 g di emmental grattugiato fine

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

797 kcal, 63 g carb., 35 g gr., 56 g prot., 5,2 UP

PREPARAZIONE

1. Per la besciamella, tagliare la cipolla a dadini sottili e metterla in uno stampo di vetro insieme al burro. Mettere il coperchio e rosolare come indicato.
2. Versare sopra la farina, il latte e la panna e mescolare. Condire la salsa generosamente con sale, pepe e succo di limone e portare a ebollizione come indicato nello stampo di vetro con il coperchio. Mescolare di tanto in tanto.
3. Pulire il cavolo rapa, lavarlo, sbucciarlo e tagliarlo a metà. Tagliarlo a fettine trasversali molto sottili.
4. Imburrare o oliare uno stampo per sformato piatto.
5. Sciacquare l'aneto e scuotere via l'acqua. Tritare tutto tranne un paio di punte belle e aggiungere alla salsa.
6. Ricoprire il fondo dello stampo per sformato con la besciamella. Poi disporre a strati alternando le fette di cavolo rapa, le fette di salmone e le sfoglie di lasagne. Tra l'uno e l'altro strato versare la besciamella. Infine, versarvi l'altra salsa, cospargere con l'emmental e cuocere le lasagne come indicato.
7. Guarnire le lasagne con le punte di aneto rimanenti.

Regolazione

Stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 600 watt

Cipolle: 4 minuti

Salsa: 8-10 minuti

Lasagne:

Modalità combinata

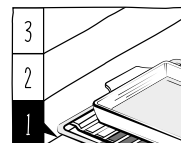
microonde

Termogrill

170 °C

360 watt

Tempo di cottura: 20-25 minuti





PASTICCIO DI PASTA CON FILETTO DI MAIALE E SPEZZATINO DI VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio,
stampo per sfornato grande

SFORMATO:

1 melanzana, ca. 250 g
1-2 zucchine
3 spicchi d'aglio
6 cucchiaini di olio d'oliva
500 g di pomodori in pezzi
3 cucchiaini di foglie di timo fresche
100 g di olive nere denocciolate
500 g di filetto di maiale
200 g di pasta fresca
200 g di panna acida o panna
100 g di parmigiano grattugiato
grossolanamente
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero

INOLTRE:

Olio per lo stampo

Per porzione

770 kcal, 42 g carb., 45 g gr., 49 g prot., 3,5 UP

PREPARAZIONE

1. Pulire le melanzane e le zucchine, lavarle e tagliarle a dadini di ca. 1 cm.
2. Pelare l'aglio e tagliarlo a fettine sottili.
3. Mettere la verdura in uno stampo di vetro e mescolarla con 4 cucchiaini di olio. Mettere il coperchio e far cuocere come indicato. Quindi insaporire.
4. Aggiungere i pomodori a pezzi, le fette d'aglio, le foglioline di timo e le olive. Mettere il tutto nello stampo di vetro con il coperchio e cuocere come indicato.
5. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina e tagliarla a fette spesse 2 cm.
6. Imburrare uno stampo. Disporre a strati alternati lo spezzatino di verdure, la pasta, 2-3 cucchiaini di panna acida e la carne.
7. Cospargere con parmigiano e irrorare con olio d'oliva. Cuocere il pasticcio come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 1000 watt

Verdure: 5 minuti

Spezzatino di verdure: 12 minuti

Sformato:

Modalità combinata

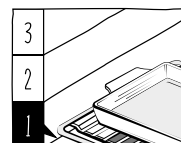
microonde

Termogrill

170 °C

360 watt

Tempo di cottura: 18-20 minuti



Handwritten text on a napkin, possibly a signature or date, including the word "Dinner".



SOUFFLÉ AL PANE E FORMAGGIO

Per 4 porzioni

Leccarda, stampini per soufflé

SOUFFLÉ:

150 g di pane nero, ad es. di segale

150 g di formaggio di montagna saporito

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

100 ml di panna

100 ml di latte

4 uova

Sale

Noce moscata grattugiata fresca

Pepe nero macinato

Zucchero

2-3 cucchiaini di vino bianco a piacere

INOLTRE:

Burro per gli stampi

Per porzione

424 kcal, 20 g carb., 28 g gr., 22 g prot., 1,6 UP

PREPARAZIONE

1. Tagliare il pane con la crosta a dadini di 0,5 cm e abbrustolirlo nel forno come indicato.
2. Tagliare il formaggio a dadini da 0,5 cm. Mescolare la panna con il latte e le uova, insaporire abbondantemente e, a piacere, aggiungere il vino bianco.
3. Imburrare gli stampini. Mescolare il pane a dadini con il formaggio e il prezzemolo tritato e distribuire uniformemente il composto negli stampini.
4. Versare sopra il composto di panna e uova e far dorare in forno come indicato.

Regolazione

Dadini di pane:

leccarda, livello 1

Grill, superficie grande

290 °C (intenso)

Tempo di cottura con grill: 5-6 minuti

Soufflé al pane e formaggio:

Modalità combinata

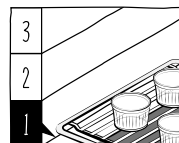
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 15-18 minuti







PESCE



BOUILLABAISSE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

ZUPPA DI PESCE:

1 finocchio piccolo
1 spicchio d'aglio
2 scalogni
600 ml di fondo di pesce in vasetto
100 ml di vino bianco
1 bustina di zafferano in pistilli
200 g di cappone
200 g di lutiano rosso (red snapper)
200 g di cobite
200 g di rana pescatrice
150 g di pomodori ciliegini
Sale
Pepe nero macinato
Prezzemolo fresco

Per porzione

273 kcal, 4 g carb., 5 g gr., 45 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare il finocchio. Sbucciare l'aglio e gli scalogni e tagliarli a fettine sottili con il finocchio.
2. Mettere il fondo di pesce in uno stampo di vetro e mescolarlo con il vino bianco. Aggiungere il finocchio e lo zafferano, mettere il coperchio e cuocere al dente come indicato. Insaporire la verdura.
3. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzi di 2 cm.
4. Lavare e tagliare a metà i pomodori. Aggiungere il pesce e i pomodori alla zuppa e cuocere ancora nello stampo di vetro con il coperchio come indicato. Quindi salare e pepare.
5. Sciacquare il prezzemolo e scuotere via l'acqua. Staccare le foglioline, tritarle grossolanamente e distribuirle sulla zuppa pronta.

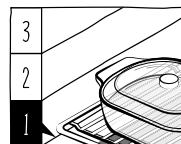
Regolazione

Microonde 1000 watt

Finocchi: 12 minuti

Microonde 600 watt

Bouillabaisse: 5 minuti





TROTE ALLE ERBE IN TEGLIA

Per 4 porzioni

Leccarda

PESCE:

50 g di rosmarino fresco
50 g di timo al limone fresco
50 g di dragoncello fresco
50 g di origano fresco
5 cucchiaini di olio d'oliva
Sale al peperoncino
1 cucchiaio di pepe al limone
3-4 cucchiaini di miscela di pepe colorato
4 trote fresche da ca. 300 g, pronte da cucinare
1 limone bio
Sale marino
4 ramoscelli di prezzemolo riccio
1 cucchiaino di cacao
30 g di burro

Per porzione

564 kcal, 5 g carb., 32 g gr., 63 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Pulire le erbe, sciacquarle e scuotere via l'acqua. Tritare finemente metà delle erbe e metterle da parte.
2. Distribuire l'olio d'oliva nella leccarda. Cospargere con sale al peperoncino, pepe al limone e pepe colorato. Distribuirvi sopra tutte le erbe.
3. Sciacquare brevemente le trote con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e spremere. Cospargere le trote con il succo di limone e insaporire l'interno e l'esterno con il sale marino. Nel ventre di ciascuna trota inserire un ramoscello di prezzemolo e un po' di scorza grattugiata di limone.
4. Adagiare le trote nella leccarda. Distribuirvi sopra le erbe tritate, cospargere con cacao in polvere e fiocchi di burro. Far cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

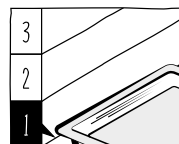
microonde

Aria calda

190 °C

360 watt

Tempo di cottura: 18-20 minuti



Consiglio

Con la scorza di limone si dona al pesce una nota fresca ma non aspra.



SCORFANO ALLE VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio,
stampo per sformato

VERDURE:

150 g di carote
150 g di porri
150 g di sedano rapa
½ mazzetto di erbe aromatiche miste
40 g di burro
4 cucchiaini di olio d'oliva
4 cucchiaini di pangrattato
Sale
Pepe macinato
Zucchero

PESCE:

750 g di filetto di scorfano
Sale
Pepe macinato
Per porzione
421 kcal, 11 g carb., 26 g gr., 37 g prot., 0,9 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare e pulire le verdure. Spellare le carote e il sedano. Tagliare il tutto a strisce spesse 2 mm e lunghe 5 cm. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Staccare le foglioline e tritarle finemente.
2. Mettere la verdura con il burro e l'olio d'oliva in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e cuocere come indicato. Aggiungere le erbe e il pangrattato e insaporire con sale, pepe e una presa di zucchero.
3. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliare i filetti in 4 porzioni.
4. Mettere il pesce in uno stampo per sformato largo, insaporirlo e coprirlo in parte con le verdure.
5. Far cuocere come indicato.

Regolazione

Verdure:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 1000 watt

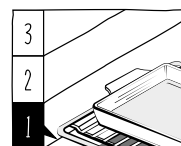
Tempo di cottura: 5 minuti

Pesce con verdura:

Microonde 1000 watt

Tempo di cottura:

10-12 minuti





MERLUZZO E PATATE CON SALSA AL DRAGONCELLO E SENAPE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sfornato grande

SALSA:

40 g di burro
30 g di farina
500 ml di latte
200 ml d'acqua
ca. 80 g di senape di Digione
2 cucchiaini di dragoncello fresco tritato
Sale marino
Pepe bianco macinato
1 pizzico di zucchero

PATATE:

800 g di patate a pasta bianca
Sale marino
Pepe macinato

PESCE:

4 filetti di merluzzo da ca. 170 g
½ limone
Sale marino
Pepe al limone
1 cucchiaio di pangrattato

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

535 kcal, 47 g carb., 20 g gr., 41 g prot., 3,9 UP

PREPARAZIONE

1. Scaldare il burro in uno stampo di vetro come indicato.
2. Mescolare la farina con il burro e far dorare di nuovo come indicato.
3. Quindi sfumare con un po' di latte freddo. Irrorare con il resto del latte e dell'acqua e mescolare. Far cuocere la salsa nello stampo di vetro con il coperchio come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
4. Mescolare la senape nella salsa. Aggiungere il dragoncello e salare e pepare abbondantemente. Aggiustare la salsa di zucchero.
5. Lavare le patate, sbucciarle e tagliarle a fettine uguali sottili ca. 3 mm. Salare, pepare e disporre a strati nello stampo per sfornato imburato. Versare circa un terzo della salsa sopra le patate e cuocere come indicato.
6. Sciacquare brevemente i filetti di merluzzo con acqua fredda e asciugarli tamponando con la carta da cucina. Spremere il mezzo limone. Condire il pesce con il succo di limone, salare e pepare.
7. Disporre i filetti sulle patate cotte e versare sopra il resto della salsa. Cospargere di pangrattato e cuocere il pesce come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 600 watt

Burro: 2 minuti

Burro e farina: 3 minuti

Salsa:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Tempo di cottura: 8-10 minuti

Patate:

stampo per sfornato sulla griglia, livello 1
Microonde 600 watt, 10 minuti

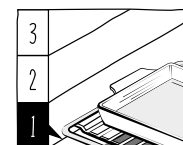
Patate e pesce:

Modalità combinata
microonde

Riscaldamento sup./inf.,
200 °C

360 watt

Tempo di cottura:
25-30 minuti





PESCE AL FORNO CON VERDURE ASIATICHE AGRODOLCI

Per 4 porzioni

Teglia

PESCE AL FORNO:

4 filetti di merluzzo freschi da 160 g
½ limone
Sale marino, pepe al limone
4 sfoglie di pasta fillo o pasta yufka, ca. 160 g,
surgelata o fresca
1 tuorlo
1 cucchiaino di latte
100 g di burro
Alcune foglie di coriandolo

VERDURE:

1 spicchio d'aglio piccolo
2 fette di zenzero fresco
2 ramoscelli di citronella
2 cipollotti
2 gambi di sedano
200 g di pak choi o cavolo di Pechino
1 peperone rosso
1 peperone giallo
400 g di ananas fresco
2 cucchiaini di olio di arachidi
1 cucchiaino di olio di sesamo tostato
10 g di amido
100 ml di succo d'ananas
100 ml di brodo vegetale delicato
Sale, pepe macinato
2-3 cucchiaini di succo di lime, zucchero

INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

631 kcal, 43 g carb., 35 g gr., 35 g prot., 3,6 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di merluzzo con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Spremere il limone e irrorare il pesce con il succo. Insaporire con sale e pepe al limone.
2. Preriscaldare il forno.
3. Far scongelare la pasta fillo secondo quanto riportato sulla confezione. Sbattere il tuorlo insieme al latte. Far sciogliere il burro. Srotolare una sfoglia, spalmarla di burro e ripiegarla fino a ottenere una grandezza di 30x20 cm. Adagiare una foglia di coriandolo su ogni filetto di pesce, avvolgerlo nella pasta, chiudere i lati, spalmare di burro e formare un fagottino. Avvolgere ogni filetto di pesce in una sfoglia di pasta e spennellare con l'uovo. Adagiare i fagottini di pesce su una teglia ricoperta di carta da forno e cuocere come indicato.
4. Per la verdura, sbucciare lo spicchio d'aglio e lo zenzero. Schiacciare un po' la citronella con il dorso del coltello e tagliarla in due nel senso della lunghezza. Pulire cipollotti, sedano, pak choi, peperoni e ananas e tagliarli in pezzi di ca. 2 cm.
5. In una pirofila scaldare 1 cucchiaino di olio di arachidi e di olio di sesamo. Rosolarvi l'aglio, lo zenzero e la citronella. Aggiungere poco a poco la verdura e rosolare brevemente. Infine aggiungere l'ananas e far stufare tutto per 10 minuti.
6. Cospargere la verdura con l'amido. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di arachidi, il succo d'ananas e il brodo vegetale e insaporire generosamente con sale, pepe, succo di lime e zucchero. Togliere la citronella dalla verdura. Servire i fagottini di pesce insieme alla verdura.

Regolazione

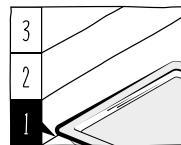
Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

15-20 minuti



Consiglio

La citronella non si cuoce e non si ammorbidisce, serve solo a dare sapore e a conferire una nota tipicamente asiatica.



TRINCI DI SALMONE SU LETTO DI VERDURE AL LIMONE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato grande

VERDURA AL LIMONE:

400 g di verdura mista, ad es. sedano, carote,
porri
20 g di burro
Sale
Pepe macinato
2 limoni bio

PESCE:

4 tranci di salmone da 150 g

GRATINATURA:

1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di senape di Digione al miele
80 ml di olio d'oliva
Sale
Pepe macinato
2 cucchiaini di erba cipollina a rondelle

Per porzione

423 kcal, 8 g carb., 28 g gr., 33 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare la verdura, pulirla e tagliarla a fette larghe ca. 4 mm.
2. Mettere il burro in uno stampo di vetro e scaldarlo come indicato.
3. Aggiungere la verdura, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
4. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e tagliarlo a fettine. Per ogni porzione, disporre 3-4 fette di limone sovrapposte in uno stampo per sformato e distribuirvi sopra la verdura.
5. Sciacquare brevemente i tranci di salmone con acqua fredda e asciugarli tamponando. Disporre su ogni porzione di verdura un trancio di salmone.
6. Sbucciare l'aglio e schiacciarlo. Frullare la senape al miele con l'olio d'oliva, l'aglio, il sale e il pepe.
7. Aggiungere l'erba cipollina e mescolare.
8. Distribuire uniformemente il composto alla senape sopra il salmone e cuocere come indicato.

Regolazione

Burro:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Verdure:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 5-7 minuti

Pesce:

Modalità combinata

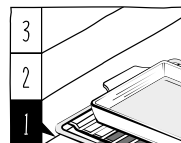
microonde

Aria calda

170 °C

360 watt

Tempo di cottura: 17-20 minuti





PESCE IN CROSTA DI POMODORI E PANE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

CROSTA DI POMODORI E PANE:

150 g di pomodori ciliegini

2 fette di pane da toast

50 g di parmigiano grattugiato fresco

2 cucchiaini di erbe italiane miste surgelate

2 spicchi d'aglio

50 ml di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato

Zucchero

PESCE:

4 filetti di pesce spessi, ad es. merluzzo, scorfano, da 170 g

½ limone

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

20 ml di olio d'oliva per lo stampo

Per porzione

146 kcal, 5 g carb., 8 g gr., 13 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodori. Tagliare il pane e i pomodori a dadini di 1 cm. Mescolarli con il pane e le erbe. Tritare finemente l'aglio e incorporarlo delicatamente al composto di pane con l'olio d'oliva. Insaporire con sale, pepe nero e zucchero.

2. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda e tamponarlo con carta da cucina. Irrorare con il succo del mezzo limone e mettere in uno stampo per sformato oliato. Insaporire con sale e pepe. Distribuire uniformemente il composto per la crosta sul pesce. Far cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

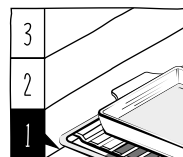
microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 18-20 minuti





CURRY DI RED SNAPPER

Per 4 porzioni

Pirofila grande con coperchio

PESCE:

600 g di filetto di pesce red snapper

MARINATA:

½ limone

1 cucchiaino di pasta di curry mediamente
piccante (reperibile nel reparto cucina asiatica
del supermercato)

Sale marino

2 cucchiai di olio di semi di girasole

CURRY:

1 peperone verde

1 peperone rosso

1 peperone giallo

500 g di patate a pasta bianca

200 g di zucchine gialle

100 g di sedano

60 g di cipollotti

200 g di pak choi o cavolo di Pechino

1 peperoncino rosso fresco

10 g di grasso di cocco

4 scalogni

Sale marino

Pasta di curry

Un po' di peperoncino di Cayenna

800 ml di latte di cocco non dolcificato

Per porzione

384 kcal, 33 g carb., 12 g gr., 36 g prot., 2,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, asciugarlo tamponando con carta da cucina e tagliarlo a strisce larghe 1 cm.
2. Per la marinata, spremere il mezzo limone e amalgamare il succo con la pasta di curry rosso, il sale marino e 2 cucchiari di olio di semi di girasole. Distribuire sulle strisce di pesce, mescolare bene e lasciar marinare per circa 30 minuti coperto in frigorifero.
3. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e togliere i semi. Sbucciare le patate. Tagliare i peperoni e le patate a cubetti di ca. 2 cm.
4. Pulire e lavare le zucchine, il sedano, i cipollotti, il pak choi e i peperoncino. Tagliare le zucchine in pezzi lunghi ca. 2 cm. Tagliare trasversalmente il sedano e i cipollotti in fette larghe ca. 1 cm. Tagliare il pak choi a strisce.
5. Scaldare il grasso di cocco nella pirofila. Rosolare brevemente le strisce di pesce marinato in olio bollente, toglierle dal fuoco e metterle da parte.
6. Sbucciare gli scalogni, tagliarli a dadini e rosolarli nel grasso di cocco. Far appassire anche il sedano e i cipollotti. Aggiungere i peperoni, le zucchine, le patate, il pak choi e il peperoncino. Insaporire con il sale marino, la pasta di curry e il peperoncino di Cayenna.
7. Sfumare con il latte di cocco e rimettere di nuovo il pesce. Rimettere il coperchio e far cuocere il curry in forno come indicato.

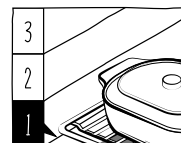
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



Consiglio

Fate rosolare la pasta di curry rosso, giallo o verde con un po' di olio o burro, solo così sprigiona interamente il suo aroma.



SPEZZATINO DI SCORFANO CON FINOCCHI E FILETTI D'ARANCIA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

SPEZZATINO:

2 piccoli finocchi da 200 g

150 ml di brodo vegetale

60 g di burro

2 arance

750 g di filetto di scorfano

Sale

Pepe nero macinato

Zucchero

2 cucchiaini di aneto tritato fresco

Per porzione

286 kcal, 9 g carb., 11 g gr., 37 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

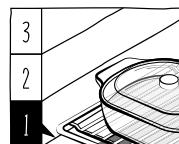
1. Lavare i finocchi. Tagliare via la parte verde e metterla da parte. Tagliare i finocchi a striscioline con l'affettaverdure. Metterli in uno stampo di vetro con il brodo vegetale, il burro, il sale, il pepe e lo zucchero, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
2. Sbucciare le arance con un coltello eliminando anche la parte bianca. Tagliarle prima in quattro e poi a fette in obliquo.
3. Sciacquare brevemente il pesce con acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzi di 3 cm.
4. Metterlo nello stampo insieme ai finocchi, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
5. Aggiungere le arance, l'aneto e la parte verde dei finocchi tritata, mescolare delicatamente e insaporire nuovamente.

Regolazione

Microonde 1000 watt

Finocchi: 8-9 minuti

Pesce: 10-12 minuti





PESCE AL CARTOCCIO CON FOGLIE DI BIETOLA E SALSA DI VINO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

PESCE AL CARTOCCIO:

400 g di filetto di salmone fresco o scongelato

4 capesante da ca. 30 g

8 foglie di bietola grandi

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 limone bio

1 cucchiaino di sale marino

250 ml di panna fredda

Un po' di pepe di Cayenna

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

SALSA:

100 ml di vino bianco secco

100 ml di fondo di pesce

100 g di crème double

2 punte di coltello di zafferano in polvere

1 punta di coltello di pimento

1 punta di coltello di noce moscata grattugiata

fresca

Per porzione

465 kcal, 5 g carb., 34 g gr., 31 g prot., 0,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto di salmone e le capesante con acqua fredda e asciugare tamponando con la carta da cucina. Tagliare il filetto di salmone a dadini e mettere in congelatore per ca. 30 minuti.

2. Lavare con cautela le foglie di bietola e, se necessario, rimuovere la parte grossa del gambo. Far cuocere brevemente le foglie in acqua salata bollente insieme al lievito. Raffreddare sotto l'acqua fredda e lasciar sgocciolare.

3. Lavare il limone bio con acqua calda e asciugarlo. Grattugiare un po' di scorza e spremere 1 cucchiaio di succo di limone. Frullare il filetto di salmone con il sale marino. Versare lentamente la panna e condire il composto di salmone con sale, peperoncino di Cayenna, succo di limone e un po' di scorza di limone grattugiata.

4. Sovrapporre le foglie di bietola 2 a 2. Insaporire le capesante e rigirarle nel prezzemolo tritato. Ricoprire ogni capasanta con un quarto di composto di salmone e avvolgerle nelle foglie di bietola. Adagiare i fagottini di pesce nello stampo.

5. Amalgamare vino bianco, fondo di pesce e crème double. Insaporire la salsa, versarla sopra i fagottini di pesce e cuocere nello stampo di vetro coperto come indicato.

Regolazione

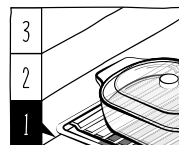
Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

Microonde 360 watt

Tempo di cottura: 5-7 minuti



Consiglio

Nell'acqua per scottare il pesce versate un po' di lievito in polvere, che serve a mantenere luminoso e intenso il colore delle verdure verdi.



INVOLTINI DI PLATESSA SU RATATOUILLE DI VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

PESCE:

8 filetti di platessa da ca. 80 g

2 cucchiaini di succo di limone

Sale marino

RATATOUILLE:

120 g di cipollotti

120 g di sedano

1 cipolla rossa

ca. 300 g di melanzane

ca. 300 g di zucchini

100 g di pomodoro fresco

40 g di erbe aromatiche fresche, ad es. cerfoglio, dragoncello, origano, basilico, timo

2 cucchiaini di olio d'oliva

500 g di passata di pomodoro

Sale marino

Pepe nero macinato

1 pizzico di zucchero

1 foglia di alloro

INOLTRE:

8 stecchini

Per porzione

254 kcal, 10 g carb., 10 g gr., 31 g prot., 0,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente i filetti di platessa con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Condire con succo di limone e salare.
2. Lavare i cipollotti e il sedano, pulirli e tagliarli a rondelle. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente.
3. Lavare e pulire le melanzane e gli zucchini. Tagliare le melanzane a dadini di circa 1 cm. Utilizzando un pelapatate, tagliare 8 fette sottilissime di zucchini e tenerle da parte per gli involtini di pesce. Tagliare a dadini anche gli zucchini restanti.
4. Lavare i pomodori e tagliarli a dadini. Sciacquare le erbe, scuotere via l'acqua e tritarle finemente.
5. Scaldare l'olio d'oliva. Far rosolare i cipollotti, il sedano, le erbe e la cipolla a dadini. Aggiungere la verdura restante e la passata di pomodoro. Insaporire con sale, pepe e zucchero. Aggiungere la foglia di alloro e far cuocere la ratatouille senza coperchio per circa 10 minuti. Quindi versare il composto in uno stampo per sformato.
6. Avvolgere i filetti di platessa nella fetta di zucchini e fissarli con uno stecchino. Mettere gli involtini di pesce sulla ratatouille e cuocere come indicato.

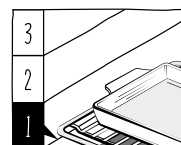
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

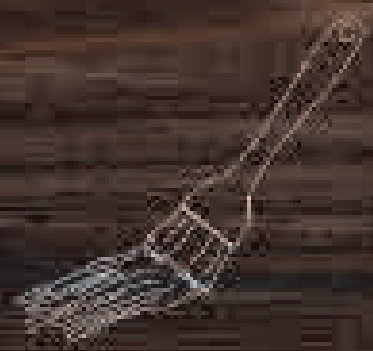
Tempo di cottura:

30-35 minuti





POLLAME E CARNE



POLLO ALLA GRIGLIA RIPIENO ALLE ERBE

Per 4 porzioni

Leccarda

POLLO:

2 polli da 1,2 kg

Pepe macinato

Sale

2 mazzetti di erbe fresche, ad es. rosmarino,
salvia, timo, maggiorana

2 cucchiaini di succo di limone

PER SPENNELLARE

2 cucchiaini di olio

Sale

Pepe macinato

Paprica in polvere

Per porzione

555 kcal, 1 g carb., 32 g gr., 65 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i polli sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina. Dividere in due parti uguali e rimuovere la spina dorsale.
2. Salare e pepare l'interno delle due metà dei polli. Sciacquare le erbe, scuotere via l'acqua e distribuirle sulle due metà dei polli. Irrorare con il succo di limone.
3. Appoggiare le metà dei polli nella leccarda con la parte ricoperta di erbe rivolta verso il fondo.
4. Mischiare l'olio con le erbe e spennellare l'esterno delle due metà dei polli con la miscela di erbe.
5. Grigliare i polli come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

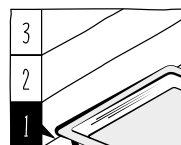
microonde

Termogrill

210 °C

360 watt

Tempo di cottura: 25-30 minuti





COSCE DI POLLO ALLA MANIERA ASIATICA

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

POLLO:

900 g di zucchine

2 pezzi di zenzero fresco grandi come una noce

400 ml di latte di cocco non dolcificato

2 cucchiaini di pasta di curry rosso

2 cucchiari di succo di limone

1 peperoncino rosso

4 cosce di pollo da 200 g

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

415 kcal, 8 g carb., 23 g gr., 42 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare uno zucchini e tagliarlo a pezzettini. Sbucciare lo zenzero. Frullare lo zucchini, lo zenzero, la pasta di curry e il succo di limone. Lavare il peperoncino, tagliarlo a metà, togliere i semi e tagliare a pezzi piccoli. Aggiungere al composto e insaporire.

2. Lavare gli altri zucchini, tagliarli a metà nel senso della lunghezza e poi a fette. Ungere lo stampo per sformato e mettervi dentro le fette di zucchini.

3. Sciacquare brevemente le cosce di pollo con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Insaporire le cosce, disporle sugli zucchini e versare sopra il latte di cocco. Far cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

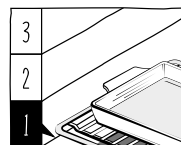
microonde

Termogrill

190 °C

360 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





PASTICCIO DI POLLO CON PISTACCHI

Per 6 porzioni

Stampo a cassetta in vetro, 30 cm

PASTICCIO:

500 g di petto di pollo allevato a terra

250 g di prosciutto di tacchino non affumicato

25 g di pistacchi sgusciati

2 uova

50 ml di panna

5 ml di cognac

½ cucchiaino di sale marino

Un po' di miscela di pepe colorato

200 g di pancetta affumicata a fettine sottili

Alcune foglioline di erbe, ad es. melissa

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

397 kcal, 1 g carb., 24 g gr., 44 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Far tritare il petto di pollo direttamente dal macellaio oppure metterlo brevemente nel congelatore e tritarlo finemente con il tritatutto. Tagliare il prosciutto di tacchino a pezzettini molto piccoli e amalgamarlo al composto di petto di pollo.
2. Tritare grossolanamente i pistacchi e metterne da parte 1 cucchiaino. Aggiungere i pistacchi al composto di pollo. Aggiungere uova, panna, cognac, sale marino e pepe colorato e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Imburrare leggermente lo stampo a cassetta e cospargerlo con i pistacchi messi da parte. Distribuire le erbe sul fondo dello stampo. Rivestire lo stampo con le fette di pancetta. Le fette devono sovrapporsi e sporgere per metà dal bordo dello stampo.
4. Versare il composto di pollo, ripiegare le fette di pancetta sporgenti e chiudere bene i bordi. Per far ciò, con un cucchiaino spingere le fette di pancetta tra lo stampo e il composto.
5. Cuocere il pasticcio ricoperto di pancetta come indicato.
6. Una volta pronto, lasciar riposare il pasticcio e preferibilmente farlo raffreddare una notte intera in frigorifero. Dopodiché estrarlo dallo stampo e tagliarlo.

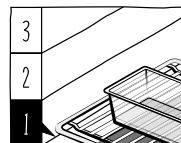
Regolazione

Aria calda

160 °C

Tempo di cottura:

45-50 minuti



Consiglio

Servite il pasticcio freddo o caldo con mousse di mele, sughetto di pollame o insalata.



ANATRA CROCCANTE CON RIPIENO DI MELE

Per 3 porzioni

Pentola per arrosti di vetro grande

CARNE:

1 anatra fresca da 2,4 kg eviscerata

ca. 10 g di maggiorana fresca

Sale marino

Pepe macinato

30 g di marmellata di arance

FARCITURA DI MELE AL FORNO:

2 mele acidule, ad es. Santana o Braeburn

10 g di uvetta

1 dattero fresco senza nocciolo

15 g di marzapane

10 g di noci tritate

SALSA:

250 ml di fondo d'anatra in vasetto o

brodo di pollo

Sale marino

Pepe macinato

1 cucchiaino di marmellata di arance

1 cucchiaino d'amido

INOLTRE:

Spiedini di legno

Filo da cucina

Per porzione

1123 kcal, 31 g carb., 77 g gr., 28 g prot., 2,6 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente l'anatra con acqua fredda, pulire accuratamente l'interno e asciugare tamponando con carta da cucina.
2. Sciacquare la maggiorana, scuotere via l'acqua e staccare le foglie. Insaporire l'interno e l'esterno dell'anatra con sale marino, pepe e maggiorana. Spennellare la parte interna dell'anatra con abbondante marmellata d'arance.
3. Lavare le mele ed eliminare il torsolo lasciando uno spazio abbondante. Tritare l'uvetta, il dattero e il marzapane e mescolarli con le noci. Riempire le mele con il composto di uvetta.
4. Riempire l'anatra con 2 mele, chiudere l'apertura con degli stecchini e legarla a croce con dello spago da cucina.
5. Mettere l'anatra nella pentola per arrosti di vetro con il petto in basso e arrostitore come indicato.
6. Girare dopo ca. 40 minuti. A 10 minuti dalla fine della cottura, spennellare con il sughetto dell'arrosto e ultimare la cottura come indicato.
7. Togliere l'anatra arrosto dal forno, adagiarla su un altro tegame e metterle al caldo.
8. Per la salsa, rimuovere il grasso in eccesso e metterlo via. Versare il fondo d'anatra nella pentola per arrosti di vetro e rimuovere il fondo di cottura con un pennello da cucina. Versare il tutto in una pentola e scaldarlo sul fornello. Insaporire la salsa con sale marino, pepe e marmellata alle arance. Mescolare l'amido con dell'acqua fredda e utilizzarlo per addensare la salsa.
9. Porzionare l'anatra e servirla con la salsa.

Regolazione

Aria calda

170 °C

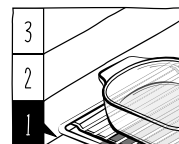
Tempo di cottura: 70 minuti

Quindi

Termogrill

170 °C

Tempo di cottura: 40-50 minuti





PETTO DI TACCHINO ALL'ORIENTALE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sfornato

PETTO DI TACCHINO:

250 g di yogurt intero
2 cucchiaini di Ras el Hanout o curry
1 cucchiaino di succo di limone
40 g di uvetta
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero
700 g di petto di tacchino
500 g di pomodori piccoli
100 g di cous cous precotto
2-3 cucchiaini d'olio

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

434 kcal, 32 g carb., 11 g gr., 49 g prot., 2,7 UP

PREPARAZIONE

1. Fare una marinata con lo yogurt, il Ras el Hanout, il succo di limone e l'uvetta. Insaporire con sale, pepe e zucchero.
2. Sciacquare brevemente il petto di tacchino sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzi di 3-4 cm. Lasciar marinare la carne per 30 minuti.
3. Imburrare lo stampo.
4. Lavare i pomodori e tagliarli a fette. Metterli nello stampo e insaporire con sale e zucchero. Versare sopra il cous cous e un filo d'olio. Distribuirvi sopra la carne con la marinata e cuocere come indicato.

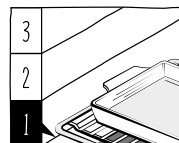
Regolazione

Termogrill

190 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





GIRELLO MORBIDO AVVOLTO NELLA VERZA

Per 4 porzioni

Pirofila media

CARNE:

1 rete di maiale, preparata dal macellaio

Sale

1 cucchiaino di lievito in polvere

8-10 foglie di verza

1 kg pezzo di girello senza ossa, pelle e tendini

30 g di burro chiarificato

2 rametti di rosmarino

1 spicchio d'aglio

Pepe macinato

100 g di prosciutto di Parma

Per porzione

694 kcal, 3 g carb., 49 g gr., 61 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare delicatamente la rete di maiale in acqua tiepida e metterla in ammollo.
2. Portare a bollore acqua salata e il lievito in polvere. Quindi sbollentare brevemente le foglie della verza e farle sgocciolare.
3. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Scaldare il burro chiarificato in una pirofila e rosolarvi la carne su tutti i lati. Tritare grossolanamente i rametti di rosmarino e lo spicchio d'aglio sbucciato. Togliere la carne, condirla con sale e pepe e avvolgerla nel prosciutto di Parma.
4. Eliminare la costa delle foglie di verza e distenderle l'una sopra l'altra sul piano di lavoro per la stessa grandezza della carne. Posare sopra la carne e avvolgerla nelle foglie di verza restanti.
5. Sciacquare ancora una volta la rete di maiale e distenderla sul piano di lavoro. Disporvi sopra il girello e avvolgerlo. Tagliare la rete di maiale in eccesso con forbici da cucina.
6. Mettere la carne nella pirofila e farla cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

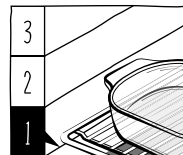
microonde

Termogrill

200 °C

180 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





SPIEDINI SATAY

Per 6 porzioni

Leccarda

SALSA:

200 g di arachidi salate
1 cucchiaino di sale al peperoncino
1 cucchiaino di miele
30 g salsa Hoisin
30 g di zucchero di canna
60 ml di salsa di soia
50 ml di succo di limone
200 ml di fondo di vitello

CARNE:

900 g di lombata di vitello

INOLTRE:

Spiedi di metallo oppure spiedini di legno

Per porzione

392 kcal, 8 g carb., 22 g gr., 42 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Passare col mixer o con un robot da cucina tutti gli ingredienti per la salsa.
2. Sciacquare brevemente la carne di vitello sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Tagliarla a dadini di ca. 3 cm; prevedere 6 pezzi di carne per ogni spiedino. Marinare la carne con un po' di salsa e riporre in frigorifero per almeno 2 ore.
3. Infilare la carne a dadini sugli spiedini e cuocere al grill come indicato.
4. Nel frattempo, scaldare sul fuoco il resto della salsa e fare stringere per ca. 10 minuti.
5. Servire gli spiedini Satay insieme alla salsa.

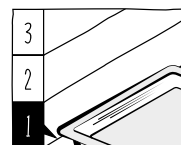
Regolazione

Grill, superficie grande

250 °C

Tempo di cottura con grill:

25-30 minuti



Consiglio

In alternativa si può usare anche altra carne, ad es. carne di maiale o petto di tacchino. Mettere a bagno gli stecchini di legno per almeno un'ora immergendoli in un contenitore grande pieno d'acqua. Mettere sugli stecchini un oggetto pesante, ad es. una ciotola.



FILETTO DI MANZO ALLE ERBE

Per 6 porzioni

Teglia

PASTA DI ERBE AROMATICHE:

½ mazzetto di prezzemolo

1 rametto di rosmarino

½ mazzetto di timo

½ mazzetto di maggiorana

1 spicchio d'aglio

2-3 cucchiaini di olio di noci

3 cucchiaini di senape in grani

Sale

Pepe nero macinato

CARNE:

1 kg di cuore di filetto di manzo

2 cucchiaini di olio d'oliva

INOLTRE:

Pellicola di alluminio

Per porzione

306 kcal, 2 g carb., 17 g gr., 37 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare le erbe con acqua fredda e scuotere via l'acqua. Staccare le foglie dai rametti. Sbucciare gli spicchi d'aglio e tritarli finemente insieme alle erbe.
2. Mettere il tutto in una ciotola e mescolare con l'olio di noci, la senape, il sale e il pepe fino a formare una pasta d'erbe.
3. Sciacquare brevemente il filetto di manzo sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Far scaldare l'olio d'oliva in una padella e rosolare brevemente la carne su tutti i lati.
4. Disporre la carne sulla teglia, spalmare la pasta di erbe e cuocere come indicato.
5. Dopo la cottura, avvolgere in un foglio d'alluminio e lasciar riposare per circa 10 minuti.

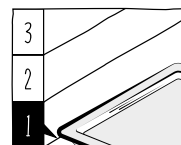
Regolazione

Termogrill

180 °C

Tempo di cottura:

40-50 minuti





SPALLA DI MANZO CON SALSA DI CIPOLLINE

Per 6 porzioni

Pirofila grande con coperchio

CARNE:

2 kg di spalla di manzo, senza tendini e senza pelle

Sale

Pepe nero macinato

1 cucchiaino di farina

50 g di burro chiarificato

SALSA:

50 g di zucchero

4 cucchiaini di aceto al dragoncello

200 g di scalogni

80 g di burro

340 g di cipolline in vasetto

20 g di amido

Sale

Pepe macinato

Per porzione

787 kcal, 22 g carb., 48 g gr., 67 g prot., 1,8 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Strofinare con sale e pepe e cospargere di farina. In una pirofila scaldare il burro chiarificato e rosolare la carne su tutti i lati finché non diventa croccante. Togliere dalla pirofila.

2. Lasciar caramellare lo zucchero nel grasso di cottura e, mescolando energicamente, sfumare con l'aceto al dragoncello. Sbucciare gli scalogni. Aggiungere burro, scalogno e cipolline insieme al sughetto delle cipolle. Adagiarsi sopra la carne, mettere il coperchio alla pirofila e cuocere come indicato.

3. Dopo ca. 40 minuti estrarre le cipolline e metterle da parte. A partire da questo momento irrorare più volte la carne con il sughetto e girarla. Se necessario aggiungere un po' d'acqua.

4. A fine cottura, estrarre la carne dalla pirofila e mettere al caldo. Con un pennello da cucina staccare il sughetto dal bordo, aggiungere ca. 500 ml d'acqua e cuocere a fuoco lento.

5. Sciogliere l'amido con un po' d'acqua, aggiungere alla salsa e continuare la cottura.

6. Filtrare la salsa con un colino a maglia stretta e insaporire con sale, pepe e aceto al dragoncello. Aggiungere le cipolline alla salsa e scaldare di nuovo il tutto. Servire la salsa assieme alla carne.

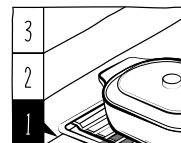
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

3 ore-3 ore 10 minuti





COLLO DI MAIALE ARROSTO AL MIELE E PORRI

Per 4 porzioni

Pentola per arrosti di vetro, media

ARROSTO:

1 kg di collo di maiale disossato

Sale

Pepe macinato

2 mele, da 150 g

1 porro

5 scalogni

200 ml di brodo di carne

1 cucchiaino d'amido

50 ml di panna

Per porzione

653 kcal, 17 g carb., 43 g gr., 50 g prot., 1,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare la carne sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Condire con sale e pepe e disporre in una pentola per arrosti di vetro.
2. Pelare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a pezzettoni. Lavare il porro, pulirlo e tagliarlo ad anelli. Sbucciare gli scalogni e tagliarli ad anelli.
3. Distribuire le mele e gli scalogni intorno alla carne. Cuocere in forno come indicato.
4. Dopo ca. 40 minuti di cottura girare la carne e mescolare le mele e gli scalogni. Aggiungere i porri, versare il brodo di carne e ultimare la cottura.
5. Togliere la carne dalla pentola, avvolgerla in un foglio di alluminio e tenerla al caldo.
6. Sciogliere l'amido in 3 cucchiaini d'acqua. Mescolare alla salsa dell'arrosto insieme alla panna. Far bollire la salsa come indicato mescolando una volta.
7. Servire la salsa insieme alla carne.

Regolazione

Carne:

Modalità combinata

microonde

Termogrill

180 °C

180 watt

Tempo di cottura: 75-85 minuti

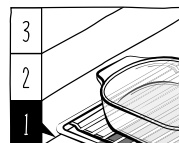
Salsa:

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 3-4 minuti

Consiglio

È anche possibile frullare la verdura nella salsa dell'arrosto.





FILETTO ALLE ERBE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

COMPOSTO DI ERBE AROMATICHE:

1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di erba cipollina
50 ml di panna
30 g di pangrattato
1 cucchiaino di senape di Digione
Pepe di Cayenna
Pepe macinato
400 g di carne tritata di vitello

CARNE:

300-350 g di filetto di maiale
3 fette di prosciutto cotto
Sale
Pepe macinato

INOLTRE:

1 rete di maiale, preparata dal macellaio

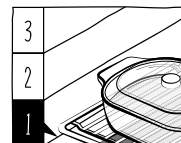
Per porzione

254 kcal, 2,7 g carb., 22 g gr., 13 g prot., 0,2 UP

PREPARAZIONE

1. Immergere la rete di maiale in acqua tiepida.
2. Sciacquare le erbe e scuotere via l'acqua. Tritare le foglie di prezzemolo e l'erba cipollina molto finemente. Mescolare la panna, il pangrattato, la senape e le spezie con le erbe aromatiche. Aggiungere l'arrosto di vitello e mescolare.
3. Sciacquare il filetto con acqua fredda e tamponarlo con carta da cucina, insaporirlo un po' e avvolgerlo nel prosciutto.
4. Sgocciolare bene la rete di maiale e disporla a rettangolo sul piano di lavoro. Distribuirvi il composto con le erbe aromatiche coprendo la lunghezza del filetto e il doppio della larghezza.
5. Mettere il filetto al centro e arrotolarlo nella rete. Il composto con le erbe aromatiche deve circondare completamente il filetto. Chiudere le estremità e mettere il filetto in uno stampo di vetro con il lato della cucitura verso il basso. Aggiungere 125 ml d'acqua e chiudere con un coperchio. Cuocere in forno come indicato.
6. 15 minuti prima del termine del tempo di cottura, togliere il coperchio. Prima di iniziare a tagliare, lasciare riposare per altri 5 minuti.

Regolazione
Modalità combinata
microonde
Termogrill
220 °C
90 watt
Tempo di cottura: 25-30 minuti





ARROSTO DI AGNELLO CON MENTA E AGLIO

Per 6 porzioni

Leccarda

CARNE:

1,2 kg di cosciotto d'agnello disossato

MARINATA:

1 limone bio

10 rametti di menta fresca

½ mazzetto di prezzemolo

4 cucchiaini di olio d'oliva

4 spicchi d'aglio tritati finemente

½ cucchiaino di pepe nero in grani, macinato grossolanamente

INOLTRE:

Pellicola di alluminio

Per porzione

286 kcal, 1 g carb., 13 g gr., 40 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Aprire la carne tagliandola. Incidere più volte il lato interno del cosciotto d'agnello con tagli profondi ca. 5 mm. In questo modo la marinata può penetrare bene.

2. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Sciacquare le foglie di menta e il prezzemolo, scuotere via l'acqua e tritare. Per la marinata, mescolare olio, aglio, menta, prezzemolo, scorza di limone e pepe.

3. Distribuire sul lato della carne inciso una metà abbondante della marinata. Frizionare l'altra parte della carne con la marinata rimanente. Mettere in una grande ciotola coperta e lasciar marinare per ca. 2 ore in frigorifero.

4. Cuocere il cosciotto di agnello come indicato.

5. Avvolgere l'arrosto in un foglio d'alluminio e lasciar riposare altri 10 minuti.

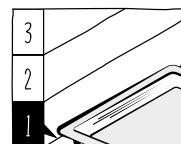
Regolazione

Termogrill

180 °C

Tempo di cottura:

35-45 minuti



Consiglio

Con questa impostazione la carne, all'interno, diventa rosa.

Servire la carne con insalata, verdura arrosto e focaccia.



FILETTO D'AGNELLO IN CROSTA DI ERBE

Per 4 porzioni

Leccarda e griglia

CARNE:

800 g di filetto di agnello

Sale

Pepe macinato

MISTO DI ERBE AROMATICHE:

1 spicchio d'aglio piccolo

3 rametti di timo

3 foglie di salvia

1 cucchiaio di aghi di rosmarino

2 cucchiaini di senape media

1 cucchiaio di olio d'oliva

Per porzione

284 kcal, 1 g carb., 13 g gr., 42 g prot., 0,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Quindi eliminare completamente lo strato di grasso e la pellicina. Insaporire con sale e pepe.
2. Sbucciare l'aglio. Sciacquare i rametti di timo, scuotere via l'acqua e staccare le foglioline. Tritare finemente le erbe e l'aglio e mescolarli con la senape e l'olio.
3. Preriscaldare il forno.
4. Spalmare il misto di erbe aromatiche su tutto il filetto d'agnello e cuocere come indicato.
5. Prima di servire, affettare il filetto a fette delle stesse dimensioni.

Regolazione

Preriscaldamento

Riscaldamento sup./inf.

220 °C

Modalità combinata

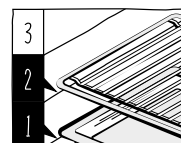
microonde

Riscaldamento sup./inf.

220 °C

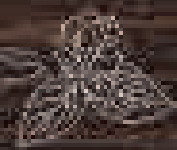
90 watt

Tempo di cottura: 10-12 minuti



Consiglio

Con questa impostazione la carne rimane rosa all'interno. Se si preferisce che il filetto sia ben cotto, prolungare la cottura di 5-10 minuti.



ARROSTO DI CERVO IN SALSA AL VINO ROSSO E GINEPRO

Per 8 porzioni

Pirofila grande con coperchio

CARNE:

1,5-2 kg di arrosto di coscia di cervo disossato

Sale

Pepe macinato

30 g di burro chiarificato

30 g di burro

SALSA:

1 cipolla media

2 carote piccole

1 piccolo pezzo di sedano rapa

½ gambo di porro

2 spicchi d'aglio piccoli

Alcune bacche di ginepro

30 g di burro

20 g di zucchero

5 rametti di timo

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

250 ml di vino rosso asprigno

2-3 chiodi di garofano

1 foglia di alloro

1 stecca di cannella

250 ml di fondo di selvaggina in vasetto

1 punta di coltello di senape piccante

Zucchero

2 cucchiaini di mirtilli rossi in vasetto

Per porzione

494 kcal, 12 g carb., 23 g gr., 54 g prot., 1,0 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda e asciugarla tamponando con carta da cucina. Insaporire con sale e pepe.

2. Pulire e sbucciare i tuberi. Tagliare il porro nel senso della lunghezza e lavare accuratamente. Tagliare la verdura in pezzi da 1-2 cm.

3. Scaldare il burro chiarificato in una pirofila e rosolarvi bene la carne su tutti i lati.

4. Togliere la carne dalla pirofila e metterla da parte.

5. Far cuocere brevemente la verdura, l'aglio e le bacche di ginepro nel sughetto dell'arrosto.

6. Mettere 30 g di burro nella pirofila, aggiungere lo zucchero e far caramellare. Aggiungere il timo per aromatizzare il sughetto. Aggiungere il concentrato di pomodoro, rosolare e sfumare con ca. 100 ml di vino rosso. Aggiungere i chiodi di garofano, le foglie di alloro e la stecca di cannella e far addensare la salsa. Irrorare con il fondo di selvaggina.

7. Adagiare nuovamente la carne sulla pirofila e spennellarla con 30 g di burro. Mettere il coperchio e cuocere la carne come indicato. Dopo 1 ora e 20 minuti girare e da questo momento irrorare più volte con il sughetto dell'arrosto.

8. A fine cottura togliere la carne dalla pirofila e tenerla al caldo. Filtrare la salsa con un colino a maglia stretta e passare la verdura. Versare il resto del vino rosso e insaporire con sale e pepe. Far addensare la salsa a piacere e condire con senape, zucchero e mirtilli rossi.

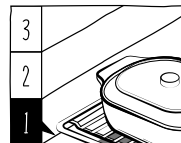
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

Tempo di cottura:

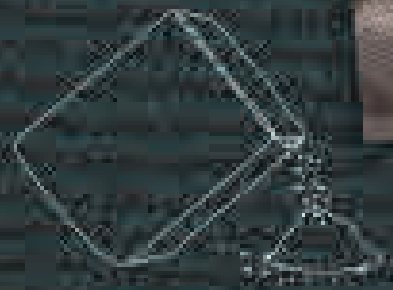
3 ore - 3 ore e 10 minuti







DOLCI E PASTICCINI,
DESSERT E TORTE



TORTA AL BURRO – RICETTA BASE PER PASTA LIEVITATA

Per ca. 16 pezzi

Teglia

PASTA LIEVITATA:

375 g di farina
1 bustina di lievito secco
75 g di zucchero
1 pizzico di sale
150 ml di latte tiepido
75 g di burro ammorbidito
1 uovo

COPERTURA:

100 g di burro
4 cucchiaini di sciroppo di sambuco o
sciroppo di lime
100 g di zucchero
100 g di mandorle tritate o mandorle a scaglie

INOLTRE:

Burro per la teglia

Per pezzo

271 kcal, 30 g carb., 14 g gr., 5 g prot., 2,5 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Unire tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto per ca. 10 minuti con la frusta elettrica o con un robot da cucina. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Imburrare la teglia e stendervi sopra l'impasto. Bucherellarlo più volte con una forchetta e lasciarlo lievitare coperto.
3. Per la copertura, mescolare il burro con lo sciroppo. Con un cucchiaino, distribuire poco alla volta il composto di burro sull'impasto steso. Cospargere con la metà dello zucchero e poi con le mandorle e il resto dello zucchero.
4. Cuocere la torta al burro come indicato.

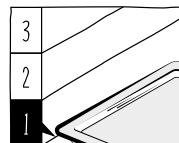
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti





TORTA DI ROSE

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA LIEVITATA:

500 g di farina
2 bustina di lievito essiccato
80 g di zucchero
1 pizzico di sale
150 ml di latte
1 uovo
100 g di burro

FARCITURA:

100 g di zucchero di canna
80 g di pasta di marzapane a dadini
3 cucchiaini di latte
150 g di nocciole macinate
100 g di uva sultanina
200 g di albicocche secche a dadini
2 albumi
50 g di burro fuso

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

470 kcal, 61 g carb., 21 g gr., 9 g prot., 5,1 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciare riposare in un luogo caldo per ca. 15 minuti.
2. Nel frattempo frullare lo zucchero, il marzapane e il latte. Aggiungere le nocciole, la frutta secca e l'albume e mescolare.
3. Stendere l'impasto formando un rettangolo di circa 30x80 cm spesso 0,5-1 cm e spennellarlo di burro.
4. Distribuire il ripieno sull'impasto. Arrotolare la pasta nel senso della lunghezza e tagliarla a pezzi lunghi circa 5 cm.
5. Mettere i pezzi di pasta nello stampo imburato con la parte tagliata rivolta verso il basso e lasciar riposare coperto per ca. 30 minuti.
6. Quindi cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

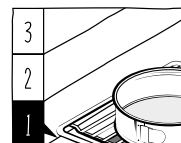
microonde

Aria calda

160 °C

90 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





TORTA ALL'UVA SPINA CON TOPPING DI MANDORLE — RICETTA BASE PER L'IMPASTO MORBIDO

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

IMPASTO:

200 g di burro ammorbidito

200 g di zucchero

4 uova

200 g di farina

1 cucchiaino di lievito in polvere

TOPPING:

400 g di uva spina

50 g di scaglie di mandorle

30 g di zucchero

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Zucchero a velo per la guarnitura

Per porzione

336 kcal, 36 g carb., 19 g gr., 6 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare lo zucchero e il burro fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare le uova un po' alla volta.
2. Mescolare la farina con il lievito e aggiungere al composto spumoso.
3. Versare l'impasto in uno stampo a cerniera imburrato. Sciacquare brevemente l'uva spina, asciugarla tamponando e distribuirla sull'impasto.
4. Cospargere con le mandorle e lo zucchero e cuocere la torta al forno come indicato.
5. Cospargere la torta pronta e ancora calda con lo zucchero a velo.

Regolazione

Modalità combinata

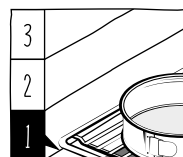
microonde

Aria calda

160 °C

180 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti



Consiglio

Al posto dell'uva spina si possono utilizzare anche rabarbaro, ribes, mele o albicocche.



TORTA MARGHERITA DELICATA

Per ca. 15 porzioni

Stampo a cassetta 30 cm

IMPASTO MORBIDO:

250 g di burro, ammorbidito

250 g di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato

4 uova

2 cucchiaini di rum

125 g di farina

125 g di amido di mais

½ cucchiaino di lievito

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Pangrattato per cospargere lo stampo

Per porzione

279 kcal, 31 g carb., 16 g gr., 3 g prot., 2,6 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare lo stampo e cospargerlo di pangrattato.
2. Lavorare il burro con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare le uova e il rum poco alla volta.
3. Mescolare farina, amido e lievito, setacciare e mescolare brevemente.
4. Mettere l'impasto nello stampo e fare cuocere come indicato.

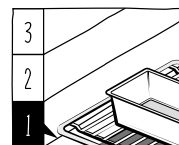
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

160 °C

Tempo di cottura:

60-80 minuti



Consiglio

Dopo aver aggiunto le uova, mescolare ancora brevemente l'impasto in modo che il dolce risulti omogeneo.

Anziché il rum si possono utilizzare aromi di arancia o di limone.

Due torte margherita con aroma diverso si possono mettere sulla griglia e cuocere contemporaneamente. In questo modo si risparmia energia.



BASE PER TORTA AD IMPASTO MORBIDO

Per 12 porzioni

Stampo per base della torta alla frutta Ø 30 cm

IMPASTO MORBIDO:

1 arancia bio o limone bio
100 g di burro
100 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
2 uova
250 g di farina
3 cucchiaini rasi di lievito in polvere
70 ml di latte
1 pizzico di sale

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Pangrattato per cospargere lo stampo

Per porzione

119 kcal, 10 g carb., 8 g gr., 1 g prot., 0,9 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare uno stampo scuro per base della torta alla frutta e cospargerlo di pangrattato.
2. Lavare l'arancia o il limone con acqua calda, asciugare e grattugiare 1 cucchiaino di scorza.
3. Lavorare il burro fino a ottenere un composto spumoso. Unirvi lo zucchero, la vanillina e le uova e amalgamare.
4. Mescolare la farina e il lievito. Amalgamare al composto il latte, il sale e 1 cucchiaino di scorza d'arancia o di limone.
5. Distribuire uniformemente l'impasto nello stampo. Cuocere in forno come indicato.
6. Una volta completata la cottura, rovesciare subito la base della torta su una gratella per dolci e lasciare raffreddare.

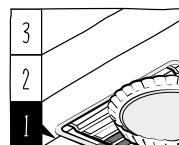
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

Tempo di cottura:

20-30 minuti





TORTA DI MELE CON NOCI CARAMELLATE

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

CARAMELLO:

1 arancia bio
300 g di noci
30 g di zucchero

IMPASTO:

4 mele acidule da ca. 800 g
200 g di burro
200 g di zucchero
4 uova
40 g di marmellata di arance
200 g di farina
1 cucchiaino raso di lievito in polvere

INOLTRE:

Carta da forno
Burro per i lati dello stampo

Per porzione

516 kcal, 43 g carb., 35 g gr., 9 g prot., 3,6 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare l'arancia sotto l'acqua calda e asciugarla. Utilizzando un rigalimoni o un pelapatate, sbucciarla togliendo uno strato sottile di scorza e poi tagliarla a strisce sottilissime. Evitare di rimuovere anche la parte bianca.
2. Tritare grossolanamente le noci, tostarle senza grassi in una padella antiaderente, far rosolare brevemente anche le strisce di arancia insieme alle noci. Cospargere di zucchero e far caramellare gli ingredienti.
3. Rivestire il fondo dello stampo a cerniera con carta da forno e imburrare le pareti dello stampo. Distribuirvi sopra le noci caramellate.
4. Lavare le mele, sbucciarle, togliere i semi e tagliare a dadini di ca. 2 cm.
5. Lavorare il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere le uova una per volta e poi la marmellata di arance. Mescolare la farina con il lievito, setacciarli e aggiungerli al composto spumoso. Aggiungere le mele all'impasto, mescolare e distribuire l'impasto sopra le noci.
6. Cuocere la torta come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

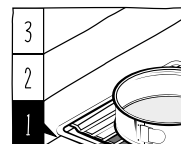
microonde

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

90 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





TORTA AL CIOCCOLATO CON CUORE DI PERE

Per ca. 15 fette

Stampo di vetro, stampo a cassetta 30 cm

IMPASTO MORBIDO:

150 g di cioccolato fondente
50 ml di latte
200 g di burro ammorbidito
350 g di farina
1 pizzico di sale
3 cucchiaini di lievito in polvere
30 g di cacao setacciato
100 g di zucchero
4 uova
50 g di yogurt
100 ml di succo di pera
2 pere mature da ca. 160 g

COPERTURA:

60 g di zucchero
3 cucchiaini d'acqua
100 g di cioccolato fondente
50 ml di panna
20 g di burro
2 cucchiaini di fiori di lavanda

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Farina per cospargere lo stampo

Per fetta

363 kcal, 44 g carb., 18 g gr., 7 g prot., 3,7 UP

PREPARAZIONE

1. Rompere il cioccolato a pezzettini e metterlo in uno stampo di vetro. Aggiungere il latte e far fondere come indicato. Mescolare di tanto in tanto. Aggiungere il burro ammorbidito e mescolare fino a ottenere un composto cremoso.
2. Mettere in una ciotola la farina, il sale, il lievito in polvere, il cacao e lo zucchero. Aggiungere il composto al cioccolato, le uova, lo yogurt e il succo di pera. Mescolare gli ingredienti con la frusta elettrica o con il robot da cucina, partendo dalla velocità più bassa e poi aumentando fino al massimo fino ad ottenere un impasto liscio.
3. Imburrare e infarinare lo stampo a cassetta.
4. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e togliere i semi. Tagliare le pere a fette.
5. Mettere metà dell'impasto nello stampo, distribuire al centro le fette di pera, aggiungere il resto dell'impasto e cuocere la torta come indicato.
6. Per la glassa, scaldare in un pentolino lo zucchero con 3 cucchiaini d'acqua e far bollire per ottenere un liquido simile a uno sciroppo.
7. Rompere a pezzetti il cioccolato, metterlo in uno stampo di vetro con la panna e il burro e fonderlo come indicato. Mescolare di tanto in tanto. Incorporare lo sciroppo al cioccolato e lasciar raffreddare.
8. Versare lo sciroppo al cioccolato sopra la torta raffreddata e decorare con i fiori di lavanda.

Regolazione

Composto di cioccolato:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

3-4 minuti

Torta:

Modalità combinata

microonde

Aria calda

160 °C, 90 watt

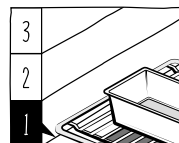
Tempo di cottura: 35-40 minuti

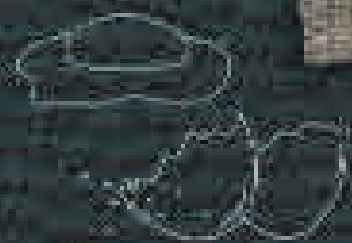
Cioccolato per la glassa:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

3-4 minuti





TORTA ALLE PRUGNE CON BRICIOLE ALLE NOCI

Per ca. 20 porzioni

Leccarda

FARCITURA:

ca. 1,5 kg di prugne fresche

PREPARAZIONE DELLE BRICIOLE DI PASTA ZUCCHERATA:

250 g di farina

150 g di zucchero

180 g di burro freddo

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di cannella

50 g di noci tritate grossolanamente

IMPASTO MORBIDO:

200 g di burro ammorbidito

250 g di zucchero

5 uova

100 g di quark

350 g di farina

1 pizzico di sale

1 bustina di lievito in polvere

INOLTRE:

Burro per la teglia

Per porzione

424 kcal, 49 g carb., 22 g gr., 6 g prot., 4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le prugne, tagliarle a metà e togliere i noccioli.
2. Mischiare farina, zucchero e burro fino a formare dei granelli. Infine unire le noci tritate.
3. Per l'impasto morbido, mescolare il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unire le uova un po' alla volta. Amalgamare lentamente il quark al composto spumoso.
4. Mescolare farina, sale e lievito, setacciare e amalgamare brevemente.
5. Imburrare la leccarda e distribuirvi sopra l'impasto in maniera omogenea.
6. Farcire con le prugne, distribuirvi sopra le briciole e cuocere la torta come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

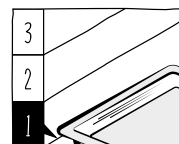
microonde

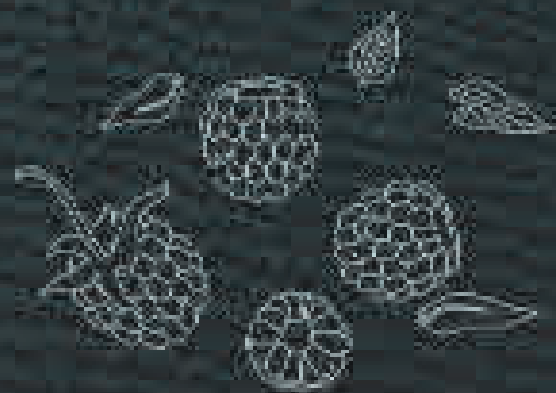
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

180 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti





TORTA ALLA FRUTTA CON LAMPONI – RICETTA BASE PER IL PAN DI SPAGNA

Per 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

PAN DI SPAGNA:

3 uova
3 cucchiaini d'acqua calda
150 g di zucchero
150 g di farina
1 cucchiaino di lievito in polvere

FARCITURA:

900 g di lamponi congelati
100 g di zucchero
200 ml di panna
4 fogli di gelatina
200 g di yogurt con il 3,5% di grassi
½ stecca di vaniglia
3 bustine di gelatina rossa per torte

INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

240 kcal, 36 g carb., 8 g gr., 5 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

1. Ricoprire il fondo dello stampo a cerniera con carta da forno. Far scongelare un terzo dei lamponi con 50 g di zucchero.
2. Preriscaldare il forno.
3. Separare gli albumi dai tuorli. Montare gli albumi a neve ferma con 3 cucchiaini d'acqua calda. Incorporarvi lo zucchero poco alla volta. Sbattere l'impasto finché non assume un aspetto cremoso e lucido. Sbattere i tuorli con una forchetta e incorporarli agli albumi montati. Mescolare farina e lievito, setacciarli, unirli al composto e mescolare brevemente. Mettere l'impasto nello stampo e fare cuocere come indicato.
4. Una volta pronta, mettere la torta su una gratella per torte e rimuovere delicatamente la carta da forno. Lasciar raffreddare completamente la torta.
5. Per la farcitura, passare i lamponi scongelati e zuccherati in un setaccio. Montare la panna. Ammorbidire la gelatina, schiacciarla e farla sciogliere. Mescolare lo yogurt con lo zucchero rimasto e i semi di mezza stecca di vaniglia. Amalgamarvi velocemente la gelatina sciolta. Aggiungere il composto di lamponi e amalgamare la panna.
6. Tagliare la torta in due piani e adagiare il fondo su un piatto per torte. Adagiare sulla torta un anello per torte alto. Ricoprire con la metà della crema di lamponi e poggiarvi sopra la parte superiore della torta. Spalmare la crema di lamponi rimasta.
7. Distribuire uniformemente sulla torta i lamponi rimasti. Preparare la gelatina come indicato sulla confezione, lasciar raffreddare un po' e versarla sui lamponi.
8. Prima di tagliarla, lasciare la torta in frigorifero per almeno 3-4 ore.

Regolazione

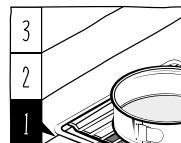
Aria calda

170 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

35-40 minuti





ROTOLO DI PAN DI SPAGNA

Per ca. 8 porzioni

Teglia

PAN DI SPAGNA:

4 uova
6-8 cucchiari di acqua tiepida
200 g di zucchero
1 bustina e ½ di zucchero vanigliato
130 g di farina
70 g di amido
1 cucchiaino di lievito in polvere

FARCITURA:

500 ml di panna
50 g di zucchero
1 bustina di vanillina
1 bustina di addensante per panna
250 g di fragole o Lamponi
30 g di scaglie di mandorle

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

464 kcal, 52 g carb., 25 g gr., 8 g prot., 4,4 UP

PREPARAZIONE

1. Coprire la teglia con la carta da forno. Preriscaldare il forno.
2. Sbattere le uova con l'acqua tiepida fino a ottenere un composto spumoso. Mescolare lo zucchero e lo zucchero vanigliato e incorporarli al composto. Sbattere il composto finché lo zucchero non si è sciolto.
3. Mescolare la farina con l'amido e il lievito e aggiungerli all'impasto setacciando. Amalgamare brevemente.
4. Versare l'impasto sulla teglia, distribuirlo uniformemente con una spatola e cuocere come indicato.
5. Una volta completata la cottura, capovolgere immediatamente il pan di Spagna su un canovaccio cosperso di zucchero. Bagnare la carta da forno con un po' d'acqua e toglierla con delicatezza, ma velocemente. Cospargere di zucchero il pan di Spagna e arrotolarlo aiutandosi con il canovaccio.
6. Montare parzialmente la panna. Unirvi lo zucchero, lo zucchero vanigliato e la panna montata e montare bene. Mettere circa 1 tazza e mezza di panna in un sac a poche.
7. Spezzettare con una forchetta 200 g di fragole o di lamponi. Aggiungere il resto della panna alla frutta spezzettata.
8. Togliere il rotolo di pan di Spagna dal canovaccio. Cospargerlo con la panna e la frutta e arrotolarlo di nuovo.
9. Guarnire il pan di Spagna con la panna del sac a poche, la frutta restante e le scaglie di mandorle.

Regolazione

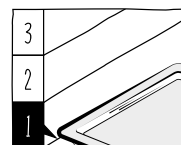
Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

10-15 minuti





TORTA DI CAROTE DELL'ARGOVIA

Per ca. 16 porzioni

Stampo a cerniera Ø 28 cm

TORTA:

300 g di carote

1 limone bio

6 uova

300 g di zucchero di canna

2 cucchiaini di acquavite di ciliegie

200 g di nocciole macinate

150 g di farina

INOLTRE:

Carta da forno

Zucchero a velo per la guarnitura

Per porzione

155 kcal, 9 g carb., 10 g gr., 6 g prot., 0,8 UP

PREPARAZIONE

1. Ricoprire il fondo dello stampo con carta da forno.
2. Pulire le carote e grattugiarle finemente. Lavare il limone sotto l'acqua calda e asciugarlo. Grattugiare la scorza e spremere 2 cucchiaini di succo.
3. Separare gli albumi dai tuorli. Sbattere i tuorli e metà dello zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere la scorza di limone e l'acquavite di ciliegie. Mescolare le carote, le nocciole, la farina e il composto di tuorli.
4. Montare gli albumi a neve ferma, aggiungere il resto dello zucchero e continuare a sbattere per circa 5 minuti. Aggiungere il succo di limone e incorporare gli albumi montati al composto di carote.
5. Mettere l'impasto nello stampo e fare cuocere come indicato.
6. Cospargere la torta raffreddata con zucchero a velo.

Regolazione

Modalità combinata

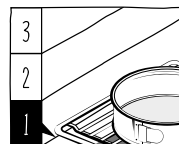
microonde

Aria calda

170 °C

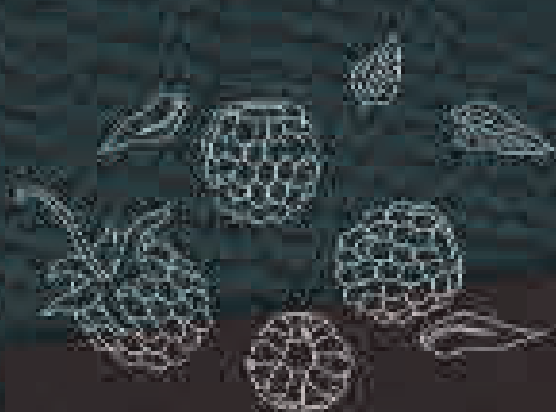
90 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti



Consiglio

Si può anche rivestire la torta con una glassa di limone e zucchero e decorarla con piccole carote di marzapane.



TORTA ALLA FRUTTA – RICETTA BASE PER LA PASTA FROLLA

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA FROLLA:

250 g di farina

1 punta di coltello di lievito in polvere

80-100 g di zucchero

1 pizzico di sale

1 uovo

125 g di burro

FARCITURA:

2-3 cucchiai di mandorle tritate o pangrattato

ca. 750 g di frutta

Gelatina per torte

2 cucchiai di zucchero

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Carta da forno

Legumi secchi per cuocere il fondo

Per porzione

259 kcal, 35 g carb., 11 g gr., 4 g prot., 2,9 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungere l'uovo, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirlo sul composto. Con la frusta elettrica o il robot da cucina impastare partendo da una velocità bassa e poi aumentando fino a ottenere un impasto omogeneo.

2. Imburrare lo stampo e rivestirlo con due terzi dell'impasto. Con il resto dell'impasto formare un rotolo e applicarlo sul bordo dello stampo a un'altezza di ca. 2 cm. Riporre l'impasto in frigorifero per 30-60 minuti.

3. Bucherellare più volte con una forchetta l'impasto sul fondo dello stampo. Rivestire il fondo e il bordo dello stampo con carta da forno e versarvi i legumi. Cuocere la torta come indicato.

4. Togliere i legumi e la carta da forno e fare raffreddare la base della torta. Poi cospargere con mandorle e frutta fresca o frutta in barattolo sgocciolata. Preparare la gelatina con 2 cucchiai di zucchero come indicato sulla confezione. Ricoprirvi la frutta.

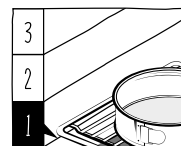
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti



Consiglio

Utilizzare zucchero più fino possibile, in modo che si scioglia velocemente nell'impasto.



APPLE PIE INGLESE

Per ca. 12 porzioni

Stampo per crostata Ø 27 cm

PASTA FROLLA:

350 g di farina

½ cucchiaino di sale

150 g di burro

ca. 75 ml d'acqua, freddissima

FARCITURA:

1 limone bio

750 g di mele acidule

4 albicocche secche

1 pezzettino di zenzero candito

1 pizzico di cannella

50 g di zucchero

INOLTRE:

1 uovo per spennellare

Burro per lo stampo

Per porzione

246 kcal, 32 g carb., 11 g gr., 4 g prot., 2,7 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare la farina e il sale in una ciotola. Tagliare il burro freddo a pezzettini e aggiungerlo alla farina. Lavorare ad una velocità bassa con la frusta elettrica o il robot da cucina fino ad ottenere un composto sabbioso e bricioloso. Aggiungere l'acqua fredda al composto di farina e lavorare solo brevemente. Formare una palla con l'impasto, schiacciarla, avvolgerla nella pellicola trasparente e riporre in frigorifero per ca. 30 minuti.
2. Lavare il limone sotto l'acqua calda e asciugarlo. Grattugiare la scorza e metterla da parte. Sbucciare le mele ed eliminare il torsolo. Grattugiare grossolanamente le mele e irrorarle con un po' di succo di limone.
3. Tagliare le albicocche e lo zenzero a pezzetti molto piccoli, aggiungerli alle mele e mescolare con la cannella, lo zucchero e la scorza di limone grattugiata.
4. Imburrare bene lo stampo. Stendere ca. due terzi dell'impasto sul piano di lavoro infarinato, ricoprire lo stampo e sollevarlo sui bordi. Bucherellare più volte l'impasto con una forchetta e distribuirvi in maniera omogenea il composto di mele. Stendere la pasta restante, tagliare delle strisce della stessa larghezza e disporle sulle mele formando una sorta di griglia.
5. Sbattere l'uovo con una forchetta e spennellare le strisce di pasta. Cuocere in forno come indicato.

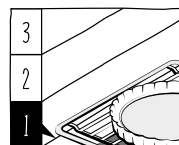
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

Tempo di cottura:

60-65 minuti





TORTA DI LINZ

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA FROLLA:

200 g di farina

1 cucchiaino raso di lievito in polvere

1 pizzico di sale

125 g di nocciole tritate oppure mandorle

125 g di zucchero

1 bustina di vanillina

1 punta di cucchiaino di chiodi di garofano macinati

1 cucchiaino raso di cannella

1 uovo

125 g di burro freddo

FARCITURA:

250 g di confettura oppure gelatina, ad es. di lamponi o ribes

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

316 kcal, 39 g carb., 16 g gr., 4 g prot., 3,3 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungere l'uovo, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirlo sul composto. Impastare con la frusta elettrica o un robot da cucina partendo da una velocità bassa e poi aumentando. Avvolgere nella pellicola trasparente e riporre in frigorifero.
2. Imburrare lo stampo.
3. Stendere due terzi dell'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato, ricoprire lo stampo e formare un piccolo bordo. Bucherellare più volte con una forchetta l'impasto sul fondo dello stampo.
4. Distribuirvi uniformemente la confettura o la gelatina.
5. Stendere la pasta restante, tagliare delle strisce e disporle sulla torta formando una sorta di griglia. Cuocere in forno come indicato.

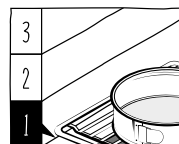
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

25-35 minuti



Consiglio

La torta di Linz si prepara facilmente. Ma prima di mangiarla devono passare almeno due giorni.

Così è davvero eccezionale.

Sotto Natale si possono mettere sulla torta stelle, abeti o lune.



TORTA DI QUARK AROMATIZZATA ALLA VANIGLIA

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA FROLLA:

200 g di farina
1 pizzico di sale
75 g di zucchero
1 cucchiaino di lievito in polvere
75 g di burro
1 stecca di vaniglia
1 uovo

COMPOSTO A BASE DI QUARK:

1 limone bio
1 stecca di vaniglia
3 uova
100 g di zucchero
500 g di panna acida
250 g di quark
½ bustina di polvere per budino alla vaniglia
100 ml di panna

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per porzione

324 kcal, 31 g carb., 19 g gr., 8 g prot., 2,6 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare solo il fondo dello stampo a cerniera.
2. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirlo sul composto. Lavorare con la frusta elettrica o il robot da cucina ad una velocità bassa, fino ad ottenere un composto sabbioso e bricioloso.
3. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Sbattere l'uovo con una forchetta, aggiungere i semi di vaniglia e amalgamare all'impasto e lavorare rapidamente fino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Rivestire il fondo dello stampo con due terzi dell'impasto. Con il resto formare un rotolo e creare un bordo alto 2-3 cm. Bucherellare più volte il fondo con una forchetta e tenere l'impasto in frigorifero per ca. 40 minuti.
5. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando. Mescolare insieme la scorza di limone, i semi di vaniglia e tutti gli altri ingredienti per il composto di quark. Versare nello stampo e cuocere la torta come indicato.

Regolazione
Modalità combinata
microonde
Aria calda

160 °C

180 watt

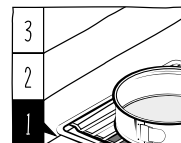
Tempo di cottura: 40 minuti

Quindi

Aria calda

100 °C

Tempo di cottura: 20 minuti





TORTA DI MELE COPERTA

Per ca. 12 fette

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA FROLLA:

300 g di farina

½ cucchiaino di lievito in polvere

70 g di zucchero

1 uovo

40 g di panna acida

160 g di burro

FARCITURA:

1,5 kg di mele

40 g di zucchero

50 g di mandorle tritate

1-2 cucchiaini di liquore Arrak

1 cucchiaio di succo di limone

INOLTRE:

1 uovo per spennellare

Burro per lo stampo

Per pezzo

342 kcal, 43 g carb., 16 g gr., 5 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi. Aggiungere l'uovo e la panna acida, tagliare il burro a pezzetti e distribuirli sopra il composto. Impastare velocemente con la frusta elettrica o il robot da cucina partendo da una velocità bassa e poi aumentando. Formare una palla e schiacciarla. Avvolgerla nella pellicola e metterla in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Per il ripieno, sbucciare le mele, togliere il torsolo, tagliarle a fette di circa 3 mm e mescolarle agli altri ingredienti.
3. Imburrare lo stampo. Stendere due terzi della pasta sul fondo formando un bordo spesso ca. 4 cm. Bucherellare più volte con una forchetta l'impasto sul fondo dello stampo.
4. Distribuire uniformemente il ripieno sulla sfoglia. Con la pasta restante fare una sfoglia per la copertura. Ricoprire la farcitura di mele e chiudere bene il bordo.
5. Sbattere l'uovo e spalmarlo sopra la torta. Utilizzando una forchetta, disegnare delle linee e fare più fori con uno stecchino.
6. Cuocere la torta come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

microonde

Riscaldamento sup./inf.

200 °C

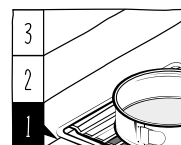
90 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti

Consiglio

La torta è ottima anche aggiungendo al ripieno

150 g di uvetta.





REVANI TURCO

Per ca. 32 pezzi

Stampo grande per sformato

SCIROPPO:

600 ml d'acqua

600 g di zucchero

1 limone bio

½ mazzetto di menta fresca a piacere

IMPASTO:

4 uova

170 g di zucchero

50 ml di olio di semi di girasole

100 g di semola di grano duro

200 g di yogurt

250 g di farina

2 bustine di lievito in polvere

INOLTRE:

Burro per lo stampo

Per pezzo

165 kcal, 33 g carb., 3 g gr., 2 g prot., 2,7 UP

PREPARAZIONE

1. Per lo sciroppo, mettere l'acqua e lo zucchero in una pentola e portare a bollore. Lasciar bollire a fuoco basso per ca. 20 minuti fino ad ottenere uno sciroppo.
2. Lavare il limone con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e metterla da parte. Sciacquare la menta e scuotere via l'acqua. Aggiungere allo sciroppo 1 cucchiaino di succo di limone e la menta, mescolare e lasciar raffreddare.
3. Per l'impasto, mescolare le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Unire gli ingredienti rimanenti e impastare il tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Imburrare lo stampo per sformato, versarvi l'impasto, spianare bene e cuocere come indicato.
5. Togliere la menta dallo sciroppo. Immergere il revani caldo nello sciroppo e cospargere con la scorza di limone grattugiata.
6. Lasciar raffreddare il revani e tagliarlo a pezzetti.

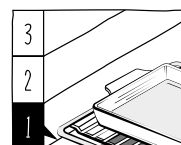
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

30-35 minuti





CROSTATA AROMATIZZATA CON CIOCCOLATO ALL'ESPRESSO

Per 12 porzioni

Stampo di vetro, stampo a cerniera Ø 26 cm

IMPASTO:

200 g di cioccolato fondente

125 g di burro

1 cucchiaio di latte

75 ml di caffè espresso

40 g di cacao

1 pizzico di sale

1 cucchiaino colmo di spezie in polvere come cardamomo, cannella, chiodi di garofano, pimento

2 bustine di zucchero vanigliato

5 uova

150 g di zucchero molto fine

100 g di mandorle tritate

FARCITURA:

400 ml di panna

2 cucchiaini di zucchero

Spezie in polvere, come cardamomo, cannella, chiodi di garofano, pimento per cospargere

INOLTRE:

Carta da forno

Per porzione

406 kcal, 23 g carb., 32 g gr., 8 g prot., 1,9 UP

PREPARAZIONE

1. Sminuzzare il cioccolato fondente e metterlo in uno stampo di vetro. Aggiungere il burro e il latte e fondere come indicato. Mescolare di tanto in tanto. Versare sopra il caffè e mescolare.
2. Setacciare finemente il cacao. Aggiungere le spezie in polvere e lo zucchero vanigliato.
3. Mescolare le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Amalgamare con cautela il composto di cioccolato. Aggiungere le mandorle e la miscela di cacao.
4. Rivestire il fondo dello stampo a cerniera con la carta da forno. Versarvi l'impasto e cuocere come indicato. Lasciar raffreddare la crostata nello stampo per un po', estrarla e lasciarla raffreddare completamente.
5. Montare la panna e spalmarla sulla crostata. Mescolare lo zucchero e le spezie in polvere e distribuirli sulla panna.

Regolazione

Stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

Composto di cioccolato: 5 minuti

Torta al caffè e cioccolato:

Modalità combinata

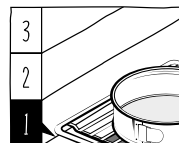
microonde

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

90 watt

Tempo di cottura: 22-25 minuti





MUFFIN AL CIOCCOLATO CON CILIEGIE E PEPERONCINO

Per 12 pezzi

Stampo di vetro, stampo per 12 muffin

IMPASTO:

12 ciliegie fresche, in alternativa ciliegie in vasetto

125 g di burro

75 g di cioccolato fondente

3 uova

175 g di zucchero

150 g di farina

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di lievito in polvere

Peperoncino in polvere a piacere

INOLTRE:

Burro per lo stampo per muffin oppure stampini di carta

Per pezzo

240 kcal, 27 g carb., 13 g gr., 4 g prot., 2,3 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le ciliegie, denocciolarle e farle sgocciolare.
2. Imburrare lo stampo per muffin o inserirvi gli stampini di carta.
3. Mettere il burro e il cioccolato sminuzzato in uno stampo di vetro e far fondere come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
4. Montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere lentamente il composto di burro e cioccolato al composto spumoso.
5. Mescolare la farina, il sale e il lievito e amalgamarli al composto spumoso. Aggiungere a piacere il peperoncino in polvere, dosandolo con attenzione.
6. Riempire gli stampini per metà con l'impasto, aggiungere una ciliegia, quindi distribuire sopra l'impasto restante. Cuocere i muffin come indicato.

Regolazione

Fondere il cioccolato:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Muffin:

Modalità combinata

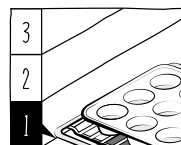
microonde

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

90 watt

Tempo di cottura: 15-16 minuti





MINI GUGELHUPF CON LEMON CURD E FRUTTI DI BOSCO FRESCHI

Per 12 pezzi

Stampo per 12 mini Gugelhupf

PASTA LIEVITATA:

100 ml di latte
80 g di burro
250 g di farina
1 bustina di lievito in polvere
35 g di zucchero
2 pizzichi di sale
1 uovo
2 cucchiaini di liquore all'arancia o
acqua di fiori d'arancio

LEMON CURD:

1 limone bio grande, da ca. 200 g
180 g di zucchero
2 uova
100 g di burro
1 pizzico di sale

FRUTTI DI BOSCO:

125 g di frutti di bosco misti

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Pangrattato per cospargere lo stampo
Zucchero a velo per la guarnitura

Per pezzo

358 kcal, 37 g carb., 20 g gr., 5 g prot., 3,1 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata scaldare il latte, aggiungere il burro e farlo fondere. Far raffreddare finché non diventa tiepido. Mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto con la frusta elettrica o il robot da cucina. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Per il lemon curd, lavare il limone con acqua calda, asciugarlo e grattugiare la scorza. Fare attenzione a non asportare anche la buccia bianca. Spremere il succo del limone. Mettere la scorza e il succo di limone in una pentola insieme a tutti gli altri ingredienti e scaldare. Sbattere con la frusta a mano per ca. 20 minuti fino ad ottenere un composto cremoso.
3. Dividere la pasta lievitata in 12 parti, formare dei rotolini e inserirli nello stampo per mini Gugelhupf uimburato e ricoperto di pangrattato. Lasciare lievitare nuovamente.
4. Livellare con le dita la superficie dell'impasto in modo che le tortine non risultino storte. Far riposare ancora 10 minuti e poi cuocere come indicato.
5. Far raffreddare un po' lo stampo, estrarre con cautela i Gugelhupf dallo stampo e farli raffreddare su una griglia per torte.
6. Cospargere con zucchero a velo e servire con il lemon curd e i frutti di bosco freschi.

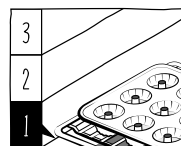
Regolazione

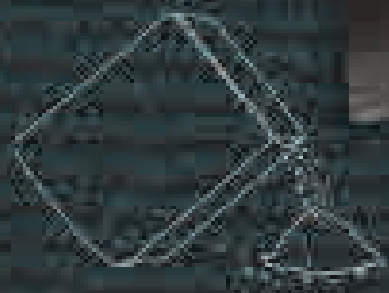
Aria calda

180 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti





CROSTATINE AI FRUTTI DI BOSCO CON GLASSA DI PANNA ACIDA

Per 8 pezzi

Stampini per crostatine

PASTA FROLLA:

300 g di farina

1 pizzico di sale

100 g di zucchero a velo

200 g di burro

FARCITURA:

125 g di mirtilli freschi

125 g di ribes freschi

GLASSA:

½ stecca di vaniglia

200 g di panna acida

1 uovo

100 g di zucchero

INOLTRE:

Burro per gli stampi

Per pezzo

483 kcal, 55 g carb., 27 g gr., 5 g prot., 4,6 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare bene gli stampini.

2. Per la pasta frolla, versare la farina, il sale e lo zucchero a velo sul piano di lavoro. Tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirli sul bordo. Con le mani fredde, lavorare velocemente fino a ottenere un impasto omogeneo.

3. Dividere l'impasto in 8 parti uguali, stenderle singolarmente su un po' di farina e usarle per ricoprire gli stampini. Bucherellare più volte il fondo con una forchetta e mettere in frigorifero per ca. 45 minuti.

4. Selezionare i frutti di bosco, sciacquare brevemente e lasciarli asciugare sulla carta da cucina. Staccare i ribes dal rametto.

5. Tagliare la mezza stecca di vaniglia in lunghezza, raschiare via i semi. Mescolare con una frusta gli altri ingredienti per la gelatina per torte.

6. Distribuire i frutti di bosco negli stampini, versarvi sopra la gelatina per torte e cuocere le crostatine come indicato.

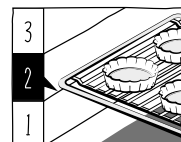
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Tempo di cottura:

ca. 25 minuti





BRIOCHE ALL'ARANCIA E CORIANDOLO

Per 12 pezzi

Stampo per muffin

IMPASTO:

1 arancia bio
1 cucchiaino di semi di coriandolo
500 g di farina
1 bustina di lievito secco
1 pizzico di sale
125 ml di latte tiepido
90 g di zucchero
2 uova sbattute
90 g di burro

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Burro fuso per spennellare

Per pezzo

315 kcal, 4 g carb., 15 g gr., 38 g prot., 0,3 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare l'arancia con acqua calda, asciugarla e grattugiare la scorza. Pestare grossolanamente i semi di coriandolo in un mortaio.
2. Mescolare la farina, il lievito e il sale in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà all'incirca raddoppiato.
3. Imburrare lo stampo per muffin. Togliere un quarto di impasto. Dal pezzo di pasta più grande formare 12 palline di dimensioni uguali. Con il resto della pasta fare 12 palline più piccole a forma di goccia. Disporre le palline più grosse nello stampo per muffin. In ogni pallina scavare una piccola cavità e inserirvi la pallina di pasta piccola. Spennellare con burro fuso e far riposare ancora una volta in un luogo caldo.
4. Successivamente fare cuocere come indicato finché le brioche non risultano ben dorate.

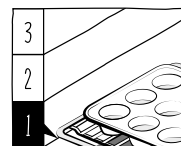
Regolazione

Aria calda

170 °C

Tempo di cottura:

25-30 minuti



Consiglio

Dosare precedentemente tutti gli ingredienti in modo che siano a temperatura ambiente al momento dell'utilizzo.

93



BROWNIE CON PISTACCHI E ANACARDI

Per 20 pezzi

Stampo di vetro,
stampo a cerniera quadrato, 24x24 cm

IMPASTO:

250 g di cioccolato fondente
180 g di burro
50 g di pistacchi
50 g di anacardi
4 uova
300 g di zucchero
180 g di farina
1 cucchiaino raso di lievito in polvere
1 pizzico di sale

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Farina per cospargere lo stampo

Per pezzo

266 kcal, 28 g carb., 15 g gr., 5 g prot., 2,4 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrare lo stampo a cerniera e spolverarlo con la farina.
2. Rompere il cioccolato a pezzetti e fonderlo come indicato insieme al burro. Mescolare di tanto in tanto.
3. Tritare finemente i pistacchi e gli anacardi.
4. Mescolare bene le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere lentamente il composto di burro e cioccolato al composto spumoso.
5. Mescolare la farina, il lievito e il sale e amalgamarli al composto schiumoso.
6. Aggiungere i pistacchi e gli anacardi tritati, versare nello stampo e cuocere come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

Cioccolato: 6-7 minuti

Brownie:

Modalità combinata

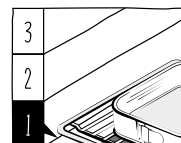
microonde

Aria calda

170 °C

90 watt

Tempo di cottura: 18-20 minuti





TORTINE DI CIOCCOLATO DAL CUORE FONDENTE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro, stampini per soufflé

IMPASTO:

130 g di cioccolato fondente

50 g di burro

10 g di zenzero candito

30 g di farina

100 g di zucchero molto fine

3 uova

INOLTRE:

Burro per gli stampi

Zucchero da cospargere

Per porzione

477 kcal, 60 g carb., 24 g gr., 5 g prot., 5,0 UP

PREPARAZIONE

1. Mettere da parte 4 pezzetti di cioccolato fondente. Sminuzzare il resto e metterlo in uno stampo di vetro insieme al burro. Fondere come indicato.
2. Tagliare lo zenzero candito a dadini molto piccoli.
3. Mescolare la farina con lo zucchero e versarli in una ciotola setacciandoli.
4. Sbattere le uova fino a ottenere un composto spumoso e incorporare lentamente la miscela di farina e zucchero. Mescolare il composto al cioccolato con una frusta a mano e aggiungere lo zenzero.
5. Imburrare gli stampini e spolverarli delicatamente con un po' di zucchero.
6. Versare l'impasto negli stampini e affogare in ciascuno un pezzo di cioccolato. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione

Stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

Composto di cioccolato: 3 minuti

Tortine:

Modalità combinata

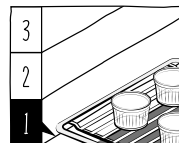
microonde

Riscaldamento sup./inf.

170 °C

90 watt

Tempo di cottura: 15-17 minuti





BIGNÈ CON FARCITURA DOLCE — RICETTA BASE PER LA PASTA CHOUX

Per ca. 12 pezzi

Teglia

PASTA CHOUX:

250 ml d'acqua

1 pizzico di sale

50 g di burro

150 g di farina

4 uova

1 cucchiaino raso di lievito in polvere

FARCITURA DOLCE:

500 ml di panna

2-4 cucchiaini di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato

1 bustina di addensante per panna

1 vasetto di mandarini, peso sgocciolato 190 g

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

231 kcal, 17 g carb., 16 g gr., 5 g prot., 1,4 UP

PREPARAZIONE

1. In un pentolino, portare a ebollizione l'acqua con il burro e il sale.
2. Versare tutta la farina setacciata nella pentola. Disattivare la zona di cottura. Mescolare bene con un mestolo o con i ganci dell'impastatrice. Far abbrustolire sulla zona di cottura ancora calda. Mescolare il composto finché non si forma uno gnocco che si stacca dalla pentola e si ottiene uno strato bianco sul fondo.
3. Mettere lo gnocco in una terrina profonda. Amalgamare un uovo dopo l'altro al livello di velocità massimo. Lasciar raffreddare l'impasto.
4. Mescolare il lievito all'impasto freddo.
5. Coprire la teglia con la carta da forno. Aiutandosi con due cucchiaini, fare dei mucchietti di pasta della stessa grandezza e metterli nella teglia. Disporli lasciando un po' di spazio tra i mucchietti di pasta perché lievitando la pasta raddoppia di volume. Cuocere in forno come indicato.
6. Appena la cottura è terminata, inciderli con delle forbici da cucina e farli raffreddare.
7. Per la farcitura dolce, montare bene la panna con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e l'addensante per panna. Far sgocciolare bene i mandarini, inserirli nei bignè insieme alla panna e servire.

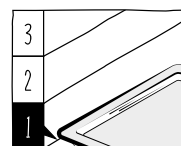
Regolazione

Aria calda

200 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti





BARCHETTE DI ALBICOCHE

Per 8 pezzi

Teglia

IMPASTO:

8 fogli di pasta sfoglia surgelata, ca. 600 g

Un po' di farina

FARCITURA:

1 vasetto di albicocche, peso sgocciolato

ca. 500 g

50 g mandorle tritate

100 g di pasta morbida di marzapane

1 uovo

Un po' di latte

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

444 kcal, 35 g carb., 31 g gr., 7 g prot., 2,9 UP

PREPARAZIONE

1. Scongellare la pasta sfoglia secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Sgocciolare bene le albicocche.
3. Rivestire la teglia con carta da forno. Srotolare i fogli di pasta sfoglia sul piano di lavoro infarinato formando dei pezzi di pasta da ca. 12x10 cm.
4. Distribuire le mandorle diagonalmente su ogni foglio di pasta sfoglia. Tagliare la pasta di marzapane a fette sottilissime. Mettere 2 fettine sulle mandorle. Disporre le 2 metà di albicocca in diagonale sulle fettine di marzapane.
5. Preriscaldare il forno.
6. Separare il tuorlo dall'albume. Spennellare con l'albume i due triangoli di pasta vuoti, ripiegarli uno sopra l'altro e premere bene.
7. Sbattere il tuorlo con il latte, spennellare le barchette e cuocere subito come indicato.

Regolazione

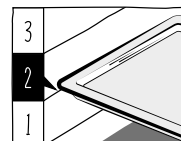
Aria calda

180 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

20-35 minuti



Consiglio

Utilizzare altra frutta o confettura. Un'ottima farcitura salata è ad esempio quella a base di formaggio e prosciutto cotto.



MACARONS

Per ca. 20 pezzi

Teglia e leccarda

MERINGA ALLE MANDORLE:

70 g di albumi

80 g di farina di mandorle naturale

80 g di zucchero a velo

40 g di zucchero molto fine

1 bustina e ½ di colorante alimentare in polvere

FARCITURA:

250 g di mascarpone

2 cucchiaini di sciroppo di lamponi

1 cucchiaino di succo di limone

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

108 kcal, 9 g carb., 7 g gr., 2 g prot., 0,7 UP

PREPARAZIONE

1. Il giorno precedente separare i tuorli dagli albumi e conservare gli albumi in frigorifero.
2. Il giorno della cottura, rivestire le teglie con carta da forno.
3. Mescolare la farina di mandorle con lo zucchero a velo e setacciarli utilizzando un colino a maglia stretta.
4. Montare a neve ferma gli albumi, aggiungere poco alla volta lo zucchero fino a ottenere un composto compatto. Aggiungere il colorante alimentare e mescolare bene.
5. Utilizzando una spatola, amalgamare il composto di zucchero a velo e mandorle agli albumi montati a neve. Il composto deve essere liscio e denso.
6. Versare il composto in una sac à poche con beccuccio e formare sulla teglia 40 dischetti da ca. 2 cm. Lasciar riposare almeno 30 minuti. Preriscaldare il forno.
7. Cuocere i macaron come indicato.
8. Far raffreddare sulle teglie.
9. Amalgamare gli ingredienti per la farcitura. Poco prima di servire, attaccare i macaron a due a due mettendo un po' di farcitura nella parte inferiore.

Regolazione

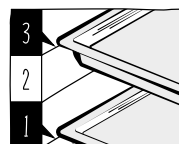
Aria calda

130 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

ca. 15 minuti



Consiglio

Tagliare un pezzo di carta da forno grande quanto la teglia. La carta sporgente compromette la doratura.



BISCOTTI AL PISTACCHIO CON MARMELLATA DI FICHI

Per 35 pezzi

Teglia e leccarda, stampo di vetro

PASTA FROLLA:

150 g di pistacchi verdi
½ limone bio
200 g di farina
1 cucchiaino raso di lievito in polvere
150 g di zucchero
1 uovo
100 g di burro

FARCITURA:

250 g di marmellata di fichi

TOPPING:

75 g di pistacchi tritati finemente
50 g di cioccolato fondente
35 pistacchi interi

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

130 kcal, 15 g carb., 7 g gr., 3 g prot., 1,3 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla, tritare molto finemente i pistacchi. Lavare il limone sotto l'acqua calda e asciugarlo. Grattugiare la scorza di metà limone.
2. Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti secchi. Aggiungere l'uovo, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirli sopra il composto. Impastare con i ganci della frusta elettrica o un robot da cucina partendo da una velocità bassa e poi aumentando. Formare una palla e schiacciarla. Avvolgere nella pellicola e mettere in frigorifero per ca. 45 minuti.
3. Coprire la teglia con carta da forno.
4. Stendere una sfoglia di pasta spessa ca. 0,5 cm e ricavarne biscottini rotondi di ca. 3 cm di diametro. Distribuirli sulle teglie e cuocerli come indicato.
5. Distribuire su ogni biscotto un po' di marmellata e sovrapporvi un secondo biscotto. Ricoprire anche i bordi con la marmellata e passare i biscotti nei pistacchi tritati.
6. Mettere il cioccolato in uno stampo di vetro e far fondere come indicato. Mescolare di tanto in tanto. Versare un po' di cioccolato sopra ogni biscotto e guarnire con un pistacchio intero.

Regolazione

Biscotti:

Aria calda

140 °C

Tempo di cottura:

ca. 25 minuti

Cioccolato per il topping:

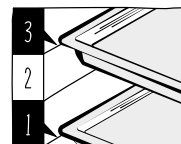
Stampo di vetro sulla griglia, livello 1

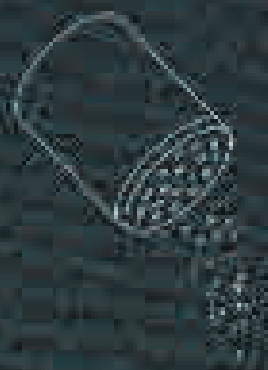
Microonde 360 watt

Tempo di cottura: 2-3 minuti

Consiglio

Tagliare un pezzo di carta da forno grande quanto la teglia. La carta sporgente compromette la doratura.





SOUFFLÉ AL PANETTONE

Per 4 porzioni

Teglia, stampini per soufflé

SOUFFLÉ:

150 g di panettone o altro dolce lievitato

2-3 cucchiaini di zucchero a velo

1 stecca di vaniglia

3 uova

100 g di marzapane

50 g di zucchero

200 ml di panna

2 cucchiaini di confettura di fragole

INOLTRE:

Burro per gli stampi

Per porzione

598 kcal, 54 g carb., 37 g gr., 13 g prot., 4,5 UP

PREPARAZIONE

1. Tagliare il panettone a dadini di 2 cm, metterlo sulla teglia, cospargere di zucchero a velo e far caramellare come indicato. Girare ripetutamente.
2. Aprire la stecca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi raschiando con un coltello.
3. Mescolare le uova con il marzapane, i semi di vaniglia e lo zucchero fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la panna.
4. Imburrare gli stampini e riempirli per metà con il panettone. Distribuire uniformemente la confettura e aggiungere il resto del panettone. Versare il composto di panna e uova e cuocere i soufflé come indicato.

Regolazione

Caramellare:

teglia, livello 1

Termogrill

200 °C

Tempo di cottura al grill: ca. 10 minuti

Cottura al forno:

Modalità combinata

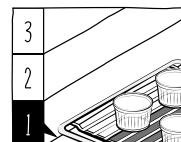
microonde

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

90 watt

Tempo di cottura: 12-15 minuti





MANDORLE TOSTATE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

MANDORLE:

300 g di mandorle non pelate

50 g di zucchero

50 g di zucchero di canna

4 gocce di olio di mandorle amare

¼ di cucchiaino di cannella in polvere

INOLTRE:

Olio

Per porzione

355 kcal, 28 g carb., 23 g gr., 9 g prot., 2,3 UP

PREPARAZIONE

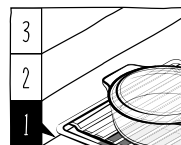
1. Mettere le mandorle con i due tipi di zucchero, l'olio di mandorle amare e la cannella in uno stampo di vetro e mescolare.
2. Aggiungere 2-3 cucchiai d'acqua, mettere il coperchio e cuocere come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
3. Mettere subito in una teglia oliata e lasciar raffreddare.

Regolazione

Microonde 1000 watt

Tempo di cottura:

10-12 minuti





SOUFFLÉ AL QUARK E PANNA ACIDA

Per 4 porzioni

Stampini per soufflé

SOUFFLÉ:

60 g di pane da toast fresco senza bordo

25 g di burro

50 g di zucchero a velo

1 bustina di vanillina

½ limone bio

½ arancia bio

1 pizzico di sale

1 tuorlo

1 uovo

100 g di formaggio quark magro

100 g di panna acida

INOLTRE:

2 cucchiaini di burro per gli stampini

Per porzione

275 kcal, 26 g carb., 15 g gr., 8 g prot., 2,2 UP

PREPARAZIONE

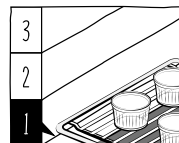
1. Tagliare il pane da toast a piccoli dadini.
2. Lavare gli agrumi bio con acqua calda e asciugarli. Grattugiare la scorza del mezzo limone e della mezza arancia.
3. Sbattere il burro e lo zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere lo zucchero vanigliato, la scorza di limone, la scorza di arancia e il sale. Mescolare bene il tutto. Aggiungere il tuorlo e quindi l'uovo e mescolare bene.
4. Mescolare il quark e la panna acida e unire il pane a dadini. Lasciar riposare il composto per mezz'ora.
5. Imburrare gli stampini per soufflé. Versare il composto e cuocere come indicato.

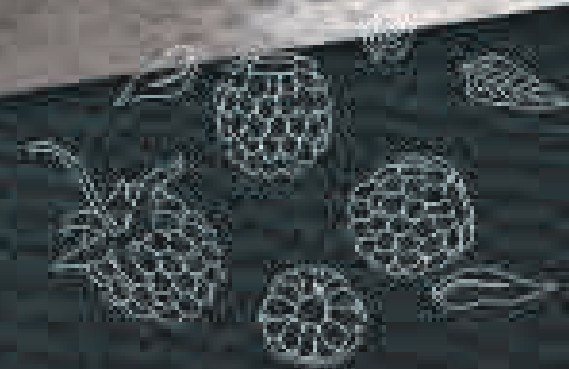
Regolazione

Microonde 360 watt

Tempo di cottura:

15-18 minuti





SALSA AI FRUTTI DI BOSCO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

SALSA:

250 g di lamponi

125 g di more

125 g di ribes rosso o nero

1 lime bio

200 ml di succo di ribes

100 g di zucchero

2-3 cucchiaini di amido

2-3 cucchiaini d'acqua

INOLTRE:

Alcune foglioline di melissa citronella

Per porzione

203 kcal, 41 g carb., 1 g gr., 2 g prot., 3,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare i frutti di bosco, pulirli e staccare il ribes dai rametti. Lavare il lime bio con acqua calda, asciugarlo, grattugiare la scorza e spremere. Mettere i frutti di bosco in uno stampo di vetro. Mescolarli con il succo di ribes, il succo di lime, la scorza di lime e lo zucchero.
2. Sciogliere l'amido in acqua e mescolarlo ai frutti di bosco. Far bollire la salsa nello stampo di vetro con il coperchio come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
3. Prima di servire, decorare con qualche fogliolina di melissa citronella.

Regolazione

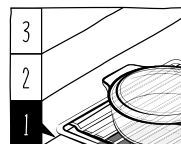
Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 8-12 minuti

Consiglio

A piacere, passare la salsa in un colino prima di servire.

Se la frutta è surgelata sono necessari ca. 5 minuti in più.







PANE E PAGNOTTE,
PIZZA E TORTE SALATE



PANE AROMATICO DI PASTA ACIDA DI SEGALE

Per 1 pagnotta da ca. 30 fette

Leccarda

RINFRESCARE LA PASTA ACIDA:

50 g di pasta acida (lievito madre) comprata dal panettiere o pronta

375 g di farina di segale tipo 1150

375 ml d'acqua tiepida

PASTA PER IL PANE:

350 g di farina di segale tipo 1150

300 g di farina di frumento tipo 405 o tipo 550

2 cucchiaini di spezie per pane

20 g di lievito secco

1 cucchiaio di miele

250 ml d'acqua tiepida

20 g di sale

Per fetta

122 kcal, 26 g carb., 1 g gr., 3 g prot., 2,2 UP

PREPARAZIONE

1. Per rinfrescare la pasta acida, il giorno precedente mettere la pasta acida, la farina di segale e l'acqua tiepida in una ciotola e mescolare. Lasciar riposare per 24 ore coperto in un luogo caldo.
2. Il giorno seguente, prendere 50 g del composto di pasta acida e conservarli per un'altra volta. Mettere il resto del composto di pasta acida in una terrina. Aggiungere farina di segale, farina di frumento, spezie per pane, lievito, miele e acqua. Lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciar lievitare l'impasto in un luogo caldo per 40 minuti.
3. Aggiungere il sale all'impasto lievitato, formare una pagnotta e adagiarla nella leccarda leggermente infarinata. Lasciare lievitare per altri 30 minuti circa.
4. Far cuocere il pane come indicato.
5. Lasciar raffreddare la pagnotta su una gratella per torte.

Regolazione

Aria calda

210 °C

Tempo di cottura: 15 minuti

Quindi

Aria calda

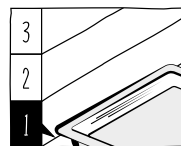
190 °C

Tempo di cottura: 60-65 minuti

Consiglio

La pasta acida può essere conservata fino a 2 settimane in frigorifero dentro a un vasetto chiuso.

Variante pane alle noci: dopo la prima lievitazione lavorare l'impasto con il sale e 250 g di noci tagliate a metà o di nocciole intere.





PANFOCACCIA

Per 1 focaccia, ca. 8 porzioni

Leccarda

PASTA LIEVITATA:

500 g di farina
2 bustine di lievito secco
1 cucchiaino di sale
350 ml d'acqua tiepida

GUARNIZIONE:

3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di aghi di rosmarino freschi
2 cucchiai di pinoli
Sale marino

INOLTRE:

Olio per la teglia

Per porzione

281 kcal, 46 g carb., 7 g gr., 8 g prot., 3,8 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti fino a ottenere un impasto morbido. Lasciare riposare in un luogo caldo per 15-20 minuti.
2. Stendere la pasta su una teglia oliata formando una focaccia spessa ca. 1,5 cm, bucherellarla con una forchetta e fare lievitare per altri 15 minuti.
3. Schiacciare un po' l'impasto con le nocche delle dita e versarvi sopra l'olio d'oliva. Cospargere a piacere con aghi di rosmarino, pinoli e sale marino. Cuocere in forno come indicato.

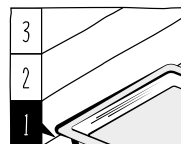
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

270 °C

Tempo di cottura:

20-30 minuti



Consiglio

Varianti sfiziose: incorporare alla pasta

3 cucchiai di parmigiano o di pomodori secchi tagliati a pezzettini.



BAGUETTE ALLE OLIVE

Per 2 baguette, da 10 fette

Teglia

IMPASTO:

500 g di farina
1 bustina di lievito secco
1 pizzico di zucchero
2 cucchiaini di sale marino
6 cucchiaini di olio d'oliva
ca. 250 ml d'acqua calda
70 g di olive nere denocciolate

INOLTRE:

Carta da forno

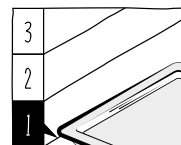
Per fetta

125 kcal, 18 g carb., 5 g gr., 3 g prot., 1,5 UP

PREPARAZIONE

1. Mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti, tranne le olive, e lavorare bene l'impasto. Lasciar riposare in un luogo caldo, finché il volume dell'impasto non si sarà raddoppiato.
2. Tagliare in quattro le olive.
3. Lavorare di nuovo l'impasto e aggiungervi le olive tagliate a pezzetti.
4. Suddividere la pasta in 2 pezzi e formare due baguette lunghe. Incidere diagonalmente con un coltello e spolverare con un po' di farina.
5. Rivestire la teglia con carta da forno. Adagiarvi sopra le baguette e far lievitare per altri 20 minuti.
6. Cuocere in forno come indicato.

Regolazione
Riscaldamento sup./inf.
250 °C
Tempo di cottura:
20-25 minuti





PANINI ALLE OLIVE E AI POMODORI

Per 18 pezzi

Teglia e leccarda

ACQUA E BICARBONATO:

50 ml d'acqua

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

IMPASTO:

250 g di farina

1 bustina di lievito secco

1 cucchiaino di sale marino

200 ml di acqua tiepida

1 cucchiaio di olio d'oliva

50 g di pecorino grattugiato fresco

50 g di olive nere denocciolate

50 g di pomodori secchi sott'olio ben sgocciolati

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

71 kcal, 11 g carb., 2 g gr., 3 g prot., 0,9 UP

PREPARAZIONE

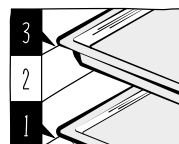
1. Scaldare l'acqua, mescolare bene il bicarbonato di sodio e lasciar raffreddare.
2. Mettere la farina, il lievito in polvere, il sale marino, l'acqua, l'olio d'oliva e il pecorino grattugiato in una ciotola e impastare bene. Lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà all'incirca raddoppiato.
3. Tagliare le olive a pezzetti. Tagliare i pomodori a piccoli dadini. Dividere l'impasto a metà. Impastare metà dell'impasto con le olive e l'altra metà con i pomodori e lasciar riposare ancora per ca. 10 minuti.
4. Dai due impasti formare 9 paninetti e metterli sulle teglie rivestite di carta da forno. Lasciare riposare ancora per ca. 10 minuti.
5. Quindi spalmare sui panini uno strato sottile di soluzione di acqua e bicarbonato e cuocere come indicato.

Regolazione

Aria calda

160 °C

Tempo di cottura 20-25 minuti



Consiglio

I panini sono ancora più buoni se si aggiungono all'impasto le foglioline di 1-2 rametti di timo.



PANINI CON FARINE MISTE

Per 12 panini

Teglia

IMPASTO:

Lievito madre per 500 g di farina
500 ml d'acqua
50 g di farina di segale tipo 997
40 g di cruschetto di segale
450 g di farina di frumento tipo 550
1 cucchiaino e ½ di sale
1 bustina e ½ di lievito secco
1 cucchiaio di miele

PER COSPARGERE:

40 g di fiocchi d'avena
25 g di semi di lino
25 g di semi di zucca
50 g di semi di girasole

INOLTRE:

Burro per la teglia

Per pezzo

216 kcal, 36 g carb., 4 g gr., 8 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

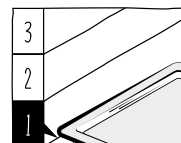
1. Per il pre-impasto, mescolare il lievito madre, 350 ml d'acqua, la farina di segale e il cruschetto di segale e lasciare lievitare in un luogo caldo per 60 minuti.
2. Aggiungere gradualmente all'impasto gli ingredienti rimanenti e lavorare con il robot da cucina per circa 7 minuti fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Lavorare ancora una volta l'impasto e formare sul piano di lavoro infarinato dei panini di peso uniforme di 70-100 g.
4. Mescolare i fiocchi d'avena, i semi di lino e gli altri semi. Inumidire i panini e passarli con delicatezza nella miscela di semi.
5. Imburrare la teglia e distribuirvi sopra i panini. Lasciare lievitare per altri 60 minuti. 10 minuti prima della fine della lievitazione intagliare i panini a piacere.
6. Cuocere i panini al forno come indicato e lasciarli raffreddare su una griglia.

Regolazione

Aria calda

180 °C

Tempo di cottura 15-25 minuti





PIZZA MARGHERITA

Per 2 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

PASTA LIEVITATA:

150 g di farina

½ bustina di lievito secco

1 pizzico di sale marino

ca. 100 ml di acqua tiepida

FARCITURA:

150 g di pomodori ciliegini

125 g di mozzarella

150 g di passata di pomodoro

Sale marino

Pepe macinato

½ cucchiaino di zucchero

3 cucchiaini di basilico tritato

½ cucchiaino di sale

2 cucchiaini di olio

INOLTRE:

1 cucchiaio di olio per la teglia

Per porzione

466 kcal, 62 g carb., 16 g gr., 17 g prot., 5,2 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciare riposare in un luogo caldo per 30 minuti.
2. Nel frattempo lavare i pomodori ciliegini e tagliarli a metà. Tagliare la mozzarella a dadini.
3. Ungere la teglia per pizza. Stendervi l'impasto e bucherellarlo più volte con una forchetta.
4. Insaporire la passata di pomodoro con sale marino, pepe e zucchero. Aggiungere la metà del basilico.
5. Distribuire il composto di pomodoro sulla pizza. Guarnire la pizza con i pomodori ciliegini. Distribuire uniformemente la mozzarella sui pomodori ciliegini. Cospargere con il basilico rimasto, salare e versare un filo d'olio d'oliva.
6. Cuocere la pizza come indicato.

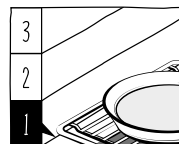
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

270 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti



Consiglio

Pizza romana: al posto del basilico, guarnire la pizza con 4 acciughe salate, lavate, deliscate e tritate. Condire con sale e 2 cucchiaini di origano e versare un filo d'olio.

Pizza al prosciutto: al posto del basilico, usare 100 g di prosciutto cotto non troppo magro.



TARTE FLAMBÉE

Per 6 porzioni

Leccarda

PASTA LIEVITATA:

200 g di farina

½ bustina di lievito secco

Sale q.b.

125 ml d'acqua

FARCITURA:

1 cipolla grande

100 g di pancetta

20 g di burro

250 g di formaggio quark

100 ml di panna

1 uovo

1 cucchiaino di amido

Sale

Pepe macinato

Coriandolo macinato

INOLTRE:

Erba cipollina

Olio per la teglia

Per porzione

416 kcal, 52 g carb., 16 g gr., 16 g prot., 4,3 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta lievitata, mescolare la farina e il lievito in una ciotola. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e lavorare bene l'impasto. Lasciare riposare in un luogo caldo.
2. Sbucciare la cipolla e tagliarla finemente. Tagliare la pancetta a strisce molto sottili. Rosolare la cipolla e la pancetta in una padella con un po' di burro.
3. Ungere la teglia. Suddividere la pasta in 6 parti e formare degli ovali di sfoglia sottile. Distribuirli sulla teglia.
4. Preriscaldare il forno.
5. Mescolare il quark, la panna, l'uovo, l'amido e le spezie e versare sulla pasta.
6. Aggiungere le cipolle con la pancetta e cuocere la tarte flambée come indicato.
7. Servire con guarnitura di erba cipollina.

Regolazione

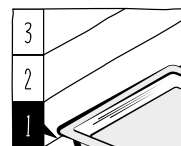
Riscaldamento sup./inf.

270 °C

Preriscaldamento

Tempo di cottura:

10-15 minuti



Consiglio

Se il fondo si è scurito troppo, la volta successiva inserire la leccarda un livello più in alto.



QUICHE DI PEPERONI

Per 6 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

PASTA FROLLA:

200 g di farina

2 pizzichi di sale

1 uovo

100 g di burro freddo

FARCITURA:

150 g di peperoni verdi

150 g di peperoni gialli

150 g di peperoni rossi

1 cipolla rossa da ca. 100 g

200 g di zucchine

30 g di burro

Sale

Pepe nero macinato

COPERTURA:

200 ml di panna

4 uova

150 g di formaggio gruviera grattugiato fresco

Sale

Pepe nero macinato

Noce moscata grattugiata fresca

INOLTRE:

Olio per la teglia

Per porzione

577 kcal, 30 g carb., 43 g gr., 19 g prot., 2,5 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla, versare la farina e il sale sul piano di lavoro e ricavare al centro una fontana. Sbattere l'uovo con una forchetta e versarlo al centro. Tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirli ai bordi della farina. Con le mani fredde, lavorare velocemente fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare una palla, schiacciarla, avvolgerla nella pellicola trasparente e riporre in frigorifero per ca. 30 minuti.

2. Nel frattempo, lavare i peperoni, tagliarli a metà, togliere i semi e rimuovere le parti bianche. Sbucciare la cipolla. Tagliare i peperoni e le cipolle a cubetti di ca. 1 cm. Lavare le zucchine e tagliare trasversalmente delle fette sottili.

3. Scaldare il burro in una padella e rosolare il peperone e la cipolla a dadini. Insaporire la verdura con sale e pepe, togliere dalla pentola e mettere da parte. Rosolare brevemente le fette di zucchini e insaporirle con sale e pepe.

4. Ungere la teglia per pizza. Formare un cerchio con l'impasto e metterlo sulla teglia. Formare un bordo alto ca. 3 cm e schiacciarlo bene. Pungere più volte con una forchetta l'impasto sul fondo dello stampo.

5. Distribuire le fette di zucchine sulla base e versarvi il resto della verdura.

6. Mescolare la panna, l'uovo e il formaggio, insaporire abbondantemente con sale, pepe e noce moscata. Distribuire uniformemente il liquido sulla verdura e cuocere la quiche come indicato.

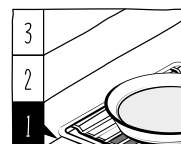
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

60-70 minuti





TORTA DI CIPOLLE ALLE MELE

Per 6 porzioni

Teglia per pizza Ø 30 cm

PASTA FROLLA:

200 g di farina

Sale q.b.

1 uovo

1 cucchiaino d'acqua

100 g di burro freddo

FARCITURA:

150 g di pancetta

700 g di cipolle

Sale

Pepe macinato

1 mela asprigna

200 g di crème fraîche

30 g di formaggio grattugiato

INOLTRE:

4 cucchiaini di olio per ungere la teglia

Per porzione

581 kcal, 36 g carb., 44 g gr., 11 g prot., 3,0 UP

PREPARAZIONE

1. Per la pasta frolla mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungere l'uovo e l'acqua, tagliare il burro freddo a pezzetti e distribuirli sopra il composto. Con la frusta elettrica o il robot da cucina impastare partendo da una velocità bassa e poi aumentando fino a ottenere un impasto omogeneo. Ungere la teglia per pizza e disporvi l'impasto formando un bordo. Bucherellare più volte il fondo con una forchetta e riporre in frigorifero per almeno 30 minuti.
2. Per la copertura tagliare la pancetta a piccoli dadini. Sbucciare le cipolle, dividerle a metà e tagliarle a striscioline.
3. Far rosolare la pancetta in una padella. Aggiungere le cipolle e rosolare. Insaporire generosamente con sale e pepe.
4. Pelare le mele, grattugiarle grossolanamente e aggiungerle alle cipolle. Aggiungere la crème fraîche e il formaggio e mescolare il tutto.
5. Distribuire il composto di cipolle sull'impasto e cuocere come indicato.

Regolazione

Modalità combinata

microonde

Riscaldamento sup./inf.

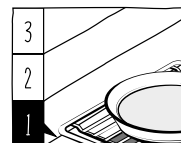
190 °C

90 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti

Consiglio

Servire la torta alle cipolle come piatto unico per 4 o come snack per 8 persone, abbinandola a un'insalata verde e Federweißer.





TORTA SALATA AI CIPOLLOTTI

Per 6 porzioni

Stampo di vetro con coperchio, leccarda

PASTICCIO:

450 g di pasta sfoglia surgelata

500 g di cipollotti

100 g di pancetta affumicata magra

20 g di burro

Sale marino

Pepe macinato

50 g di formaggio erborinato

50 g di pecorino grattugiato fresco

INOLTRE:

Carta da forno

1 uovo per spennellare

Per porzione

464 kcal, 29 g carb., 34 g gr., 12 g prot., 2,4 UP

PREPARAZIONE

1. Scongellare la pasta sfoglia.
2. Pulire i cipollotti, tagliarli ad anelli sottili, lavarli e farli sgocciolare. Tagliare la pancetta e il formaggio erborinato a piccoli dadini.
3. Mettere il burro, la pancetta e i cipollotti in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e cuocere come indicato. Insaporire con sale marino e pepe. Lasciar raffreddare il composto e incorporarlo al formaggio erborinato.
4. Rivestire la leccarda con carta da forno.
5. Spennellare il lato superiore dei fogli di pasta sfoglia con acqua e sovrapporli. Infarinare il piano di lavoro, stendere la pasta sfoglia formando un quadrato di ca. 35x35 cm e metterla nella leccarda. Arrotolare un po' la pasta ai bordi formando una larga striscia al centro. Bucherellare più volte il fondo con una forchetta. Versare il composto ai cipollotti e cospargere di pecorino.
6. Sbattere l'uovo e spennellare i bordi dell'impasto. Cuocere come indicato.

Regolazione

Cipollotti con pancetta:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 6 minuti

Pasticcio:

Modalità combinata

microonde

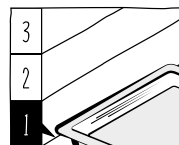
Aria calda

190 °C

180 watt

Tempo di cottura:

20-25 minuti





MUFFIN SALATI AL FORMAGGIO ERBORINATO

Per 12 pezzi

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per muffin

IMPASTO:

130 g di burro

1 cipolla rossa da ca. 40 g

1 cucchiaino di olio

400 g di farina

2 cucchiaini di lievito in polvere

3 uova

ca. 225 ml di latte

150 g di formaggio erborinato, ad es. Stilton

Sale

Pepe nero macinato

INOLTRE:

Stampini di carta

Per pezzo

284 kcal, 26 g carb., 16 g gr., 9 g prot., 2,2 UP

PREPARAZIONE

1. Mettere il burro in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e far fondere come indicato. Quindi fare raffreddare.
2. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini sottili. Mettere l'olio in uno stampo di vetro e stufare la cipolla a dadini come indicato, finché non si ammorbidisce. Quindi, fare raffreddare.
3. Mescolare la farina con il lievito in polvere e versarli in una ciotola setacciandoli. Aggiungere il burro fuso, le uova e il latte e lavorare brevemente con la frusta elettrica fino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Tagliare il formaggio a dadini. Con una spatola, amalgamare all'impasto il formaggio e le cipolle. Insaporire con sale e pepe.
5. Inserire gli stampini di carta nello stampo per muffin e riempirli con l'impasto. Cuocere i muffin come indicato.
6. Una volta pronti, lasciar raffreddare i muffin per 10 minuti su una gratella da cucina, dopodiché estrarli dagli stampini.

Regolazione

Burro:

stampo di vetro con coperchio sulla griglia,
livello 1

Microonde 360 watt

Tempo di cottura: 5 minuti

Cipolle:

stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 600 watt

Tempo di cottura: 4 minuti

Muffin:

Riscaldamento sup./inf.

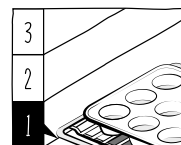
190 °C

Tempo di cottura:

20-25 minuti

Consiglio

I muffin possono essere consumati sia caldi che freddi. Accompagnateli con un'insalata di stagione.





BÖREK TURCO

Per 20 pezzi

Leccarda

FORMAGGIO:

1 mazzetto di prezzemolo fresco o surgelato,
ca. 30 g
500 g di formaggio di pecora in salamoia o feta

FARCITURA:

2 uova
200 ml di latte
250 g di yogurt con il 3,8% di grassi
100 g di olio di semi di girasole
½ bustina di lievito in polvere
Sale marino
Pepe nero macinato

IMPASTO:

900 g di pasta fillo fresca o surgelata o pasta
yufka, ca. 20 sfoglie

INOLTRE:

Olio per la leccarda

Per pezzo

287 kcal, 29 g carb., 15 g gr., 9 g prot., 2,4 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il prezzemolo fresco e scuotere via l'acqua. Rimuovere i gambi e tritare finemente le foglie. Sbriciolare il formaggio di pecora e mescolarlo con il prezzemolo.
2. Mescolare tutti gli ingredienti per la farcitura fino a ottenere un composto omogeneo. Insaporire abbondantemente con sale e pepe.
3. Oliare la leccarda. Adagiare una sfoglia di pasta sulla leccarda, ripiegare i bordi sporgenti e spennellare con un velo sottile di farcitura. Adagiarvi sopra un'altra sfoglia di pasta, ripiegare i bordi sporgenti, spennellare con la farcitura e cospargervi sopra un po' di formaggio di pecora.
4. Ripetere il procedimento finché non rimangono solo 2 sfoglie di pasta. Spennellare le sfoglie di pasta con la farcitura, distribuirvi sopra il resto e cuocere il Börek come indicato.

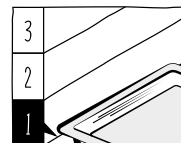
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

210 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti



Consiglio

Aggiungere ½ mazzetto di menta tritata fresca al composto di formaggio. In questo modo si ottiene un aroma particolare.



CROSTINI CON ACCIUGHE E MOZZARELLA

Per 12 pezzi

Teglia

PANE:

6 mini baguette surgelate

FARCITURA:

200 g di pomodori ciliegini

1 mazzetto di basilico

Sale marino

Zucchero

Pepe macinato

ca. 40 ml di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio piccolo

12 acciughe sotto sale

100 g di mozzarella

INOLTRE:

Carta da forno

Per pezzo

130 kcal, 18 g carb., 4 g gr., 5 g prot., 1,5 UP

PREPARAZIONE

1. Cuocere le mini baguette come indicato e lasciar raffreddare.
2. Lavare i pomodori, togliere il picciolo e tagliarli a dadini di ca. 1 cm. Sciacquare il basilico, scuotere via l'acqua e mettere da parte 12 foglioline. Tritare finemente il resto del basilico.
3. Condire generosamente i pomodori con sale, zucchero, pepe, olio d'oliva e il basilico tritato.
4. Tagliare le baguette a metà nel senso della lunghezza e versare sopra un filo d'olio. Tagliare a metà lo spicchio d'aglio. Sfregare leggermente l'aglio sulle superfici tagliate delle baguette.
5. Distribuire il pomodoro a dadini sulle baguette e mettere su ciascuna un'acciuga.
6. Tagliare la mozzarella in 12 pezzettini, disporla sui pomodori e gratinare le baguette come indicato.
7. Decorare i crostini con le foglioline di basilico.

Regolazione

Cottura:

Aria calda

160 °C

Tempo di cottura:

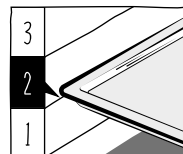
ca. 13 minuti

Gratinare:

Termogrill

200°C

Tempo di cottura: ca. 7 minuti







CONFETTURE E CONSERVE



CHUTNEY DI ANANAS E MANGO AL PEPERONCINO

Per 6 vasetti da 190 ml

Stampo di vetro con coperchio

CHUTNEY:

500 g di ananas lavato e pulito

250 g di pezzi di mango lavato e pulito

50 ml di Porto

50 ml di aceto balsamico bianco

50 ml di succo di mango

250 g di zucchero gelatinizzante

5-10 fili di peperoncino

Per vasetto

266 kcal, 61 g carb., 1 g gr., 1 g prot., 5,0 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare con cura i vasetti e asciugarli bene.
2. Tagliare l'ananas e il mango a dadini di ca. 0,5 cm e metterli in uno stampo di vetro.
3. Aggiungere tutti gli ingredienti tranne i fili di peperoncino, mescolare bene, mettere il coperchio e riscaldare come indicato.
4. Aggiungere i fili di peperoncino e far bollire il chutney come indicato nello stampo di vetro con il coperchio.
5. Versare il chutney caldo nei vasetti e chiuderli subito.

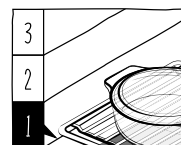
Regolazione

Microonde 1000 watt

Riscaldare il chutney:

10 minuti

Far bollire il chutney: 5 minuti



INDICE DELLE RICETTE

A

Anatra croccante con ripieno di mele, 111
Antipasto di carote e finocchi, 31
Apple pie inglese, 159
Arrosto di agnello con menta e aglio, 127
Arrosto di cervo in salsa al vino rosso e ginepro, 131

B

Baguette alle olive, 205
Barchette di albicocche, 185
Base per torta ad impasto morbido, 143
Bigné con farcitura dolce - Ricetta base per la pasta choux, 183
Biscotti al pistacchio con marmellata di fichi, 189
Börek turco, 223
Bouillabaisse, 81
Brioche all'arancia e coriandolo, 177
Brodo di pollo alle verdure, 21
Brownie con pistacchi e anacardi, 179

C

Champignon ripieni, 51
Chutney di ananas e mango al peperoncino, 229
Cipolle in agrodolce, 55
Collo di maiale arrosto al miele e porri, 123
Cosce di pollo alla maniera asiatica, 107
Crema al salmone affumicato, 33
Crostatina aromatizzata con cioccolato all'espresso, 169
Crostatine ai frutti di bosco con glassa di panna acida, 175
Crostini con acciughe e mozzarella, 225
Curry di red snapper, 95

F

Filetto alle erbe, 125
Filetto d'agnello in crosta di erbe, 129
Filetto di manzo alle erbe, 119
Funghi in salsa cremosa, 57

G

Girello morbido avvolto nella verza, 115

I

Insalata di cavolfiore alla panna acida, 29
Involtini di platessa su ratatouille di verdure, 101

L

Lasagne al salmone, 73
Lasagne di melanzane e pomodori, 63
Lasagne tricolore, 67
Letcho, 53

M

Macarons, 187
Mandorle tostate, 193
Melanzane gratinate, 35
Merluzzo e patate con salsa al dragoncello e senape, 87
Minestra di zucca allo zenzero, 25
Mlni Gugelhupf con lemon curd e frutti di bosco freschi, 173
Muffin al cioccolato con ciliegie e peperoncino, 171
Muffin di pane e verdure, 45
Muffin salati al formaggio erborinato, 221

P

Pane aromatico di pasta acida di segale, 201
Panfocaccia, 203
Panini alle olive e ai pomodori, 207
Panini con farine miste, 209
Pasticcio di pasta con filetto di maiale e spezzatino di verdure, 75
Pasticcio di pollo con pistacchi, 109
Pasticcio pepato di patate dolci e peperoni, 65
Patate ripiene, 39
Pesce al cartoccio con foglie di bietola e salsa di vino, 99
Pesce al forno con verdure asiatiche agrodolci, 89
Pesce in crosta di pomodori e pane, 93
Petto di tacchino all'orientale, 113
Pizza Margherita, 211
Polenta con mascarpone e olio al tartufo, 43
Pollo alla griglia ripieno alle erbe, 105

Q

Quiche di peperoni, 215

R

Revani turco, 167
Ricetta base per il pan di Spagna - Torta alla frutta con lamponi, 151
Ricetta base per l'impasto morbido, torta all'uva spina con topping di mandorle, 139
Ricetta base per la pasta chou, bignè con farcitura dolce, 183
Ricetta base per pasta lievitata, Torta al burro, 135
Ricetta di base per la pasta frolla - Torta alla frutta, 157
Rotolo di funghi e pane al forno, 41
Rotolo di Pan di Spagna, 153

S

Salsa ai frutti di bosco, 197
Scorfano alle verdure, 85
Sformati di pane al rafano, 61
Soufflé al pane e formaggio, 77
Soufflé al panettone, 191
Soufflé al quark e panna acida, 195
Spalla di manzo con salsa di cipolline, 121
Spezzatino di scorfano con finocchi e filetti d'arancia, 97
Spiedini Satay, 117
Strudel di patate e verza, 59



T

Tarte flambée, 213
 Terrina delicata al salmone con gamberetti, 27
 Torta al burro - Ricetta base per pasta lievitata, 135
 Torta al cioccolato con cuore di pere, 147
 Torta all'uva spina con topping di mandorle - Ricetta base per l'impasto morbido, 139
 Torta alla frutta con lamponi - Ricetta base per il pan di Spagna, 151
 Torta alla frutta - Ricetta base per la pasta frolla, 157
 Torta alle prugne con briciole alle noci, 149
 Torta alle verdure e patate, 71
 Torta di carote dell'Argovia, 155
 Torta di cipolle alle mele, 217
 Torta di Linz, 161
 Torta di mele con noci caramellate, 145
 Torta di mele coperta, 165
 Torta di quark aromatizzata alla vaniglia, 163
 Torta di rose, 137
 Torta margherita delicata, 141
 Torta salata ai cipollotti, 219
 Torta speziata al caffè e cioccolato, 169
 Tortilla agli asparagi, 69
 Tortine di cioccolato dal cuore fondente, 181
 Tranci di salmone su letto di verdure al limone, 91
 Trote alle erbe in teglia, 83

V

Verdura al forno con salsa all'aceto balsamico, 47

Z

Zucca con verdure al peperoncino e mele, 49
 Zuppa di fagiolini spagnola, 23



9001112310
 NF45BOMW_Kombi
 951028 it





APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

9001112310



www.neff-international.com

Copyright © 2014, Neff, München.

All rights reserved.