



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

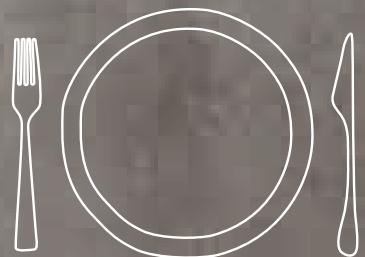


RICETTE PER TUTTI I GUSTI.

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



IL RICETTARIO PER IL FORNO DA INCASSO NEFF COMPACT CON VARIOSTEAM®
E 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.

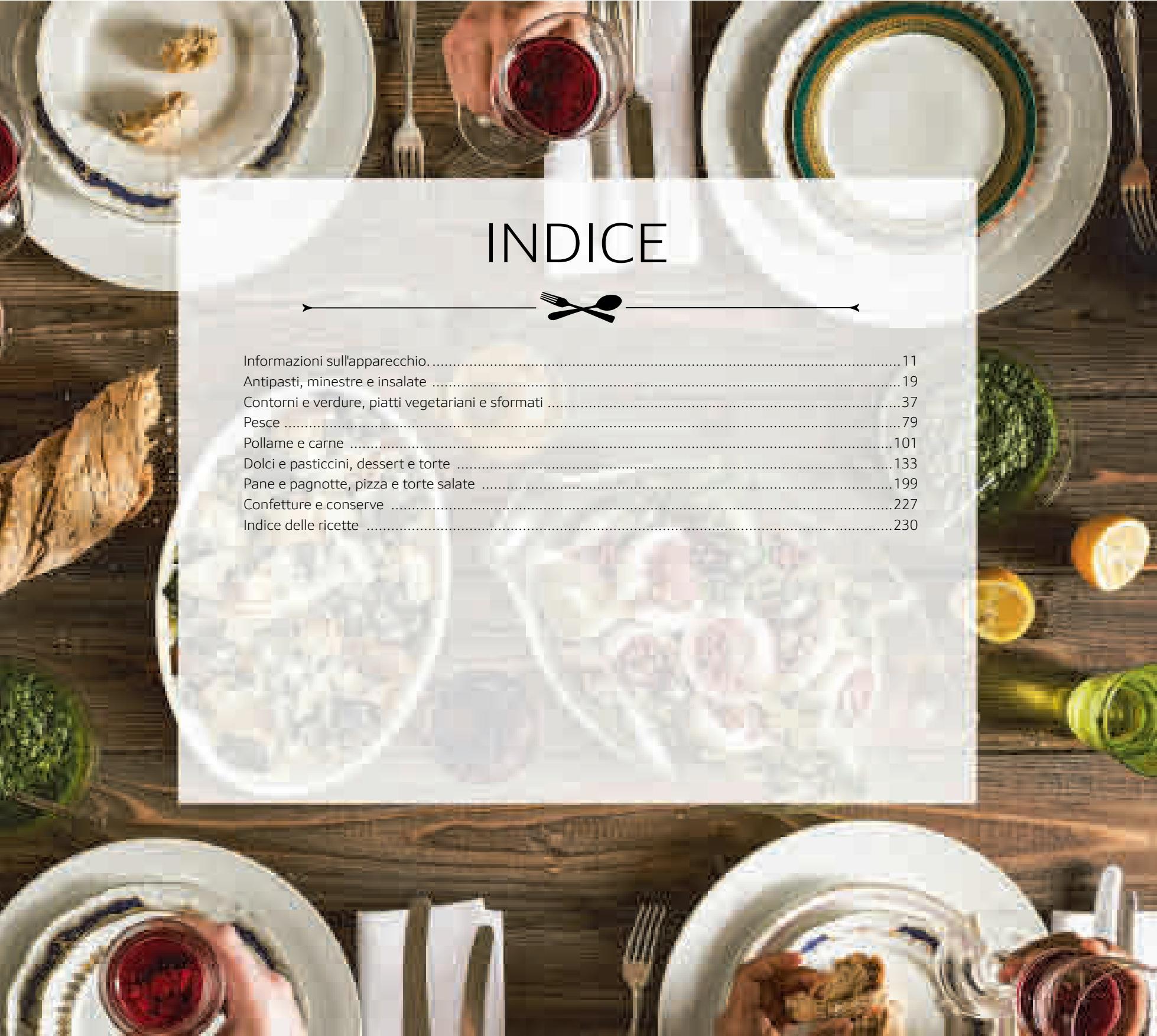
Antipasti raffinati, zuppe e insalate prelibate, contorni appetitosi, squisiti piatti a base di pesce e carne, torte morbide, dessert sfiziosi, torte dolci e salate e pane come quello del fornaio: grazie al forno da incasso Neff Compact con VarioSteam® e microonde integrato preparerete tutto questo in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

In questa raccolta di ricette troverete sempre tante nuove idee. Fatevi ispirare dal nostro ricettario e scoprirete 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	101
Dolci e pasticcini, dessert e torte	133
Pane e pagnotte, pizza e torte salate	199
Confetture e conserve	227
Indice delle ricette	230



VARIO STEAM®





INFORMAZIONI SULL'APPARECCHIO.

L'AUSILIO INTELLIGENTE DEL VAPORE

Con VarioSteam® durante la cottura viene mantenuto il livello di umidità ideale per cucinare arrosti, dolci e pane e per riscaldare le pietanze. Grazie all'emissione di vapore la carne rimane succosa all'interno mentre diventa bella croccante all'esterno, e il pane fatto in casa forma una bella crosta dorata.

Durante la cottura con VarioSteam® utilizzate sempre una stoviglia resistente al calore e al vapore, senza coperchio, su un unico livello.

A seconda del livello di vapore impostato, nel vano di cottura viene generato vapore a intervalli diversi e con intensità diversa.

In tutte le ricette del libro di cucina adatte all'emissione di vapore troverete le impostazioni adeguate. Nelle istruzioni del vostro forno troverete diverse indicazioni e informazioni su VarioSteam® nel capitolo Vapore. Vi invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso.

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.

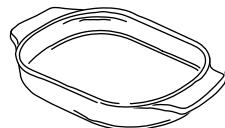
Il calore viene distribuito uniformemente dall'alto e dal basso.

TERMOGRILL

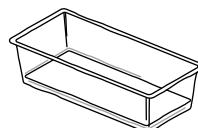
Per la cottura arrosto di pollame, pesci interi e grossi tagli di carne. L'elemento grill e la ventola si attivano e disattivano in maniera alternata. La ventola si attiva e l'aria calda avvolge le pietanze.



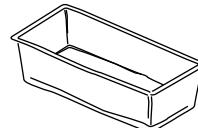
STOVIGLIE



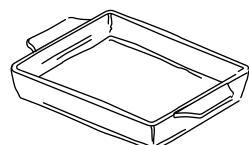
Stampo per sformato ovale



Stampo a cassetta in vetro



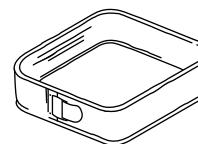
Stampo a cassetta



Stampo per sformato quadrato



Stampo per mini Gugelhupf



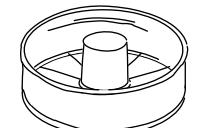
Stampo a cerniera quadrato



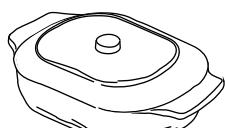
Pirofila in vetro senza coperchio



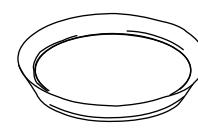
Stampo per base di torta alla frutta



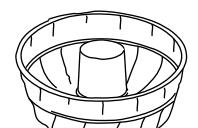
Stampo a ciambella



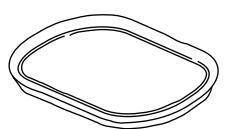
Pirofila con coperchio



Teglia rotonda per pizza



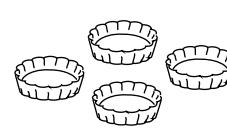
Stampo per Gugelhupf



Piastra per la carne



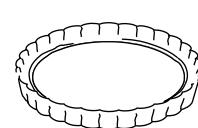
Stampo a cerniera rotondo



Stampini per tartellette



Stampini



Stampo per crostata

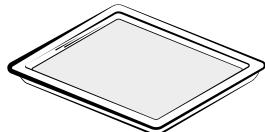


Vasetti per conserva



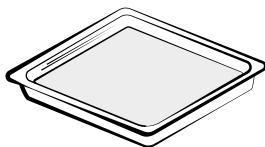
ACCESSORI SPECIALI

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



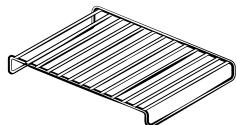
Teglia con rivestimento antiaderente

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 arrosti 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.



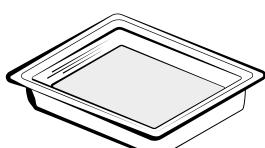
Griglia inseribile

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



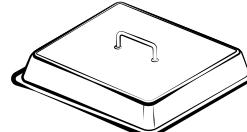
Griglia speciale

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

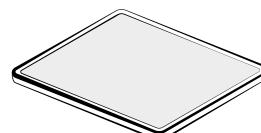


Leccarda in alluminio

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



Coperchio per teglia per sformato



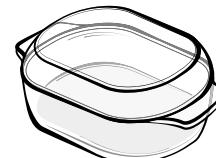
Pietra refrattaria

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		QUANTITÀ DELLA CONFEZIONE		PESI, CAPACITÀ				
ml	Millilitri	Lievito in polvere	17 g	1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb	
l	Litri	Zucchero vanigliato	9 g	1 l	1000 ml	100 cl	10 dl	
g	Grammi	Lievito secco	7 g					
kg	Chilogrammi	Addensante per panna	8 g					
cm	Centimetri	INDICAZIONI SUI VALORI NUTRIZIONALI						
mm	Millimetri	kcal	Chilocalorie					
Per es.	Per esempio	gr.	Grassi					
min.	Minuti	carb.	Carboidrati					
h	Ore	prot.	Proteine					
min.	Minimo	UP	Unità pane					
ca.	Circa							
Ø	Diametro							

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





ANTIPASTI,
MINESTRE E INSALATE



BRODO DI POLLO ALLE VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro medio con coperchio

BRODO:

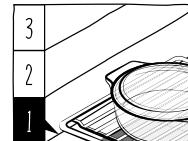
1 scalogno
10 g di burro
20 g di porri
Pepe macinato
200 g di filetto di petto di pollo
200 g di verdura surgelata
30 g di pastina o capelli d'angelo
800 ml di brodo di pollo
Sale marino

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 preparare. 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:

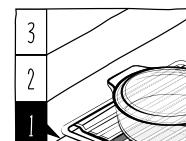
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 rametti di rosmarino fresco
2 rametti di timo fresco
200 g di salsiccia all'aglio spagnola
2 cucchiai di olio d'oliva
1 lattina di pomodori ciliegini da 400 g
100 ml di vino bianco secco
650 ml di brodo vegetale
1 foglia di alloro
400 g di fagioli surgelati
Sale
Pepe nero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

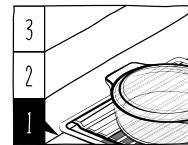
INOLTRE:

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 cucchiai di erbe aromatiche tritate

2 cucchiai 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. Imburare 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

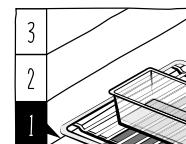
Tempo di cottura: 15 minuti

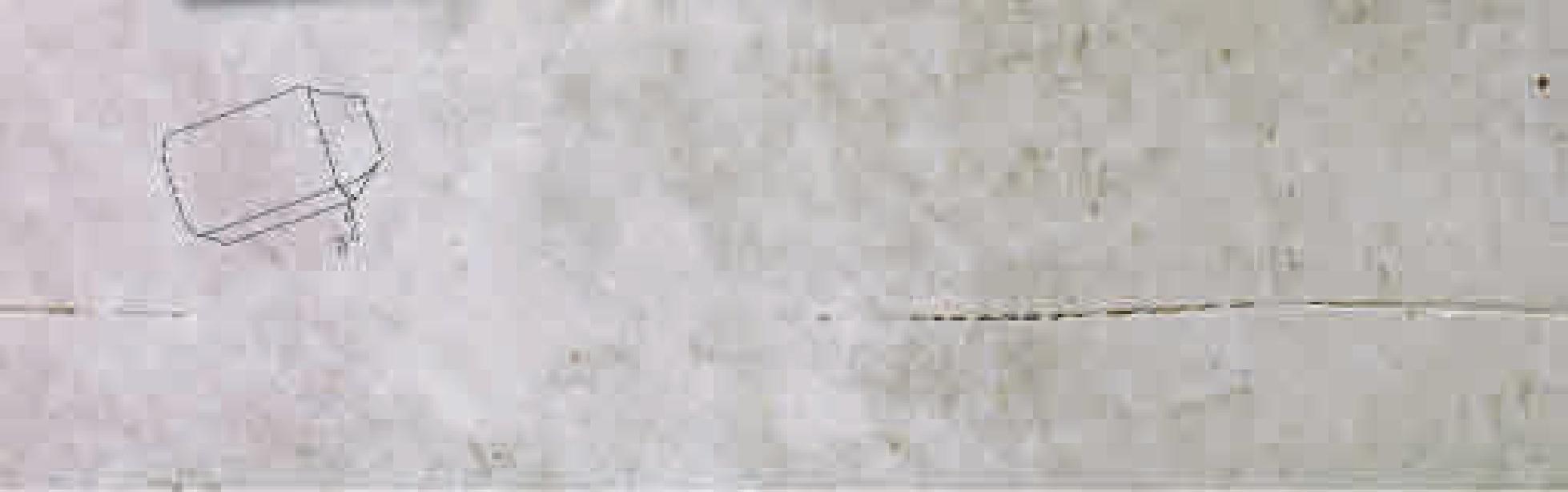
Quindi

Microonde 180 watt

Tempo di cottura:

15-20 minuti





INSALATA DI CAVOLIORE 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

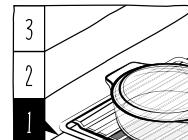
MARINATA:

1 mazzetto di erba cipollina fresca
250 g di panna acida
3-4 cucchiai di miele
4 cucchiai di succo di limone
4 cucchiai 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 cucchiaio di sugheretto di capperi

8 cucchiai di olio d'oliva

3 ramoscelli di prezzemolo

Sale

Pepe nero macinato

Zucchero

INOLTRE:

2-4 cucchiai di Crema di Balsamico, a piacere

Per porzione

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

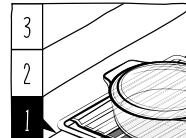
PREPARAZIONE

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 sugheretto 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:

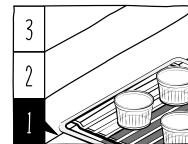
400 g di salmone affumicato a fettine
3-4 ramoscelli di aneto
200 g di panna
2-3 cucchiai di miele
1 cucchiaio di senape di Digione mediamente
piccante
2 uova
1 limone bio
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero

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 sformato

VERDURE:

1 melanzana, ca. 420 g

Sale

Pepe macinato

200 g di pomodori ciliegini

1 spicchio d'aglio

2 cucchiai di foglie di origano fresco

Zucchero

2 cucchiai 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

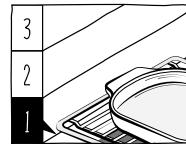
1. Lavare la melanzana, asciugarla, tagliarla a fette spesse 1,5 cm e bucherellarla più volte con una forchetta. Salare e pepare, mettere le fette l'una accanto all'altra in uno stampo per sformato e cuocere come indicato.
2. Quindi asciugare bene con carta da cucina.
3. Lavare e tagliare i pomodori 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

Melanze: 8 minuti

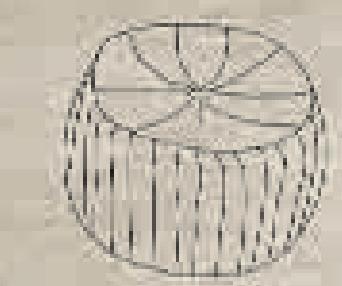
Gratinatura: 8-10 minuti







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

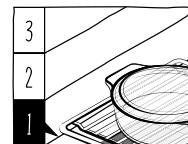
Modalità combinata microonde

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:

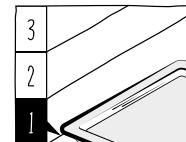
400 g di funghi freschi di stagione,
ad es. champignon, Shiitake, porcini
1 mazzetto di prezzemolo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
40 g di burro
2 cucchiai di olio d'oliva
ca. 300 ml di latte
8 pagnotta del giorno precedente
5 uova
Sale
Pepe nero macinato
Noce moscata grattugiata fresca
50 g di cranberry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

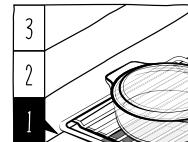
1. Mettere il brodo vegetale con una presa abbondante di zucchero in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e portare a ebollizione come indicato.
2. Mescolare la polenta finché non risulta omogenea, chiudere lo stampo di vetro con il coperchio e riscaldare come indicato.
3. Amalgamare il mascarpone 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 cucchiai di erbe mediterranee fresche o
surgelate
6 cucchiai 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

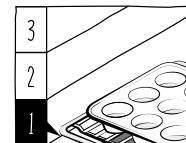
Per porzione

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 cucchiai d'olio.
2. Pulire la verdura, lavarla ed eventualmente sbucciare 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 cucchiai 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 sformato 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 cucchiai di olio d'oliva
Sale

SALSA:

1 cipolla
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio d'oliva
5 cucchiai di aceto balsamico bianco
3 cucchiai 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 sformato, 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 cucchiai 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 arrostite e servire subito.

Regolazione

Verdure:

Modalità combinata

microonde

Termogrill

180 °C

360 watt

Tempo di cottura: 15-20 minuti

Salsa:

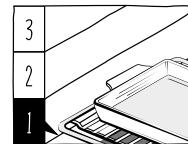
stampo di vetro con coperchio sulla griglia,

livello 1

Microonde 600 watt

Cipolle: 3 minuti

Salsa: 3-4 minuti





ZUCCA CON VERDURE AL PEPPERONCINO 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

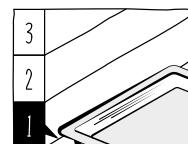
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

30-35 minuti





CHAMPIGNON RIPIENI

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio e
stampo per sformato medio

FUNGHI:

6-8 grossi champignon
1 cucchiaio di succo di limone

FARCITURA:

1 cipolla
50 g di prosciutto crudo
10 g di burro
100 g di panna al gorgonzola
1 cucchiai di prezzemolo tritato
1 cucchiaio 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. Imburcare o oliare uno stampo per sformato 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

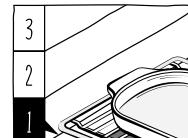
microonde

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.



LETCHE

Per 2 porzioni

Stampo di vetro grande con coperchio

LETCHE:

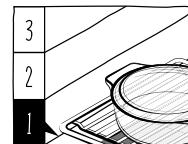
1 cipolla piccola
3 spicchi d'aglio
1 piccolo peperone rosso
1 piccolo peperone giallo
1 piccolo peperone verde
3 cucchiai di olio d'oliva
1 scatoletta di pomodori ciliegini da 400 g
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
Sale
Pepe nero macinato
Zucchero

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 cucchiai 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

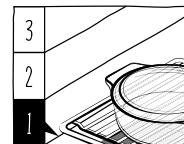
VERDURE:

3 grosse cipolle da 250 g
2 cucchiai di olio d'oliva
3 rametti di timo fresco
1 cucchiaio di senape di Digione
2 cucchiai di senape in grani
4 cucchiai di zucchero
2 cucchiai 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 marinare 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

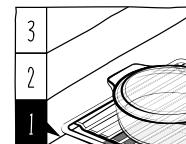
1. Pulire i funghi con un pennello o una spazzola e dividerli a metà o in quattro a seconda della grandezza.
2. Sbucciare l'aglio e tagliarlo a dadini piccoli. Mettere la panna con il formaggio spalmabile e l'aglio nello stampo di vetro, mettere il coperchio e riscaldare come indicato. Mescolare di tanto 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 cucchiai 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

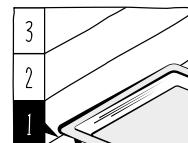
microonde

Aria calda

170 °C

180 watt

Tempo di cottura: 22-25 minuti





SFORMATI DI PANE AL RAFANO

Per 12 pezzi

Stampo per muffin

SFORMATO:

300 ml di panna

6 uova grandi

3-4 cucchiae di rafano tritato in vasetto

Sale

Pepe macinato

150 g dipane 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. Imburcare 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

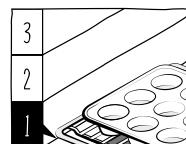
microonde

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 cucchiai 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

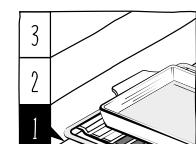
microonde

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

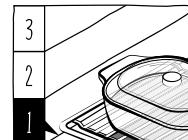
Per porzione

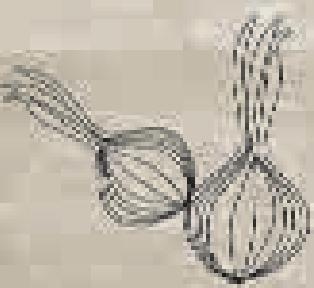
404 kcal, 65 g carb., 12 g gr., 7 g prot., 5,4 UP

PREPARAZIONE

1. Lavare le patate dolci, sbuciarle 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 sformato 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 sformato.
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

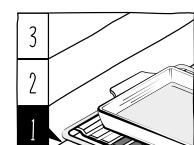
microonde

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 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di succo di limone
2 cucchiai 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 soffriggere 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.

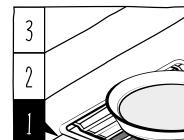
Regolazione

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 cucchiai di farina
4 uova
2 cucchiai 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

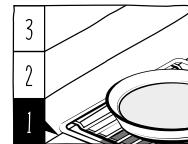
Per porzione

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. Sfornare 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 cucchiai 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 emmenthal 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, sbucciare 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'emmenthal 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

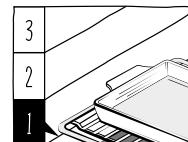
microonde

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 sformato grande

SFORMATO:

1 melanzana, ca. 250 g
1-2 zucchine
3 spicchi d'aglio
6 cucchiai di olio d'oliva
500 g dipomodori in pezzi
3 cucchiai 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 cucchiai 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. Imburcare uno stampo. Disporre a strati alternati lo spezzatino di verdure, la pasta, 2-3 cucchiai 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

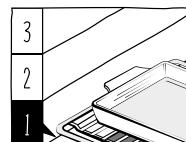
microonde

Termogrill

170 °C

360 watt

Tempo di cottura: 18-20 minuti





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 cucchiai di prezzemolo tritato
100 ml di panna
100 ml di latte
4 uova
Sale
Noce moscata grattugiata fresca
Pepe nero macinato
Zucchero
2-3 cucchiai 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

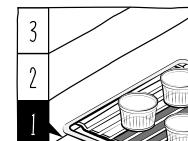
Dadini di pane:

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:

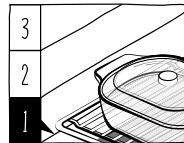
1 finocchio piccolo
1 spicchio d'aglio
2 scalogni
600 ml di fondo di pesce in vasetto
100 ml di vino bianco
1 bustina di zafferano in pistilli
200 g di cappone
200 g di lutiano rosso (red snapper)
200 g di cobite
200 g di rana pescatrice
150 g di pomodori ciliegini
Sale
Pepe nero macinato
Prezzemolo 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 cucchiali di olio d'oliva
Sale al peperoncino
1 cucchiaio di pepe al limone
3-4 cucchiali 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

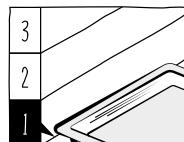
PREPARAZIONE

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. Sia la leccarda e 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 cucchiai di olio d'oliva
4 cucchiai 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

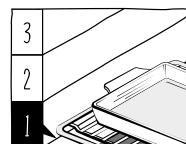
Tempo di cottura: 5 minuti

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 sformato grande

SALSA:

40 g di burro
30 g di farina
500 ml di latte
200 ml d'acqua
ca. 80 g di senape di Dijione
2 cucchiai 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. Scaldate 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. Lavate le patate, sbucciare e tagliarle a fettine uguali sottili ca. 3 mm. Salare, pepare e disporre a strati nello stampo per sformato imburrato. 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 sformato sulla griglia, livello 1
Microonde 600 watt, 10 minuti

Patate e pesce:

Modalità combinata

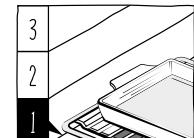
microonde

Riscaldamento sup./inf.,

200 °C

360 watt

Tempo di cottura: 25-30 minuti





TRONCHETTI 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 cucchiai di senape di Digione al miele

80 ml di olio d'oliva

Sale

Pepe macinato

2 cucchiai 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. Sfarciare 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

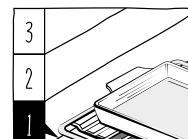
microonde

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 cucchiai 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

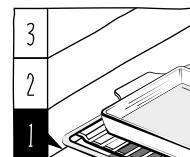
microonde

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 cucchiaio 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 cucchiai 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. Scaldatare 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.

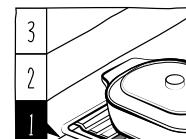
Regolazione

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 cucchiai di aneto tritato fresco

Per porzione

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

PREPARAZIONE

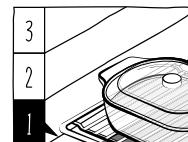
1. Lavare i finocchi. Tagliare via la parte verde e metterla da parte. Tagliare i finocchi a striscioline con l'affettaverdure. Metterli in uno stampo di vetro con il brodo vegetale, il burro, il sale, il pepe e lo zucchero, mettere il coperchio e cuocere come indicato.
2. Sbucciare le arance con un 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 cucchiaino 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 cucchiaino 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 capesante 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

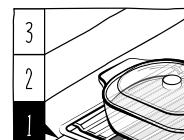
Microonde 600 watt

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 cucchiai 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 cucchiai 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. Scaldatare 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 zucchino e fissarli con uno stecchino. Mettere gli involtini di pesce sulla ratatouille e cuocere come indicato.

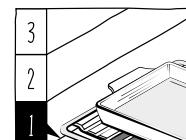
Regolazione

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 cucchiai 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

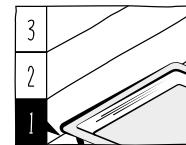
microonde

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:

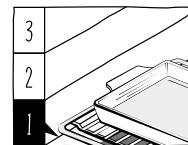
900 g di zucchine
2 pezzi di zenzero fresco grandi come una noce
400 ml di latte di cocco non dolcificato
2 cucchiaini di pasta di curry rosso
2 cucchiai di succo di limone
1 peperoncino rosso
4 cosce di pollo da 200 g
Sale
Pepe nero macinato

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 zucchino e tagliarlo a pezzettini. Sbucciare lo zenzero. Frullare lo zucchino, 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

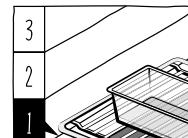
Per porzione

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 cucchiaio. 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 cucchiaio 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
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
45-50 minuti



Consiglio
Servite il pasticcio freddo o caldo con
mousse di mele, sughettto 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 cucchiaio di marmellata di arance

1 cucchiaio 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 arrostire come indicato.
6. Girare dopo ca. 40 minuti. A 10 minuti dalla fine della cottura, spennellare con il sugherito 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

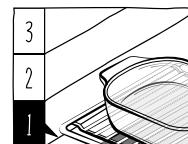
Quindi

Termogrill

170 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura: 30-40 minuti





PETTO D'ANATRA ALL'ASIATICA

Per 4 porzioni

Pirofila media

ANTRA:

2 filetti di petto d'anatra da 300 g

Sale

Pepe macinato

VERDURE:

300 g di carote

1 mazzo di cipollotti

1 cucchiaio di olio

150 ml di brodo di pollo

5 cucchiai di salsa di soia

2 cucchiai di sherry

1 noce di zenzero fresco

100 g di germogli di bambù

150 g di germogli di fagiolo mungo

2 cucchiai di sciroppo d'acero

Peperoncino in polvere

INOLTRE:

¼ mazzetto di coriandolo fresco

2 cucchiai di anacardi tostati

Per porzione

524 kcal, 14 g carb., 36 g gr., 36 g prot., 1,1 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di petto d'anatra con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Incidere dei tagli romboidali nello strato di grasso con un coltello affilato. Strofinare con sale e pepe. Mettere i filetti nella pirofila con la pelle verso l'alto e arrostire come indicato.
2. Sbucciare le carote e tagliarle a rondelle in obliquo. Lavare le cipolline, pulirle e tagliarle in quattro.
3. Mettere l'olio in una padella. Rosolarvi le carote e le cipolline. Aggiungere il brodo di pollo, la salsa di soia e lo sherry. Schiacciare lo zenzero sbucciato con uno spremiaglio e aggiungerlo al composto. Lasciare bollire per circa 5 minuti senza coperchio.
4. Mescolare i germogli. Insaporirli con lo sciroppo d'acero, il sale, il pepe e il peperoncino in polvere.
5. Affettare i filetti di petto d'anatra in fette sottili e disporle sulle verdure. Sciacquare il coriandolo, scuotere via l'acqua e staccare le foglie. Guarnire i filetti con le foglie di coriandolo e gli anacardi.

Regolazione

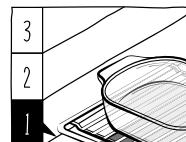
Termogrill

230 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

25-30 minuti





PETTO DI TACCHINO ALL'ORIENTALE

Per 4 porzioni

Stampo grande per sformato

PETTO DI TACCHINO:

250 g di yogurt intero
2 cucchiai di Ras el Hanout o curry
1 cucchiaio 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 cucchiai d'olio

INOLTRE:

Burro per lo stampo
Per porzione
434 kcal, 32 g carb., 11 g gr., 49 g prot., 2,7 UP

PREPARAZIONE

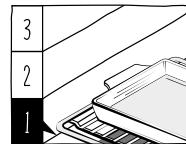
1. Fare una marinata con lo yogurt, il Ras el Hanout, il succo di limone e l'uvetta. Insaporire con sale, pepe e zucchero.
2. Sciacquare brevemente il petto di tacchino sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina e tagliarlo a pezzi di 3-4 cm. Lasciar marinare la carne per 30 minuti.
3. Imburrare 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





SPIEDINI SATAY

Per 6 porzioni

Leccarda

SALSA:

200 g di arachidi salate
1 cucchiaiino di sale al peperoncino
1 cucchiaiino 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

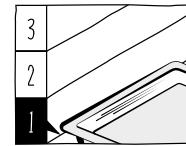
Per porzione

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 immersendoli in un contenitore grande pieno d'acqua. Mettere sugli stecchini un oggetto pesante, ad es. una ciotola.



GIRELLO MORBIDO AVVOLTO NELLA VERZA

Per 4 porzioni

Pirofila media

CARNE:

1 rete di maiale, preparata dal macellaio

Sale

1 cucchiaiino 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 amollo.
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. Disporsi 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

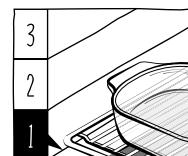
microonde

Termogrill

200 °C

180 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





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 cucchiaio di farina

50 g di burro chiarificato

SALSA:

50 g di zucchero

4 cucchiai 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 sugheretto delle cipolle. Adagiare 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 sugheretto 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 sugheretto 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.

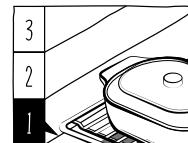
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

Tempo di cottura:

3 ore-3 ore 10 minuti





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 cucchiai di olio di noci
3 cucchiai di senape in grani
Sale
Pepe nero macinato

CARNE:

1 kg di cuore di filetto di manzo
2 cucchiai di olio d'oliva

INOLTRE:

Pellicola di alluminio

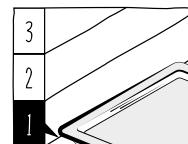
Per porzione

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
Aria calda
180 °C
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
25-35 minuti





MAIALE ARROSTO ALLA CANTONESE

Per 4 porzioni

Pirofila in vetro, media

CARNE:

750 g di coppa di maiale, un pezzo lungo e sottile

MARINATURA

30 g di cipollotti

20 g di zenzero fresco sbucciato

1 cucchiaino di polvere cinque spezie

1 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di zucchero

100 ml di salsa cinese Char Siu o salsa Hoi sin

PER SPENNELLARE

2 cucchiali di miele

Per porzione

468 kcal, 20 g carb., 26 g gr., 39 g prot., 1,7 UP

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente la carne con acqua fredda, asciugarla tamponando con carta da cucina e tagliarla a metà nel senso della lunghezza.

2. Pulire i cipollotti, lavarli e tagliarli a pezzi lunghi ca. 2 cm. Tagliare lo zenzero a dadini. Amalgamare le spezie e la salsa in una ciotola. Aggiungere i cipollotti e lo zenzero. Lasciar marinare la carne nella salsa in frigorifero, coperta, per almeno 1 ora.

3. Mettere la carne in una pirofila e cuocere senza coperchio come indicato.

4. Dopo 20 minuti di cottura, spennellare la carne con il miele e girare. Nel tempo di cottura rimanente girare di nuovo la carne e spennellarla con il miele.

Regolazione

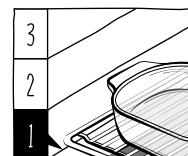
Aria calda

200 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

45-55 minuti





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 cucchiaiino 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

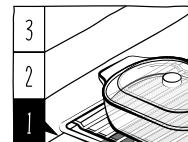
INOLTRE:

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





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 cucchiai 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

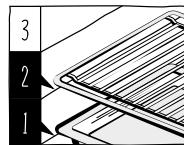
microonde

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 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 cucchiai 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

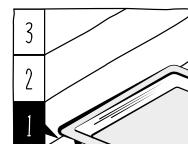
Termogrill

180 °C

Emissione di vapore bassa

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.



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 cucchiaino 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 cucchiai 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.

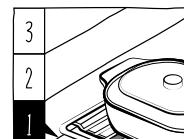
Regolazione

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 cucchiai 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

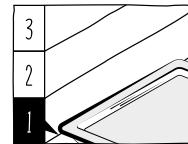
Per pezzo

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
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
20-25 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.
Impostare il livello di lievitazione 1.



TORTA DI ROSE

Per ca. 12 porzioni

Stampo a cerniera Ø 26 cm

PASTA LIEVITATA:

500 g di farina
2 bustine 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 cucchiali 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 imburrato con la parte tagliata rivolta verso il basso e lasciar riposare coperto per ca. 30 minuti.
6. Quindi cuocere come indicato.

Regolazione
Modalità combinata

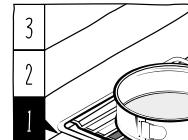
microonde

Aria calda

160 °C

90 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.



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 ammorbidente

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

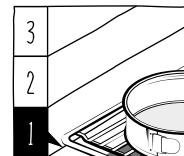
microonde

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 cucchiai 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. Imburcare 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.

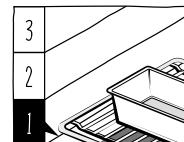
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

160 °C

Tempo di cottura:

60-80 minuti

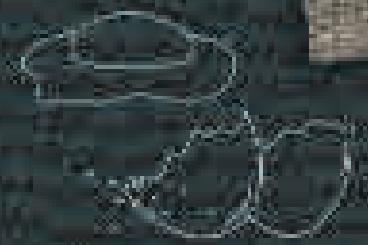


Consiglio

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.



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 cucchiaiino di cannella

50 g di noci tritate grossolanamente

IMPASTO MORBIDO:

200 g di burro ammorbidente

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

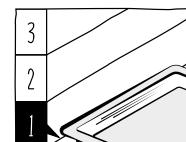
microwave

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

180 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti





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

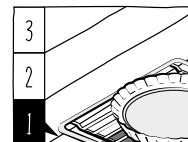
INOLTRE:

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. Imburrire 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 grata per dolci e lasciare raffreddare.

Regolazione
Aria calda
160 °C
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
20-30 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 ammorbidente
350 g di farina
1 pizzico di sale
3 cucchiani 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 cucchiani d'acqua
100 g di cioccolato fondente
50 ml di panna
20 g di burro
2 cucchiani 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 ammorbidente 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 cucchiani 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

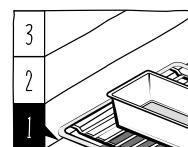
90 watt

Tempo di cottura: 35-40 minuti

Cioccolato per la glassa:
stampo di vetro sulla griglia, livello 1

Microonde 360 watt

3-4 minuti





TORTA 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, sbucciarela 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 imburcare le pareti dello stampo. Distribuirvi sopra le noci caramellate.
4. Lavare le mele, sbucciarele, 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

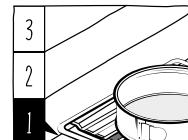
microonde

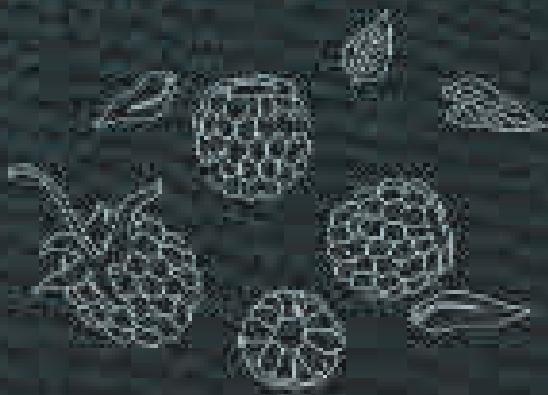
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

90 watt

Tempo di cottura: 30-35 minuti





TORTA 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 cucchiai 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

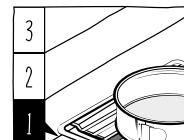
Per porzione

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. Separare gli albumi dai tuorli. Montare gli albumi a neve ferma con 3 cucchiai d'acqua calda. Incorporarvi lo zucchero poco alla volta. Sbattere il composto 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.
3. Una volta pronta, mettere la torta su una grata per torte e rimuovere delicatamente la carta da forno. Lasciar raffreddare completamente la torta.
4. Per la farcitura, passare i lamponi scongelati e zuccherati in un colino. Montare la panna. Ammorbidire la gelatina, strizzarla 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.
5. 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.
6. Distribuire uniformemente sulla torta i lamponi rimasti. Preparare la gelatina come indicato sulla confezione, lasciar raffreddare un po' e versarla sui lamponi.
7. Prima di tagliarla, lasciare la torta in frigorifero per almeno 3-4 ore.

Regolazione
Aria calda
150 °C
Emissione di vapore bassa
Tempo di cottura:
30-35 minuti, i primi 10 minuti
con emissione di vapore





ROTOLO DI PAN DI SPAGNA

Per ca. 8 porzioni

Teglia

PAN DI SPAGNA:

4 uova
6-8 cucchiai di acqua tiepida
200 g di zucchero
1 bustina e $\frac{1}{2}$ 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

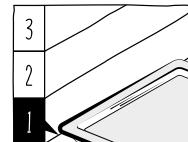
INOLTRE:

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 cosparso 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 cucchiai 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

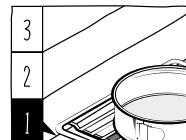
microonde

Aria calda

170 °C

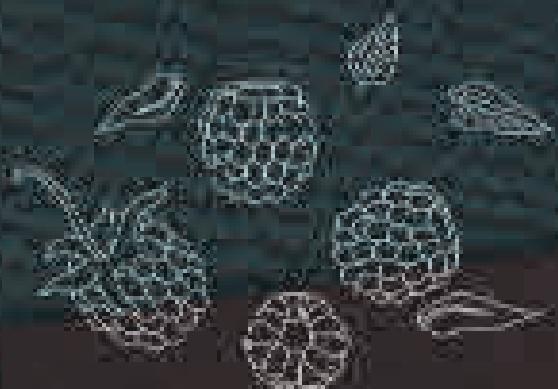
90 watt

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. Imburcare 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.

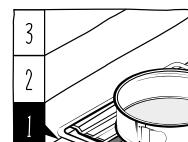
Regolazione

Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti



Consiglio

Utilizzare zucchero più fine possibile, in modo che si sciolga 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:

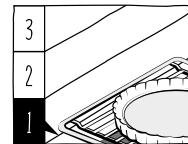
1 uovo per spennellare
Burro per lo stampo

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 brioloso. 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. Imburcare 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. Imburcare 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.

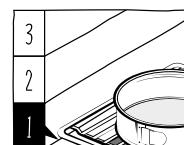
Regolazione

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. Imburrire 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 bricioioso.
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

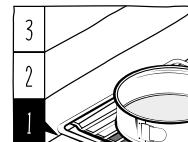
Tempo di cottura: 40 minuti

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 cucchiai di liquore Arrak
1 cucchiaino di succo di limone

INOLTRE:

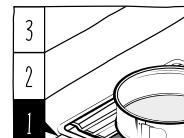
1 uovo per spennellare
Burro per lo stampo
Per pezzo
342 kcal, 43 g carb., 16 g gr., 5 g prot., 3,0 UP

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. Imburcare 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.

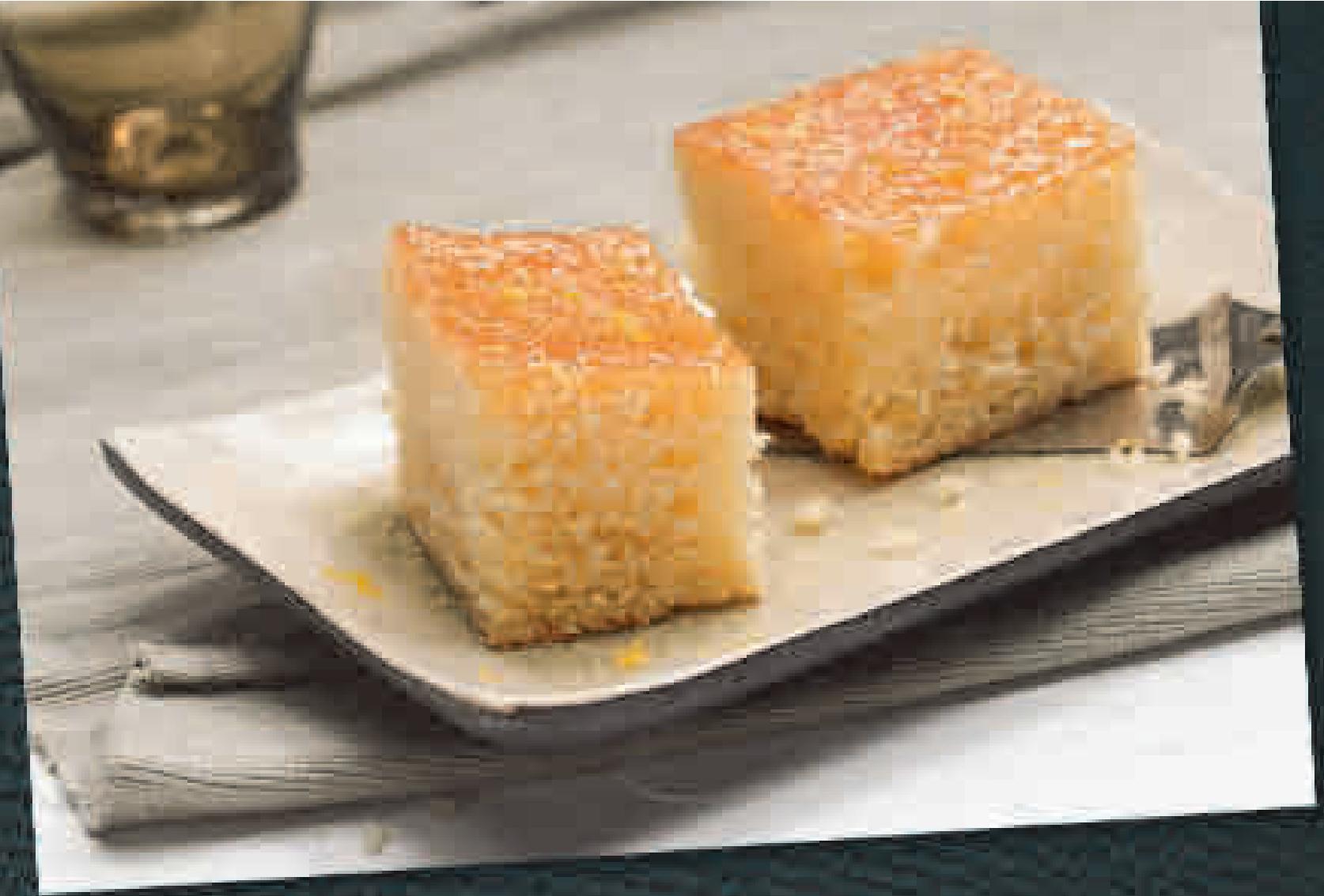
Regolazione
Modalità combinata
microonde
Riscaldamento sup./inf.
200 °C
90 watt

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 sciroppto, 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 sciroppto.
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 sciroppto 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 sciroppto. Immergere il revani caldo nello sciroppto e cospargere con la scorza di limone grattugiata.
6. Lasciar raffreddare il revani e tagliarlo a pezzetti.

Regolazione

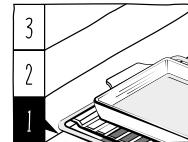
Riscaldamento sup./inf.

180 °C

Emissione di vapore bassa

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 cucchiai 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

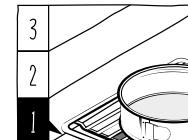
microonde

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

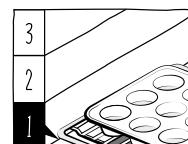
microonde

Riscaldamento sup./inf.

190 °C

90 watt

Tempo di cottura: 15-16 minuti





MINI GUGELHUPF CON LEMON CURD E FRUTTI DI BOSCO FRESCI

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 cucchiai 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 imburrato 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

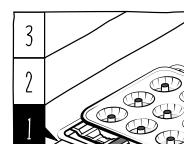
Aria calda

170 °C

Emissione di vapore bassa

Tempo di cottura:

20-30 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Al posto del liquore all'arancia e dell'acqua di fiori d'arancio è possibile utilizzare anche la scorza grattugiata di un'arancia bio.

Versare il lemon curd in un vasetto pulito.

La crema si conserva ben chiusa in frigorifero per 10 giorni.



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

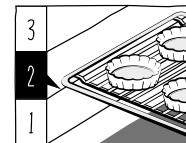
INOLTRE:

Burro per gli stampi
Per pezzo
483 kcal, 55 g carb., 27 g gr., 5 g prot., 4,6 UP

PREPARAZIONE

1. Imburrire 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 cucchiaio 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:

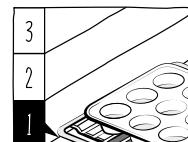
Burro per lo stampo
Burro fuso per spennellare

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. Imburcare 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
Emissione di vapore media
Tempo di cottura:
25-30 minuti



Consiglio

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

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno. Impostare il livello di lievitazione 1.



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. Imburcare 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

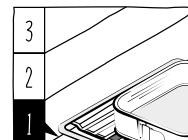
microonde

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

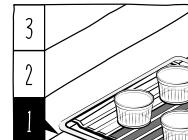
microonde

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 abbrustolare 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.

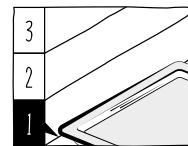
Regolazione

Aria calda

200 °C

Tempo di cottura:

30-40 minuti





BARCHETTE DI ALBICOCCHE

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. Scongelare 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'albumine. Spennellare con l'albumine 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

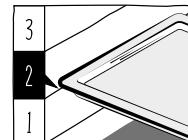
Aria calda

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 cucchiai di sciroppo di lamponi
1 cucchiaino di succo di limone

INOLTRE:

Carta da forno

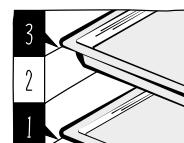
Per pezzo

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 FIGHI

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:

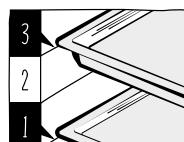
ca. 25 minuti

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 cucchiai di zucchero a velo
1 stecca di vaniglia
3 uova
100 g di marzapane
50 g di zucchero
200 ml di panna
2 cucchiai 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

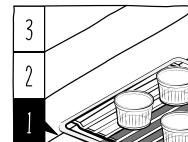
microonde

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

1/4 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

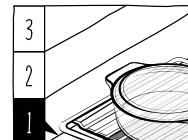
1. Mettere le mandorle con i due tipi di zucchero, l'olio di mandorle amare e la cannella in uno stampo di vetro e mescolare.
2. Aggiungere 2-3 cucchiai d'acqua, mettere il coperchio e cuocere come indicato. Mescolare di tanto in tanto.
3. Mettere subito in una teglia oliata e lasciar raffreddare.

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

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.

INOLTRE:

2 cucchiaini di burro per gli stampini

Per porzione

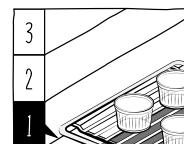
275 kcal, 26 g carb., 15 g gr., 8 g prot., 2,2 UP

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 cucchiai di amido
2-3 cucchiai d'acqua

INOLTRE:

Alcune foglioline di melissa citronella

Per porzione

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

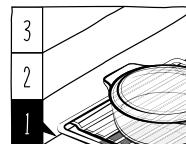
PREPARAZIONE

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 cucchiani 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 grata per torte.

Regolazione

Funzione cottura pane

220 °C

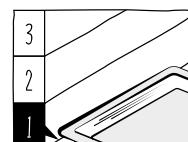
Emissione di vapore forte

Tempo di cottura 15 minuti

quindi abbassare a 180 °C

senza emissione di vapore

Tempo di cottura: 50-60 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

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 cucchiaio 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

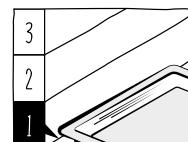
INOLTRE:

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.
230 °C
Emissione di vapore forte
Tempo di cottura:
20-30 minuti



Consiglio
Varianti sfiziose: incorporare alla pasta
3 cucchiai di parmigiano o di pomodori secchi tagliati a pezzettini.
È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.
Impostare il livello di lievitazione 1.



PAGNOTTA ALLA POLENTA CON BURRO ALL'ESPRESSO

Per 1 pagnotta da ca. 20 fette

Leccarda

IMPASTO:

310 g di farina di frumento tipo 550
70 g di farina di segale tipo 1150
70 g di farina da polenta
2 cucchiaini e $\frac{1}{2}$ di lievito madre secco, ca. 10 g
1 cucchiaino di lievito secco
1 cucchiaino di zucchero
ca. 270 ml d'acqua
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di succo di limone
ca. 1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di sale

BURRO ALL'ESPRESSO:

100 g di burro ammorbidente
3 cucchiali di espresso, forte freddo
Alcune gocce di salsa Worcester
Alcune gocce di Tabasco
1 pizzico di cardamomo macinato
1 pizzico di noce moscata grattugiata fresca
1 pizzico di cannella
Pepe macinato
Sale alle erbe

INOLTRE:

Carta da forno

Per fetta

115 kcal, 15 g carb., 15 g gr., 2 g prot., 1,3 UP

PREPARAZIONE

1. Per l'impasto, versare tutti gli ingredienti in una terrina e lavorare fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare un rettangolo da 20x30 cm, adagiarlo su uno stampo unto d'olio e ricoprire con pellicola trasparente. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per 12 ore. Dopodiché, lasciar lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà raddoppiato.
2. Mettere l'impasto su un piano di lavoro cosparso di farina di segale, spolverare la superficie con la farina e ripiegare per tre volte l'impasto su se stesso. Adagiare su una teglia rivestita di carta da forno e cuocere come indicato. Una volta cotto, lasciar raffreddare il pane.
3. Per il burro all'espresso lavorare il burro fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e insaporire con pepe e sale alle erbe.

Regolazione

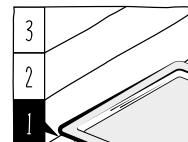
Funzione cottura pane

220 °C

Emissione di vapore forte

Tempo di cottura:

20-25 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.

Impostare il livello di lievitazione 1.

Arrotolando leggermente l'impasto si forma una fantastica crosta.



PANINI ALLE OLIVE E AI POMODORI

Per 18 pezzi

Teglia e leccarda

ACQUA E BICARBONATO:

50 ml d'acqua

1 cucchiaiino di bicarbonato di sodio

IMPASTO:

250 g di farina

1 bustina di lievito secco

1 cucchiaiino 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

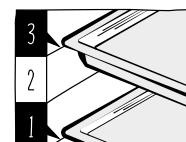
1. Scaldate l'acqua, mescolate bene il bicarbonato di sodio e lasciate raffreddare.
2. Mettete la farina, il lievito in polvere, il sale marino, l'acqua, l'olio d'oliva e il pecorino grattugiato in una ciotola e impastate bene. Lasciate lievitare in un luogo caldo finché il volume dell'impasto non sarà all'incirca raddoppiato.
3. Tagliate le olive a pezzetti. Tagliate i pomodori a piccoli dadini. Dividete l'impasto a metà. Impastate metà dell'impasto con le olive e l'altra metà con i pomodori e lasciate riposare ancora per ca. 10 minuti.
4. Dai due impasti formate 9 paninetti e mettetele sulle teglie rivestite di carta da forno. Lasciate riposare ancora per ca. 10 minuti.
5. Quindi spalmate sui panini uno strato sottile di soluzione di acqua e bicarbonato e cuocete come indicato.

Regolazione

Aria calda

160 °C

Tempo di cottura 20-25 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare

l'impasto anche in forno. Impostare il livello di lievitazione 1.

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 cruschello di segale
450 g di farina di frumento tipo 550
1 cucchiaio 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

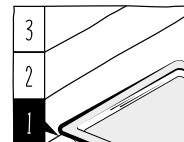
INOLTRE:

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 cruschello 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
Emissione di vapore forte
Tempo di cottura 15-25 minuti



Consiglio

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.
Impostare il livello di lievitazione 1.



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 cucchiali di basilico tritato
½ cucchiaino di sale
2 cucchiali 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. Stenderci 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.

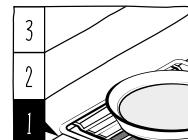
Regolazione

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:

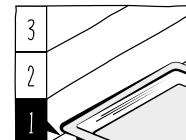
Erba cipollina
Olio per la teglia

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

È possibile far lievitare l'impasto anche in forno.
Impostare il livello di lievitazione 1.
Se il fondo si è scurito troppo, la volta successiva inserire la leccarda un livello più in alto.



QUICHE DI PEPPERONI

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 gruyere grattugiato fresco
Sale
Pepe nero macinato
Noce moscata grattugiata fresca

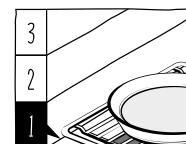
INOLTRE:

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. Scaldatare 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 cucchiaio 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 cucchiai 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, grattugarle 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

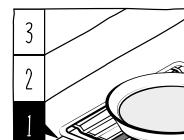
microonde

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. Scongelare 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

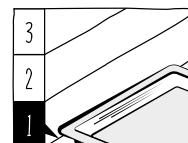
microonde

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 grata 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:

Aria calda

180 °C

Emissione di vapore media

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. Adagiare 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

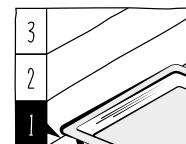
Aria calda

180 °C

Emissione di vapore media

Tempo di cottura:

35-45 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:

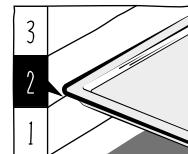
ca. 13 minuti

Gratinare:

Termogrill

200°C

Tempo di cottura: ca. 7 minuti







CONFETTURE E CONSERVE



CHUTNEY DI ANANAS E MANGO AL PEPPERONCINO

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.

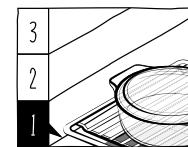
Regolazione

Microonde 1000 watt

Riscaldare il chutney:

10 minuti

Far bollire il chutney: 5 minuti



INDICE DELLE RICETTE

A

- Anatra croccante con ripieno di mele, 109
- Antipasto di carote e finocchi, 31
- Apple pie inglese, 159
- Arrosto di agnello con menta e aglio, 129
- Arrosto di cervo in salsa al vino rosso e ginipro, 131

B

- Barchette di albicocche, 185
- Base per torta ad impasto morbido, 145
- Bignè 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
- Cosce di pollo alla maniera asiatica, 105
- Crema al salmone affumicato, 33
- Crostata 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, 93

F

- Filetto alle erbe, 125
- Filetto d'agnello in crosta di erbe, 127
- Filetto di manzo alle erbe, 121
- Funghi in salsa cremosa, 57

G

- Girello morbido avvolto nella verza, 117

I

- Insalata di cavolfiore alla panna acida, 29
- Involtini di platessa su ratatouille di verdure, 99

L

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

M

- Macarons, 187
- Maiale arrosto alla cantonese, 123
- Mandorle tostate, 193
- Melanze 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

- Pagnotta alla polenta con burro all'espresso, 205
- 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, 107
- Pasticcio pepato di patate dolci e peperoni, 65
- Patate ripiene, 39
- Pesce al cartoccio con foglie di bietola e salsa di vino, 97
- Pesce in crosta di pomodori e pane, 91
- Petto d'anatra all'asiatica, 111
- Petto di tacchino all'orientale, 113
- Pizza Margherita, 211
- Polenta con mascarpone e olio al tartufo, 43
- Pollo alla griglia ripieno alle erbe, 103

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, 119
- Spezzatino di scorfano con finocchi e filetti d'arancia, 95
- Spiedini Satay, 115
- 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, 143
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, 149
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, 89
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



9001110496
NF45BOMWVS
951029 it





APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

900110496



www.neff-international.com

Copyright © 2014, Neff, München.
All rights reserved.