

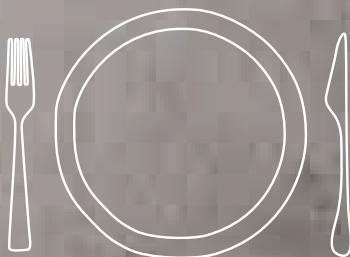


APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877

RICETTE PER TUTTI I GUSTI..

Il ricettario per il forno a microonde
da incasso NEFF Compact con funzione grill.

IL RICETTARIO DEL FORNO A MICROONDE DA INCASSO NEFF CON GRILL





TUTTA LA NOSTRA ESPERIENZA AL TUO SERVIZIO

Con il tuo nuovo forno a microonde puoi sfruttare tutti i vantaggi delle microonde.

Risparmi tempo ed energia. Puoi scongelare, scaldare e sciogliere velocemente gli alimenti e preparare le pietanze già nel piatto di portata.

Inoltre il forno è dotato di funzione grill: puoi così combinare la cottura a microonde con il grill per abbreviare i tempi di cottura di molti piatti e servire gratin croccanti.

In questo ricettario ti presentiamo tante appetitose ricette che abbiamo già testato per te e che potrai creare a casa tua in modo semplice e rapido con la funzione microonde oppure con la modalità combinata microonde/grill. Prova i nostri appetitosi antipasti e entremets. Prepara minestre e salse raffinate direttamente nel piatto di portata, così potrai servirle subito in tavola. Hai ospiti a cena o vuoi qualche idea per i pasti di tutti i giorni? Prova i tanti piatti a base di carne e pesce. Abbinandoli a un contorno adatto metterai rapidamente in tavola un delizioso piatto unico. Anche gli sformati dal sapore deciso, serviti con dell'insalata fresca, delizieranno familiari e amici. E, dulcis in fundo, il ricettario comprende una selezione di dessert, bevande calde e confetture rapide per la colazione. Fatti ispirare dalle nostre ricette: con la tua creatività potrai preparare tante bontà per te, la famiglia e gli amici.

Non ci resta quindi che augurarti buon divertimento e buon appetito!



INDICE



Informazioni sul forno e sul ricettario	11
Antipasti, minestre e salse	19
Pollame e carne	53
Pesce	75
Contorni e verdure, piatti vegetariani e sformati	87
Dessert e dolci	115
Indice delle ricette	136



MICROONDE E GRILL





INFORMAZIONI SUL FORNO E SUL RICETTARIO.

CON IL MICROONDE SI CUCINA VELOCEMENTE, SI FANNO ARROSTI CROCCANTI E SI CUOCERELA GRIGLIA O GRATINARE ALLA PERFEZIONE. BUON APPETITO!

Con il tuo nuovo forno a microonde puoi sfruttare tutti i vantaggi delle microonde.

IL GRILL

Il tuo forno è dotato anche di un elemento grill, da utilizzare per cuocere bistecche alla griglia o gratinare alla perfezione.

MICROONDE COMBINATO CON GRILL

Puoi utilizzare questa funzione non soltanto per cuocere la carne, ma anche per creare una bella crosta croccante e per gratinare sformati dolci e salati e verdure. Con la modalità combinata si accorciano i tempi di cottura.

Imposta il microonde su una potenza di 360 W, 180 W o 90 W e attiva il grill. Con una potenza di 900 W o 600 W attivare il grill è inutile: le pietanze sono cotte prima di poter dorare.

In questo ricettario troverai tante ricette per la modalità combinata, con le relative impostazioni.

IL RICETTARIO

In questo ricettario trovi tante ricette provate per te e tanti consigli pratici sul microonde. Il successo delle ricette è garantito, in quanto sono state create appositamente per questo forno e messe a punto nel nostro laboratorio.

I tempi di cottura e le impostazioni forniti sono da considerarsi come valori indicativi. Dipendono dalla qualità, dalle caratteristiche e dalla quantità degli alimenti. Per questo motivo spesso abbiamo indicato degli intervalli di tempo. Impostare prima il tempo più breve, controllare la cottura dei cibi allo scadere del tempo ed eventualmente prolungare la cottura. Salvo indicazioni contrarie, le dosi delle ricette sono per quattro persone.

Ti invitiamo a leggere attentamente le istruzioni per l'uso per utilizzare al meglio l'apparecchio.

STOVIGLIE

Materiale:

le stoviglie adatte al microonde dipendono dalle caratteristiche del forno. Sicuramente troverete in casa delle stoviglie adatte.

Stoviglie adatte	Stoviglie parzialmente adatte	Stoviglie non adatte
Accessori forniti	Stoviglie di plastica resistenti alle alte temperature	Contenitori di metallo chiusi
Vetro e ceramica vetrinata resistenti al calore	Contenitori di alluminio piatti e pellicola d'alluminio	Stoviglie con decori in metallo
Porcellana	Pellicola di plastica adatta per il microonde	Stoviglie in vetro e porcellana molto delicate
Ceramica completamente vetrinata senza fori e crepe	Carta, cartone	Ceramica non vetrinata e argilla

DIMENSIONI E FORMA DELLE STOVIGLIE

Oltre al materiale, per ottenere risultati ottimali sono importanti anche le dimensioni e la forma della stoviglia. La stoviglia deve essere di dimensioni adatte alla quantità di alimenti. Le stoviglie più indicate sono gli stampi bassi e rotondi o ovali. L'ampia superficie consente un'azione ottimale delle microonde sui cibi. Negli stampi rettangolari le microonde penetrano con particolare intensità negli angoli, cuocendo le parti che si trovano in questi punti più velocemente e di più, facendole anche seccare. Verificare che il livello di riempimento sia il più uniforme possibile.

Per riscaldare o cuocere liquidi scegliere un contenitore alto capiente, in modo che il liquido non trabocchi.

CONSIGLIO

Per via del riscaldamento degli alimenti le stoviglie possono diventare molto calde. Usare sempre dei guanti da cucina per estrarre le stoviglie dal forno. Posare la stoviglia calda su un sottopentola o una superficie resistente al calore e non su superfici fredde e bagnate, che potrebbero provocare uno scoppio.

ABBREVIAZIONI E INDICAZIONI DI QUANTITÀ



ABBREVIAZIONI**QUANTITÀ DELLA CONFEZIONE**

ml	Millilitri	Lievito in polvere	17 g	
l	Litri	Zucchero vanigliato	9 g	
g	Grammi	Lievito secco	7 g	
kg	Chilogrammi	Addensante per panna	8 g	
cm	Centimetri			
mm	Millimetri			
EL	Cucchiaio	PESI, CAPACITÀ		
TL	Cucchiaino	1 kg	1000 g	
Msp.	Punta di coltello	1 l	1000 ml	
raso	raso	100 dg	100 cl	
colmo	colmo	10 dl		
Surgelato	Surgelato			
Per es.	Per esempio			
min.	Minuti			
h	Ore			
min.	Minimo			
ca.	Circa			
pizzico	Pizzico			
Ø	Diametro			
W	Watt			

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

CONSIGLI PRATICI

Fondere il burro	Mettere 100 g di burro in uno stampo di vetro piccolo. Mettere il coperchio e far fondere. mescolare di tanto in tanto.mescolare di tanto in tanto.	360 Watt, ca. 2 minuti
Budino in polvere	Mescolare 1 confezione di preparato per budino in polvere con 500 ml di latte e lo zucchero (seguire le indicazioni riportate sulla confezione) e versare il tutto in uno stampo di vetro. Far bollire il latte mescolando con decisione più volte.	600 Watt, 8-10 minuti
Crema alla vaniglia con preparato	Mescolare 1 confezione di preparato per crema alla vaniglia in polvere con 400 ml di latte e lo zucchero. Far bollire la crema mescolando con decisione più volte.	600 Watt, 6-7 minuti
Preparare la glassa per la torta	Sciogliere il preparato per la glassa in 250 ml di liquido (secondo quanto indicato sulla confezione) in uno stampo di vetro piccolo. Quindi far bollire finché la glassa non diventa trasparente. mescolare di tanto in tanto.	600 Watt, 3-4 minuti
Sciogliere la gelatina in fogli	Ammollare la gelatina come indicato sulla confezione. Strizzarla e metterla in uno stampo piccolo. Farla sciogliere. mescolare di tanto in tanto.	180 Watt, 20-50 secondi
Sciogliere la gelatina in polvere	Mescolare 1 confezione di gelatina in polvere secondo le indicazioni riportate sulle confezioni con 6 cucchiali d'acqua in uno stampo di vetro piccolo e lasciare in ammollo. Quindi fondere. mescolare di tanto in tanto.	180 Watt, ca. 1 minuto
Fluidificare il miele	Fluidificare 500 g di miele cristallizzato in un contenitore di vetro senza coperchio. Mescolare di tanto in tanto.	360 Watt, 4-5 minuti

Sciogliere il cioccolato	Rompere a pezzetti 100 g di cioccolato. Metterlo in uno stampo di vetro e farlo fondere, mescolare di tanto in tanto.	360 Watt, 2-3 minuti
Far rinvenire la frutta secca	Scaldare 200 g di frutta secca con ca. 250 ml di liquido in uno stampo di vetro.	600 Watt, 5-6 minuti
Spellare le mandorle	Far bollire 50 g di mandorle con 5 cucchiai d'acqua in uno stampo di vetro con il coperchio. Lasciar riposare per 2 minuti, quindi spellare le mandorle.	900 W, ca. 2 minuti
Tostare la mandorle	Mettere 50 g di mandorle a scaglie o a fette in uno stampo piccolo e farle dorare. mescolare di tanto in tanto.	600 Watt, 2-3 minuti
Tostare semi	Mettere 50 g di semi di girasole, semi di zucca o semi di sesamo in uno stampo piccolo e tostare, mescolare di tanto in tanto.	600 Watt, 3-5 minuti
Tostare il cocco grattugiato	Tostare 50 g di cocco grattugiato in uno stampo piccolo, mescolare di tanto in tanto.	600 Watt, 1-2 minuti
Caramellare lo zucchero	Mescolare bene 3 cucchiai di zucchero con 1-2 cucchiai d'acqua in uno stampo di vetro piccolo. Quindi far caramellare, mescolare di tanto in tanto.	600 Watt, 4-5 minuti
Stufare le cipolle	Mettere 250 g di cipolla a dadini con 3 cucchiai di burro in uno stampo di vetro. Mettere il coperchio e stufare, mescolando una volta.	600 Watt, 7-8 minuti





ANTIPASTI,
MINESTRE E SALSE

GAMBERETTI PANNA E AGLIO

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

300 g di gamberetti
sgusciati crudi
3 spicchi d'aglio
3-5 cucchiai d'olio
100 ml di panna
50 g di panna acida
La buccia grattugiata
di mezzo limone
Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Mettere i gamberetti in uno stampo con l'aglio schiacciato e l'olio. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5-6 minuti, mescolando una volta.
2. Aggiungere gli altri ingredienti e condire con sale e pepe. Scaldare a 600 W per ca. 2 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio
Cuocere i gamberetti: 600 W, 5-6 minuti
Scaldare: 600 W, ca. 2 minuti

Consiglio:

Servire i gamberetti con una baguette.

VOL-AU-VENT GIGANTI CON RAGOUT FIN

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 scatoletta piccola
di ragout fin, 400 g
2 vol-au-vent grandi

PREPARAZIONE

1. Versare il ragout in uno stampo. Mettere il coperchio e scaldare a 600 W per 5-6 minuti.
2. Mettere i vol-au-vent su un piatto e scaldarli a 600 W per 1-2 minuti.
3. Versare il ragout nei vol-au-vent e servire subito.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Scaldare il ragout: 600 W, 5-6 minuti

Piatto

Scaldare i vol-au-vent: 600 W, 1-2 minuti

FORMAGGIO AL FORNO

Per 9 porzioni

Piatto piano

INGREDIENTI:

1 sottiletta

Paprica in polvere

PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare il formaggio in 9 parti uguali e disporle in un piatto piano.
- 2.** Cospargere di paprica e fondere a 360 W per ca. 2 minuti.
- 3.** Quindi lasciar raffreddare completamente e asciugare. Staccare dal piatto con una spatola.

Regolazione:

Piatto piano

Fondere il formaggio: 360 W, ca. 2 minuti

Consiglio:

È possibile cospargere il formaggio anche con sesamo o semi di lino.

CARCIOFI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

4 carciofi da 250 g

Il succo di 2 lime

200 ml d'acqua

Sale

PREPARAZIONE

- 1.** Lavare i carciofi e togliere i gambi. Tagliare un poco le punte delle foglie con delle forbici.
- 2.** Irrorare le parti tagliate con succo di lime.
- 3.** Mettere l'acqua con il sale e il resto del succo in uno stampo. Disporre i carciofi con il lato del fiore verso il basso.
- 4.** Mettere il coperchio e cuocere i carciofi a 600 W per 20-25 minuti. Girare a metà del tempo di cottura. I carciofi sono cotti quando le foglie si staccano facilmente.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere: 600 W, 20-25 minuti

UOVA STRAPAZZATE ALLE ERBE

Per 1-2 porzioni

Stampo di vetro

INGREDIENTI:

4 uova

8 cucchiai di latte intero

2 cucchiai di erbe miste

surgelate

Sale, pepe

PREPARAZIONE

- 1.** Mettere le uova e il latte in uno stampo e sbattere.
- 2.** Aggiungere le erbe e le spezie e mescolare.
- 3.** Cuocere le uova strapazzate a 360 W per 8-10 minuti. Mescolare di tanto in tanto e schiacciare con una forchetta.

Regolazione:

Stampo senza coperchio

Far riposare le uova strapazzate: 360 W, 8-10 minuti

PATATE LESSE

Per 1-2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

2 patate grandi da 250 g

5 cucchiai d'acqua

PREPARAZIONE

1. Lavare bene le patate e infilzare delicatamente più volte la buccia con una forchetta.
2. Mettere in uno stampo con l'acqua, coprire e cuocere a 600 W per 12-15 minuti.
3. Quindi scolare l'acqua e lasciar ancora riposare le patate coperte per 2-3 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere: 600 W, 12-15 minuti

Consiglio:

Servire le patate lesse con panna acida o
(versione più leggera) formaggio quark alle erbe.

ASPIC DI VERDURE

Per 4 porzioni
Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

250 g di asparagi verdi
Acqua
250 g di asparagi bianchi
150 g di carote
100 g di zucchine
150 g di rosette di broccoli
100 g di peperoni rossi
1 cipollotto
8 fogli di gelatina
600 ml di brodo vegetale

PREPARAZIONE

1. Lavare gli asparagi verdi e rimuovere le parti legnose. Cuocere al dente con 2 cucchiai d'acqua in un contenitore con il coperchio a 600 W per ca. 5 minuti.
2. Lavare gli asparagi bianchi, spellarli e rimuovere le parti legnose. Mettere il coperchio e cuocere al dente con 2 cucchiai d'acqua a 600 W per ca. 7 minuti.
3. Pulire le altre verdure, tagliarle e pezzettini e metterle in uno stampo. Mettere il coperchio e cuocere con 4 cucchiai d'acqua a 600 W per ca. 10 minuti. Quindi scolare e far raffreddare la verdura.
4. Ammollare a gelatina come indicato sulla confezione.
5. Scaldare il brodo a 900 W per ca. 5 minuti. Strizzare la gelatina e scioglierla nel brodo caldo.
6. Spennellare d'olio uno stampo oblunghi. Coprire il fondo con il brodo fino a un'altezza di ca. 2 cm. Far solidificare in frigorifero.
7. Disporre gli asparagi verdi sulla gelatina solidificata. Distribuire sopra le verdure e coprire con gli asparagi bianchi. Versare il resto del brodo e mettere l'aspic in frigorifero. Quindi rovesciarlo.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere gli asparagi verdi: 600 W, 5 minuti

Cuocere gli asparagi bianchi: 600 W, 7 minuti

Cuocere la verdura: 600 W, ca. 10 minuti

Stoviglia senza coperchio:

Scaldare il brodo: 900 W, ca. 5 minuti

TOAST DI PROSCIUTTO E CAMEMBERT

Per 2-4 porzioni

Piatto piano e griglia

INGREDIENTI:

4 fette di pane in cassetta
30 g di burro
4 fette di prosciutto cotto magro
4 fette di mela
150 g di camembert
Pepe macinato fresco
Un po' di prezzemolo fresco tritato

PREPARAZIONE

1. Tostare le fette di pane e spalmarle con il burro.
Coprire il toast con le fette di prosciutto fino ai bordi.
2. Rosolare le fette di mela a 600 W per 1-2 minuti.
Disporle sui toast e distribuirvi sopra il camembert tagliato sottile in modo decorativo.
3. Prepare i toast, metterli sulla griglia e gratinarli con il livello grill alto per 6-8 minuti finché non diventano dorati. Servire i toast cosparsi di prezzemolo tritato.

Regolazione:

Piatto piano

Rosolare le mele: 600 W, 1-2 minuti

Disporre i toast sulla griglia

Gratinare: livello grill alto, 6-8 minuti



ZUCCHINI AL GRATIN

Per 2-4 porzioni

Stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

2 zucchine da 150 g

Sale, pepe

1 cipolla piccola

1 pomodoro piccolo

50 g di prosciutto cotto

125 g di formaggio spalmabile

fresco

1 cucchiaino di erbe aromatiche
italiane

1 punta di coltello di paprica
dolce

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

- 1.** Tagliare gli zucchini a metà nel senso della lunghezza, togliere i semi, scavarli, salarli e peparli.
- 2.** Sbucciare la cipolla e spellare il pomodoro. Tagliare a dadini la cipolla, il pomodoro e il prosciutto.
- 3.** Mescolare il tutto con il formaggio fresco, insaporire e mescolare bene.
- 4.** Riempire le zucchine con il composto e disporle in uno stampo basso oliato.
- 5.** Disporre lo stampo sulla griglia e gratinare con la combinazione livello grill medio/360 W per ca. 20 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato basso sulla griglia

Livello grill medio + 360 W

ca. 20 minuti



PEPERONI RIPIENI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

4 peperoni rossi da 200 g
1 cipolla piccola, ca. 80 g
1 peperone verde, ca. 200 g
1 cucchiaio di olio
200 g di riso bollito
1 scatoletta piccola di mais,
ca. 200 g
100 g di formaggio di pecora
2 cucchiai di prezzemolo tritato
Sale, pepe
Paprica in polvere

PREPARAZIONE

1. Lavare e scavare i peperoni rossi.
2. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Pulire il peperone verde e tagliarlo a dadini molto piccoli. Mettere la cipolla con i peperoni a dadini e l'olio in uno stampo. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5 minuti,
3. Aggiungere il riso, il mais, il formaggio di pecora a pezzetti e il prezzemolo e mescolare. Insaporire con sale, pepe e paprica in polvere.
4. Riempire i peperoni con il composto di riso e verdure e mettere in uno stampo di vetro piccolo. Cuocere senza coperchio a 600 W per ca. 15 minuti.

Regolazione:

Stampo senza coperchio

Cuocere:

600 W, 10-13 minuti

ZUPPA DI CIPOLLE GRATINATA

Per 4-6 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

400 g di cipolle
40 g di burro
Sale, pepe
600 ml di brodo di carne
150 ml di vino bianco secco
2-3 fette di pane in cassetta
4-6 fettine di gouda

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anellini. Metterle in uno stampo grande con il burro e le spezie. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per ca. 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Aggiungere il brodo e il vino. Rimettere il coperchio e far bollire a 900 W per 7-10 minuti .
3. Salare e pepare di nuovo la zuppa e distribuirla nelle scodelle.
4. Tagliare il pane a piccoli dadini e distribuirli nelle scodelle. Cospargere la zuppa di formaggio.
5. Gratinare al livello grill alto per ca. 8 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio
Stufare le cipolle: 600 W, ca. 10 minuti
Scaldare la zuppa: 900 W, 7-10 minuti
Scodelle
Gratinare: livello grill alto, ca. 8 minuti

INVOLTINI DI DATTERI E PANCETTA

Per 4 porzioni

Stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

6 fette sottilissime di pancetta
affumicata (bacon)

Pepe

Paprica in polvere

12 datteri senza nocciola

PREPARAZIONE

1. Tagliare a metà le fette di pancetta e insaporirle su entrambi i lati con pepe e paprica.
2. Avvolgere i datteri nelle fette di pancetta e metterli in uno stampo basso.
3. Disporre lo stampo sulla griglia e cuocere con la combinazione livello grill alto / 180 W per ca. 10 minuti. Girare dopo 6 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo basso sulla griglia

Livello grill alto + 180 W

ca. 10 minuti

SPINACI GRATINATI CON GAMBERETTI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 cipolla, ca. 80 g
1-2 spicchi d'aglio schiacciati
2 cucchiai di olio
450 g di spinaci al formaggio
surgelati
2-3 cucchiai di crème fraîche
150 g di gamberetti della
Groenlandia
Sale, pepe
Curry
100 g di formaggio grattugiato

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Metterla in uno stampo con l'aglio e l'olio. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per ca. 3 minuti.
2. Aggiungere gli spinaci surgelati e cuocere a 600 W per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungere la crème fraîche e i gamberetti e mescolare. Insaporire con le spezie e cospargere di formaggio.
4. Ultimare la cottura/gratinare con la combinazione livello grill alto / 180 W per 10-15 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Rosolare la cipolla: 600 W, ca. 3 minuti

Scaldare gli spinaci: 600 W, 10-15 minuti

Togliere il coperchio e mettere lo stampo sulla griglia

Gratinare gli spinaci: livello grill alto + 180 W
ca. 10 minuti

SOUFFLÉ AL FORMAGGIO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per soufflé

INGREDIENTI:

1 mazzetto di cipollotti

2 cucchiai di burro

2 cucchiai di succo di limone

Sale

Pepe di Cayenna

50 g di burro

50 g di farina

250 ml di latte

4 uova

150 g di gouda grattugiato fine

Un po' di burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili. Metterli in uno stampo con 2 cucchiai di burro, il succo di limone e le spezie. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per 6-8 minuti, mescolando una volta.
2. Mettere il burro restante in uno stampo grande, mettere il coperchio e far sciogliere a 360 W per ca. 2 minuti.
3. Amalgamare bene la farina. Aggiungere il latte mescolando. Far bollire la salsa senza coperchio a 600 W per ca. 3 minuti, mescolando una volta.
4. Separare gli albumi dai tuorli. Incorporare i tuorli e i cipollotti alla salsa. Condire con sale e pepe di Cayenna e incorporare il formaggio.
5. Montare gli albumi a neve fermissima e incorporarli delicatamente al composto al formaggio. Mettere il composto in uno stampo per soufflé grande imburrato e cuocere/dorare con la combinazione livello grill basso / 180 W per ca. 25 minuti.

Regolazione:

Stampo piccolo con coperchio

Stufare i cipollotti: 600 W, 6-8 minuti

Stampo grande con coperchio

Fondere il burro: 360 W, ca. 2 minuti

Rimuovere il coperchio

Far bollire la salsa: 600 W, ca. 3 minuti

Stampo per soufflé grande

Cuocere: livello grill ridotto + 180 W

ca. 25 minuti

POMODORI RIPIENI

Per 4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

4 grandi pomodori cuore di bue
da 200 g
1 scatoletta piccola di mais,
140 g
150 g di formaggio di pecora
1 cucchiaio di prezzemolo
surgelato
100 g di crème fraîche
Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodori e inciderli ricavando un coperchio.
2. Scavare i pomodori con un cucchiaio estraendo la polpa. Rimuovere i semi e tagliare la polpa a pezzi.
3. Mescolare i pezzi di pomodoro con il mais, il formaggio di pecora a pezzetti, il prezzemolo e la crème fraîche, salare e pepare.
4. Riempire i pomodori scavati con il composto. Distribuire il resto della verdura in uno stampo, mettere sopra i pomodori e cuocere a 600 W per ca. 10-13 minuti.

Regolazione:

Stampo senza coperchio

Cuocere:

600 W, 10-13 minuti

MINESTRA DI PISELLI DELICATA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

200 g di patate farinose

600 g di piselli surgelati

400 ml di brodo vegetale

150 g di crème fraîche

Sale, pepe

Curry

PREPARAZIONE

1. Lavare, sbucciare e tagliare a pezzettini le patate.
2. Mettere in uno stampo grande con i piselli surgelati e 50 ml di brodo vegetale. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5 minuti.
3. Aggiungere il brodo vegetale restante e terminare la cottura a 600 W per ca. 20 minuti.
4. Frullare. Incorporare la crème fraîche e insaporire con sale, pepe e curry. Scaldare ancora la minestra a 900 W per 2-3 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Precottura: 600 W, 5 minuti

Cuocere: 600 W, ca. 20 minuti

Scaldare la minestra: 900 W, 2-3 minuti

Consiglio:

Passare la minestra frullata attraverso un colino.



MINESTRA DI POMODORI E ARANCE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

2 cipolle da 100 g

3 cucchiali di olio

1 arancia non trattata

1 lattina grande di pelati,
ca. 800 g

300 ml di brodo vegetale

2 cucchiaini di zucchero

Sale, pepe

Noce moscata

100 ml di panna

Erba cipollina

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tritarle. Metterle insieme all'olio in uno stampo grande. Mettere il coperchio e stufare a 900 W per 3 minuti.
2. Pelare le arance tagliando la buccia sottile. Tagliare la buccia a striscioline e metterla da parte. Spremere il succo.
3. Mettere i pomodori, il brodo vegetale, metà del succo d'arancia e lo zucchero insieme alle cipolle. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 10-15 minuti, mescolando una volta.
4. Frullare. Aggiungere il succo d'arancia rimasto e la buccia. Insaporire con sale, pepe e noce moscata e amalgamare la panna.
5. Prima di servire cospargere di erba cipollina.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Stufare le cipolle: 900 W, ca. 3 minuti

Cuocere la minestra: 600 W, 10-15 minuti



ZUPPA DI CARNE E CIPOLLOTTI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

2 cipolle da 100 g
250 g di cipollotti
1 cucchiaio di burro
400 g di carne tritata mista
Sale, pepe
1 vasetto di champignon, 150 g
300 g di formaggio fresco spalmabile alle erbe
1 l di brodo di carne
1-2 cucchiaini di senape
100-200 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli. Metterli insieme al burro in uno stampo grande. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per 5-6 minuti.
2. Aggiungere la carne tritata, salare e pepare. Cuocere a 600 W per 8-10 minuti. Mescolare di tanto in tanto e schiacciare la carne con una forchetta.
3. Mettere gli champignon, il formaggio, il brodo di carne e la senape insieme alla carne tritata e mescolare. Mettere il coperchio e scaldare a 900 W per 8-10 minuti.
4. Nel frattempo montare parzialmente la panna. Versarla sulla zuppa pronta e servire.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio
Stufare le cipolle: 600 W, 5-6 minuti
Rimuovere il coperchio
Cuocere: 600 W, 8-10 minuti
Mettere il coperchio
Scaldare la minestra: 900 W, 8-10 minuti

MINESTRONE RAPIDO CON TACCHINO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

300 g di fette di tacchino

Sale, pepe

1 cucchiaiino di burro

300 g di saperi surgelati

1 l di brodo vegetale

Prezzemolo

Erba cipollina

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente le fettine di tacchino con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Quindi tagliarle a dadini, salarle e peparle. Cuocere la carne e il burro in uno stampo grande a 600 W per 3-4 minuti. mescolando una volta.
2. Aggiungere la verdura surgelata e il brodo. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 20-25 minuti. Dopo circa 10 minuti mescolare una volta.
3. Assaggiare la minestra e cospargerla di erbe tritate.

Regolazione:

Stampo grande senza coperchio

Precottura: 600 W, 3-4 minuti

Mettere il coperchio

Cuocere:

600 W, 20-25 minuti

ZUPPA DI PATATE

Per 4 porzioni
Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 cipolla, ca. 100 g
150 g di pancetta affumicata a cubetti
600 g di patate farinose
150 g di sedano
1 carota, ca. 100 g
1 cipollotto
1 l di brodo di carne
Sale, pepe
Erba cipollina

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Metterla in uno stampo di vetro grande insieme alla pancetta affumicata a dadini e stufare a 600 W per ca. 5 minuti. mescolando una volta.
2. Lavare e sbucciare le patate e grattugiarne 250 g. Pulire la verdura e tagliarla a pezzettini con il resto delle patate.
3. Mescolare il tutto con 300 ml di brodo di carne e il composto di pancetta e cipolle. Salare e pepare e cuocere a 600 W per 20-25 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
4. Aggiungere il resto del brodo, rimettere il coperchio e scaldare la zuppa a 900 W per 5-8 minuti.
5. Cospargere la zuppa di erba cipollina e servire.

Regolazione:

Stampo di vetro grande con coperchio
Stufare: 600 W, ca. 5 minuti
Cuocere: 600 W, 20-25 minuti
Scaldare la zuppa: 900 W, 5-8 minuti

PASTICCIO DI POLLO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

300 g di filetto di petto di pollo
1 cucchiaio di burro
Sale, pepe
Curry
250 g di porri
200 g di champignon
400 g di mele
200 g di uva bianca e nera
500 ml di brodo di pollo
200 g di panna acida

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarlo e tagliare a striscioline. Mettere in uno stampo con il burro, il sale, il pepe e il curry. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5 minuti, mescolando una volta.
2. Pulire i porri e gli champignon e tagliarli a pezzettini. Pelare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a pezzi. Lavare l'uva e togliere i semi.
3. Mettere la verdura, i funghi e la frutta con il brodo insieme al pollo. Mettere il coperchio e continuare a cuocere a 600 W per 10 minuti.
4. Quindi incorporare la panna acida e insaporire di nuovo. Mettere il coperchio e terminare la cottura a 600 W per altri 5-8 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Prima cottura: 600 W, 5 minuti

Cuocere: 600 W, 10 minuti

Ultimare la cottura: 600 W, 5-8 minuti

PASTICCIO DI VERDURE

Per 2-3 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

150 g di fagioli
150 g di carote
150 g di sedano
150 g di piselli
150 g di cavolo rapa
200 g di finocchi
125 g di pastina
1 l di brodo vegetale
Sale, pepe
Santoreggia
Prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Pulire la verdura e tagliarla a pezzettini.
2. Mettere la verdura, la pastina e 500 ml di brodo vegetale in uno stampo. Salare e pepare e cuocere con il coperchio a 600 W per 20-25 minuti.
3. Aggiungere il resto del brodo, la santoreggia e il prezzemolo, mettere il coperchio e scaldare a 900 W per 5-10 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio
Cuocere: 600 W, 20-25 minuti
Scaldare: 900 W, 5-10 minuti

PESCE CON VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

400 g di filetto di scorfano
Il succo di un limone
Sale, pepe
Paprica in polvere
1 spicchio d'aglio
1 cipolla grande, 200 g
1 peperone verde e
1 giallo da 150 g
1 lattina di pomodori pelati,
ca. 400 g
250 g di granchi
1-2 cucchiai di amido
150 ml di vino bianco
400 ml di fondo di pesce
100 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il filetto di pesce con acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Versare il succo di limone sul pesce, insaporire con sale, pepe e paprica in polvere e tagliare a pezzettini.
2. Schiacciare l'aglio e metterlo in uno stampo con i pezzi di pesce. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 8 minuti.
3. Pulire le verdure. Tagliare la cipolla ad anelli e i peperoni a striscioline.
4. Aggiungere la verdura, i pomodori, i granchi, l'amido, il vino e il fondo al pesce, mettere il coperchio e terminare la cottura a 600 W per 25-30 minuti.
5. Prima di servire aggiungere la panna.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Prima cottura: 600 W, 8 minuti

Ultimare la cottura: 600 W, 25-30 minuti

RAGÙ DI CARNE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

100 g di cipollotti
1-2 spicchi d'aglio
3 cucchiai di olio
300 g di carne tritata mista
Sale, pepe
Origano
Paprica in polvere
1 lattina di pomodori pelati,
ca. 400 g
1-2 cucchiai di concentrato di
pomodoro
100 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili. Metterli con l'aglio schiacciato e l'olio in uno stampo. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per 3 minuti.
2. Aggiungere la carne tritata e insaporire. Cuocere senza coperchio a 600 W per 5-8 minuti. Mescolare di tanto in tanto e schiacciare la carne con una forchetta.
3. Mescolare i pomodori e il concentrato di pomodoro con la carne tritata. Cuocere a 600 W per 5-8 minuti.
4. Come ultimo tocco aggiungere la panna.

Regolazione:

Stampo con coperchio
Rosolare: 600 W, 3 minuti
Rimuovere il coperchio
Prima cottura: 600 W, 5-8 minuti
Cuocere: 600 W, 5-8 minuti

SALSA OLANDESE

Per 2-4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

200 g di burro
3 tuorli
3 cucchiai d'acqua tiepida
1-2 cucchiai di succo di limone
1 pizzico di zucchero
Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Mettere il burro in uno stampo di vetro. Mettere il coperchio e far fondere a 360 W per 4-5 minuti, mescolando una volta.
2. Mettere anche i tuorli, l'acqua e il succo di limone in uno stampo di vetro e scaldare a 360 W per 3-4 minuti, mescolando più volte con decisione.
3. Incorporare il burro fuso al composto di tuorli, un cucchiaio per volta.
4. Insaporire la salsa con zucchero, sale e pepe e scaldare a 360 W per 1-2 minuti, mescolando più volte con decisione.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Fondere il burro: 360 W, 4-5 minuti

Stampo di vetro senza coperchio

Scaldare il composto di tuorli: 360 W, 3-4 minuti

Scaldare la salsa: 360 W, 1-2 minuti

BESCIAMELLA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

30 g di burro
3 cucchiai di farina
400 ml di latte
Sale, pepe
Noce moscata

PREPARAZIONE

1. Mettere il burro in uno stampo. Mettere il coperchio e farlo fondere a 360 W per ca. 2 minuti.
2. Incorporare la farina. Aggiungere il latte e le spezie e mescolare bene. Far bollire a 900 W per ca. 4 minuti, mescolare di tanto in tanto.
3. Quindi ultimare la cottura a 600 W per 4-5 minuti, mescolare di tanto in tanto.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio
Fondere il burro: 360 W, ca. 2 minuti
Bollire: 900 W, ca. 4 minuti
Ultimare la cottura: 600 W, 4-5 minuti

Consiglio:

Besciamella al formaggio: aggiungere 40 g di formaggio fondente o grattugiato.
Besciamella alle erbe: aggiungere erbe aromatiche tritate.

SALSA AI LAMPONI

Per 4 porzioni
Stampo di vetro

INGREDIENTI:

500 g di lamponi
200 ml di succo o vino
100 g di zucchero
2 cucchiali di succo di limone
2-3 cucchiali di amido
2-3 cucchiali d'acqua

PREPARAZIONE

1. Lavare e pulire i lamponi. Metterli in uno stampo con il succo o il vino, lo zucchero e il succo di limone.
2. Sciogliere l'amido in acqua e mescolarlo ai lamponi. Far bollire senza coperchio a 600 W per 10-12 minuti, mescolare di tanto in tanto.

Regolazione:

Stampo alto senza coperchio
Bollire: 600 W, 10-12 minuti

Consiglio:

Con i lamponi surgelati sono necessari ca. 8 minuti in più.
Al posto dei lamponi è anche possibile utilizzare fragole tagliate a pezzettini.

SALSA AL CIOCCOLATO

Per 2 porzioni
Stampo di vetro alto

INGREDIENTI:

100 g di cioccolato fondente
100 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Rompere il cioccolato a pezzettini e metterlo in un contenitore alto. Versare la panna e scaldare senza coperchio a 600 W per 2 minuti.
2. Sbattere con energia la salsa finché il cioccolato non si è sciolto.

Regolazione:
Stampo alto senza coperchio
Scaldare: 600 W, 2 minuti

Consiglio:
Si può servire la salsa calda o fredda con dolci alla crema, pere cotte o gelato.
Per la salsa al cioccolato bianco sono necessari 100 g di cioccolato bianco e 80 ml di panna.



100g



POLLAME
E
CARNE

SPEZZATINO AGLI CHAMPIGNON

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

500 g di fettine
Sale, pepe
3 cipolle da ca. 80 g
2 cucchiai di burro
300 g di champignon
2 cetriolini sott'aceto, ca. 70 g
200 ml di brodo di carne
200 g di panna acida
3 cucchiai di emulsionante per
sughi scuro

PREPARAZIONE

1. Sciacquare la carne sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Tagliare le fettine a striscioline, salarle e peparle. Sbucciare le cipolle e tagliarle ad anelli.
2. Mettere la carne, le cipolle e il burro in uno stampo, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5-8 minuti, mescolare di tanto in tanto.
3. Pulire gli champignon e tagliarli a fettine insieme ai cetriolini sott'aceto.
4. Aggiungere gli champignon, i cetrioli, il brodo di carne e la panna acida alla carne. Incorporarvi l'emulsionante per sughi. Mettere il coperchio e terminare la cottura a 600 W per 15-20 minuti, mescolando una volta.

Regolazione:

Disporre lo stampo sulla griglia

Cuocere e dorare la carne:

livello grill alto + 360 W, 20-25 minuti

Far bollire la salsa: 900 W, ca. 5 minuti

COLLO DI MAIALE ARROSTO CON MELE E PORRI

Per 4 porzioni
Stampo di vetro alto

INGREDIENTI:

1 kg di collo di maiale disossato
Sale, pepe
2 mele da 150 g
1 porro
5 scalogni
200 ml di brodo di carne
1 cucchiaio d'amido
3 cucchiai d'acqua
50 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Sciacquare la carne sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina. Salarla e peparla e metterla in uno stampo di vetro alto.
2. Pelare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a pezzettoni. Lavare il porro, pulirlo e tagliarlo ad anelli. Sbucciare gli scalogni e tagliarli ad anelli.
3. Distribuire le mele e gli scalogni intorno alla carne. Dorare con la combinazione livello grill basso / 360 W per 60-70 minuti.
4. Dopo ca. 35 minuti di cottura girare la carne e aggiungere le mele e gli scalogni. Aggiungere i porri, versare il brodo di carne e ultimare la cottura.
5. Togliere la carne dalla pentola, avvolgerla in un foglio di alluminio e tenerla al caldo.
6. Sciogliere l'amido in acqua. Mescolare alla salsa dell'arrosto insieme alla panna. Far bollire la salsa a 600 W per ca. 3 minuti, mescolando una volta.
7. Servire la salsa insieme alla carne.

Regolazione:

Disporre lo stampo di vetro sulla griglia
Cuocere la carne: livello grill basso + 360 W
60-70 minuti
Far bollire la salsa: 600 W, ca. 3 minuti

Consiglio:

Frullare la verdura nella salsa dell'arrosto.



POLPETTONE DI FORMAGGIO

Per 4 porzioni
Tegame in vetro

INGREDIENTI:

1 pagnotta
800 g di carne di manzo tritata
100 g di formaggio duro a dadini, ad es. Emmental
2 uova
2 cucchiai di prezzemolo tritato
1 cipolla, ca. 80 g
1 peperone rosso e 1 giallo piccoli, da ca. 120 g
Sale, pepe
2 cucchiai di olio di mais

PREPARAZIONE

1. Fare ammorbidente il pane nell'acqua, quindi strizzarlo bene.
2. Mescolare la carne tritata con il pane, il formaggio a dadini, le uova e il prezzemolo.
3. Sbucciare le cipolle, lavare i peperoni e rimuovere i semi e la parte interna. Tagliare tutto a dadini e aggiungere alla carne. Insaporire con sale e pepe.
4. Spennellare d'olio uno stampo di vetro. Lavorare l'impasto di carne con le mani bagnate e dargli la forma di una pagnotta, quindi metterlo nello stampo di vetro e cuocerlo a 600 W per ca. 45 minuti.

Regolazione:

Stampo di vetro senza coperchio

Cuocere: 600 W, 40-45 minuti

Consiglio:

Si può usare anche carne tritata di maiale o di agnello.



FILETTO DI VITELLO AL MANGO

Per 2 porzioni

Stampo di vetro

INGREDIENTI:

ca. 300 g di filetto di vitello

Pepe macinato fresco

1 mango grande maturo,

ca. 380 g

2 cucchiai di pangrattato

1 cucchiaio di salsa di soia

4 cucchiai di vino bianco o

succo di mango

Sale

Curry

Zenzero

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente il filetto sotto l'acqua fredda, asciugarlo con carta da cucina, peparlo e metterlo in uno stampo.
2. Sbucciare il mango. Frullare un quarto del mango e tagliare il resto a pezzi.
3. Mescolare il mango frullato con il pangrattato e la salsa di soia e distribuirlo sulla carne.
4. Aggiungere i pezzi di mango alla carne con il vino bianco o il succo. Insaporire con sale, curry e zenzero e cuocere a 600 W per 6-10 minuti.

Regolazione:

Stampo senza coperchio

Cuocere: 600 W, 6-10 minuti

INVOLTINI DI VITELLO CON SALSA AI MIRTILLI ROSSI

Per 4 porzioni
Stampo di vetro basso

INGREDIENTI:

4 fettine di vitello sottili,
da 150 g
Sale
Pepe nero macinato fresco
100 g di formaggio fresco
50 g di mirtilli rossi in conserva
50 g di scaglie di mandorle
250 ml di brodo caldo
1-2 cucchiai di amido

PREPARAZIONE

1. Sciacquare le fettine di vitello con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Batterle un po', salarle e peparle.
2. Cospargere un lato delle fettine con il formaggio fresco. Distribuire sopra i mirtilli rossi e le mandorle a scaglie.
3. Fare degli involtini e fissarli con stecchini di legno. Metterli in uno stampo basso e disporre lo stampo sulla griglia. Cuocere/dorare con la combinazione livello grill alto / 360 W per ca. 20-25 minuti. Girare dopo 10 minuti.
4. Al termine della cottura togliere la carne dallo stampo e tenerla al caldo. Sciogliere l'amido nel brodo e aggiungerlo al fondo d'arrosto. Far bollire senza coperchio a 900 W per ca. 5 minuti.
5. Servire la salsa insieme agli involtini.

Regolazione:

Disporre lo stampo sulla griglia

Cuocere e dorare la carne:

livello grill alto + 360 W, 20-25 minuti

Far bollire la salsa: 900 W, ca. 5 minuti

Consiglio:

Aggiungere alla salsa 1-2 cucchiai di mirtilli rossi.

COTOLETTE D'AGNELLO GRATINATE

Per 4 porzioni

Stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

4 cotolette d'agnello da 150 g

Sale all'aglio

Pepe

Paprica in polvere

1 peperone rosso e 1 giallo

piccoli, da 120 g

1 mazzetto di erba cipollina

120 g di formaggio grattugiato,
ad es. gouda semistagionato

PREPARAZIONE

1. Sciacquare le cotolette con acqua fredda, batterle un po' e asciugarle tamponando con carta da cucina.
Insaporire con sale all'aglio, pepe e paprica in polvere.
2. Pulire i peperoni e tagliarli a dadini. Lavare e tritare finemente l'erba cipollina.
3. Mescolare i peperoni a cubetti, l'erba cipollina e il formaggio.
4. Spalmare sulle cotolette metà del composto al formaggio e peperoni, ripiegarle e metterle in uno stampo per sformato basso. Distribuire sulla carne il resto del composto.
5. Cuocere/gratinare con la combinazione livello grill medio / 360 W per ca. 20-25 minuti.

Regolazione:

Stampo per sformato basso

Cuocere e gratinare:

livello grill medio + 360 W

20-25 minuti

PASTICCIO DI MAIALE GRATINATO

Per 4-6 porzioni

Pentola per arrosti di vetro

con coperchio

INGREDIENTI:

4 cotolette di maiale da 200 g

Sale, pepe

10 scalogni

4 pomodori spellati

200 g di prosciutto cotto

1 vasetto di champignon

a fettine, ca. 300 g

100 g di formaggio spalmabile

200 ml di latte

3 cucchiaio d'amido

1 confezione di prezzemolo

surgelato

200 g di formaggio gouda

grattugiato

PREPARAZIONE

1. Sciacquare le cotolette con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Salarle e peparle e tagliarle in tre pezzi ciascuna.
2. Sbucciare gli scalogni e tagliarli ad anelli. Tagliare i pomodori a fette e il prosciutto cotto a listarelle.
3. Disporre a strati le cotolette, gli scalogni, i pomodori, gli champignon e il prosciutto in uno stampo per sformato.
4. Mescolare il formaggio con il latte, l'amido, il sale, il pepe e il prezzemolo. Versare il composto sulla carne. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 25 minuti.
5. Quindi cospargere di formaggio. Gratinare il pasticcio senza coperchio con la combinazione livello grill basso / 360 W per ca. 20-25 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato con il coperchio sulla griglia

Prima cottura: 600 W, 25 minuti

Rimuovere il coperchio

Gratinare: livello grill basso + 360 W

20-25 minuti

Consiglio:

Come variante è possibile mescolare 3 cucchiai di concentrato di pomodoro al composto di latte e formaggio.

FRICASSEA DI POLLO

Per 4 porzioni

Pentola per arrosti di vetro

con coperchio

INGREDIENTI:

1 pollo eviscerato, ca. 1100 g

Sale

400 g di asparagi bianchi

150 g di champignon

30 g di farina

2 cucchiali di burro

200 ml di brodo di pollo caldo

100 ml di panna

Il succo di un limone

Pepe

Noce moscata

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il pollo con acqua fredda e asciugarlo. Salarlo e metterlo in uno stampo. Mettere il coperchio e cuocere il pollo a 600 W per ca. 25 minuti. Girare a metà del tempo di cottura.
2. Spellare gli asparagi. Rimuovere le parti legnose e tagliare gli asparagi a pezzi lunghi 3 cm. Pulire gli champignon e tagliarli in quattro. Mettere la verdura in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 10 minuti.
3. Mettere il burro in uno stampo di vetro grande e farlo sciogliere a 600 W per ca. 1 minuto. Aggiungere la farina e mescolare bene il tutto. Aggiungere il brodo girando sempre. Far bollire senza coperchio a 600 W per 5-7 minuti, mescolare di tanto in tanto.
4. Aggiungere alla salsa la panna, il succo di limone e la verdura con il suo succo e mescolare.
5. Togliere la pelle al pollo cotto, togliere le ossa e tagliare la carne a pezzettini. Mettere la carne nella salsa e mescolare.
6. Scaldare la fricassea a 600 W per ca. 5-7 minuti, eventualmente girando una volta.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere il pollo: 600 W, ca. 25 minuti

Stampo di vetro con coperchio

Dare una prima cottura alla verdura: 600 W, ca. 10 minuti

Stampo di vetro grande senza coperchio

Fondere il burro: 600 W, ca. 1 minuto

Far bollire la salsa: 600 W, 5-7 minuti

Scaldare la fricassea: 600 W, 5-7 minuti



COSCIOTTO D'AGNELLO IN CROSTA DI ERBE E SENAPE

Per 4 porzioni
Tegame in vetro

INGREDIENTI:

3 rami di timo
3 foglie di salvia
1 cucchiaio di aghi di rosmarino
1-2 spicchi d'aglio
2-3 cucchiai di senape piccante
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 di cosciotto d'agnello
disossato, ca. 1,5 kg
Sale, pepe
2 cucchiai di amido di mais
375 ml di brodo

PREPARAZIONE

1. Tritare finemente le erbe e schiacciare l'aglio.
Mescolare le erbe e l'aglio con la senape e l'olio fino a formare una pasta.
2. Sfiaccicare il cosciotto d'agnello con acqua fredda e asciugarlo tamponando con carta da cucina. Salare e pepare e disporre in uno stampo con il lato grasso rivolto verso il basso. Cuocere con la combinazione livello grill basso / 360 W per ca. 70 minuti. Dopo 50 minuti girare la carne e spalmare sopra la pasta.
3. Al termine della cottura avvolgere il cosciotto d'agnello in un foglio di alluminio e tenerlo al caldo.
4. Per la salsa, sciogliere l'amido nel brodo, quindi aggiungerlo al fondo d'arrosto. Far bollire la salsa a 900 W per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Regolazione:

Disporre lo stampo grande sulla griglia
Cuocere e arrostire il cosciotto d'agnello:
livello grill basso + 360 W
ca. 70 minuti
Far bollire la salsa: 900 W, 3-5 minuti

Consiglio:

Si può rendere la salsa più raffinata aggiungendo un po' di vino rosso.



PETTO DI TACCHINO RIPIENO

Per 4 porzioni

INGREDIENTI:

1 kg di petto di tacchino
50 g di cipollotti
Alcune foglie di melissa
citronella
100 g di formaggio fresco
alle erbe
Sale, pepe
Peperone
100 ml d'acqua
ca. 500 ml di brodo di pollo
ca. 1 cucchiaio di amido

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il petto di tacchino sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina.
2. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli sottili. Metterli in uno stampo piccolo, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5 minuti.
3. Mescolare i cipollotti e la melissa citronella tritata finemente con il formaggio fresco e insaporire con sale, pepe e paprica.
4. Ricavare una tasca nel petto di facchino e farcirla con il composto al formaggio fresco. Chiudere l'apertura con degli stecchini di legno e legare a croce con dello spago da cucina. Insaporire l'esterno della carne con sale, pepe e paprica.
5. Disporre il petto di tacchino con il lato della pelle rivolto verso il basso in uno stampo basso e cuocere/dorare con la combinazione livello grill alto / 360 W per ca. 45 minuti. Girare dopo 20 minuti.
6. Al termine della cottura togliere la carne dal forno e tenerla al caldo. Sciogliere l'amido nel brodo e versare nel fondo d'arrosto. Far bollire la salsa a 900 W per 3-5 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Prima cottura dei cipollotti:

600 W, 5 minuti

Disporre lo stampo basso sulla griglia

Cuocere e dorare il petto di tacchino:

livello grill alto + 360 W, 40-45 minuti

Far bollire la salsa: 900 W, 3-5 minuti

PETTO DI TACCHINO AL CURRY

Per 4 porzioni

Pentola per arrosti di vetro

con coperchio

INGREDIENTI:

3-4 filetti di petto di tacchino
da 150 g

Sale

Pepe di Cayenna

200 g di cipollotti

1 cucchiaio di burro

1 barattolo di albicocche, 410 g

1 lattina piccola di ananas

a fette, ca. 560 g

1-2 cucchiai di salsa di soia

200 g di panna acida

3 cucchiai di emulsionante
per sughi chiaro

1 cucchiaio di curry

Erba cipollina

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di petto di tacchino con acqua fredda e asciugarli tamponando con carta da cucina. Quindi tagliarli a metà, salarli e insaporirli con pepe di Cayenna e metterli in uno stampo basso.
2. Lavare i cipollotti e tagliarli ad anelli. Metterli con il burro in uno stampo, mettere il coperchio e stufare a 600 W per 3 minuti.
3. Tagliare le albicocche a fette. Aggiungere l'ananas con il succo e le albicocche a fette con il succo ai cipollotti. Aggiungere la salsa di soia, la panna acida e l'emulsionante. Far bollire a 600 W per ca. 10 minuti, mescolando una volta.
4. Insaporire la salsa con le spezie e versarla sopra i filetti di petto di tacchino. Cuocere la carne senza coperchio a 600 W per ca. 15-18 minuti.
5. Servire cosparsa di erba cipollina.

Regolazione:

Stampo di vetro con coperchio

Stufare i cipollotti: 600 W, 3 minuti

Rimuovere il coperchio

Far bollire la salsa: 600 W, 10 minuti

Stampo senza coperchio

Cuocere la carne: 600 W, 15-18 minuti

SPEZZATINO DI POLLO

Per 4 porzioni

Pentola per arrosti di vetro
con coperchio

INGREDIENTI:

500 g di filetto di petto di pollo

150 g di scalogni

Sale, pepe

Paprica in polvere

Curry

5 cucchiai di olio

1 peperone rosso, 1 verde e

1 giallo da 150 g

1 zucchina da ca. 150 g

2 pomodori

100 ml di brodo di pollo

1-2 cucchiai di emulsionante per
sughi scuro

150 g di crème fraîche

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di petto di pollo sotto l'acqua fredda, asciugarli e tagliarli a striscioline.
2. Sbucciare gli scalogni e tagliarli ad anelli. Metterli nello stampo insieme al pollo a striscioline e all'olio e insaporire. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 5 minuti.
3. Pulire le verdure. Tagliare i peperoni a striscioline. Tagliare gli zucchini a metà e a fette. Dividere i pomodori in otto.
4. Aggiungere le verdure e il brodo alla carne, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 15 minuti, mescolando una volta.
5. Amalgamare l'emulsionante e la crème fraîche e far bollire senza coperchio a 600 W per ca. 5 minuti. Quindi mescolare e insaporire con le spezie.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Dare una prima cottura alla carne: 600 W, ca. 5 minuti

Ultimare la cottura della carne: 600 W, ca. 15 minuti

Rimuovere il coperchio

Bollire: 600 W, ca. 5 minuti

POLLO ALLE VERDURE

Per 4 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

200 g di carote
200 g di zucchine
1 porro
200 g di champignon
50 ml di brodo di pollo
1 cucchiaio d'amido
1 pollo eviscerato, ca. 1200 g
Sale, pepe
Paprica in polvere
3 cucchiai di olio
50 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Pulire le verdure. Tagliare a fette le carote e le zucchine. Tagliare il porro ad anelli e gli champignon in quattro.
2. Sciogliere l'amido nel brodo di pollo e metterlo in uno stampo per sformato grande con la verdura. Cuocere a 600 W per 5 minuti.
3. Tagliare a metà il pollo. Mescolare il sale, il pepe e la paprica con l'olio. Spalmare sul pollo la miscela di spezie e olio e disporre il pollo sulla verdura.
4. Cuocere/dorare con la combinazione livello grill medio / 360 W per ca. 40 minuti.
5. Togliere il pollo dal forno e tenerlo al caldo.
Aggiungere la panna alla verdura e mescolare. Scaldare la verdura senza coperchio a 900 W per 3-5 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato grande sulla griglia

Dare una prima cottura alla verdura: 600 W, 5 minuti

Cuocere e dorare:

livello grill medio + 360 W, ca. 40 minuti

Scaldare la verdura: 900 W, 3-5 minuti

TACCHINO AL CURRY

Per 4 porzioni

INGREDIENTI:

400 g di petto di tacchino
Pepe
Curry
200 g di pancetta affumicata
a fette
1 scatoletta piccola di pesche
a fette, ca. 150 g
3 cucchiali di chutney di mango
o salsa al mango
Un po' di cognac
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curry
1 pizzico di cannella
50 g di formaggio emmenthal
grattugiato

PREPARAZIONE

1. Sciacquare il petto di tacchino sotto l'acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo a cubetti di ca. 3 cm e insaporirlo con il pepe e il curry. Avvolgere ogni cubetto in una fetta sottile di pancetta.
2. Mettere tutti gli altri ingredienti escluso il formaggio in uno stampo basso e mescolare bene.
3. Disporre sopra i bocconcini di tacchino e cospargere di formaggio. Cuocere con la combinazione livello grill alto / 360 W per 13-18 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo basso sulla griglia
Cuocere il tacchino: livello grill alto + 360 W
13-18 minuti

INVOLTINI DI TACCHINO AGLI SPINACI

Per 4 porzioni
Stampo di vetro basso

INGREDIENTI:

4 fette sottili di tacchino
da 100-150 g
Sale, pepe
200 g di formaggio fresco alle
erbe
300 g di spinaci surgelati
scongelati
2 spicchi d'aglio
1 peperone rosso, ca. 150 g
100 g di formaggio grattugiato

PREPARAZIONE

1. Sciacquare brevemente le fettine di tacchino con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Salare e pepare e spalmare su un lato un terzo del formaggio fresco.
2. Mescolare gli spinaci scongelati con l'aglio schiacciato, il sale e il pepe. Distribuirne un terzo sulle fettine.
3. Lavare i peperoni, togliere i semi e tagliarli a dadini. Distribuire un terzo dei peperoni a dadini sulle fettine. Fare degli involtini con le fettine e fissarli con stecchini di legno.
4. Mescolare il resto dei peperoni a dadini e degli spinaci con un terzo del formaggio fresco alle erbe. Disporre in uno stampo basso e mettere sopra gli involtini di tacchino.
5. Mescolare il resto del formaggio fresco con il formaggio grattugiato e distribuire il composto sugli involtini.
6. Cuocere a 600 W per 15 minuti. Successivamente cuocere/gratinare con la combinazione livello grill alto / 360 W per 7-12 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo basso sulla griglia

Precottura: 600 W, 15 minuti

Cuocere e gratinare:

livello grill alto + 360 W

7-12 minuti





PESCE

FILETTI DI SCORFANO GRATINATI CON SPINACI

Per 4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

1 confezione di spinaci surgelati da 300 g, scongelati

1 limone

Pepe

Sale all'aglio

4 filetti di scorfano fresco da 150 g

Sale

50 g di formaggio grattugiato

2 cucchiaio di pangrattato

2 spicchi d'aglio tritati finemente

2-3 cucchiai di burro

PREPARAZIONE

1. Mettere gli spinaci scongelati in uno stampo per sformato. Irrorare con il succo di mezzo limone e insaporire con pepe e sale all'aglio.

2. Sciacquare i filetti di pesce sotto l'acqua fredda e asciugarli. Irrorarli con il succo di mezzo limone, salarli e peparli. Disporre i filetti sugli spinaci.

3. Mescolare il formaggio e il pangrattato e distribuire sui filetti con l'aglio tritato.

4. Aggiungere dei fiocchi di burro. Cuocere/gratinare nello stampo senza coperchio con la combinazione livello grill alto / 360 W per 20 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Cuocere e gratinare il pesce:

livello grill alto + 360 W

ca. 20 minuti

COTOLETTE DI MERLUZZO IN CROSTA DI VERDURE

Per 4 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

300 g di carote
150 g di sedano rapa
50 g di crème fraîche
2 tuorli
Sale, pepe
Maggiorana
4 cotolette di merluzzo
da 150 g
Succo di limone
2 albumi

PREPARAZIONE

1. Lavare le carote e il sedano, pulirli e tagliarli a listarelle o grattugiarli.
2. Mescolare metà della verdura con la crème fraîche e i tuorli. Insaporire con sale, pepe e maggiorana e versare in uno stampo per sformato.
3. Sciacquare le cotolette di pesce con acqua fredda e asciugarle tamponando con carta da cucina. Condire con succo di limone, sale e pepe e mettere la verdura nello stampo per sformato.
4. Montare gli albumi a neve fermissima. Incorporare la verdura restante e insaporire con sale, pepe e maggiorana.
5. Distribuire il composto di tuorli sulle cotolette. Cuocere/gratinare con la combinazione livello grill basso / 360 W per 25-30 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia
Cuocere e gratinare il pesce:
livello grill basso + 360 W
25-30 minuti

MERLUZZO CON SALSA ALLA SENAPE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

4 filetti di merluzzo da 200 g

Sale, pepe

Il succo di un limone

30 g di burro

3 cucchiai di farina

400 ml di latte

1-2 cucchiaini di senape

Erba cipollina

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di pesce sotto l'acqua fredda, asciugarli e condirli con sale e pepe. Mettere i filetti in uno stampo di vetro e irrorarli con il succo di limone. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 12-15 minuti. Quindi tenere al caldo nello stampo coperto.
2. Sciogliere il burro in uno stampo di vetro con il coperchio a 360 W per ca. 2 minuti. Incorporare la farina e aggiungere gradualmente il latte. Mescolare il sugo del pesce, la senape, il sale e il pepe. Far bollire senza coperchio a 600 W per 8-10 minuti.
3. Impiattare il pesce con la salsa alla senape e cospargere di erba cipollina.

Regolazione:

Stampo di vetro con coperchio

Cuocere il pesce: 600 W, 12-15 minuti

Stampo di vetro con coperchio

Fondere il burro: 360 W, ca. 2 minuti

Rimuovere il coperchio

Far bollire la salsa: 600 W, 8-10 minuti

PESCE AI POMODORI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro,
stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

Salsa di pomodoro:

30 g di burro

30 g di farina

100 ml di fondo di pesce

1 confezione di passata di
pomodori con erbe aromatiche,
ca. 370 g

2 cucchiali di panna

Sale, pepe

PESCE:

400 g di filetti di pesce surgelati,
ad es. scorfano

2 cucchiali di succo di limone

2 pomodori pelati

INOLTRE:

Erbe provenzali

PREPARAZIONE

1. Mettere il burro in uno stampo, mettere il coperchio e far sciogliere a 360 W per 2 minuti Mescolare bene la farina e il fondo di pesce e aggiungerli.
2. Aggiungere la passata di pomodori e la panna e mescolare. Far bollire la salsa senza coperchio a 600 W per 5-8 minuti. Insaporire con sale e pepe.
3. Sciacquare con acqua fredda il filetto di pesce surgelato, metterlo in uno stampo per sformato basso e irrorarlo con il succo di limone. Tagliare i pomodori a fette e ricoprire il pesce.
4. Versare la salsa calda sopra il pesce e cuocere a 600 W per ca. 25 minuti.
5. Cospargere di erbe provenzali e servire.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Fondere il burro: 360 W, ca. 2 minuti

Rimuovere il coperchio

Far bollire la salsa: 600 W, 5-8 minuti

Stampo per sformato basso

Cuocere il pesce: 600 W, ca. 25 minuti

Consiglio:

Chi non apprezza il fondo di pesce può anche utilizzare 50-100 ml di vino bianco.

INVOLTINI DI PLATESSA CON SALSA AL VINO BIANCO

Per 4 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

8 filetti di platessa freschi
da ca. 100 g
Sale
Il succo di mezzo limone

SALSA:

60 g di formaggio grattugiato
20 g di burro ammorbidito
2 cucchiai di vino bianco
Pepe
2-3 cucchiai di panna

INOLTRE:

2 cucchiai di prezzemolo tritato
20 g di burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i filetti di platessa sotto l'acqua fredda e asciugarli tamponando. Quindi salarli e irrorarli con il succo di limone.
2. Imburrare lo stampo. Arrotolare i filetti di pesce e chiuderli con uno stuzzicadenti. Disporli nello stampo l'uno accanto all'altro.
3. Mescolare formaggio, burro, panna, vino bianco, pepe. Versare il composto sui filetti di platessa e cuocere senza coperchio a 600 W per 18-20 minuti.
4. Prima di servire, cospargere abbondantemente di prezzemolo.

Regolazione:

Stampo per sformato di altezza media
600 W, 18-20 minuti

TROTE BLU

Per 2 porzioni

Pentola per arrosti di vetro
con coperchio

INGREDIENTI:

Sugo:

70 ml di aceto

150 ml d'acqua

Sale, pepe

50 g di carote a fette

1 fogliolina d'alloro

2-3 bacche di ginepro

schiacciate

Il succo di mezzo limone

Erbe aromatiche tritate

PESCE:

2 trote fresche da ca. 400 g,
pronte da cucinare

PREPARAZIONE

1. Mescolare gli ingredienti per il succo in uno stampo oblungho. Mettere il coperchio e scaldare a 900 W per ca. 2 minuti.

2. Nel frattempo sciacquare le trote sotto l'acqua fredda e asciugarle tamponando. Metterle nel succo, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 8 minuti. Girarle con cura, quindi ultimare la cottura a 600 W per 12-15 minuti.

Regolazione:

Stampo oblungho con coperchio

Riscaldare il sugo: 900 W, ca. 2 minuti

Dare una prima cottura alle trote: 600 W, 8 minuti

Ultimare la cottura delle trote: 600 W, 12-15 minuti



TROTE ALLA GRIGLIA

Per 2-4 porzioni

Stampo per sformato,
stampo di vetro piccolo

INGREDIENTI:

2-4 trote da 300 g
1-2 cucchiai di succo di limone
Pepe, sale
Burro per lo stampo
2 limoni
1 cucchiaio di burro
50 g di scaglie di mandorle

PREPARAZIONE

1. Pulire i pesci, sciacquarli sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina.
2. Condire con succo di limone, sale e pepe.
3. Imburrare un poco lo stampo per sformato. Mettere dentro i pesci. Per evitare che i pesci adagiati sul ventre si spostino durante la cottura, tagliare a metà i limoni e inserirli nel foro del ventre.
4. Disporre lo stampo sulla griglia e cuocere le trote con la combinazione livello grill alto / 360 W per 12-15 minuti.
5. Mettere il burro in uno stampo piccolo e dorare le mandorle a scaglie a 600 W per 3-4 minuti. Quindi versarlo sui pesci.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Grigliare le trote:

livello grill alto + 360 W

12-15 minuti

Stampo piccolo

Dorare le mandorle: 600 W, 3-4 minuti

Consiglio:

Il pesce è cotto quando gli occhi sono bianchi e la pinna dorsale si stacca facilmente. Se si cuoce il pesce adagiandolo sul ventre nello stampo, non occorre girarlo.



TRONCI DI SALMONE CON Salsa AL LIME

Per 4 porzioni
Stampo di vetro

INGREDIENTI:

4 tranci di salmone da 250 g
Sale
Pepe nero tritato sul momento
1 tuorlo
100 ml di fondo di pesce
200 ml di panna
Il succo di 2 lime
1 pizzico di zucchero
1-2 cucchiai di farina
4 cucchiai d'acqua
1 mazzo di aneto

PREPARAZIONE

1. Sciacquare i tranci di salmone sotto l'acqua fredda e asciugarli con carta da cucina. Salarli e peparli e metterli in uno stampo di vetro.
2. Mescolare il tuorlo con il fondo di pesce, la panna, il succo di lime, lo zucchero, il sale e il pepe.
3. Versare la salsa calda sopra il salmone e cuocere a 600 W per 15-18 minuti. Quindi estrarre il pesce e tenerlo al caldo.
4. Mescolare la farina con l'acqua e aggiungere la salsa al lime. Far bollire a 900 W per ca. 2 minuti, mescolando una volta.
5. Guarnire la salsa con le punte di aneto e servire con il salmone.

Regolazione:

Stampo di vetro senza coperchio
Cuocere il pesce: 600 W, 15-18 minuti
Far bollire la salsa: 900 W, ca. 2 minuti



CONTORNI E VERDURE,
PIATTI VEGETARIANI
E SFORMATI

GRATIN DAUPHINOIS – GRATIN DI PATATE

Per 4 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

1 kg di patate preferibilmente a pasta gialla
Sale, pepe
100 g di formaggio emmenthal grattugiato
200 ml di panna
30 g di burro

INOLTRE:

1 spicchio d'aglio e burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliarlo a metà. Sfregare lo stampo con l'aglio e ungerlo.
2. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fettine uguali sottili ca. 3 mm. Asciugarle su uno spesso strato di carta da cucina.
3. Disporre nello stampo metà delle fettine di patate a strati, insaporire e cospargere con ca. 50 g di formaggio. Aggiungere a strati la seconda metà, coprire con il resto del formaggio e insaporire di nuovo.
4. Versarvi la panna e i fiocchi di burro. Procedere alla precottura a 600 W per 10 minuti.
5. Successivamente cuocere con la combinazione livello grill alto / 360 W per 15-20 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato basso sulla griglia
Precottura: 600 W, 10 minuti
Gratinare: livello grill alto + 360 W
15-20 minuti

Consiglio:

Disporre il gratin a strati nello stampo senza superare i 3 cm di spessore.
Variare la ricetta del gratin aggiungendo alle patate zucchini o mele a fettine.

PATATE A VENTAGLIO AL PARMIGIANO

Per 4 porzioni

Stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

12 patate novelle piccole,
ca. 900 g
Sale, pepe
Peperone
100 g di parmigiano grattugiato
fresco
50 ml di panna

PREPARAZIONE

1. Lavare accuratamente le patate. Inciderle formando un ventaglio.
2. Mettere le patate in uno stampo per sformato basso e insaporirle.
3. Mescolare il parmigiano con la panna e distribuire il composto sulle patate.
4. Cuocere nello stampo senza coperchio con la combinazione livello grill alto / 360 W per 15-18 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato basso sulla griglia
Cuocere e grigliare le patate:
livello grill alto + 60 W
15-18 minuti



PATATE RIPIENE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

4 patate grandi uguali da 200 g
125 g di emmenthal o di
formaggio erborinato
grattugiato
1 cucchiaino di burro
Prezzemolo tritato
Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Lavare e spazzolare le patate. Bucherellare la buccia con una forchetta. Disporle in uno stampo, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 12-15 minuti.
2. Tagliare a metà le patate cotte e scavarle. Mettere la polpa scavata dalle patate in una ciotola assieme al burro, al formaggio e alle spezie. Poi rimettere tutto nelle patate svuotate.
3. Rimettere nello stampo. Disporre lo stampo sulla griglia e gratinare con la combinazione livello grill alto / 360 W per 5-8 minuti.

Regolazione:

Stampo di altezza media con coperchio

Cuocere le patate: 00 W, 12-15 minuti

Disporre lo stampo senza coperchio sulla griglia

Gratinare: livello grill alto + 360 W

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.



SPAGHETTI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 l di acqua calda
1 cucchiaio di olio
1 cucchianino di sale
250 g di spaghetti

PREPARAZIONE

1. Mettere l'acqua, l'olio e il sale in uno stampo di vetro grande. Mettere il coperchio e far bollire a 900 W per ca. 7-10 minuti.
2. Togliere con cautela il coperchio. Eventualmente spezzare in due gli spaghetti e metterli nell'acqua bollente. Farli bollire a 600 W per 6-10 minuti. Quindi mescolare e ultimare la cottura a 360 W per 12-15 minuti.
3. Scolare la pasta e raffreddarla con acqua fredda.

Regolazione:

Stampo di vetro grande con coperchio

Bollire l'acqua: 900 W, 7-10 minuti

Cuocere la pasta: 600 W, 6-10 minuti

Ultimare la cottura: 360 W, 12-15 minuti

Consiglio:

È possibile utilizzare anche farfalle o maccheroni.

Servire gli spaghetti con ragù di carne.

CAVOLIORE GRATINATO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 cavolfiore piccolo,
ca. 600 g, pulito
6 cucchiai di brodo vegetale
100 g di pancetta affumicata
150 g di formaggio fresco
1 uovo
Sale, pepe
Noce moscata

PREPARAZIONE

1. Pulire il cavolfiore eliminando la parte centrale cuneiforme. Mettere il cavolfiore in uno stampo basso e aggiungere il brodo vegetale. Mettere il coperchio e procedere a una prima cottura a 600 W per 15 minuti.
2. Tagliare a dadini la pancetta affumicata e metterla in uno stampo. Far cuocere coperto a 600 W per ca. 5 minuti.
3. Separare il tuorlo dall'albumine. Aggiungere il formaggio fresco, il tuorlo e le spezie alla pancetta e mescolare il tutto.
4. Montare a neve l'albumine e incorporarla al composto di pancetta. Versarlo sul cavolfiore.
5. Gratinare il cavolfiore con la combinazione livello grill basso / 360 W per 8-10 minuti.

Regolazione:

Stampo basso con coperchio

Prima cottura dei cavolfiori: 600 W, ca. 15 minuti

Cucgere la pancetta: 600 W, ca. 5 minuti

Disporre lo stampo senza coperchio sulla griglia

Gratinare i cavolfiori: livello grill basso + 360 W
8-10 minuti

Consiglio:

In alternativa al cavolfiore è possibile utilizzare anche i broccoli.

CHAMPIGNON RIPIENI

Per 2-4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

6-8 grossi champignon
1 cucchiaio di succo di limone
1 cipolla
50 g di prosciutto crudo
10 g di burro
100 g di panna al gorgonzola
1 cucchiaio di prezzemolo
1 cucchiaio di panna acida
Pepe

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Pulire i funghi e togliere il gambo. Eventualmente rimuovere le lamelle. Spennellare le teste con succo di limone.
2. Sbucciare la cipolla. Tagliare la cipolla, i gambi dei funghi e la pancetta a dadini sottili. Mettere con il burro in uno stampo, mettere il coperchio e rosolare a 600 W per 2-3 minuti.
3. Mescolare il formaggio e aggiungere il prezzemolo tritato. Amalgamare la panna acida e preparare.
4. Mettere il composto al formaggio nelle teste dei funghi. Imburrare o oliare uno stampo per sformato basso e mettervi dentro gli champignon.
5. Disporre lo stampo sulla griglia e gratinare gli champignon con la combinazione livello grill alto / 360 W per 8-10 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Rosolare: 600 W, 2-3 minuti

Disporre lo stampo per sformato basso sulla griglia

Gratinare: livello grill alto + 360 W

8-10 minuti

Consiglio:

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

POMODORI ALLA GRIGLIA

Per 2-4 porzioni

Stampo di vetro

INGREDIENTI:

4 pomodori da 90 g

4 cucchiai di burro alle erbe

4 cucchiai di parmigiano

grattugiato fresco

PREPARAZIONE

1. Lavare i pomodori, asciugarli, incidere la parte superiore a croce spremendoli un po'. Mettere i pomodori in uno stampo basso piccolo.
2. Mettere 1 cucchiaino di burro alle erbe in ciascun pomodoro.
3. Cospargere i pomodori di parmigiano e cuocere con la combinazione livello grill alto / 180 W per ca. 8 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo piccolo sulla griglia

Grigliare i pomodori: livello grill alto + 180 W
ca. 8 minuti

PORRI GRATINATI

Per 4 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

6-8 porri, ca. 800 g
12-16 fette di salame
200 g di mozzarella
Pepe nero tritato sul momento

PREPARAZIONE

1. Lavare i porri, pulirli e tagliarli della lunghezza dello stampo per sformato. Avvolgerli nelle fette di salame e metterli nello stampo.
2. Tagliare la mozzarella a fette e disporla sopra i porri. Pepare.
3. Cuocere/gratinare i porri con la combinazione livello grill alto / 360 W per ca. 15 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato basso sulla griglia
Cuocere e gratinare:
livello grill alto + 360 W
ca. 15 minuti

Consiglio:

Al posto del salame si può anche utilizzare il prosciutto cotto.

RISOTTO AI FUNGHI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro alto con
coperchio

INGREDIENTI:

1 cipolla piccola
250 g di champignon freschi
150 ml di vino bianco
300 g di riso a chicchi tondi
400 ml di brodo di carne caldo
1 presa di pepe
1 cucchiaiino di sale
aromatizzato alle erbe
40 g di parmigiano
50 g di burro

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tritarla finemente. Pulire gli champignon e tritarli finemente. Metterli in uno stampo alto insieme a tutti gli altri ingredienti ad eccezione del formaggio e del burro. Mettere il coperchio e far bollire a 900 W per ca. 5 minuti.
2. Quindi cuocere lentamente a 180 W per ca. 30-35 minuti.
3. Appena prima di servire aggiungere il burro e il formaggio grattugiato. Mescolare e lasciar riposare ancora per 5 minuti con il coperchio.

Regolazione:

Stampo alto con coperchio

Bollire: 900 W, 5 minuti

Far gonfiare: 180 W, 30-35 minuti

Consiglio:

Al posto dei funghi si possono utilizzare anche carote o peperoni a dadini.

POLPETTONE DI PANE

Per 2-3 porzioni

Tazza grande, stampo di vetro
con coperchio

INGREDIENTI:

4-5 pagnotte vecchie

Sale, pepe

Noce moscata

200-220 ml di latte

1 cipolla piccola

1 cucchiaio di burro

¼ di mazzetto di prezzemolo

2 uova

PREPARAZIONE

1. Tagliare il pane a fettine sottili, metterlo in una ciotola e insaporirlo con sale, pepe e noce moscata.
2. Scaldate il latte a 900 W per ca. 1 minuto. Versarlo sul pane e lasciar riposare coperto per 20 minuti.
3. Tritare la cipolla e stufarla con il burro con il coperchio a 600 W per ca. 3 minuti.
4. Tritare il prezzemolo, aggiungerlo con le cipolle stufate e le uova al composto di pane e impastare bene il tutto.
5. Dare la forma di un polpettone, mettere in una stoviglia e irrorare con 3 cucchiai d'acqua. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 12 minuti.

Regolazione:

Stampo piccolo senza coperchio

Scaldare il latte: 900 W, ca. 1 minuto

Stampo piccolo con coperchio

Stufare le cipolle: 600 W, ca. 3 minuti

Stampo di altezza media con coperchio

Cuocere il polpettone di pane: 600 W, ca. 12 minuti

Consiglio:

Il polpettone di pane si abbina bene a un arrosto.

È anche possibile formare 6 polpette con l'impasto e procedere alla cottura come indicato sopra.

PATATE ALLA PANNA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

800 g di patate
8 cucchiai di acqua
1 cipolla grande, ca. 120 g
40 g di burro
40 g di farina
200 ml di brodo
150 ml di latte
200 ml di panna
1 piccolo vasetto di cetrioli alla senape
2-3 cucchiai di acqua ai cetrioli
½ confezione di prezzemolo surgelato
Sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Lavare bene le patate e infilzare più volte la buccia con una forchetta. Metterle in uno stampo di vetro e versare sopra l'acqua. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 20-25 minuti. Quindi sbucciare le patate e tagliarle a fette.
2. Tritare la cipolla e metterla con il burro in uno stampo di vetro grande. Stufare a 600 W per 5 minuti.
3. Distribuire sopra la farina e mescolare il tutto con il brodo, il latte e la panna. Far bollire la salsa a 900 W per 5-8 minuti, mescolare di tanto in tanto.
4. Tagliare i cetrioli a pezzettini. Aggiungerli alla salsa con le patate a fette, l'acqua ai cetrioli e il prezzemolo e mescolare. Insaporire con sale e pepe.
5. Scaldare le patate con la salsa nel contenitore con il coperchio a 600 W per ca. 5 minuti.

Regolazione:

Stampo di vetro grande con coperchio
Patate lesse: 600 W, 20-25 minuti
Stampo di vetro grande con coperchio
Stufare le cipolle: 600 W, ca. 5 minuti
Far bollire la salsa: 900 W, 5-8 minuti
Scaldare le patate con la salsa: 600 W, ca. 5 minuti

CAVOLINI DI BRUXELLES CON CABANOSSI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

600 g di cavolini di Bruxelles
150 g di Cabanossi
6 cucchiai d'acqua
Sale, pepe
Noce moscata
100 g di formaggio grattugiato
2-3 cucchiai di nocciole tritate

PREPARAZIONE

1. Pulire i cavolini di Bruxelles e lavarli. Tagliare il Cabanossi a pezzettini.
2. Mettere i cavolini di Bruxelles e il Cabanossi in uno stampo con l'acqua. Insaporire con sale, pepe e noce moscata, mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 18-22 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
3. Aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare il tutto. Cospargere di nocciole e servire

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere: 600 W, 18-22 minuti

Consiglio:

Si possono utilizzare anche 600 g di cavolini di Bruxelles surgelati.

CAVOLO RAPA E CAROTE IN SALSA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

400 g di cavolo rapa

200 g di carote

1 pizzico di zucchero

Sale, pepe

400 ml di brodo vegetale

1-2 cucchiai di amido

Prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Pulire la verdura, tagliarla a bastoncini e metterla in uno stampo.
2. Insaporire con zucchero, sale e pepe. Versare sopra 200 ml di brodo vegetale. Mettere il coperchio e cuocere la verdura a 600 W per 10-15 minuti.
3. Sciogliere l'amido nel resto del brodo vegetale. Versarlo sopra la verdura e mescolare bene. Far bollire a 900 W per ca. 5 minuti.
4. Mescolare la verdura e servirla cosparsa di prezzemolo.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Cuocere: 600 W, 10-15 minuti

Bollire: 900 W, ca. 5 minuti

PORRI ALLA PANNA

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

100-150 g di pancetta
affumicata

800 g di porri

8 cucchiali di acqua

Sale, pepe

Noce moscata

200 ml di panna

3 cucchiali di emulsionante

per sughi chiaro

75 g di noci tritate

PREPARAZIONE

1. Tagliare a dadini la pancetta affumicata e metterla in uno stampo grande. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per ca. 8 minuti, mescolando una volta.
2. Lavare i porri e tagliarli ad anelli. Lavare i porri e tagliarli ad anelli. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 15-20 minuti.
3. Amalgamare la panna e l'emulsionante alla verdura e far bollire a 900 W per 5 minuti.
4. Girare ancora una volta la verdura e aggiustarla di sale. Cospargere di noci tritate.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Stufare: 600 W, 8 minuti

Cuocere: 600 W, 15-20 minuti

Rimuovere il coperchio

Bollire: 900 W, ca. 5 minuti

Consiglio:

Al posto dei porri si può anche utilizzare della verza tagliata fine.

RATATOUILLE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 cipolla da ca. 200 g
1 melanzana da ca. 250 g
300 g di zucchine
1 peperone rosso, 1 giallo e
1 verde piccoli da 120 g
3 pomodori
3-4 cucchiai di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio
Sale, pepe
Timo
Salvia
Rosmarino
50 ml di brodo vegetale

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a pezzi. Pulire la verdura e tagliarla a pezzi.
2. Mettere in uno stampo con l'olio, gli spicchi d'aglio schiacciati, le spezie e il brodo vegetale.
3. Mettere il coperchio e cuocere la verdura a 600 W per ca. 25 minuti, mescolare di tanto in tanto.

Regolazione:

Stampo per sformato di altezza media con coperchio
600 W, ca. 25 minuti

CONTORNO DI CAVOLFIORI E BROCCOLI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 cipolla rossa, ca. 100 g
1-2 spicchi d'aglio
2 cucchiai di olio
300 g di rosette di cavolfiore
300 g di rosette di broccoli
50 ml di brodo vegetale
Sale
Pepe di Cayenna
Zenzero

PREPARAZIONE

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Metterla in uno stampo con l'aglio schiacciato e l'olio, mettere il coperchio e rosolare a 600 W per 3 minuti.
2. Lavare il cavolfiore e le rosette di broccoli e aggiungerli alle cipolle. Versare il brodo e insaporire la verdura con le spezie
3. Rimettere il coperchio e cuocere a 600 W per 18-22 minuti, mescolare di tanto in tanto.

Regolazione:

Stampo per sformato con coperchio
Rosolare: 600 W, 3 minuti
Cuocere: 600 W, 18-22 minuti

SFORMATO DI PASTA

Per 2 porzioni
Stampo per sformato

INGREDIENTI:

200 g di tagliatelle cotte
1 scatoletta piccola di mais,
150 g
75 g di prosciutto cotto
100 g di formaggio di pecora
Sale, pepe
Curry
2 cucchiae di burro
2 cucchiae di farina
100 ml di brodo vegetale
150 ml di latte
100 g di formaggio gouda
grattugiato
2 cucchiae di prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Mescolare la pasta, il mais, il prosciutto, il formaggio di pecora e 50 g di formaggio grattugiato e insaporire.
2. Sciogliere il burro in uno stampo a 360 W per 2 minuti.
3. Aggiungere la farina, il brodo e il latte e mescolare. Far bollire a 900 W per ca. 5 minuti. mescolare di tanto in tanto.
4. Aggiungere alla salsa il resto del formaggio e mescolare con la pasta. Cuocere a 360 W per ca. 25-30 minuti.

Regolazione:

Stampo per sformato grande senza coperchio
Fondere il burro: 360 W, ca. 2 minuti
Far bollire la salsa: 900 W, ca. 5 minuti
Cuocere lo sformato: 360 W, 25-30 minuti

LASAGNE DI SALMONE

Per 2 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

1 cipolla
20 g di burro
1 cucchiaio colmo di farina
300 ml di latte
150 ml di panna
Sale, pepe
2 cucchiai di succo di limone
1 cavolo rapa grande
 $\frac{1}{2}$ mazzetto di aneto
200 g di salmone affumicato
a fette
6-8 sfoglie di lasagne
50 g di emmental grattugiato
fine

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Tritare la cipolla e metterla in uno stampo con il burro. Mettere il coperchio e stufare a 600 W per ca. 5 minuti. Aggiungere la farina, il latte e la panna e mescolare. Insaporire abbondantemente la besciamella con sale, pepe e succo di limone. Far bollire la salsa nello stampo senza coperchio a 600 W per ca. 7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Pulire il cavolo rapa, lavarlo, sbucciarlo e tagliarlo a metà. Tagliarlo a fettine trasversali molto sottili.
3. Imburrare/oliare uno stampo basso.
4. Sciacquare l'aneto. Tritare tutto tranne un paio di punte belle e aggiungere alla salsa.
5. Ricoprire il fondo dello stampo per sformato con la besciamella. Quindi disporre a strati le fettine di cavolo rapa e di salmone e le lasagne. Tra gli strati versare un po' di besciamella. Alla fine versare sopra la salsa restante, cospargere di emmental e dare una prima cottura alle lasagne a 600 W per 10 minuti.
6. Successivamente cuocere/gratinare con la combinazione livello grill alto / 360 W per 10-15 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Stufare le cipolle: 600 W, ca. 5 minuti

Rimuovere il coperchio

Far bollire la salsa: 600 W, ca. 8 minuti

Mettere lo stampo per lasagne sulla griglia

Precottura: 600 W, 10 minuti

Cuocere e gratinare:

livello grill alto + 360 W, 10-15 minuti

GRATIN DI VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

300 g di carote
300 g di rosette di cavolfiore
100 g di crème fraîche
100 ml di panna
Sale, pepe
100 g di formaggio gouda grattugiato
Foglie di basilico

PREPARAZIONE

1. Pulire le carote e tagliarle a fette. Lavare le rosette di cavolfiore.
2. Mettere la verdura in uno stampo per sformato.
3. Mescolare la crème fraîche con la panna, il sale e il pepe. Versare il composto sopra la verdura.
4. Cospargere di gouda e cuocere a 600 W per ca. 25 minuti.
5. Servire guarnito con basilico.

Regolazione:

Stampo per sformato grande senza coperchio
600 W, ca. 25 minuti

SFORMATO CON VERDURE COTTE

Per 4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

600 g di verdura cotta, ad es.
cavolfiore, broccoli, carote,
patate, peperoni, zucchine ecc.
350 g di pasta cotta
200 g di formaggio grattugiato
5 uova
250 ml di latte
Sale, pepe
Prezzemolo

PREPARAZIONE

1. Mescolare le verdure e la pasta. Distribuire metà della pasta e delle verdure in uno stampo per sformato.
2. Cospargere con 100 g di formaggio grattugiato. Disporre sopra a strati il resto delle verdure.
3. Sbattere le uova con il latte. Aggiungere il sale, il pepe e il prezzemolo e mescolare il tutto. Versare le uova sbattute sopra la verdura.
4. Cospargere il resto del formaggio e cuocere a 600 W per ca. 35 minuti. Quindi lasciar riposare nel forno ancora per 5 minuti.

Regolazione:

Stampo per sformato grande senza coperchio
600 W, ca. 35 minuti

PASTICCIO DI CAVOLO E CARNE TRITATA

Per 4-6 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
ciotola, stampo per sformato

INGREDIENTI:

2 cipolle da 200 g
2 cucchiai di burro
500 g di carne tritata mista
Sale, pepe
1 lattina di pomodori pelati
da 400 g
600 g di cavolo bianco
6 cucchiai d'acqua
Un po' di cumino in polvere
200 g di formaggio di pecora
400 g di sметана

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini. Metterle con il burro in uno stampo grande e stufare a 600 W per 5 minuti.
2. Aggiungere la carne tritata, salare e pepare. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 10 minuti, mescolare di tanto in tanto. Quindi aggiungere i pomodori e mescolare con la carne tritata.
3. Lavare il cavolo bianco e tagliarlo sottile. Metterlo con l'acqua e il cumino in una ciotola grande. Mettere il coperchio e procedere alla precottura a 600 W per ca. 15 minuti, mescolare di tanto in tanto. Quindi scolare bene l'acqua.
4. Imburrare uno stampo per sformato grande. Mettere un terzo del cavolo nello stampo. Distribuire sopra metà della carne tritata e del formaggio di pecora. Distribuire 100 g di smetana Continuare con un terzo del cavolo, il resto della carne tritata, il formaggio di pecora e 100 g di smetana. Coprire con il resto del cavolo e della smetana. Cuocere senza coperchio a 600 W per 20-25 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Stufare: 600 W, 5 minuti

Dare una prima cottura alla carne tritata: 600 W,
10 minuti

Ciotola con coperchio

Precottura del cavolo: 600 W, 15 minuti

Stampo per sformato grande senza coperchio

Cottura dello sformato: 600 W, 20-25 minuti

PASTICCIO DI CARNE TRITATA E BROCCOLI

Per 4-6 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato

INGREDIENTI:

2 cipolle, 160 g
2 spicchi d'aglio schiacciati
3 cucchiai di olio d'oliva
500 g di carne di manzo tritata
50 g di concentrato di pomodoro
Sale, pepe
1 mazzetto di prezzemolo
1 scatoletta piccola di mais
300 g di rosette di broccoli
2 cucchiai d'acqua
200 g di formaggio di pecora
300 g di pasta cotta
2 tazze di sметana
150 g di formaggio gouda grattugiato

PREPARAZIONE

1. Sbucciare le cipolle e tritarle. Metterle insieme all'aglio e all'olio in uno stampo grande. Mettere il coperchio e far rosolare a 600 W per ca. 5 minuti.
2. Aggiungere la carne tritata e il concentrato di pomodoro, salare e pepare abbondantemente. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per ca. 10 minuti, mescolando due volte.
3. Tritare il prezzemolo e mescolarlo alla carne tritata. Far sgocciolare il mais in un colino.
4. Pulire le rosette di broccoli e tagliarle a metà. Metterle in uno stampo con 2 cucchiai d'acqua. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5 minuti.
5. Disporre a strati la pasta, il mais, il formaggio di pecora a pezzetti, i broccoli e la sметана in uno stampo per sformato. Ricoprire di sметana e cospargere di formaggio grattugiato.
6. Procedere a una prima cottura a 600 W per 10 minuti. Successivamente cuocere con la combinazione livello grill alto / 360 W per ca. 15 minuti.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

Rosolare le cipolle: 600 W, 5 minuti

Cuocere la carne tritata: 600 W, 10 minuti

Stampo grande con coperchio

Precottura dei broccoli: 600 W, 5 minuti

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Precottura del pasticcio: 600 W, 10 minuti

Cottura: livello grill alto + 360 W

ca. 15 minuti

SFORMATO DI RISO E VERDURE

Per 4 porzioni

Stampo per sformato basso

INGREDIENTI:

200 g di carote
150 g di sedano
150 g di zucchine
1 peperone rosso, ca. 150 g
2 cipollotti
300 g di riso bollito

COMPOSTO DI UOVA:

2 uova
200 g di panna acida
Sale, pepe
Curry

INOLTRE:

200 g di mozzarella

PREPARAZIONE

1. Pulire le verdure. Tagliare le carote e il sedano a fettine sottili. Tagliare le zucchine a pezzettoni. Tagliare i peperoni a dadini. Tagliare i cipollotti ad anelli.
2. Mescolare la verdura e il riso e versarli in uno stampo per sformato basso.
3. Sbattere le uova e mescolarle con la panna acida e le spezie. Versare le uova sbattute sul composto di riso e verdure.
4. Tagliare la mozzarella a fette e disporla sopra lo sformato.
5. Procedere alla precottura a 600 W per 10 minuti. Quindi cuocere/dorare con la combinazione livello grill medio / 360 W per 10-15 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Precottura: 600 W, 10 minuti

Cuocere e dorare:

Livello grill medio + 360 W

10-15 minuti

SFORMATO DI PASTA E SPINACI

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per sformato di altezza
media

INGREDIENTI:

1-2 spicchi d'aglio
2 cipolle, ca. 160 g
2 cucchiai di burro
500 g di spinaci freschi o
scongelati
3 cucchiai di panna
250 g di pomodori
250 g di pasta cotta,
ad es. tagliatelle
Sale, pepe bianco
Noce moscata macinata fresca
2 uova
100 ml di panna acida
Un po' di paprica dolce
80 g di formaggio emmental
grattugiato
2 cucchiaio di pangrattato

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Sbucciare gli spicchi d'aglio e le cipolle e tritarli finemente. Metterli con il burro in uno stampo, mettere il coperchio e far appassire a 600 W per ca. 7 minuti.
2. Eliminare le foglie appassite degli spinaci, lavarle e sgocciolarle, scongelare gli spinaci surgelati.
3. Aggiungere gli spinaci alle cipolle e all'aglio e versarvi sopra la panna. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 5-6 minuti, mescolando una volta.
4. Imburrare/oliare uno stampo per sformato grande di altezza media.
5. Scottare i pomodori in acqua bollente, spellarli e tagliarli a dadini. Versarli nello stampo gli spinaci assieme alla pasta. Condire abbondantemente e mescolare bene.
6. Mettere in una ciotola le uova, la panna acida e la paprica e sbattere bene con la frusta elettrica o il robot da cucina. Versare uniformemente sulla pasta. Mescolare il formaggio col pangrattato e versarlo sopra.
7. Cuocere/gratinare lo sformato con la combinazione livello grill alto / 360 W per 20-25 minuti.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Stufare le cipolle: 600 W, ca. 7 minuti

Precottura degli spinaci: 600 W, 5-6 minuti

Disporre lo stampo per sformato di altezza media sulla griglia

Cuocere e gratinare il pasticcio:

livello grill alto + 360 W

20-25 minuti





DESSERT
E
DOLCI



CLAFOUTIS – TORTA DI CILIEGIE FRANCese

Per 2-4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

1 barattolo di amarene,
peso sgocciolato 300 g

100 g di marzapane

60 g di zucchero

1 confezione di zucchero
vanigliato

4 uova

80 g di farina

1 pizzico di sale

40 ml di latte

INOLTRE:

Burro per lo stampo

PREPARAZIONE

1. Imburcare/oliare lo stampo. Distribuirvi le ciliegie ben sgocciolate.
2. Tagliare il marzapane a pezzettini piccoli. Mescolare in una ciotola il marzapane, lo zucchero, lo zucchero vanigliato e le uova. Amalgamare bene il tutto.
3. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e girare ancora.
4. Distribuire uniformemente il composto sopra le ciliegie nello stampo e cuocere con la combinazione livello grill basso / 360 W per 15-20 minuti.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Cuocere lo sformato: livello grill basso + 360 W

15-20 minuti



BUDINO MANDORLE E CIOCCOLATO

Per 4-6 porzioni

Stampo per budino di vetro

INGREDIENTI:

5 uova
70 g di burro
100 g di zucchero
100 g di mandorle tritate
50 g di pangrattato
100 g di cioccolato grattugiato
1 cucchiaio di cacao
3 cucchiali d'acqua

PREPARAZIONE

1. Separare gli albumi dai tuorli. Montare il burro con lo zucchero e il tuorlo fino a ottenere un composto molto spumoso.
2. Aggiungere le mandorle, il pangrattato, il cioccolato e il cacao e mescolare.
3. Montare gli albumi con l'acqua a neve ferma e amalgamarli al composto.
4. Versare l'impasto in uno stampo imburrato e cuocere a 600 W per 10-15 minuti.

Regolazione:

Stampo per budino

600 W, 10-15 minuti

GRATIN DI PERE E NOCCIOLE

Per 4 porzioni
Stampo di vetro

INGREDIENTI:

4 pere mature, ca. 750 g
4 cucchiai di succo di limone
2 cucchiai di rum
50 g di burro
1 cucchiaio di miele
100 g di nocciole tritate
100 g di crème fraîche
4 cucchiai di panna
1 punta di coltello di cannella
2 cucchiai di zucchero

INOLTRE:

Burro per lo stampo
50 g di nocciole intere
250 ml di panna
1 confezione di zucchero vanigliato

PREPARAZIONE

1. Lavare e tagliare in 4 le pere. Eliminare il torsolo e affettare le pere a spicchi spessi.
2. Bagnare gli spicchi di pera con il succo di limone e metterli in uno stampo imburrato. Irrorare con il rum.
3. Mettere il burro e il miele in un contenitore, mettere il coperchio e scaldare a 360 W per 2-3 minuti. Incorporare le nocciole tritate e scaldare a 360 W per altri 3-4 minuti. Aggiungere la crème fraîche e la panna.
4. Distribuire uniformemente sulle pere. Mescolare zucchero e cannella e spolverarli sulle pere. Gratinare con la combinazione livello grill alto / 180 W per 20-25 minuti.
5. Tagliare in quattro o a metà le nocciole e distribuirle sul gratin. Servire calde con la panna alla vaniglia leggermente montata.

Regolazione:

Stampo con coperchio

Riscaldare: 360 W, 2-3 minuti

Scaldare: 360 W, 3-4 minuti

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Gratinare: livello grill alto + 180 W

20-25 minuti

Consiglio:

Al posto delle pere è anche possibile utilizzare le mele.

DAMPFNUDEL (PASTA AL VAPORE)

Per 3 porzioni

Stampo di vetro alto

con coperchio

INGREDIENTI:

300 g di farina
1 bustina di lievito secco
2-3 cucchiai di zucchero
Sale
1 uovo
40 g di burro fuso
150 ml di latte tiepido

INOLTRE:

1 cucchiaio di burro
ammorbidito
1 cucchiaio di zucchero

PREPARAZIONE

1. Setacciare la farina in una ciotola e mescolarla con il lievito. Aggiungere il resto degli ingredienti per l'impasto. Con la frusta elettrica con applicati i ganci per impastare lavorare l'impasto per circa 5 minuti, passando dalla velocità più bassa a quella più alta. Se l'impasto si appiccica, aggiungere ancora un po' di farina. L'impasto deve però restare morbido. Lasciare riposare in un luogo caldo.
2. Imburrare il fondo di uno stampo alto e cospargerlo di zucchero.
3. Dall'impasto ricavare 8 pezzi della stessa misura, formare delle palle e disporle non troppo vicine nello stampo.
4. Lasciar lievitare ancora finché le palle non sono visibilmente gonfiate.
5. Mettere il coperchio e cuocere a 600 W per 10-12 minuti.

Regolazione:

Stampo alto con coperchio
600 W, 10-12 minuti

Consiglio:

Servire la pasta al vapore con una composta di prugne o salsa alla vaniglia.

RISO AL LATTE

Per 3 porzioni

Stampo di vetro alto

con coperchio

INGREDIENTI:

1 l di latte freddo

1 cucchiaio di burro

1 cucchiaio colmo di zucchero

Sale

1 pezzo di scorza di limone non trattato

250 g di riso a chicchi tondi

INOLTRE:

Burro rosolato

Zucchero alla cannella

PREPARAZIONE

1. Mettere tutti gli ingredienti per il riso al latte in uno stampo di vetro grande e mescolare. Mettere il coperchio e far bollire a 900 W per 10-15 minuti. Quindi mescolare e cuocere a 180 W per ca. 35 minuti.

2. Lasciar riposare il riso al latte pronto per circa 5 minuti a temperatura ambiente con il coperchio.

3. Servire con il burro dorato e lo zucchero alla cannella

Regolazione:

Stampo di vetro grande con coperchio

Bollire: 900 W, 10-15 minuti

Cuocere: 180 W, ca. 35 minuti

BUDINO DI SEMOLINO

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio,
stampo per budino di vetro

INGREDIENTI:

500 ml di latte
30 g di burro
2 cucchiaio di zucchero
1 bustina di vanillina
1 cucchiaio di succo di limone
La scorza grattugiata di un
limone
50 g di semolino
1 uovo

PREPARAZIONE

1. Mettere il latte con il burro, lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il succo e la scorza di limone in uno stampo di vetro. Mettere il coperchio e far bollire a 900 W per ca. 5 minuti.
2. Versare il semolino girando e far gonfiare a 180 W per 10-15 minuti. Mescolare più volte con decisione.
3. Separare il tuorlo dall'albumine. Mescolare il tuorlo con un po' di semolino, quindi incorporarlo al resto del semolino.
4. Montare l'albumine a neve ferma e incorporarlo delicatamente al semolino.
5. Sciacquare lo stampo con acqua fredda. Aggiungere il budino di semolino, riporre in frigorifero e successivamente rovesciarlo.

Regolazione:

Stampo di vetro con coperchio

Bollire: 900 W, ca. 5 minuti

Rimuovere il coperchio

Far gonfiare: 180 W, 10-15 minuti

Consiglio:

Servire il budino di semolino con salsa di lamponi o cioccolato.

COMPOSTA DI FRAGOLE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

500 g di fragole surgelate
50 g di zucchero
1 confezione di zucchero vanigliato
2 cucchiai di succo di limone
2-3 cucchiai rasi di amido di mais
4 cucchiai d'acqua o succo

PREPARAZIONE

1. Mettere le fragole surgelate in uno stampo di vetro, mettere il coperchio e scongelare/scaldare a 600 W per 10-12 minuti.
2. Schiacciare un poco le fragole. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il succo di limone.
3. Sciogliere l'amido in acqua o succo e mescolare bene con le fragole
4. Far bollire la composta senza coperchio a 600 W per 6-8 minuti, mescolare di tanto in tanto.
5. Prima di servire far raffreddare in frigorifero.

Regolazione:

Stampo di vetro con coperchio

Scongelare e scaldare: 600 W, 10-12 minuti

Rimuovere il coperchio

Bollire: 600 W, 6-8 minuti

Consiglio:

Servire la composta con panna liquida o montata. Anche la salsa alla vaniglia è ottima con questo dessert.

COMPOSTA DI MELE CON UVETTA E MANDORLE

Per 4 porzioni

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

500 g di mele acidule
3 cucchiai d'acqua
2 cucchiai di succo di limone
50 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
50 g di uvetta
Un po' di cannella
200 ml di panna
50 g di scaglie di mandorle rosolate

PREPARAZIONE

1. Pelare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a pezzettoni. Metterle in uno stampo di vetro insieme all'acqua, al succo di limone, allo zucchero, allo zucchero vanigliato, all'uvetta e alla cannella. Mettere il coperchio e cuocere la composta a 600 W per 10-15 minuti, mescolando una volta.
2. Mettere la composta in frigorifero.
3. Montare la panna e incorporarla alla composta di mele. Servire cosparsa di mandorle a scaglie.

Regolazione:

Stampo di vetro con coperchio
600 W, 10-15 minuti

BANANE GRATINATE

Per 2-4 porzioni

Stampo per sformato

INGREDIENTI:

2-4 banane non troppo mature
ca. 20 g di cioccolato a pezzetti
Succo di limone
Un po' di burro fuso
1 cucchiaino di miele
2 cucchiaini di scaglie di mandorle

INOLTRE:

Burro per lo stampo
A piacere un po' di cognac

PREPARAZIONE

1. Imburcare uno stampo per sformato.
2. Incidere le banane nel senso della lunghezza, riempirle di pezzetti di cioccolato e metterle nello stampo per sformato. Irrorare con il succo di limone e spalmare un po' di burro. Distribuire il miele e le mandorle sulle banane.
3. Far dorare le banane con il livello grill alto per 8-10 minuti. Verso il termine della cottura controllare che le banane non diventino troppo scure.
4. A piacere irrorare con cognac e servire calde.

Regolazione:

Disporre lo stampo per sformato sulla griglia

Cuocere le banane al grill:

livello grill alto, 8-10 minuti

Consiglio:

I cibi contenenti zucchero dorano molto rapidamente con la cottura al grill. Si consiglia di controllare più spesso il grado di cottura preferito.

È ottimo anche il pompelmo tagliato a metà e pelato, cosparso di zucchero e cotto al grill. A piacere irrorare il pompelmo con un po' di sherry.

MELE AL FORNO

Per 1 porzione
Piatto piccolo

INGREDIENTI:

1 mela da ca. 200 g
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaino di mandorle tritate
1 cucchiaio di burro
ammorbidito
1 cucchiaio di zucchero alla cannella

PREPARAZIONE

1. Lavare la mela ed eliminare il torsolo lasciando uno spazio abbondante.
2. Mescolare l'uvetta con le mandorle, il burro e lo zucchero alla cannella.
3. Disporre la mela su un piattino. Riempirla con il composto di uvetta.
4. Cuocere a 600 W per 6-7 minuti.

Regolazione:

Piatto da dessert
600 W, 6-7 minuti

MARSHMALLOW AL CIOCCOLATO

Per 2 porzioni

Piattino

INGREDIENTI:

2 Marshmallows al cioccolato

PREPARAZIONE

1. Sistemare ciascuno marshmallow su un piattino.
2. Cuocere a 360 W per ca. 1 minuto.

Regolazione:

Piattini

360 W, ca. 1 minuto

Consiglio:

Servire i marshmallow con una salsa alla vaniglia.

LUMUMBA

Per 1 porzione

Coppa di porcellana o vetro

INGREDIENTI:

2 cucchiaini di cioccolato in polvere
150 ml di latte
1-2 cucchiai di rum
Liquore alle mandorle
1 cucchiaio di panna montata

PREPARAZIONE

1. Mescolare il cioccolato in polvere e il latte in un bicchiere.
2. Scaldate a 900 W per 1-2 minuti, senza far bollire.
3. Aggiungere il liquore e il rum, mettere la panna sopra la cioccolata calda e servire il Lumumba.

Regolazione:

Bicchiere con cucchiaio
900 W, 1-2 minuti

Consiglio:

Per riscaldare liquidi inserire sempre un cucchiaio nel recipiente per evitare un ritardo nel raggiungimento del punto di ebollizione. La temperatura di ebollizione viene raggiunta senza che si formino le tipiche bollicine di vapore. Anche un urto leggero del recipiente può causare l'improvviso traboccare del liquido o la formazione di spruzzi. In entrambi i casi sussiste il pericolo di ustioni.

PONCE

Per 4 porzioni
Stampo di vetro alto

INGREDIENTI:

500 ml di vino rosso
50-100 g di zucchero
La scorza di mezza arancia
affettata sottilissima
Il succo di 1-2 arance
1 tazza di tè
1 stecca di cannella
1 chiodo di garofano
Un po' di rum

PREPARAZIONE

1. Mettere tutti gli ingredienti tranne il rum in uno stampo alto. Scaldate a 900 W per circa 6 minuti.
2. Aggiungere il rum, mescolare bene e servire subito.

Regolazione:

Stampo grande
900 W, ca. 6 minuti

Consiglio:

Per riscaldare liquidi inserire sempre un cucchiaio nel recipiente per evitare un ritardo nel raggiungimento del punto di ebollizione. La temperatura di ebollizione viene raggiunta senza che si formino le tipiche bollicine di vapore. Anche un urto leggero del recipiente può causare l'improvviso traboccare del liquido o la formazione di spruzzi. In entrambi i casi sussiste il pericolo di ustioni.

LIMONATA CALDA

Per 1 porzione

Coppa di porcellana o vetro

INGREDIENTI:

180 ml d'acqua

1 pezzo di scorza di limone non trattata

1-2 cucchiaini di zucchero

Il succo di un limone

PREPARAZIONE

1. Mettere l'acqua con la scorza di limone e lo zucchero in un bicchiere e scaldare a 900 W per ca. 2 minuti.

2. Aggiungere il succo di limone, mescolare e servire caldo.

Regolazione:

Bicchiere con cucchiaio

900 W, ca. 2 minuti

Consiglio:

Per riscaldare liquidi inserire sempre un cucchiaio nel recipiente per evitare un ritardo nel raggiungimento del punto di ebollizione. La temperatura di ebollizione viene raggiunta senza che si formino le tipiche bollicine di vapore. Anche un urto leggero del recipiente può causare l'improvviso traboccare del liquido o la formazione di spruzzi. In entrambi i casi sussiste il pericolo di ustioni.

CONFETTURA CON FRUTTI DI BOSCO SURGELATI

Con 300 g di frutta surgelata
Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

300 g di frutti di bosco surgelati
300 g di zucchero gelatinizzante

PREPARAZIONE

1. Mettere i frutti di bosco surgelati in uno stampo alto. Aggiungere lo zucchero e mescolare bene.
2. Mettere il coperchio e far bollire a 600 W per 15 minuti, mescolare di tanto in tanto.
3. Rimuovere la schiuma formatasi e versare la confettura calda nei vasetti puliti. Chiuderli subito.

Regolazione:

Stampo con coperchio
600 W, 15 minuti

CONFETTURA DI FRAGOLE

Con 1 kg di frutta

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 kg di fragole fresche

1 limone

1 kg di zucchero gelatinizzante

PREPARAZIONE

1. Lavare le fragole, togliere il picciolo e tagliarle a pezzettini.
2. Versarle con il succo del limone e lo zucchero gelatinizzante in uno stampo grande e mescolare bene. Mettere il coperchio e far bollire a 600 W per 20-25 minuti, mescolare di tanto in tanto.
3. Rimuovere la schiuma formatasi e versare la confettura calda nei vasetti puliti. Chiuderli subito.

Regolazione:

Stampo con coperchio

600 W, 20-25 minuti

CONFETTURA DI ALBICOCCHE

Con 500 g di frutta

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

500 g di albicocche mature

50 ml di liquore alle albicocche

500 g di zucchero gelatinizzante

PREPARAZIONE

1. Lavare le albicocche, togliere i noccioli e tagliarle a pezzi.
2. Versarle con il liquore e lo zucchero gelatinizzante in uno stampo grande e mescolare.
3. Mettere il coperchio e far bollire a 600 W per 10-15 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
4. Rimuovere la schiuma formatasi. Versare la confettura calda nei vasetti e chiudere subito.

Regolazione:

Stampo con coperchio

600 W, 10-15 minuti

MARMELLATA DI SUSINE

Con 1 kg di frutta

Stampo di vetro con coperchio

INGREDIENTI:

1 kg di susine o prugne mature

I semi di una stecca di vaniglia

Cannella

Chiodi di garofano in polvere

600 g di zucchero gelatinizzante

PREPARAZIONE

- 1.** Lavare le susine, togliere i noccioli e tagliarle a pezzettini.
- 2.** Mettere in uno stampo con i semi di vaniglia, un po' di cannella, i chiodi di garofano in polvere e lo zucchero gelatinizzante e mescolare bene il tutto.
- 3.** Mettere il coperchio e far bollire a 600 W per ca. 20 minuti, mescolare di tanto in tanto.
- 4.** Rimuovere la schiuma formatasi Versare la confettura calda nei vasetti e chiudere subito.

Regolazione:

Stampo grande con coperchio

600 W, ca. 20 minuti

INDICE DELLE RICETTE

A

Aspic di verdure, 26

B

Banane gratinate, 126

Besciamella, 49

Budino di semolino, 123

Budino mandorle e cioccolato, 119

C

Carciofi, 23

Cavolfiore gratinato, 94

Cavolini di Bruxelles con Cabanossi, 101

Cavolo rapa e carote in salsa, 102

Champignon ripieni, 95

Clafoutis - Torta di ciliegie francese, 117

Collo di maiale arrosto con mele e porri, 55

Composta di fragole, 124

Composta di mele con uvetta e mandorle, 125

Confettura con frutti di bosco surgelati, 132

Confettura di albicocche, 134

Confettura di fragole, 133

Contorno di cavolfiori e broccoli, 105

Cosciotto d'agnello in crosta di erbe e senape, 65

Cotolette d'agnello gratinate, 61

Cotolette di merluzzo in crosta di verdure, 77

D

Dampfnudel (pasta al vapore), 121

F

Filetti di scorfano gratinati con spinaci, 76

Filetto di vitello al mango, 59

Formaggio al forno, 22

Fricassea di pollo, 63

G

Gamberetti panna e aglio, 20

Gratin dauphinois - gratin di patate, 88

Gratin di pere e nocciole, 120

Gratin di verdure, 108

I

Involtini di datteri e pancetta, 33

Involtini di platessa con salsa al vino bianco, 80

Involtini di tacchino agli spinaci, 72

Involtini di vitello con salsa ai mirtilli rossi, 60

L

Lasagne di salmone, 107

Limonata calda, 131

Lumumba, 129

M

Marmellata di susine, 135

Marshmallow al cioccolato, 128

Mele al forno, 127

Merluzzo con salsa alla senape, 78

Minestra di piselli delicata, 37

Minestra di pomodori e arance, 39

Minestrone rapido con tacchino, 42

P

- Pasticcio di carne tritata e broccoli, 111
- Pasticcio di cavolo e carne tritata, 110
- Pasticcio di maiale gratinato, 62
- Pasticcio di pollo, 44
- Pasticcio di verdure, 45
- Patare alla panna, 100
- Patare a ventaglio al parmigiano, 89
- Patare lesse, 25
- Patare ripiene, 91
- Peperoni ripieni, 31
- Pesce ai pomodori, 79
- Pesce con verdure, 46
- Petto di tacchino al curry, 68
- Petto di tacchino ripieno, 67
- Pollo alle verdure, 70
- Polpettone di formaggio, 57
- Polpettone di pane, 99
- Pomodori alla griglia, 96
- Pomodori ripieni, 36
- Ponce, 130
- Porri alla panna, 103
- Porri gratinati, 97

R

- Ragù di carne, 47
- Ratatouille, 104
- Riso al latte, 122
- Risotto ai funghi, 98

S

- Salsa ai lamponi, 50
- Salsa al cioccolato, 51
- Salsa olandese, 48
- Sformato con verdure cotte, 109
- Sformato di pasta, 106
- Sformato di pasta e spinaci, 113
- Sformato di riso e verdure, 112
- Soufflé al formaggio, 35
- Spaghetti, 93
- Spezzatino agli champignon, 54
- Spezzatino di pollo, 69
- Spinaci gratinati con gamberetti, 34

T

- Tacchino al curry, 71
- Toast di prosciutto e camembert, 27
- Tranci di salmone con salsa al lime, 85
- Trote alla griglia, 83
- Trote blu, 81

U

- Uova strapazzate alle erbe, 24

V

- Verdure e riso, sformato, 112
- Vol-au-vent giganti con ragout fin, 21

Z

- Zucchini al gratin, 29
- Zuppa di carne e cipollotti, 41
- Zuppa di cipolle gratinata, 32
- Zuppa di patate, 43

NOTE

NOTE

NOTE



9001011036
NF38MWG
950828 it



APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



9001011036



www.neff-international.com

Copyright © 2015, NEFF, München.
All rights reserved.