

Ricette per microonde

Antipasti

Peperoni (o cipolline) agrodolce

Pulire i peperoni e tagliarli a falde, oppure utilizzare cipolline già pulite, che vanno leggermente bucherellate. Metterli in un contenitore per microonde e aggiungere 1 cucchiaino di aceto e 1 di acqua ogni 100gr di verdura. Cuocere alla massima potenza in due blocchi da 5 minuti, girando le verdure e aggiungendo, se necessario, ancora 2 cucchiaini di acqua.

Aggiungere 3 cucchiaini di zucchero, mescolare bene e cuocere altri 2-3 minuti a massima potenza.

Far riposare due minuti prima di mangiare.

Frittata agli spinaci

Far cuocere 4 cubetti di spinaci ancora surgelati alla massima potenza a blocchi di 3 minuti, finché sono teneri. Lasciarli riposare 2 minuti, tagliarli con coltello e forchetta e aggiungere poco sale. Preparare un composto con 4 uova, 4 cucchiaini di parmigiano grattato, sale e pepe e aggiungere gli spinaci.

Coprire con carta da forno bagnata e strizzata una pentola per microonde, aggiungere il composto di uova e spinaci e cuocere per 6 minuti a circa 800W. Si ottiene una frittata molto alta, che a riposo si sgonfia per tornare normale.

Secondi

Uova strapazzate al prosciutto

In un recipiente da microonde far sciogliere un tocchetto di burro per 30 secondi, poi aggiungere dadini di prosciutto cotto e far cuocere per un minuto.

Sbattere 4 uova, aggiungere sale, pepe, parmigiano e steli di erba cipollina, e aggiungerle nella teglia. Far cuocere 3 minuti al microonde, girandole una volta a metà cottura. Far riposare un minuto.

Petti di pollo alle nocciole

Sciacquare due petti di pollo con ancora la pelle, asciugarli, spennellarli con burro fuso e impanarli con un trito composto da mollica di pane, scorza d'arancia, nocciole, sale e pepe.

Sistemare i petti in una teglia da microonde e cuocerli con la pelle verso il basso per circa 7 minuti. Eliminare il grasso di cottura, girare i petti dall'altro lato e terminare la cottura per altri 7 minuti. Coprire il recipiente e lasciar riposare 8 minuti.

Pollo alla pancetta

Pulire delle cosce di pollo (o fusi), tenendo la pelle. Sotto la pelle infilare dei pezzettini di aglio e spennellare il tutto con un composto di olio, salsa di soia, aceto e pepe. Infornare il pollo cuocendolo 10 minuti a potenza media, rigirandolo almeno due volte. Togliere il pollo dalla teglia, spennellarlo ancora con il composto di salsa di soia, inserirvi un rametto di rosmarino e foderarlo con fettine di pancetta. Cuocere altri 4 minuti a potenza media, girandoli almeno una volta.

Tranci di salmone

Condire i tranci con succo di limone, sale, pepe ed erba cipollina e avvolgerli nella carta da forno, formando un 'pacchettino'. Cuocerli 4 minuti a potenza media, girandoli a metà cottura. Si possono servire con una salsa di pomodoro a crudo, ottenuta frullando pomodori, cipollotti, sedano, sale, pepe e olio.

Contorni

Cavoletti di Bruxelles al prosciutto

Pulire i cavoletti lasciandoli interi, sciacquarli e metterli a scolare. Incidere il fondo dei cavoletti con un taglio a croce e disporli in un recipiente da microonde, condendoli con 3 cucchiaini di acqua, sale, il succo di mezzo limone e un pezzo della sua scorza. Coprire il recipiente e cuocere per 7 minuti, mescolando un paio di volte. Togliere il recipiente dal forno e far riposare tre minuti. Nel frattempo, in un altro recipiente, far sciogliere una noce di burro e aggiungere i dadini di prosciutto cotto e le mandorle a filetti, cuocendo per due minuti a potenza massima. Scolare i cavoletti dal fondo di cottura e unirli al composto di prosciutto e mandorle, girarli e far cuocere ancora un minuto.

Finocchi al basilico

Pulire i finocchi, tagliarli in quarti e posizionarli in un solo strato in un recipiente per microonde. Aggiungere sale, 2 cucchiaini di olio e 3 di acqua., coprire il recipiente e cuocere a massima potenza per circa 8 minuti, girando i finocchi almeno un paio di volte (ed eventualmente prolungando la cottura per altri due minuti). Intanto preparare un 'pesto' con foglie di basilico, una costa tenera di sedano, mezzo pomodoro, pinoli, aglio e prezzemolo. Usare la salsa per condire i finocchi ancora caldi.

Carote ai capperi

Pulire le carote e tagliarle a metà per il lungo, sistemandole in una teglia per microonde. Condire con due cucchiaini di acqua e un cucchiaino di succo di limone e cuocere con il coperchio per 8 minuti alla massima potenza, girando le verdure una volta. Nel frattempo frullare i capperi con aglio e prezzemolo, aggiungere olio e il succo di limone rimasto, aggiustare di sale e utilizzare per condire le carote.

Mele ripiene (per accompagnare secondi di carne)

Lavare 4 mele verdi e asciugarle. Eliminare il torsolo con l'attrezzo apposito e riempire la cavità con un composto di burro, noci tritate e un cucchiaino di senape. Cuocere le mele, in piedi, per 8-10 minuti a potenza media e far riposare 2 minuti.

Crema di spinaci

Frullare degli spinaci lessati e strizzati insieme a una confezione di formaggio fresco tipo Philadelphia, grana, sale, pepe e un uovo. Mettere in stampini monoporzionati e cuocere per 3 minuti a massima potenza.

Dolci

Pere cotte

Spremere una mezza arancia e recuperare le bucce. Sbucciare le pere e dividerle a metà nel senso della lunghezza, eliminare il torsolo e scavare leggermente la polpa formando una cavità rotonda. Spennellare le pere con il succo d'arancia e spolverizzare con lo zucchero. Cuocere a recipiente coperto per 4 minuti a massima potenza. Preparare la salsa al cioccolato da usare per riempire le cavità delle pere: scaldare 50 gr di cioccolato fondente al microonde insieme a 2 cucchiaini di burro, cuocendo per 2 minuti alla massima potenza. mescolare bene il composto, unire un tuorlo e 250ml di latte e cuocere per 2 minuti alla massima potenza, mescolando 3

volte. Far riposare 5 minuti e usare per decorare le pere, accompagnandole con le scorzette d'arancia.

Plum cake integrale alle albicocche

Lavare 200gr di albicocche mature, pulirle e metterne 2/3 in un frullatore insieme alla polpa di mezza mela a 100gr di zucchero di canna e 200ml di acqua, incorporando poco alla volta 100ml di olio di semi di girasole.

In un recipiente mescolare 220gr di farina integrale, un pizzico di sale, la vanillina e una bustina di lievito. Aggiungere il composto frullato e le albicocche rimaste, tagliate a tocchetti. L'impasto deve restare morbido, quindi eventualmente aggiungere un po' di acqua o latte. Foderare con carta da forno uno stampo da plum cake per microonde, versarvi l'impasto e cuocere a potenza media per circa 8 minuti (controllare la cottura con lo stuzzicadenti e se necessario proseguire per ancora 1 minuto).

©Mammafelice.it

Fonte rivista: Subito Pronto in cucina.

©Mammafelice.it

Fonte rivista: Subito Pronto in cucina.

<http://www.mammafelice.it/>