

Maggio - n° 5 - 2017

Anno 21 - Mensile - P.I. 8/4/2017 - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento
Postale D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

1,60 €

CUCINARE

bene

PAGNOTTE di primavera

Pane pasquale

PASSIONE DOLCE



- Festeggiare la mamma • Primi piatti con il pesce • Involtini con le verdure
- Pasqualina & Co. • Costolette di agnello • Cucina al microonde



Sgombri alla mediterranea

Ingredienti per 4

- sgombri 2 ●pomodorini datterini 8 ●aglio 2 spicchi ●rosmarino 3 rametti ●alloro 5 foglie ●olio extravergine di oliva 40 ml ●limone 1 ●sale fino

- Eviscerate gli sgombri e sciacquateli sotto l'acqua corrente. ●Lavate il rosmarino e l'alloro, inseriteli negli sgombri insieme allo spicchio d'aglio. ●Tagliate a fette il limone e mettetelo sul fondo del contenitore per il microonde. ●Adagiate gli sgombri sulle fette di limone. ●Lavate i pomodorini, tagliateli a cubetti e cospargeteli sui pesci. ●Condite con olio e un pizzico di sale. ●Chiudete il contenitore con il coperchio adatto o con pellicola da cucina, bucherellata. ●Cuocete a 800 watt 8 minuti. ●Lasciate riposare 2 minuti prima di servirli.

Prep
15
min.

Cott.
8
min.

Potenza
800
watt

Serviteli con un'insalata di spinaci giovani e pomodorini, condita con una vinaigrette di olio, limone, sale, pepe, e scaglie di grana.

Riso primavera

Ingredienti per 4

- cipolla ½ ●olio extravergine di oliva 40 ml ●riso carnaroli 250 g ●vino bianco 50 ml ●brodo vegetale 600 ml ●piselli sgranati 50 g ●carota 1 ●zucchine 2 piccole ●sedano 1 costa ●peperoncini colorati dolci 3 ●basilico 2 rametti ●sale

- Lavate sotto l'acqua corrente le zucchine, il sedano e i peperoncini, tamponateli con carta assorbente da cucina.
- Eliminate il picciolo ai peperoncini, i semi e i filamenti interni.
- Eliminate le estremità delle zucchine e della carota, raschiate la carota e riducete a dadini tutte le verdure.
- Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà, quindi sminuzzatela abbastanza sottilmente.
- Mettete l'olio extravergine di oliva in una terrina per il microonde, aggiungete la ci-

polla preparata e cuocete a 800 watt 1 minuto.

- Unite tutte le verdure a dadini e cuocete 1 altro minuto, sempre a 800 watt.
- Amalgamate il riso, mescolate bene con le verdure e fate cuocere 1 minuto.
- Versate il vino bianco e proseguite la cottura, sempre a 800 watt, 1 minuto ancora.
- Togliete la terrina dal microonde.
- Aggiustate di sale, se necessario.
- Scaldare il brodo vegetale alla massima potenza 3 minuti.
- Bagnate il risotto con il brodo, infornate e cuocete a 800 watt 15 minuti avendo cura di mescolare ogni 5 minuti.
- Aggiungete, quasi a fine cottura, il basilico precedentemente lavato e sminuzzato finemente.
- Lasciate riposare il risotto 2 minuti, prima di servirlo, mescolando con cura.

Prep
15
min.

Cott.
21
min.

Potenza
800
watt

Irrorate il riso con un cucchiaino d'olio extravergine prima di servirlo.

GLI ACCORGIMENTI

- ✓ **Non accendere** mai il forno quando è vuoto e non tenere all'interno oggetti diversi dagli alimenti.
- ✓ **Coprire** i cibi **riduce** ulteriormente i tempi di cottura e in più evita schizzi all'interno dell'apparecchio.
- ✓ Si deve **togliere la buccia** a frutta e verdura o praticarvi piccoli tagli, per impedire che scoppino per le elevate temperature. Per lo stesso motivo, non bisogna cuocere le uova intere con il guscio (se non in appositi contenitori).



Forno a microonde di **Caso Design** mod. MG20 Menù, con grill e 14 programmi di cottura.