

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



Secondo
piatto
calorie
239
€
0,95
a porz.

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 seaglie di grana.

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 mettetele 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.

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.
- Scaldate il brodo vegetale alla massima potenza 3 minuti.
- Bagnate il risotto con il brodo, informate 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.

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).



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

Prep
15
min.

Cott.
21
min.

Potenza
800
watt

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