

FORNO A MICROONDE CON GRILL
Istruzioni per l'uso e ricettario

MW 2759QE

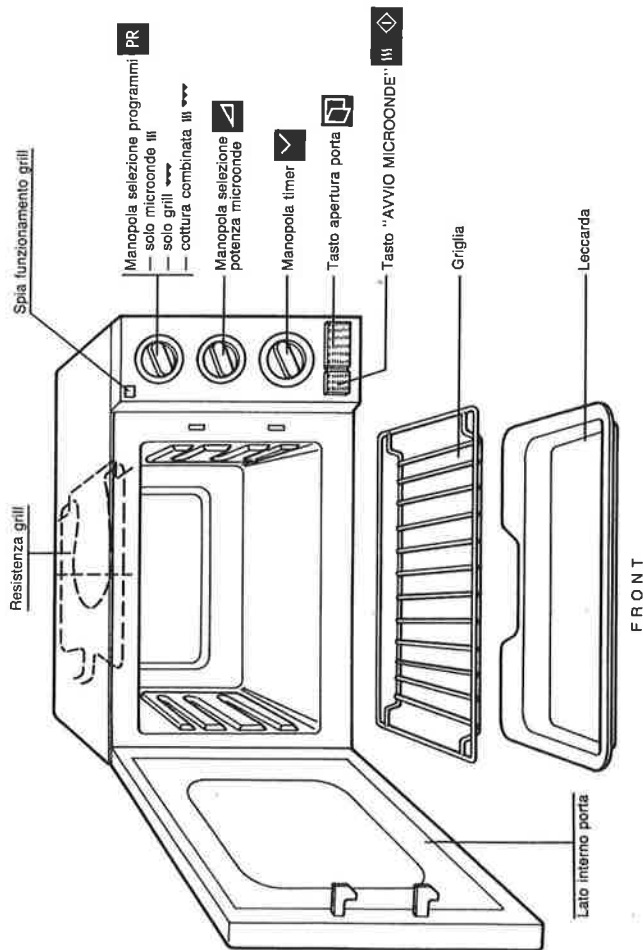


fig. 1

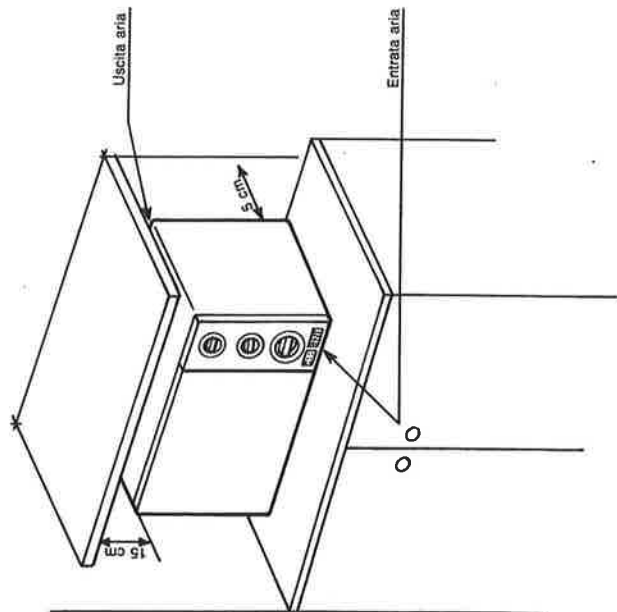


fig. 2

SOMMARIO

AVVERTENZE IMPORTANTI	pag. 4
INSTALLAZIONE	pag. 5
USO DEL FORNO	pag. 5
VASELLAME DA USARE	pag. 7
MANUTENZIONE (Pulizia e Assistenza Tecnica)	pag. 7
UN NUOVO MODO DI COTTURA	pag. 8
COTTURA SOLO A MICROONDE	pag. 9
COTTURA COMBINATA MICROONDE + GRILL	pag. 13
COTTURA SOLO GRILL	pag. 13
RICETTARIO	pag. 14

DATI TECNICI

Tensione	220 V
Frequenza	50 Hz
Potenza grill	1100 W
Potenza nominale microonde	1500 W
Potenza resa microonde	750 W
Frequenza microonde	2450 MHz
Potenza totale (microonde + grill)	2600 W
Dim. esterne (L x P x A)	560 x 495 x 340 mm
Volume cavità	25 l
Peso	25 kg

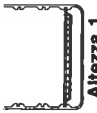
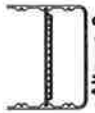
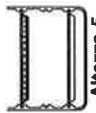
Questo apparecchio è conforme al D.M. 13/4/1989 (direttiva CEE 87/309) sulla soppressione dei radiodisturbi.

I dati tecnici possono essere soggetti a modifiche senza preavviso.

Prima di iniziare ad usare il forno, leggere attentamente tutto il libretto istruzioni.
Ciò consentirà di evitare errori ed ottenere i migliori risultati.

AVVERTENZE IMPORTANTI

- 1) Nelle cotture "Solo MICROONDE" e "COMBINATA MICROONDE con GRILL", non si deve assolutamente preriscaldare il forno e non si deve farlo funzionare a vuoto (senza alimenti).
- 2) Non mettere mai contenitori o utensili metallici all'interno del forno quando viene fatto funzionare nei programmi "Solo MICROONDE" e "COMBINATA MICROONDE con GRILL". Il metallo riflette l'energia delle microonde e potrebbe così provocare scintille. (Vedere cap. vassellame).
- 3) Non cuocere le uova con il guscio. La pressione che si forma all'interno farebbe esplodere l'uovo (anche a cottura ultimata). Non riscaldare le uova già cotte a meno che non siano strapazzate.
- 4) Prima di riscaldare o cuocere nel forno cibi in contenitori con coperchi a tenuta o sigillati, non dimenticare di aprirli. Altrimenti la pressione all'interno del contenitore salirebbe, facendoli esplodere anche a cottura ultimata.
- 5) Non riscaldare liquori ad alta gradazione, né grandi quantità di olio. (Pericolo che si incendino).
- 6) Per uniformare la temperatura, dopo il riscaldamento, i cibi per neonati devono essere mescolati.
- 7) Durante il riscaldamento di liquidi in tazze o bicchieri, è possibile raggiungere l'ebollizione senza che siano visibili bolle. Per evitare che il liquido trabocchi causando ustioni quando si estrae il recipiente, è necessario introdurre, prima di iniziare il riscaldamento, un cucchiaino di materiale plastico resistente alle alte temperature.
- 8) Non tentare di far funzionare il forno con la porta aperta manomettendo i dispositivi di sicurezza.
- 9) Non mettere in funzione il forno nel caso che oggetti di qualsiasi genere rimangano intrappolati tra la facciata del forno e la porta. Mantenere sempre pulito il lato interno della porta.
- 10) Non avviare il forno se è danneggiato. La porta deve chiudere perfettamente: a questo scopo controllare che il telaio metallico non sia deformato e che cerniere e ganci non siano allentati.
- 11) Regolazioni e riparazioni vanno effettuate unicamente da personale addestrato dal produttore.

TIPO DI COTTURA	POSIZIONE GRIGLIA E BISCOTTIERA	LIVELLI POTENZA MICROONDE	CONSIGLIATO PER:	NOTE
Solo MICROONDE	 Altezza 1	1 (75 W) 2 (110 W) 3 (185 W)	Tutti i tipi di scongelamento, per tenere in caldo il cibo.	Per altre informazioni vedere a pagina 9
		4 (260 W) 5 (375 W)	Preparare salse e ricette a base di uova, lievitazione di dolci, fondere burro e formaggi.	
		6 (450 W) 7 (520 W)	Riscaldare cibi pre-cotti e pietanze già cotte in piccole quantità.	
COMBINATA MICROONDE con GRILL	 Altezza 1  Altezza 3	8 (600 W) 9 (750 W)	Cotture di verdura, pesce (non dorato), completare la cottura dei dolci. Riscaldamento di pietanze in grandi quantità.	Per altre informazioni vedere a pagina 13
		1 (75 W) 2 (110 W) 3 (185 W)	Cuocere carne, hamburger, salsicce. Quantità: max. 150 gr.	
		4 (260 W) 5 (375 W) 6 (450 W) 7 (520 W)	Cotture di spiedini, petti di pollo, verdure gratinate e lasagne. Dolci. Quantità: max. 350 gr.	
Solo GRILL	 Altezza 5  Altezza 6	8 (600 W) 9 (750 W)	Cottura di grossi pezzi di carne, pollame. Cibi gratinati in grande quantità.	Per altre informazioni vedere a pagina 13
			Grigliatura di hamburger, braciola, salsicce, pancetta, toast.	

N.B.: Per le cotture "solo MICROONDE" e "COMBINATA MICROONDE con GRILL", non usate assolutamente la leccarda in dotazione.

INSTALLAZIONE

- 1) Verificare che non ci siano danni dovuti al trasporto ed in particolare che la porta si apra e si chiuda perfettamente.
- 2) Il forno non deve essere installato in luoghi prossimi a fonti di calore o vapore come, ad esempio, vicino ad una cucina a gas o elettrica.
- 3) Installare l'apparecchio su un piano ad un'altezza di almeno 85 cm, fuori dalla portata dei bambini poiché la porta in vetro può raggiungere, durante la cottura, temperature elevate.
- 4) Dopo aver posizionato l'apparecchio sul piano di lavoro, verificare che nella parte posteriore rimanga uno spazio libero di almeno 5 cm per consentire un'adeguata ventilazione. Non incassare i lati di ingresso ed uscita dell'aria (vedi fig. 2).
- 5) Assicurarsi che la tensione di rete sia 220 V. Collegare l'apparecchio solo a prese di corrente aventi portata minima di 16 A e dotate di una efficiente messa a terra.
- 6) Se necessario, il cavo di alimentazione può essere sostituito solamente dal personale autorizzato dal produttore o dal suo servizio assistenza.

USO DEL FORNO

Questo forno vi permette di abbinare la comoda funzione di brunitura a tutti i vantaggi del forno a microonde e, grazie alle numerose combinazioni di cottura previste non si pongono limiti alla Vostra fantasia in cucina. Qui di seguito riportiamo le operazioni da compiere per eseguire correttamente tutti i vari programmi di cottura.

COTTURA A MICROONDE

- 1) Posizionare la griglia come indicato in figura a lato.
- 2) Mettere il cibo in un contenitore adatto e posizionarlo nel centro della griglia. Chiudere quindi la porta.
- 3) Regolare la manopola selezione programmi  su  (Microonde).
- 4) Selezionare la potenza desiderata posizionando la manopola selezione potenza  su uno dei seguenti livelli:

— 1 —	Mantenimento al caldo	Potenza 75 W
— 2 —	Scongellamento lento	Potenza 110 W
— 3 —	Scongellamento medio	Potenza 185 W
— 4 —	Scongellamento rapido	Potenza 260 W
— 5 —	Cottura lenta (stufati - brasati)	Potenza 375 W
— 6 —	Riscaldamento o cottura di piccole porzioni di cibo	Potenza 450 W
— 7 —	Riscaldamento o cottura di piccole porzioni di cibo	Potenza 520 W
— 8 —	Riscaldamento o cottura di grandi porzioni di cibo	Potenza 600 W
— 9 —	Riscaldamento o cottura di grandi porzioni di cibo	Potenza 750 W

- 5) Impostare il tempo di cottura desiderato girando in senso orario la manopola timer  tenendo presente che i numeri rappresentano minuti.

- 6) Avviare la cottura premendo il pulsante AVVIO MICROONDE  (anche la ventola entrerà in funzione).

- 7) Al termine della cottura il forno si spegnerà automaticamente ed il timer, ritornato in posizione  (STOP), emetterà un segnale acustico. Ventilazione e lampada forno saranno disattivate.

NOTE:

- La lampada del forno si accende azionando il timer oppure aprendo la porta.
- In qualsiasi momento è possibile interrompere il funzionamento riportando la manopola timer  in posizione di  (STOP) ed è possibile variare la durata della cottura (durante lo svolgimento della stessa) muovendo tale manopola avanti o indietro.
- Durante la cottura è possibile controllarne lo svolgimento aprendo la porta ed ispezionando il cibo. Tale atto interrompe il funzionamento che verrà ripreso richiudendo la porta e premendo nuovamente il tasto AVVIO MICROONDE .

COTTURA COMBINATA

Questo forno è dotato di un sistema di cottura che sfrutta il funzionamento simultaneo delle microonde e del grill, riducendo notevolmente i tempi di cottura.

- 1) Inserire la griglia in una delle due posizioni indicate a lato.
- 2) Mettere il cibo in un contenitore adatto e posizionarlo nel centro della griglia. Chiudere la porta.
- 3) Regolare la manopola selezione programmi **PR** su **III** (cottura combinata).
- 4) Selezionare la potenza desiderata per le microonde posizionando la manopola selezione potenza **MA** su uno dei valori disponibili. Per la scelta del valore corretto e per maggiori consigli vedere le pagine successive.
- 5) Impostare il tempo di cottura desiderato ruotando il senso orario la manopola timer **✓**. Tenere presente che con questa operazione il grill si accenderà automaticamente, come indicato dalla relativa spia.
- 6) Avviare il funzionamento delle microonde premendo il pulsante **AVVIO MICROONDE** **III** **◇**.
- 7) Al termine della cottura sia le microonde che il grill si spegneranno automaticamente.

NOTE: Ricordare che, aprendo la porta per ispezionare il cibo, il funzionamento delle microonde viene interrotto, mentre il grill continua a funzionare. Richiudendo la porta **premere nuovamente il pulsante AVVIO MICROONDE** **III** **◇** per avviare il funzionamento delle microonde.

COTTURA SOLO GRILL

- 1) Inserire la griglia con sopra il cibo da rosolare in una delle due posizioni indicate. Nella posizione inferiore è possibile inserire anche la leccarda per raccogliere eventuali gocce di grasso. Per evitare fumi e facilitare la pulizia si consiglia inoltre di versare un po' d'acqua nella leccarda.
- 2) Regolare la manopola selezione programmi **PR** su **IV** (solo grill).
- 3) Accendere il grill ruotando in senso orario la manopola timer **✓**. Posizionarla sul tempo di grigliatura desiderato. Il funzionamento del grill è indicato dalla lampada spia.
- 4) Alla fine del tempo impostato la manopola timer **✓** ritornerà in posizione **■** (STOP) e udirà un breve segnale acustico. La lampada spia si spegnerà.

NOTE:

- Per la cottura solo grill non è necessario premere il pulsante **AVVIO MICROONDE** **III** **◇** per avviare il funzionamento.
- Durante la grigliatura **è del tutto normale** che la ventilazione non sia in moto: ciò consente un funzionamento più efficace.
- Per alcune grigliature (es. pane) è possibile mettere il cibo direttamente sulla leccarda, inserendo quest'ultima come indicato in figura a lato.

ATTENZIONE: Durante la grigliatura aprendo la porta il grill continua a funzionare: non toccarlo e non tentare di abbassarlo manovrando l'apposito gancio.

VASELLAME DA USARE

Si possono usare tutti i recipienti di vetro, pirex, vetro ceramica, porcellana, terracotta, purché privi di decorazioni o parti in metallo (filletti dorati, manici, piedini). Nelle cotture a sole microonde **III** è possibile usare anche recipienti in plastica resistente al calore e, per brevi cotture, possono essere usati come sottoglassi tovagliolini di carta, vassoi in cartone e piatti di plastica "usa e getta".

Nelle cotture a sole microonde **III e combinate **III** non usare la leccarda in dotazione.**

Non sono adatti per la cottura a microonde tutti i recipienti di metallo, legno, giunco e cristallo.

È opportuno ricordare che, poiché le microonde riscaldano il cibo e non il vassillame, è possibile cuocere il cibo direttamente sul piatto in cui poi si mangia ed evitare così l'uso e la conseguente pulizia di pentole.

	Vetro normale	Vetro Pirex	Vetro Ceramica	Terracotta Ceramica	Fogli in alluminio	Contenitori in plastica	Contenitori in carta o cartone	Contenitori metallici	Leccarda in dotazione
• Cottura solo a microonde	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	NO
• Cottura combinata	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO
• Cottura solo grill	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	SI

★ Se il tempo di cottura è troppo lungo è possibile che s'incendino.

MANUTENZIONE

PULIZIA

Per conservare l'apparecchio nelle migliori condizioni, si consiglia di pulire regolarmente l'interno e l'esterno con un panno umido e sapone neutro o detersivo liquido. **Non usare detersivi abrasivi, spugne abrasive, pagliette od utensili di metallo appuntiti.** Si raccomanda inoltre di non usare alcool o detersivi abrasivi per pulire le superfici della portina.

Si raccomanda di tenere pulito il lato interno porta allo scopo di assicurare sempre una chiusura perfetta.

Per la pulizia della superficie soprastante la resistenza grill ruotare verso destra il gancio in ceramica che la sostiene (vedi fig. 3) ed abbassarla come indicato in fig. 4.

Una volta terminata la pulizia, si raccomanda di riportare la resistenza nella posizione di normale funzionamento agganciandola correttamente.

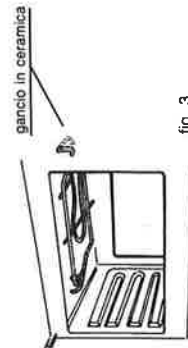


fig. 3

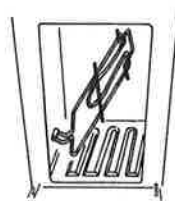


fig. 4

ASSISTENZA TECNICA

Nel caso si verificasse un difetto, rivolgersi al Servizio Assistenza. In ogni caso, **prima** di interpellare i nostri tecnici, conviene effettuare i seguenti semplici controlli:

DIFETTO	CAUSA	RIMEDIO
L'apparecchio non funziona	La spina non è ben inserita nella presa	Inserire correttamente la spina.
	La porta non è correttamente chiusa	Verificare che non ci siano impedimenti (cibo, stoviglie) alla chiusura completa della porta.
	Il timer non è stato impostato	Verificare (specie per i tempi brevi) che la manopola del timer sia stata ruotata correttamente.
	Tempo di cottura troppo corto	Aumentare la durata della cottura.
	Quantità di cibo superiore a quella indicata dalla ricetta o tabella	Aumentare la durata della cottura.
Il cibo non si riscalda sufficientemente	Temperatura iniziale del cibo troppo bassa	Scongelerare completamente il cibo prima di iniziare la cottura.
	Livello di potenza troppo basso	Usare il livello di potenza superiore.

Se la lampada di illuminazione dovesse guastarsi potete continuare ad usare il forno senza alcun problema. Per la sostituzione della lampada rivolgersi al Servizio Assistenza.

Le microonde sono radiazioni elettromagnetiche presenti anche in natura sotto forma di onde luminose (esempio: luce solare) che, all'interno del forno, penetrano nel cibo da tutte le direzioni e riscaldano le molecole di acqua, grasso e zucchero.

Il calore si produce molto rapidamente solo nel cibo, mentre il contenitore si riscalda soltanto indirettamente per trasferimento del calore dal cibo caldo. Ciò impedisce al cibo di aderire al contenitore durante il processo di cottura.

Poiché povera di grassi la cottura a microonde è giudicata quindi molto sana e dietetica. Inoltre, rispetto ai sistemi tradizionali, la cottura avviene ad una temperatura meno elevata per cui i cibi, disidratandosi di meno, non perdono i loro principi nutritivi e conservano maggiormente il sapore.

Per ottenere i migliori risultati di cottura è necessario rispettare le seguenti regole fondamentali:

- 1) La cottura è strettamente legata alla grandezza ed omogeneità dei cibi da cuocere: uno spezzatino cuoce prima di un arrosto perché è costituito da pezzi di carne più piccoli ed omogenei. Per impostare correttamente i tempi, tener presente che aumentando la quantità di cibo anche il tempo di cottura deve essere aumentato in proporzione e viceversa. È importante rispettare i tempi di "riposo" a fine cottura perché permettono un'ulteriore diffusione del calore all'interno del cibo.
- 2) Una delle principali operazioni da eseguire è **mescolare**: serve a rendere le temperature più uniformi e quindi a ridurre il tempo di cottura. Bisogna mescolare dall'esterno verso l'interno e si tratta di cibi solidi o delicati; più volte durante la cottura.
- 3) È consigliabile anche **rivoltare** il cibo durante la cottura: questo vale soprattutto per la carne sia in pezzi grossi (arrosti, polli interi...) sia in pezzi più piccoli (bisteccine, petti di pollo...).
- 4) Per ottenere una più uniforme distribuzione del calore è opportuno, a metà cottura, **ruotare di mezzo giro** il contenitore del cibo. (fig. 5)
- 5) Cibi con pelle, buccia (esempio: mele, patate, pomodori, tuorlo d'uovo, wurstel, pesce) vanno forati in più punti con una forchetta in modo che il vapore possa sfuggire e la pelle o la buccia non scoppi. (fig. 6)
- 6) Le porzioni di cibo devono essere disposte con le parti più spesse e più dense verso l'esterno del piatto e le parti più sottili o meno dense al centro. (fig. 7)
- 7) Se si cuociono parecchie porzioni dello stesso cibo, ad esempio patate lessate, disporle in un profilo ad anello per avere una cottura uniforme. (fig. 8)
- 8) Eseguire le cotture ponendo sempre il contenitore del cibo sopra la griglia. Cotture eseguite senza l'uso della griglia, con il recipiente del cibo posto a diretto contatto del fondo del forno, possono risultare di pessima qualità.
- 9) Minore è la temperatura alla quale il cibo viene inserito nel forno e maggiore è il tempo richiesto. Il cibo a temperatura ambiente verrà riscaldato più rapidamente del cibo a temperatura di frigorifero.

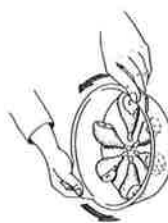


fig. 5



fig. 6

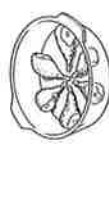


fig. 7



fig. 8

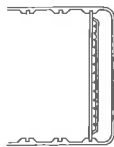
Cottura

SOLO A MICROONDE

Potenza fino a livello 4 (260 W): Per scongelare carne e pollame, tenere in caldo il cibo.

Potenza fino a livello 7 (520 W): Per preparare salse e ricette a base di uova, lievitazione di dolci, prima fase dello scongelamento di grossi pezzi di carne, riscaldare cibi già cotti in piccole porzioni. Fondere burro e ammorbidire formaggi.

Potenza fino a livello 9 (750 W): Per effettuare la cottura di verdure, pesci (non dorati), completare la cottura dei dolci, riscaldare cibi già cotti in grandi porzioni. Durante questi programmi la griglia deve essere sempre inserita nella posizione più bassa come indicato nella figura a lato.



SCONGELAMENTO: Programma , potenza fino a livello 4

Fare riferimento alla tabella, tenendo presente i seguenti consigli:

- 1) Cibi congelati in sacchetti o pellicole di plastica oppure nella loro confezione di cartone possono essere posti direttamente nel forno per lo scongelamento, purché siano assenti parti metalliche.
- 2) Per i prodotti surgelati attenersi alle istruzioni delle rispettive case produttrici.
- 3) Certi cibi, come le verdure ed il pesce, non hanno bisogno di essere scongelati completamente prima di iniziare la cottura vera e propria.
- 4) Umidità, tagli e stufati scongelano meglio e più in fretta se vengono di tanto in tanto rimescolati.
- 5) Durante lo scongelamento carne e pesce perdono liquidi. È bene, perciò, scongelarli in una vaschetta.
- 6) Per ottenere uno scongelamento più uniforme è opportuno, a metà del tempo impostato, ruotare di mezzo giro il contenitore del cibo.

TABELLA DEI TEMPI DI SCONGELAMENTO

Come si può vedere nella tabella che segue, certi tipi di cibo richiedono uno scongelamento in due fasi. Per esempio: per scongelare 500 gr. di spezzatino di manzo si dovrà prevedere una prima fase di 6 minuti a potenza 3 quindi una seconda fase di 6 minuti a potenza 2. Eseguita la seconda fase, attendere il tempo di riposo (10 minuti).

Scongelo di carne

Qualità	Quantità	Prima fase		Seconda fase		Tempo di riposo
		Livello di potenza	Tempo di funzionamento	Livello di potenza	Tempo di funzionamento	
MANZO	Macinato	500 gr	2	12 minuti		10 minuti
	Rognone	300 gr	2	10 minuti		5 minuti
	Fegato	300 gr	2	8 minuti		5 minuti
	Arrosto, Spalla	1 kg	2	30 minuti *		20 minuti
	Arrosto, Arrociolato	1 kg	2	30 minuti *		20 minuti
	Arrosto, Lombata	1 kg	2	30 minuti *		20 minuti
VITELLO	Spezzatino	500 gr	3	6 minuti	2	6 minuti
	Bistecca	200 gr	2	5 minuti		10 minuti
		200 gr	2	5 minuti		4 minuti
MAIALE	Braciola	200 gr	2	5 minuti		4 minuti
	Spezzatino	500 gr	3	6 minuti		10 minuti
	Macinato	200 gr	2	30 minuti *		6 minuti
AGNELLO	Arrosto, Lombo	1 kg	2	11 minuti		20 minuti
	Costa magra	500 gr	2	10 minuti		12 minuti
	Spalla	400 gr	2	10 minuti		10 minuti
	Filetto	200 gr	2	6 minuti		6 minuti
AGNELLO	Coscetto di spalla	1,5 kg	3	11 minuti *	2	17 minuti
POLLO	Intero	1,5 kg	3	11 minuti *	2	20 minuti
	Pezzi	1 kg	3	10 minuti *	2	15 minuti
	Petto	500 gr	3	14 minuti	2	8 minuti
TACCHINO	Pezzi	1 kg	3	10 minuti *	2	11 minuti
	Petto	500 gr	2	14 minuti		10 minuti
ANITRA	Intera	1,5 kg	3	11 minuti *	2	18 minuti

* La carne deve essere girata dopo i primi minuti di scongelamento.

NOTA: — Per tempo di riposo si intende il tempo in cui il cibo deve essere lasciato riposare dopo lo scongelamento o dopo la cottura per permettere una ulteriore diffusione della temperatura all'interno dello stesso. La temperatura delle carni, ad esempio, aumenterà di circa 5-8 °C durante il tempo di riposo. I tempi di riposo (a forno spento) possono essere eseguiti anche fuori dal forno stesso.

Scongellamento di pesce			
Qualità	Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Tempo di riposo
PESCE Filetti Tranci Intero Cozze - Vongole Gamberi Ostriche	300 gr	2 per 9 minuti	6 minuti
	400 gr	2 per 10 minuti	8 minuti
	400 gr	2 per 12 minuti	8 minuti
	400 gr	2 per 6 minuti	5 minuti
	250 gr	2 per 7 minuti	5 minuti
	200 gr	2 per 5 minuti	5 minuti

Scongellamento burro, formaggio e panna (prodotti lattiero-caseari)			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
Burro (250 gr) Formaggio (250 gr)	2 per 5 minuti 2 per 6 minuti	Togliere la carta di alluminio o le parti metalliche. Il formaggio si è parzialmente scongelato. Occorre il tempo di riposo.	10 minuti 15 minuti
Panna (ml 200)	2 per 8 minuti	La panna, può essere scongelata nel recipiente di cartone, privo di parti metalliche.	5 minuti

Scongellamento di pane e panini			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
4 Panini	2 per 5 minuti	Girare 1 volta.	5 minuti
Pane misto (300 gr)	2 per 5 minuti	Girare 1 volta.	10 minuti
Pane integrale a fette (70 gr)	2 per 4 minuti	Girare 1 volta.	3 minuti

Scongellamento frutta			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
Fragole - Prugne - Ciliege Ribes - Albicocche (500 gr)	2 per 12 minuti	Miscelare 1 volta dopo i primi 6 minuti.	10 minuti
Lamponi (300 gr)	2 per 10 minuti	Miscelare 1 volta dopo i primi 5 minuti.	10 minuti
Morè (250 gr)	2 per 8 minuti	Miscelare 1 volta dopo i primi 4 minuti.	6 minuti

Scongellamento salumi			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
Prosciutto cotto a fette (200 gr)	2 per 5 minuti	Dopo i primi 3 minuti, girare il prosciutto e togliere le fette già scongelate.	10 minuti
Mortadella a fette (200 gr)	2 per 5 minuti	Dopo i primi 3 minuti, girare la mortadella e togliere le fette già scongelate.	10 minuti
Salsiccia di maiale (n° 3) (300 gr)	2 per 8 minuti	Dopo i primi 4 minuti, girare le salsicce.	10 minuti

Scongellamento e riscaldamento di piatti finiti			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	
1 Porzione di carne con sugo (150 gr)	7 per 3 minuti	Girare 1 volta.	
1 Porzione di carne con verdura (350-450 gr)	7 per 8 minuti 4 per 10 minuti e poi 7 per 6 minuti	Miscelare 1 volta, a metà cottura. Dopo i primi 10 minuti, mescolare e coprire con pellicola trasparente.	

RISCALDAMENTO: Programma III , potenza fino a livello 7

È un'operazione in cui il forno a microonde evidenzia tutta la propria utilità ed efficacia. I cibi possono essere riscaldati nel piatto di portata, coperti con un coperchio non metallico per conservare morbidezza e non sporcare la cavità. Bastano pochi secondi per una porzione. Si possono usare, in questi casi, bicchieri e piatti di plastica o carta: bisogna però fare attenzione a non prolungare il riscaldamento per evitare che si deformino. È possibile riscaldare all'interno del forno bicchieri di latte, tazzine di tè o caffè, biberon per bambini ecc.

Attenzione: poiché bastano pochi secondi per riscaldare ad esempio le bevande, è possibile che il recipiente sia freddo ed il contenuto bollente.

Quando desiderate riscaldare liquidi in tazze o in bicchiere è consigliabile mettere dentro al recipiente un cucchiaino di materiale plastico resistente ad alte temperature. Ciò impedisce che il liquido trabocchi durante il riscaldamento. Come negli altri sistemi di cottura, anche usando il forno a microonde si raccomanda di riscaldare i cibi precotti o surgelati fino ad una temperatura sufficiente a garantire la loro sterilizzazione (minimo 70°C).

Riscaldamento da temperatura di frigorifero sino a 20°C circa			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	
Latte/cacao (1/4 di litro)	2 per 1 minuto	Riscaldare in una scodella.	
Liquidi (1/4 di litro)	2 per 1 minuto	Riscaldare in una scodella.	
Burro (250 gr)	2 per 3 minuti	Asportare l'eventuale foglio metallico.	
Yogurt (125 gr)	2 per 2 minuti	Asportare l'eventuale foglio metallico.	

Riscaldamento di piatti freddi			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	
1 Biberon (240 ml)	5 per 2 minuti	Riscaldare il biberon senza coperchio. Mescolare dopo il riscaldamento.	
1 Piatto di carne (350-400 gr)	7 per 6 minuti	Riscaldare coperto da pellicola trasparente.	
1 Porzione di carne (150 gr)	7 per 2,5 minuti	Riscaldare coperto da pellicola trasparente, tranne le carni impanate.	
1 Porzione di pesce (150-200 gr)	7 per 2,5 minuti	Riscaldare coperto da pellicola trasparente, tranne il pesce impanato.	
1 Porzione di verdura di patate e riso (200 gr)	7 per 3 minuti	Riscaldare coperto da pellicola trasparente.	
2 Porzioni di minestrone (1/2 litro)	7 per 7 minuti	Riscaldare coperto da pellicola trasparente. Brodo chiaro da riscaldare scoperto.	
1 Tazza di brodo (300 cc)	7 per 2,5 minuti	Brodo con pasta, da riscaldare coperto.	

Riscaldamento bevande			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	
200 ml di latte	7 per 3 minuti	Dopo il riscaldamento, mescolare.	
1 Scodella d'acqua da scaldare (180 cc)	7 per 4 minuti	Acqua per il caffè e il tè istantaneo.	
1 Tazza di latte (150 cc)	7 per 1,5 minuti	Il latte viene riscaldato da poter essere bevuto.	
1 Tazzina di caffè (da riscaldare nuovamente)	7 per 1 minuto	Miscelare al termine del riscaldamento.	

Ammorbidimento di alimenti			
Tipo/Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	
Cioccolata / Glassa (100 gr)	5 per 3,5 minuti	Per la cioccolata a cubetti, non serve mescolare. Mescolare 1 volta per la glassa.	
Burro (50 gr)	5 per 3 minuti	Per il riscaldamento, aggiungere 1 minuto.	

COTTURA: Programma , potenza fino a livello 9

Per la cottura di verdure o pesci non d'ora fare riferimento alla tabella, tenendo presente i seguenti consigli:

- Le verdure, cotte nel forno a microonde, conservano colore e potere nutritivo più che nella cottura tradizionale. Non è necessario aggiungere acqua: quella rimasta dal lavaggio basta per generare un po' di vapore. Come regola generale, vanno semipre coperte con la pellicola trasparente preventivamente bucata in più parti per permettere la fuoriuscita del vapore. Quelle più consistenti vanno tagliate a pezzi regolari (es. carote). Rimiscolare almeno una volta e mettere poco sale soltanto alla fine.
- Il pesce cuoce molto rapidamente e con ottimi risultati. Si può condire con poco burro o olio (o anche non condirlo); coprire con una pellicola, lasciando uno sfogo per il vapore. Naturalmente se c'è la pelle, questa va incisa; i filetti vanno disposti uniformemente. Si consiglia di cuocere pesce impanato con uovo. È possibile cuocere il pesce direttamente nei piatti da portare poi in tavola.

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA PER LE VERDURE E PESCE

Cottura di verdure				
Qualità	Pezzuatura	Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Tempo di riposo
Carciofi freschi	Metà	n° 4, (8 metà)	9 per 10 minuti	3 minuti
Carciofi scongelati	Cuori	300 gr	9 per 8 minuti	3 minuti
Asparagi freschi	Pezzi da 2 cm.	300 gr	9 per 8 minuti	3 minuti
Asparagi scongelati	Interi	300 gr	9 per 8 minuti	4 minuti
Fagiolini freschi	Pezzi da 2 cm.	300 gr	9 per 10 minuti	3 minuti
Fagiolini scongelati	Tranciati	300 gr	9 per 10 minuti	3 minuti
Rape fresche	Affettate	300 gr	9 per 11 minuti	5 minuti
Broccoli freschi	Foglie	500 gr	9 per 10 minuti	3 minuti
Broccoli scongelati	Interi/Tranciati	300 gr	9 per 10 minuti	2 minuti
Cavolini Bruxelles freschi	Interi	300 gr	9 per 11 minuti	3 minuti
Cavolini Bruxelles scongelati	Interi	300 gr	9 per 10 minuti	3 minuti
Cavolo fresco	Tranciato	300 gr	9 per 10 minuti	3 minuti
Cavolo fresco	Cuore	500 gr	9 per 12 minuti	5 minuti
Carote fresche	Fette da 1 cm.	500 gr	9 per 10 minuti	5 minuti
Carote scongelate	Affettate	300 gr	9 per 9 minuti	3 minuti
Cavolfiore fresco	Cuore	300 gr	9 per 12 minuti	5 minuti
Cavolfiore fresco	Intero	800 - 900 gr	9 per 18 minuti	6 minuti
Cavolfiore scongelato	Cuore	300 gr	9 per 9 minuti	3 minuti
Sedano fresco	Fette da 1 cm.	500 gr	9 per 10 minuti	2 minuti
Melanzana fresca	A dadi	500 gr	9 per 10 minuti	2 minuti
Melanzana fresca	Intera forata	500 gr	9 per 12 minuti	3 minuti
Pomodori freschi	Interi Cime	400 gr	9 per 12 minuti	2 minuti
Verdure miste scongelate	—	300 gr	9 per 9 minuti	2 minuti
Funghi freschi	A fette	500 gr	9 per 11 minuti	3 minuti
Cipolle fresche	Interi Pelate	500 gr	9 per 13 minuti	3 minuti
Piselli freschi	Sgranati	n° 8-10 piccole	9 per 9 minuti	3 minuti
Piselli scongelati	Sgranati	300 gr	9 per 9 minuti	3 minuti
Spinaci freschi	Foglie intere	500 gr	9 per 9 minuti	3 minuti
Spinaci scongelati	Tranciati	300 gr	9 per 9 minuti	2 minuti
Peperoni freschi	Pezzi	500 gr	9 per 13 minuti	3 minuti
Zucchini fresche	Fette	500 gr	9 per 8 minuti	3 minuti

Cottura di pesce

Qualità	Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
PESCE				
Filetti	300 gr	9 per 6 minuti	Girare al termine della cottura	2 minuti
Fettine	300 gr	9 per 9 minuti	Girare al termine della cottura	2 minuti
Intero	500 gr	9 per 10 minuti	Girare a metà cottura	3 minuti
Vongole	500 gr	9 per 6 minuti	Miscelare al termine della cottura	— minuti
Cozze	500 gr	9 per 6 minuti	Miscelare al termine della cottura	— minuti
Gamberi	500 gr	9 per 8 minuti	Miscelare al termine della cottura	2 minuti

NOTE: — Per tempo di riposo si intende il tempo in cui il cibo deve essere lasciato riposare dopo la cottura per permettere una ulteriore diffusione della temperatura all'interno dello stesso.

La temperatura delle carni, ad esempio, aumenterà di circa 5-8 °C durante il tempo di riposo.

so. I tempi di riposo (a forno spento) possono essere eseguiti anche fuori dal forno stesso.

— Per cotture oltre i 15 minuti è opportuno rivoltare o mescolare il cibo a metà del tempo impostato e ruotare di mezzo giro il contenitore (vedi fig. 3).

— I cibi con contenuto acquoso, come le verdure, cuociono meglio se coperti. La copertura dei cibi consente inoltre di mantenere l'interno del forno durante la cottura e di ridurre la formazione di condensa. Usare pellicole trasparenti, carta cerata, coperchi in vetro o anche un piatto rovesciato (vedi fig. 9). Non utilizzare in ogni caso pellicole in alluminio o coperchi metallici.



fig. 9

Programma

Cottura combinata: MICROONDE + GRILL

Tutte le regole e i consigli relativi alla cottura a microonde valgono anche per la cottura combinata. Questa è consigliata soprattutto per effettuare le cotture che necessitano di una brunitura o arrostitura esterna non ottenibile con le sole microonde, per esempio: carni, pollame, salsicce, verdure e paste al gratin, pesci dorati, ecc.

Pertanto questo programma è consigliato per:

Potenza microonde fino a livello 7 [185 W] + grill 1100 W): Per cotture di carne, hamburger, salsicce. Quantità max. 150 gr.

Potenza microonde fino a livello 7 [520 W] + grill 1100 W): Per cotture di spezzini, petti di pollo, verdure gratinate lassagne, Doid. Quantità max. 350 gr.

Potenza microonde fino a livello 9 [750 W] + grill 1100 W): Per cotture di grossi pezzi di carne, pollame, cibi gratinati in grande quantità.

Durante questi programmi la griglia deve essere inserita preferibilmente come indicato in figura A. Tuttavia per alcuni cibi, per ottenere una brunitura esterna più accentuata è possibile cuocere anche con la griglia inserita come indicato in figura B.

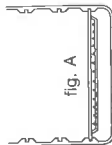


fig. A

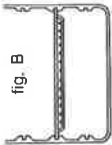


fig. B

TABELLA DEI TEMPI DI COTTURA PER LE CARNI

Cottura di carne				
Qualità	Quantità	Livello di potenza e tempo di funzionamento	Osservazioni e consigli	Tempo di riposo
MANZO Polpettone Lombata Arrosto, stinco	500 gr 600 gr 1 kg	4 per 26 minuti 4 per 28 minuti 4 per 37 minuti	Girare 2 volte Girare 2 volte Girare 2 volte	3 minuti 3 minuti 2 minuti
VITELLO Arrosto, (arrociolato)	1 kg	4 per 37 minuti	Girare 1 volta	2 minuti
MAIALE Coscia Arrosto Arista	500 gr 1 kg 700 gr	4 per 24 minuti 4 per 37 minuti 4 per 30 minuti	Girare 1 volta Girare 2 volte Girare 1 volta	2 minuti 2 minuti 5 minuti
AGNELLO Cosciotto	1-1,5 kg	4 per 40 minuti	Girare 2 volte	5 minuti
POLLO Interio Mezzo Pezzi Petto	1 kg 500 gr 500 gr 300 gr	5 per 34 minuti 5 per 17 minuti 5 per 22 minuti 4 per 13 minuti	Girare 2 volte Girare 2 volte Girare 1 volta Girare 1 volta	3 minuti 3 minuti 3 minuti 2 minuti
TACCHINO Pezzi Petto	1 kg 500 gr	4 per 38 minuti 4 per 17 minuti	Girare 2 volte Girare 1 volta	5 minuti 2 minuti
ANITRA Interia	1-1,5 kg	5 per 37 minuti	Girare 2 volte	5 minuti
PATATE Fresche a pezzi	500 gr.	4 per 22 minuti	Miscelare 2 volte	3 minuti

Programma

Cottura SOLO GRILL

Questo programma è consigliato per la grigliatura di: hamburger, braciola, salsicce, wurstel, pancetta, toast.

Si procede come nei forni tradizionali: il cibo va posto sulla griglia che deve essere inserita come indicato nelle figure a lato. Nella guida inferiore, è possibile inserire la bescottiera in dotazione in modo da raccogliere il grasso che cola dal cibo. È consigliabile versare un bicchiere d'acqua sulla bescottiera per facilitare la pulizia ed evitare il fumo causato dal grasso che brucia.

Tenere presente che anche in questo programma per far funzionare l'apparecchio è necessario azionare la manopola timer.



Leccarda

TABELLA DI COTTURA AL GRILL

N.B.: Si consiglia di preiscaldare il forno per 8-10 minuti prima di iniziare la grigliatura.

C I B O	Tempi di cottura
Braciola di bue o maiale spessore 1 cm.	6 minuti per lato
Braciola di bue o maiale spessore 2 cm.	8 minuti per lato
Braciola di agnello	8 minuti per lato
Salsicce/cotechino	5 minuti per lato
Pane grigliato	3 minuti per lato
Hamburgers freschi (200 gr.)	6 minuti per lato
Hamburgers surgelati (200 gr.)	7 minuti per lato

Ricettario

Tenete presente che tutti i dati relativi ai tempi, nelle seguenti ricette, sono indicativi. Essi infatti dipendono dalla temperatura iniziale dei cibi, dal tasso di umidità e dai gusti personali. Pertanto fino a quando non vi sarete completamente familiarizzati con il forno, è consigliabile controllare spesso il processo di cottura.

RICETTE

ANTIPASTI:

- Crostini piccanti 15
- Crostini al tonno 15
- Insalata di pollo alla rucola 15
- Insalata russa 15
- Insalata trevisana al cartoccio 15

PRIMI PIATTI:

- Gnocchi alla romana 15
- Lasagne primaverili 16
- Maccheroncini gratinati ai carciofi 16
- Minestrone 16
- Penne all'ortolano 16
- Riso 16
- Zuppa di pesce 17

SECONDI PIATTI:

- Arrosto di maiale 17
- Coniglio in umido con peperoni 17
- Fagottini di pollo 17
- Fette di tacchino farcite 17
- Quaglie con pancetta 18
- Pollo arrosto 18
- Polpettone alle erbe 18
- Scaloppe al marsala 18
- Spezzatino di vitello con piselli 18
- Spiedini di carne ai peperoni 18

PESE:

- Polpette di merluzzo al pomodoro 19
- Sarde alla mediterranea 19
- Scampi alla busiera 19

RICETTE

- Seppioline con melanzane 19
- Spiedini rosa 19
- Trota con olive 19
- Vitello di mare profumato 20

VERDURE:

- Cavolfiore in besciamella 20
- Cavolini di Bruxelles al prosciutto 20
- Cipolline in agrodolce 20
- Finocchi gratinati 20
- Melanzane al funghetto 20
- Melanzane alla parmigiana 21
- Patate arroste 21
- Peperoni ripieni 21
- Piselli con pancetta 21
- Pomodori al gratin 21
- Radicchio ai ferri 21
- Radicchio saporto 22

SALSE:

- Besciamella 22
- Ragù di carne 22
- Salsa di pomodoro 22

DOLCI:

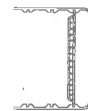
- Tegolone al cioccolato 22
- Torta all'ananas 22
- Torta al limone 23
- Torta alle mele 23
- Torta alle noci 23
- Zuppa di ciliegie al limone 23

Nota

La posizione della griglia del forno, è fondamentale per una buona riuscita delle ricette. In figura sono indicate le posizioni della griglia richiamate nel ricettario.



Altezza 1



Altezza 2



Altezza 3



Altezza 4



Altezza 5



Altezza 6

CROSTINI PICCANTI

- Ingredienti per 4 persone**
- 250 gr. di pomodori
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - Uno spicchio d'aglio
 - Un pezzetto di peperoncino
 - Un cucchiaino di capperi
 - 50 gr. di olive snocciolate nere
 - 5 flietti di acciuga
 - Un cucchiaino di prezzemolo tritato
 - Sale e pepe
 - 12 fette di pane da abbrustolire

Versate l'olio in un recipiente, unite l'aglio privato del germoglio e il peperoncino senza semi. Cuocete per 3 minuti a potenza 3, griglia in posizione 1. Togliete l'aglio e il peperoncino e unite i pomodori tagliati a pezzettini piccoli, le acciughe, i capperi e le olive nere tagliate a pezzettini, mescolate e cuocete per 10 minuti a potenza 8, griglia in posizione 1. Regolate di sale e lasciate riposare per un paio di minuti. Nel frattempo, preriscaldate il forno nella posizione GRILL per 5 minuti. Disponete la griglia in posizione 5, adagiatevi le fette di pane e tostate per 6 minuti (3 minuti per faccia). Distribuite il composto sulle fette e servite.

INSALATA DI POLLO ALLA RUCOLA

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di petto di pollo
 - 100 gr. di prosciutto cotto
 - Un ciurlo abbondante di rucola
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - Sale e pepe

In un recipiente, mettere il petto di pollo tagliato per metà con un cucchiaino di olio di oliva. Coprire con pellicola e cuocere per 11 minuti a potenza 8, griglia in posizione 1. Girare il recipiente a metà cottura. Tagliare il petto di pollo e il prosciutto a strisciole sottili. Tritare finemente la rucola. In una tazza, emulsionare l'olio di oliva, sale e pepe. Unire il tutto al pollo e cuocere per 4 minuti a potenza 8, griglia in posizione 1.

INSALATA TREVISANA AL CARTOCCIO

- Ingredienti per 4 persone**
- 350 gr. di insalata trevisana
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - 30 gr. di formaggio grana a scaglie
 - 20 gr. di provolone affumicato a pezzettini
 - Sale e pepe

Lavate e mondate la trevisana, poi tagliatela a strisciole, tagliate a scaglie il grana e a pezzetti il provolone. Unite la trevisana ai formaggi, condite con olio, sale e parecchio pepe. Chiudete il tutto in un foglio di carta vegetale e cuocete per 6 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Fate poi riposare per un paio di minuti prima di servire.

CROSTINI AL TONNO

- Ingredienti per 4 persone**
- 300 gr. di tonno sott'olio
 - Uno spicchio d'aglio
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - 2 cucchiaini di pasta di acciughe
 - 2 cucchiaini di acqua
 - Qualche capperio
 - Sale
 - 12 fette di pane da abbrustolire

Strofinare una ciotola di vetro con lo spicchio d'aglio, poi versateci il tonno, l'olio e l'acqua. Cuocete per 5 minuti a potenza 8, griglia in posizione 1. Lasciate riposare per 2 minuti, poi unite la pasta d'acciuga e frullate. Aggiustate di sale. Pre-riscaldate il forno in posizione GRILL per 5 minuti. Disponete la griglia in posizione 5, adagiatevi le fette di pane e tostate per 6 minuti (3 minuti per faccia). Spalmare la crema sui crostini, decorate con capperi e servite.

INSALATA RUSSA

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di verdure tra patate carote, sedano, piselli fini
 - 5 cucchiaini di maionese
 - 1 di litro di acqua
 - 5 cucchiaini di sale

Tagliare a quadretti piccole le patate, carote e sedano. Mettere il tutto, compresi i piselli, in un recipiente con l'aggiunta di acqua, aceto e sale. Coprire con pellicola e cuocere per 23 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Scolate, passate il tutto sotto l'acqua fredda e lasciate sgocciolare per un paio di minuti. Nel frattempo, lavate molto bene i capperi, tagliateli per metà e metterli in una ciotola con la maionese. Aggiungere le verdure e servite.

GNOCCHI ALLA ROMANA (con semolino)

- Ingredienti per 4 persone**
- 250 gr. di semolino
 - 1 litro di latte di grana fine
 - 100 gr. di burro
 - 10 cucchiaini di formaggio grana grattugiato
 - 3 uova
 - Sale e pepe

Mettete il semolino e un pizzico di sale in un recipiente dai bordi abbastanza alti. Mescolando, unitevi il latte in ebollizione badando che non si formino grumi. Ponete il recipiente nel forno e lasciate cuocere per 8 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1, e 7 minuti a potenza 5 griglia in posizione 1, ricordandovi di mescolare il semolino due o tre volte. Nel frattempo, ungete con poco burro, un vassoio o della carta da forno. Quando il semolino sarà cotto, unitevi 30 gr. di burro, 3 cucchiaini di formaggio, 3 tuorli (uno alla volta), un pizzico di pepe e se necessario, di sale. Amalgamate e versate sul vassoio o sulla carta imburattata. Con una spatola inumidita, stendete poi il semolino all'altezza di circa 1 cm., stando attenti che i bordi siano il più possibile regolari. Infine fate raffreddare. Mettete intanto il rimanente burro a pezzetti in una ciotola, ponete quest'ultima nel forno e fate sciogliere per 3 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Poi tenetelo in caldo. Quando il semolino sarà freddo, con un tagliapaste rotondo (diametro 3 cm.) tagliatelo tutto, cercando di fare meno scarti possibili. Ungete un recipiente con poco burro. Disponetevi, a corona, i gnocchi, sormontandoli per circa 1/3 tra di loro e coprendo la parte centrale. Irroratevi con il burro fuso e un paio di cucchiaini di formaggio grana. Sistemate sopra il primo, un secondo strato di gnocchi badando che la superficie risulti più ridotta. Gli strati andranno sempre irrorati con il burro e spolverizzati con il formaggio. Pre-riscaldate il forno alla posizione GRILL per 10 minuti. Informate e cuocete per 7 minuti in funzionamento combinato MICROONDE (potenza 4) + GRILL, griglia in posizione 3. Girate il contenitore e continuate la cottura per altri 8/10 minuti solo con la posizione GRILL. Servite subito.

LASAGNE PRIMAVERILI

- Ingredienti per 4 persone**
- 600 gr. di verdure tra peperoni melanzane, zucchine e piselli
 - 250 gr. di pasta per lasagne fresche
 - 500 gr. di besciamella (vedi ricetta relativa)
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Uno spicchio d'aglio intero
 - Una manciata di prezzemolo tritato
 - Sale

Tagliare a pezzi medi le verdure (tranne i piselli) e metterle in un recipiente con l'aggiunta di olio, prezzemolo, aglio intero (poi sarà tolto), coprire con pellicola e cuocere per 13 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Mescolare e lasciare riposare per 5 minuti. Scolare le verdure dall'eventuale sugo formatosi. Preparare la besciamella e unire 300 gr. circa alle verdure. Mescolare e lasciare riposare. Nel frattempo, scaldare nel forno, dell'acqua per circa 15 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Inningere nell'acqua, uno per volta, i fogli di pasta e lasciarli in "ammollo" per circa 1 minuto. Stendere i fogli di pasta su un piano e lasciarli asciugare. In un recipiente, stendere 2 cucchiaini di besciamella, un foglio di pasta, versare le verdure, una manciata di parmigiano, un po' di sale e stendere un altro foglio di pasta e avanti così fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti. Terminare con uno strato di pasta e besciamella. Informare e cuocere per 17 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 3, avendo cura di ruotare il recipiente a metà cottura. Prima di servire, lasciare riposare per un paio di minuti.

MINESTRONE

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di verdure per minestrone fresche o surgelate (senza taglioli)
 - Un litro abbondante di acqua e prezzemolo di aglio e pancetta affumicata a dadini
 - 750 ml. di brodo vegetale caldo
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
 - Sale e pepe

In un recipiente dai bordi alti, mettere il battuto di aglio e prezzemolo, olio, pancetta e soffriggere per 4 minuti a potenza 5, griglia in posizione 1. Aggiungere le verdure, il brodo caldo, sale, pepe, coprire con pellicola e cuocere per 18 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Al termine della cottura, togliere la pellicola, mescolare e servire.

PENNE ALL'ORTOLANO

- Ingredienti per 4 persone**
- 300 gr. di penne
 - Sei funghi champignon
 - Un peperone grande
 - Due zucchine
 - Una melanzana piccola
 - Una manciata di piselli fini
 - Uno spicchio d'aglio tagliato per metà
 - Prezzemolo tritato
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Parmigiano grattugiato
 - Tre cucchiaini di panna, sale e pepe

Tagliare tutte le verdure in pezzetti piccoli (tranne i piselli). Mettere il tutto in un recipiente con l'aglio, prezzemolo, olio, sale, pepe, coprire con pellicola e cuocere per 12 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Mescolare e lasciare riposare fino al momento dell'utilizzo. In un recipiente dai bordi alti, mettere 1 + 1/2 litro di acqua, sale e scaldare per 18 minuti circa a potenza 9, griglia in posizione 1. Quando l'acqua bolle, versare la pasta, mescolare e cuocere per 10 minuti sempre a potenza 9, griglia in posizione 1. Scolare bene, unire il sugo, il formaggio grattugiato, mescolare e servire.

MACCHERONI GRATINATI AI CARCIOFI

- Ingredienti per 4 persone**
- 300 gr. di cuori di carciofo (anche surgelati)
 - 500 gr. di besciamella
 - 300 gr. di maccheroni freschi
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - Prezzemolo e aglio ben tritati
 - Sale

Tagliare a fettine i cuori di carciofo (se usate quelli surgelati), metterli in un recipiente e scongelarli per 7 minuti a potenza 2, griglia in posizione 1) e cuocerli con l'olio, prezzemolo e aglio tritati. Un bicchiere d'acqua, coperti da pellicola trasparente per 9 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Preparare la besciamella e frullarla con i carciofi. Nel frattempo, in un contenitore dai bordi alti, mettere 1 + 1/2 litro d'acqua, sale e fatelo scaldare per 18 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Quando bolle, versare i maccheronini e cuocerli per 4 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1 (la pasta deve essere al dente). Scolate la pasta, mescolate con la salsa di carciofi e besciamella, aggiungete il formaggio, terminate con uno strato di besciamella, infornate e lasciate cuocere per 15 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 3, avendo cura di ruotare il recipiente a metà cottura, lasciare riposare 3 minuti prima di servire.

RISO (ricetta base)

- Ingredienti per 4 persone**
- 300 gr. di riso
 - 750 ml. di brodo vegetale caldo
 - 20 gr. di formaggio grattugiato
 - Un piccolo pezzetto di burro
 - Sale

In un recipiente, mettere il riso, circa 500 ml. di brodo caldo, coprire con pellicola e cuocere per 6 minuti a potenza 9. Togliere la pellicola, mescolare, unire il restante brodo, sale, ricoprire e cuocere per 5 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Al termine della cottura, unire il burro, il formaggio, mescolare e servire.

Ovviamente a questo, aggiungendo gli ingredienti più graditi, si possono eseguire tutti i tipi di risotto. Qualche esempio:

RISO AI CARCIOFI

300 gr. di cuori di carciofo.
Aglio, prezzemolo tritati.
Un cucchiaino di olio di oliva, sale e pepe.

Nel recipiente di cottura, mettere il trito di aglio e prezzemolo, olio e soffriggere per 2 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Aggiungere i carciofi tagliati a fettine, sale, pepe, coprire con pellicola e cuocere per 8 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Unire il riso, seguire poi le istruzioni fino al termine della cottura. A cottura ultimata, aggiungere un pezzetto di burro e del formaggio grana.

RISO AGLI ASPARAGI

300 gr. di asparagi.
Poca cipolla tritata, prezzemolo tritato.
Un cucchiaino di olio di oliva, sale, pepe.
Un paio di cucchiaini di panna, formaggio grana.

Nel recipiente di cottura, mettere il battuto di prezzemolo e cipolla, olio e soffriggere per 2 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Unire gli asparagi tagliati a pezzi molto piccoli, sale, pepe, coprire con pellicola e cuocere per 8 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Aggiungere il riso, seguire le istruzioni fino al termine della cottura. A cottura ultimata, aggiungere la panna e il formaggio, mescolare e servire.

ZUPPA DI PESCE

- Ingredienti per 4 persone**
- 1 kg. di pesce misto per zuppa (scorfano, lucerna, coda di rospo, manzoccolle, scampi, ecc.)
 - Aglio e prezzemolo ben tritati
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - 1/2 di bicchiere di vino bianco secco
 - Sale, pepe, peperoncino frantumato
 - Mezzo litro di fumetto di pesce caldo (ottenuto con le teste e le lisce del pesce, un pezzo di sedano e carota, una fetta di limone, sale e fatto bollire per 5 minuti e poi schiumato).

Liscare molto bene il pesce e lavarlo con cura. Tagliarlo a pezzi medi. In un recipiente dai bordi alti, mettere il battuto di aglio e prezzemolo, l'olio, la salsa di pomodoro, il vino bianco, peperoncino e soffriggere per 3 minuti a potenza 5, griglia in posizione 1. Aggiungere il pesce, mescolare, coprire con pellicola e cuocere per 5 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Mescolare, aggiungere il fumetto, sale, pepe, coprire e cuocere per 25 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Nel corso della cottura, girare il recipiente 1 volta. Al termine della cottura, mescolare e servire con fette di pane abbrustolite.

CONIGLIO IN UMIDO CON PEPERONI

- Ingredienti per 4 persone**
- 800 gr. di coniglio a pezzi
 - 3 peperoni (1 giallo e 2 rossi)
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Un battuto di aglio, cipolla, prezzemolo
 - Tre cucchiaini di salsa di pomodoro
 - Uno spruzzo di vino bianco
 - Mezzo dado, sale e pepe

Lasciare in ammollo per un paio d'ore, il coniglio in un recipiente con l'acqua, aceto e limone. Nel frattempo, tagliare i peperoni a listarelle, metterli in un recipiente con il battuto di aglio, cipolla e prezzemolo, olio, mezzo dado, coprire con pellicola e cuocere per 8 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Aggiungere i pezzi di coniglio, coprire con pellicola e cuocere per 12 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Togliere la pellicola, girare i pezzi di coniglio, aggiungere la salsa di pomodoro, salare, pepare e cuocere scoperto per 12 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1.

FAGOTTINI DI POLLO

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di petto di pollo a fettine
 - 100 gr. di prosciutto cotto
 - 100 gr. di carne macinata
 - 100 gr. di spinaci lessati e strizzati
 - Rosmarino e salvia tritati
 - Uno spicchio d'aglio
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
 - 1/2 di bicchiere di vino bianco
 - Una manciata di formaggio grana grattugiato
 - Sale e pepe

Con il batticarne, battete leggermente le fettine di petto di pollo. Tritate e impastate molto bene il prosciutto, la carne macinata, gli spinaci, il formaggio grana, il rosmarino e la salvia, sale e pepe fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettete questo composto sulle fettine di pollo, arrotolate e legate con dello spago da cucina. Adagiatele su un recipiente unto di olio, unite lo spicchio d'aglio intero e un po' di vino. Cuocete per 14 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Girate i fagottini, unite il rimanente vino, sale, e pepe e cuocete per 10 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1.

ARROSTO DI MAIALE

- Ingredienti per 4 persone**
- 1 kg. di fesa o arista di maiale
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - Salvia, rosmarino, uno spicchio d'aglio
 - 1/4 di bicchiere di vino bianco secco
 - Mezzo dado, sale

In un recipiente, adagiare la fesa di maiale, aggiungere l'olio, salvia, rosmarino, lo spicchio d'aglio intero, mezzo dado, mezza dose di vino e cuocere per 17 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Girare l'arrosto, unire il rimanente vino, salare e cuocere per 20 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Lasciare raffreddare per 5 minuti, affettare, versare sopra il sugnetto e servire.

FETTE DI TACCHINO FARCITE

- Ingredienti per 4 persone**
- 8 fettine di filetto di tacchino (circa 500 gr.)
 - 70 gr. di formaggio fontina o Bel Paese
 - 50 gr. di prosciutto cotto
 - 20 gr. di burro
 - 100 gr. di panna liquida freschissima
 - Mollica di pane raffermo e poco latte
 - 3 cucchiaini di marsala secca
 - Poca farina bianca
 - Un pizzico di noce moscata, sale e pepe

Mettete la mollica del pane in una tazzia e unitevi tanto latte quanto basta per ammorbidirla. Tagliate a fettine sottilissime il formaggio scelto. Con il batticarne battete le fette di filetto facendo attenzione a non torarle. Con un coltello, pareggiatelo ai bordi, in modo da ottenere delle fette di misura uguale. Tritate il prosciutto insieme ai ritagli di carne ricavati pareggiando le fette. Ponete quanto avete tritato in una ciotola, unite la mollica di pane ben strizzata, un pizzico di noce moscata e di pepe e poco sale, quindi amalgamate tutto bene. Distribuite il ricavato su quattro delle otto fette di carne e schiacciatelo un poco in modo che si stenda. Distribuite sul composto le fette di formaggio e pigiatete leggermente. Coprite poi tutto quanto con le altre quattro fette di carne tenute a parte, schiacciando bene affinché carne e composto aderiscano. Imburrate con la metà del burro, un recipiente e adagiatevi le fette di carne possibilmente in un unico strato. Salatele leggermente e irroratele con circa mezzo cucchiaino di marsala. Coprite con pellicola e cuocete per 4 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Nel frattempo, stemperate nella panna un cucchiaino di farina badando che non rimangano grumi. Girate poi le fette di carne badando che non aprirle, ricoprite e cuocere per 5 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Versate sopra le fette di carne la panna e il burro a pezzettini. Rigirate le fette, metetele nel forno e fate cuocere per 2 minuti a potenza 7, griglia in posizione 1. Lasciate riposare un paio di minuti nel forno, prima di servire.

QUAGLIE CON PANCETTA

Ingredienti per 4 persone

- 16 quaglie
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1/4 di bicchiere di vino bianco secco
- Salvia, rosmarino, uno spicchio d'aglio intero
- Una decina di fette di pancetta fresca
- Sale e pepe

Mettete all'interno di ogni quaglia un pozzetto di pancetta e mezza fogliolina di salvia. Avvolgete quindi le quaglie nella pancetta e sistematele nel contenitore, aggiungendo l'olio, il vino, un rametto di rosmarino e lo spicchio d'aglio intero. Lasciate cuocere per 12 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Voltate le quaglie, aggiungete pepe e sale e fate ultimare la cottura per altri 12 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1.

POLPETTONE ALLE ERBE

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di carne macinata mista
- 100 gr. di parmigiano
- 2 uova
- Un trito di maggiorana, salvia, timo, erba, cipollina, rosmarino
- 50 gr. di prosciutto cotto
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Sale e pepe
- 30 gr. di pane grattugiato

Lavorare la carne macinata con tutti gli ingredienti all'interno di pane, olio, vino. Passare quindi il polpettone nel pane grattugiato. Adagiare nel recipiente di cottura, unire 1/2 cucchiaini di olio e 1/4 di bicchiere di vino bianco. Mettere in forno e cuocere per 12 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Girare il polpettone, unire il restante vino e cuocere per 14 minuti sempre in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Lasciare riposare un paio di minuti prima di servire.

SPEZZATINO DI VITELLO CON PISELLI

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di carne di vitello per spezzatino
- 250 gr. di piselli
- Un trito di aglio e prezzemolo
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- Uno spruzzo di vino bianco secco
- Sale e pepe

In un recipiente, mettere il battuto di aglio e prezzemolo, olio e soffriggere per 3 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Aggiungere i piselli, coprire con pellicola e cuocere per 8 minuti a potenza 7 griglia in posizione 1. Unire la carne a pezzi, lo spruzzo di vino, coprire con pellicola e cuocere per 6 minuti a potenza 7 griglia in posizione 1. Mescolare, unire la salsa di pomodoro, salare, pepare e cuocere scoperto per 6 minuti a potenza 7 griglia in posizione 1. Ripetere le stesse operazioni dopo aver voltato gli spiedini e fate ultimare la cottura per 10 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Prima di servire, mescolare e se necessario, aggiustare di sale.

POLLO ARROSTO

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg. di pollo intero
- Salvia, rosmarino, uno spicchio d'aglio intero
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1/2 di bicchiere di vino bianco secco
- Mezzo dado, sale

Lavare e asciugare con cura il pollo. Adagiarlo su un recipiente, unirvi la salvia, il rosmarino, lo spicchio d'aglio, il mezzo dado, mezza dose di vino bianco, infornare e cuocere per 17 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Girare il pollo, unire il restante vino, salare e cuocere per altri 20 minuti, sempre in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Attendere un paio di minuti, prima di servire.

SCALOPPE AL MARSALA

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di fettine di vitello
- Farina per infarinare q.b.
- 1/4 di bicchiere di marsala secca
- 30 gr. di burro
- Sale

Battete leggermente con il batticarne le fettine di vitello. Metterle in un piatto e infarinatele bene. Nel recipiente di cottura, mettere il burro e farlo sciogliere per 3 minuti a potenza 4 griglia in posizione 1. Adagiare le fettine di vitello, unire metà della marsala, coprire con pellicola e cuocere per 4 minuti a potenza 7 griglia in posizione 1. Girare le scaloppine, salare, aggiungere la restante marsala, ricoprire e cuocere per 3 minuti a potenza 7 griglia in posizione 1. Al termine della cottura, irrorare le scaloppe con il sugo che si è formato.

SPIEDINI DI CARNE AI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr. di carne di maiale
- 300 gr. di carne di vitello
- 300 gr. di tacchino
- 200 gr. di pancetta affumicata intera
- 3 peperoni
- 10 foglioline di salvia
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- Sale e pepe

Riducete in pezzi di media grandezza la carne, la pancetta e i peperoni e infilateli negli spiedini, alternandoli e infrazzandoli le foglioline di salvia. Versate un po' di olio nella teglia, adagiatevi gli spiedini avendo cura di unirgli bene, spruzzate il vino, aggiungete sale e pepe e lasciate cuocere per 10 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1. Ripetere le stesse operazioni dopo aver voltato gli spiedini e fate ultimare la cottura per 10 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 1.

POLPETTE DI MERLUZZO AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di merluzzo
- 100 gr. di passato di pomodoro
- Un trito di prezzemolo
- Un pezzetto piuttosto piccolo di cipolla
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- Sale e pepe

Frullate il merluzzo con la cipolla. Fate delle palline della grossezza di un cucchiaino e mettele su di un piatto. Unite al passato di pomodoro il prezzemolo tritato. Versate questa salsa sopra le palline di merluzzo. Unite l'olio di oliva, sale, pepe, coprite con pellicola e cuocate per 6 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Prima di servire, irrorate con la salsa di pomodoro.

SCAMPI ALLA BUSERA

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di code di scampi sgusciati
- Un trito abbondante di aglio e prezzemolo
- Poca cipolla tritata
- Un cucchiaino di olio di oliva
- Uno spruzzo di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- Un piccolo peperoncino frantumato, sale e pepe

Nel recipiente di cottura, mettetevi il battuto di aglio, cipolla e prezzemolo, l'olio, lo spruzzo di vino, la polpa di pomodoro, il peperoncino frantumato e lasciate soffriggere per 5 minuti a potenza 4 griglia in posizione 1. Aggiungete poi gli scampi, mescolate e lasciate cuocere per 12 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. A metà cottura, mescolate.

SPIEDINI ROSA

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di manzo a coltello
- Mezzo spicchio d'aglio
- Una manciata di prezzemolo tritato
- Un cucchiaino di olio di oliva
- Uno spruzzo di vino bianco secco
- Sale e pepe

Pulire e lavare accuratamente le manzo a coltello. Infilarle su uno stecchino di legno, sette manzo a coltello, adagiarle in un recipiente, unire l'aglio, il prezzemolo tritato, l'olio, lo spruzzo di vino bianco, sale e pepe. Nel frattempo, preriscaldare il forno nella posizione Grill per circa 10 minuti. Informare gli spiedini e cuocere per 15 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 3. A metà cottura, girare gli spiedini e aggiungere del sale.

SARDE ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti per 4 persone

- 400 gr. di sarde
- 30 gr. di olive nere snocciolate
- 1 pomodoro fresco
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- Uno spicchio d'aglio
- Sale e pepe

Lavate e pulite molto bene le sarde. Togliete la spina centrale e sciacciatele accuratamente. Disponetele a corona su un recipiente. Tagliate il pomodoro a pezzetti, tritate i capperi, unite le olive tagliate a fette, la salsa di pomodoro, l'olio, sale e pepe, coprite con pellicola e cuocate per 7 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. A metà cottura, girare e cuotate il recipiente. Lasciate riposare per un paio di minuti e poi servire.

SEPIOLINE CON MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di sepioline
- Una grossa melanzana
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- Un cucchiaino di olio di oliva
- Una manciata di prezzemolo tritato
- Uno spicchio d'aglio
- Sale e pepe

Pulire le sepioline. Sbucciare la melanzana e tagliarla a cubetti. Conditela con l'olio, sale, pepe, prezzemolo e aglio ben tritato. Riempite le sepioline con la melanzana e chiuderle con uno stecchino. Sistematele su un recipiente unto di olio, coprite con la pellicola e cuocate per 9 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Aggiungete la salsa di pomodoro, sale, pepe, mescolate bene e lasciate cuocere per altri 9 minuti a recipiente scoperto, sempre a potenza 9 griglia in posizione 1.

TROTA ALLE OLIVE

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di trota salmoneata
- 50 gr. di olive nere snocciolate
- Un trito abbondante di prezzemolo
- Un cucchiaino di olio di oliva
- Uno spruzzo di vino bianco
- Sale e pepe

Pulire e lavare bene la trota e adagiarla nel recipiente di cottura. Facilita con il prezzemolo e le olive, unire l'olio, lo spruzzo di vino bianco, sale, pepe, coprire con la pellicola e cuocere per 10 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. A cottura ultimata, togliete la pellicola e irrorate il pesce con il sugo foratosi.

VITELLO DI MARE PROFUMATO

- Ingredienti per 4 persone**
- 3 fette di vitello di mare (300 gr.)
 - Aglio e prezzemolo tritati
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Uno spruzzo di vino bianco secco
 - 3 cucchiaini di polpa di pomodoro
 - Un peperoncino frantumato, un pizzico di origano
 - Sale e pepe

Su un recipiente, mettere il battuto di aglio e prezzemolo, l'olio, la polpa di pomodoro, lo spruzzo di vino bianco, il peperoncino frantumato e l'origano. Soffriggere per 4 minuti a potenza 4 griglia in posizione 1. Aggiungere le fette di vitello di mare, girandole sotto sopra per insaporirle, coprite con pellicola e cuocete per 5 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Girare il pesce, salate, pepate, coprite con pellicola e cuocete per 4 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Prima di servire, irrorate con la salsa.

CAVOLINI DI BRUXELLES AL PROSCIUTTO

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di cavolini
 - 50 gr. di pancetta affumicata
 - Sale e pepe
 - 100 gr. di prosciutto cotto in un'unica fetta
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Sale e pepe

Pulite accuratamente i cavolini. Adagiati nel contenitore pos-sibilmente in un unico strato. Aggiungete la pancetta a dadini, distribuendola in modo uniforme e unitevi un filo di olio. Coprite il recipiente con la pellicola, infornate e lasciate cuocere per 10 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Aggiungete il prosciutto tagliato a strisciole e cuocere (recipiente scoperto) per 2 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1.

FINOCCHI GRATINATI

- Ingredienti per 4 persone**
- 750 gr. di finocchi
 - 500 gr. di besciamella (vedi ricetta relativa)
 - Sale

Pulire bene i finocchi e tagliarli a quarti. Metterli in un recipiente con mezzo bicchiere d'acqua, coprire con la pellicola e cuocere per 10 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Lasciare raffreddare per 5 minuti. Nel frattempo, preriscaldare il forno nella posizione GRILL per 10 minuti. Sul fondo di un recipiente, stendere 2 cucchiaini di besciamella, uno strato di finocchi, ricoprire con la besciamella, ancora uno strato di finocchi e terminare con uno strato abbondante di besciamella. Infornare e cuocere per 15 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 3. Girare il recipiente a metà cottura. Lasciare riposare un paio di minuti prima di servire.

CAVOLIORE IN BECIAMELLA

- Ingredienti per 4 persone**
- 800 gr. di cavolfiore
 - 500 gr. di besciamella (vedi ricetta relativa)
 - 100 gr. di prosciutto cotto a fettine sottili
 - Sale e pepe

Lavare bene il cavolfiore e dividerlo in pezzi. In un recipiente, mettere i pezzi di cavolfiore, sale, mezzo bicchiere d'acqua, coprire con pellicola e cuocere per 13 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Lasciare riposare per 5 minuti. Sul fondo del recipiente, stendere due cucchiaini di besciamella, uno strato di cavolfiore, delle fettine di prosciutto, coprire con la besciamella, ancora uno strato di cavolfiore e prosciutto e terminare con uno strato di besciamella. Nel frattempo, preriscaldare il forno nella posizione GRILL per 10 minuti. Infornare e cuocere per 15 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 3. Girare il recipiente a metà cottura. Lasciare riposare un paio di minuti prima di servire.

CIPOLLINE IN AGRODOLCE

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di cipolline novelle pulite
 - 10 gr. di burro
 - 50 gr. di prosciutto cotto a dadini
 - Un piccolo battuto di cipolla
 - Aglio
 - Un cucchiaino di zucchero
 - 3 cucchiaini di acqua + 3 cucchiaini di aceto
 - Sale

In un recipiente, fate soffriggere il burro, prosciutto, la cipolla e una puntina d'aglio, per 2 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Unite le cipolline, mescolate, coprite con la pellicola e cuocate per 4 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Togliete la pellicola, mescolate, unite il cucchiaino di zucchero e bagnatela con l'acqua mescolata all'aceto. Non coprire e lasciate cuocere per 5 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1.

MELANZANE AL FUNGHETTO

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di melanzane
 - Aglio e prezzemolo tritati
 - 2 cucchiaini di olio di oliva
 - Mezzo dado, sale e pepe

Tagliate a cubetti di media grossezza le melanzane. Nel frattempo, in un contenitore, mettere il battuto d'aglio e prezzemolo, l'olio di oliva e soffriggere per 3 minuti a potenza 3 griglia in posizione 1. Aggiungere le melanzane, il dado, pepe, coprire con pellicola e cuocere per un totale di 10 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

- Ingredienti per 4 persone**
- 1 kg. di melanzane
 - 500 gr. di salsa di pomodoro grattugiato
 - 2 mozzarelle da 150 gr. l'una
 - 50 gr. di olive nere snocciolate
 - 50 gr. di parmigiano grattugiato
 - Sale, pepe un pizzico di origano

Tagliare a fette sottili le melanzane. Preriscaldare il forno nella posizione GRILL per 10 minuti. In un recipiente, mettere le fette di melanzana (non devono essere sovrapposte). Nel recipiente ci stanno circa 5/6 fette medie) e cuocerle per 5 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 3. Continuare così fino a che tutte le melanzane siano state cucinate. Preparare la salsa di pomodoro, aggiungere le olive nere, sale, pepe e il pizzico di origano. In un recipiente unto di olio, stendere uno strato di melanzane, uno di mozzarella affettata, cospargere di salsa di pomodoro e spolverizzare con il formaggio grattugiato. Continuare così fino ad esaurimento di tutti gli ingredienti. Infornare e cuocere per 16 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 3. Lasciare riposare un paio di minuti prima di servire.

PISELLI CON PANCETTA

- Ingredienti per 4 persone**
- 350 gr. di piselli
 - 100 gr. di pancetta affumicata in un'unica fetta
 - Prezzemolo e aglio tritati
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
 - Mezzo dado, sale e pepe

Fare un soffritto con aglio, prezzemolo, olio, pancetta a dadini per 5 minuti a potenza 4 griglia in posizione 1. Unire i piselli, il dado, pepe, coprire con pellicola e cuocere per 8 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Togliere la pellicola, mescolare e cuocere per 2 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1 a recipiente scoperto.

PATATE ARROSTE

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di patate a pezzi medi-piccoli
 - Aglio, rosmarino, salvia
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Uno spruzzo di vino bianco secco
 - Mezzo dado
 - Sale e pepe

Mettete le patate in un recipiente con l'aggiunta di olio, aglio, salvia, rosmarino, dado e un po' di vino bianco. Mettete in forno e lasciate cuocere per 10 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 2. Mescolate, unite il restante vino, sale, pepe e cuocate per 12 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 2.

POMODORI AL GRATIN

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di pomodori (n. 7 medi)
 - 5 cucchiaini di pane grattugiato
 - Uno spicchio d'aglio tritato
 - Prezzemolo tritato
 - 1 cucchiaino di olio di oliva
 - Sale e pepe

Svuotare i pomodori e tenere da parte la polpa interna e il loro sugo. Rovesciarli su un asse e lasciare che si scolino. Con i restanti ingredienti, compresi la polpa interna e il loro sugo, fare un composto non molto denso e riempire i pomodori. Adagiare i pomodori su un recipiente unto di olio. Preriscaldare il forno nella posizione grill per 10 minuti. Infornare e cuocere per 13 minuti in combinato microonde (potenza 4) + grill, griglia in posizione 3. Servire subito.

RADICCHIO AI FERRI

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di radicchio trevisano
 - Un filo di olio di oliva
 - Sale e pepe q.b.

Lavate accuratamente il radicchio e tagliatelo a metà, per lungo, in modo da ottenere quattro parti. Preriscaldare il forno nella posizione GRILL per 5 minuti. Adagiare poi il radicchio sulla griglia e metterla nella posizione 3. Impostate le microonde a potenza 5 + grill e cuocere per 6 minuti (3 minuti per lato). Adagiare su un piatto, aggiungere l'olio, sale, pepe, mescolare e servire.

Con lo stesso procedimento si ottengono le melanzane e i peperoni alla griglia, basta solo variare i tempi di cottura. Per i peperoni: 5 minuti da una parte e 3 minuti dall'altra. Per le melanzane: 3 minuti da una parte e 4 minuti dall'altra. Da tenere presente che i peperoni vanno tagliati a falde e le melanzane a fette aventi uno spessore di 5-10 mm. Vanno poi condite con un sugnetto fatto a base di aglio, prezzemolo tritati, olio, sale, pepe emulsionato e poi versato sopra le verdure.

RADICCHIO SAPORITO

- Ingredienti per 4 persone**
- 600 gr. di radicchio trevigiano
 - 30 gr. di pancetta affumicata
 - Mezzo dado
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Pepe

Tagliate a pezzi il radicchio, cercando di eliminare completamente la radice. Lavate accuratamente. Lasciate sgocciolare per un paio di minuti. Nel frattempo, in un recipiente, soffriggere la pancetta e l'olio per 2 minuti a potenza 4, griglia in posizione 1. Unite, quindi il radicchio, mezzo dado, pepe, mescolate, coprite con pellicola e fate cuocere per 10 minuti a potenza 9 griglia in posizione 1. Togliete la pellicola mescolate e fate cuocere per 5 minuti sempre a potenza 9, griglia in posizione 1. Prima di servire, se necessario, aggiustate di sale.

RAGÙ DI CARNE

- Ingredienti per 4 persone**
- 500 gr. di carne macinata di manzo
 - Un trito di cipolla, sedano e carota
 - 10 gr. di burro
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Uno spruzzo di vino rosso
 - 6 cucchiaini di polpa di pomodoro
 - Un dado, pepe

Soffriggere, per 5 minuti a potenza 4 griglia in posizione 1, il battuto di cipolla, sedano e carota con il burro e l'olio. Unire la carne macinata, il dado, il vino rosso, coprire con pellicola e cuocere per 5 minuti a potenza 5 griglia in posizione 1. Aggiungere la salsa di pomodoro, il pepe, ricoprire e cuocere per altri 7 minuti, stessa potenza. Mescolare e cuocere a recipiente scoperto per altri 8 minuti sempre a potenza 5, griglia in posizione 1. Lasciare riposare un paio di minuti e poi servire.

TEGOLONE AL CIOCCOLATO

- Ingredienti per 4 persone**
- 130 gr. di zucchero
 - 50 gr. di farina
 - 50 gr. di fecola
 - 4 uova
 - Una bustina di vanillina
 - 100 gr. di cioccolato fondente
 - 100 gr. di granella di cioccolato
 - 75 gr. di mandorle
 - Un cucchiaino di miele
 - Un pizzico di sale

Imburrate una tortiera e spolveriztatela con un po' di farina. Tritate le mandorle e mettetele nel frullatore insieme alle uova, lo zucchero, la farina, alla fecola e alla vanillina aggiungendo un cucchiaino di miele e un pizzico di sale. Mescolate il tutto e versate il composto nella tortiera. Infornate e lasciate cuocere per 10 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 1. Quindi lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, metete la cioccolata foderata in un recipiente e lasciate fondere per 4 minuti a potenza 5. Spalmatelo quindi sul dolce precedentemente adagiato su un piatto.

Spolveriztatelo infine con granella di cioccolato e servitelo.

BESCIAMELLA

- Ingredienti per 4 persone**
- 40 gr. di burro
 - 60 gr. di farina
 - ½ litro di latte
 - Sale, pepe
 - Noce moscata

In un recipiente, mettere il burro e farlo sciogliere per 2 minuti in forno a potenza 4 griglia in posizione 1. Aggiungere la farina, rimescolando bene per evitare grumi. Aggiungere il latte, rimescolando bene. Aggiungere sale, pepe, noce moscata e cuocere per 10 minuti a potenza 6 griglia in posizione 1. Mescolare 3 volte.

SALSA DI POMODORO

- Ingredienti per 4 persone**
- 600 gr. di pomodori perini maturi
 - Aglio e prezzemolo tritati
 - Un cucchiaino di olio di oliva
 - Alcune foglie di basilico fresco
 - Sale e pepe

Tagliare i pomodori a piccoli pezzi. In un recipiente, mettere l'aglio, prezzemolo, olio e soffriggere per 4 minuti a potenza 3 griglia in posizione 1. Aggiungere i pomodori, salare, coprire con pellicola e cuocere per 10 minuti a potenza 5 griglia in posizione 1. Togliere la pellicola, mescolare e cuocere, a recipiente scoperto, per 15 minuti a potenza 5, griglia in posizione 1.

TORTA ALL'ANANAS

- Ingredienti per 4 persone**
- 75 gr. di farina
 - 75 gr. di fecola
 - Una scatola di ananas sciroppato
 - 100 gr. di zucchero
 - 50 gr. di burro
 - 2 uova
 - Mezza bustina di lievito
 - La scorza grattugiata di un limone
 - Una bustina di vanillina
 - Un po' di latte
 - Un pizzico di sale

Scolate le fette di ananas e preparate la teglia imburrandola e spolverizzandola con lo zucchero. Lavorate poi il burro in una ciotola fino a renderlo cremoso, aggiungete i 2 tuorli, lo zucchero e la scorza grattugiata del limone, infine farina, fecola, lievito, vanillina, lasciandoli passare tutti insieme attraverso un setaccio. Poco alla volta, sempre mescolando, aggiungete anche latte freddo fino ad ottenere un composto morbido e cremoso. A parte, montate gli albumi a neve e aggiungeteli al composto, lavorando il tutto con delicatezza. Infine sistemate al centro del contenitore, una fetta di ananas e disponetevi intorno le altre. Versatevi sopra il composto, livellate bene, inserite nel forno e lasciate cuocere per 12 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 1. Quindi aspettate che si raffreddi, capovolgete lo stampo e decorate con ciliegine prima di servire.

TORTA AL LIMONE

- Ingredienti per 4 persone**
- 125 gr. di farina
 - 125 gr. di zucchero
 - 50 gr. di burro
 - 4 uova
 - 2 limoni dalla buccia spessa
 - Una bustina di lievito
 - Un pizzico di sale

Imburrate una tortiera e spolveriztatela con un po' di farina. Fate sciogliere il burro in una ciotola (circa un minuto a potenza 4) e tenetelo in un luogo tiepido. Sgusciate le uova, tenendo da parte gli albumi e lavorate i tuorli con la scorza di limone grattugiata, fino a quando sono ben gonfi. Dopo aver montato gli albumi con un pizzico di sale, aggiungeteli ai tuorli mescolando delicatamente. Aggiungete la farina, il lievito, lo zucchero e il burro sciolto. Infine mescolate il tutto e versate il composto nella tortiera. Lasciate cuocere per 11 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 1. Lasciate raffreddare la torta per circa 5 minuti, quindi capovolgietela e decoratela con lo zucchero a velo e fettine sottili di limone.

TORTA ALLE NOCI

- Ingredienti per 4 persone**
- 140 gr. di farina
 - 150 gr. di zucchero
 - 160 gr. di burro
 - 100 gr. di gherigli di noci
 - 3 uova
 - Un limone
 - Mezza bustina di lievito
 - Un pizzico di cannella
 - In polvere
 - Un pizzico di noce moscata
 - Poco miele
 - Un pizzico di sale

Imburrate una teglia e spolveriztatela con la farina. Tritate poi i gherigli di noci, tenendo da parte i più belli che serviranno per decorare la torta. In una ciotola lavorate il burro a pezzetti con un cucchiaino fino a farlo diventare cremoso. Unite al composto la scorza del limone, lo zucchero, le noci tritate, un pizzico di noce moscata, uno di cannella, uno di sale e mescolate il tutto. Aggiungete quindi le uova intere e mescolate finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Unite poi la farina e mezza bustina di lievito, passandola con un setaccio e mescolate nuovamente. Versate il composto nella tortiera, infornate e lasciate cuocere per 13 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 1, avendo cura di ruotare il recipiente di mezzo giro, dopo i primi 9 minuti di cottura. Lasciate raffreddare il dolce, capovolgietelo e decoratelo con i gherigli di noci e poco miele.

TORTA ALLE MELE

- Ingredienti per 4 persone**
- 600 gr. di mele Renette o Delizia
 - 180 gr. di farina
 - 150 gr. di zucchero
 - 50 gr. di burro
 - 2 uova
 - La scorza grattugiata di un limone
 - Poco latte
 - Una bustina di lievito
 - Un pizzico di sale

In una ciotola metteste i due tuorli e lo zucchero e lavorateli finché risultino ben montati (se necessario, aggiungere un po' di latte). A parte, mescolate la farina con il lievito, la scorza del limone grattugiata. Mescolate tutto assieme, aggiungete un po' di latte, fino ad ottenere una crema densa. Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale e aggiungeteli al composto. Assemblate ad una mela, sbucciata e tagliata a pezzettini piccoli. Versate quindi il tutto in una teglia imburrata e spolverizzata con lo zucchero badando di non lasciare vuoti d'aria. Coprite con uno strato regolare di fettine di mela, spolverizzate la superficie con lo zucchero e ponetevi sopra il burro a pezzettini. Inserite nel forno e lasciate cuocere per 14 minuti in combinato microonde (potenza 5) + grill, griglia in posizione 1. Abbiate cura di ruotare il recipiente di mezzo giro dopo circa i primi 10 minuti di cottura. Questo dolce è ottimo sia caldo che freddo.

ZUPPA DI CILIEGE AL LIMONE

- Ingredienti per 4 persone**
- 400 gr. di ciliege
 - Il succo di un limone
 - Un pizzico di cannella
 - Un chiodo di garofano
 - Un cucchiaino di zucchero

Snocciate le ciliege e cuocetele con il succo di limone, la cannella, il chiodo di garofano e lo zucchero per 6 minuti a potenza 9, griglia in posizione 1. Mettete in frigorifero a raffreddare. Servire con gelato alla crema o panna montata.

