

# Panasonic®

## *INVERTER*



**NN-CS88LB, NN-CS89LB**

**Das Dampfgar-, Heißluft-, Grill- & Mikrowellen-Kochbuch  
Livre de cuisine vapeur, convection, gril et micro-ondes  
Ricettario per cottura a vapore, convezione, grill e microonde**

Deutsch

Français

Italiano

**Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten  
Bedienungsanleitung.**

**Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.**

**Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche il manuale d'uso.**



Il forno Panasonic è dotato della tecnologia all'avanguardia meglio conosciuta con il nome di tecnologia Inverter. Questa originale tecnologia è utilizzata da tempo in Giappone per i forni a microonde e offre un notevole miglioramento delle capacità di cottura del forno. Questo sistema inoltre permette di ridurre il numero di componenti, dando al forno un maggiore volume interno e un peso ridotto senza occupare più spazio sulla superficie di lavoro.

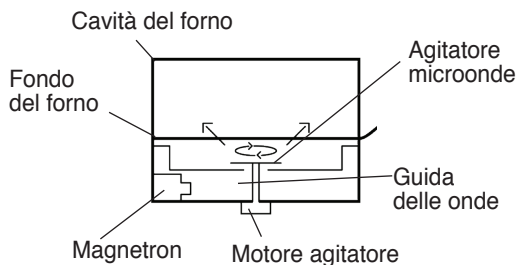
Le informazioni contenute in questo manuale devono essere considerate a titolo indicativo. Il tempo di cottura varia a seconda della temperatura iniziale del cibo e del contenitore che viene utilizzato. Verificare sempre che il cibo sia ben cotto e bollente prima di consumarlo.

## Sommario

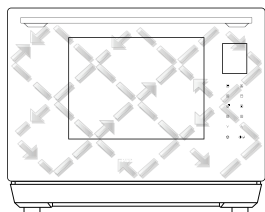
Principi di funzionamento delle microonde.....	2
Istruzioni generali .....	3-4
Contenitori da utilizzare .....	5
Livelli di potenza del microonde .....	6
Cottura grill .....	6
Riscaldamento con convezione.....	7-8
Tempo di cottura a vapore .....	8
Cottura con il programma Combinato .....	9
Quali combinazioni scegliere? .....	10
Consigli per la cottura in modalità combinata .....	10
Modalità combinata: contenitori e accessori .....	11
Linee guida per il riscaldamento e la cottura.....	12-13
Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento .....	13-21
Suggerimenti per utilizzare il microonde .....	22
Istruzioni per lo scongelamento dei cibi .....	23-24
Istruzioni per lo scongelamento dei cibi .....	24-25
Carne e pollame .....	26-30
Pesce.....	31-32
Verdure .....	33-36
Uova e formaggio .....	37
Alimenti e verdure amidacei asciutti.....	38
Dessert - prodotti di pasticceria.....	39-40
Consigli generali per la cottura a microonde e la modalità combinata...	41
Cottura tradizionale tramite il riscaldamento con convezione .....	41
Risposte a quesiti comuni.....	42-43
Ricette	
Zuppe e antipasti .....	44-46
Pesce.....	47-49
Carne e pollame .....	50-53
Contorni.....	54-56
Ricette vegane.....	57-58
Ricette vegetariane.....	59-63
Salse.....	64
Dolci e torte .....	65-71
Pane e prodotti da forno .....	72-74
Colazione.....	75
Conservare .....	76

## Principi di funzionamento delle microonde

In effetti, le microonde sono sempre presenti nell'atmosfera, sia in modo naturale sia mediante fonti create dall'uomo stesso. Queste ultime includono le onde radar, radio e televisive, i collegamenti delle telecomunicazioni e dei telefoni cellulari.

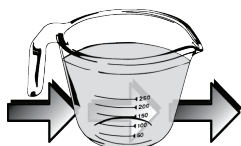


Il forno a microonde converte l'elettricità in microonde mediante il **magnetron**.



### Riflessione

Le microonde si riflettono sulle pareti e sullo sportello in metallo.



### Trasmissione

Le microonde passano quindi attraverso il contenitore delle pietanze per essere assorbite dalle molecole d'acqua, che, in maggiore o minore quantità, sono presenti in tutti gli alimenti.



### Note importanti

Durante la cottura, il recipiente utilizzato per cuocere o per riscaldare diventa caldo, perché il calore si trasmette dagli alimenti per conduzione. Anche nella cottura a microonde è necessario munirsi di guanti!

**Le microonde non passano attraverso il metallo, per cui nel forno a microonde non si possono utilizzare utensili in metallo, per cuocere in sola modalità a microonde.**

Come fanno le microonde a cuocere gli alimenti?

Le microonde fanno sì che le molecole dell'acqua vibrino. Questo, a sua volta, provoca una **frizione**, ovvero **calore**. È tale calore a cuocere gli alimenti. Le microonde sono inoltre attratte dalle particelle di grasso e zucchero. Per questo motivo, gli alimenti che ne comprendono molte cuociono più velocemente. Le microonde possono penetrare solo fino a una profondità di 4-5 cm e, mentre il calore si diffonde negli alimenti per conduzione, come nei forni tradizionali, la cottura avviene dall'esterno verso l'interno.

Alimenti non adatti per una cottura esclusivamente a microonde

Soufflé ecc., poiché, per una cottura corretta, questi alimenti si affidano al calore esterno secco. Non tentare di cuocerli con le microonde.

Non è nemmeno possibile cuocere alimenti che richiedono una lunga frittura nel grasso.

### Tempo di riposo

Quando si spegne il forno a microonde, gli alimenti continuano a cuocere per conduzione - **non a causa dell'energia delle microonde**. Quindi nella cottura a microonde è molto importante il **tempo di riposo**, particolarmente per gli alimenti densi, come carne e torte, e per i pasti riscaldati (consultare pagina 3 it).



### Uova sode

**Non bollire uova nel forno a microonde. Le uova crude, nel loro guscio, possono esplodere e causare gravi danni.**

## Istruzioni generali

### Tempo di riposo

Cibi densi come carne, patate intere con la buccia e torte, richiedono, a cottura ultimata, un **tempo di riposo** (all'interno o all'esterno del forno) per consentire alla conduzione di calore al centro del cibo di terminare il suo ciclo e ultimare la cottura.

#### Patata con buccia

Lasciare riposare per 5 minuti in un foglio di alluminio dopo la cottura solo con forno a microonde.

#### Pesce

Lasciare riposare per 2-3 minuti.

#### Uova

Lasciare riposare per 1-2 minuti.

#### Cibi Precotti

Lasciare riposare per 1-2 minuti.



### Contenuto di umidità

Molti cibi freschi come le verdure e la frutta variano nel loro contenuto di umidità a seconda della stagione dell'anno. Le patate intere con la buccia ne sono un esempio particolare. Per tale ragione i tempi di cottura devono essere modificati nel corso dell'anno. Gli alimenti asciutti, come il riso e la pasta, possono seccarsi ulteriormente durante la conservazione e il tempo di cottura necessario potrebbe essere diverso da quello consigliato per alimenti appena acquistati.



### Pellicola trasparente per alimenti

La pellicola trasparente per alimenti mantiene l'umidità del cibo e la condensa trattenuta favorisce una cottura del cibo più rapida. Tuttavia anche questa pellicola deve essere perforata prima della cottura per consentire all'eccesso di umidità di uscire. Usare sempre estrema cautela nel rimuovere la pellicola

### Pasti caldi nei piatti

Lasciare riposare per 1-2 minuti.

### Verdure

Le patate bollite devono riposare per 1-2 minuti, mentre gli altri tipi di verdure possono essere portati in tavola immediatamente. Se dopo il **tempo di riposo** l'alimento non è cotto, rimetterlo nel forno e cuocerlo più a lungo.

### Scongelamento

Il tempo di riposo è essenziale per il completamento del processo. Esso può variare da 5 minuti, ad es. per i lamponi, fino a un'ora per un pezzo di carne. Vedere pagina 22-24.

trasparente dal cibo appena cotto in quanto la temperatura del vapore formatosi all'interno è molto elevata. Acquistare sempre la pellicola per alimenti specificatamente concepita per la cottura a microonde e utilizzarla solo per coprire i cibi. Non foderare mai il piatto con la pellicola. Acquistare sempre pellicole trasparenti con la scritta "per cottura a microonde" e utilizzarle solo come copertura.



### Perforare

La pelle o la membrana di alcuni cibi provocano la formazione di condensa durante la cottura. Questi cibi devono essere perforati o parte della pelle deve essere rimossa prima della cottura per consentire alla condensa di liberarsi. Uova, patate, mele, Salsicce, ecc. devono tutti essere perforati prima della cottura. **Non tentare di bollire le uova nel loro guscio.**

## Istruzioni generali



**Dimensione del piatto**  
Osservare le raccomandazioni relative alla dimensione dei piatti fornite nel ricettario, in quanto queste hanno un effetto sui tempi di cottura e di riscaldamento dei cibi. Un alimento posizionato su un piatto di dimensioni maggiori cuoce e si riscalda più rapidamente.



**Quantità**  
Piccole quantità di cibo cuociono più rapidamente rispetto a grosse quantità; inoltre pasti di piccole dimensioni vengono riscaldati più rapidamente di pasti voluminosi.



**Allargare**  
Gli alimenti cuociono più velocemente e uniformemente se ben allargati nel piatto. Non sovrapporre **mai** i cibi.



**Forma del cibo**  
I cibi di forma regolare cuociono uniformemente. Tutti i cibi cotti al microonde cuociono meglio se posti in un contenitore rotondo piuttosto che quadrato. Quando è possibile, tagliare verdure e altri alimenti in pezzetti regolari.



**Densità**  
Cibi porosi e ad alto contenuto di aria cuociono più rapidamente di cibi densi e pesanti.



**Coprire**  
Coprire i cibi con la pellicola per alimenti per microonde o con un coperchio di esatte proporzioni. Coprire alimenti quali pesce, verdure, pasticci, minestre. Non coprire torte, salse, patate intere con la buccia e pasticceria. Per ulteriori informazioni, consultare le tabelle di cottura e le ricette.



**Disposizione del cibo**  
Singole porzioni di cibo, ad esempio pezzi di pollo o costolette di maiale, devono essere disposte sul piatto in modo che le porzioni più voluminose rimangano sulla parte esterna del piatto.



**Ingredienti**  
I cibi contenenti grassi, zuccheri o sale si riscaldano molto velocemente. Il ripieno potrebbe diventare molto più caldo rispetto all'impasto esterno. Fare attenzione quando lo si mangia. Non riscaldare eccessivamente anche se l'impasto esterno non sembra essere molto caldo.



**Temperatura iniziale**  
Più il cibo è freddo, più richiede tempo per riscaldarsi. Il cibo estratto da un frigorifero richiede un tempo maggiore per riscaldarsi rispetto a uno a temperatura ambiente. Prima della cottura, gli alimenti dovrebbero essere a una temperatura di circa 5-8 °C.







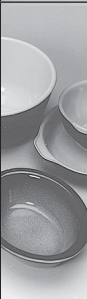


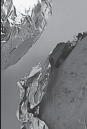
**Rivoltare e mescolare**  
Durante la cottura, alcuni alimenti devono essere mescolati. A metà cottura, carne e pollame devono essere rivoltati.



**Liquidi**  
Tutti i liquidi devono essere mescolati prima, durante e dopo il riscaldamento. Soprattutto, l'acqua deve essere mescolata prima e durante il riscaldamento, per evitare la fuoriuscita dal recipiente. Non riscaldare liquidi che sono stati bolliti in precedenza. **Non scaldare eccessivamente.**

## Contenitori da utilizzare

Guida rapida di controllo degli utensili da cucina


Recipienti per la cottura						Cottura combinata  +/o  +/o  +/o 
<b>Vetro resistente al calore</b>		✓	✓	✓	✓	✓
<b>Contenitori di plastica per forno a microonde</b>		✓	x	x	x	x
<b>Porcellane e ceramiche resistenti al calore</b> Non utilizzare piatti con bordi o decorazioni di metallo, né caraffe e tazze con manici incollati.		✓	✓	✓	✓	✓
<b>Ceramica e terracotta</b> Questi piatti sono idonei solo se completamente smaltati. Non utilizzare piatti parzialmente smaltati o non smaltati, poiché possono assorbire acqua che a sua volta assorbe l'energia del microonde rendendo il contenitore molto caldo e rallentando il raffreddamento.		x	✓	✓	✓	x
<b>Contenitori di alluminio e di metallo</b>		x	✓	✓	✓	x
<b>Cestini di vimini, legno e paglia</b>		x	x	x*	x	x
<b>Pellicola per alimenti</b>		✓	x	x	x	x
<b>Carta di alluminio</b>		x**	✓	✓	✓	✓**

 Microonde     Grill     Convezione     Vapore

\* eccetto che per coprire la ciotola per la preparazione dell'impasto del pane a 40 °C.

\*\* È possibile utilizzare piccole quantità di carta di alluminio per **proteggere** il cibo ed evitare che si riscaldi eccessivamente durante la cottura o lo scongelamento. Assicurarsi che l'alluminio non tocchi le pareti o la parte superiore del forno.

## Livelli di potenza del microonde

Livello di potenza	Uso
1000 W / 800 W	Per riscaldare pietanze e sughi. Per cuocere pesce, verdure, sughi e conserve.
270 W  (**)	Per scongelare cibi congelati.
600 W	Per arrostire. Per cuocere salse all'uovo e dolci. Per riscaldare latte.
440 W	Per cuocere e riscaldare stufati di pollo e torte salate.
300 W	Per cuocere spezzatini, pasticci, budini di riso, dolci alla frutta e creme pasticcere.
100 W	Per ammorbidire burro, formaggi, frutta o gelati; per mantenere caldi i piatti principali.



Nota

(\*) **Scongelo ciclico** con tempo di riposo automatico (vedere pagina 23).

## Cottura grill

La griglia del forno rosola e rende croccanti una grande varietà di alimenti.

**Il forno è dotato di 3 impostazioni griglia:**

**1 click Grill 1** (elevato)

**2 click Grill 2** (medio)

**3 click Grill 3** (basso)

Mettere il cibo da grigliare sulla griglia nella posizione superiore o centrale. Collocare il vassoio di vetro sulla base del forno per raccogliere grasso e gocciolamenti.

In alternativa, utilizzare il teglia smaltata in posizione superiore o centrale. Il cibo cotto alla griglia dovrebbe di norma essere girato a metà del tempo di cottura. Non coprire mai i cibi quando cotti alla griglia.

**Non c'è utilizzo delle microonde nella cottura grill.**

### Tempi di cottura al grill 1 (approssimativi)

	Primo lato	Secondo lato
Costoletta di manzo 450 g	18 - 20 min	approx. 10 -15 min
Salsicce 450 g (pz)	10 -13 min	approx. 10 - 12 min
1 coscia di pollo 200 g	15 - 17 min	17 - 19 min
Pane tostato 2 fette 85 g	4 - 6 min	3 - 4 min



Attenzione

In modalità Grill, gli accessori e il forno saranno molto caldi. Fare attenzione a non scottarsi.



## Riscaldamento con convezione

Questa modalità di cottura tradizionale consente di cuocere gli alimenti con il calore generato dalla resistenza ventilata situata sul fondo del forno. In modalità Forno ventilato **non vengono emesse microonde, quindi è possibile utilizzare anche piatti metallici e tutti i recipienti resistenti al calore. La temperatura della convezione è compresa tra 30 °C e 230 °C.**

### Preriscaldamento

Preriscaldare il forno per rosolare e rendere croccanti carni e prodotti di pasticceria. Si consiglia di preriscaldare con gli accessori già montati e di non aprire lo sportello del forno durante questa operazione. Il forno non si preriscalda a temperature comprese tra 30 °C e 60 °C.

### Accessori

È possibile utilizzare la griglia o la teglia smaltata. Per cucinare con 2 livelli, inserire la teglia smaltata in posizione di ripiano inferiore e la griglia in posizione di ripiano superiore.

Pietanze consigliate: soufflé, biscotti, meringhe, quiche, torte, biscotti, pasta da bigné, sfogliatine, pizze, torte genovesi e così via.



### Nota

Non appoggiare piatti o alimenti di peso superiore ai 4 kg sulla leccarda o la griglia.



### Attenzione

In modalità di riscaldamento a convezione, gli accessori e il forno saranno molto caldi. Fare attenzione a non scottarsi.

## Riscaldamento con convezione

Potenza	Temperatura	Pietanze (forno preriscaldato)
Minima	30 °C - 40 °C	Temperatura da forno per far lievitare l'impasto per pane o pizza o per fare lo yogurt.
	50 °C	Riscaldamento di piatti
	60 °C - 70 °C	Frutta e carne secca.
	80 °C - 90 °C	Cottura lenta.
	100 °C-110 °C	Meringhe.
	120 °C - 130 °C - 140 °C	Pasticcio di carne o di pesce, disidratazione di erbe aromatiche.
Media	150 °C - 160 °C	Uova in cocotte, cake alla frutta, amaretti.
	170 °C - 180 °C	Quiche, sformati, crème caramel, biscotti, strudel, pasta genovese, carni bianche, carni brasate o stufate, biscotti al cocco, biscotti.
Alta	190 °C - 200 °C - 210 °C	Kouglof, gratin, pasta da bigné, soufflé, pesci interi, ciambelle.
	220 °C - 230 °C	Pollame, pane.
	230 °C	Pizze, torte, biscotti, cialde, sfogliatine, sfoglie alla frutta.



### Nota

Questa tabella riguarda la cottura esclusivamente in modalità forno ventilato, e non la modalità combinata.

## Tempo di cottura a vapore

Il forno può essere programmato come una pentola a vapore per cucinare ortaggi freschi e surgelati e pesce, pollo fresco e riso. Sono presenti due livelli di potenza a vapore: Vapore 1 e Vapore 2.

### Accessori e contenitori

Mettere il cibo sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano centrale (vedere pagine 28-29 delle istruzioni).

Premere	Livello di potenza	Temperatura
1 click	Vapore 1	Massimo
2 click	Vapore 2	Bassa

## Cottura con il programma Combinato

Che cos'è?

La modalità combinata aggiunge le microonde alla cottura tradizionale per ottenere il sapore della cottura classica pur riducendo i tempi di un terzo o della metà.

Per quali alimenti?

Essenzialmente le pietanze voluminose da cucinare o arrostitire, che necessitano di una lunga cottura: carni, pesce, gratin o dolci. Per i pezzi piccoli (biscotti, sfoglie, bistecche, brioches, meringhe, bigné e così via), i soufflé e i piccoli arrostiti di carne rossa, invece, la cottura combinata non è adatta.

In che modo?

Sono disponibili 12 combinazioni. La cottura combinata è ideale per molti alimenti. La potenza delle microonde li cuoce rapidamente, mentre la modalità convezione o grill aggiunge la doratura e la croccantezza tradizionali. Tutto avviene simultaneamente, con la conseguenza che gli alimenti vengono cotti in 1/2 - 2/3 del tempo di cottura tradizionale. Il vapore può essere utilizzato per cucinare alimenti in modo simultaneo in modalità microonde, grill o convezione. Ciò spesso riduce i tempi di cottura del forno tradizionale e mantiene l'umidità degli alimenti. Seguire le istruzioni (oppure vedere le pagine 31-34 del manuale di istruzioni)

Quando preriscaldare?

Per le cotture prolungate, gli stufati, i grossi pezzi di carne, il pollame, gran parte dei dolci, i budini, i gratin non serve preriscaldare il forno. Per le cotture veloci, i piccoli pezzi di carne (tempo di cottura inferiore a 20 minuti), le quiche, le torte, le torte salate, i dolci a base di pasta lievitata o sfoglia, bisogna preriscaldare. Solo per la cottura Combinata con grill non si deve

e non si può preriscaldare. Il forno può essere preriscaldato in modalità di cottura Combinata con Convezione oppure Grill/Convezione.

**L'interno del forno è più piccolo rispetto a quello di un forno tradizionale, quindi fare molta attenzione a non scottarsi quando si mette il piatto nel forno.**

Con il preriscaldamento

Scegliere la cottura combinata, quindi toccare Avvio/Conferma prima di inserire il tempo di cottura. **Il preriscaldamento avviene senza l'uso di microonde.** È meglio preriscaldare con l'accessorio all'interno. Quando il forno raggiunge la temperatura richiesta, emette 3 segnali acustici e sul display lampeggia una "P". Inserire il piatto nel forno (senza toccare Arresto/Annullamento), scegliere il tempo di cottura e toccare Avvio/Conferma. Se non si procede in questo modo, il forno manterrà la temperatura per 30 minuti per poi spegnersi automaticamente.

Senza preriscaldamento

Scegliere il livello di cottura combinata, selezionare il tempo di cottura, quindi premere Avvio/Conferma.

## Quali combinazioni scegliere?

	Livello Combi	Tipo di combinazione	Utilizzo
Una volta	Combi 1	Vapore 1 + Microonde 440 W (basso)	Verdure fresche, verdure congelate, frutta, purea, verdure in scatola, budini.
Due volte	Combi 2	Vapore 1 + Grill 1 (alto)	Pesce e pollo con pelle
3 volte	Combi 3	Vapore 1 + Convezione 190 °C	Pane e pizza fatti in casa
4 volte	Combi 4	Convezione 230 °C + Grill 1 (alto) + 300 W (cottura lenta)	Lasagne, gratin, pizza
5 volte	Combi 5	Convezione 230 °C + Grill 2 (medio) + 300 W (cottura lenta)	Tortini di carne e pasticceria
6 volte	Combi 6	Convezione 230 °C + Grill 2 (medio) + 100 W (riscaldare)	Wurstel, involtini primavera, pesce impanato
7 volte	Combi 7	Convezione 220 °C + Grill 1 (alto) + 300 W (cottura lenta)	Piatti pronti con gratinatura
8 volte	Combi 8	Convezione 200 °C + Grill 1 (alto) + 100 W (riscaldare)	Crumble di frutta
9 volte	Combi 9	Convezione 220 °C + 300 W (cottura lenta)	Quiche, torte salate
10 volte	Combi 10	Convezione 190 °C + 300 W (cottura lenta)	Pollo intero, pesce a tranci, pesce intero, tacchino intero
11 volte	Combi 11	Convezione 160 °C + 100 W (riscaldare)	Stufati
12 volte	Combi 12	Convezione 230 °C + Grill 1 (alto)	Pane parzialmente cotto, alimenti a base di patate, pezzi di pollo, bistecche, spezzatino

## Consigli per la cottura in modalità combinata

Innanzitutto, verificare alla pagina precedente se la modalità combinata è adatta per l'alimento.

Recipiente:

- Se si utilizza un piatto di porcellana Pyrex® o da forno: porre direttamente sulla griglia nella posizione intermedia o inferiore o sul fondo del forno se il prodotto alimentare è di grandi dimensioni.
- Se si usa un piatto di metallo (liscio e non a cerniera): porre sul ripiano di vetro nelle posizioni centrale o inferiore o sul fondo del forno.

Tempo di cottura:

Metà o due terzi del solito tempo di cottura. Annotare i risultati. **Controllare sempre il cibo durante la cottura.**

Aprire lo sportello del forno, controllare il cibo quindi toccare Start per continuare la cottura. Aprire lo sportello del forno, controllare i cibi, quindi premere nuovamente Avvio/Conferma per continuare il processo di cottura.

Temperatura e potenza

Nella cottura combinata non si ottengono buoni risultati utilizzando una potenza di microonde elevata.

Aumentare la temperatura da 20 a 30 °C - poi il tempo di cottura sarà più breve - e usare una potenza tra 100 e 440 W a seconda delle dimensioni e del tipo di alimento. Se non si è sicuri della combinazione da usare, trovare una ricetta in questo libro, che è simile a quella che si vuole fare, e seguire le impostazioni di combinazione raccomandate.

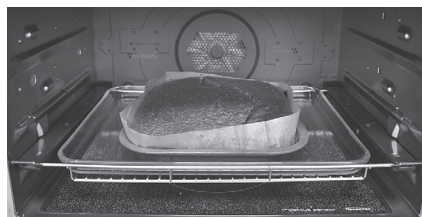
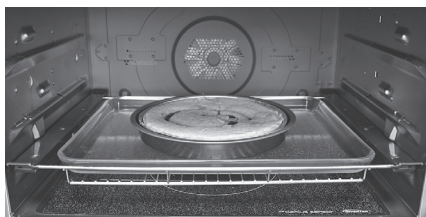
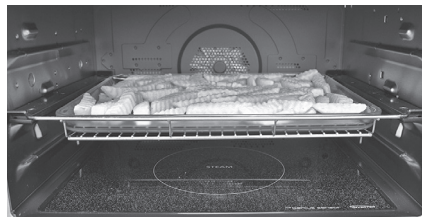
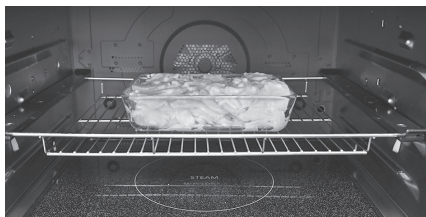
## Modalità combinata: contenitori e accessori

Per la maggior parte delle cotture, utilizzare preferibilmente recipienti adatti **per la cottura a microonde e resistenti al calore** (Pyrex® o porcellana da forno).

Tuttavia, per la cottura di crostate e torte, si consiglia di utilizzare stampi lisci, non a cerniera in metallo per garantire un colore migliore del prodotto finito. Questi stampi devono essere posizionati sul ripiano in vetro in posizione inferiore. **Non** utilizzare stampi a cerniera o utensili da cucina in ferro smaltati. **Non** collocare contenitori di metallo (o piatti in alluminio) direttamente sulla griglia.

- Se si notano scintille, interrompere la cottura e continuarla in modalità Forno ventilato o, nel caso sia ancora possibile, cambiare il recipiente.
- **Non** utilizzare porcellana decorata con motivi argentati o dorati. Potrebbero infatti prodursi delle scintille che rovinano i motivi.
- Non utilizzare la pellicola durante cottura combinata, nemmeno per rivestire l'interno di uno stampo.

Esempi di recipienti e accessori:



Attenzione

La teglia smaltata non deve essere utilizzata in combinazione durante la cottura con il forno a microonde.

## Linee guida per il riscaldamento e la cottura

La maggior parte dei cibi si riscalda molto velocemente nel forno a 1000 W di potenza. I pasti possono essere riportati alla stessa temperatura di cottura in pochi minuti e sembreranno appena cucinati.

In generale, coprire sempre alimenti bagnati, come zuppe, casseroles e pietanze su piatti. Non coprire alimenti asciutti, come panini, tortine ripiene di mele, frutta secca e spezie, salsicce in crosta ecc.

Le tabelle a pagina 13-20 indicano le modalità più adatte per cuocere o riscaldare ogni alimento. Il metodo migliore dipende dal tipo di pietanza.

È importante ricordare che, ove possibile, quando si cuoce o si riscalda qualsiasi alimento, bisogna mescolare o rivoltare. Questo garantisce che gli alimenti cuociano o si riscaldino in modo uniforme sulle parti esterne e nel centro.

Quando è riscaldato l'alimento?

Gli alimenti riscaldati o cotti devono essere serviti "caldi fumanti", cioè il vapore deve essere emesso in modo visibile da tutte le parti. Se durante la preparazione e la conservazione dell'alimento si sono seguite le normali indicazioni igieniche, la cottura o il riscaldamento non presentano alcun rischio per la sicurezza.

Gli alimenti che non possono essere mescolati devono essere tagliati con un coltello per verificare se si sono riscaldati adeguatamente. Anche se si sono seguite le istruzioni fornite dal produttore o le tempistiche indicate nel ricettario, è sempre importante verificare che l'alimento si sia completamente riscaldato. Nel dubbio, rimettere sempre l'alimento nel forno per un ulteriore periodo di riscaldamento.

Se non si trova l'alimento desiderato nella tabella, sceglierne uno simile in

tipo e dimensioni e, se necessario, regolare il tempo di cottura.

È bene **ricordare** che anche se la pasta sfoglia è fredda al tatto, il ripieno sarà bollente e, a sua volta, la riscalderà. Attenzione a non riscaldare troppo, altrimenti si rischia di bruciare la pasta sfoglia a causa dell'alto contenuto di grasso e zucchero del ripieno. Per evitare di scottarsi la bocca, controllare la temperatura del ripieno prima di consumare l'alimento.

Non lasciare incustodito. Non aggiungere alcool.

Biberon/Vasetti

Agitare o mescolare bene il contenuto di biberon e vasetti.

Controllare la temperatura prima di consumare il contenuto per evitare di scottarsi.

La parte superiore, la tettarella dei biberon e il coperchio dei vasetti di cibi per neonati devono essere rimossi prima di mettere biberon e vasetti in forno.



### Nota

Il liquido in cima alla bottiglia sarà molto più caldo di quello sul fondo. Agitare bene la bottiglia e controllare la temperatura del liquido prima dell'uso.

**Non consigliamo di utilizzare il forno a microonde per Sterilizzare biberon.** Se si dispone di uno speciale sterilizzatore a microonde, fare molta attenzione, perché usa una scarsa quantità d'acqua. È fondamentale seguire alla lettera le istruzioni del costruttore.



## Linee guida per il riscaldamento e la cottura

### Alimenti in scatola

Rimuovere gli alimenti dalla scatola e metterli su un piatto adeguato prima del riscaldamento.

### Zuppe

Utilizzare una ciotola e mescolare prima, durante (almeno una volta) e dopo il riscaldamento.

### Casseroles

Mescolare a metà e alla fine del riscaldamento.

### Pasti caldi nei piatti

Ognuno ha gusti diversi e i tempi di riscaldamento dipendono dal contenuto delle pietanze. Gli alimenti densi, come il purè di patate, devono essere stesi per bene. Se si aggiunge molta salsa, può essere necessario un periodo di riscaldamento più lungo. Sistemare gli alimenti più densi verso il bordo del piatto. 3-5 minuti su 1000 W saranno sufficienti per riscaldare una porzione di dimensioni medie.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Antipasti e stuzzichini</b>			
Croque-monsieur (1 e 4)	110 g (1 pzo)	Combi 12 5-6 min	Combi 12 6-7 min
	230 g (2 pzo)	Combi 12 10-12 min	Combi 12 10-12 min
Croissant al formaggio (9)	170 g (1 pzo)	Combi 7 2 min + di riposo 2 min	Combi 7 3 min + di riposo 2 min
Hot Dog (6)	140 g (1 pzo)	1000 W 1 min 30 sec	1000W 3 min
Hot Pocket (1) (6)	140 g (2 pzo)	-	Combi 9 7 min
Fagottini di sfoglia con carne (9)	430 g (2 pzo)	-	Combi 9 15 min + di riposo 5 min
Fagottino di sfoglia con carne (9)	215 g (1 pzo)	-	Combi 9 8 min + di riposo 5 min
Pasticcio di prosciutto e formaggio (9)	170 g (1 pzo)	Combi 9 3-4 min	Combi 9 8 min
Crostini con guarnizione (9)	140 g (1 pzo)	Combi 8 5-6 min	-

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Antipasti e stuzzichini</b>			
Vol-au-vent (9)	165 g (10 pzo)	Combi 9 5 min	-
Mini stuzzichini con pasta sfoglia (da cuocere) (9)	300 g (15 pzo)	-	Combi 9 15-16 min
Tortini (9)	320 g (20 pzo)	-	Combi 9 10-12 min
Mini stuzzichini con pasta sfoglia (9)	220 g (12 pzo)	-	Combi 9 9-10 min
Prodotti da forno mignon al formaggio (9)	160 g (6 pzo)	-	Combi 9 7-8min
Blinis (1 e 9)	40 g (6 pzo)	Combi 8 2-3 min	Combi 8 5-6 min
Mini involtini primavera (1 e 9)	200 g (10 pzo)	Combi 8 6 min	Combi 5 7 min
Samosa (1 e 9)	200 g (4 pzo)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Samosa di verdura (1 e 9)	200 g (4 pzo)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Patate al forno ripiene (di formaggio) (9)	250 g (1 pzo)	Combi 8 10 min	Combi 9 8 min
	500 g (2 pzo)	Combi 8 15 min	Combi 9 15 min+ di riposo 5 min
Salsiccia in crosta (9)	65 g (1 pzo)	Combi 9 2 min	Combi 9 4 min
	125 g (2 pzo)	Combi 9 3 min	Combi 9 6 min
Pizza alta (9)	400 g	Combi 5 8 min	Combi 5 12 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.



## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Antipasti e stuzzichini</b>			
Pizza al formaggio (9)	260 g	Combi 5 7 min	-
Tortilla alla spagnola (1 e 9)	500 g (1 pzo)	Combi 9 10 min	Combi 9 15 min + di riposo 5 min
	200 g (1 pzo)	Combi 9 8 min	Combi 9 14-15 min
Quiche (9)	170 g (1 pzo)	Combi 11 8 min	Combi 9 8-9 min
	400 g (1 pzo)	Combi 11 13 min	Combi 9 15 min + di riposo 5 min
Torta salata alle verdure (5)	400 g (1 pzo)	Combi 9 10 min	-
Flan al formaggio (9)	350 g (1 pzo)	-	Combi 9 11-12 min + di riposo 2 min
Tarte flambee (pancetta, crema e flan di cipolle) (10)	260 g (1 pzo)	-	Preriscaldare CH 230 °C cook 10 min
Pasta sfoglia con ripieno al formaggio (9)	140 g (1 pzo)	Combi 9 5 min	-
	270 g (2 pzo)	Combi 9 10 min	-
Fagottini di sfoglia con Riesling (5)	700 g (1 pzo)	-	Combi 9 25 min then di riposo 5 min
Focaccia al bacon/formaggio (5)	230 g (1 pzo)	Combi 11 5 min + G1 2 min	Combi 11 6 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Antipasti e stuzzichini</b>			
Gratin (patate dauphine, lasagne moussaka, tartiflette, cottage pie, pasta al forno) (10)	400 g	Combi 9 12 min+ G1 3 min	-
	800 g	Combi 9 18-20 min + G1 3 min	-
	1400 g	Combi 9 20 min + G1 4 min	-
Cavolo Ripieni (9)	300 g	Combi 9 18 min	-
	1000 g	Combi 5 20 min	-
Zucchine ripieno (9)	600 g (2 pzo)	Combi 5 15 min	Combi 5 20 min
Funghi ripieni (3)	200 g (2 pzo)	Combi 5 10 min	-
Pesce in salsa al vino bianco	260 g	-	Combi 9 14 min
<b>Contorni</b>			
Farinacei (1, 6 e 7)	200 g	600 W 1 min 20-30 sec	-
Patatine al forno, patate a spicchi Rösti (1 e 9)	300 g	-	Combi 4 15 min
Patate dauphine (10)	400 g	Combi 4 12-14 min	Combi 4 20 min + di riposo 5 min
Verdure (1, 6 e 7)	100 g	1000 W 1 min	-
	200 g	1000 W 1 min 30 sec	-
Purè (1, 3)	400 g	Combi 1 8 min	-

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Contorni</b>			
Passato di verdure (1,6,7)	200 g	1000 W 1-2 min	1000 W 3-5 min
	500 g	1000 W 4-5 min	1000 W 8 min
	1000 g	-	1000 W 12-16 min
Riso (1, 6 e 7) (2 cucchiaini d'acqua)	250 g	1000 W 2 min- 2 min 30 sec	1000 W 5 min
	500 g	1000 W 4 min- 4 min30 sec	1000 W 8 min
Spaghetti al sugo (1, 6 e 7)	200 g	1000 W 2 min	-
	400 g	1000 W 4 min	-
	800 g	1000 W 6 min	1000 W 14-16 min
<b>Carne e pesce</b>			
Confit d'anatra (8)	450 g (2 pzo)	Combi 9 18-20 min	Combi 9 20-22 min
Cassoulet con salsiccia (1, 6 e 7)	400 g	1000 W 3 min	-
Filetti di pesce impanati (1 e 9)	175 g (1 pzo)	Combi 9 5 min	Combi 9 12 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Porzioni di carne cotta (6 e 7)</b>			
burger	100 g	600 W 2 min	-
Carne bianca	130 g	600 W 2 min	-
Carne rossa	150 g	440 W 1 min 30 sec	-
Cosce di pollo	200 g	1000 W 1 min 30 sec - 2 min	-
Coquilles St Jacques (9)	180 g (2 pzo)	Combi 7 6 min	-
<b>Salse</b>			
Salsa (1, 6 e 7)	300 g	1000 W 2 min 30 sec - 3 min	-
	600 g	1000 W 4-5 min	-
<b>Zuppa</b>			
1 ciotola a temperatura ambiente o refrigerata (1, 6 e 7)	300 ml	1000 W 3 min	-
1 tetrapack a temperatura ambiente o refrigerata (1, 6 e 7)	600 ml	1000 W 5 min	-

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Bevande</b>			
1 tazza (6)	235 ml	1000 W 1 min 30 sec	-
2 tazze (6)	470 ml	1000 W 3 min	-
3 tazze (6)	705 ml	1000 W 3 min 30 sec	-
4 tazze (6)	940 ml	1000 W 5 min	-
Latte 1 ciotola/tazza (6)	250 ml	600 W 2 min	-
Alimenti per neonati (a temperatura ambiente, senza coperchio) (1 e 7)	30 g	600 W 10-20 sec verificare il cibo	-
	120 g	600 W 20-30 sec verificare il cibo	-
	200 g	600 W 30-40 sec verificare il cibo	-
<b>Prodotti da forno da cuocere</b>			
Prezel (5)	350 g (4 pzo)	-	Combi 11 15 min
Piccoli croissant (5)	270 g (6 pzo)	-	Riscaldare CH 200 °C Cuocere 15 min
Mini brioche al cioccolato (5)	500 g (8 pzo)	-	Riscaldare CH 200 °C Cuocere 12-14 min
Mini brioche al cioccolato (5)	360 g (8 pzo)	-	Combi 11 8 min
Pagnotta alla frutta (5)	400 g	-	Combi 9 8 min
Piccoli prodotti da forno (precotti) (1,5)	180 g (9 pzo)	-	Combi 8 4 min di riposo 2 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Prodotti da forno da cuocere</b>			
Mini croissant e rotolo al cioccolato (9)	160 g (6 pzo)	-	1000 W 1 min + G1 4 min
	300 g (8 pzo)	-	1000 W 40-60 sec + G1 3 min
<b>Pane</b>			
Pagnotta rustica (5)	800 g	-	Combi 11 15 min + di riposo 20 min
Pane ai cereali (5)	400 g	-	Combi 11 12 min + di riposo 20 min
Pane naan (1 e 9)	120 g (2 pzo)	-	Combi 8 4 min
Metà baguette (5)	250 g (1 pzo)	-	1000 W 1 min + G2 4 min
	500 g (2 pzo)	-	1000 W 2 min + G2 4 min
Panini semi-cotti (9)	300 g (6 pzo)	Combi 12 10 min (dopo 7 min, aggiungere 3 min Steam Shot)	-
<b>Dessert</b>			
Brownies (9)	225 g	-	Combi 9 4 min
Pancake dolci (6)	60 g (1 pzo)	1000 W 20-30 sec	1000 W 40 sec
	120 g (2 pzo)	1000 W 40-50 sec	1000 W 1-1 min 20 sec

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Tabelle per la cottura combinata e il riscaldamento

**Guida per il riscaldamento:** G indica « Grill ». CH indica « Convezione ». Salvo diversa indicazione ("da cuocere"), gli alimenti citati di seguito sono già cotti e devono solo essere riscaldati.

**Tempo di riposo:** dopo averlo scaldato, è importante lasciare riposare l'alimento, preferibilmente nel forno: saranno sufficienti 3-6 minuti per stuzzichini, pane, prodotti da forno, liquidi e piatti pronti e 10 minuti per alimenti densi come pietanze gratinate e torte.

Alimenti	Peso o quantità	Refrigerati	Congelati
<b>Dessert</b>			
Donut semplici (9)	70 g (1 pzo)	-	Combi 11 4 min
	140 g (2 pzo)	-	Combi 11 5 min
Wafer (1 e 9)	80 g (2 pzo)	-	G1 4 min
	40 g (1 pzo)	-	G1 3 min
Torta di ciliegie e mandorle (9)	390 g	-	Combi 9 10-12 min
Crumble di mele (9)	500 g	-	Combi 7 10 min
Cioccolato fondente (10)	470 g (1 pzo)	-	Combi 9 12 min+ di riposo 8 min
Amaretti (6)	130 g (12 pzo)	-	300 W 1 min
Torta al cioccolato fuso al centro (10)	100 g (1 pzo)	1000 W 40 sec	1000 W 1 min
Meringata al limone (5)	500 g	-	Combi 11 10 min
Torta al cioccolato fuso al centro (10)	490 g	-	Combi 3 25 min
Torta di mele (6)	500 g	-	Combi 9 10 min
Torta di mele e crema (3) (poggiare dalla parte delle mele)	300 g	-	Combi 9 8 min
	600 g	-	Combi 9 15 min
Torta di melassa (3)	350 g	-	Combi 11 4 min
Sugar pie (3)	600 g (per la cottura)	-	Combi 9 20 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale. (10) Disporre sulla griglia nel ripiano centrale.

## Suggerimenti per utilizzare il microonde

- **Per ammorbidire il burro da spalmare appena uscito dal frigorifero.**  
Ammorbidire per 2 minuti a 100 W (per 250 g). Rimuovere prima la confezione. Girare a metà cottura.
- **Far rinvenire la frutta essiccata**  
Aggiungere 6 cucchiaini d'acqua a 200 g di prugne secche o di uva passa, (per la preparazione di dolci è possibile far rinvenire la frutta utilizzando del rum). Mescolare e scaldare su 1000 W per 2-3 min. Lasciare riposare per 2 minuti.
- **Portare il formaggio a temperatura ambiente.**  
Il formaggio che è stato conservato in frigorifero deve essere messo in forno e "riscaldato" per 1 minuto (a seconda delle dimensioni) a 300 W. Girare a metà cottura.
- **Spellare le mandorle o le nocciole**  
Ricoprire di acqua calda e far cuocere 3-6 min su 1000 W (fino alla ripresa dell'ebollizione). Lasciar raffreddare e sgocciolare. A questo punto potranno essere spellate facilmente.
- **Preparare il caramello.**  
Far cuocere 100 g di zucchero con 2 cucchiaini d'acqua in una ciotola per 3-4 min su 1000 W controllando attentamente ogni 1 min e 30 sec. Togliere dal forno il caramello prima che diventi scuro. La cottura terminerà all'esterno. È possibile fermare la cottura con 2 cucchiaini d'acqua molto calda (attenzione agli eventuali schizzi).
- **Sciogliere il miele cristallizzato.**  
Togliere il coperchio del barattolo, mettere il barattolo nel forno e far scaldare a 300 W per 20-40 sec in base alla quantità. Mescolare e ripetere l'operazione, se necessario.
- **Ottenere più succo da un'arancia o da un limone.**  
Prima di spremere il frutto, passare 1 arancia o un limone in forno per 20-30 sec su 1000 W, quindi spremerlo subito: in questo modo si otterrà una maggiore quantità di succo.
- **Far fondere il cioccolato.**  
Spezzettare il cioccolato e metterlo in una ciotola, quindi far scaldare a 600 W per 2 min per 100 g (la durata può variare a seconda della percentuale di cacao e di zucchero). Mescolare almeno una volta durante la cottura.
- **Far fondere il burro.**  
È possibile far fondere 100 g di burro in un tegamino coperto con un piattino in 1 min-1 min e 30 sec su 600 W.
- **Ammorbidire il gelato se preso dal congelatore**  
Toglierlo dalla confezione, se possibile, e disporlo su un piatto. Calcolare 1-2 min a 100 W per 1/2 litro e 2-3 min per 1 litro.
- **Far lievitare la pasta.** Posizionare nel forno la pasta coperta e far scaldare per circa 5 minuti a 100W (per 500 g di pasta). Lasciar riposare la pasta dentro il forno (al riparo da correnti d'aria), finché il volume non è raddoppiato.
- **Preparare il vin brulé.**  
Preparare in un bicchiere (o in un boccale) resistente al calore, 20 cl di vino rosso, la buccia di un limone, un pizzico di cannella, un chiodo di garofano e 2-4 zollette di zucchero a piacere. Far scaldare su 1000 W per 1 min - 1 min e 30 sec.
- **Deodorare il forno.**  
Per rimuovere l'odore persistente di pesce dal forno, mettere una ciotola di acqua calda con succo di limone all'interno del forno. Scaldare a 1000 W per 5 min. Asciugare la condensa sulle pareti del forno con un panno.
- **Preparare un impacco caldo.**  
Far scaldare un panno piegato, pulito e bagnato su un piatto per 30 sec - 1 min su 1000 W. Controllare prima di applicare



## Istruzioni per lo scongelamento dei cibi ❄️❄️

Il più grosso problema dello scongelamento di alimenti nel microonde consiste nello scongelare la parte interna prima che quella esterna inizi a cuocere. Per questo motivo, Panasonic ha creato lo **scongelo ciclico**: basta selezionare il livello di potenza min. di **defrost** a 270 W e impostare il tempo desiderato. Il forno divide il tempo indicato in 8 fasi. Le fasi alternano lo scongelamento (4 in totale) e il riposo (4 in totale).

Durante le fasi di riposo, nel forno non viene immessa nessuna microonda, sebbene la luce rimanga accesa e il piatto continui a girare. I tempi di riposo automatico assicurano uno scongelamento più uniforme, e, per gli alimenti più piccoli, è anche possibile eliminare il normale tempo di riposo.

### Suggerimenti per lo scongelamento

Verificare lo scongelamento più volte, anche se si utilizzano i programmi automatici. Attenersi ai tempi di riposo.

### Tempi di riposo

Singole porzioni di cibo possono essere cucinate quasi immediatamente dopo lo scongelamento. È normale che porzioni grandi di cibo restino congelate nel mezzo. Prima di cucinarle, lasciarle a temperatura ambiente per almeno un'ora. Durante il tempo di riposo, la temperatura si distribuirà uniformemente e il cibo si scongelerà per conduzione. **Nota:** Se il cibo non deve essere cotto immediatamente, metterlo in frigorifero. Non congelare mai di nuovo cibi scongelati senza prima averli cotti.

### Tranci di carne e pollame

Tranci di carne e pollame. È preferibile mettere i tranci di carne su un piattino rovesciato o su una griglia di plastica per evitare che rimangano nel sangue prodotto. È indispensabile proteggere

le parti delicate o sporgenti di questo cibo con piccoli pezzi di foglio di alluminio per evitare che tali parti cuociano. **Non è pericoloso utilizzare piccoli pezzi di carta stagnola nel forno, a condizione che non entrino in contatto con le sue pareti.**



### Carne trita o dadini di carne e pesce

Dato che la parte esterna di tali cibi si scongela velocemente, è necessario separarli, rompere parecchie volte i blocchi in pezzi durante lo scongelamento e toglierli dal forno una volta scongelati.

### Piccole porzioni di cibo

Le bracioline e i pezzi di pollo devono essere separati il più presto possibile, in modo che possano scongelare in maniera uniforme anche all'interno. Le parti grasse e le estremità si scongelano più velocemente. Metterle vicino al centro del piatto girevole o proteggerle.

## Istruzioni per lo scongelamento dei cibi

### Pane

Le pagnotte richiedono un tempo di attesa da 5 a 15 minuti per consentire alla parte centrale di scongelarsi. Il tempo di attesa può essere ridotto se si separano le fette e i panini e le pagnotte sono tagliate a metà.

### Allarmi

Durante i programmi di scongelamento automatico si udiranno alcuni allarmi. Gli allarmi servono a ricordare di verificare, mescolare, separare i pezzi o proteggere le parti piccole. Il non fare ciò potrebbe provocare uno scongelamento ineguale.

## Istruzioni per lo scongelamento dei cibi

Alimenti	Peso/ quantità	Potenza	Tempo di scongelamento	Tempo di riposo minimo
<b>Carne</b>				
- arrostiti con osso #	500 g	270 W	16-17 min	60 min
- carne per arrosto #	500 g	270 W	20-25 min	70 min
- Tranci #	500 g	270 W	12-15 min	15 min
- cotolette #	250 g	270 W	6-7 min	10 min
- rognone tagliato a dadini*	400 g	270 W	15 min	3 min
- Bistecca di pesce* (4 pz)	400 g	270 W	10-11 min	10 min
- costata*	200 g	270 W	4-6 min	10 min
carne macinata, carne suina tritata*	500 g	270 W	12-15 min	10 min
- hamburger* (1 pz)	100 g	270 W	4 min	2 min
(1 pz)	140 g	270 W	6 min	2 min
(2 pz)	200 g	270 W	6-7 min	10 min
(4 pz)	400 g	270 W	10-12 min	10 min
- bocconcini per spezzatino*	500 g	270 W	12-14 min	15 min
- pollo intero #	500 g	270 W	12-15 min	60 min
- pollo a pezzi #	1 kg	270 W	20-25 min	30 min
- Poussin #	500 g	270 W	15-16 min	20 min
- fette di sanguinaccio (insaccato)	250 g	270 W	6-7 min	15 min
<b>Burro</b>	250 g	270 W	5-6 min	10 min
Coulis di frutta*	270 g	270 W	4-5 min	10 min
<b>Formaggio*</b>	450 g	270 W	6-7 min	10 min
Frutti di bosco* (spargere lievemente)	300 g	270 W	7 min	10 min
	500 g	270 W	12 min	10 min

I tempi indicati sono puramente indicativi. Controllare sempre il cibo durante lo scongelamento aprendo la porta, poi riavviare lo scongelamento. Non è necessario coprire il cibo durante lo scongelamento. **N.B.:** # girare questo cibo a metà dello scongelamento e proteggere le estremità e le parti che sporgono con fogli di carta forno o alluminio. \* mescolare, girare o separare più volte durante lo scongelamento.

## Istruzioni per lo scongelamento dei cibi

Alimenti	Peso/ quantità	Potenza	Tempo di scongelo	Tempo di riposo minimo
<b>Dessert cotti</b>				
pan di Spagna Victoria (1 pzo)	300 g	270 W	5-6 min	10 min
Foresta nera (1 pzo)	630 g	270 W	8-9 min	15 min
Torta ai lamponi (1 pzo)	470 g	270 W	7 min	15 min
Torta al cioccolato (1 pzo)	400 g	270 W	5-7 min	20 min
Torta al limone (1 pzo)	410 g	270 W	5 min	10 min
Succo di frutta concentrato*	200 ml	270 W	13 min	2 min
<b>Pasta</b>				
Pasta brisée o dolce* -panetto -arrotolata	500 g	270 W	10 min	20 min
	375 g	270 W	6-7 min	20 min
pasta sfoglia* -panetto - arrotolato	500 g	270 W	6-7 min	20 min
	375 g	270 W	10 min	20 min
Impasto per la pizza* -panetto - arrotolato	400 g	270 W	7 min	20 min
	400 g	270 W	3-4 min	20 min
<b>Pesce</b>				
Intero n. # (2 pz)	400 g	270 W	10-12 min	15 min
Filetti n. # (4 pz)	500 g	270 W	10-12 min	15 min
Bistecca di pesce* ognuno (2 pz)	280 g	270 W	10 min	15 min
Grossi pezzi di carne* ognuno (2 pz)	240 g	270 W	9 min	15 min
Gamberoni*	275 g	270 W	7-9 min	10 min
Pesce impanato* ognuno (2 pz)	240 g	270 W	5-6 min	10 min

I tempi indicati sono puramente indicativi. Controllare sempre il cibo durante lo scongelamento aprendo la porta, poi riavviare lo scongelamento. Non è necessario coprire il cibo durante lo scongelamento. **N.B.:** # girare questo cibo a metà dello scongelamento e proteggere le estremità e le parti che sporgono con fogli di carta forno o alluminio. \* mescolare, girare o separare più volte durante lo scongelamento.

## Carne e pollame

Il forno permette di cucinare carne utilizzando una combinazione di cottura (grill + convezione + microonde), ideale per i grandi pezzi di carne o per la cottura lenta. I metodi tradizionali: riscaldamento a convezione, grill o turbo cottura al forno per piccoli pezzi o ricette specifiche. Piccoli pezzi di carne possono essere cucinati con Grill o Combinazione. Solo microonde può essere utilizzato per completare rapidamente la cottura di carne in casseruola, pollame in salsa o carne cotta sul barbecue.

A fine cottura, è importante lasciare un arrosto fuori dal forno, avvolto in carta stagnola, per 10 o 15 minuti, affinché si cucini completamente e sia facile tagliarlo.

### Accessori e contenitori

Per la cottura combinata manuale si consiglia di collare piccoli tranci di carne piatti su un piatto resistente al calore sul ripiano a griglia nella posizione di ripiano centrale o inferiore. Tranci più grandi vanno invece disposti nel vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano inferiore. Se si usa la modalità convezione, sistemare i tranci di carne e il pollame direttamente sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore. Non coprire.

### Consigli per la cottura combinata

Aspettare che la cottura sia terminata prima di aggiungere sale alla carne.

È importante controllare gli alimenti diverse volte durante la cottura, in modo da poterne regolare la durata ove necessario

Sistemare le cosce di pollo o altro pollame in modo che le parti con più carne siano sul bordo del piatto.

### Cottura a convezione

Si può arrostitire carne nel forno nel modo tradizionale di preriscaldamento del forno in modalità convezione, per carni bianche e rosse e pollame. Il preriscaldamento è essenziale al fine di sigillare la carne o pollame.

### Modalità grill

Il grill è adatto a cucinare tranci di carne sottili: cotolette, costolette di agnello, salsicce. Non è necessario preriscaldare il grill.



#### Nota

Nella modalità convezione, grill o combinazione, la carne non deve essere coperta durante la cottura con il calore esterno.

### Modalità solo microonde

Carni bianche e pezzi di pollame si cuociono perfettamente utilizzando le microonde, che si rivela essere il metodo di cottura più rapido. La cottura a microonde è utile per piccoli pezzi di carne o di pollame da servire con un sugo o per finire velocemente di cucinare una carne in casseruola o della carne grigliata.

Mettere i pezzi di carne in un piatto compatibile con il microonde sul fondo del forno. Quando si usa la modalità solo microonde, si consiglia di coprire la carne con un coperchio o della pellicola trasparente al fine di velocizzare il processo di cottura ed evitare che frigga. È normale che ci sia tanto liquido nel piatto dopo la cottura. La velocità della cottura a microonde e l'assenza di calore radiante fanno in modo che il liquido non evapori come accade durante la cottura tradizionale. La perdita di peso non è superiore a quella che si verifica durante la cottura tradizionale.

## Carne e pollame

Gli spezzatini e i brasati

È possibile cuocere gli spezzatini solo a microonde o in cottura combinata a microonde, tuttavia la cottura non risulterà più rapida rispetto a quella tradizionale. Per contro, la carne non rischia di attaccarsi al fondo del recipiente e il consumo energetico sarà minimo. Utilizzare recipienti in Pyrex® o in porcellana da forno muniti di coperchio.



**Prima:** le verdure di contorno devono essere tagliate in pezzi regolari e precotte. In numerose ricette per lo spezzatino occorre infarinare leggermente i pezzi di carne per garantire che la salsa si rapprenda correttamente.

**Durante** la cottura, è indispensabile tenere immersi i pezzi di carne servendosi di un piattino o di un piatto rovesciato (al fine di evitare che la carne si secchi). Poiché la cottura degli spezzatini è lunga e spesso l'evaporazione è notevole, non esitare ad aggiungere liquido in corso di cottura, se necessario. Ricoprire il recipiente con un coperchio al fine di limitare l'evaporazione. Portare ad ebollizione a 1000 W per 10-15 minuti, continuare quindi la cottura per il tempo necessario utilizzando Combi 11 (Convezione 160 °C + 100 W per riscaldare). Non è necessario preriscaldare il forno per questa.

Riposo:

In Automatico come in modalità manuale, al termine della cottura è importante far riposare la carne 10-15 min fuori dal forno e coperta per consentire alla cottura di completarsi e alla temperatura di diventare uniforme.



## Carne e pollame

La cucina esclusivamente a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella su tutti i lati (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (filetti di pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà del tempo di cottura e lasciata riposare per 5 a 8 minuti al termine del tempo di cottura.

### Tempo di cottura per 500 g

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Combinazione di cottura	Tempo di cottura (in minuti)
<b>Manzo</b>				
- Costine (1,10)	-	-	Combi 5	18-19 min (media)
	-	-	Combi 5	20-21 min (ben cotta)
- Arrosto (1,3)	1000 W	7-9 min	Combi 10	13-15 min (rosa)
	1000 W	7-10 min	Combi 10	16-17 min (ben cotta)
- Spezzatino (1,6,7)	-	-	Combi 11	1h-1h 10 min
<b>Agnello</b>				
cosciotto o spalla con osso	< 1200 g 600 W	10-12 min (rosa) to 20-21 min (ben cotto)	Combi 10	15-16 min (rosa) 18-20 min (ben cotta)
Trancio per arrosto con osso	1000 W	8-10 min	Combi 9	20-22 min (rosa) to 25 min (ben cotta)
spezzatino (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale.

## Carne e pollame

La cucina esclusivamente a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella su tutti i lati (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (filetti di pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà del tempo di cottura e lasciata riposare per 5 a 8 minuti al termine del tempo di cottura.

### Tempo di cottura per 500 g

Tipo di carne	Solo microonde	Tempo di cottura	Combinazione di cottura	Tempo di cottura (in minuti)
<b>Veal</b>				
- arrosto (1,3)	600 W	12-13 min	Combi 9	20-22 min
- arrosto ripieno (1,3)	-	-	Combi 9	21-22 min
spezzatino (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h
<b>Maiale</b>				
- Arrosto di girello (1,3)	600 W	14-18 min	Combi 10	18-20 min
- arrosto di lombo (1,3)	600 W	20 min	< 1 kg Combi 10 > 1 kg Combi 10	16-18 min 18-20 min
spezzatino (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h
<b>Pollo-Faraona-Tacchino</b>				
- arrosto intero (1,3)	-	-	Combi 10	13-15 min
- pezzi (250 g)	1000 W	6-7 min	Combi 8	12-14 min+ 2 minG1
- trance di tacchino per arrostire l'osso (1,3)	-	-	Combi 10	30 min
- Coscia di tacchino (1,3)	-	-	Combi 4	22-24 min
- poussin (1,3)	-	-	Combi 9	15-17 min

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale.

## Carne e pollame

La cucina esclusivamente a microonde non conferisce alla carne la classica colorazione. Per questo motivo, i tempi di cottura indicati per il microonde si applicano a carni precedentemente rosolate in padella su tutti i lati (maiale, vitello, agnello e manzo) o a carni che non necessitano di colorazione (filetti di pollame, coniglio). La carne dovrebbe essere girata a metà del tempo di cottura e lasciata riposare per 5 a 8 minuti al termine del tempo di cottura.

### Tempo di cottura per 500 g

<b>Cacciagione</b>				
- arrosto (1, 3)	1000 W	12-13 min	Combi 9	22 min
- spezzatino (1,6,7)	-	-	Combi 11	1 h 20 min - 1 h 30 min
<b>Pollo-Faraona-Tacchino</b>				
- arrosto intero (1,5)	-	-	CH 220 °C	18-19 min
- pezzi (1)	-	-	Combi 8	24 min
- spezzatino (6)	-	-	Combi 11	1h - 1h 10 min
- Coscia di tacchino (2 pzo 400 g) (3)	-	-	Combi 4	15 min
<b>Salsicce</b>				
Chipolata, merguez surgelate (1,4)	-	-	G1	10 min (for 6 pzo 200 g)
Salsiccia spessa di maiale congelata (1,4)	-	-	G1	18-20 min (6 pzo)
Salsicce di Tolosa (1,4)	-	-	G1	17 min (6 pzo-400 g)

(1) Girare o mescolare a metà del tempo di riscaldamento. (2) posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione superiore. (3) Posizionare un piatto resistente al calore sulla griglia nella posizione inferiore. (4) Posizionare sulla griglia, collocare nella posizione superiore, direttamente su carta da forno o foglio in silicone. (6) Contenitore sicuro per il microonde posizionato alla base del forno. (7) Coprire. (8) Posizionare sul vassoio in vetro sulla griglia nella posizione centrale. (10) Posizionare sulla griglia nella posizione centrale.

### Istruzioni per la cottura a vapore della carne su 2 livelli

**Cottura a vapore su 2 livelli** Riempire il serbatoio dell'acqua. Posizionare 230 g di bistecca sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano inferiore; 250 g di carote sul vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore e selezionare Vapore 1 per 11-13 minuti.

**Cottura a vapore su 2 livelli** Riempire il serbatoio dell'acqua. Posizionare 2 petti di pollo (150-200 g ciascuno) sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano inferiore, aggiungere 370-400 g di patate a pezzi sulla griglia nel ripiano superiore, selezionare Vapore 1 con solo pollo per 10 minuti, quindi aggiungere le patate e cuocere a Vapore 1 per altri 30 minuti. Riempire il serbatoio dell'acqua dopo 30 minuti.



## Pesce

Il pesce cuoce molto bene nel forno a microonde in quanto mantiene la sua umidità e non rilascia l'odore che viene comunemente lasciato nei forni tradizionali.



### Disposizione

I filetti di pesce, ad esempio la platessa, dovrebbero essere arrotolati prima della cottura, per evitare la cottura eccessiva delle zone più sottili, alle estremità e ai lati.



### Liquido

Il pesce fresco dovrebbe sempre essere spruzzato con 30 ml (2 cucchiaini) di succo di limone o di vino bianco. Quando si cuoce pesce congelato aggiungere del liquido come descritto sopra per ottenere una cottura più omogenea.



### Pesci grandi (più di 400 g grammi)

Si consiglia di girarli a metà cottura e di proteggere la testa e la coda con un piccolo pezzo di foglio di alluminio per evitare che cuociano eccessivamente (Attenzione: l'alluminio non deve toccare le pareti del forno).



### Copertura

Coprire sempre il pesce con la pellicola per microonde o con un coperchio adatto.



### Tranci di pesce

I tranci di pesce dovrebbero essere disposti in circolo con le parti più spesse rivolte verso l'esterno per evitarne una cottura eccessiva e il disfacimento delle estremità più sottili.

### Quando si può considerare cotto il pesce?

Il pesce è cotto quando si squama facilmente ed è di colore opaco. Ricordare che i pesci grassi (salmone, sgombro, halibut) si cucinano più velocemente dei pesci più magri (merluzzo, pesce persico del Nilo, Tilapia).

Dopo la cottura, il pesce deve essere lasciato **riposare** per 2-3 minuti. Questo può avvenire fuori dal forno, così da poter cuocere altre pietanze durante l'attesa.

### Pesce al cartoccio

Potete preparare cartocci di pesce sostituendo il foglio d'alluminio con carta oleata per microonde.

### Pesce intero

Se si cuociono 2 pesci interi allo stesso tempo, si consiglia di posizionarli l'uno con la testa vicino alla pinna caudale dell'altro al fine di garantire una cottura uniforme. La pinna caudale e la testa di pesci interi di grandi dimensioni devono essere protette a metà cottura con pezzi di carta stagnola fissati con stuzzicadenti.

### Sale

**Non** aggiungere del sale sul pesce prima della cottura in quanto ciò potrebbe renderlo troppo asciutto.

## Pesce

### Cottura con modalità combinata

Cospargere il pesce con burro fuso oppure olio per mantenere l'umidità. Posizionare sulla a griglia nel ripiano centrale con vassoio di vetro sulla base del forno per raccogliere eventuali gocciolamenti. **Non** aggiungere sale, ma cospargere con pepe o erbe se necessario. Cottura con Combi 2.

### Cottura con modalità convezione

Per pesce al cartoccio, oppure per pesci di grandi dimensioni, preriscaldare il forno a convezione a 180 °C e collocare sulla teglia smaltata in posizione inferiore. Per 500 g, 4 filetti di salmone, ca. 125 g ciascuno, cuocere a convezione a 180 °C per ca. 20 min.

### Cottura con microonde

Disporre il pesce in un contenitore poco profondo adatto per forno a microonde con 1-3 cucchiaini di acqua e collocare sulla base del forno. Coprire con pellicola forata.

Per 250 g (Tempo in minuti).

Cibo	Fresco		Congelato	
	Potenza	tempi	Potenza	tempi
Filetti di pesce (sottili) (1)	600 W	4-6 min	1000 W	9-10 min
Filetti di pesce (spessi) (1)	600 W	5-6 min	1000 W	10-12 min
Tranci di pesce (1)	600 W	9-10 min	1000 W	15-16 min
Pesce intero (1)	600 W	7-8 min	1000 W	12 min
Gamberetti * (1)	600 W	5-6 min	-	-
Cozze *	600 W	5-7 min	-	-
Pesce in conchiglia* (1)	600 W	6-7 min	-	-
Calamari * (1)	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Granchio* (1)	600 W	7-8 min	-	-
Filetti di pesce (2)	Combi 2	14-15 min	-	-

\*: per questi tipi di pesce e per i frutti di mare, non è consigliato utilizzare il menu automatico.

(1) Disporre il pesce in un contenitore poco profondo adatto per forno a microonde con 1-3 cucchiaini di acqua e collocare sulla base del forno. Coprire con pellicola forata. (2) Disporre il pesce sulla griglia con la pelle rivolta verso l'alto nella teglia smaltata nel ripiano centrale. Riempire il serbatoio dell'acqua. Ogni filetto deve pesare circa 125 g.

## Verdure

### Aggiunta di acqua

Le verdure molto ricche di acqua come i pomodori, le zucchine, le melanzane, le verdure congelate per la ratatouille, i funghi, gli spinaci, l'indivia, la lattuga, le cipolle, la maggior parte della frutta, ecc., non richiedono l'aggiunta di acqua, oppure solo di una quantità minima, in quanto la cottura al microonde utilizza l'acqua contenuta naturalmente nei cibi.



Verdure con una discreta quantità d'acqua a cui si deve aggiungere 1 cucchiaino d'acqua ogni 100 g di verdure per creare il vapore che serve cuocere le verdure e prevenire la disidratazione: cavolfiori, porri, broccoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, carote, sedani, asparagi, fagioli nani, patate, cavoli, rape, carciofi ecc. Aggiungere 1-3 cucchiaini d'acqua.



Verdure con una scarsa quantità d'acqua che possono necessitare di un po' d'acqua al fine di incoraggiare l'idratazione: piselli, fave, fagioli di Spagna, fagiolini.

In tutti i casi: le verdure devono essere cotte a una potenza di 1000 W (con l'eccezione dei cavolfiori interi) e non devono essere salate prima della cottura, bensì dopo. Questo perché il sale assorbe l'umidità naturale della verdura e incoraggia la disidratazione.



Dove possibile, tagliare le verdure a pezzi regolari. È importante posizionare le verdure in un contenitore delle dimensioni adatte. Coprire il contenitore con un coperchio o con un foglio di pellicola bucato. I contenitori larghi sono preferibili rispetto a quelli stretti e alti.

## Verdure

Tabelle di cottura manuale per verdure fresche e Congelate. Utilizzare la potenza massima (1000 W) per 500 (Tempo in minuti).

Verdure	Fresche	Congelate
Carciofi:		
- interi	9-10	-
Asparagi*	10-12	5
Zucchine	8-10	-
Barbabietole*	16-18	-
Bietola	7- 9	13-14
Broccoli, cavolo romanesco	9-10	10-11
Funghi	9-10	11-12
Carote:		
- fette rotonde	9-11	12-13
- bastoncini	10-12	-
Cavolo*	12-14	-
Cavoletti di Brussels	9-10	10-12
Cavolfiori	8-10	9-10
Sedano rapa	8- 9	-
Sedano*	14-15	-
Zucchine	14-15	10-12
Indivia	10-12	16-17
Spinaci		
- Tritati	9-10	13
Fave* aggiungere acqua extra	16-19	16-18
Finocchi:		
-tagliati a metà	10-12	-
-a fette fini	12-14	-
Fagiolini verdi*	12-13	12-13
Fagioli di Spagna	12-14	-

Verdure	Fresche	Congelate
Verdure*	-	15-16
Pannocchie di mais (2 pannocchie)*	8-10	12-15
Rape	8-10	18-20
Cipolle	9-10	10-12
Pastinaca	8-10	-
Patate dolci	10-12	-
Piselli*	10	10-11
Taccole	10-12	
Porri - a fette	8-10	- 10-12
Zucca	9-10	-
Peperoni	12-13	13-15
Patate:		
Patate intere	10-11	-
Ratatouille	14-16	14-16
Scorzobianca	10-14	12-15
Pomodori*	4-5	-
Topinambur	8-9	-

\* Per queste verdure non è consigliabile cucinare con il programma automatico.



Un intero cavolfiore deve essere cotto a testa in giù, a 600 W di potenza, per 12 - 13 min. Tagliare il cavolfiore in pezzi uguali e disporlo nella pirofila con 10 cucchiaini d'acqua.

## Verdure

Alimenti	Peso/ quantità	Potenza	Tempo da selezionare (circa)	Istruzioni
<b>Verdure</b>				
Anelli di cipolla in pastella	300 g	CH 230 °C	15-18 min	Preriscaldare il forno. Disporre sul teglia smaltata nel ripiano centrale.
Fagioli – grandi	200 g	Vapore 1	8 min	Collocare sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano centrale. Per piccole porzioni, collocarle sul vassoio di vetro sulla griglia all'interno della teglia smaltata
Fagioli – verdi	200 g		10 min	
Broccoli – fiori	250 g		10 min	
Carote – a fette	200 g		10-12 min	
Cavolfiori	250 g		12 min	
Verdure disidratate	200 g		8 min	
Piselli	200 g		8 min	
Fagioli di soia	200 g		4-5 min	
Pannocchie di mais	200 g		8 min	
<b>Cottura di verdure crude</b>				
Asparagi	200 g	Vapore 1	8 min	Disporre sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano centrale.
Pannocchiette	200 g		8 min	
Fave	200 g		8 min	
Fagioli di Spagna	150 g		10-12 min	
Barbabietole	450 g		15-17 min	
Broccoli	250 g		12 min	



### Punti da verificare

Verificare sempre che l'alimento sia caldo fumante dopo averlo riscaldato nel microonde. In caso di dubbi rimettere l'alimento nel forno. Gli alimenti avranno sempre bisogno di un **tempo di riposo**, specialmente se non possono essere mescolati. Più è denso l'alimento e più è lungo il tempo di riposo.

## Verdure

Alimenti	Peso/ quantità	Potenza	Tempo da selezionare (circa)	Istruzioni
<b>Cottura di verdure crude</b>				
Cavolini di Bruxelles	200 g	Vapore 1	11 min	Disporre sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano centrale.
Zucca gialla	300 g		15 min	
Cavolo – a fette	300 g		15 min	
Carote – a fette	200 g		8-10 min	
Cavolfiore – fiori	400 g		10-12 min	
Zucchine	250 g		12-14 min	
Pannocchie di mais	x 2		25-30 min	
Pastinaca - a fette	300 g		9 min	
Piselli	200 g		5-6 min	
Patate – bollite	500 g		25 min	
Patate - sbollentate	500 g		8 min	
Patate con buccia - 250 g ciascuna	x 1 x 2 x 4	1000 W	8 min 11 min 22 min	Disporre sul vassoio di vetro sulla base del forno.
	x 1 x 2 x 4	Combi 4	15 min 20 min 26 min	Collocare sul ripiano a griglia nel ripiano inferiore.
Spinaci	200 g	Vapore 1	5-6 min	Collocare sulla griglia all'interno del teglia smaltata nel ripiano centrale. Per piccole por- zioni, collocarle sul vassoio di vetro sulla griglia all'interno del teglia smaltata.
Piselli dolci	200 g		8 min	
Svedese - a cubetti	400 g		30 min	
Patate dolci	400 g		15 min	
Rape	300 g		15 min	



### Punti da verificare

Verificare sempre che l'alimento sia caldo fumante dopo averlo riscaldato nel microonde. In caso di dubbi rimettere l'alimento nel forno. Gli alimenti avranno sempre bisogno di un **tempo di riposo**, specialmente se non possono essere mescolati. Più è denso l'alimento e più è lungo il tempo di riposo.

## Uova e formaggio

Le uova sono prodotti delicati che richiedono la massima attenzione. Se inserite direttamente nel forno, esplodono a causa della pressione creata all'interno del guscio. Se vengono rotte, anche il tuorlo esplode se non si fora la pellicola che lo ricopre. Inserire la punta di uno stuzzicadenti nel centro del tuorlo; se l'uovo è fresco, il tuorlo non fuoriuscirà. Il tuorlo e l'albume reagiscono diversamente alle microonde e sfortunatamente il tuorlo cuoce più rapidamente. Quando le uova vengono sbattute (omelette), durante la cottura i bordi devono essere portati a metà distanza dal centro.

### Uova in camicia

Riscaldare 50 ml d'acqua con sale e un goccio d'aceto per 1 minuto su 1000 W. Rompere l'uovo nell'acqua bollente e forare con attenzione tuorlo e albume con uno stuzzicadenti; cuocere a 600 W per 40-60 secondi (in base alle dimensioni dell'uovo). Lasciare riposare per 1 minuto, poi scolare e servire.

### Uova strapazzate

Mescolare due uova in una ciotola con un po' di panna o di latte, una noce di burro, sale e pepe. Cuocere per 40 secondi a 1000 W. Rimuovere dal forno e sbattere rapidamente con una forchetta. Riprendere la cottura a 1000 W per altri 30-50 secondi. Le uova dovrebbero rimanere cremose.

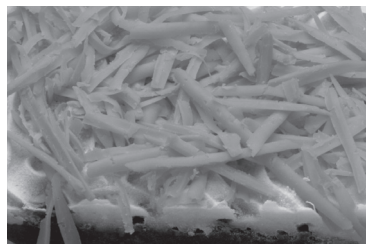
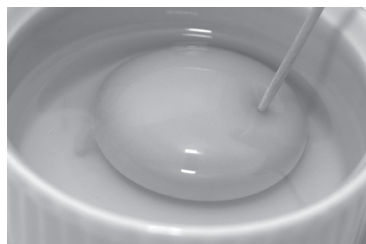
### Uova cotte a fuoco lento

Rompere l'uovo in un piatto per cottura a bagnomaria unto con burro, condire con sale e pepe, forare il tuorlo e l'albume con uno stuzzicadenti. Aggiungere gli ingredienti desiderati

(panna, funghi, uova di lompo ecc.). Cuocere per 1 minuto e 20 secondi o 1 minuto 50 secondi per uovo a 300 W, a seconda delle dimensioni dell'uovo e della quantità del contorno.

### Formaggi

I formaggi reagiscono diversamente, a seconda del tipo: più grassi sono, più rapidamente si fondono. Se vengono cotti per troppo tempo, si induriscono. Se possibile, è preferibile aggiungere il formaggio grattugiato all'ultimo momento (per pasta, gratin ecc.).



## Alimenti e verdure amidacei asciutti

I tempi di cottura delle verdure essiccate nel forno a microonde sono molto simili a quelli della cucina tradizionale. D'altra parte, questi alimenti si possono riscaldare molto velocemente senza che prendano un sapore di cibo riscaldato, a condizione che siano in un contenitore chiuso, mescolati con burro o salsa.

Per la cottura, utilizzare un contenitore grande (per evitare traboccamenti). Coprire abbondantemente con acqua o brodo. Dopo la cottura, lasciare riposare per almeno 5 - 8 minuti.

### Riso, grano e quinoa.

Dopo che il liquido ha raggiunto il punto d'ebollizione, cuocere per circa 17-20 minuti a 300 W, indipendentemente dalla quantità di riso e 14-18 min a 300 W per il frumento o la quinoa. Questi tempi di cottura non si addicono a riso o grano parzialmente bollito.

### Semolino

Il semolino cuoce perfettamente nel forno a microonde, senza il pericolo di bruciarlo. Semplicemente aggiungere un volume di acqua pari a quello del semolino, portare a ebollizione (coprendo) a 1000 W per 2 minuti e mezzo (per 200 grammi di semolino a grana media con 0,2 litri d'acqua), quindi cuocere a 300 W per circa 3 minuti mentre si gonfia.

### Pasta

Ricordare di salare l'acqua di cottura e di mescolare una volta durante la cottura. Da quando il liquido sta bollendo, cuocere per 7 o 8 minuti a 1000 W per 250 grammi di pasta (per 1 litro d'acqua).

### Verdure essiccate

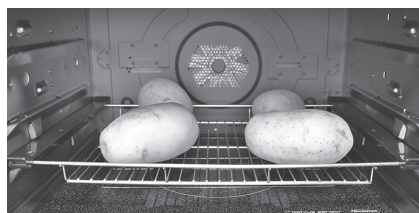
Coprire abbondantemente con acqua e lasciare in ammollo per una notte. Il giorno successivo, sciacquare e scolare. Coprire con acqua. Non salare prima della cottura (ciò fa indurire le verdure essiccate). Cuocere per 10 minuti a 1000 W, quindi da 15 a 30 minuti a 300 W. Controllare la cottura e aggiungere acqua, se necessario; le verdure devono essere sempre coperte dal liquido.

### Patate con buccia

I vari tipi di patate sono più o meno adatti alla cottura a microonde. La dimensione ideale di una patata da cuocere a microonde è di 200 g - 250 g. Prima della cottura, lavare le patate e forarne la buccia diverse volte. Distribuire le patate intorno al bordo del vassoio di vetro. La consistenza risulta più croccante con la modalità combinata.

Disporre sul vassoio di vetro sulla base del forno per la cottura con solo microonde oppure sul ripiano a griglia per la cottura combinata.

Dopo la cottura, rimuoverle dal forno e avvolgerle in carta stagnola per conservarne il calore. Lasciare riposare per 5 minuti.





## Dessert - prodotti di pasticceria

Questo forno propone vari metodi per la cottura dei dolci, a seconda dei risultati desiderati.

- La cottura a **microonde** è perfetta e rapida per le creme, i budini, la frutta cotta, le composte così come i dolci contenenti lievito per i quali non è necessaria la doratura (dolce al cioccolato o pan di Spagna da farcire).
- La cottura **Combinata** consente di cuocere più rapidamente dolci croccanti o dorati, a pasta lievitata o con uova.
- (La cottura **tradizionale** (riscaldamento in forno) è indispensabile per la riuscita di alcuni dolci: soufflé, ciambelle, pasta per bigné, biscotti, pasticcini, biscotti di pasta frolla, piccole sfoglie, crostate).

Cottura esclusivamente a microonde:

Le microonde cuociono perfettamente e rapidamente la frutta cotta, le composte, la crema inglese e pasticceria e la pasta per bigné. Inoltre, consentono di ottenere risultati eccellenti nella cottura di dessert a base di farinacei come il riso al latte, la tapioca, il dolce di semolino, senza rischiare che l'impasto si attacchi al fondo della pentola. Infine, nella preparazione di dessert cotti tradizionalmente, le microonde si rivelano molto utili per sciogliere il burro, il cioccolato, la gelatina nonché per la cottura del caramello.

Recipienti e accessori:

Posizionare contenitori adatti a forni microonde direttamente sul vassoio di ceramica. Utilizzare preferibilmente stampi rotondi. Evitare l'uso di stampi rettangolari.

Coperture

- Dolci: **Non** coprire.
- Frutta: è possibile coprire le composte realizzate con tipi di frutta che contengono poca acqua e lasciar scoperte le composte ottenute con tipi di frutta ricchi d'acqua.

Frutta

Lasciare cuocere per 4-5 min a 1000 W, 4 pere medie sbucciate (ricordarsi di girarle a metà cottura). Lasciare cuocere 4-5 min a 1000 W, 500 g di mele o pere tagliate in quarti con 5 cucchiaini di acqua (la frutta intera richiede un po' più tempo per cuocere, a seconda della grandezza). Per composte, lasciare cuocere per 6-7 min a 1000 W per 500 g di frutta sbuccciata, tagliata a cubetti. Non aggiungere liquido. I tempi di cottura variano sempre a seconda del grado di maturazione del frutto e la quantità di zucchero che contiene. Se si aggiunge frutta secca alla miscela della torta, assicurarsi sempre che la frutta non sia in cima alla miscela altrimenti brucia, a causa della grande quantità di zucchero che contiene.

Consigli utili

Per i soufflé la cottura a microonde è impossibile poiché si sgonfiano all'uscita dal forno. I dolci in pasta per bigné non gonfiano poiché non si forma la crosta in cui viene imprigionata l'aria. Per contro, i dolci in polvere disponibili in commercio cuociono molto bene nel microonde. È necessario preparare il dolce seguendo le istruzioni sulla confezione e cuocere a 600 W per 4-7 minuti in uno stampo per la cottura a microonde.



## Dessert - prodotti di pasticceria

### Cottura combinata manuale

Questo combina gli effetti del calore radiante che rende le torte dorate, e le microonde che cuociono rapidamente l'interno e fanno lievitare le torte. È preferibile utilizzare una potenza bassa delle microonde con una temperatura piuttosto elevata del **riscaldamento a convezione** così da ottenere risultati ottimali. Si consiglia di utilizzare **Combi 9** (Convezione 220 °C + 300 W). Attendere un tempo di cottura di almeno la metà o due terzi del tempo di cottura tradizionale.

### Crostate

Cuocere le torte per 25-30 minuti utilizzando la cottura combinata preriscaldata - **Combi 9** (Convezione 220 °C + 300 W). Controllare il colore della crostata man mano che cuoce. Dopo la cottura, ricordarsi di togliere la torta dallo stampo e lasciare raffreddare su una griglia per evitare che la pasta diventi soffice. La cottura e il colore della base della pasta possono variare a seconda degli ingredienti (burro, margarina, pasta dolce, pasta sfoglia, ecc.). Se i risultati non sono soddisfacenti, provare un'altra marca di pasta.

### Stampi

- Per gli sformati, i clafoutis, i gratin, utilizzare stampi per microonde, resistenti al calore (Pyrex® o porcellana da forno) e, preferibilmente, rotondi (o stampo per babà in Pyrex®) o ovali.
- Per gli altri dolci (4/4, dolce allo yogurt, Kougluf), i plumcake e le torte, utilizzare stampi metallici lisci, non smontabili e preferibilmente rotondi (ad eccezione degli stampi rettangolari). Non utilizzare stampi in alluminio pieghettato (come le vaschette in alluminio).

- Per le torte, è importante utilizzare solo stampi metallici (alluminio o antiaderente) lisci, non smontabili al fine di garantire una cottura soddisfacente. **Non coprire** mai.
- Per la maggior parte dei dolci (ad eccezione delle torte), è possibile utilizzare anche gli stampi morbidi in silicone nel microonde sia in cottura Combinata che in Forno ventilato.

### Accessori

In caso di cottura combinata, i **contenitori di metallo** devono essere posizionati sempre sul **vassoio di vetro sul ripiano a griglia** nel ripiano inferiore. **Non utilizzare la teglia smaltata** per la cottura combinata. Nel caso di alcune ricette per gratin o flan, si possono collocare piatti in Pyrex® o in ceramica da forno direttamente sul ripiano a griglia nel ripiano centrale o inferiore. Questo è indicato nella ricetta.

### Preriscaldamento

- Per le brioches, i cibi che vengono cotti velocemente (in meno di 25 minuti), le crostate e le torte, è essenziale preriscaldare il forno. Scegliere la combinazione di cottura indicata e toccare Avvio/Conferma. Il forno si preriscalda automaticamente senza l'uso di microonde. Una volta che il forno è a temperatura, scegliere un tempo di cottura, mettere la torta in forno e toccare Avvio/Conferma.
- Per gli altri dolci (4/4, plumcake, dolce allo yogurt, ecc.), i budini, i clafoutis, non è necessario preriscaldare. **In ogni caso quando il preriscaldamento è necessario per una ricetta del manuale, viene indicato.**

## Consigli generali per la cottura a Microonde e combinata:

Controllare la cottura: con la cottura solo a microonde, sono sufficienti alcuni minuti di cottura, ogni minuto in più può seccare il dolce. Quando un dolce si indurisce durante il raffreddamento significa che è stato cotto troppo a lungo oppure che è stata utilizzata una potenza troppo elevata.

La verifica della cottura ottimale avviene in maniera tradizionale infilando la punta di un coltello all'interno del dolce (deve risultare asciutta) o ancora verificando se il dolce si stacca facilmente dalle pareti dello stampo.

### Recipienti

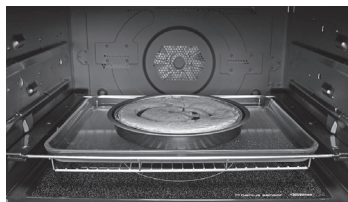
Al momento della realizzazione di una ricetta, il risultato ottenuto sarà diverso se si utilizza un recipiente di forma molto diversa da quella indicata nella ricetta (vari tegamini al posto di uno stampo conico). La stessa quantità cotta in vari stampi più piccoli cuocerà più rapidamente rispetto a un unico stampo. Foderare gli stampi con carta forno al fine di facilitare la sformatura del dolce.

### Conservazione

Una volta raffreddato, ricordarsi di avvolgere il dolce nella pellicola di plastica o in un foglio di alluminio per mantenerlo soffice.

### Impasti pronti per dolci

Le miscele per torte cuociono perfettamente utilizzando la cottura combinata. Preriscaldare il forno con il ripiano a griglia nella posizione inferiore e utilizzare una teglia in metallo o silicone. Collocare la teglia sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia. Togliere il composto per torte dal frigorifero almeno 20 minuti prima della



## Cottura tradizionale tramite il riscaldamento a convezione

Essenziale per cuocere pasticcini come ciambelle, bigné, biscotti, soufflé, meringate, ecc., ma si può anche usare per la cottura di tutti i dolci e le crostate che non si desidera cucinare con la cottura combinata.

### Accessori:

Grandi torte (soufflé, kugelhupf), crostate, gallette e gratin devono essere posizionati sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia (combinazione) o sulla teglia smaltata o sul ripiano a griglia (convezione) nel ripiano inferiore.

Per una corretta doratura del fondo delle crostate, utilizzare stampi metallici e preriscaldare il forno a 230 °C, quindi abbassare la temperatura dopo aver infornato il dolce.

Per tutti gli altri prodotti di pasticceria (sfoglie, croissant, biscotti, bigné, pan di Spagna, torte di grandi dimensioni, dolce al cioccolato), è consigliabile utilizzare la griglia o la leccarda.

È possibile far cuocere biscotti o bigné su 2 livelli combinando un'infornata sulla leccarda al livello inferiore e un'altra teglia (o foglio in silicone o piatto di vetro) poggiata sulla griglia al livello superiore. Se necessario, non esitare a girare le teglie a metà cottura e invertire i livelli a metà cottura.

### Recipienti

È possibile utilizzare qualsiasi recipiente resistente al calore (metallo, silicone, Pyrex® o porcellana da forno). Controllare che le dimensioni delle teglie di cottura da poggiare sulla griglia non superino i 31 x 34 cm. Preriscaldamento raccomandato.



## Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Gli alimenti cotti a <b>microonde</b> si raffreddano rapidamente subito dopo la cottura.	Il cibo non è completamente cotto.	Rimettere il piatto nel forno per un tempo ulteriore. Rammentarsi che i cibi a temperatura da frigorifero richiedono un tempo di cottura superiore rispetto ai cibi a temperatura ambiente.
Budini di riso e piatti in casseruola che fuoriescono dal recipiente durante la cottura a microonde.	Il contenitore è troppo piccolo.	Per gli alimenti liquidi utilizzare un contenitore grande il doppio del volume dell'alimento.
Il cibo cuoce troppo lentamente quando cotto a <b>microonde</b> o con il programma Combinato.	Il forno non riceve la potenza corretta.	Il forno deve essere collegato a una presa indipendente.
	La temperatura del cibo estratto dal frigorifero	È necessario un tempo di cottura maggiore per cuocere cibi più freddi.
La carne diventa dura quando cotta a <b>microonde</b> o con il programma Combinato.	L'impostazione della potenza è troppo elevata	Utilizzare un livello di potenza inferiore per cuocere carni.
	La carne è stata salata prima della cottura.	Non aggiungere sale prima della cottura. Se necessario aggiungere sale dopo la cottura.
I dolci rimangono crudi quando cotti a <b>microonde</b> .	Tempo di cottura o di riposo troppo breve.	Aumentare il tempo di cottura o il tempo di riposo.
Le uova strapazzate o quiche sono dure e gommose quando cotte a <b>microonde</b> .	Tempo di cottura troppo lungo.	Fare molta attenzione nel cuocere piccole quantità di uova; una volta rovinate non si possono più salvare.
Le torte salate e le creme preparate con le uova sono dure e gommose quando cotte a <b>microonde</b> .	Livello di potenza troppo elevato.	Utilizzare livelli di potenza inferiori per questi alimenti.
Le torte salate e le creme preparate con le uova sono dure e gommose quando cotte in modalità combinata.	Livello di potenza troppo elevato.	Utilizzare livelli di potenza inferiori per questi alimenti.
La salsa al formaggio diventa dura e filamentosa quando cotta a <b>microonde</b> .	Formaggio cotto con la salsa.	Aggiungere il formaggio a cottura ultimata. Il calore della salsa è sufficiente a cuocere il formaggio.

## Risposte a quesiti comuni

Problema	Cause	Soluzione
Le verdure sono troppo asciutte quando cotte a <b>microonde</b> .	Cottura senza coperchio/ copertura.	Coprire con un coperchio o con pellicola per alimenti.
	Basso contenuto di umidità, es. l'ortaggio non è molto fresco.	Aggiungere altri 2-4 cucchiaini di acqua.
	È stato aggiunto sale prima della cottura.	Aggiungere sale dopo la cottura se necessario.
Si forma della condensa nel forno.	Ciò è normale. Significa che il cibo si cuoce prima che l'umidità possa essere espulsa dal forno.	Asciugare la condensa con un panno morbido.
Si sente dell'aria calda in provenienza delle giunture della porta.	La porta del forno non è sigillata a tenuta d'aria.	Ciò è normale e non indica alcuna perdita di microonde.
Quando si usano accessori di metallo si notano scintille bluastre (effetto arco).	L'uso degli accessori di metallo durante la cottura solo a <b>microonde</b> non è raccomandato. Se si usa il programma <b>Combinato</b> verificare che gli accessori non siano danneggiati.	Spegnere il forno <b>immediatamente</b> . Non utilizzare accessori di metallo se si cuoce solo al <b>microonde</b> . Controllare il peso minimo del cibo sui programmi automatici.
Il grill si spegne periodicamente durante la cottura o con modalità Combinato.	Durante la cottura il Grill si accende e spegne automaticamente in modo che il cibo non bruci prima che sia cotto al centro.	Ciò è normale
Il sistema di suggerimento "Prontuario" non appare più sul mio display e vedo solamente dei numeri.	Potrebbe essersi verificata un'interruzione dell'alimentazione elettrica e il sistema "Prontuario" è stato disabilitato.	Sfilare la spina del forno e dopo pochi secondi rinfilarla. Quando appare 88:88, premere il tasto di avvio fino a quando apparirà la lingua desiderata. Quindi impostare l'ora.

## Zuppa di patate dolci

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 cipolla media, tritata grossolanamente  
 15 ml di olio d'oliva  
 2 spicchi d'aglio schiacciati  
 700 g di patate dolci, sbucciate e tagliate a pezzi  
 1 peperone rosso grande, senza semi e tagliato a pezzi  
 700 ml di brodo vegetale  
 150 ml di latte di cocco  
 sale e pepe

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere la cipolla, l'olio e l'aglio in una grande casseruola in Pyrex®. Collocare sulla base del forno e cuocere nella modalità **Combi 1** per 4 minuti.
2. Aggiungere le patate e il peperone. Cuocere nella modalità **Combi 1** per 10 minuti.
3. Aggiungere il brodo, coprire e cuocere a **300 W** per 20 minuti o fino a quando le patate sono morbide, mescolando a metà cottura. Lasciar raffreddare leggermente. Versare in un mixer e frullare fino a ottenere una consistenza uniforme.
4. Aggiungere il latte di cocco e condire a piacere. Coprire con un coperchio. Scaldare a **600 W** per 3 minuti o finché non diventa bollente.

## Zuppa di pomodoro e peperoni rossi

### Ingredienti

#### 4 porzioni

5 pomodori grandi  
 30 ml di olio d'oliva  
 1 cipolla tritata  
 450 g di peperoni rossi o gialli, a fette sottili  
 30 ml di passata di pomodoro  
 1 pizzico di zucchero  
 475 ml di brodo vegetale  
 sale e pepe  
 60 ml di panna acida (opzionale)  
**Guarnizione:**  
 aneto, tritato

**Contenitori:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Sbucciare i pomodori immergendoli in acqua bollente per 30 secondi. Tagliare la polpa e conservare il succo.
2. Versare metà dell'olio in una terrina in Pyrex® con la cipolla e coprire con pellicola aderente forata. Cuocere a **1000 W** per 2 minuti.
3. Aggiungere i peperoni e l'olio rimasto, mescolando bene. Coprire e cuocere a **1000 W** per 5 minuti, mescolando a metà cottura.
4. Aggiungere i pomodori tagliati, la passata di pomodoro, il sale e il pepe, lo zucchero e 30 ml di brodo. Coprire e cuocere a **1000 W** per 4 minuti, mescolando a metà cottura, fino a quando le verdure sono tenere.
5. Aggiungere il resto del brodo e cuocere a **1000 W** per 5 minuti. Frullare in un mixer o un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo. Filtrare la zuppa per rimuovere le bucce e condire a piacere. Versare in piatti fondi, aggiungere la panna acida, se lo si desidera, e guarnire con aneto.

## Funghi ripieni

### Ingredienti

#### 4-6 porzioni

2 fette di pancetta striata  
 25 g di formaggio grattugiato  
 3 ml di senape  
 50 g di pangrattato fresco  
 1 uovo  
 60 ml di latte  
 15 ml di prezzemolo fresco tritato  
 sale e pepe  
 275 g di funghi prataioli dal diametro di circa 2,5 cm, senza gambo  
 2 fette sottili di cheddar  
 1 pomodoro a fette sottili

**Contenitori:** griglia del microonde o piatto piano,

1 x grande piatto piano

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Tagliare la pancetta a pezzetti. Disporre sul piatto e coprire con pellicola aderente, cuocere a **1000 W** per 1 minuto.
2. In una piccola terrina, mescolare il formaggio grattugiato, la pancetta, la senape e il pangrattato. Aggiungere l'uovo sbattuto, il latte e il prezzemolo, regolare di sale e pepe e mescolare bene. Riempire i funghi con il composto.
3. Tagliare le fette di formaggio in quadrati di 1 cm da sistemare in cima al ripieno. Tagliare le fette di pomodoro e adagiarne una su ogni fungo. Distribuire i funghi in cerchio su un piatto e cuocere sul fondo del forno in modalità **Combi 1** per 6 minuti o finché il formaggio inizia a fondere e i funghi sono ben cotti.

## Tortini salati con cipolla e feta

### Ingredienti

#### 4-6 porzioni

250 g di pasta sfoglia  
30 ml di olio d'oliva  
150 g di cipolle sbucciate e tagliate a fette  
25 g di pinoli  
75 g di formaggio simile alla feta a pezzetti piccoli  
25 g di olive nere, snocciolate e tritate  
25 g di pomodori secchi (in olio o reidratati), tritati grossolanamente  
10 g capperi  
Sale, pepe  
*Contorno:*  
Origano fresco

**Contenitore:** 1 x terrina in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Srotolare la pasta sfoglia e ritagliare 6 cerchi di circa 10 cm di diametro. Mettere in frigo la pasta per 30 minuti.
2. Mettere l'olio e la cipolla in una ciotola in Pyrex®. Cuocere in modalità **Combi 1** per 10 minuti.
3. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Nella terrina aggiungere alla cipolla i pinoli, il formaggio, le olive, i pomodori secchi e i capperi. Regolare di sale e pepe.
4. Collocare le 6 forme circolari di pasta sfoglia sulla teglia smaltata e forarle con una forchetta. Distribuire il composto sui 6 cerchi di pasta. Cuocere i tortini salati nel ripiano inferiore in modalità **Convezione 220 °C** per 11-13 minuti o fino a doratura. Usare origano fresco per la guarnizione.

## Stuzzichini con olive e acciughe

### Ingredienti

#### 20-25 porzioni

115 g di farina  
115 g di burro refrigerato a dadini  
115 g di cheddar stagionato, grattugiato finemente  
50 g di filetti di acciuga in lattina sottolio, scolati e tritati grossolanamente  
50 g di olive nere snocciolate e tritate grossolanamente  
2,5 g di pepe di Cayenna  
sale marino

**Contenitori:** 1 x terrina in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Versare la farina, il burro, il formaggio, le acciughe, le olive e il pepe di Cayenna in un mixer e frullare fino a quando il composto si trasforma in pasta compatta. Coprire la pasta. Tenere in frigo per 20 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Distribuire la pasta in uno strato sottile (spessa circa 1 cm) su una superficie leggermente infarinata. Tagliare la pasta in strisce larghe 5 cm e, a loro volta, tagliare diagonalmente ogni striscia in direzioni alternate in modo da creare dei triangoli. Trasferire sulla teglia smaltata e cuocere nel ripiano inferiore in modalità **Convezione 200 °C** per 8-10 minuti o fino a doratura.
3. Lasciar raffreddare su una griglia. Cospargere di sale marino.

## Zuppa francese di cipolle

### Ingredienti

#### 4-6 porzioni

225 g di cipolla a fette  
50 g di burro  
25 g di farina  
1 litro di brodo di manzo caldo  
sale e pepe  
foglia di alloro  
*Per servire:*  
pane francese  
25 g di formaggio grattugiato

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex®

piatto con coperchio

**Accessori:** Ripiano a griglia

1. Mettere le cipolle e il burro in una grande casseruola in Pyrex®, coprire e cuocere sulla base del forno a **1000 W** per 2-3 minuti fino a che il composto non si è ammorbidito.
2. Versare la farina e aggiungere gradualmente il brodo caldo, mescolando bene. Regolare di sale e pepe e aggiungere una foglia di alloro. Coprire nuovamente e cuocere a **1000 W** per 8-10 minuti. Rimuovere la foglia di alloro.
3. Collocare il pane sulla griglia nella posizione superiore e cuocere in modalità **Grill 1** per 3-4 minuti fino a che è leggermente tostato. Rigirare e cospargere di formaggio grattugiato. Cuocere in modalità **Grill 1** per altri 3 minuti o fino a quando il formaggio si fonde.
4. Distribuire la zuppa nei piatti e completare ogni porzione con una fetta di pane francese.



## Crostini di brie e mirtilli

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 piccola baguette, tagliata in 8 fette  
60 ml di salsa di mirtilli  
175 g di brie a fette  
semi di sesamo

**Contenitori:** nessuno

**Accessori:** Ripiano a griglia

1. Collocare fette di baguette sulla griglia nella posizione superiore e tostare in modalità **Grill 1** per 2-3 minuti o fino a che sono leggermente tostate.
2. Girate le fette e spalmare su ogni fetta la salsa di mirtilli. Guarnire con una fetta di brie e cospargere di semi di sesamo. Cuocere in modalità **Combi 7** per 6-8 minuti o fino a quando il formaggio inizia a fondersi e i semi di sesamo diventano dorati.

## Paté di pollo

### Ingredienti

#### 6 porzioni

1 piccola cipolla finemente tritata  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
25 g di burro  
225 g di fegatini di pollo tritati  
5 ml di origano essiccato  
15 ml di Vermouth secco  
sale e pepe  
50 g di burro  
1 quarto di limone  
2 olive verdi ripiene, tagliate a metà

**Contorno:**

Prezzemolo

**Contenitore:** 1 x piccola casseruola in Pyrex® con coperchio,  
1 x piatto da portata

**Accessori:** nessuno

1. Mettere la cipolla, l'aglio e 25 g di burro in una piccola casseruola in Pyrex®. Coprire e cucinare sulla base del forno a **1000 W** per 3 minuti o finché la cipolla non appassisce.
2. Aggiungere i fegatini di pollo al composto di cipolla, insieme all'origano. Coprire e cuocere a **1000 W** per 5-7 minuti, mescolando una volta. **N.B.:** i fegatini potrebbero scoppiettare durante la cottura.
3. Lasciare raffreddare il composto per 5 minuti, quindi diluire con il Vermouth, regolare di sale e pepe e mescolare fino a ottenere una consistenza uniforme.
4. versare nel piatto da portata, e stendere in modo uniforme. Fondere 50 g di burro in una piccola terrina a **1000 W** per 30-40 secondi. Scremare i sedimenti e versare sul paté. Porre rapidamente gli spicchi di limone e le olive in cima e raffreddare prima di servire con prezzemolo e grissini o toast Melba.

## Granchio con avocado e pasta sfoglia

### Ingredienti

#### 2 porzioni

5 g di burro  
1 presa di sale  
2,5 g di paprika  
300 g di pasta sfoglia  
1 lime, scorza e succo  
5 ml di miele  
sale e pepe  
30 ml di olio d'oliva  
1 avocado maturo  
1 pompelmo  
100 g di polpa di granchio

**Contorno:**

1 gambo di aneto

**Contenitore:** 2 x ciotole media in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Mescolare il burro con un pizzico di sale e la paprika e fondere a **1000 W** per 30 secondi. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Spennellare la pasta sfoglia con il burro fuso e tagliarla a metà nel senso della lunghezza, prima di dividere ogni striscia in 3 pezzi delle stesse dimensioni. Posizionare quindi i pezzi di pasta sfoglia sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore, cuocere a **200 °C** per 11 minuti.
2. Preparare la vinaigrette mescolando il succo e la scorza di lime, il miele, il sale, il pepe e l'olio d'oliva in un contenitore. Tagliare l'avocado a metà e togliere il seme. Sbucciare e tagliare l'avocado a cubetti. Mescolare l'avocado alla vinaigrette e mettere da parte.
3. Pelare il pompelmo a vivo. Lavare l'aneto, asciugarlo e togliere le punte. Stendere la pasta sfoglia con l'insalata di avocado, la polpa di granchio e il pompelmo e guarnire con l'aneto.



## Pesce al cocco con curry

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 cipolla tritata  
1 peperone rosso senza semi e tagliato a pezzi  
200 ml di latte di cocco  
1 pomodoro, senza pelle e tagliato a pezzi  
15 ml di pasta di curry  
succo di mezzo limone  
600 g di merluzzo nero o nasello, tagliato a pezzi grandi  
sale e pepe

**Contenitori:** 1 x piatto da 22 cm in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Far appassire la cipolla con il pepe nel piatto in Pyrex®, coperto, per 4-5 minuti sul fondo del forno a **1000 W**. Aggiungere latte di cocco, pomodoro, pasta di curry e succo di limone.
2. Cuocere a **1000 W** per 3 minuti prima di aggiungere il pesce. Coprire e cuocere a **1000 W** per 6-7 minuti, mescolando a metà cottura. Regolare di sale e pepe a piacere prima di servire.

## Filetti di pesce alla provenzale

### Ingredienti

#### 4 porzioni

4 filetti di salmone (800 g)  
sale e pepe  
olio d'oliva  
4 pomodori a fette  
Erbe di Provenza  
1 zuccina a fette  
12 olive nere

**Contenitori:** 1 x piatto in Pyrex® poco profondo

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Lavare e asciugare i filetti di pesce. Insaporire con sale e pepe e olio. Mettere il pesce e le verdure in un piatto in Pyrex® poco profondo e cospargere con olio d'oliva ed erbe di Provenza. Collocare sul fondo del forno e cuocere in modalità **Combi 1** per circa 20 minuti. Poco prima della fine del tempo di cottura, aggiungere le olive al piatto.

## Bouillabaisse

### Ingredienti

#### 6 porzioni

75 ml di olio d'oliva  
30 ml di passata di pomodoro  
2 cipolle tritate  
1 porro grande a fette  
4 spicchi d'aglio, schiacciati  
225 g di pomodori, pelati e tagliati in quattro  
1,2 l di brodo di pesce  
150 ml di vino bianco secco  
4 rametti di timo  
sale e pepe  
1 buccia di arancia, tagliata in pezzi piccoli  
4 pistilli di zafferano  
5 ml di salsa al peperoncino  
450 g di merluzzo bianco, eglefino o merluzzo nero,  
senza pelle e tagliato a pezzi grandi  
450 g di frutti di mare misti  
4 grandi gamberi freschi

**Contorno:**

mazzetto di aneto

**Contenitori:** 1 x casseruola da 3 litri in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Mettere l'olio e la passata di pomodoro in una casseruola in Pyrex®, coprire con il coperchio, riscaldare sulla base del forno a **1000 W** per 1 minuto, mescolando bene.
2. Aggiungere le cipolle e il porro e cuocere a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a che si ammorbidiscono. Aggiungere l'aglio, i pomodori, il brodo, il vino, il timo, sale, pepe, la scorza d'arancia, lo zafferano e la salsa al peperoncino. Riscaldare a **1000 W** per 3-4 minuti.
3. Aggiungere il pesce alla salsa di pomodoro. Coprire e cucinare sulla base del forno a **1000 W** per 3-4 minuti o fino a che il pesce è cotto.
4. Aggiungere il misto di frutti di mare e gamberi e scaldare di nuovo per 2-3 minuti a **1000 W** o fino a che è caldo, facendo attenzione a non cuocere troppo il pesce. Rimuovere il timo. Servire con contorno di aneto.

## Merluzzo al cartoccio con bulgur ed erbe pilaf

### Ingredienti

#### 4 porzioni

280 g di erbe asiatiche miste, come pak choi e cavolo cinese, tagliate  
 4 filetti di merluzzo  
 ½ arancia, scorza e succo  
 45 g di basilico tritato  
 2 spicchio d'aglio tritato finemente  
 120 ml di vino bianco secco  
 15 ml di olio d'oliva  
 1 carota tagliata a fiammifero  
 ½ finocchio finemente affettato  
 sale e pepe  
**Pilaf**  
 200 g di grano bulgur  
 15 ml di olio di oliva  
 succo di mezzo limone  
 1 spicchio d'aglio schiacciato  
 30 g di basilico tritato  
 30 g coriandolo tagliato  
 3 cipolline tritate finemente

**Contenitore:** 1 x piatto in Pyrex® poco profondo

**Accessori:** Vassoio di vetro

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Ricavare quattro quadrati di 30 cm di carta da forno. Disporre ¼ delle erbe asiatiche tritate al centro di ogni quadrato di carta. Collocare sopra i filetti di merluzzo e cospargere la scorza d'arancia, il succo, il basilico, l'aglio, il vino, l'olio, la carota, il finocchio e regolare di sale e pepe. Piegare la carta per formare un cartoccio, lasciando dell'aria all'interno, in modo che gli ingredienti possano emettere vapore, e torcere i bordi per sigillare.
2. Disporre i cartocci sul vassoio di vetro sulla base del forno. Cuocere in modalità **Vapore 1**. Per la cottura serviranno circa 30-40 minuti; tuttavia, il forno può essere impostato per cuocere al massimo per 30 minuti di tempo. Reimpostare l'ora e riempire il serbatoio dell'acqua dopo 30 minuti. Aprire uno dei cartocci per controllare che il pesce sia cotto; deve sfaldarsi facilmente.
3. Al grano bulgur aggiungere 800 ml d'acqua bollente in un piatto non profondo. Collocare sulla base del forno. Controllare il livello dell'acqua nel serbatoio e cuocere in modalità **Combi 1** per 8-12 minuti o fino a quando il grano bulgur è appena morbido. Drenare il grano se necessario.
4. Usare una forchetta sul grano cotto e mescolare olio d'oliva, succo di limone, aglio, basilico, coriandolo e cipolline. Condire con sale e pepe a piacere.

## Cozze al vapore con aglio

### Ingredienti

#### 2 porzioni

900 g di cozze  
 15 ml di olio d'oliva  
 1 cipolla tritata finemente  
 2 spicchi d'aglio, schiacciati  
 150 ml di vino bianco secco  
 1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia, tagliato finemente

**Contenitore:** 1 x grande teglia in Pyrex® rettangolare

**Accessori:** Ripiano a griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Sfregare le cozze e togliere eventuali barbe scartando eventuali gusci rotti o aperti. Versare l'olio, la cipolla e l'aglio in una grande teglia in Pyrex® rettangolare e coprire con pellicola forata. Collocare sul fondo del forno e cuocere a **1000 W** per 2 minuti.
2. Aggiungere il vino e cuocere a **1000 W** per 3 minuti.
3. Aggiungere le cozze e cuocere sul ripiano a griglia nel ripiano inferiore in modalità **Vapore 1** per 8-10 minuti.
4. Scartare le cozze non aperte. Aggiungere il prezzemolo e mescolare bene prima di servire.

## Gamberi all'aglio al vapore in stile cinese

### Ingredienti

#### 4 porzioni

20 (240 g) gamberoni freschi  
 30 ml di salsa di soia leggera  
 5 spicchi d'aglio schiacciati  
 1 cucchiaino di brandy

**Contenitore:** 1 terrina  
 1 x grande pirofila in Pyrex® poco profonda

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Lavare a fondo i gamberi. In una ciotola, mescolare la salsa di soia, aglio e brandy. Disporre i gamberi in un piatto piano e coprire con la miscela di salsa di soia. Cuocere sul fondo del forno in modalità **Vapore 1** per 12-17 minuti fino a che sono opachi. Servire caldo.

## Filetti di salmone con senape in grani

### Ingredienti

#### 4 porzioni

500 g di filetti di salmone senza pelle tagliati in 4 pezzi  
3 scalogni tagliati finemente  
40 g di burro  
15 ml di senape Meaux  
30 ml di panna  
100 ml di vino bianco  
15 ml di farina di mais  
sale e pepe

**Contenitori:** 1 x terrina

1 x piatto da portata da 28 cm

**Accessori:** Teglia smaltata, griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Collocare il salmone sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano centrale. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 12-13 minuti. Verificare che il salmone sia completamente cotto, coprire con un foglio di alluminio e lasciare riposare per almeno 3 minuti.
2. Far appassire nel burro gli scalogni tritati, coperti, sul fondo del forno per 2 minuti a **1000 W**. Aggiungere la senape e la crema. In una piccola ciotola aggiungere gradualmente il vino all'amido di mais fino a che non sono ben miscelati e aggiungere il tutto al composto di scalogni. Regolare di sale e pepe. Cuocere con pellicola trasparente forata sulla base del forno per 2-3 minuti a **1000 W**. Versare la salsa sui tranci e servire.

## Merluzzo al pesto

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 melanzana a dadini  
1 cipolla rossa tritata  
1 peperone giallo, a pezzi  
1 zucchina a fette  
30 ml di olio  
2 limoni  
sale e pepe  
4 filetti di merluzzo da 175 g cad.  
60 ml di pesto  
250 g di pomodori ciliegini

**Contenitori:** 1 x grande pirofila in Pyrex® poco profonda

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Disporre la melanzana, la cipolla rossa, il peperone, la zucchina, l'olio d'oliva e il succo di 1 limone sul teglia smaltata. Regolare di sale e pepe e girare bene. Arrostitire in modalità **Convezione 200 °C** per 20 minuti, nel ripiano centrale.
2. Nel frattempo, tagliare a fette sottili l'altro limone. Spennellare la parte superiore di ciascun filetto di merluzzo con il pesto e disporre sopra le fettine di limone.
3. Togliere la teglia smaltata dal forno, aggiungere i pomodori e adagiare il pesce sopra alle verdure. Cuocere in modalità **Convezione 200 °C** per altri 15 minuti finché il pesce è completamente cotto.

## Trota al vapore alla thailandese

### Ingredienti

#### 2 porzioni

2 filetti di trota di circa 140 g ciascuno  
2 spicchi d'aglio tritati finemente  
1-2 piccoli peperoncini rossi, tagliati finemente  
1 lime, scorza e succo  
4 cipollotti freschi finemente tritati  
30 ml di salsa di soia leggera

**Contenitori:** 1 x piatto in Pyrex® poco profondo

**Accessori:** Ripiano a griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Collocare i filetti di pesce in un piatto in Pyrex® poco profondo e spargervi sopra gli ingredienti rimanenti.
2. Disporre il pesce sul ripiano a griglia nella posizione centrale, cuocere in modalità **Combi 1** per 7 minuti o finché il pollo non è cotto. Accompagnare con del riso.

## Quiche Lorraine

### Ingredienti

#### 4 porzioni

100 g di fette di pancetta affumicata  
 300 g di pasta brisée  
 100 g di groviera grattugiato  
 150 ml di latte  
 3 uova  
 150 ml di panna da cucina liquida  
 sale e pepe  
 noce moscata grattugiata

**Contenitori:** 1 x piatto,  
 1 x stampo per torte da 23 cm

**Accessori:** Ripiano a griglia

1. Tagliare la pancetta a pezzetti. Collocare in un piatto coperto sul fondo del forno a **1000 W** per 1 minuto. Scolare.
2. Rivestire l'interno dello stampo con la pasta. Mettere la pancetta e groviera grattugiato sulla base di pasta. Mescolare con una frusta elettrica il latte con l'aggiunta di sale e pepe, le uova, la panna e la noce moscata grattugiata. Versare la pasta nello stampo. Cuocere sul ripiano a griglia nel ripiano inferiore in modalità **Combi 11** per 35 minuti.

## Croque-monsieur

### Ingredienti

#### 2 porzioni

4 fette di pane imburrate  
 5 ml di senape  
 2 fette di prosciutto affumicato  
 100 g di formaggio a fette

**Accessori:** Ripiano a griglia

1. Preriscaldare il grill in modalità **Grill 1**. Collocare il pane, con la parte imburrata rivolta verso l'alto sul ripiano a griglia nel ripiano superiore e cuocere in modalità **Grill 1** per 3-4 minuti o fino a che è leggermente tostato.
2. Su 2 fette di pane spalmare la senape sul lato non tostato e guarnire con prosciutto e formaggio. Coprire con le altre fette con la parte tostata rivolta verso l'alto. Disporre nuovamente sul ripiano a griglia nel ripiano superiore e cuocere in modalità **Combi 5** per 1-2 minuti o finché il formaggio non si fonde.

## Goulash ungherese

### Ingredienti

#### 4 porzioni

700 g di bistecca da brasare, a cubetti  
 50 g di farina condita  
 1 cipolla grande  
 1 peperone rosso, senza semi e tagliato a pezzi  
 400 g di polpa di pomodoro a pezzi in scatola  
 175 g di funghi  
 600 ml di brodo di manzo caldo  
 45 ml di passata di pomodoro  
 30 g di paprika  
 5 g di zucchero  
 60 ml di panna acida

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Infarinare la carne. Aggiungere tutti gli ingredienti in una casseruola, ad eccezione della panna acida.
2. Coprire, collocare sul fondo del forno e cucinare a **440 W** per 40-50 minuti o fino ad ammorbidire la carne. Appena fuori dal forno, aggiungere e mescolare la panna acida.

## Lasagne

### Ingredienti

#### 4 porzioni

##### Ragù

1 cipolla tritata  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
5 ml di olio  
400 g di polpa pomodoro a pezzi in scatola  
150 ml di vino rosso  
30 ml di passata di pomodoro  
5 ml di erbe aromatiche miste  
500 g di macinato di vitello  
sale e pepe

##### Lasagne

1 porzione di besciamella  
Salsa (vedere pagina 64)  
100 g formaggio grattugiato  
5 ml di senape  
sale e pepe  
250 g di lasagne fresche  
50 g di formaggio parmigiano grattugiato

**Contenitore:** 1 x grande casseruola in Pyrex®, piatto con coperchio, 1 x grande teglia in Pyrex® rettangolare

**Accessori:** nessuno

1. Mettere la cipolla, l'aglio e l'olio in una casseruola. Collocare sul fondo del forno e cuocere a **600 W** per 3 minuti. Versare tutti gli altri ingredienti del ragù nel. Mescolare bene.
2. Coprire e cuocere a **1000 W** per 10 minuti. Quindi a **600 W** per 15-20 minuti o fino a cottura ultimata.
3. Aggiungere la senape e il formaggio grattugiato alla besciamella. Coprire il fondo del piatto con uno strato di besciamella, quindi uno di lasagne e uno di ragù caldo. Continuare con uno strato di lasagne e quindi uno di carne, per finire con uno strato di besciamella. Cospargere di parmigiano.
4. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità **Combi 4** per 10 minuti. Quindi **Grill 1** per 3-5 minuti o fino a ottenere una bella doratura.

## Maiale con le lenticchie

### Ingredienti

#### 4 porzioni

250 g di lenticchie  
1 grossa cipolla tritata  
4 fette di pancetta affumicata, tagliate a cubetti  
un pizzico di timo  
1 dado  
4 salsicce affumicate  
sale e pepe

**Contenitore:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Schiarire le lenticchie: coprirle con acqua fredda, collocare il piatto sul fondo del forno, portarle a ebollizione a **1000 W** per 7-8 minuti, scolarle e farle raffreddare.
2. Metterle nella casseruola insieme alla cipolla tritata, ai dadini di pancetta affumicata, a un pizzico di timo e al dado. Coprire con acqua. Cuocere a **1000 W**, coperto, per 12 minuti poi 40-50 minuti a **300 W**. 20 minuti prima della fine della cottura aggiungere le salsicce affumicate. Regolare di sale e pepe prima di servire.

## Stufato di agnello alla greca

### Ingredienti

#### 4 porzioni

700 g di filetto di agnello a pezzi  
2 cipolle tritate  
1 peperoncino rosso  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
1 rametto di rosmarino  
275 ml di vino bianco  
400 g di polpa di pomodoro a pezzi in scatola  
45 ml di olive nere a fette  
100 g di linguine rotte in piccoli pezzi  
150 g di formaggio feta a cubetti  
15 g di menta fresca tritata

**Contenitore:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** Ripiano a griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere l'agnello e la cipolla in una casseruola senza coprire. Collocare sul ripiano a griglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Combi 1** per 10 minuti.
2. Tagliare il peperoncino nel senso della lunghezza lasciando l'estremità superiore intatta (rimuovere i semi), così facendo si insaporisce lo spezzatino senza che diventi troppo piccante.
3. Aggiungere il peperoncino, l'aglio, il rosmarino, il vino e i pomodori all'agnello e coprire. Cuocere sulla base del forno a **440 W** per 40 minuti, mescolando a metà cottura.
4. Aggiungere le olive nere e le linguine e continuare a cuocere a **440 W** per altri 15 minuti o fino a quando le linguine non sono cotte.
5. Rimuovere e gettare il peperoncino e il rosmarino. Aggiungere la feta e la menta e mescolare prima di servire.

## Coq au Vin

### Ingredienti

#### 4 porzioni

100 g di pancetta  
5 ml di erbe aromatiche miste  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
4 porzioni di pollo da circa 1,2 kg, senza pelle  
sale e pepe  
100 g di funghi champignon  
300 g scalogni interi  
30 ml di brandy  
275 ml di vino rosso  
150 ml di brodo di pollo  
farina di mais per addensare  
prezzemolo, tritato

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Mettere la pancetta, erbe aromatiche e l'aglio in una casseruola. Collocare sul fondo del forno e cuocere a **1000 W** per 2 minuti.
2. Collocare tutti gli altri ingredienti nella casseruola e coprire. Collocare sulla base del forno e cuocere in modalità **Combi 11** per 1 ora e 30 minuti o fino a quando non è cotto. Eliminare la parte grassa in eccesso. Addensare la salsa utilizzando un po' di farina di mais mescolata con acqua. Servire dopo aver cosparso con prezzemolo tritato.

## Manzo alla thailandese con curry

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 mazzetto di cipolline tagliate longitudinalmente e tritate  
450 g di bistecca di girello tagliata finemente  
lungo la venatura  
100 g di pannocchiette mignon  
100 g di gombo a fette  
200 g di pasta di curry  
250 ml di brodo di manzo

**Contenitori:** 1 x casseruola media in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola riservando alcune cipolline per il contorno. Mescolare bene, coprire e cucinare sulla base del forno in modalità **Combi 11** per 45 minuti - 1 ora o finché non ammorbidisce. Guarnire con le cipolline.

## Pollo al vapore con timo e limone

### Ingredienti

#### 4-5 porzioni

2 limoni finemente affettati  
1 mazzetto di timo  
4 petti di pollo  
sale e pepe  
6 spicchi d'aglio schiacciati  
200 ml di yogurt naturale  
15 ml di miele  
5 ml di senape  
Sale, pepe  
2 piccole zucchine a fette spesse  
Broccoli, tagliati in piccoli pezzi

**Contenitori:** 2 x piccole terrine

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere i limoni a fette sulla griglia all'interno della teglia smaltata e cospargere di timo sopra.
2. Mettere i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e battere con un batticarne o mattarello fino a che diventino sottili. Rimuovere la pellicola trasparente e mettere il pollo nel limone e timo.
3. In una piccola terrina aggiungere gli spicchi d'aglio, sale, pepe e il timo tritato finemente, poi mescolare. Spennellare il composto sul pollo. Cuocere il pollo in modalità **Vapore 1** per 20 minuti sulla posizione centrale.
4. Per il condimento a base di yogurt. Tagliare finemente 2-3 spicchi d'aglio in una piccola ciotola. Aggiungere lo yogurt, miele e mostarda, e mescolare bene. Servire il condimento con il pollo. Servire con broccoli e zucchine al vapore.

## Pollo al vapore con noodles

### Ingredienti

#### 4 porzioni

2 petti di pollo grandi  
sale e pepe  
45 g di coriandolo fresco tritato  
2,5 cm di zenzero tagliato a fiammifero  
6-8 cipollotti freschi finemente tritati  
2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati  
1 peperoncino rosso finemente tritato  
50 ml di salsa di soia leggera  
30 ml di aceto di riso  
5 g di zucchero di canna in polvere  
30 ml di olio di arachidi  
15 ml di olio vegetale  
5 ml di olio di sesamo  
200 g di noodles all'uovo

**Contenitore:** 2 x ciotoline in Pyrex®  
1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere i petti di pollo tra due fogli di pellicola trasparente e battere con un batticarne o mattarello fino a che diventino sottili. Rimuovere la pellicola trasparente, disporre i petti di pollo sulla griglia all'interno del teglia smaltata e condire. Collocare nel ripiano centrale e cuocere in modalità **Vapore 1** per 15-20 minuti o finché il pollo non è cotto.
2. Posizionare il coriandolo tritato, zenzero, cipollotti, l'aglio tritato, peperoncino rosso, salsa di soia, aceto di riso e zucchero marrone chiaro in una ciotola e mescolare bene.
3. Mettere i tre oli differenti in una grande terrina, scaldare sulla base del forno a **600 W** per 1 minuto e 30 secondi.
4. Versare il composto di cipollotti e mescolare.
5. Mettere in una grande ciotola i noodles e coprire con acqua bollente. Cuocere sulla base del forno in modalità **Vapore 1** per 8 minuti. Scolare.
6. Per servire, posizionare i noodles in una ciotola non molto profonda. Tagliare il pollo cotto, distribuirlo sul composto di cipollotti e irrorare con il succo.

## Millefoglie di pollo

### Ingredienti

#### 4 porzioni

2 petti di polli disossati e senza pelle  
15 ml di succo di limone  
5 g di timo fresco  
7,5 ml di olio d'oliva  
sale e pepe  
375 g di pasta sfoglia pronta all'uso  
125 g di peperoni rossi in vasetto, scolati  
100 g di brie stagionato  
1 uovo sbattuto per la doratura  
30 g di parmigiano fresco grattugiato

**Contenitori:** 1 x piatto in Pyrex® poco profondo

**Accessori:** Vassoio di vetro, ripiano a griglia, teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Tagliare a fette i petti di pollo, sistemarle tra due strati di pellicola aderente e appiattirle usando un mattarello. Mettere il pollo in un piatto poco profondo e aggiungere succo di limone, timo, olio d'oliva, sale e pepe. Lasciar marinare in frigo per un paio d'ore.
2. Posizionare il pollo sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia nel ripiano centrale. Cuocere in modalità **Combi 1** per 10 minuti. Togliere il pollo dal ripiano e lasciarlo raffreddare lievemente.
3. Srotolare la pasta sfoglia fino a ottenere un quadrato di 25 x 25 cm. Collocare ½ del pollo nel terzo centrale della pasta sfoglia. Coprire con ½ dei peperoni e quindi con tutto il brie, seguito dal resto dei peperoni e, per finire, con il resto del pollo.
4. Spennellare i bordi della pasta sfoglia con l'uovo sbattuto e unire i due lati più lunghi in modo che il ripieno resti all'interno, premendo i bordi l'uno contro l'altro in modo da sigillarli bene. Modellare i bordi con le dita.
5. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Trasferire la pasta sfoglia sul teglia smaltata e spennellare con l'uovo sbattuto. Cospargere di parmigiano. Cuocere in modalità **Convezione 200 °C** per 15-20 minuti nel ripiano inferiore fino a quando la pasta diventa croccante e dorata.

## Patate dauphinois

### Ingredienti

#### 4-6 porzioni

1 spicchio d'aglio, tagliato a metà  
700 g di patate, a fette sottili  
sale e pepe  
un pizzico di noce moscata  
150 ml di panna liquida  
25 g di burro

**Contenitori:** 1 x piatto poco profondo

**Accessori:** Ripiano a griglia

1. Strofinare le due metà dello spicchio d'aglio sul lato interno del piatto e buttarle via.
2. Distribuire le fette di patate sul piatto creando degli strati e condire con sale, pepe e noce moscata tra uno strato e l'altro. Versare la panna uniformemente in cima alle patate e cospargere con fiocchi di burro.
3. Disporre il piatto sul ripiano a griglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Combi 10** per 30 minuti o finché le patate non sono cotte.

## Ratatouille

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 melanzana a fette  
1 cipolla a fette  
30 ml di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato  
1 zucchina a fette  
1 peperone verde senza semi a fette  
400 g di polpa pomodoro a pezzi in scatola  
15 ml di erbe aromatiche miste  
aggiungere i condimenti per assaggiare

**Contenitori:** 1 x casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mescolare tutti gli ingredienti in una casseruola in Pyrex®. Coprire, collocare sul fondo del forno e cuocere in modalità **Combi 1** per 20-25 minuti o fino ad ammorbidire le verdure. Mescolare a metà cottura.

## Cous cous alle verdure

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 cipolla grande a fette  
225 g di zucchine a fette spesse  
225 g di piselli  
225 g di carote a fette spesse  
1 piccolo cavolfiore, tagliato in pezzi  
350 g di cous cous  
400 g di ceci secchi  
5 ml di curcuma  
3 ml di cannella  
sale  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
300 ml di brodo vegetale caldo

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Disporre tutte le verdure in un piatto grande, cuocere sulla base del forno in modalità **Vapore 1** per 20-30 minuti o finché le verdure non sono morbide.
2. Disporre il cous cous, i ceci, le spezie, il sale e l'aglio in una grande terrina. Versare il brodo sul cous cous e cuocere in modalità **Combi 1** per 10 minuti. Separare i chicchi con una forchetta e servire con le verdure.



## Carote al vapore con arancia, cumino e timo

### Ingredienti

#### 4-5 porzioni

1 pizzico di zucchero  
 ¼ di arancia, scorza finemente grattugiata  
 1 pizzico di semi di cumino  
 15 ml di timo  
 60 g di burro senza sale ammorbidito  
 500 g di carote

**Contenitori:** nessuno

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata  
 Ripiano a griglia, vassoio di vetro

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Con pestello e mortaio, pestare lo zucchero, la scorza, i semi di cumino e il timo insieme. Quindi aggiungere il burro e mescolare bene. Distribuire con il cucchiaino il composto su un foglio di carta da forno e arrotolare a formare un cilindro, torcendo entrambe le estremità per sigillare. Lasciar riposare in frigo per rassodare.
2. Lavare, sbucciare e tagliare. Disporre metà delle carote tagliate sulla griglia all'interno della teglia smaltata e collocarla nel ripiano inferiore. Disporre le rimanenti carote sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia e collocare nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 18 minuti finché le carote non sono morbide. Tagliare il burro aromatizzato e servire le carote con sopra il burro fuso.

## Zucchine al vapore con pomodoro e peperoncino

### Ingredienti

#### 4-5 porzioni

1 spicchio di aglio tritato  
 ½ peperoncino rosso, senza semi, finemente tritato  
 2 pomodori secchi in olio, scolati e tagliati finemente  
 60 g di burro non salato  
 600 g di zucchine

**Contenitori:** nessuno

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata, ripiano a griglia, vassoio di vetro

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Nel mortaio, pestare l'aglio, il peperoncino e i pomodori secchi fino a ottenere un composto denso. Aggiungere il burro e mescolare bene. Distribuire con il cucchiaino il composto su un foglio di carta da forno e arrotolare a formare un cilindro, torcendo entrambe le estremità per sigillare. Lasciar riposare in frigo per rassodare.
2. Lavare e tagliare a fette le zucchine e disporre metà delle zucchine sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano inferiore. Disporre le rimanenti zucchine sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 16-17 minuti, finché non si ammorbidiscono. Tagliare il burro aromatizzato e servire le zucchine con sopra il burro fuso.

## Taccole al vapore con burro agli agrumi

### Ingredienti

#### 4-5 porzioni

½ limone, con scorza fine  
 15 ml di succo di limone  
 sale e pepe  
 60 g di burro non salato  
 300 g di taccole

**Contenitori:** nessuno

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata, ripiano a griglia, vassoio di vetro

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mescolare tutti gli ingredienti tranne le taccole. Distribuire con il cucchiaino il composto su un foglio di carta da forno e arrotolare a formare un cilindro, torcendo entrambe le estremità per sigillare. Lasciar riposare in frigo per rassodare.
2. Lavare e tagliare le taccole e disporre metà sulla griglia all'interno della teglia smaltata nel ripiano inferiore. Disporre le rimanenti taccole sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 13 minuti, finché non si ammorbidiscono. Tagliare il burro aromatizzato e servire le taccole con burro fuso sopra.

## Riso al cocco

### Ingredienti

#### 4 porzioni

15 ml di olio  
 2 peperoncini verdi senza semi tagliati finemente  
 1 spicchio d'aglio schiacciato  
 1 cipolla tritata finemente  
 225 g di riso parboiled, ben lavato  
 600 ml di acqua bollente salata  
 50 g di crema di cocco

**Contenitori:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere l'olio, i peperoncini, l'aglio e la cipolla in una terrina in Pyrex®. Cuocere sul fondo del forno in modalità **Combi 1** per 3-4 minuti. Mescolare il riso, l'acqua salata e il cocco.
2. Coprire e cuocere sulla base del forno a **440 W** per 20-30 minuti o fino a che il liquido sia assorbito.

## Torta di carote e ceci

### Ingredienti

#### 4 porzioni

2 lattine di ceci da 400 g cad.,  
scolate  
450 g di carote  
30 ml di olio d'oliva  
5 g di pepe  
5 g di cumino  
5 g di semi di cumino  
2 spicchi d'aglio, schiacciati

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Versare i ceci sulla teglia smaltata. Pelare e tagliare le carote nel senso della lunghezza, quindi aggiungerle sulla teglia.
2. Irrorare con olio d'oliva e mescolare bene. Spargere le spezie sui ceci e le carote insieme all'aglio schiacciato. Regolare di sale e pepe.
3. Cuocere in modalità **Convezione 220 °C** nel forno nel ripiano inferiore per 30-35 minuti finché le carote non sono morbide.

## Hummus di carote

### Ingredienti

5 g di semi di cumino  
5 g di coriandolo in polvere  
30 ml di olio d'oliva  
5 ml di miele  
700 g di carote, pelate e tagliate a pezzi  
2 spicchi d'aglio  
succo di mezzo limone  
1 arancia spremuta  
60 ml di tahina  
2 g di sale

**Contenitori:** 1 x piccola terrina

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**.
2. Mescolare le spezie, l'olio e il miele in una terrina. Disporre le carote e l'aglio nella teglia smaltata nel ripiano inferiore. Aggiungere le spezie e mescolare tutto. Cuocere per 20-25 minuti finché la carote non sono morbide.
3. Versare le carote calde nel contenitore di un robot da cucina e aggiungere il resto degli ingredienti. Mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Far raffreddare e servire tiepido o refrigerato.

## Quinoa con menta

### Ingredienti

#### 6-8 porzioni

300 g di quinoa  
2 zucchine tagliate finemente  
300 g di piselli congelati  
1 mazzetto di menta  
100 ml di olio d'oliva  
2 limoni spremuti  
sale e pepe

**Contenitore:** 1 x grande terrina in Pyrex®

1 x ciotola media in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Questo piatto va preparato il giorno prima della consumazione. Dosare la quinoa in una grande terrina in Pyrex® e cuocere con acqua calda salata equivalente al doppio del suo volume, inizialmente per 5 minuti sulla base del forno a **1000 W** e poi a **300 W** per circa 10-15 minuti.
2. Scolare e lasciar raffreddare. In una terrina, coprire le zucchine e i piselli surgelati con 100 ml di acqua e cucinare a **1000 W** per circa 6-8 minuti. Scolare bene e lasciar raffreddare.
3. Staccare le foglie di menta dal gambo e mescolare con l'olio d'oliva e il succo di limone. Aggiungere questa miscela al composto di quinoa, zucchine e piselli. Regolare di sale e pepe e lasciar riposare per diverse ore prima di servire.

## Patate dolci fritte con salsa di pomodoro

### Ingredienti

#### 2 porzioni

2 patate dolci  
1 presa di sale  
30 ml di olio d'oliva

#### Salsa:

100 g di polpa di pomodoro in scatola  
30 ml di miele  
1 presa di sale  
un pizzico di pepe  
5 g di peperoncino in polvere  
1 lime, succo e scorza

**Contenitori:** 1 x ciotola media in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Lavare e asciugare le patate dolci, tagliarle a fette di 3 mm, irrorare di sale e olio.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Distribuire le patate dolci sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Convezione 220 °C** per 5-8 minuti, girare e rimettere in forno per 5-8 minuti.
3. Per preparare la salsa: mescolare la polpa di pomodoro con miele, sale, pepe e peperoncino. Aggiungere il succo e la scorza di lime ai pomodori. Servire con le patate dolci fritte.

## Biryani con cavolfiore e anacardi

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 piccolo cavolfiore tritato  
15 ml di olio d'oliva  
1 cipolla a fette  
3 spicchi d'aglio, schiacciati  
25 g di zenzero sbucciato e grattugiato  
45 g di pasta di curry  
250 g di riso basmati  
500 ml di brodo vegetale caldo  
200 g di spinaci novelli  
sale e pepe  
50 g di anacardi  
45 ml di foglie di coriandolo, tritate grossolanamente

**Contenitori:** 2 x casseruole in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Aggiungere il cavolfiore e 1,5 litri di acqua bollente in una casseruola in Pyrex® con coperchio. Cuocere a **1000 W** per 5 minuti. Scolare e mettere da parte.
2. Riscaldare l'olio e le cipolle in un'ampia casseruola in Pyrex® con coperchio, a **1000 W** per 3 minuti. Aggiungere l'aglio, lo zenzero e la pasta di curry. Riscaldare per altri 2-3 minuti, quindi aggiungere il riso e mescolare.
3. Aggiungere il cavolfiore cotto e versare il brodo caldo. Cuocere a **1000 W** per 15 minuti finché il riso e il cavolfiore non sono teneri. Aggiungere le foglie di spinaci e mettere da parte per 2-3 minuti finché gli spinaci non sono appassiti.
4. Regolare di sale e pepe, aggiungere gli anacardi e il coriandolo e mescolare bene.

## Nachos di giaco

### Ingredienti

#### 4 porzioni

30 ml di ketchup  
30 ml di aceto  
15 ml di salsa di soia  
410 g di giaco in barattolo sgocciolato  
425 g di fagioli neri in scatola sgocciolati  
15 ml di succo di lime  
8 involtini integrali  
10 ml di olio  
2 avocado, sbucciati, senza torsolo e tritati grossolanamente  
90 ml di yogurt senza latte  
75 g di formaggio vegano, grattugiato

**Contenitori:** 1 x grande terrina in Pyrex®

1 x piatto di portata grande

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Mescolare il ketchup, l'aceto, la salsa di soia e il giaco in una grande terrina in Pyrex®. Cuocere a **1000 W** per 10 minuti. Nel frattempo, in un'altra terrina mescolare i fagioli neri con il succo di lime.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 180 °C**. Per i nachos, tagliare gli involtini in 8 triangoli ciascuno. Spennellare bene i triangoli con l'olio, quindi metterne metà in forno sul teglia smaltata nella posizione ripiano centrale per 10-15 minuti. Ripetere l'operazione con la seconda metà.
3. Per servire, distribuire i nachos su un piatto di portata grande. Con un cucchiaino coprire giaco cotto e salsa di fagioli neri. Aggiungere avocado, yogurt e formaggio

## Ravioli vegetariani

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 mazzetto di cipollotti freschi finemente tritati  
15 ml di olio d'oliva  
1 litro di brodo vegetale  
1 peperone rosso senza semi e tagliato finemente  
1 mazzetto di coriandolo fresco tritato  
45 ml di pasta di miso  
15 ml di salsa di soia  
16 ravioli alle verdure congelati  
125 g di fagioli di soia congelati  
275 g di noodles di riso freschi

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio.

**Accessori:** nessuno

1. Aggiungere i cipollotti, l'olio, il brodo, il peperone e il coriandolo in una grande casseruola in Pyrex® con coperchio. Cuocere a **1000 W** per 5 minuti.
2. Aggiungere la pasta di miso, la salsa di soia, i ravioli e i fagioli di soia. Cuocere a **1000 W** per 5 minuti.
3. Aggiungere i noodles di riso e cuocere per altri 2 minuti.

## Brownies vegani

### Ingredienti

200 g di cioccolato fondente, tritato grossolanamente  
 5 g di caffè in grani  
 80 g di margarina vegana  
 125 g di farina  
 250 g di zucchero a velo  
 50 g di cacao in polvere  
 2 g di lievito in polvere  
 70 g di mandorle tritate  
 1 presa di sale  
 60 ml di cocco disidratato  
 10 g di estratto di vaniglia

**Contenitori:** 2 x ciotole capienti.  
 1 x stampo per torte in Pyrex® quadrato da 20 cm  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Ungere e rivestire uno stampo per torte in Pyrex® quadrato da 20 cm.
2. In una ciotola, riscaldare 120 g di cioccolato, il caffè e la margarina con 60 ml di acqua a **1000 W** per 1 minuto. Lasciar raffreddare leggermente.
3. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C**.
4. Versare la farina, lo zucchero, il cacao in polvere, il lievito, le mandorle tritate e il sale in una ciotola capiente. Mescolare per eliminare eventuali grumi. Con una frusta a mano, mescolare gli ingredienti secchi nel composto di cioccolato fuso e sbattere fino a ottenere una consistenza liscia e lucida. Versare il cocco disidratato, l'estratto di vaniglia, il rimanente cioccolato e il misto di farine. Distribuire con il cucchiaino il composto nello stampo in Pyrex® già preparato.
5. Cuocere in modalità **Convezione 170 °C** per 20 minuti sulla teglia smaltata nel ripiano centrale. Lasciar raffreddare completamente nello stampo, mettere in frigo, quindi tagliare a quadrati.

## Crumble di avena

### Ingredienti

**6 porzioni**  
 450 g di prugne tagliate a metà e snocciolate  
 90 ml di sciroppo di acero  
 15 ml di cannella macinata  
 15 ml di essenza di vaniglia  
 300 g di frutti di bosco misti congelati  
 15 ml di farina di mais  
 100 g di avena  
 75 g di farina integrale  
 50 g di fiocchi di mandorle  
 75 g di olio di cocco

**Contenitori:** 1 x casseruola grande con coperchio, 1 x piatto quadrato in Pyrex® da 20 cm,  
 1 ciotola capiente  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Disporre le prugne in un'ampia casseruola in Pyrex® con un coperchio, con 30 ml di acqua, 45 ml di sciroppo di acero, 5 g di cannella e 5 ml di essenza di vaniglia.
2. Coprire e riscaldare a **1000 W** per 5 minuti, fino a che non si ammorbidiscono. Aggiungere i frutti di bosco e la farina di mais, mescolare bene. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 180 °C**.
3. Versare il composto in un piatto quadrato in Pyrex® e collocarlo sulla teglia smaltata. In una ciotola capiente mescolare insieme lo sciroppo di acero rimasto, la cannella e la vaniglia con l'avena, la farina, i fiocchi di mandorle e l'olio di cocco lavorando con la punta delle dita. Versare con un cucchiaino il composto sopra la frutta, quindi cuocere in modalità **Convezione 180 °C** nella posizione ripiano centrale per 20 minuti.

## Ceci al tè

### Ingredienti

**4 porzioni**  
 60 ml di olio vegetale  
 10 ml di semi di cumino  
 2 foglie di alloro  
 2 piccole cipolle finemente tritate  
 5 cm di zenzero tagliato, pelato e grattugiato  
 3 spicchi d'aglio schiacciati  
 10 g di cumino in polvere  
 10 g di coriandolo in polvere  
 10 g di aglio in polvere  
 5 g di peperoncino in polvere  
 5 g di curcuma in polvere  
 400 g di polpa pomodoro a pezzi in scatola  
 2 barattoli di ceci da 400 g cad.  
 60 ml di tè forte da colazione  
 5 g di sale  
 5 g di zucchero a velo  
 200 g di spinaci, tritati grossolanamente

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio  
**Accessori:** nessuno

1. Versare l'olio vegetale in una grande casseruola in Pyrex® con coperchio. Aggiungere i semi di cumino, le foglie di alloro, la cipolla, lo zenzero e l'aglio e cuocere a **1000 W** per 6 minuti finché le cipolle non sono morbide e marrone scuro.
2. Aggiungere il cumino in polvere, il coriandolo in polvere e l'aglio in polvere e cuocere a **1000 W** per altri 2 minuti. Aggiungere il peperoncino in polvere, la curcuma, i ceci, il tè, il sale e lo zucchero. Cuocere a **1000 W** per 3 minuti. Quindi a **300 W** per 15 minuti o finché il composto non è denso e pungente.
3. Finire aggiungendo e mescolando gli spinaci prima di servire.

## Flan al formaggio svizzero

### Ingredienti

#### 6 porzioni

100 g di burro o margarina  
200 g di farina  
acqua per mescolare

#### Ripieno:

250 g di formaggio groviera grattugiato  
30 ml di farina  
2 uova  
300 ml di latte  
60 ml di vino bianco  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
3 g di sale di sedano  
noce moscata da spargere

**Contenitori:** 1 x casseruola in Pyrex® da 23 cm, 1 x terrina capiente in Pyrex®

**Accessori:** Griglia

1. Lavorare il burro con la farina fino a che non assomiglia pangrattato. Aggiungere acqua per formare un impasto. Stendere e ricoprire il contenitore. Forare uniformemente con una forchetta. Tenere in frigo per 15 minuti.
2. Preriscaldare in modalità **Convezione 180 °C**. Coprire con carta forno e fagioli e cuocere per 15-20 minuti in modalità **Convezione 180 °C** nella griglia sul ripiano inferiore. Unire formaggio grattugiato e farina in un sacchetto di plastica.
3. Mescolare tutti gli ingredienti rimanenti in una grande terrina. Aggiungere il formaggio e mescolare bene. Versare nella tortiera e spolverare con noce moscata. Cuocere in modalità **Combi 10** per 30 minuti o fino a quando è sodo a dorato.

## Tartellette al pesto rosso e formaggio

### Ingredienti

#### 24 porzioni

300 g di pasta frolla pronta pasta brisée  
90 g di pesto rosso o purea di pomodori secchi  
2 pomodori medi, sbucciati, senza semi e tagliati a pezzi  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
25 g di olive nere tritate  
125 g di fontina o mozzarella  
25 g formaggio parmigiano grattugiato  
5 g di origano secco

**Contenitori:** 2 x contenitori per brioche (32 cm x 24 cm)

**Accessori:** Teglia smaltata, griglia

1. Stendere la pasta brisée fino a uno spessore di circa 3 mm. Tagliare 24 cerchi con un tagliapasta da 7,5 cm. Collocare in due contenitori per brioche leggermente unti. Lasciar raffreddare in frigorifero la pasta per 30 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione a 200 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore e la griglia nel ripiano superiore.
3. In una ciotola mescolare il pesto rosso, i pomodori, l'aglio, le olive nere e la mozzarella. Riempire le tartellette con il composto. Cospargere di parmigiano e origano. Cuocere le tartine in modalità **Convezione 200 °C** per 15-20 minuti o fino a quando sono dorate.

## Risotto di zuccina e salvia con spinaci

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 zuccina, sbucciata e tagliata in pezzi  
15 ml di olio d'oliva  
1 cipolla tritata  
40 g di burro  
250 g di riso per risotti  
450 ml di brodo vegetale caldo  
15 g salvia  
sale e pepe  
45 ml di vino bianco  
50 g di parmigiano grattugiato finemente  
130 g di spinaci

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata griglia, vassoio di vetro

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Mescolare la zuccina con l'olio, disporre sulla teglia nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Convezione 220 °C** per 35-40 minuti.
2. Disporre la cipolla e il burro nella casseruola sulla base del forno. Cuocere in modalità **Combi 1** per 6 minuti. Aggiungere il riso e il brodo, coprire e cuocere a **1000 W** per 10 minuti, mescolare, rimettere in forno e cuocere a **1000 W** per 10 minuti.
3. Aggiungere la zuccina, la salvia, sale e pepe, il vino e il parmigiano, mescolare. Rimettere sulla base del forno senza coprire. Disporre gli spinaci sul vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Combi 1** per 4 minuti.

## Tortilla di fagioli

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 cipolla tritata  
260 g di carote grattugiate  
15 ml di olio d'oliva  
10 g di peperoncino in polvere  
leggermente piccante  
5 g di cumino in polvere  
400 g di polpa di pomodoro in scatola  
sgocciolata  
400 g di fagioli stufati, scolati  
400 g di fagioli misti, sciacquati e scolati  
6 tortillas piccole  
200 g di yogurt naturale magro  
50 g di formaggio duro, grattugiato

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio,  
1 x stampo per torte in Pyrex® quadrato da 22 cm

**Accessori:** Griglia

1. Cuocere la cipolla e le carote in olio d'oliva nella casseruola in Pyrex® con coperchio sul fondo del forno a **1000 W** per 5-6 minuti.
2. Mescolare a metà cottura. Aggiungere il peperoncino e il cumino in polvere. Cuocere a **1000 W** per 1 minuto.
3. Aggiungere i pomodori e i fagioli e mescolare. Coprire e portare a ebollizione a **1000 W** per 8-10 minuti, quindi cuocere a **300 W** per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Distribuire uno strato sottile del composto sul fondo del piatto quadrato in Pyrex®.
4. Riempire ogni tortilla con qualche cucchiaino del composto, piegare le estremità e arrotolare per sigillare. Collocare nel piatto con il lato della chiusura rivolto verso il basso. Coprire con il composto rimanente. Mescolare lo yogurt e il formaggio grattugiato e con un cucchiaino distribuire il composto uniformemente sul piatto.
5. Posizionare il piatto sulla griglia nel ripiano inferiore e far dorare in modalità **Grill 1** per 10-15 minuti.

## Risotto ai porcini e basilico

### Ingredienti

#### 4 porzioni

40 g di porcini secchi  
1 cipolla tritata  
250 g di riso per risotti  
50 g di burro  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
1 dado vegetale  
foglie di basilico tritate

**Contenitore:** 1 x grande casseruola in Pyrex®, 1 x terrina in Pyrex®

**Accessori:** Griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Lasciare in ammollo i porcini in 400 ml di acqua tiepida per almeno 2 ore. Mescolare in una ciotola in Pyrex® la cipolla, il riso e il burro.
2. Cuocere in modalità **Combi 1** per 3 minuti.
3. Aggiungere l'acqua di ammollo dei funghi allungata con altra acqua fino a ottenere 1 litro di liquido, l'aglio schiacciato e il dado vegetale. Non coprire e cuocere sulla griglia nel ripiano inferiore in modalità **Combi 1** per 20 minuti. A metà cottura, aggiungere i funghi grossolanamente tritati e il basilico e, se necessario, altra acqua. Regolare di sale e pepe e servire.

## Lasagne ricotta e spinaci

### Ingredienti

#### 4-6 porzioni

2 cipolle tritate  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
30 ml di olio  
2 peperoni rossi senza semi, tagliati a pezzi  
400 g di polpa pomodoro a pezzi in scatola  
15 ml di passata di pomodoro  
sale e pepe  
450 g di spinaci  
450 g di ricotta fresca  
6 fogli di lasagne  
300 ml di yogurt naturale  
parmigiano

**Contenitore:** 2 x grandi terrine in Pyrex®

1 x contenitore poco profondo e capiente

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere metà delle cipolle e dell'aglio in una terrina in Pyrex® con 15 ml d'olio, cuocere sulla base del forno per 2-3 minuti in modalità **Combi 1** o fino a quando si ammorbidiscono.
2. Aggiungere i peperoni rossi, i pomodori e la passata di pomodoro, regolare di sale e pepe e cuocere a **1000 W** per 5-6 minuti.
3. In un'altra terrina in Pyrex®, mettere il resto della cipolla e dell'aglio con 15 ml d'olio. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 10 minuti, finché non si ammorbidiscono.
4. Aggiungere gli spinaci e mescolare bene. Cuocere a **1000 W** per 3-5 minuti o fino a cottura ultimata. Scolare. Sistemare uno strato di spinaci nel piatto poco profondo.
5. Coprire con la ricotta e poi con le lasagne, seguite dalla salsa di pomodoro e da un altro strato di pasta. Con un cucchiaino, aggiungere lo yogurt sopra il tutto e cospargere di parmigiano. Posizionare il piatto sulla base del forno e cuocere in modalità **Combi 7** per 30 minuti, poi **Grill 1** per 3-5 minuti o finché non è dorato e bollente.

## Tagliatelle alla toscana

### Ingredienti

#### 4 porzioni

350 g di tagliatelle, fresche  
1 cipolla tritata  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
15 ml di olio d'oliva  
1 grande melanzana a dadini  
400 g di polpa pomodoro a pezzi in scatola  
5 ml di basilico, tritati  
15 ml di passata di pomodoro  
15 g di burro  
sale e pepe  
8-10 olive nere snocciolate  
100 g di mozzarella, a cubetti  
30 ml di parmigiano grattugiato

**Contenitori:** 1 x casseruola da 3 litri in Pyrex®, 1 x terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Coprire e cuocere la pasta in 600 ml di acqua bollente sul fondo del forno **1000 W** per 4 minuti o fino a quando si ammorbidisce. Scolare.
2. Mettere cipolla, aglio e olio in una terrina in Pyrex®, coprire e cuocere a **1000 W** per 2 minuti o fino a quando il tutto si ammorbidisce.
3. Aggiungere gli ingredienti rimanenti, ad eccezione di mozzarella, tagliatelle e parmigiano, coprire e cuocere a **1000 W** per 6-8 minuti.
4. Mescolare la pasta scolata con la mozzarella. Disporre in una casseruola in Pyrex®. Versarci sopra il sugo. Cospargere di parmigiano e cuocere sulla base del forno in modalità **Combi 7** per 15 minuti o fino a quando il cibo è dorato e bollente.

## Pasticcio di carne ai fagioli neri

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 cipolla tritata finemente  
15 ml di olio d'oliva  
250 g di macinato di soia congelato  
2 spicchi d'aglio, schiacciati  
5 ml di cumino macinato  
10 ml di peperoncino in polvere  
400 g di fagioli neri in scatola sgocciolati  
400 g di polpa di pomodori a pezzi in scatola  
750 g di patate dolci pelate e tagliate a pezzi  
75 g di panna acida  
50 g di formaggio feta

**Contenitori:** 2 x grandi casseruole in Pyrex® con coperchio, 1 x piatto rettangolare da 25 x 18 cm in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. In una capiente casseruola con coperchio cuocere le cipolle e l'olio sulla base del forno a **1000 W** per 5 minuti. Aggiungere il macinato di soia, l'aglio e le spezie e cuocere per altri 3 minuti. Aggiungere i fagioli neri e i pomodori e cuocere a **1000 W** per 5 minuti.
2. Cuocere le patate dolci in una capiente casseruola piena di acqua bollente a **1000 W** sulla base del forno per 10-15 minuti o finché le patate non sono morbide. Scolare bene, quindi schiacciare le patate dolci. Versare la panna acida e la feta sulle patate schiacciate. Preriscaldare il grill in modalità **Grill 1**.
3. Aggiungere il macinato in un piatto in Pyrex® e coprire con il composto di patate. Disporre sulla teglia smaltata nel ripiano centrale. Grigliare in modalità **Grill 1** per 10-15 minuti.

## Funghi alla Stroganoff

### Ingredienti

#### 4 porzioni

1 mazzetto di cipollotti freschi finemente tagliati  
20 ml di olio d'oliva  
250 g di riso basmati  
100 g di spinaci  
1 grossa cipolla tritata  
600 g di mix di funghi a fette  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
10 g di paprika affumicata  
200 ml di brodo vegetale caldo  
150 ml di panna acida  
15 g di dragoncello tritato

**Contenitori:** 2 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio

**Accessori:** nessuno

1. Aggiungere i cipollotti e 10 ml di olio in una casseruola con coperchio. Riscaldare a **1000 W** per 1 minuto e 30 secondi. Aggiungere il riso alla casseruola in Pyrex® con 500 ml di acqua bollente e cuocere a **1000 W** per altri 10 minuti.
2. Scolare il liquido in eccesso e versare nuovamente il composto di riso nella casseruola. Aggiungere gli spinaci, coprire con il coperchio per consentire agli spinaci di appassire e mantenere caldo il riso mentre lo Stroganoff sta cuocendo.
3. Aggiungere l'olio rimanente, la cipolla, i funghi, l'aglio e la paprika in una casseruola con coperchio. Cuocere a **1000 W** per 5 minuti. Aggiungere il brodo vegetale e cuocere con coperchio per altri 10 minuti finché non è addensato.
4. Aggiungere la panna acida e il dragoncello, servire con il riso.

## Insalata di peperoni ripieni

### Ingredienti

#### 2 porzioni

75 g di grano bulgur  
 ½ cipolla rossa tritata finemente  
 2 pomodori a dadini piccoli  
 15 ml di nocchie tritate grossolanamente  
 1 limone spremuto  
 ½ mazzetto di coriandolo tritato  
 ½ mazzetto di prezzemolo tritato  
 4 grandi peperoni rossi  
 olio d'oliva  
 50 g di formaggio feta sbriciolato  
 100 ml di yogurt naturale

**Contenitori:** 1 x casseruola in Pyrex® con coperchio  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Cuocere il grano bulgur in una casseruola capiente con coperchio, insieme a 750 ml di acqua bollente a **1000 W** per 10 minuti. Scolare e mescolare con cipolla rossa, pomodori, nocchie, succo di mezzo limone, coriandolo e prezzemolo.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 180 °C**.
3. Tagliare le cime dei peperoni, conservandole. Togliere i semi e la parte bianca. Praticare un piccolo taglio sul fondo in modo che sia possibile adagiarli bene, cercando tuttavia di non creare un buco.
4. Dividere il composto tra i peperoni, rimettere le parti superiori e irrorare con un po' d'olio di oliva.
5. Collocare sulla teglia smaltata nel ripiano centrale e cuocere in modalità **Convezione 180 °C** per 30 minuti finché non sono ammorbiditi.
6. Per il condimento lavorare la feta, lo yogurt e il resto del succo di limone in un robot da cucina con 30 ml di acqua. Togliere le parti superiori dei peperoni aggiungere il condimento, quindi rimetterle.

## Patate al forno con funghi

### Ingredienti

#### 2 porzioni

75 ml di olio di colza  
 sale e pepe  
 30 g di paprika  
 5 g di pepe  
 5 g di maggiorana  
 2 patate al forno  
 100 g di funghi champignon  
 100 g di funghi orecchioni  
 100 g di funghi shimeji  
 250 g di formaggio fresco  
 ½ mazzetto di prezzemolo  
 ½ mazzetto di erba cipollina  
 1 cipollotto fresco

**Contenitori:** 1 x stampo per torte in Pyrex® quadrato da 20 cm  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Mescolare l'olio con il sale, il pepe, la paprika, il pepe e la maggiorana. Lavare e asciugare le patate, forare la buccia. Disporre in un piatto in Pyrex®. Irrorare con metà del composto d'olio e cuocere sulla base del forno a **1000 W** per 10 minuti.
2. Pulire i funghi e tagliarli a pezzetti. Marinare i funghi nel rimanente composto d'olio e aggiungerli alle patate già cotte. Disporre le patate sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Convezione 200 °C** per 15 minuti finché non diventano croccanti.
3. Mescolare il formaggio fresco con sale e pepe. Tritare finemente il prezzemolo, l'erba cipollina e il cipollotto. Aggiungere il formaggio fresco.
4. Tagliare le patate a metà, riempire con formaggio fresco e funghi.

## Curry di halloumi

### Ingredienti

#### 2 porzioni

500 g di formaggio halloumi a cubetti  
 60 ml di olio  
 6 spicchi d'aglio schiacciati  
 2 cipolle rosse a cubetti  
 2 peperoni rossi a cubetti  
 5 ml di sale  
 5 ml di curcuma macinata  
 5 g di semi di cumino  
 1 limone, succo e scorza

**Contenitori:** 1 x casseruola in Pyrex® con coperchio  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**. Cuocere l'halloumi con 30 ml di olio sul teglia smaltata nella posizione ripiano centrale in modalità **Convezione 220 °C** per 15 minuti. Mettere da parte in un piatto.
2. Aggiungere 30 ml di olio, l'aglio e la cipolla in una casseruola e cuocere a **1000 W** per 2 minuti. Aggiungere il peperone rosso, il sale, la curcuma, i semi di cumino, la scorza di limone, il succo e 300 ml di acqua. Mescolare e cuocere per altri 10 minuti senza coperchio.
3. Togliere dal forno e usare un frullatore a immersione per frullare il composto non coperto fino a ottenere una consistenza uniforme, aggiungere l'halloumi e cuocere a **1000 W** per 1 minuto.



## Spaghetti alla puttanesca

### Ingredienti

#### 4 porzioni

300 g di spaghetti  
300 g di broccoli tritati  
45 ml di olio  
3 spicchi d'aglio sbucciati e tritati finemente  
30 g di capperi, sgocciolati  
1 pizzico di peperoncino a scaglie  
100 g di olive verdi snocciolate e tritate  
2 barattoli di pomodori da 400 g cad.  
25 g di pangrattato  
25 g di formaggio parmigiano grattugiato

**Contenitori:** 2 x casseruole in Pyrex® con coperchio,  
1 x piatto poco profondo in Pyrex®  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Cuocere gli spaghetti con 900 ml di acqua bollente in una casseruola in Pyrex® con coperchio a **1000 W** per 6 minuti. Aggiungere i broccoli e cuocere per altri 3 minuti. Sgocciolare e mescolare in 15 ml di olio.
2. Aggiungere l'olio e l'aglio in una casseruola con coperchio, cuocere a **1000 W** per 1 minuto. Aggiungere i capperi, il peperoncino a scaglie, le olive e i pomodori in scatola, coprire. Cuocere a **1000 W** per 8 minuti fino a quando la salsa non si è addensata.
3. Mescolare la pasta scolata e i broccoli nella salsa. Trasferire in un piatto in Pyrex® poco profondo, cospargere con pangrattato e parmigiano. Posizionare il piatto in Pyrex® sulla teglia smaltata nel centrale, **Grill 1** per 10 minuti.

## Pane agli asparagi e ricotta

### Ingredienti

#### 2 porzioni

7 g di lievito in polvere  
3 g di zucchero  
200 g di farina di farro  
150 g di farina forte per pane  
15 g di sale  
30 ml di olio d'oliva  
100 g di asparagi  
50 g di piselli congelati  
½ mazzetto di foglie di menta tritate  
200 g di ricotta  
10 g di parmigiano grattugiato  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
1 limone, con scorza  
1 pizzico di noce moscata  
1 pizzico di pepe nero

**Contenitori:** 1 x caraffa Pyrex®,  
2 x ciotole capienti,  
1 x piccola terrina  
**Accessori:** Teglia smaltata

1. Mettere il lievito, lo zucchero e 220 ml di acqua tiepida in una caraffa e mescolare bene. Lasciare riposare per alcuni minuti.
2. Nel frattempo, pulire gli asparagi togliendo le parti legnose. Versarli in una ciotola con i piselli e 300 ml di acqua. Cuocere a **1000 W** per 8 minuti. Scolare e mettere da parte per far raffreddare.
3. Setacciare la farina e il sale in una ciotola, quindi incorporare le polveri al mix di lievito. Versare l'olio e rovesciare l'impasto su una superficie leggermente infarinata. Impastare per 5 minuti fino a ottenere una consistenza liscia. Rimettere l'impasto nella ciotola e coprire con pellicola aderente. Usare il programma di cottura automatica numero 17, far lievitare l'impasto del pane finché non raddoppia di volume (vedere pagina 47 del manuale di istruzioni).
4. Togliere l'impasto dal forno e impastare ancora per alcuni minuti per ripiegarlo su se stesso. Dividere l'impasto in due parti e formare due palline.
5. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 210 °C**. Appiattare le palline con il palmo della mani. Con un mattarello infarinato, stendere ogni pallina fino a ottenere una base piatta lunga circa 23-30 cm. Disporre sulla teglia smaltata unta, quindi irrorare d'olio l'impasto. Cuocere in modalità **Convezione 210 °C** per 8-10 minuti con la teglia smaltata nel ripiano centrale. Girare a metà cottura, togliere quando il pane è gonfio e dorato.
6. Mettere 4 foglie di menta, il formaggio, l'olio, l'aglio, la scorza di limone, la noce moscata e il pepe in una ciotola e mescolare per amalgamare. Disporre gli asparagi e i piselli in una ciotola, aggiungere le foglie di menta rimanenti, il succo di limone e irrorare con olio d'oliva. Mescolare per amalgamare.
7. Distribuire il composto di ricotta sul pane, quindi ricoprire con il composto di asparagi e piselli.

## Besciamella

### Ingredienti

#### Dosi per circa 500 ml

35 g di burro  
35 g di farina  
500 ml di latte  
sale e pepe  
pizzico di noce moscata,  
grattugiata

**Contenitori:** 2 x contenitori in Pyrex® da 1 litro

1 x caraffa capiente in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Sciogliere il burro in un contenitore in Pyrex® a **1000 W** per 30-50 secondi.
2. Aggiungere la farina, mescolare e cuocere a **1000 W** per 30 secondi. Mettere da parte. Scaldare il latte in una caraffa capiente in Pyrex® a **1000 W** per 3-4 minuti.
3. Versare il latte sopra il composto di burro e farina, sbattendo di continuo. Continuare la cottura a **1000 W** per 2-3 minuti, sbattendo a metà cottura. Fare attenzione che la salsa non fuoriesca ribollendo. Regolare di sale e pepe e aggiungere una presa di noce moscata grattugiata.

**Variante:** se alla salsa bianca si aggiungono 2 tuorli d'uovo e 80 g di formaggio grattugiato, diventa salsa Mornay.

## Salsa Roquefort

### Ingredienti

#### 4 porzioni

50 g di formaggio Roquefort  
200 ml di panna da cucina liquida  
30 ml di farina di mais  
sale e pepe

**Contenitori:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Tagliare il Roquefort a pezzi, metterlo in una terrina e farlo fondere per 1 minuto e 30 secondi a **600 W**.
2. Aggiungere la panna e la farina di mais mescolate con 15 ml d'acqua. Cuocere a **1000 W** per 3 minuti - 3 minuti e 30 secondi, sbattendo a metà cottura. Controllare il condimento prima di servire.

## Salsa pepata

### Ingredienti

#### Dosi per circa 300 ml

1 cipolla tritata  
40 g di burro  
30 ml di farina  
2 dadi  
15 ml di aceto di dragoncello  
10 ml di pepe bianco  
15 ml di cognac  
200 ml di panna acida  
sale

**Contenitori:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Mettere burro e cipolla in una terrina e cuocere a **1000 W** per 2-3 minuti.
2. Aggiungere la farina, mescolare e continuare la cottura a **1000 W** per 1 minuto. Aggiungere 400 ml di acqua calda, dado vegetale, aceto e pepe bianco. Cuocere senza coperchio a **1000 W** per 3 minuti.
3. Rimuovere dal forno e aggiungere il cognac, sale e la crème fraiche. Mescolare bene.

## Strudel di mele

### Ingredienti

#### 4 porzioni

600 g di mele granny smith, sbucciate, senza torsolo e tagliate a fette  
1 limone spremuto  
45 g di zucchero di canna  
50 g di noci tritate grossolanamente  
60 g di uva sultanina  
15 g di cannella  
50 g di scaglie di mandorla  
225 g di pasta fillo  
50 g di burro fuso  
zucchero a velo per la guarnizione

**Contenitore:** 1 x teglia in Pyrex®, carta da forno

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare in modalità **Convezione 180 °C**. Mescolare le mele e il succo di limone in una terrina. Aggiungere lo zucchero, le noci, l'uva sultanina, la cannella e le mandorle e mischiare.
2. Prendere tre fogli di pasta fillo e spennellarli con burro fuso. Stendere il foglio di pasta con il lato più corto rivolto verso di sé. Sovrapporre il secondo foglio di pasta 5-6 cm sul lato più lungo del primo e sovrapporre il terzo foglio sopra il secondo. Stendere altri tre fogli di pasta l'uno sopra l'altro.
3. Versare il ripieno di mele sulla pasta, ma lasciare un margine di circa 2,5 cm intorno a un foglio di pasta. Piegare i lati al di sopra del ripieno e spennellare con burro.
4. Arrotolare la pasta dalla parte più lunga e imbrattare l'ultimo foglio per sigillare il tutto. Collocare lo strudel sul teglia smaltata nella posizione inferiore ponendo il lato sigillato rivolto verso di sé. Spennellare con burro fuso. Cuocere lo strudel in forno per 30 minuti in modalità **Convezione 180 °C**. Cospargere di zucchero a velo prima di servire.

## Torta bourdaloue

### Ingredienti

#### 6-8 porzioni

1 rotolo di pasta brisée dolce  
3-4 pere in camicia (in scatola o cotte in un forno a microonde)  
45 g marmellata di albicocche

#### Crema di mandorle:

100 g di mandorle tritate  
100 g di zucchero  
50 g di burro  
25 g di farina  
30 ml di rum  
1 uovo  
1 tuorlo d'uovo

**Contenitori:** 1 x stampo per torte in Pyrex®

**Accessori:** Griglia

1. Preparare la crema di mandorle unendo tutti gli ingredienti con il burro mantecato. Rivestire lo stampo in Pyrex® con la pasta. Forare uniformemente con una forchetta. Tenere in frigo per 15 minuti.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 180 °C**. Coprire la pasta con carta forno e fagioli e cuocere per 15-20 minuti sulla griglia nel ripiano inferiore.
3. Distribuire la crema di mandorle sopra la base e aggiungere le pere (ben scolate e tagliate a fette). Collocare sulla a griglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Combi 11** per 15 minuti. Una volta raffreddato, spennellare con marmellata di albicocche.

## Torta di mele

### Ingredienti

#### 8-10 porzioni

1 rotolo di pasta brisée dolce  
250 g di composta di mele  
2-3 mele, sbucciate, senza torsolo e tagliate a fette sottili  
marmellata di albicocche

**Contenitori:** 1 x stampo per torte in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore.
2. Rivestire lo stampo in Pyrex® con la pasta. Versare la composta di mele e distribuire le mele a fette a forma di rosetta. Collocare sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore e cuocere per circa 25-30 minuti in modalità **Convezione 200 °C**.
3. Rimuovere dallo stampo e lasciar raffreddare su una griglia. Mescolare 45 ml di marmellata di albicocche e 15 ml di acqua in una terrina e cuocere a **1000 W** per 1 minuto per poi spennellare il composto sulla torta.

## Pan di Spagna alla vaniglia a vapore con crema inglese

### Ingredienti

#### 8 porzioni

250 g di burro  
Più extra per ungere  
250 g di zucchero a velo  
4 uova  
5 ml estratto di vaniglia  
250 g di farina  
5 g di bicarbonato di sodio  
50 ml di latte

#### Crema inglese:

250 ml di latte  
2 tuorli d'uovo  
25 g di zucchero extra-fine  
10 g di farina di mais  
Alcune gocce di estratto di vaniglia

#### Contenitori:

1 x terrina  
8 x stampi da budino al vapore con coperchio in plastica

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Per preparare il pan di Spagna, montare il burro e lo zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto pallido e spumoso. Aggiungere le uova, una alla volta, mescolando bene tra l'una e l'altra, quindi aggiungere l'estratto di vaniglia. Mescolare la farina e il bicarbonato di sodio nella ciotola, quindi incorporare il composto spumoso. Infine, aggiungere il latte mescolando. Riempire gli stampi con il composto per pan di Spagna e coprire con il coperchio.
2. Il serbatoio dell'acqua dovrà essere riempito ogni 30 minuti durante il tempo di cottura. Disporre 4 stampi sulla griglia nel ripiano superiore e collocare 4 stampi sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Vapore 1**. Il pan di Spagna impiegherà circa 45 minuti per cuocere mentre il forno può essere impostato per cuocere al massimo per 30 minuti di tempo. Reimpostare l'ora e riempire il serbatoio dell'acqua ogni 30 minuti.
3. Per preparare la crema inglese, far bollire il latte per 3-4 minuti sul fondo del forno e cuocere a **1000 W**.
4. Nel frattempo, sbattere insieme lo zucchero e la farina di mais, i tuorli e l'estratto di vaniglia. Versare il latte bollito sopra il mix di uova e sbattere bene. Cuocere a **600 W** per 1 minuto, sbattere, quindi cuocere 1 altro minuto; il composto dovrebbe essersi addensato. Servire sopra il pan di Spagna.

## Composte di frutti rossi

### Ingredienti

#### 4 porzioni

225 g di prugne tagliate a metà e snocciolate  
225 g di ciliege snocciolate  
225 g di mirtilli  
225 g di fragole  
225 g di lamponi  
50 g di zucchero extra-fine

**Contenitori:** 1 x grande pirofila in Pyrex® poco profonda

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere le prugne, le ciliegie e i mirtilli in un piatto. Collocare in una pirofila in Pyrex® sulla teglia smaltata nel ripiano centrale e cuocere senza coperchio in modalità **Vapore 1** per 15 minuti.
2. Aggiungere le fragole e lo zucchero e cuocere in modalità **Vapore 1** per altri 10 minuti. Aggiungere i lamponi e lo zucchero nella frutta calda, mescolare e lasciare raffreddare prima di servire.

## Budino di caramello al cioccolato

### Ingredienti

#### 4 porzioni

50 g di margarina  
100 g di farina  
5 g di lievito in polvere  
100 g di zucchero a velo  
1 presa di sale  
25 g di cacao o di cioccolata calda  
1 uovo sbattuto  
5 ml di essenza di vaniglia  
60 ml di latte

#### Salsa:

100 g di zucchero di canna  
25 g di cacao o di cioccolata calda  
150 ml di acqua bollente

**Contenitore:** 1 x piatto per soufflé

**Accessori:** nessuno

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Far sciogliere la margarina in un piattino sul fondo del forno a **600 W** per un tempo compreso tra 40 secondi e 1 minuto oppure fino a quando è completamente sciolta. In una grande terrina, mettere farina, lievito in polvere, zucchero, sale e cacao. Aggiungere la margarina sciolta insieme all'uovo, all'essenza di vaniglia e al latte. Sbattere bene.
2. Versare il composto nel piatto per soufflé. Mescolare lo zucchero di canna e il cacao e cospargere il tutto sopra il composto. Versare sopra acqua calda, cuocere a **1000 W** per 5-6 minuti, dopo 4 minuti di cottura impostare uno **Colpo di vapore** (vedere pagina 30 del manuale di istruzioni) di 1-2 minuti. Il budino si separerà durante la cottura, lasciando la salsa di caramello al cioccolato alla base.

## Crème caramel

### Ingredienti

#### 8 porzioni

500 ml di latte  
1 baccello di vaniglia spaccato nel  
senso della lunghezza  
4 uova  
50 g di zucchero a velo

#### Caramello:

100 g di zucchero  
30 ml d'acqua

**Contenitori:** 1 x ciotolina in  
Pyrex®, 1 x terrina in Pyrex®  
8 x pirottini

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Mettere il latte e il baccello di vaniglia in un recipiente e cuocere a **1000 W** per 5 minuti. Togliere dal microonde e lasciare in infusione per 5 minuti.
2. Mettere le uova e lo zucchero in una terrina e sbattere a fondo fino a che diventano omogenei. Eliminare il baccello di vaniglia e amalgamare con una frusta il latte nella miscela di uova e zucchero.
3. Per preparare il caramello: Versare l'acqua e lo zucchero in una ciotolina e cuocere a **1000 W** per 2 minuti - 2 minuti e 30 secondi. **Osservare continuamente.** Non appena diventa appena dorato, arrestare la cottura. Versare il caramello in otto pirottini.
4. Ruotare i pirottini rapidamente in modo che il caramello aderisca alle pareti. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 150 °C**. Filtrare la crema al setaccio, versare nei pirottini e metterli direttamente nella teglia smaltata piena per metà di acqua bollente. Collocare la teglia smaltata nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Convezione 150 °C** per 40 minuti. Lasciar raffreddare in frigorifero prima di estrarre dai pirottini.

## Meringata alle fragole e panna

### Ingredienti

#### 6 porzioni

4 chiare d'uovo medio  
250 g di zucchero extra-fine  
5 g di farina di mais  
5 ml di aceto di malto  
5 ml estratto di vaniglia

#### Guarnizione:

300 ml di panna liquida,  
leggermente montata  
250 g di fragole a fette

**Contenitori:** 1 x grande terrina in  
Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 150 °C**. Tracciare una circonferenza di 25 cm su un foglio di carta da forno e allineare la teglia smaltata.
2. Montare gli albumi a neve ferma e soda.
3. Aggiungere e sbattere lentamente lo zucchero fino ad ottenere un composto denso e lucido.
4. In una ciotola a parte mescolare la farina di mais, l'aceto e l'estratto di vaniglia fino a formare un composto liscio, quindi unire gli albumi. Distendere il composto all'interno del cerchio sulla carta forno.
5. Collocare la teglia smaltata nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Convezione 150 °C** per 1 ora.
6. Spegnerne il forno e lasciare la meringata per un'altra ora ad asciugarsi. Quando si raffredda spargere la crema su tutta la meringata e disperdere le fragole in cima.

## Clafoutis di ciliege

### Ingredienti

#### 6 porzioni

125 g di farina  
4 uova sbattute lievemente  
30 g di zucchero extra-fine  
1 presa di sale  
600 ml di latte  
500 g di ciliegie in scatola, scolate  
45 ml di brandy  
15 g di zucchero extra-fine per  
decorare

**Contenitori:** 1 x grande pirofila in  
Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Setacciare la farina in una grande ciotola per miscelare. Fare un buco al centro e aggiungere le uova, lo zucchero e il sale. Mescolare tutti gli ingredienti insieme, assicurandosi che tutta la farina sia incorporata. Aggiungere il latte e sbattere fino a ottenere un composto uniforme.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore. Versare metà del composto nella pirofila in Pyrex®, distribuirvi sopra le ciliege, quindi versare il composto rimanente. Irrorare con il brandy. Cuocere in modalità **Convezione 170 °C** sulla teglia smaltata per 50 minuti o fino a indurimento e doratura. Cospargere di zucchero e servire ancora caldo.

## Rotolo alle fragole

### Ingredienti

#### 4 porzioni

4 chiare d'uovo medio  
200 g di zucchero extra-fine  
5 ml di farina di mais  
5 ml di aceto di malto  
5 ml estratto di vaniglia  
40 g di fiocchi di mandorle

#### Ripieno:

300 ml di panna liquida leggermente montata

250 g di fragole a fette

**Contenitore:** 1 x teglia da forno rivestita con carta da forno

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 150 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore.
2. Montare gli albumi a neve ferma e soda. Aggiungere e sbattere lentamente lo zucchero fino ad ottenere un composto denso e lucido. Mescolare l'estratto di farina di mais, aceto e l'estratto di vaniglia fino a formare una pasta liscia, in una ciotola a parte. Sbattere gli albumi all'interno.
3. Collocare delicatamente con un cucchiaino nello stampo e cuocere in modalità **Convezione 150 °C** per 30 minuti. Rimuovere la meringata dal forno e coprire con carta da forno umida. Dopo 10 minuti togliere la carta da forno dalla meringata e girare su un foglio spolverato con zucchero a velo e staccare attentamente la carta.
4. Spargere la crema su tutta la meringata e disperdere le fragole in cima. Arrotolare il rotolo da uno dei lati corti utilizzando la carta forno per aiutarvi. Raffreddare in frigorifero per 30 minuti e poi spolverare leggermente con zucchero a velo prima di servire.

## Piccole torte

### Ingredienti

#### 12 piccole torte

100 g di burro a temperatura ambiente  
100 g di zucchero  
2 uova sbattute  
100 g di farina  
5 g di lievito in polvere

**Contenitore:** 1 x teglia da forno (32 cm x 24 cm con 12 fori)  
12 x pirottini di carta  
1 x terrina

**Accessori:** Griglia

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C** con la griglia nel ripiano inferiore.
2. Montare il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto dalla consistenza simile alla mousse. Aggiungere un uovo alla volta, sbattendo bene dopo l'aggiunta di ciascuno. Incorporare la farina e il lievito in polvere. Riempire i singoli pirottini di carta per due terzi con il composto. Cuocere in modalità **Convezione 170 °C** per 15-20 minuti.

## Biscotti

### Ingredienti

#### Preparazione di 24

##### Pasta per biscotti semplici:

100 g di burro  
100 g di zucchero extra-fine  
1 uovo sbattuto  
175 g di farina

##### Varianti:

*Cioccolato bianco e pistacchio*  
75 g di cioccolato bianco a pezzi  
50 g di pistacchi a pezzi

##### Con pezzi di cioccolato

50 g di cioccolato bianco a pezzi  
50 g di cioccolato fondente a pezzi

**Contenitore:** 1 x teglia da forno (30 cm x 21,5 cm)  
1 x terrina

**Accessori:** Teglia smaltata  
griglia

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C** con la griglia nel ripiano superiore. Foderare la teglia da forno e il vassoio smaltato con carta da forno.
2. Montare il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto pallido, quindi unire e montare anche l'uovo. Versare anche la farina e mescolare bene il tutto prima di aggiungere gli altri ingredienti a scelta.
3. Con un cucchiaino, distribuire 12 porzioni di pasta non più grandi di una noce sulla teglia foderata di carta forno e 12 sulla teglia smaltata foderata di carta forno, ben distanziate, e appiattirle leggermente con una forchetta.
4. Mettere la teglia sopra la griglia nel ripiano superiore e la teglia smaltata nel ripiano inferiore e cuocere per 15-20 minuti. A fine cottura, togliere i biscotti dalla teglia e lasciar raffreddare su una griglia

## Muffin con streusel

### Ingredienti

#### 6 porzioni

##### Streusel:

50 g di burro  
75 g di farina  
30 ml di zucchero semolato  
15 ml di spezie miste in polvere

##### Muffin:

200 g di farina  
3 ml di bicarbonato di soda  
10 ml di lievito in polvere  
sale  
75 g di zucchero extra-fine  
75 g di burro  
200 ml di siero del latte  
1 uovo medio sbattuto  
100 g di frutti di bosco freschi

**Contenitori:** 1 x teglia per muffin con 6 stampi

6 x pirottini di carta per muffin

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Preparare lo streusel facendo sciogliere il burro in un contenitore in Pyrex® sulla base del forno a **600 W** per 40 secondi. Aggiungere gli ingredienti rimanenti per la guarnizione e amalgamarli fino a ottenere un impasto morbido. Riporre in frigorifero.
2. Passare al setaccio la farina, il bicarbonato, il lievito in polvere e il sale. Aggiungere lo zucchero e mescolare.
3. Far sciogliere il burro per i muffin a **600 W** per un tempo compreso tra 30 secondi e 1 minuto.
4. Lasciar raffreddare leggermente, quindi aggiungere il siero del latte e l'uovo.
5. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore.
6. Mescolare delicatamente il composto del siero con quello della farina. Incorporare la frutta delicatamente. Dividere il composto in 6 parti uguali nei pirottini di carta.
7. Sbriciolare piccole dosi di streusel su ciascun muffin. Collocare uno stampo per muffin sulla teglia smaltata e cuocere in modalità **Convezione 170 °C** per 20-25 minuti o fino a quando diventano dorati e ben lievitati.

## Torta Madeira

### Ingredienti

#### 6-8 porzioni

200 g di farina  
5 g di lievito in polvere  
175 g di burro  
175 g di zucchero extra-fine  
5 ml di essenza di vaniglia  
3 uova  
45 ml di latte

**Contenitori:** 1 x stampo per torte rotondo da 18 cm, rivestito  
1 x terrina

**Accessori:** Griglia,  
Vassoio di vetro

1. Setacciare la farina e il lievito in polvere. Montare il burro, lo zucchero e l'essenza di vaniglia fino a ottenere un composto pallido e spumoso.
2. Aggiungere e sbattere le uova un po' alla volta. Incorporare la farina e il lievito in polvere, aggiungendo un po' di latte, se necessario, per dare una consistenza semi-liquida. Versare nello stampo e cuocere sul vassoio di vetro sul ripiano a griglia nella posizione ripiano inferiore in modalità **Combi 11** per 40-45 minuti.

## Crumble di mele piccante

### Ingredienti

#### 10-12 porzioni

175 g di margarina  
175 g di zucchero di canna  
3 uova  
150 g di farina integrale  
100 g di farina  
5 g di lievito in polvere  
alcune gocce di essenza di mandorle  
450 g di mele da cuocere, dopo avere tolto buccia e torsolo dalle mele, tagliarle a fette sottili  
succo di mezzo limone  
25 g di zucchero di canna  
2 g di noce moscata  
3 g di cannella  
Mandorle

**Contenitori:** 1 x stampo per torte rotondo da 20 cm, rivestito  
2 terrine

**Accessori:** Griglia,  
Vassoio di vetro

1. Montare insieme la margarina e lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa, aggiungere gradualmente le uova sbattute. Incorporare le farine, il lievito in polvere e qualche goccia di essenza di mandorle.
2. In una ciotola separata, aggiungere fette di mela, succo di limone, zucchero, noce moscata e cannella. Mescolare bene.
3. Mettere della miscela di torta nello stampo preparato. Disporre il composto di mele sgocciolato sulla parte superiore, lasciando uno spazio attorno al bordo.
4. Versare in cima la parte rimanente dell'impasto, cospargere di mandorle, collocare lo stampo sulla griglia nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Combi 11** per 45-50 minuti o fino a ultimare la cottura.

## Torta alle ciliegie e alle mandorle

### Ingredienti

#### 8-10 porzioni

200 g di burro ammorbidito  
200 g di zucchero a velo  
4 uova  
2,5 ml estratto di mandorla  
175 g di farina  
85 g di mandorle tritate  
10 g di lievito in polvere  
300 g di ciliegie candite  
100 ml di latte  
30 g di fiocchi di mandorle

**Contenitori:** stampo per torte rotondo rivestito di 20 cm

**Accessori:** Vassoio di vetro, griglia

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 160 °C**. Rivestire la base e i lati di uno stampo per torte profondo.
2. Sbattere il burro e lo zucchero fino a ottenere un composto leggero e spumoso, quindi aggiungere le uova una alla volta. Incorporare l'estratto di mandorla, la farina, le mandorle tritate e il lievito in polvere, aggiungere infine le ciliegie e il latte. Versare nello stampo preparato, distribuire sopra le mandorle a fiocchi, quindi posizionare lo stampo sul vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Combi 11** per 35 minuti. Far raffreddare la torta nello stampo prima di servire.

## Torta al cioccolato

### Ingredienti

#### 8 porzioni

100 g di cioccolato fondente  
100 g di burro  
4 uova  
100 g di zucchero a velo  
50 g di farina  
2,5 g di lievito in polvere  
50 g di mandorle tritate

#### Guarnizione:

50 g di burro  
25 g di cacao in polvere  
30 ml di latte  
225 g di zucchero a velo

**Contenitori:** Stampo rotondo da 23 cm, unto e federato

**Accessori:** Vassoio di vetro, griglia

1. Collocare in una terrina il cioccolato e il burro. Collocare sulla base del forno e sciogliere a **1000 W** per 1-2 minuti.
2. Lasciare raffreddare leggermente. Sbattere le uova e lo zucchero fino a ottenere un composto pallido e spumoso, aggiungere quindi il composto di cioccolato. Aggiungere la farina, il lievito in polvere e le mandorle. Con il cucchiaino distribuire il composto nello stampo.
3. Disporre lo stampo sul vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Combi 11** per 20 minuti o fino a cottura ultimata. Lasciar raffreddare.
4. Per il topping, disporre il burro in una ciotola sulla base del forno e sciogliere a **1000 W** per 30-40 secondi. Aggiungere gli ingredienti rimasti e sbattere bene fino a ottenere un composto liscio. Aggiungere il topping sopra la torta.



## Budini al cioccolato e all'arancia al vapore

### Ingredienti

#### 4 porzioni

6 arance piccole (circa)  
120 g di zucchero di canna  
4 uova medie sbattute lievemente  
170 g di farina  
70 g di cacao in polvere  
5 ml di lievito in polvere  
5 ml di essenza di vaniglia  
1 presa di sale  
80 g di cioccolato a scaglie

**Contenitori:** 1 x terrina  
8 x stampi da budino al vapore con coperchio in plastica

**Accessori:** Griglia, teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Imburrare gli stampi da budino. Togliere la buccia e il torsolo dalle arance e tagliarle a fette spesse. Asciugare con un asciugamano da cucina, quindi disporre una fetta di arancia sulla base di ogni stampo.
2. Aggiungere nella ciotola gli ingredienti rimasti ad eccezione del cioccolato a scaglie. Sbattere fino a ottenere un composto leggero e spumoso.
3. Aggiungere il cioccolato a scaglie. Con il cucchiaino distribuire il composto negli stampi. Il serbatoio dell'acqua dovrà essere riempito ogni 30 minuti durante il tempo di cottura. Disporre 4 stampi sulla a griglia nel ripiano superiore e 4 stampi sulla teglia smaltata nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Vapore 1**. Il pan di Spagna impiegherà circa 45 minuti per cuocere mentre il forno può essere impostato per cuocere a vapore al massimo per 30 minuti alla volta. Reimpostare l'ora e riempire il serbatoio dell'acqua dopo 30 minuti.
4. Lasciare riposare per 5-10 minuti prima di servire. Servire con una salsa al cioccolato.

## Gelato al cioccolato

### Ingredienti

#### 6 porzioni

100 g di zucchero a velo  
60 g di cacao in polvere  
2 g di sale  
375 ml di panna liquida  
235 ml di latte  
100 g di cioccolato a scaglie  
5 ml estratto di vaniglia  
100 g di mini marshmallow

**Contenitori:** 1 x ciotola capiente  
1 x stampo per torte in Pyrex® quadrato da 20cm

**Accessori:** nessuno

1. Unire nella ciotola lo zucchero, il cacao in polvere e il sale. Aggiungere la panna e il latte, sbattere. Riscaldare a **1000 W** per 10 minuti, mescolare ogni 2 minuti.
2. Aggiungere il cioccolato a scaglie e l'estratto di vaniglia. Mescolare per far sciogliere il cioccolato. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente.
3. Aggiungere i mini marshmallow e mescolare bene.
4. Versare il gelato in un recipiente in Pyrex® e mettere in congelatore, mescolare ogni 2 ore per 6 ore. Far ammorbidire lasciando fuori dal congelatore per 20-30 minuti prima di servire.

## Cheesecake al cioccolato

### Ingredienti

#### 6 porzioni

100 g di burro  
250 g di biscotti digestive sbriciolati  
150 g di cioccolato fondente  
30 ml di latte  
450 g di formaggio morbido  
100 g di zucchero di canna  
2 uova grandi  
5 ml di essenza di vaniglia

**Contenitori:** Stampo per torte da 23 cm unto

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Disporre il burro nello stampo sulla base del forno e sciogliere a **1000 W** per 40-50 secondi. Aggiungere i biscotti e premerli sulla base dello stampo.
2. Far sciogliere il cioccolato con il latte a **600 W** per 1-2 minuti. Lasciar raffreddare leggermente.
3. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 150 °C**. Mescolare tutti gli ingredienti rimasti e incorporare al cioccolato. Versare sulla base di biscotti.
4. Collocare lo stampo sulla teglia nel ripiano inferiore e cuocere in modalità **Convezione 150 °C** per 30-35 minuti. Lasciar raffreddare in frigorifero prima di servire.

## Pasta brisée

### Ingredienti

#### Per 1 porzione di

#### Pasta brisée

225 g di farina  
1 presa di sale  
100 g di margarina  
45-60 ml di acqua fredda

**Contenitore:** 1 x terrina

**Accessori:** nessuno

1. Mettere la farina e il sale in una terrina. Strofinare la margarina nella farina fino a quando l'impasto somiglia a pangrattato. Cospargere l'acqua sopra e mescolare con un coltello a lama circolare.
2. Impastare leggermente per alcuni secondi fino a formare una pasta liscia e dura. Se possibile, far riposare per 15 minuti prima di stendere.

## Pasta per bigné

### Ingredienti

#### Per 1 porzione di

#### pasta per bigné

50 g di burro  
150 ml d'acqua  
65 g di farina setacciata  
2 uova sbattute lievemente

**Contenitore:** 1 x caraffa capiente in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Collocare il burro e l'acqua in una grande caraffa in Pyrex® e scaldare sul fondo del forno a **1000 W** per 2-3 minuti o fino a ebollizione. Aggiungere immediatamente la farina e sbattere bene fino a ottenere un composto uniforme. Lasciare raffreddare leggermente.
2. Aggiungere un uovo alla volta, continuando a sbattere vigorosamente fino a quando il composto è liscio e lucido.

## Bigné salati

### Ingredienti

#### Preparazione di 12

#### 1 porzione di pasta per bigné

#### Ripieno:

25 g di burro  
110 g di formaggio spalmabile  
1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato  
5 ml cad. di erba cipollina, prezzemolo fresco e cerfoglio finemente tritati

**Contenitori:** 1 x carta da forno

1 x ciotolina in Pyrex®

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Fare palline delle dimensioni di una noce di pasta per bigné e metterle su carta da forno leggermente unta e inumidita.
2. Cuocere sulla teglia nel ripiano inferiore in modalità **Convezione 200 °C**, impostare il tempo di cottura per 15 minuti.
3. Dopo 10 minuti di cottura, impostare un **Colpo di vapore** (vedere pagina 30 del manuale di istruzioni) di 3 minuti. Fare un foro in ogni bigné e lasciare raffreddare.
4. Fare sciogliere il burro fino a che è appena caldo a **600 W** per 2-3 minuti. Sbattere tutti gli altri ingredienti in una ciotola e poi versare il burro lentamente, integrandolo con cura. Lasciar raffreddare. Riempire ogni bigné raffreddato con il composto di formaggio.

## Bigné

### Ingredienti

#### Per 6 bigné

#### Pasta per bigné:

50 g di burro  
150 ml d'acqua  
65 g di farina setacciata  
2 uova sbattute lievemente

#### Bigné:

150 ml di panna montata  
10 g di cacao in polvere  
15 ml di acqua bollente  
100 g di zucchero a velo setacciato

**Contenitore:** 1 x terrina

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Sciogliere il burro e l'acqua insieme sulla base del forno a **1000 W** per 2-3 minuti o fino a quando inizia a bollire. Aggiungere immediatamente tutta la farina e sbattere bene fino a ottenere un composto uniforme. Lasciar raffreddare leggermente.
2. Aggiungere un uovo alla volta, continuando a sbattere vigorosamente fino a quando il composto è liscio e lucido. Mettere la pasta per bigné in una tasca da pasticciere con un ugello semplice da 1 cm.
3. Formare dita lunghe 9 cm sulla teglia smaltata leggermente unta. Preriscaldare il forno in modalità **Combi 3**.
4. Disporre la teglia nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Combi 3** per circa 20 minuti. Bucare ogni bigné e impostare la funzione convezione e cuocere a 200 °C per altri 5-10 minuti per renderli croccanti se necessario. Forare ogni bigné e, se necessario, cuocere per altri 5-10 minuti affinché diventi croccante. A cottura ultimata, far raffreddare su una griglia. Montare la crema fino a farla diventare ferma e riempire i bigné. Sciogliere il cacao in acqua calda e mescolarlo con lo zucchero a velo, sbattendo bene fino a farlo diventare liscio; se necessario, aggiungere acqua. Glassare i bigné ripieni e lasciare che si solidifichino.

**N.B.** Questa ricetta viene meglio se si mescola manualmente

## Panini regolari

### Ingredienti

#### 16 panini

900 g di farina forte per pane  
2 bustine di lievito in polvere  
10 ml di sale  
30 g di burro o margarina  
550 ml di acqua calda

**Accessori:** Teglia smaltata

Vassoio di vetro, griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. In una grande terrina, mescolare la farina, il lievito e il sale. Aggiungere il burro o la margarina. Aggiungere l'acqua calda e mescolare fino a ottenere un impasto. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti.
2. Dividere l'impasto in 16 parti e formare dei panini. Disporre 8 panini sulla teglia smaltata rivestita e 8 sul vassoio di vetro rivestito. Lasciar lievitare con il programma di cottura automatica 17, lievitazione impasto del pane (vedere pagina 47 del manuale di istruzioni) o finché l'impasto non raddoppia di volume. La teglia smaltata può essere collocata nel ripiano inferiore e il vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore. Assicurarsi di coprire con pellicola aderente.
3. Preriscaldare il forno in modalità **Combi 3**. Spennellare i panini con uovo sbattuto e, se si desidera, cospargerli di semi. Collocare la teglia nel forno nel ripiano inferiore e il vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore. Cuocere con **Combi 3** per 30-35 minuti o fino a doratura.

## Pizza

### Ingredienti

#### 2 porzioni

2 cipolle piccole tritate finemente  
3 spicchi d'aglio, schiacciati  
15 ml di olio d'oliva  
2 rotolo di impasto per la pizza  
100 ml di passata  
15 g di origano  
100 g di ricotta  
sale, pepe

**Contenitori:** 1 x terrina

**Accessori:** Teglia smaltata

Vassoio di vetro, griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Cuocere le cipolle tritate finemente e l'aglio in una terrina insieme all'olio d'oliva per 4-5 minuti a **1000 W**. Far raffreddare. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 220 °C**.
2. Utilizzando le mani, stendere un rotolo di impasto sul teglia smaltata senza creare un bordo più alto. Stendere il secondo rotolo di impasto sul vassoio di vetro. Cospargere di passata, cipolle, origano e regolare di sale e pepe, coprendo tutto l'impasto.
3. Disporre la teglia smaltata nel ripiano inferiore. Disporre il vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore. Cuocere in modalità **Convezione 220 °C** per 12 minuti. Aggiungere quindi gli altri ingredienti a piacere (formaggio, acciughe, olive, pancetta, ecc.) e continuare a cuocere in modalità **Convezione 220 °C** per 12-14 minuti con un **Colpo di vapore** (fare riferimento a pagina 30 del manuale di istruzioni) di 3 minuti all'inizio di questa fase di cottura.

## Focaccia

### Ingredienti

#### 1 focaccia

400 g di farina forte per pane  
1 bustina di lievito essiccato  
10 g di sale  
75 g di olio d'oliva  
10 g di sale marino grosso

**Contenitore:** 1 x ciotola capiente  
1 x stampo tondo da 25 cm

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. In una grande terrina, mescolare la farina, il lievito e il sale. Poco alla volta, aggiungere l'olio d'oliva e 100-135 ml di acqua calda fino a ottenere un impasto morbido. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti.
2. Disporre in una ciotola unta, coprire con pellicola aderente. Lasciar lievitare con il programma di cottura automatica 17, lievitazione impasto del pane finché non raddoppia di volume (vedere pagina 47 del manuale di istruzioni).
3. Ripiegare la pasta su se stessa e impastare nuovamente per qualche minuto. Premere l'impasto in una teglia rotonda da 25 cm precedentemente unta, coprire con pellicola aderente e usare nuovamente il programma di cottura automatica 17, lievitazione impasto del pane (vedere pagina 47 del manuale di istruzioni).
4. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 190 °C** con la teglia smaltata nel ripiano inferiore. Fare delle tacche sulla superficie della pasta. Aggiungere dell'olio extra vergine di oliva e cospargere di sale marino grosso. Cuocere in modalità **Convezione 190 °C** per 20-25 minuti con un **Colpo di vapore** (vedere pagina 30 del manuale di istruzioni) di 3 minuti a del tempo di cottura. Rimuovere attentamente dallo stampo e lasciar raffreddare su una griglia.

## Panini con pomodori secchi

### Ingredienti

#### 6 panini

250 g di farina forte per pane  
1 bustina di lievito in polvere da 7 ml  
5 ml di sale  
25 g di pomodori secchi, tritati grossolanamente  
45 ml di olio d'oliva  
75 ml di passata  
75 ml di acqua calda  
5 ml di olio d'oliva

**Contenitore:** 1 x ciotola capiente  
1 x stampo tondo da 25 cm

**Accessori:** Teglia smaltata

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. In una grande terrina, mescolare la farina, il lievito e il sale e aggiungere i pomodori. Poco alla volta, aggiungere l'olio d'oliva, la passata e 45-75 ml di acqua calda fino a ottenere un impasto morbido.
2. Trasferire su una superficie infarinata e impastare per 10 minuti. Dividere la pasta in 6 e porre sul teglia smaltata.
3. Lasciar lievitare finché l'impasto non raddoppia di volume utilizzando il programma di cottura automatica 17, lievitazione impasto del pane (vedere pagina 47 del manuale di istruzioni). Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 190 °C**. Cospargere con poco olio d'oliva e sale marino grosso. Cuocere nel ripiano inferiore in modalità **Convezione 190 °C** per 15-20 minuti o fino a doratura.

## Calzone

### Ingredienti

#### 2 porzioni

10 ml di olio d'oliva  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
175 ml di passata  
½ mazzetto di foglie di basilico  
2 fette di prosciutto di Parma tritate  
30 g di pomodori secchi tritati  
30 g di olive  
50 g di mozzarella tritata grossolanamente  
2 confezioni di impasto per la pizza da 200 g cad.

**Contenitori:** 1 x grande casseruola in Pyrex® con coperchio  
1 x teglia da forno

**Accessori:** Teglia smaltata

1. Disporre l'olio e l'aglio in una casseruola con coperchio, cuocere a **1000 W** per 30 secondi. Aggiungere la passata e metà delle foglie di basilico, continuare a cuocere per altri 2-3 minuti. Aggiungere il prosciutto di Parma, i pomodori secchi e le olive, mettere da parte per far raffreddare leggermente.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 200 °C**. Srotolare l'impasto per la pizza ottenendo due cerchi da 15-20 cm, quindi dividere il composto tra i due cerchi accumulandolo solo su metà di ogni cerchio. Coprire con mozzarella e il resto del basilico.
3. Chiudere i calzoni tirando il lato senza ripieno sull'altro, arriacciare il bordo. Trasferire sulla teglia rivestita di carta da forno. Collocare la teglia nel ripiano centrale e cuocere in modalità **Convezione 200 °C** per 13 minuti.

## Colazioni in barattolo al rabarbaro

### Ingredienti

#### 8 porzioni

800 g di rabarbaro tagliato a pezzi  
90 ml di miele  
1 limone spremuto  
100 g di avena  
50 g di noci tritate grossolanamente  
50 g di scaglie di cocco  
800 g di yogurt greco

**Contentori:** 8 x piccole terrine

**Accessori:** Teglia smaltata

Vassoio di vetro, griglia

**Riempire il serbatoio dell'acqua**

1. Mettere la metà del rabarbaro, 30 ml di miele e metà del succo di limone sul vassoio di vetro sulla griglia in un unico strato. Disporre il rabarbaro rimanente, 15 ml di miele e il succo di limone sulla teglia. Posizionare il vassoio di vetro sulla griglia nel ripiano superiore e collocare la teglia nel ripiano inferiore. Cuocere in modalità **Vapore 1** per 20 minuti, finché il rabarbaro non si ammorbidisce bene. Trasferire il rabarbaro in una ciotola per far raffreddare completamente.
2. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 180 °C**. Mettere l'avena e le noci sulla teglia smaltata. Mescolare il miele rimasto con 30 ml di acqua, aggiungere all'avena e alle noci, quindi mescolare. Cuocere per 15-20 minuti nel ripiano superiore, finché non è leggermente dorato. Aggiungere le scaglie di cocco al composto e cuocere per altri 5 minuti.
3. In 8 piccole terrine, disporre a strati il rabarbaro (compreso eventuale succo) e lo yogurt. Coprire con l'avena, le noci e il cocco.

## Porridge con banana al forno

### Ingredienti

#### 2 porzioni

2 piccole banane tagliate a metà in lungo  
100 g di avena per porridge  
5 g di cannella in polvere  
1 presa di sale  
150 ml di latte  
4 noci tritate grossolanamente

**Contentori:** 1 x ciotola media

1 x piatto quadrato da 20 x 20 cm in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Preriscaldare il forno in modalità **Convezione 170 °C**. Schiacciare metà banana, amalgamare con l'avena, la cannella, il latte, 300 ml di acqua e una presa di sale. Disporre nel piatto quadrato, quindi distribuire sopra le noci.
2. Cuocere per 20-25 minuti sulla base del forno finché l'avena è cremosa e ha assorbito la maggior parte dei liquidi.
3. Coprire con le banane rimanenti.

## Porridge con frutti di bosco e menta

### Ingredienti

#### 2 porzioni

5 ml estratto di vaniglia  
10 ml di sciroppo di agave  
300 ml di latte  
150 g di avena  
50 g di fragole  
50 g di lamponi  
50 g di mirtilli  
50 g di more  
2 rametti di menta

**Contentori:** 2 x ciotoline in Pyrex®

1 x ciotola capiente

**Accessori:** nessuno

1. Mescolare l'estratto di vaniglia e lo sciroppo di agave nel latte. Dividere l'avena nelle 2 ciotole, mettendone metà in ciascuna. Versare metà del composto di latte in ogni ciotola. Cuocere ogni ciotola una alla volta a **1000 W** per 1 minuto. Togliere dal forno, mescolare e cuocere per un altro minuto.
2. Rimuovere le foglie dalle fragole e tagliare in quarti. Mettere metà dei frutti di bosco in una ciotola e riscaldare a **1000 W** per 1 minuto. Mescolare con un cucchiaino. Mescolare i frutti di bosco crudi con quelli ammorbiditi.
3. Lavare e asciugare la menta. Distribuire i frutti di bosco caldi sul porridge e cospargere con la menta prima di servire. Servire caldo.

Il forno a microonde è perfetto per cucinare velocemente cibi dolci o ricchi. Permette di preparare piccole quantità di marmellata con frutta fresca o surgelata senza dover usare altro rispetto alla grande padella per marmellata.

- Utilizzare sempre un contenitore in Pyrex® molto più grande del volume di frutta o caramello da cuocere, per evitare fuoriuscite di frutta.
- Non coprire la marmellata durante la cottura.

- Per verificare la cottura della marmellata, versare qualche goccia di composto su un piattino conservato in frigorifero. Se la marmellata si solidifica o il caramello diventa duro, smettere di cuocere.
- È inoltre possibile sterilizzare i vasetti di marmellata riempiendoli a metà con acqua e scaldandoli a **1000 W** fino a quando l'acqua bolle. Svuotarli e lasciarli capovolti su carta da cucina prima di riempirli di marmellata.

## Marmellata di frutti di bosco

### Ingredienti

**Per 2 vasetti**

450 g di frutti di bosco lavati  
450 g di zucchero a velo  
3 ml di succo di limone  
5 ml di burro

**Contenitore:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Mettere tutti gli ingredienti in una grande terrina. Collocare sulla base del forno e cuocere a **1000 W** per 5 minuti. (10-15 minuti se si usa frutta congelata).
2. Mescolare di tanto in tanto. Continuare a cuocere finché lo zucchero non si è sciolto. Rimuovere eventuali cristalli di zucchero dal bordo della ciotola.
3. Portare la miscela a ebollizione a **1000 W**. Continuare a cuocere finché si raggiunge il punto di stabilizzazione - circa 15-20 minuti. Lasciar raffreddare leggermente, mescolare, mettere in un vasetto, sigillare ed etichettare.

## Marmellata di prugne

### Ingredienti

**Per 2 vasetti**

675 g di prugne o prugne da siepe, tagliate a metà, snocciolate  
200 ml di acqua fredda  
675 g di zucchero per marmellate  
30 ml di succo di limone  
5 ml di burro

**Contenitore:** 1 x grande terrina Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Inserire le prugne in una grande ciotola con l'acqua. Collocare sulla base del forno e cucinare a **600 W** per 10 minuti o finché la frutta non è morbida.
2. Aggiungere il resto degli ingredienti e cuocere a **1000 W** per 5 minuti mescolando di frequente. Rimuovere eventuali cristalli di zucchero dal bordo della ciotola e portare a ebollizione a **1000 W**. Continuare a cuocere a **1000 W** finché non è solidificata, circa 25-30 minuti. Lasciar raffreddare leggermente, rimuovere i grumi, mettere in un vasetto, sigillare ed etichettare.

## Crema al limone

### Ingredienti

**Per circa 900 g**

4 limoni, succo e scorza grattugiata  
450 g di zucchero a velo  
100 g di burro  
4 uova sbattute

**Contenitore:** 1 x grande terrina in Pyrex®

**Accessori:** nessuno

1. Mettere tutti gli ingredienti nella terrina e mescolare bene. Collocare sulla base del forno e cuocere a **1000 W** per 5-6 minuti, inizialmente mescolando ogni minuto e poi ogni 30 secondi quando la miscela inizia ad addensarsi.
2. Quando la miscela si attacca al retro del cucchiaino, interrompere la cottura al fine di evitare che le uova si cuociano troppo. La miscela continuerà ad addensarsi mentre si raffredda. Riempire i vasetti mentre la crema è ancora calda, chiuderli e capovolgerli. Tenere la crema di limone in frigo.

Panasonic Corporation  
<http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2020

F000BCH30WP

PA0320-0  
Printed in P.R.C.